



# GASTRONOMÍA

Lonchera saludable en el siglo XXI en Quito

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

**AUTOR:** María Cristina Zárate Egas

**TUTOR:** Ing. Daniel Arteaga,  
Chef. Sebastián Galarza

Elaboración

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

Yo, María Cristina Zárate Egas, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre “Loncheras saludables en el siglo XXI en Quito, como requisito para optar al grado de Licenciad (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 25 días del mes de Junio de 2025, firmo conforme:

Autor: María Cristina Zárate Egas

Firma:



Número de cédula: 1727334508

Dirección: Tumbaco calle Juan Montalvo y S4B conjunto campani casa 17

Teléfono: 0958608753

Correo electrónico: mazarateeg@uide.edu.ec

### Declaración de originalidad

Yo, María Cristina Zárate Egas, 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 Cristina Zárate Egas  
Autor del proyecto de investigación

Yo, (Daniel Arteaga y 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.

.....  
Nombre: Daniel Arteaga

Tutor del proyecto de investigación

.....  
Nombre: Sebastián Galarza

Tutor del proyecto de investigación

### **Aprobación del tutor**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “Loncheras saludables en el siglo XXI en Quito presentado por María Cristina Zárate Egas, 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

.....  
Daniel Arteaga  
Tutor del proyecto de investigación

.....  
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 blue ink, appearing to read 'MARIA CRISTINA ZARATE EGAS', written over a horizontal line.

**MARÍA CRISTINA ZÁRATE EGAS**

**CEDULA: 1727334508**

**DEDICATORIA**

Un período más que concluyo, y muchas puertas se han abierto para dar paso más adelante en mi vida.

Con mucