



# GASTRONOMÍA

Tesis previa a la obtención del título de Licenciado en  
Gastronomía.

**AUTOR: María Bonifa**

**TUTOR: Sebastián Galarza**

**“Presentando la cocina de Carmen Vargas”**

***Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del trabajo de titulación***

*Yo, María de los Ángeles Bonifa Hidalgo, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “Presentando la cocina de Carmen Vargas”, como requisito para optar al grado de Licenciada (a) (o) en Gastronomía y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Internacional del Ecuador, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UIDE).*

*Los usuarios del RDI-UIDE podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Internacional del Ecuador no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.*

*Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Internacional del Ecuador, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.*

*Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 24 días del mes de junio de 2025, firmo conforme:*

*Autor: María Bonifa*

*Firma:* 

*Número de Cédula: 1726371006*

*Dirección: Victoria Central, calle Patricio Romero y Frente Predio*

*Teléfono: 0995162976*

*Correo electrónico: mariabonifa830@gmail.com*

### ***Declaración de originalidad***

*Yo, María de los Angeles Bonifa Hidalgo declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentada para ningún grado o calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.*

*A través de la presente declaración cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la Escuela de Gastronomía de la Universidad Internacional del Ecuador, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.*



*María de los Angeles Bonifa Hidalgo  
Autor del proyecto de investigación*

*Yo, Sebastián Galarza, certifico que conozco al autor del presente trabajo de titulación que lo ha desarrollado bajo los preceptos de originalidad y autenticidad, tomando en consideración los lineamientos para su divulgación pública del contenido sin perjuicio a terceros.*

.....

*Sebastián Galarza  
Tutor del proyecto de investigación*

***Aprobación del tutor***

*En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “Presentando la cocina de Carmen Vargas” presentado por María de los Angeles Bonifa Hidalgo para optar por el Título de Licenciado en Gastronomía*

*Certifico*

*Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.*

*Quito, 25 de junio de 2025*

.....  
*Sebastián Galarza*  
*Tutor del proyecto de investigación*

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Gastronomía, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 25 de junio del 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'María Bonifa', enclosed within a circular scribble.

María Bonifa

CEDULA: 1726371006

### ***DEDICATORIA***

Quisiera dedicar este proyecto, en primer lugar, a mi mamá, por estar siempre a mi lado, por ayudarme y apoyarme cuando más lo necesitaba. También se lo dedico a mi papá, por su constante presencia y por acompañarme a donde fuera necesario. De manera especial, deseo dedicarlo a mi hermana, quien ha sido la razón de mi esfuerzo, pues siempre he querido ser un buen ejemplo para ella.

Y, sobre todo, dedico este proyecto a mi abuelita, quien fue la inspiración detrás de este trabajo y me crio desde muy pequeña. Por ser como una segunda madre para mí, le estaré eternamente agradecida.

## *AGRADECIMIENTO*

Quisiera agradecer, con todo mi corazón, a mis padres, por estar siempre a mi lado, por su amor incondicional y por no soltarme nunca, incluso en los momentos más difíciles. A mis maestros, por ser una fuente constante de sabiduría, por su paciencia infinita y por explicarme con dedicación cada vez que me sentí perdida. A mis amigos, gracias por acompañarme en mis caídas, por levantarme con su apoyo y hacerme sentir que nunca estaba sola. A mis hermanos, por sacarme una sonrisa incluso en los días más grises; aunque a veces discutimos, siempre encontramos el camino de vuelta al cariño que nos une. A mis abuelitos, les agradezco profundamente por ser un pilar en mi vida, no solo económico, sino sobre todo emocional. Su apoyo y amor han sido fundamentales para llegar hasta aquí. Y a mis tías, gracias por cada palabra de aliento y por acompañarme con tanto cariño, incluso en los pequeños gestos, como probar con entusiasmo mis recetas.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Tabla de contenido

Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del trabajo de titulación .....	II
Declaración de originalidad .....	III
Aprobación del tutor .....	IV
DEDICATORIA .....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
1. RESUMEN .....	14
2. ABSTRACT.....	15
3. DESARROLLO DEL CONCEPTO .....	16
4. MENÚ APROBADO ESPAÑOL.....	19
5. MENU APROBADO EN INGLÉS .....	22
6. RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS.....	23
6.1. Pan.....	23
6.2. Amuse-Gueule.....	26
6.3. Entrada .....	31
6.4. Plato fuerte.....	37
6.5. Postre.....	43
6.6. Bombones.....	51

6.7. Bebidas.....	56
6.8. Precio del menú.....	60
7. ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS .....	61
7.1. Cuy ( <i>Cavia porcellus</i> ) .....	61
7.2. Papa ( <i>solanum tuberosum</i> ).....	65
7.3. Uvilla ( <i>Physalis peruviana</i> ).....	70
7.4. Canela ( <i>Cinnamomum verum</i> ).....	72
7.5. Cúrcuma ( <i>Cúrcuma longa</i> ).....	74
8. ENSAYO ACADEMICO .....	76
9. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS	78
10. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO.....	80
10.1. Servicio Americano .....	80
10.2. Montaje del servicio americano.....	80
10.3. Diagrama de flujo .....	81
10.4. Ventajas y desventajas.....	82
11. DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA ....	83
12. CONCLUSIONES .....	87
13. RECOMENDACIONES .....	88
14. Bibliografía .....	89
15. ANEXOS .....	91

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.....	61
TABLA 2.....	62
TABLA 3.....	65
TABLA 4.....	66

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>ILUSTRACIÓN 1 GENERADO POR IA.....</i>	19
ILUSTRACIÓN 2 GENERADA POR EL AUTOR.....	19
ILUSTRACIÓN 3 GENERADA POR EL AUTOR.....	20
ILUSTRACIÓN 4 GENERADA POR EL AUTOR.....	20
<i>ILUSTRACIÓN 5 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	23
<i>ILUSTRACIÓN 6 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	24
<i>ILUSTRACIÓN 7 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	25
<i>ILUSTRACIÓN 8 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	26
<i>ILUSTRACIÓN 9 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	27
<i>ILUSTRACIÓN 10 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	28
<i>ILUSTRACIÓN 11 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	29
<i>ILUSTRACIÓN 12 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	30
<i>ILUSTRACIÓN 13 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	31
<i>ILUSTRACIÓN 14 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	32
<i>ILUSTRACIÓN 15 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	33
<i>ILUSTRACIÓN 16 GENERADA POR EL AUTOR.....</i>	34

*ILUSTRACIÓN 17 GENERADA POR EL AUTOR*..... 35

*ILUSTRACIÓN 18 GENERADA POR EL AUTOR*..... 36

*ILUSTRACIÓN 19 GENERADA POR EL AUTOR*..... 37

*ILUSTRACIÓN 20 GENERADA POR EL AUTOR*..... 38

*ILUSTRACIÓN 21 GENERADA POR EL AUTOR*..... 39

*ILUSTRACIÓN 22 GENERADA POR EL AUTOR*..... 40

*ILUSTRACIÓN 23 GENERADA POR EL AUTOR*..... 41

*ILUSTRACIÓN 24 GENERADA POR EL AUTOR*..... 42

*ILUSTRACIÓN 25 GENERADA POR EL AUTOR*..... 43

*ILUSTRACIÓN 26 GENERADA POR EL AUTOR*..... 44

*ILUSTRACIÓN 27 GENERADA POR EL AUTOR*..... 45

*ILUSTRACIÓN 28 GENERADA POR EL AUTOR*..... 46

*ILUSTRACIÓN 29 GENERADA POR EL AUTOR*..... 47

*ILUSTRACIÓN 30 GENERADA POR EL AUTOR*..... 48

*ILUSTRACIÓN 31 GENERADA POR EL AUTOR*..... 49

*ILUSTRACIÓN 32 GENERADA POR EL AUTOR*..... 50

*ILUSTRACIÓN 33 GENERADA POR EL AUTOR*..... 51

*ILUSTRACIÓN 34 GENERADA POR EL AUTOR*..... 52

*ILUSTRACIÓN 35 GENERADA POR EL AUTOR*..... 53

*ILUSTRACIÓN 36 GENERADA POR EL AUTOR*..... 54

*ILUSTRACIÓN 37 GENERADA POR EL AUTOR*..... 55

*ILUSTRACIÓN 38 GENERADA POR EL AUTOR*..... 56

*ILUSTRACIÓN 39 GENERADA POR EL AUTOR*..... 57

*ILUSTRACIÓN 40 GENERADA POR EL AUTOR*..... 58

*ILUSTRACIÓN 41 GENERADA POR EL AUTOR*..... 59

*ILUSTRACIÓN 42 GENERADA POR EL AUTOR*..... 60

*ILUSTRACIÓN 43. IMAGEN GENERADA POR INTELIGENCIA ARTIFICIAL DE LA PLANTA PHYSALIS. GENERADO CON DALL-E (OPENAI)*..... 70

ILUSTRACIÓN 44 GENERADA POR EL AUTOR.....	78
ILUSTRACIÓN 45 GENERADA POR EL AUTOR.....	79
ILUSTRACIÓN 46 GENERADA POR EL AUTOR.....	81
ILUSTRACIÓN 47 GENERADO POR EL AUTOR.....	83
ILUSTRACIÓN 48.....	84
ILUSTRACIÓN 49.....	84
ILUSTRACIÓN 50.....	85
ILUSTRACIÓN 51.....	85
ILUSTRACIÓN 52.....	86
ILUSTRACIÓN 53.....	86
ILUSTRACIÓN 54.....	86

## INDICE DE ANEXOS

ANEXOS 1.....	91
ANEXOS 2.....	91
ANEXOS 3.....	92
ANEXOS 4.....	93
ANEXOS 5.....	93
ANEXOS 6.....	94

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA**

**Resumen**

**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA**

**ABSTRAC**

## 1. RESUMEN

A través de este proyecto quiero rendir un homenaje a mi abuelita, a su vida y a su comida. A lo largo de los años, mi abuelita Carmen ha preparado diversos platos que han marcado tanto mi vida como la de mi familia. Esta propuesta nace del deseo de rescatar y preservar las recetas ancestrales que se han transmitido de generación en generación; estas no solo representan una forma de alimentar el cuerpo, sino también una manera de nutrir el alma y fortalecer los lazos familiares. Mediante el uso de ingredientes frescos y locales, así como diversas técnicas tradicionales, este proyecto busca reflejar la autenticidad y la calidez de la comida de mi abuelita. Para poder realizar este proyecto fue necesario mucha investigación, ya que no solo abarca la historia de mi abuelita como la quiero contar, sino que nos cuenta acerca del origen de algunos de los ingredientes como el cuy que es una de las proteínas más representativas dentro del menú, o la papa que además de ser usada en muchos de los platos del menú, evoca un origen mucho más profundo e importante para Ecuador. En este trabajo de igual forma encontraremos cuales son las mejores bebidas para maridar cada uno de nuestros platos, una de las bebidas que más resalta dentro de mi proyecto y que es la que más aprecio es la bebida “Corazón de uvilla” una bebida fermentada a base de uvilla la cual es propia de mi autoría, esta bebida está pensada para maridar las croquetas del corazón, en cuanto al servicio se utilizara un servicio americano el cual está pensado para sacar los platos desde cocina y servirlos directo a la mesa. Cada uno de los platos de este proyecto están pensados para transmitir nostalgia a aquellos que lo prueben, además ayuda a comprender la importancia de la comida tradicional como patrimonio cultural ecuatoriano.

## 2. ABSTRACT

Through this project, I want to pay tribute to my grandmother, her life, and her cooking. Over the years, my grandmother has prepared a variety of dishes that have deeply influenced on my life and that of my family. This proposal stems from the desire to rescue and preserve the ancestral recipes that have been passed down from generation to generation; these recipes not only represent a way to feed the body, but also a way to nourish the soul and strengthen family ties. Through the use of fresh, local ingredients and various traditional techniques, this project seeks to reflect the authenticity and warmth of my grandmother's food. To carry out this project, extensive research was required not only covers my grandmother's story as I want to tell, but also tells us about the origin of some of the ingredients, such as cuy, which is one of the most representative proteins on the menu, or potatoes, that used in many of the dishes on the menu, evoke a much deeper and more important origin for Ecuador. Also in this work research, we will find the best drinks to marinate each of our dishes, one of the drinks that stands out most in my project and that I appreciate the most is the drink “Corazón de uvilla” a fermented drink made from uvilla, which is my own creation. This drink is designed to marinate the heart croquettes, as for the service, I am going to use an American service, which is designed to take the dishes from the kitchen to the table. Each of the dishes in this project is designed to evoke nostalgia in those who try them, as well as to help them understand the importance of traditional Ecuadorian food and their cultural heritage.

### 3. DESARROLLO DEL CONCEPTO

Carmen Amelia Vargas Tipán, nacida el 15 de octubre de 1955 en Quito, Ecuador, fue la quinta hija de una familia de ocho hermanos. Desde muy pequeña aprendió a trabajar y a obtener sus propias cosas. Su vida comenzó en el campo, exactamente en el sur de Quito, en el sector de La Victoria, donde su familia se dedicaba al cuidado del ganado y al trabajo de la tierra.

Se casó a los 30 años con Luis Changoluisa y, con el tiempo, formaron una familia la cual estaba compuesta por tres hijas. Cuando formó su hogar, decidió mudarse de su lugar de origen tradicional y establecerse en la zona de Chillogallo, donde sus hijas podían estudiar con mayor tranquilidad. Y por las tardes, ellas le ayudaban en la tienda que abrió.

Durante este proceso de mudanzas y crianzas, Carmen decidió instruir a sus hijas en el arte de la cocina donde les enseñó a preparar distintos platos y ciertos productos desde cero. Entre sus recetas más destacadas se encuentran el queso fresco, el tostado, el mote y múltiples platillos preparados con los alimentos cosechados en el terreno que tenían en La Victoria.

Con el tiempo, cuando sus hijas crecieron y formaron sus propias familias, Carmen decidió regresar a su antiguo hogar en La Victoria Central. Allí pudo ayudar a criar a sus nietos y transmitirles la tradición culinaria que se había mantenido de generación en generación. Así fue hasta que sus nietos crecieron y aprendieron a cocinar, a realizar las tareas del hogar y a conocer un poco sobre la agricultura y la crianza de animales domésticos.

Después de algunos años, Carmen emprendió un nuevo viaje hacia su hogar actual, ubicado en la provincia de Pastaza, específicamente en la ciudad de Puyo.

Por otro lado como bien se definió en este trabajo el apellido de mi abuelita es “Vargas” por lo cual como parte de mi homenaje a ella me gustaría contar de donde proviene este, el apellido Vargas proviene de España y Portugal aunque claro este dato en sigue en discusión, lo que sí se

sabe es que alcanzó su mayor punto de celebridad en el año 1085 cuando Juan de Vargas ayudó al rey don Alfonso a reconquistar un país musulmán, a su vez este apellido significa “paja” y representa a gente la cual es leal a sus creencias y protege sus tierras. (Román, 2021)

Al igual que en muchos otros países, la comida ecuatoriana ha sido influenciada por los diferentes migrantes y conquistadores que llegaron hace siglos. En esencia, la gastronomía ecuatoriana es una fusión de influencias africanas, españolas, chinas e indígenas. A lo largo de los años, esta cocina ha evolucionado, con sus raíces en la tribu "Las Vegas", cuyos miembros, en su mayoría, subsistían a través de la caza y la recolección de frutas. Eran nómadas y fueron los primeros en descubrir la horticultura en el 6500 a.C. Su dieta principal incluía ranas, serpientes, loros, conejos, peces, frutas y verduras. (Guaila, 2012)

Tras la desaparición de esta tribu, 3,500 años después, emergió la cultura Valdivia, conocida por su desarrollo en la alfarería. Posteriormente, surgieron diversas culturas como la Machalilla, Chorrera, Jambelí, Guangala, Bahía y Tolita. Con el tiempo, todas estas civilizaciones pasaron a formar parte del Tahuantinsuyo hasta la llegada de los españoles en 1492.

Con la conquista española, la gastronomía ecuatoriana experimentó múltiples transformaciones, ya que los colonizadores introdujeron nuevos productos como ciertos animales de caza, verduras y granos. Además, la diversidad de provincias en Ecuador y la fertilidad de su tierra han permitido una gran variedad culinaria. Actualmente, muchos de los platos típicos del país están siendo revitalizados con el objetivo de atraer a públicos de diferentes edades. (Arias, s.f.)

Las comidas tradicionales son expresiones gastronómicas profundamente ligadas a la cultura y la sociedad. Su origen está determinado por circunstancias específicas dentro de una

comunidad, lo que ha permitido su arraigo en la alimentación a lo largo de generaciones. Su continuidad no es producto del azar, sino del esfuerzo de quienes las preparan y preservan.

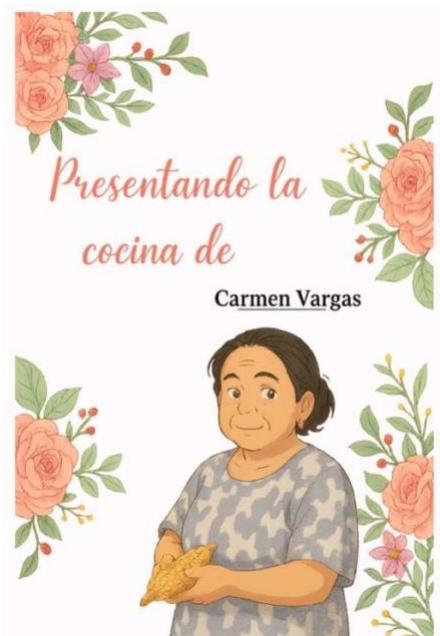
Estos platos poseen un valor intangible que abarca sentimientos, creencias y simbolismos culturales. La transmisión de conocimientos entre generaciones resulta fundamental para conservar su autenticidad. No obstante, la modernización y los cambios en los hábitos alimenticios han generado modificaciones en sus ingredientes y métodos de preparación.

La permanencia de estas recetas dentro de una comunidad depende del reconocimiento y la valoración que se les otorgue, así como del compromiso por mantener sus prácticas. Las festividades y celebraciones refuerzan su presencia, al igual que la identidad cultural que representan.

Las adaptaciones en su elaboración pueden enriquecerlas o alterar su esencia. Algunas versiones contemporáneas buscan conservar la tradición ajustándola a nuevas exigencias, pero es crucial conocer su historia para evitar que pierdan su significado original.

Valorar las comidas tradicionales va más allá de su sabor; implica comprender el contexto en el que surgieron. Son un testimonio cultural que refleja la historia, la creatividad y la evolución de una comunidad a lo largo del tiempo. (Tapia, 2021)

#### 4. MENÚ APROBADO ESPAÑOL



*Ilustración 1 generado por IA*



*Ilustración 2 generada por el autor*



Ilustración 3 generada por el autor



Ilustración 4 generada por el autor

**Cóctel – Lagrimas del campo**

- Refrescante coctel de cedrón con un toque de aguardiente

**Pan – El recuerdo de Carmen**

- Pan llorón de harina integral

**Amouse bouche – Sabores del hogar**

- Tostada de quinua acompañada de una espuma de papa, pate de cerdo, aire de cilantro y esterificación de caldo

**Entrada – Croqueta del corazón**

- Croqueta de risotto a la cúrcuma rellena de seco de chivo, acompañada de puré de aguacate y chips crujientes de maduro.

**Fuerte – Cuy Andino**

- Tubular de cuy con salsa de maní, milhojas de papa, alioli de ajo y jardinera de vegetales con tomates turcos.

**Postre – El abrazo de la abuela**

- Mousse de machica sobre bizcocho genovés de limón, acompañado de cremoso de yogurt griego, glaseado de toffee, crumble aromático de anís, helado de queso y delicado gel de arazá.

**Bombones**

- Bombón de praliné de pepa de zambo
- Bombón de colada morada

## 5. MENU APROBADO EN INGLÉS

### **Bread - The Carmen's memory**

- Pan lloron to Whole wheat flour

### **Amouse bouche – Flavors of home**

- Quinoa toast accompanied by potato foam, pork pate, cilantro air, and broth esterification

### **Appetizer – Heart croquette**

- Risotto croquette stuffed with goat jerky, accompanied by avocado pure and crispy banana chips.

### **Main course – Andean cuy**

- Cuy tube with peanut sauce, potato millefeuille, garlic alioli, and vegetable medley with Turkish tomatoes.

### **Dessert – Grandmother's hug**

- Machica mousse on lemon Genoese sponge cake, accompanied by creamy Greek yogurt, toffee glaze, aromatic anise crumble, cheese ice cream, and delicate araza gel.

### **Chocolates**

- Zambo seed praline chocolate
- Colada morada chocolate

## 6. RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS

### 6.1. Pan

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b> <b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b> <b>Escuela de Gastronomía</b>										
<b>NOMBRE RECETA</b> Masa de pan				<b>TIPO RECETA</b> Básica o de Venta X Complementaria o Subreceta				<b>FOTO RECETA</b> 		
<b>NÚMERO PORCIONES</b> 32 porción		<b>PESO CADA PORCIÓN</b> 30 gramo		<b>FICHA No.</b> PAN-001						
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Harina	450,00	gramo	\$ 0,00084	\$ 0,3758	Pesar los ingredientes	\$ 8,35	kilogramo	10.000	gramo
2	Harina trigo negro	50,00	gramo	\$ 0,00132	\$ 0,0661		\$ 0,60	libra	454	gramo
3	Mantequilla	130,00	gramo	\$ 0,00792	\$ 1,0296		\$ 0,99	gramo	125	gramo
4	Sal	10,00	gramo	\$ 0,00064	\$ 0,0064		\$ 0,32	gramo	500	gramo
5	Azúcar	55,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,0605		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo
6	Levadura fresca	15,00	gramo	\$ 0,00606	\$ 0,0909		\$ 3,03	gramo	500	gramo
7	Huevos	2,00	unidad	\$ 0,11667	\$ 0,2333		\$ 3,50	cupeta	30	unidad
8	Agua	200,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0716		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro
9										
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b> 1. Mezclar todos los ingredientes menos la sal 2. Una vez integrado todo colocar la sal y seguir amasando 3. Amasar por unos 20 minutos hasta desarrollar gluten 4. Formar bolitas de 30 gramos y dejar reposar				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b> SUBTOTAL RECETA \$ 1,93 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente EXTRAS 5% \$ 0,10 Subtotal * % Extras <b>COSTO TOTAL RECETA</b> \$ 2,03 Subtotal + Extras <b>COSTO POR PORCIÓN</b> \$ 0,06 Costo Total Receta ÷ No. porciones <b>COSTO POR GRAMO</b> \$ 0,0021 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b> 1. Tiempo de leudado 2. Manejo de temperaturas		
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b> 1. Amasado		
<b>ELABORADO POR:</b>  María Bonifa				<b>REVISADO POR:</b>  Ivanova Riofrio				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-abr-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 24-jun-25		

Ilustración 5 generada por el autor

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Relleno	
NÚMERO PORCIONES	30 porción
PESO CADA PORCIÓN	10 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	PAN-002

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Panela	150,00	gramo	\$ 0,00470	\$ 0,7050	Molida	\$ 1,88	gramo	400	gramo
2	Queso fresco	150,00	gramo	\$ 0,00500	\$ 0,7500	Pedaceado	\$ 2,00	gramo	400	gramo
3										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Mezclar los ingredientes y conservar

COSTO MATERIA PRIMA		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,46	$\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,07	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,53	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>0,050925</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>0,050925</b>	Costo Total Receta ÷ Peso cada Porción
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>		

PUNTOS CRÍTICOS
1. Punto de maduración del queso
2. Debe ser queso descremado

MÉTODOS Y TÉCNICAS

  
**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

  
**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 6 generada por el autor*



## 6.2. Amuse-Gueule

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>						 <b>Escuela de Gastronomía</b>																		
<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>																								
<b>Escuela de Gastronomía</b>																								
<b>NOMBRE RECETA</b>			<b>TIPO RECETA</b>			<b>FOTO RECETA</b>																		
Tostada de quinua			Básica o de Venta																					
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		15 porción	<b>X</b> Complementaria o Subreceta																					
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		13 gramo	<b>FICHA No.</b> Amu-001																					
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta														
1	Quinua	150,00	gramo	\$ 0,00330	\$ 0,4956	Cocinar	\$ 1,50	gramo	454	gramo														
2	Harina de arroz	30,00	gramo	\$ 0,01498	\$ 0,4493		\$ 5,99	gramo	400	gramo														
3	Chía	10,00	gramo	\$ 0,01556	\$ 0,1556	Remojar 10 min antes	\$ 3,50	gramo	225	gramo														
4	Aceite de oliva	15,00	gramo	\$ 0,01882	\$ 0,2824		\$ 19,20	litro	1.020	mililitro														
5	Sal	3,00	gramo	\$ 0,00064	\$ 0,0019		\$ 0,32	gramo	500	gramo														
6		208,00																						
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>																	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pesar los ingredientes</li> <li>2. Mezclar los ingredientes y condimentar</li> <li>3. Extender la masa sobre un silpat</li> <li>4. Hornear la masa a 180°C por 20 minutos</li> <li>5. Sacar del horno y cortar</li> </ol>			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 1,38</td> <td rowspan="2" style="font-size: small;">Σ Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>EXTRAS 5%</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,07</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 1,45</td> <td style="font-size: small;">Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,10</td> <td style="font-size: small;">Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,0075</td> <td style="font-size: small;">Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,38	Σ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,07	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,45	Subtotal * % Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,10	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0075	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiempo de horneado</li> </ol>			
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,38	Σ Precios totales de cada ingrediente																						
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,07																							
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,45	Subtotal * % Extras																						
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,10	Costo Total Receta ÷ No. porciones																						
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0075	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																						
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>																								
			Tostada de quinua inspirada en la clásica sopa de quinua																					
 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa			 <b>REVISADO POR:</b> Ivánova Riofrío				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-abr-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 24-jun-25																	

*Ilustración 8 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Aire de cilantro	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	30 gramo

TIPO RECETA	
Básica o de Venta	
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Amu-003



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Agua	250,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0895		\$ 1,36	lt	3.800	mililitro
2	Cilantro	50,00	gramo	\$ 0,00356	\$ 0,1780		\$ 0,89	gr	250	gramo
3	Lecitina de soja	2,00	gramo	\$ 0,01690	\$ 0,0338		\$ 16,90	kg	1.000	gramo
4	Sal	3,00	gramo	\$ 0,00064	\$ 0,0019		\$ 0,32	gr	500	gramo
5										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Colocar los ingredientes en un recipiente y procesar

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0,30
EXTRAS 5%	\$ 0,02
COSTO TOTAL RECETA	\$ 0,32
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,03
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0011

X Precios totales de cada ingrediente  
Subtotal \* % Extras  
Subtotal + Extras  
Costo Total Receta ÷ No. porciones  
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Hacer el aire antes de emplatar

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Procesar

**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 9 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Pate de cerdo	
NÚMERO PORCIONES	15 porción
PESO CADA PORCIÓN	30 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Amu-004



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Carne de cerdo	300,00	gramo	\$ 0,00551	\$ 1,6520		\$ 2,50	libra	454	gramo
2	Cebolla Blanca	50,00	gramo	\$ 0,00875	\$ 0,4375	Picar	\$ 1,05	gramo	120	gramo
3	Ajo	3,00	gramo	\$ 0,00350	\$ 0,0105		\$ 0,35	gramo	100	gramo
4	Crema de leche	50,00	mililitro	\$ 0,00458	\$ 0,2289		\$ 2,06	mililitro	450	mililitro
5	Mantequilla	60,00	gramo	\$ 0,00792	\$ 0,4752		\$ 0,99	gramo	125	gramo
6	Vino blanco	30,00	mililitro	\$ 0,00581	\$ 0,1743		\$ 5,81	litro	1.000	mililitro

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Sofreír la cebolla
2. Colocar la carne
3. Colocar las especias y el vino
4. Cubrir la carne con agua y cocinar por 25 minutos
5. Procesar la carne con un poco del agua de cocción
6. Añadir la crema de leche y la mantequilla
7. Enfriar y manguear

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 2,98	∑ Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0,15	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 3,13	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,21	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0069	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. No sobrecoser el cerdo

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Cocinar
2. Procesor

ELABORADO POR: María Bonifa

REVISADO POR: Ivanova Riofrio

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 10 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Espuma de papa	
NÚMERO PORCIONES	15 porción
PESO CADA PORCIÓN	35 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
<b>X</b>	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Amu-002



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Papa	250,00	gramo	\$ 0,00203	\$ 0,5063		\$ 4,05	kg	2.000	gramo
2	Agua	140,00	gramo	\$ 0,00036	\$ 0,0501		\$ 1,36	lt	3.800	mililitro
3	Aceite oliva	30,00	gramo	\$ 0,01882	\$ 0,5647		\$ 19,20	lt	1.020	gramo
4	Crema de leche	100,00	mililitro	\$ 0,00458	\$ 0,4578		\$ 2,06	ml	450	mililitro
5	Sal	10,00	gramo	\$ 0,00064	\$ 0,0064		\$ 0,32	gr	500	gramo
6										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Cocinar las papas con cascara
2. Pelar las papas y colocar en un recipiente
3. Colocar el resto de ingredientes y procesar
4. Colocar la mezcla en el sifon
5. Colocar las dos cargas y agitar suavemente

COSTO MATERIA PRIMA		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,59	∑ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,08	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,66	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,11	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0032	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Mantener el sifon en agua tibia para que se mantenga caliente
2. Procesar cuando la papa siga caliente

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Procesar
2. Hervir

**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 11 generada por el autor*

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>						 <b>Escuela de Gastronomía</b>																			
<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>																									
<b>Escuela de Gastronomía</b>																									
<b>NOMBRE RECETA</b>			<b>TIPO RECETA</b>			<b>FOTO RECETA</b>																			
Sabores del hogar			X																						
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		1 porción	Básica o de Venta																						
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		108 gramo	Complementaria o Subreceta																						
			<b>FICHA No.</b>			VTA-001																			
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta															
1	Tostada de quinua	13,00	gramo	\$ 0,00746	\$ 0,0969	Ficha No. Amu-001	\$ 0,0075	gramo	1	gramo															
2	Espuma de papa	35,00	gramo	\$ 0,00317	\$ 0,1110	Ficha No. Amu-002	\$ 0,003	kilogramo	1	gramo															
3	Aire de cilantro	30,00	gramo	\$ 0,00106	\$ 0,0318	Ficha No. Amu-003	\$ 0,0011	litro	1	gramo															
4	Pate de cerdo	30,00	gramo	\$ 0,00695	\$ 0,2085	Ficha No. Amu-004	\$ 0,01	kilogramo	1	gramo															
5																									
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>																		
1. 2. 3. 4. 5. 6.			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 0,45</b></td> <td style="font-size: small;">Σ Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>EXTRAS 5%</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 0,02</b></td> <td style="font-size: small;">Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 0,47</b></td> <td style="font-size: small;">Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 0,47</b></td> <td style="font-size: small;">Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 0,0044</b></td> <td style="font-size: small;">Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				<b>SUBTOTAL RECETA</b>	<b>\$ 0,45</b>	Σ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	<b>\$ 0,02</b>	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 0,47</b>	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 0,47</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0044</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	1. 2. 3.			
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	<b>\$ 0,45</b>	Σ Precios totales de cada ingrediente																							
<b>EXTRAS 5%</b>	<b>\$ 0,02</b>	Subtotal * % Extras																							
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 0,47</b>	Subtotal + Extras																							
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 0,47</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones																							
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0044</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																							
			<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>																		
							1. 2. 3.																		
 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa			 <b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrío				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>FECHA ELABORACIÓN</b></td> <td style="text-align: center;">25-abr-25</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b></td> <td style="text-align: center;">24-jun-25</td> </tr> </table>				<b>FECHA ELABORACIÓN</b>	25-abr-25	<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>	24-jun-25											
<b>FECHA ELABORACIÓN</b>	25-abr-25																								
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>	24-jun-25																								

*Ilustración 12 generada por el autor*

## 6.3. Entrada

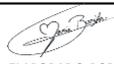
FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR						UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR		Escuela de Gastronomía		
<b>NOMBRE RECETA</b> Chivo mechado			<b>TIPO RECETA</b> Básica o de Venta X Complementaria o Subreceta			<b>FOTO RECETA</b> 				
<b>NÚMERO PORCIONES</b> 25 porción		<b>PESO CADA PORCIÓN</b> 16 gramo		<b>FICHA No.</b> End-001						
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Carne de borrego	400,00	gramos	\$ 0,00551	\$ 2,2026		\$ 2,50	libra	454	gramos
2	Cebolla pailteña	100,00	gramos	\$ 0,00200	\$ 0,2000	Picar	\$ 2,00	kilogramo	1.000	gramos
3	Ajo	10,00	gramos	\$ 0,00350	\$ 0,0350	Picar	\$ 0,35	gramo	100	gramos
4	Tomate Riñon	100,00	gramos	\$ 0,00170	\$ 0,1700	Picar	\$ 1,70	kilogramo	1.000	gramos
5	Cilantro	20,00	gramos	\$ 0,00356	\$ 0,0712	Picar	\$ 0,89	gramo	250	gramos
6	Corazón de uvilla	125,00	mililitros	\$ 0,00606	\$ 0,7576		\$ 2,00	mililitro	330	mililitros
7	Achiote	50,00	mililitros	\$ 0,00510	\$ 0,2550		\$ 1,02	mililitro	200	mililitros
8	Naranja	2,00	unidades	\$ 0,60400	\$ 1,2080		\$ 3,02	unidad	5	unidades
9	Aceite	50,00	mililitros	\$ 0,00258	\$ 0,1290		\$ 2,58	litro	1.000	mililitros
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b> 1. Marinar el borrego por 1 hora en salmuera 2. Realizar un refrito y posteriormente sellar la carne 3. Desglasar con chicha 4. Colocar agua y cocinar por 2 horas 5. Deshilar la carne 6. Extender la carne en film y formar un rollo 7. Mandar a enfriar 8. Cortar los rollos y sellar antes de servir			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b> SUBTOTAL RECETA \$ 5,03 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente EXTRAS 5% \$ 0,25 Subtotal * % Extras COSTO TOTAL RECETA \$ 5,28 Subtotal + Extras COSTO POR PORCIÓN \$ 0,21 Costo Total Receta ÷ No. porciones COSTO POR GRAMO \$ 0,0132 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción			<b>PUNTOS CRÍTICOS</b> 1. Tiempo de cocción				
			<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b> Adaptación del seco de chivo			<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b> 1. Hervir 2. Sellar 3. Desglasar				
ELABORADO POR:  María Bonifa			REVISADO POR:  Ivanova Riofrío			FECHA ELABORACIÓN 25-abr-25 FECHA ACTUALIZACIÓN 24-jun-25				

Ilustración 13 generada por el autor

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Risotto de curcuma	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	30 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	End-002



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Arroz tipo bomba	400,00	gramos	\$ 0,0119	\$ 4,756		\$ 11,89	kilogramo	1.000	gramos
2	Fondo de verduras	1.000	mililitros	\$ 0,0017	\$ 1,747	Ficha PFT-004	\$ 0,0017	litro		mililitros
3	Curcuma fresca	1,00	unidad	\$ 0,01118	\$ 0,0112	Rallar	\$ 0,95	gramo		unidad
4	Cebolla blanca	30,00	gramos	\$ 0,00875	\$ 0,2625	Picar	\$ 1,05	gramo		gramos
5	Ajo	5,00	gramos	\$ 0,00350	\$ 0,0175	Picar	\$ 0,35	gramo		gramos
6	Vino blanco	100,00	mililitros	\$ 0,00575	\$ 0,5750		\$ 5,75	litro	1.000	mililitros
7	Aceite de oliva	5,00	mililitros	\$ 0,01882	\$ 0,0941		\$ 19,20	litro	1.020	mililitros
8	Mantequilla	40,00	gramos	\$ 0,00792	\$ 0,3168		\$ 0,99	gramo		gramos
9	Queso parmesano	70,00	gramos	\$ 0,02138	\$ 1,4967		\$ 4,49	gramo	210	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Realizar un sofrito y colocar la curcuma
2. Incorporar el arroz y nacar, colocar vino
3. Agrega un poco del caldo y remueve
4. Cuando este al dente retirar y colocar mantequilla y queso

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 9,28	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0,46	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 9,74</b>	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 0,49</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0162</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Tiempo de cocción arroz
2. Cantidad de curcuma
3. Temperatura arroz

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Hervir
2. Nacar

  
**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

  
**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

**FECHA ELABORACIÓN**  
 25-abr-25  
**FECHA ACTUALIZACIÓN**  
 24-jun-25

*Ilustración 14 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Pure de aguacate	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	End-003



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Aguacate	3,00	unidades	\$ 0,50000	\$ 1,5000		\$ 1,00	unidad		2 unidades
3	Limón	2,00	unidades	\$ 0,05000	\$ 0,1000		\$ 1,00	unidad	20	unidades

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Montar las claras de huevo
2. Triturar el aguacate y condimentar
3. Incorporar de forma envolvente las claras

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,60 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,08 Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,68 Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,17 Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0112 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. No sobremontar las claras

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Triturar
2. Montar

<b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa

<b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 15 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Fondo de verduras	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	1.000 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	End-004



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Agua	1.200,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,4295		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro
2	Zanahoria	120,00	gramo	\$ 0,00071	\$ 0,0857	Corta	\$ 0,50	gramo	700	gramo
3	Apio	10,00	ramas	\$ 0,00126	\$ 0,0126	Corta	\$ 0,63	gramo	500	gramo
4	Cebolla paitaña	80,00	gramo	\$ 0,00200	\$ 0,1600	Corta	\$ 2,00	kilogramo	1.000	gramo
5	Puerro	1,00	unidad	\$ 0,77000	\$ 0,7700	Corta	\$ 0,77	unidad	1	unidad
6	Ajo	5,00	gramo	\$ 0,00350	\$ 0,0175	Corta	\$ 0,35	gramo	100	gramo
7	Aceite de oliva	10,00	mililitro	\$ 0,01882	\$ 0,1882		\$ 19,20	litro	1.020	mililitro
8										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Colocar aceite en una olla y sofreír los vegetales
2. Colocar las especias
3. Colocar el agua y dejar hervir por 60 minutos
4. Pasado el tiempo colar el líquido y conservar

COSTO MATERIA PRIMA		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,66	∑ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,08	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,75	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 1,75	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0017	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Tiempo de cocción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Hervir

**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrio

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 16 generada por el autor*



**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Croqueta del corazón	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	66 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-004



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Chivo desmechado	16,00	gramo	\$ 0,01320	\$ 0,2112	Ficha No. End-001	\$ 0,0132	gramo	1	gramo
2	Risotto de curcuma	30,00	gramo	\$ 0,01623	\$ 0,4870	Ficha No. End-002	\$ 0,02	kilogramo	1	gramo
3	Pure de aguacate	15,00	mililitro	\$ 0,01120	\$ 0,1680	Ficha No. End-003	\$ 0,01	litro	1	mililitro
4	Crocante de maduro	5,00	gramo	\$ 0,03200	\$ 0,1600	Ficha No. End-005	\$ 0,032	gramo	1	gramo
5	Harina	10,00	gramo	\$ 0,00109	\$ 0,0109		\$ 10,85	gramo	10.000	gramo
6	Huevo	1,00	unidad	\$ 0,11667	\$ 0,1167		\$ 3,50	unidad	30	unidad
7	Panko	10,00	gramo	\$ 0,01366	\$ 0,1366		\$ 13,66	kilogramo	1.000	gramo

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Extender el arroz
2. Colocar el relleno
3. Pasar por harina, huevo y panko
4. Freír por unos minutos
5. Emplatar con el maduro y el aguacate

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 1,29 <small>ΣPrecios totales de cada ingrediente</small>
EXTRAS 5%	\$ 0,06 <small>Subtotal * % Extras</small>
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1,35 <small>Subtotal + Extras</small>
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1,35 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0205 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS
1. Temperatura de fritura
2.
3.

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA
Croqueta de chivo inspirada en el clasico seco de chivo

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Fritura profunda
2.
3.

ELABORADO POR: Nombre y Apellido

REVISADO POR: Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-mar-24
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

Ilustración 18 generada por el autor



**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Salsa de maní	
NÚMERO PORCIONES	15 porción
PESO CADA PORCIÓN	22 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	PFT-002

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Maní	100,00	gramo	\$ 0,00420	\$ 0,4200	Tostar y pelar	\$ 4,20	kilogramo	1.000	gramo
2	Agua	200,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0716		\$ 1,36	lt	3.800	mililitro
3	Cebolla perla	20,00	gramo	\$ 0,20000	\$ 4,0000	Picada	\$ 1,00	unidad	5	gramo
4	Ajo	5,00	gramo	\$ 0,10000	\$ 0,5000	Picado	\$ 1,00	unidad	10	gramo
5	Aceite	10,00	mililitro	\$ 0,00330	\$ 0,0330		\$ 6,59	litro	2.000	mililitro

6

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Elaborar un refrito
2. Licuar el maní con el agua
3. Incorporar el maní al refrito
4. Cocinar por unos minutos
5. Rectificar sabores

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 5,02 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,25 Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 5,28 Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,35 Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0160 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

PUNTOS CRÍTICOS
1. Tostar el maní con cuidado
MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Hervir
2. Refrito

<b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa
---------------------------------------

<b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrío

<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 24-jun-25

*Ilustración 20 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Aji de piedra	
NÚMERO PORCIONES	3 porción
PESO CADA PORCIÓN	68 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	PFT-003



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Aji	4,00	unidad	\$ 0,25765	\$ 1,0306		\$ 4,38	Unidad	17	unidad
2	Sal en grano	50,00	gr	\$ 0,00670	\$ 0,3348		\$ 1,52	gramo	227	gramo
3	Cebolla blanca	100,00	gramo	\$ 0,00875	\$ 0,8750	Picar	\$ 1,05	gramo	120	gramo
4	Cilantro	15,00	gramo	\$ 0,00356	\$ 0,0534	Picar	\$ 0,89	gramo	250	gramo

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Limpiar el aji (pepas y corazón)
2. Colocar el aji y la sal en la piedra de moler y moler
3. Picar cebolla y cilantro y conservar
4. Cuando el aji tenga textura cremosa colocar la cebolla

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 2,29 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0,11 Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 2,41 Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,80 Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0,01 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Limpieza del aji
2. Correcto molido

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Moler

ELABORADO POR: María Bonifa

REVISADO POR: Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 21 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Milhojas de papa	
NÚMERO PORCIONES	32 porción
PESO CADA PORCIÓN	20 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	PFT-004



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Papa chola	1.600,00	gramos	\$ 0,00203	\$ 3,2400	Laminar	\$ 4,05	kg	2.000	gramo
2	Crema de leche	600,00	mililitros	\$ 0,00036	\$ 0,2147		\$ 1,36	lt	3.800	mililitro
3	Sal	10,00	gramos	\$ 0,00064	\$ 0,0064		\$ 0,32	gr	500	gramos
4	Aceite	1.000,00	mililitros	\$ 0,00258	\$ 2,5800		\$ 2,58	litro	1.000	mililitros

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Laminar la papa
2. Elaborar un baño con la crema y especias
3. Bañar las papas con la crema
4. Colocar las papas en un molde sin dejar espacios
5. Aplastar con las manos las papas y colocar un poco de crema
6. Hornear por 1 hora
7. Retirar del horno y dejar enfriar con peso
8. Corta y freír

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 6,04 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,30 Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 6,34 Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,20 Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0099 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Temperatura horneado
2. Temperatura fritura

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Horneado
2. Fritura
3. Laminar

  
**ELABORADO POR:**  
 Nombre y Apellido

  
**REVISADO POR:**  
 Ivaniva Riofrío

**FECHA ELABORACIÓN**  
 25-abr-25  
**FECHA ACTUALIZACIÓN**  
 24-jun-25

*Ilustración 22 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Alioli	
NÚMERO PORCIONES	17 porción
PESO CADA PORCIÓN	30 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	PFT-005



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Ajo	10,00	unidad	\$ 0,10000	\$ 1,0000	Quitar corazón	\$ 1,00	gramo	10	unidad
2	Aceite	400,00	mililitro	\$ 0,00258	\$ 1,0320		\$ 2,58	litro	1.000	mililitro
3	Sal	10,00	gramos	\$ 0,00064	\$ 0,0064		\$ 0,32	gramo	500	gramos
4	Huevo	100,00	unidad	\$ 0,11667	\$ 11,6667		\$ 3,50	unidad	30	unidad

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Colocar los huevos en la licuadora y licuar
2. Añadir el aceite en forma de hilo
3. Colocar los ajos y procesar
4. Condimentar

COSTO MATERIA PRIMA		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 13,71	Σ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,69	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 14,39	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,85	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0282	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Licuar bien

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1- Licuar

**ELABORADO POR:**  
 Nombre y Apellido

**REVISADO POR:**  
 Ivaniva Riofrio

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 23 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Cuy andino	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	215 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-003



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Tubular de cuy	3,00	unidad	\$ 1,65575	\$ 4,9673	Ficha No. PFT-001	\$ 1,6558	gramo	1	unidad
2	Salsa de maní	22,00	gramo	\$ 0,01599	\$ 0,3517	Ficha No. PFT-002	\$ 0,02	kilogramo	1	gramo
3	Ají de piedra	68,00	mililitro	\$ 0,01181	\$ 0,8028	Ficha No. PFT-003	\$ 0,01	mililitro	1	mililitro
4	Lechuga	15,00	gramo	\$ 0,00270	\$ 0,0405	Lavar y trocear	\$ 1,35	gramo	500	gramo
9	Alioli	30,00	gramo	\$ 0,02822	\$ 0,8465	Ficha No. PFT-005	\$ 0,03	gramo	1	gramo
10	Milhojas de papa	20,00	gramo	0,00991124	\$ 0,1982	Ficha No. PFT-004	\$ 0,01	gramo	1	gramo
11	Tomate cherry	10,00	gramo	\$ 0,00457	\$ 0,0457		\$ 1,05	gramo	230	gramo
12	Canela	5,00	gramo	\$ 0,02260	\$ 0,1130		\$ 1,13	gramo	50	gramo
13	Azúcar	30,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,0330		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo
14	Aceite	20,00	mililitro	\$ 0,00258	\$ 0,0516		\$ 2,58	mililitro	1.000	mililitro

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Preparar los tomates turcos
2. Freír el tubular y cortar
3. Emplatar

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 7,45	∑ Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0,37	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 7,82</b>	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 7,82</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0364</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1.
2.
3.

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1.
2.
3.

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 24 generada por el autor*



FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR						UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR		Escuela de Gastronomía			
<b>NOMBRE RECETA</b> Mousse de machica				<b>TIPO RECETA</b> Básica o de Venta		<b>FOTO RECETA</b> 					
<b>NÚMERO PORCIONES</b> 12 porción		<b>PESO CADA PORCIÓN</b> 50 gramo		<b>FICHA No.</b> POS-002							
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta	
1	Leche	300,00	mililitro	\$ 0,00090	\$ 0,2700		\$ 0,90	litro	1.000	mililitro	
2	Yema	3,00	unidad	\$ 0,11667	\$ 0,3500		\$ 3,50	unidad	30	unidad	
3	Azúcar	60,00	gramos	\$ 0,00110	\$ 0,0660		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramos	
4	Machica	50,00	gramos	\$ 0,00220	\$ 0,1101	Tamizar	\$ 1,00	libra	454	gramos	
5	Crema de leche	250,00	mililitro	\$ 0,00371	\$ 0,9275		\$ 3,71	litro	1.000	mililitro	
6	Gelatina sin sabor	4,00	gramos	\$ 0,01200	\$ 0,0480	Hidratar	\$ 12,00	kilogramo	1.000	gramos	
7	Agua	20,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0072		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro	
8											
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b> 1. Hidratar la gelatina 2. Elaborar una salsa inglesa 3. Retirar del fuego y agregar la machica 4. Cocinar por 5 minutos y pasar el mixer 5. Incorporar el gel 6. Semimontar la crema 7. Temperar las mezclas e incorporar de forma envolvente				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b> <b>SUBTOTAL RECETA</b> \$ 1,78 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small> <b>EXTRAS 5%</b> \$ 0,09 <small>Subtotal * % Extras</small> <b>COSTO TOTAL RECETA</b> \$ 1,87 <small>Subtotal + Extras</small> <b>COSTO POR PORCIÓN</b> \$ 0,16 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small> <b>COSTO POR GRAMO</b> \$ 0,0031 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b> 1. Temperar mezcla 2. Hidratar la gelatina 3. Pasar mixer para que sea más liso			
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b> 1. Batir 2. Gelificar 3. Emulsionar			
<b>ELABORADO POR:</b>  María Bonifa				<b>REVISADO POR:</b>  Ivanova Riofrío				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-abr-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 24-jun-25			

Ilustración 26 generada por el autor

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>						<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>		<b>Escuela de Gastronomía</b>			
<b>NOMBRE RECETA</b>				<b>TIPO RECETA</b>		<b>FOTO RECETA</b>					
Cremoso de yogurt griego				Básica o de Venta							
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		12 porción		X						Complementaria o Subreceta	
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		30 gramo		<b>FICHA No.</b>						POS-003	
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta	
1	Yogurt griego	300,00	mililitro	\$ -	\$ -			gramo	500	mililitro	
2	Crema de leche	100,00	mililitro	\$ 0,00371	\$ 0,3710		\$ 3,71	litro	1.000	mililitro	
3	Azúcar	25,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,0275		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo	
4	Gelatina sin sabor	4,00	gramo	\$ 0,01200	\$ 0,0480	Hidrata r	\$ 12,00	kilogramo	1.000	gramo	
5	Agua	20,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0072		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro	
6											
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>				
1. Hidrata r la gelatina			<b>SUBTOTAL RECETA</b>				1. Temperado				
2. Incorporar el yogurt con el azúcar			\$ 0,45				Σ Precios totales de cada ingrediente				
3. Calentar la crema e incorpora la gelatina			<b>EXTRAS 5%</b>				\$ 0,02				
4. Temperar la mezcla con el yogurt y unir			<b>COSTO TOTAL RECETA</b>				Subtotal * % Extras				
			\$ 0,48				Subtotal + Extras				
			<b>COSTO POR PORCIÓN</b>				\$ 0,04				
			<b>COSTO POR GRAMO</b>				\$ 0,0013				
			Costo Total Receta ÷ No. porciones				Costo por Porción ÷ Peso cada Porción				
			<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				
							1. Gelificar				
											2. Mezclar
 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa			 <b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrio				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-abr-25				
							<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 24-jun-25				

*Ilustración 27 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Glaseado de caramelo	
NÚMERO PORCIONES	12 porción
PESO CADA PORCIÓN	10 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-004



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Azúcar	110,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,1210		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo
2	Glucosa	100,00	gramo	\$ 0,00360	\$ 0,3600		\$ 1,80	gramos	500	gramo
3	Agua	230,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0823		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro
4	Crema de leche	55,00	mililitro	\$ 0,00371	\$ 0,2041		\$ 3,71	litro	1.000	mililitro
5	Chocolate	125,00	gramo	\$ 0,02143	\$ 2,6788		\$ 21,43	kilogramo	1.000	gramo
6	Leche condensada	48,00	mililitro	\$ 0,00542	\$ 0,2599		\$ 2,15	gramos	397	mililitro
7	Gelatina sin sabor	11,00	gramo	\$ 0,01200	\$ 0,1320		\$ 12,00	kilogramo	1.000	gramo

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Hacer un caramelo seco
2. Desglasar con la crema de leche y colocar la glucosa
3. Colocar la gelatina sin sabor
4. Colocar el paso 3 sobre el chocolate y turbinar
5. Enfríar un poco la mezcla y colocar la leche condensada

COSTO MATERIA PRIMA		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 3,84	∑ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,19	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 4,03	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,34	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0336	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Temperatura del caramelo

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Desglasar
2. Hervir
3. Turbinar

**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrio

<b>FECHA ELABORACIÓN</b>
25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>
24-jun-25

*Ilustración 28 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Helado de queso crema	
NÚMERO PORCIONES	30 porción
PESO CADA PORCIÓN	35 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-005



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Leche	110,00	mililitro	\$ 0,00100	\$ 0,1100		\$ 1,00	litro	1.000	mililitro
2	Agua	190,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0680		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro
3	Crema de leche	143,00	mililitro	\$ 0,00458	\$ 0,6546		\$ 2,06	mililitro	450	mililitro
4	Azúcar	152,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,1672		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo
5	Yemas	100,00	unidad	\$ 0,11667	\$ 11,6667		\$ 3,50	unidad	30	unidad
6	Queso crema	360,00	gramo	\$ 0,00872	\$ 3,1392		\$ 2,18	gramo	250	gramo
7	Dextrosa	53,00	gramo	\$ 0,00226	\$ 0,1198		\$ 2,26	kilogramo	1.000	gramo
8	Estabilizante de helado	3,08	gramo	\$ 0,02043	\$ 0,0629		\$ 20,43	kilogramo	1.000	gramo
9	Zumo de limón meyer	5,00	mililitro	\$ 0,10000	\$ 0,5000		\$ 1,00	unidad	10	mililitro
10										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Elaborar una salsa inglesa
2. Mezclar el azúcar con los químicos e incorporar
3. Colocar el queso crema y turbinar
4. Dejar madurando
5. Colocar sobre una lata y dejar enfriar
6. Raspar con una cuchara y colocar en un recipiente

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 16,49 <small>∑ Precios totales de cada ingrediente</small>
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,82 <small>Subtotal * % Extras</small>
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 17,31 <small>Subtotal + Extras</small>
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,58 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0165 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS
1. Temperatura de cocción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Hervir
2. Procesar
3. Congelar

**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

**REVISADO POR:**  
 Ivannova Riofrío

<b>FECHA ELABORACIÓN</b>
25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>
24-may-25

*Ilustración 29 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Crumble de anís	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-006



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Harina	100,00	gramo	\$ 0,00086	\$ 0,0860		\$ 8,60	ki logramo	10.000	gramo
2	Mantequilla	100,00	gramo	\$ 0,00792	\$ 0,7920		\$ 0,99	gramo	125	gramo
3	Azúcar	100,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,1100		\$ 1,10	ki logramo	1.000	gramo
4	Anís	10,00	gramo	\$ 0,02000	\$ 0,2000		\$ 2,00	gramo	100	gramo
5										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa
2. Envolver la masa en plástico film y mandar a refrigeración
3. Rallar la masa sobre un silpat
5. Hornear a 180°C por 15 minutos

COSTO MATERIA PRIMA		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,19	∑ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,06	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,25	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,06	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0042	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Tiempo de amasado
2. Temperatura de horneado

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Horneado
2. Amasado

<b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa

<b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrío

<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 24-jun-25

*Ilustración 30 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Gel de araza	
NÚMERO PORCIONES	7 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	POS-007



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pulpa de araza	100,00	gramo	\$ 0,00680	\$ 0,6800		\$ 1,70	gramo	250	gramo
2	Agar agar	0,30	gramo	\$ 0,15667	\$ 0,0470		\$ 2,35	gramo	15	gramo
3	Azúcar	10,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,0110		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo
5										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Colocar la pulpa junto con el azúcar y el agar a fuego
2. Dejar que llegue a ebullición y apagar
3. Colocar en un recipiente y dejar enfriar
4. Procesar la mezcla y conservar

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 0,74 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small>
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,04 <small>Subtotal * % Extras</small>
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 0,77 <small>Subtotal + Extras</small>
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,11 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0074 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS
1. Temperatura de cocción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Hervir
2. Procesar


<b>ELABORADO POR:</b>
María Bonifa


<b>REVISADO POR:</b>
Ivanova Riofrio

<b>FECHA ELABORACIÓN</b>
25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>
24-jun-25

*Ilustración 31 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
El abrazo de la abuela	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	185 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-005

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Genovesa de limón	30,00	gramo	\$ 0,01840	\$ 0,5519	Ficha No. POS-001	\$ 0,0184	gramo	1	gramo
2	Mousse de machita	50,00	gramo	\$ 0,00311	\$ 0,1556	Ficha No. POS-002	\$ 0,003	gramo	1	gramo
3	Cremoso de yogurt griego	30,00	gramo	\$ 0,00132	\$ 0,0397	Ficha No. POS-003	\$ 0,001	gramo	1	gramo
4	Glaseado de caramelo	10,00	gramo	\$ 0,03358	\$ 0,3358	Ficha No. POS-004	\$ 0,03	gramo	1	gramo
5	Helado de queso crema	35,00	gramo	\$ 0,01649	\$ 0,5771	Ficha No. POS-005	\$ 0,02	gramo	1	gramo
6	Crumble de apic	15,00	gramo	\$ 0,00416	\$ 0,0624	Ficha No. POS-006	\$ 0,004	gramo	1	gramo
7	Gel de araza	15,00	gramo	\$ 0,00738	\$ 0,1107	Ficha No. POS-007	\$ 0,01	gramo	1	gramo
8	Nibs de cacao	3,00	gramo	\$ 0,02125	\$ 0,0638		\$ 4,25	gramo	200	gramo

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Preparar los tomates turcos
2. Freír el tubular y cortar
3. Emplatar

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 1,08
EXTRAS 5%	\$ 0,05
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1,14
COSTO POR PORCIÓN	\$ 1,14
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0061

\$ Precios totales de cada ingrediente  
 Subtotal \* % Extras  
 Subtotal + Extras  
 Costo Total Receta / No. porciones  
 Costo por Porción / Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1.
2.
3.

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1.
2.
3.

*Maria Bonifa*  
**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

*Ivanova Riofrío*  
**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

**FECHA ELABORACIÓN**  
 25-jun-25  
**FECHA ACTUALIZACIÓN**  
 24-jun-25

*Ilustración 32 generada por el autor*

## 6.6. Bombones

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>						 <b>Escuela de Gastronomía</b>																				
<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>																										
<b>Escuela de Gastronomía</b>																										
<b>NOMBRE RECETA</b>			<b>TIPO RECETA</b>			<b>FOTO RECETA</b>																				
Colada morada			Básica o de Venta																							
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		50 porción	X		Complementaria o Subreceta																					
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		10 gramo	<b>FICHA No.</b>		Bom-001																					
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta																
1	Mora	150,00	gramo	\$ 0,00220	\$ 0,3304		\$ 1,00	libra	454	gramo																
2	Mortiño	125,00	gramo	\$ 0,00330	\$ 0,4130		\$ 1,50	libra	454	gramo																
3	Piña	50,00	gramo	\$ 0,00333	\$ 0,1667		\$ 1,00	gramo	300	gramo																
4	Frutilla	50,00	gramo	\$ 0,00220	\$ 0,1101		\$ 1,00	libra	454	gramo																
5	Harina negra	20,00	gramo	\$ 0,00215	\$ 0,0430		\$ 2,15	kilogramo	1.000	gramo																
6	Maicena	20,00	gramo	\$ 0,00223	\$ 0,0445		\$ 0,89	gramo	400	gramo																
7	agua	125,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,0447		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro																
8																										
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>																			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la frutilla y la piña en bruinoise</li> <li>2. Elaborar un almibar con las hierbas dulces</li> <li>3. Licuar el almibar junto con la pulpa y la mora</li> <li>4. Colocar en una olla y colocar los polvos</li> <li>5. Hervir hasta que espeece</li> <li>6. Colocar la fruta y tapar</li> <li>7. Reservar</li> </ol>			<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center;"><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 1,15</td> <td>∑ Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center;"><b>EXTRAS 5%</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,06</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center;"><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 1,21</td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center;"><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,02</td> <td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center;"><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,0024</td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,15	∑ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,06	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,21	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,02	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0024	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tiempo de cocción de los almidones</li> </ol>				
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,15	∑ Precios totales de cada ingrediente																								
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,06	Subtotal * % Extras																								
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,21	Subtotal + Extras																								
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,02	Costo Total Receta ÷ No. porciones																								
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0024	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																								
<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>							<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>																			
							<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hervir</li> <li>2. Cortar</li> </ol>																			
 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa			 <b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrio				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center;"><b>FECHA ELABORACIÓN</b></td> <td style="text-align: center;">25-abr-25</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white; text-align: center;"><b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b></td> <td style="text-align: center;">24-jun-25</td> </tr> </table>					<b>FECHA ELABORACIÓN</b>	25-abr-25	<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>	24-jun-25											
<b>FECHA ELABORACIÓN</b>	25-abr-25																									
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>	24-jun-25																									

*Ilustración 33 generada por el autor*

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR				UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR		 Escuela de Gastronomía																	
NOMBRE RECETA				TIPO RECETA		FOTO RECETA																	
Praline de pepa de zambo				Básica o de Venta																			
NÚMERO PORCIONES		30 porción		X				Complementaria o Subreceta															
PESO CADA PORCIÓN		10 gramo		FICHA No.				Bom-002															
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta													
1	Pepa de zambo	100,00	gramo	\$ 0,01322	\$ 1,3216	Hornear	\$ 6,00	gramo	454	gramo													
2	Azúcar	100,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,1100		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo													
3	Chocolate blanco	20,00	gramo	\$ 0,02143	\$ 0,4286		\$ 21,43	kilogramo	1.000	gramo													
4										0													
PROCESO DE PREPARACIÓN			COSTO MATERIA PRIMA			PUNTOS CRÍTICOS																	
1. Hornear las pepas de sambo por unos minutos 2. Elaborar un caramelo seco 3. Integrar las pepas de sambo junto con el caramelo 4. Colocar en un silpat y dejar enfriar 5. Trocear y procesar junto con el chocolate			<table border="1"> <tr> <td><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 1,86</td> <td>Σ Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td><b>EXTRAS 5%</b></td> <td>\$ 0,09</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 1,95</td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td>\$ 0,07</td> <td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td>\$ 0,0065</td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>			<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,86	Σ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,09	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,95	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,07	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0065	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	1. Tiempo de leudado 2. Manejo de temperaturas 3. Correcta técnica sableado o cremado		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,86	Σ Precios totales de cada ingrediente																					
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,09	Subtotal * % Extras																					
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,95	Subtotal + Extras																					
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,07	Costo Total Receta ÷ No. porciones																					
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0065	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA			MÉTODOS Y TÉCNICAS																				
			1. Sableado o Cremado 2. Amasado 3. Leudado																				
 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa			 <b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrio			<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-abr-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 24-jun-25																	

Ilustración 34 generada por el autor

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**

*Escuela de Gastronomía*



NOMBRE RECETA	
Conchado chocolate negro	
NÚMERO PORCIONES	26 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Bom-003



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Chocolate 56% RDC	350,00	gramo	\$ 0,01800	\$ 6,3000		\$ 45,00	kilogramo	2.500	gramo
2	Manteca de cacao	53,00	gramo	\$ 0,03000	\$ 1,5900		\$ 7,50	gramo	250	gramo
3										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Derretir el chocolate
2. Derretir la manteca de cacao
3. Unir paso 1 y 2
4. Templar el chocolate
5. Colocar sobre el molde y vibrar
6. Retirar el exceso de chocolate
7. Dejar secar unos minutos boca abajo
8. Retira excesos y mandar a frío

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 7,89 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,39 Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 8,28 Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,32 Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0212 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Temperatura de templado

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Templar
2. Derretir
3. Baño maria

**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

*Ilustración 35 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Conchado chocolate blanco	
NÚMERO PORCIONES	24 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Bom-004



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Chocolate blanco RDC	300,00	gramo	\$ 0,02143	\$ 6,4290		\$ 21,43	kilogramo	1.000	gramo
2	Manteca de cacao	66,00	gramo	\$ 0,03000	\$ 1,9800		\$ 7,50	gramo	250	gramo
3										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Derretir el chocolate
2. Derretir la manteca de cacao
3. Unir paso 1 y 2
4. Templar el chocolate
5. Colocar sobre el molde y vibrar
6. Retirar el exceso de chocolate
7. Dejar secar unos minutos boca abajo
8. Retira excesos y mandar a frio

COSTO MATERIA PRIMA		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 8,41	Σ Precios totales de cada ingrediente
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,42	Subtotal * % Extras
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 8,83	Subtotal + Extras
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,37	Costo Total Receta ÷ No. porciones
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0245	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Temperatura de templado

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Templar
2. Derretir
3. Baño maría

  
**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

  
**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

**FECHA ELABORACIÓN**  
 25-abr-25  
**FECHA ACTUALIZACIÓN**  
 24-jun-25

*Ilustración 36 generada por el autor*

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Bombones	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-006



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Conchado negro	15,00	gramo	\$ 0,02124	\$ 0,3186	Ficha No.Bom-003	\$ 0,0212	gramo	1	gramo
2	Conchado blanco	15,00	gramo	\$ 0,02453	\$ 0,3679	Ficha No.Bom-004	\$ 0,02	kilogramo	1	gramo
3	Praline de pepa de sambo	10,00	mililitro	\$ 0,00651	\$ 0,0651	Ficha No.Bom-002	\$ 0,01	litro	1	mililitro
4	Colada morada	10,00	gramo	\$ 0,00242	\$ 0,0242	Ficha No.Bom-001	\$ 0,00	kilogramo	1	gramo
5										

PROCESO DE PREPARACIÓN	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 0,78 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small>
EXTRAS 5%	\$ 0,04 <small>Subtotal * % Extras</small>
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 0,81</b> <small>Subtotal + Extras</small>
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 0,81</b> <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0163</b> <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS	
1.	
2.	
3.	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	

MÉTODOS Y TÉCNICAS	
1.	
2.	
3.	

  
**ELABORADO POR:**  
 María Bonifa

  
**REVISADO POR:**  
 Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
25-abr-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
24-jun-25

Ilustración 37 generada por el autor

## 6.7. Bebidas

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Corazón de Uvilla	
NÚMERO PORCIONES	2 porción
PESO CADA PORCIÓN	750 mililitro

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Beb-001

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Uvilla	1.000,00	gramo	\$ 0,00200	\$ 2,0000		\$ 2,00	gramo	1.000	gramo
2	Azúcar	300,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,3300		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo
3	Agua	1.000,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,3579		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro
4	Levadura de vino	5,00	gramo	\$ 0,12120	\$ 0,6060		\$ 3,03	gramo	25	gramo
5	Canela	2,00	gramo	\$ 0,04040	\$ 0,0808		\$ 2,02	gramo	50	gramo

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Hervir en una olla agua, azúcar y un poco de la uvilla
2. Cuando el azúcar se desaga enfriar la mezcla
3. Licuar el resto de la uvilla
4. Tamizar la mezcla y colocar la levadura
5. Mandar a fermentar por un mes
6. Volver a tamizar y colocar azúcar
7. Dejar a temperatura ambiente para generar gasificación
8. Una vez listo colocar en refrigeración

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 3,37
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,17
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 3,54
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 1,77
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0024
<b>PVP</b>	\$ 8,9
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA	
Sidra de fruta elaborada a base de uvilla	

PUNTOS CRÍTICOS
1. Tiempo de fermentación
2. Temperatura
MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Fermentación
2. Carbonatación

 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa
--

 <b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrio
---

<b>FECHA ELABORACIÓN</b>
25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>
24-jun-25

Ilustración 38 generada por el autor

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Lagrimas del campo	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	265 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Beb-002

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Cedrón	50,00	gramo	\$ 0,01560	\$ 0,7800		\$ 0,78	gramo	50	gramo
2	Agua	300,00	mililitro	\$ 0,00036	\$ 0,1074		\$ 1,36	litro	3.800	mililitro
3	Azúcar	15,00	gramo	\$ 0,00110	\$ 0,0165		\$ 1,10	kilogramo	1.000	gramo
4	aguardiente	60,00	mililitro	\$ 0,01380	\$ 0,8280		\$ 10,35	mililitro	750	mililitro
5	Hielo	30,00	gramo	\$ 0,00033	\$ 0,0098		\$ 0,98	kilogramo	3.000	gramo
6	Jugo de limón	3,00	unidad	\$ 0,10000	\$ 0,3000		\$ 1,00	unidad	10	unidad
7										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Elaborar una infusión de cedrón
2. Elaborar un jarabe simple
3. Llenar una coctelera con hielo
4. Agregar todos los ingredientes y shakear por unos minutos
5. Dejar reposar la masa en frío de 30 a 60 minutos
6. Colar la mezcla sobre un vaso y decorar con una rama

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 2,04
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,10
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 2,14
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 2,14
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0081

3 Precios totales de cada ingrediente  
Subtotal \* % Extras  
Subtotal + Extras  
Costo Total Receta ÷ No. porciones  
Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Hervir
2. Shakear

 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa
--

 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido
---

<b>FECHA ELABORACIÓN</b>
25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>
24-jun-25

Ilustración 39 generada por el autor

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**



NOMBRE RECETA	
Vino paradoja	
NÚMERO PORCIONES	18 porción
PESO CADA PORCIÓN	40 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	Beb-003

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Vino paradoja	40,00	mililitro	\$ 0,04000	\$ 1,6000		\$ 30,00	mililitro	750	mililitro
2										0

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Servir en la copa el vino

COSTO MATERIA PRIMA	
SUBTOTAL RECETA	\$ 1,60 <small>Σ Precios totales de cada ingrediente</small>
EXTRAS 5%	\$ 0,08 <small>Subtotal * % Extras</small>
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1,68 <small>Subtotal + Extras</small>
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,09 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0023 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS

 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa
--

 <b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrío
---

<b>FECHA ELABORACIÓN</b>
25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>
24-jun-25

Ilustración 40 generada por el autor

**FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR**  
**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**  
**Escuela de Gastronomía**

#¡VALOR!

NOMBRE RECETA	
VINOS Y LICORES	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	345 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-008

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Copa de coctel de bienvenida	265,00	mililitro	\$ 0,00809	\$ 2,1438	Ficha No. Beb-002	\$ 0,0081	mililitro	1	mililitro
2	Copa Corazón de uvilla	40,00	mililitro	\$ 0,00236	\$ 0,0945	Ficha No. Beb-001	\$ 0,002	mililitro	1	mililitro
3	Copa de vino	40,00	mililitro	\$ 0,00233	\$ 0,0933	Ficha No. Beb-003	\$ 0,00	mililitro	1	mililitro
4										

PROCESO DE PREPARACIÓN
1.
2.
3.
4.
5.
6.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 2,33	∑ Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0,12	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 2,45	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 2,45	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0071	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1.
2.
3.

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1.
2.
3.

 <b>ELABORADO POR:</b> María Bonifa
--

 <b>REVISADO POR:</b> Ivanova Riofrío
---

<b>FECHA ELABORACIÓN</b>
25-abr-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>
24-jun-25

Ilustración 41 Generada por el autor

## 6.8. Precio del menú

COSTO MENÚ Y			#¡VALOR!					
COSTO MENÚ			PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO					
FICHA No.	RECETA DE VENTA	COSTO POR PORCIÓN	COSTO MATERIA PRIMA MENÚ	% COSTO MATERIA PRIMA	PVP sin IVA y servicio	IVA 15%	SERVICIO 10%	PVP con IVA y servicio
VTA-001	Sabores del hogar	\$ 0,47	\$ 14,28	35,7%	\$ 40,00	\$ 6,00	\$ 4,00	\$ 50,00
VTA-002	El recuerdo de Carmen	\$ 0,12	\$ 14,28	51,0%	\$ 28,00	\$ 4,20	\$ 2,80	\$ 35,00
VTA-003	Croqueta del corazón	\$ 1,35	\$ 14,28	30,0%	\$ 47,59	\$ 7,14	\$ 4,76	\$ 59,48
VTA-004	Cuy andino	\$ 7,82						
VTA-005	El abrazo de la abuela	\$ 1,14						
VTA-006	Bombones	\$ 0,81						
VTA-007	CAFÉ	\$ 0,11						
VTA-008	VINOS Y LICORES	\$ 2,45						
<b>COSTO MATERIA PRIMA MENÚ</b>		<b>\$ 14,28</b>						

Ilustración 42 generada por el autor

## 7. ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS

### 7.1. Cuy (*Cavia porcellus*)

Es un mamífero roedor, proveniente de la zona andina de Bolivia, Colombia, Perú y Ecuador, aunque su mayor producción y consumo se da en los que es Perú y Ecuador con un aproximado de 22 millones de producción, además de eso se sabe que estos se dan a una altura aproximada de 4500 m.s.n.m. y se da tanto en la costa y sierra, además de eso tras la conquista se transportó al pequeño roedor a todo el mundo donde adquirió diferentes funciones, un ejemplo de esto es en los países europeos y norte americanos donde se lo considera una mascota. Como dato interesante el cuy es rico en diversos nutrientes y minerales por lo cual es muy común su consumo en américa del sur. (Abanto, s.f.)

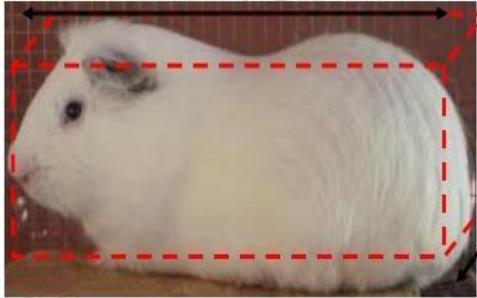
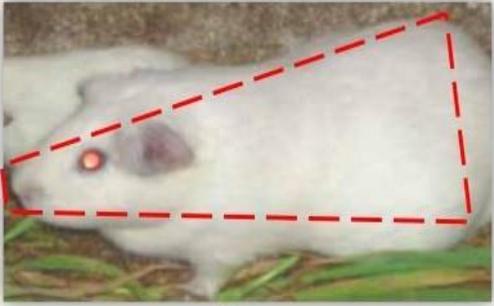
**TABLA 1**  
**NUTRICIÓN CUY**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad por 100 g</b>	<b>Unidad</b>
Energía	120 – 150	kcal
Proteína	18 – 21	g
Grasa total	4 – 8	g
Grasa saturada	1.2 – 2.0	g
Colesterol	55 – 65	mg
Carbohidratos	0	g
Calcio	10 – 15	mg
Hierro	2.5 – 3.0	mg
Fósforo	200 – 250	mg
Sodio	40 – 60	mg
Zinc	2 – 3	mg
Agua	70 – 75	g

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (Andina, 2023)*

Además de eso existen diversas variedades de cuy las cuales se extienden a lo largo de los diversos países, algunas de las variedades más conocidas son:

**TABLA 2**  
**TIPOS DE CUY**

Nombre	Descripción	Foto
<b>Según su conformación corporal</b>		
Tipo A	Cuyes robustos, con buen desarrollo muscular y óseo, normalmente utilizados por su carne.	
Tipo B	Cuyes angulosos, delgados y con muy poco musculo, suelen ser animales muy nerviosos y difíciles de manejar.	
<b>Según su pelaje</b>		
Tipo 1	Se caracterizan por tener pelo corto y muy pegado al cuerpo, además de eso son perfectos para consumir por su alto porcentaje de carne.	

<p>Tipo 2</p>	<p>Pelo corto, lacio, se producen rápidamente, aunque son muy poco probables.</p>	
<p>Tipo 3</p>	<p>Tienen el pelo largo y lacio, no tienen mucha carne, suelen ser populares como mascotas.</p>	
<p>Tipo 4</p>	<p>Pelo ensortijado el cual se riza con el tiempo, además de eso tienen un alto porcentaje de carne.</p>	
<p><b>Según su coloración</b></p>		
<p>Pelaje simple</p>	<p>Son aquellos que tienen el pelaje de un solo color</p>	

Pelaje compuesto	Son aquellos que tienen el pelaje de diferentes colores, este puede ser franjas o manchas.	
------------------	--	---

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (Crianza de cuyes blog, 2023)*

### **Características de la crianza del cuy**

1. Una de las primeras cosas que se debe tomar en cuenta para criar un cuy es que estos necesitan de una temperatura exacta para sobrevivir, la misma no debe ser ni muy fría ni muy caliente. La misma debe rondar los 15°C a 24°C.
2. Cuando los cuyes llegan a sus seis semanas de edad se los debe separar para evitar que se emparejen, ya que en este lapso de tiempo es cuando la hembra comienza su etapa de apareamiento (ciclo estral). Un dato importante es que los machos alcanzan la pubertad una o dos semanas después que la hembra.
3. Una vez la hembra está preñada su etapa de gestación dura un alrededor de 9 semanas, aunque entre más grande es la camada menor será el tiempo de gestación, los cuyes pueden parir de 1 a 5 crías, aunque claro si durante las primeras semanas no reciben buena alimentación algunas pueden morir dentro del vientre de la madre.
4. Por último para poder engordar a los cuyes se los debe alimentar de manera correcta y no dejar que la fase de recrié dure demasiado tiempo ya que los cuyes se pueden pelear entre sí, el peso aproximado de un buen cuy es de 750 a 850 gramos, y este se suele obtener alrededor de los 3 meses cuando el cuy alcanza su máximo valor y presenta grandes características. (Crianza de cuyes , 2023)

## 7.2. Papa (*solanum tuberosum*)

Tubérculo originario de los pueblos andinos, entre los países que la producían podemos encontrar a Chile, Bolivia, Perú, etc. Su origen data de hace aproximadamente 14.600 años cerca de las faldas de la cordillera de los andes, aunque claro está todavía no se conoce a ciencia cierta el lugar exacto ya que según algunos estudios el lugar de origen se debate entre Chile y Perú, este alimento es muy reconocido por su alto índice nutricional y por su rico sabor, parte importante del reconocimiento de la papa se debe a su introducción a Europa tras la conquista en esa época las primeras papas llevadas a Europa fueron recogidas de la zona ecuatorial, aunque claro no crecían tan fácil como en la zona Andina debido a los cambios de temperatura y altura por lo cual tardo algunos años en adaptarse. Además de eso se sabe que en el mundo existen alrededor de 10.000 variedades de papas las cuales se encuentran en su mayoría en Perú.

La altitud a la que crecen las papas pueden variar dependiendo la zona ya que estas se dan desde los 460 msnm hasta los 3000 msnm, aunque lo recomendable es cultivarlas a 1500 msnm ya que esto mejora la calidad del producto. (Núñez, 2022)

**TABLA 3**  
**NUTRICIÓN PAPA**

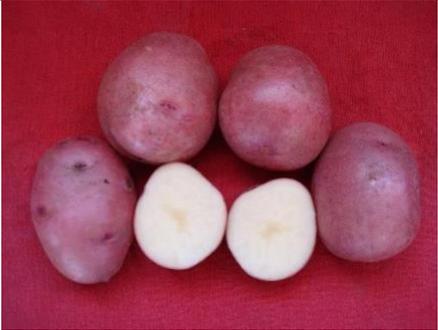
<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>
Energía	87	kcal
Agua	77	g
Proteínas	2	g
Grasas totales	0.1	g
Carbohidratos totales	20	g
- Azúcares	0.9	g
- Almidón	17	g
Fibra dietética	1.8	g
Sodio	6	mg
Potasio	379	mg

Nutriente	Cantidad	Unidad
Fósforo	44	mg
Magnesio	23	mg
Calcio	5	mg
Hierro	0.3	mg
Vitamina C	13	mg
Vitamina B6	0.3	mg
Folato (B9)	16	µg

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (Figares, 2022)*

**TABLA 4**  
**TIPOS DE PAPA**

Nombre	Descripción	Foto
<b>Variedades mejoradas por el INIAP</b>		
Cecilia	Alta productividad y resistencia a enfermedades	
Gabriela	Buena calidad, perfecta para el consumo fresco	

Fripapa	Se suele utilizar para fritura y procesamiento industrial	
Natividad	Tiene buena resistencia contra las enfermedades y es buena para consumir fresca	
Victoria	Puede crecer en diferentes altitudes y se adapta a las diferentes condiciones climáticas	
Puca shungo	Papa de piel roja y se caracteriza por su sabor diferente al resto de papas	

Libertad	Papa rica en vitamina C y suele ser ideal para papas tipo bastón	
Josefina	Tolerante al déficit hídrico y tiene un alto contenido de antioxidantes	
Variedades nativas		
Uvilla	Papa de forma redonda, se suele utilizar para consumo tanto fresco como frito	
Amarilla	Papa de un intenso color amarillo, suele utilizarse para cocción y fritura	

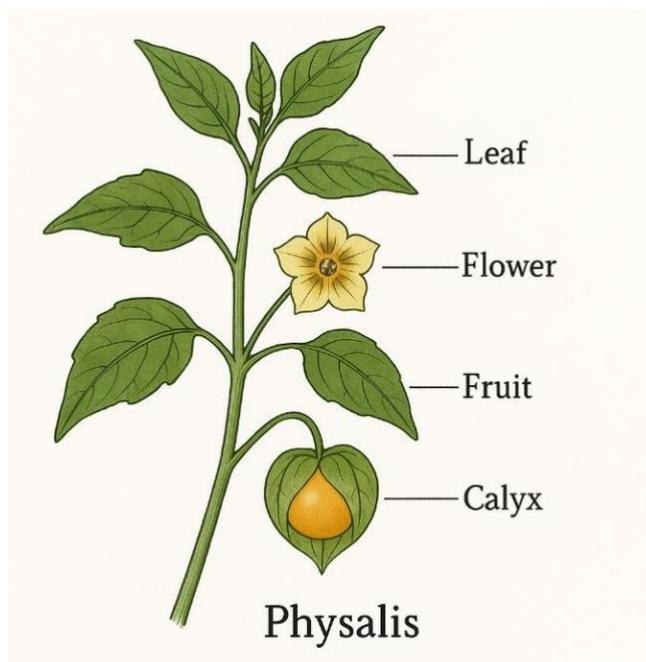
Leona negra	Papa de piel oscura, es buena para cocción y fritura	
Coneja negra	Conocida comúnmente como orejas de conejo suelen ser aptas para el consumo fresco	
Puña	Variedad tradicional y con un buen sabor, de color rojizo	
Calvache	Papa de forma alargada y se suele utilizar para cocción o para fritura	

Chaucha colorada	Papa de color rojo y de forma alargada, suele ser utilizada para cocción y fritura	
------------------	--	--

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (iNaturalistEcuador, s.f.)*

### 7.3. Uvilla (*Physalis peruviana*)

La uvilla es un tipo de fruta la cual se cultiva y produce en los Andes principalmente en países como Ecuador, Perú y Colombia, en la antigüedad era una de las frutas que más se cultivaba ya que los antiguos indígenas la apreciaban mucho por sus características medicinales y alimenticias. Tras la conquista española fue llevada al resto del mundo donde ganó popularidad y se empezó a cultivar en el exterior.



**ILUSTRACIÓN 43. IMAGEN GENERADA POR INTELIGENCIA ARTIFICIAL DE LA PLANTA PHYSALIS. GENERADO CON DALL·E (OPENAI)**

En si la planta de la uvilla es un arbusto semitrepador, este crece en diversas altitudes, aunque lo recomendable es cultivarlo entre los 1,800 y 3.000 msnm. Este tipo de planta suele crecer en climas fríos los cuales oscilan entre 13°C y 18°C, es por eso que es muy común encontrarlo en zonas de la sierra. Suele crecer en suelos ricos suaves y con muchos nutrientes, el proceso de vida de esta planta suele darse después de 15 días de sembrar la semilla cuando esta empieza a germinar por primera vez, tras 3 meses empieza la etapa de floración para posteriormente iniciar la etapa de cosecha la cual se da después de 6 meses, para que esto suceda tenemos que observar que la cascara de la uvilla este seca pero no fragmentada ya que puede estar dañada por dentro, aunque en muchas ocasiones cuando recolectamos uvillas con la cascara seca suelen estar medianamente verdes por dentro. Tras la cosecha se limpia y clasifica la fruta y en si esta tiene muchos usos tanto frescos como procesados. (Plantas.ec, s.f.)

Este tipo de planta perteneciente a la familia de las solanáceas contiene un sinfín de beneficios para el cuerpo humano, además de que tiene múltiples nutrientes los cuales se indicaran a continuación.

**TABLA 5**  
**Nutrición Uvilla**

<b>Componente</b>	<b>Cantidad por 100 g</b>
<b>Vitamina C</b>	18,44 mg
<b>Carotenoides totales</b>	478,95 µg
<b>Polifenoles totales</b>	0,56 mg/g
<b>Calcio (Ca)</b>	56 µg/g
<b>Magnesio (Mg)</b>	2005 µg/g
<b>Potasio (K)</b>	4366 µg/g
<b>Fósforo (P)</b>	581 µg/g
<b>Sodio (Na)</b>	26 µg/g
<b>Hierro (Fe)</b>	8 µg/g
<b>Zinc (Zn)</b>	2 µg/g
<b>Azúcares totales</b>	12,26%

<b>Componente</b>	<b>Cantidad por 100 g</b>
-------------------	---------------------------

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (Brito, 2008)*

#### **7.4. Canela (*Cinnamomum verum*)**

La canela es la corteza de un árbol la cual suele utilizarse para preparaciones gastronómicas, perfumería y antisépticos. En si la canela se obtiene de un árbol conocido como canelo, y suele crecer en bosques tropicales húmedos, se cosecha cada dos años de los tallos tiernos del canelo para obtenerlos se los corta cuando este tiene 18 y 24 meses para posteriormente cubrirlo y dejar que crezca como arbusto, finalmente los cortan por la base y se quita la corteza. No se sabe en si el origen de la canela, pero existen diversas historias las cuales narran el cómo creían que se conseguía esta o inclusive sus usos, la primera historia nos habla de la canela de Ceilán la cual provenía de SRI Lanka. Los comerciantes árabes solían contar una historia de cómo conseguían la canela para evitar la competencia y mantener sus precios altos, la historia en si contaba que la canela se conseguía solo en los nidos de unos pájaros gigantes los cuales la recolectaban para poder formar sus nidos, hasta que unos años después se descubrió que provenía de Ceilán. (Farrimond, 2018)

**TABLA 6**  
**NUTRICIÓN CANELA**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>
Energía	247	kcal
Proteínas	3.9	g
Grasas totales	1.2	g
Carbohidratos totales	80.6	g
Azúcares	2.2	g
Fibra dietética	53	g
Sodio	10	mg
Potasio	431	mg
Calcio	1002	mg

Nutriente	Cantidad	Unidad
Hierro	8.3	mg
Magnesio	60	mg
Vitamina C	28.5	mg

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (USDA, 2019)*

**TABLA 7**  
**TIPOS DE CANELA**

Nombre	Descripción	Imagen
Canela Ceylán	Se suele presentar tanto en molida como en rama y suele ser conocida como canela original, presenta un color marrón tenue y tiene un sabor un tanto dulce. Es la que encontramos normalmente.	 A photograph showing several cinnamon sticks of Ceylan variety. The sticks are light brown with a slightly darker, reddish-brown interior. They are arranged in a small pile on a light-colored wooden surface.
Canela Cassia	También conocida como canela china, proveniente de Cinnamomum Cassia, su principal característica es su color marrón oscuro con toques rojos. Suele utilizarse más como decoración y no se usa mucho para comida ya que contiene mucha cumarina	 A photograph showing several cinnamon sticks of Cassia variety. The sticks are a darker brown color, almost black, with a reddish-brown interior. They are arranged in a small pile on a white background, with some sticks broken into smaller pieces.

<p>Canela de Saigón</p>	<p>También conocida como canela vietnamita, proveniente de la <i>Cinnamomum Loureiroi</i>. Su color es mucho más oscuro que las otras dos y presenta notas picantes, además que esta no es por capas, sino que es una sola forma, posee mucha cumarina.</p>	
<p>Canela de Korintje</p>	<p>Su principal característica diferencial es que esta se da en Indonesia y es mucho más barata que las otras, tiene mucha cumarina y presenta notas picantes</p>	

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (Rodríguez, 2022)*

### 7.5. Cúrcuma (*Cúrcuma longa*)

La cúrcuma es una especia la cual proviene de las herbáceas tropicales y es familia cercana del jengibre, para el uso culinario se utiliza tanto los rizomas como las hojas. Del rizoma se extrae la cúrcuma molida y la fresca, dependiendo del tipo que utilicemos esta tendrá un efecto más oscuro y con un toque un tanto picante y terroso. La primera aparición de la cúrcuma fue con la cultura védica india hace aproximadamente 3000 años, y fueron los primeros en descubrir sus sabores y propiedades, se suele utilizar en la India como parte de rituales ya que se cree que esta

simboliza al sol. Durante la edad media la cúrcuma llegó a Europa mediante mercaderes otomanes, en sí la cúrcuma era utilizada como un sustituto de azafrán, ya que la cúrcuma en relación era mucho más barata. En Gran Bretaña llegó al reino durante la época del imperio británico, en esta época comandantes que volvían de sus expediciones deseaban recrear los sabores y aromas del Raj, por lo cual crearon un polvo curry el cual tiene como ingrediente principal cúrcuma.

El principal productor de cúrcuma del mundo es la India ya que en este lugar se produce un aproximado del 90% de la producción mundial, aunque también podemos encontrarla en China, Tailandia, Camboya, Indonesia y Filipinas. (Farrimond, 2018)

**TABLA 8**  
**Nutrición Cúrcuma**

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Unidad</b>
Energía	354	kcal
Proteína	7.8	g
Grasa total	9.9	g
• Grasas saturadas	3.1	g
• Grasas monoinsaturadas	1.7	g
• Grasas poliinsaturadas	2.2	g
Carbohidratos totales	64.9	g
• Azúcares	3.2	g
• Fibra dietética	21.0	g
Calcio	183	mg
Hierro	41.4	mg
Magnesio	193	mg
Potasio	2525	mg
Vitamina C	25.9	mg
Vitamina E	4.4	mg
Vitamina K	13.4	µg

*Nota. Elaborado por el Autor, mayo (2025). En base a la información de (USDA, 2019)*

## 8. ENSAYO ACADEMICO

"En cada cucharada de su comida, Carmen entregaba amor, paciencia y la promesa silenciosa de que siempre estaríamos cuidados. Su cocina no solo alimentó nuestros cuerpos, sino también nuestra infancia."

Carmen Vargas cuidaba a sus nietos desde temprana edad. A ellos siempre se les enseñó de dónde venían los alimentos y el cómo criar animales, ellos residían en la ciudad de Quito hace 15 años, tenían una gran cantidad de animales como, gallinas, chanchos y borregos. Esto ayudó a que sus nietos adquirieran varios conocimientos acerca de los animales y le pierdan el asco a faenarlos.

Debes en cuando Carmen contaba a una de sus nietas historias de su infancia; siendo una de ellas las múltiples veces que se dirigía al terreno de choclos para arrancar ramas con el fin de consumirlos, lo cual le parecía divertido ya que ella era muy pequeña y no sabía cómo cosechar ciertas plantas. Desde la perspectiva de su nieta ella debió haber aprendido antes estas labores ya que fue muy apegada a sus abuelos, con el afán de conocer más sobre ellos y lo que se dedicaban a hacer.

Algunos de los recuerdos de su nieta era que tenían muchas gallinas en la parte trasera de la casa, Carmen la llevaba a alimentar a los pollitos, lo cual para ella era divertido. En una ocasión María se dirigió al gallinero con un gato en brazos a lo cual los animales al sentirse amenazados atacaron a María, para toda la familia fue un día un tanto peculiar y entre bromas decían que a ella le falta un tornillo, acontecía travesura tras travesura. A lo largo de los años Carmen cosechaba granos y los cocinaba en ese mismo instante, por lo que en la familia nunca faltaba alimentos frescos. Como se criaban varios animales Carmen siempre repetía que "Yo no soy una mujer de perros y gatos, pero puedo criar animales siempre y cuando los vaya a comer", por lo que en la familia siempre había animales de consumo y cosechas.

Carmen se mudó a otra ciudad, por lo que ya no frecuentaba tanto con sus nietos, aun así, la familia no dejó las tradiciones que Carmen dejó desde temprana edad. Sus nietos la visitaban de vez en cuando, y ella muy alegremente retomaba las tradiciones que aprendieron juntos. En la actualidad sus nietos poseen varios conocimientos de la crianza de animales y como sembrar ciertos productos, Carmen siempre estaba abierta a compartir sus conocimientos con cada uno de ellos, siempre decía que no todo se puede sembrar junto ya que todo tiene un orden, también explicaba como el calendario lunar puede aportar a las cosechas dependiendo la época hay días en los que la tierra se vuelve más fértil. Para María era difícil de ver como su abuela desvivía a los animales, aunque siempre fue algo un tanto incómodo ella aprendió a aceptar este tipo de cosas teniendo en cuenta que así funciona la cadena alimenticia.

En esta tesis se plasmará un poco sobre la vida del autor y como creció consumiendo la comida que preparaba su abuela, con ingredientes recién cosechados.

## 9. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS

<b>Ficha de cata #2</b>	<b>Fecha:</b>					
<b>Nombre del vino/Casa:</b>	Paradoja					
<b>Terroir:</b>	Ecuador					
<b>Cepa:</b>	Cavernet sauvignon, malbec					
<b>Añada:</b>	2023					
<b>Precio:</b>	\$30					
<b>Notas de cata</b>						
<b>Visual</b>						
<b>Limpidez</b>	turbio	cristalino	impurezas	efervescencia		
<b>Color tintos</b>	Teja	Granate	Rubí	Violáceo	Púrpura	
<b>Color blancos</b>	Verdoso	Pálido	Claro	Dorado	Ámbar	
<b>Color rosados</b>	Piel de cebolla	Rosa Claro	Salmón	Rosa Franco	Rosa Frambuesa	
<b>Espumantes</b>	Burbuja rápida	Burbuja lenta	Burbujas Gruesas	Burbujas Delgadas	Ordenadas	Desordenadas
	Corona gruesa	Corona delgada	Permanece	Desaparece		
<b>Lágrimas</b>	Delgadas	Gruesas	rápidas	lentas	Definidas	no definidas
<b>Olfato</b>						
<b>Sin despertar</b>	Frutos rojos, ciruela, pimienta morron, roble, vainilla					
<b>Despierto</b>	Café, ciruela, coco,					
<b>Gusto</b>						
<b>Primer Ataque</b>	Amargo, ciruela					
<b>Segundo Ataque</b>	Ligero, dulce, amargó, regaliz					
<b>Tercer Ataque</b>	Ácido, poco amargo,					
<b>Observaciones</b>	Podemos combinar con frutas o productos elaborados a partir de					



Ilustración 44 generada por el autor

Ficha de cata # 1		Fecha:				
Nombre del vino/Casa:		Corazón de Uvilla				
Terroir:		Ecuador				
Cepa:		Physalis peruviana				
Añada:		2025				
Precio:		-				
<b>Notas de cata</b>						
<b>Visual</b>						
Limpidez	turbio	crystalino	Impurezas	efervescencia		
Color blancos	Verdoso	Pálido	Claro	Dorado	Ámbar	
Espumantes	Burbuja rápida	Burbuja lenta	Burbujas Gruesas	Burbujas Delgadas	Ordenadas	Desordenadas
Lágrimas	Delgadas	Gruesas	rápidas	lentas	Definidas	no definidas
<b>Olfato</b>						
Sin despertar	Canela, Uvilla, Citricos					
Despierto	Citricos, levadura					
<b>Gusto</b>						
Despierto	Dulce, Uvilla, Acetona, Limón, Cascara de limón					
Segundo Ataque	No es astringente, acidez ligera					
Tercer Ataque	Ligero, tiene permanencia media					
Observaciones	Tiene un ligero sabor a acetona pero tal vez sea algo que yo siento					

Ilustración 45 generada por el autor

## **10. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO**

### **10.1. Servicio Americano**

El servicio americano consta de una dinámica simple de servir a los comensales, este trata de servir y preparar los platos dentro de la cocina para posteriormente sacarlos a la mesa y servir. Este es uno de los servicios más populares y no solo por su forma de servir los platos sino también porque al salir los platos directamente el chef puede controlar la cantidad que se sirve en cada plato lo cual ayuda a evitar el desperdicio de comida, otro de los lados positivos del servicio americano es que no necesitas de utensilios especiales para ejecutarlos ni personal especializado ya que al ser un método sencillo cualquiera puede aprenderlo de manera rápida. Aunque claro al igual que cualquier otro tipo de servicio este tiene sus propias reglas que se deben seguir para una correcta ejecución, en este caso las reglas son:

- Los meseros pueden llevar un máximo de tres platos
- El mesero debe conocer los ingredientes de cada plato
- Se sirve por la derecha
- Se retira por la izquierda
- Se empieza por la mujer mayor
- Servir los platos al mismo tiempo

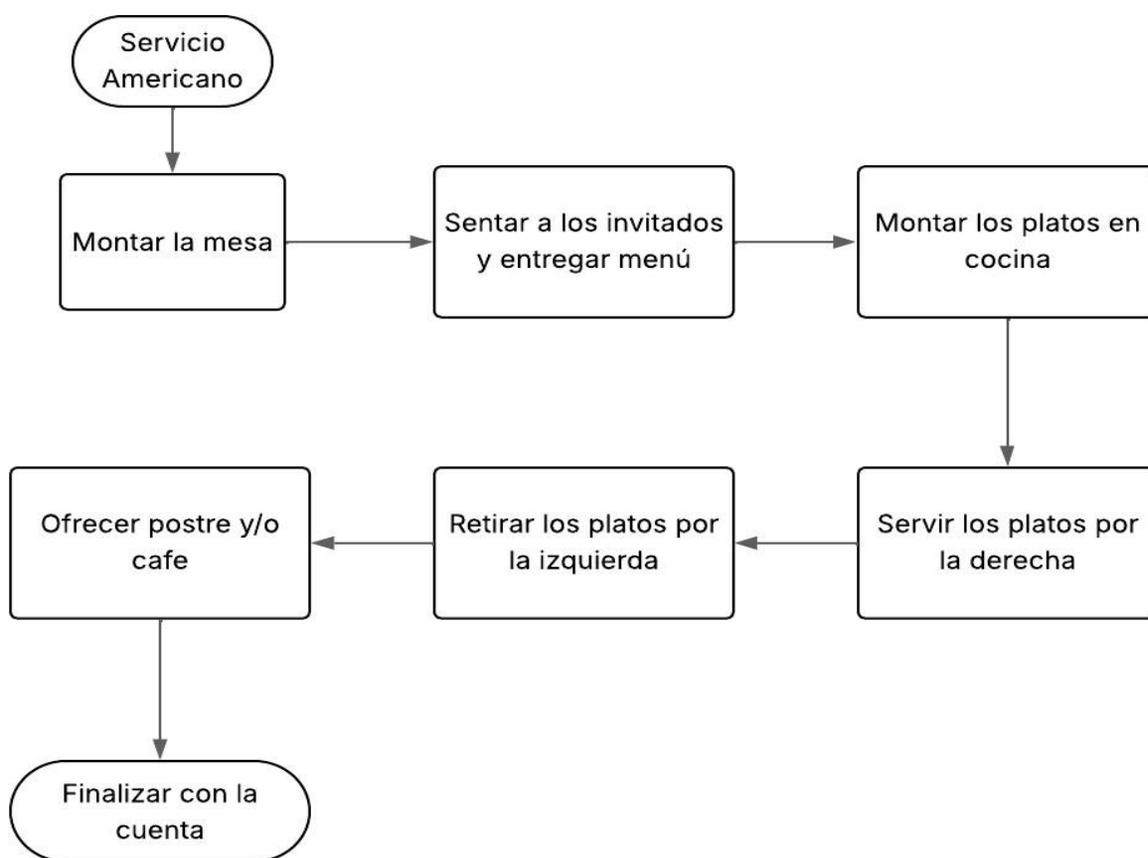
(Ortega, 2024)

### **10.2. Montaje del servicio americano**

1. Montar la mesa, eso incluye manteles, cubertería y cristalería
2. Una vez el comensal tomo asiento se debe presentar el menú
3. Servir las bebidas

4. Cada plato se debe montar individualmente y en orden
5. Los platos deben ser atractivos y ordenados
6. Servir los platos
7. Retirar los platos
8. Ofrecer al cliente postre y/o café
9. Finalizar la dinámica entregando la cuenta

### 10.3. Diagrama de flujo



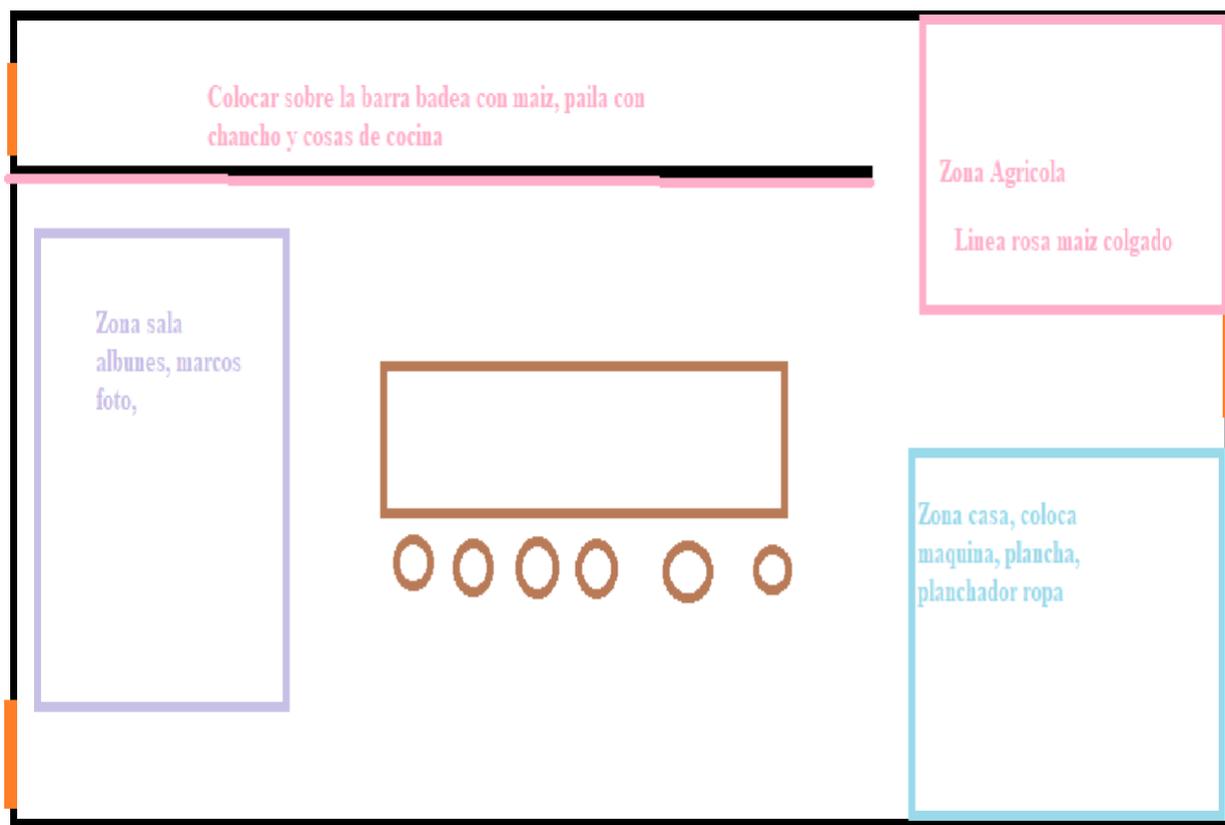
*Ilustración 46 generada por el autor*

#### 10.4. Ventajas y desventajas

<b>Ventajas</b>	<b>Desventajas</b>
Es eficiente y se realiza rápidamente	La experiencia es menos personalizada
Se minimiza el desperdicio gracias al control de porciones	Se necesita una buena coordinación en cocina para sacar a tiempo todo
Todos los platos son iguales	Si sufre un error en el emplatado se debe empezar de cero
Tiene menos riesgo de contaminación cruzada	Es menos elegante que otros servicios
Utiliza menos utensilios	Si no se coordina bien los tiempos el plato puede salir frío
Se adapta a cualquier situación	Tiene un menú definido, difícil adaptarse a cambios repentinos.

*Nota. Elaborado por el Autor, junio (2025). En base a la información de (Ortega, 2024)*

## 11. DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA



*Ilustración 47 Generado por el autor.*

**Diseño mesa***Ilustración 48**Ilustración 49*



*Ilustración 50*



*Ilustración 51*

## Decoraciones para cada área



*Ilustración 52*



*Ilustración 53*



*Ilustración 54*

## 12. CONCLUSIONES

- En conclusión, este proyecto demuestra la importancia de la comida tradicional en las cocinas ecuatorianas, no solo como una expresión cultural, sino también como un puente emocional que conecta a las personas con sus recuerdos, sus raíces y sus seres queridos. Cada preparación presentada en el menú busca rescatar aquellos sabores que nos remiten a la infancia, a la mesa familiar, y especialmente a la figura de la abuela, símbolo de cuidado y sabiduría.
- A lo largo de este proyecto, he podido notar que muchas veces lo más valioso se encuentra en los momentos cotidianos. Aquellas preparaciones que realizaba mi abuelita día a día con ingredientes simples y técnicas tradicionales, guardaban emociones más allá del sentido gastronómico, con cada plato y palabra de aliento mi abuelita nos contaba una historia o una enseñanza la cual transmitía mediante su comida, gracias a este trabajo se comprendió que no es necesario buscar cosas sofisticadas para poder obtener experiencias profundas.
- Durante la elaboración de este proyecto comprendí que no siempre es necesario expresar el cariño que se le tiene a una persona mediante palabras, sino que a veces un pequeño gesto como una comida de bienvenida puede reconfortar a alguien de sobre manera, tras comer cada plato preparado por mi abuelita tanto yo como cualquier miembro de mi familia sentía sus mensajes de bienvenida y apoyo incondicional, por lo tanto gracias a este proyecto puede ver y comprender lo valiosa que es una comida casera dentro de un hogar, es por eso que rescato y recreo las recetas que más amo de la comida de mi abuelita.

### 13. RECOMENDACIONES

- La recomendación principal tras el proyecto sería que estén abiertos a compartir momentos de calidad con su familia, debido a que esto ayuda a fomentar los vínculos familiares y permite que se conserven las tradiciones familiares. Además, compartir la cocina ayuda a fortalecer la identidad y crea momentos valiosos que en algún momento todos recordarán y reirán por ellos.
- Se sugiere integrar la cocina tradicional en la educación de los niños, ya que con el paso de los años se han ido perdiendo ciertas costumbres, es por eso que se debería fomentar las ferias y talleres gastronómicos dirigidos a infantes para que puedan conocer la importancia de sus raíces, este tipo de actividades ayudara a fortalecer la identidad cultural.
- Otra recomendación factible sería que se elaboren apuntes que ayuden a asociar las recetas y recordarlas fácilmente. Este tipo de archivo no solo servirá como una guía práctica de cocina, sino como un legado emocional y cultural el cual será consultado por futuras generaciones.

## 14. Bibliografía

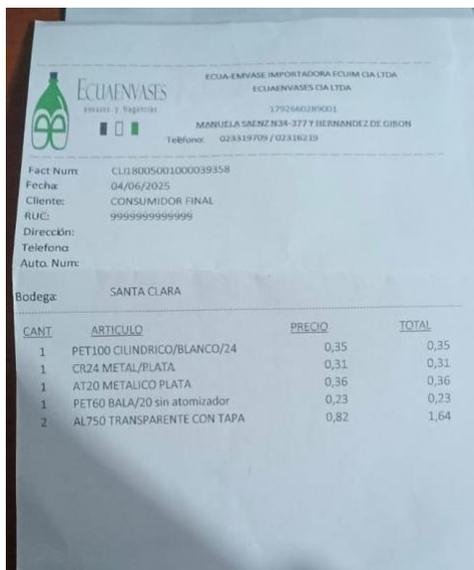
- Abanto, M. Z. (s.f.). Obtenido de <https://www.fao.org/4/w6562s/w6562s.htm#TopOfPage>
- Andina. (13 de Octubre de 2023). *Andina*. Obtenido de <https://andina.pe/agencia/noticia-dia-nacional-del-cuy-beneficios-a-salud-brinda-consumir-su-carne-756728.aspx>
- Arias, S. (s.f.). *Camara del comercio empresarial*. Obtenido de [https://camaradecomercioempresarial.org/wp-content/uploads/wpcfto\\_files/58996a1cccafd8ba431f4739846951declase%201%20-%20Luis%20Arias.pdf](https://camaradecomercioempresarial.org/wp-content/uploads/wpcfto_files/58996a1cccafd8ba431f4739846951declase%201%20-%20Luis%20Arias.pdf)
- Brito, e. a. (2008). *Iniap*. Obtenido de <https://repositorio.iniap.gob.ec/handle/41000/2624#:~:text=El%20aporte%20nutricional%20de%20100,afecta%20adversamente%20la%20calidad%20nutritiva.>
- Crianza de cuyes . (19 de Febrerp de 2023). *Crianza de cuyes* . Obtenido de <https://crianzadecuyes.com/crianza/>
- Crianza de cuyes blog. (19 de Febrero de 2023). *Crianza de cuyes blog*. Obtenido de <https://crianzadecuyes.com/razas-de-cuyes/>
- Farrimond, D. S. (2018). *La ciencia de las especias*. Gran Bretaña: DK.
- Fígares, M. (3 de Junio de 2022). *Conasi*. Obtenido de [https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/valor-nutricional-patata/#Composicion\\_y\\_valor\\_nutricional\\_de\\_la\\_patata](https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/valor-nutricional-patata/#Composicion_y_valor_nutricional_de_la_patata)
- Guailla, J. (2012). Obtenido de <https://www.sutori.com/en/story/historia-de-la-cocina-ecuatoriana--UzgxMiSjXn6zNe7yiSpsgh42>
- iNaturalistEcuador. (s.f.). *iNaturalistEcuador*. Obtenido de <https://ecuador.inaturalist.org/taxa/53858-Solanum-tuberosum>

- Núñez, T. (23 de Diciembre de 2022). *Ladera sur*. Obtenido de <https://laderasur.com/articulo/el-origen-de-las-papas-y-su-importancia-cultural-el-superalimento-de-la-cordillera-de-los-andes/?srsltid=AfmBOorxgMOrKzQMiv3OGTzKFsIM6KbkDGzxZBJfaX6d3uX667gk6TSI>
- Ortega, F. (11 de Abril de 2024). *Ingenieria de Menu.com*. Obtenido de <https://ingenieriademenu.com/servicio-americano/>
- Plantas.ec. (s.f.). *Plantas.ec*. Obtenido de <https://www.plantas.ec/data/origendistribucionuvilla.html>
- Rodriguez, D. (1 de Noviembre de 2022). *Espicias*. Obtenido de <https://comprarespecias.net/blog/tipos-de-canela/?srsltid=AfmBOopFLfT5oBwo6KzY7qpxJYn3gnyVddel6291H1k-D1qkwLoXLXK0>
- Román, H. (15 de Febrero de 2021). *El sol de Zacatecas*. Obtenido de <https://oem.com.mx/elsoldezacatecas/cultura/heraldica-del-dia-origen-y-significado-del-apellido-vargas-familias-historia-historiadores-escudo-de-armas-arbol-genealogico-16889308>
- Tapia, J. (7 de Mayo de 2021). *Universidad Nacional de Colombia*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5713/571369597003/html/>
- USDA. (1 de Enero de 2019). *USDA*. Obtenido de <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/171320/nutrients>
- USDA. (4 de Enero de 2019). *USDA*. Obtenido de <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/172231/nutrients>

## 15. ANEXOS



## Anexos 1



## Anexos 2

PROMO SUBATTI 7 STICKERS VIRTUALES ACUMULADOS  
 CLIPS  
 CREDITO: 0.00  
 Pinpad  
 AUTOR: PINPAD -612563  
 \* SUPERMARKET IDAQUITO \*  
 DIRECCION SUJURSAL:  
 AV. AMAZONAS N36-152 Y AV. NACIONES  
 UNIDAS  
 QUITO - ECUADOR  
 MATRIZ:  
 CORPORACION FAVORITA C.A.  
 AV. GENERAL ENRIQUEZ VIA COTACACHI  
 QUITO - ECUADOR  
 RUC: 1790016919001

Descripción	Cantidad	Pre. Uni.	Pre. Tot.
LO LECHE EN POLVO	1	1.5700	1.57
GLORIA CREMA DE LE	1	3.7130	3.711
PINGUINO SANDUCHE	1	0.7913	0.791
REYQUESO CREMA	1	2.1800	2.18

Tarifa 0	:	3.75
Tarifa 15	:	4.50
Subtotal sin IVA	:	8.25
15% IVA	:	0.68
TOTAL	:	8.93

AV	Visa	8.93
	CAMBIO USD	.00

CLIENTE: HIDALGO VARGAS MERCY HIPATIA  
 CED/RUC: 1711408201  
 DETALLE DE FACTURA ELECTRONICA  
 Nro: 002-102-000460745  
 Fecha Emisión (dd/mm/aaaa): 09/06/2025  
 Gran Contribuyente  
 NVC-GCF01DC21-00868-E  
 CLAVE DE ACCESO DOCUMENTO ELECTRONICO  
 0906202501179001691900120021020004607460103011219

Anexos 3

RUC: 1793050999001  
 Matriz: GUSTAVO DARQUEA OE1-53 Y 10 DE  
 AGOSTO  
 Teléfono: 0995811914  
 contabilidad@distribuidoraeco1.com  
 REGIMEN GENERAL  
 Obligado a llevar Contabilidad

---

**FACTURA ELECTRONICA**  
 \*\*\*DOCUMENTO SIN VALOR  
 TRIBUTARIO\*\*\*  
 Número Autorización  
 040620250117930509990012004001000081444  
 5423427918  
 Nro: 004-001-000081444  
 Ambiente: PRODUCCION  
 Emisión: NORMAL

---

Fecha Emisión: 04-06-2025 13:52:45  
 Cliente: CONSUMIDOR FINAL  
 Identificación: 9999999999999999  
 Teléfono: 2222222222  
 Dirección: S/D  
 Usuario: NellyC

1. Efectivo Darquen: 10.35 \$

Cant.	P.Unit	Dto.	Total
7702049000432	ANTIOQUEÑO ROJO		
1	9	0	10.35 \$ *

SUBTOTAL GRAVADO: 9.00 \$  
 SUBTOTAL 0%: 0.00 \$  
 SUBTOTAL: 9.00 \$  
 DESCUENTO: 0.00 \$  
 IVA: 1.35 \$  
 TOTAL: 10.35 \$

---

Su factura electrónica será enviada al siguiente  
 correo: a@h.com

## Anexos 4

**GARCÍA REINOSO**  
DESDE 1936

Ruc : 1705240933001  
Moran N23-48 y Mercadillo Telf : 02-2626478  
www.garciareinoso.com.ec

 Garcia Reinoso    
  @Garcia\_Reinoso

N.Venta : 49742

Cliete : CONSUMIDOR FINAL  
Ced.Ruc: 888888888888  
Dir. : S/D - Telf. : 1  
Fecha : 04/Jun/2025 13:10:41  
Condiciones : Contado

Cant.	Producto	Precio	Dcto	Total
1	REP. DEL CACAO - 50% FLUIDO X 2.5KG	39.13	0	39.13 *
1	ESTABILIZANTE EMUL. NEUTRO HELADO X 1K	20.43	0	20.43 *
1.006	REP. DEL CACAO - 31% BLANCO X KG	21.3	0	21.43 *
1	Mantequilla de Cacao X 250GR	7.5	0	7.5
1	SEMILLA DE CALABAZA X 500GR	8	0	8
1	ANACARDO (CASHEW) TOSTADO X 250GR	4.17	0	4.17 *
0.116	LEKTROSA MONOH X KG	2.26	0	0.26 *
0.102	GELATINA SIN SABOR LEVAPAN X KG	11.74	0	1.2 *
1	SORBATO DE POTASIO FRASCO X 25GR	1.36	0	1.36 *
1	ALGINATO DE SODIO FRIO X 15 GR	2.17	0	2.17 *
1	Glicodiolactato de Calcio X 20 GR	3	0	3
1	Glicerina basica 80 gr	0.62	0	0.62 *
1	GOMA AGAR AGAR X 15GR	2.35	0	2.35 *
2	TURRON DE MACADAMIA ARTESANAL	0.5	0	1
2	BOMBON CON TRANSFER X U	0.85	0	1.7
V.otal				112.21
Dcto				0
BaseImp				112.21
Tarifa IVA 0%				19.2
Tarifa IVA 15%				93.01
15% IVA				13.96
TOTAL				126.16

Ciento Veinte Seis Dolares con Dieciseis centavos

Forma de Pago

Detalle

Transferencia Local	Valor	V. Rec. Cambio
	126.16	0

## Anexos 5



*Anexos 6*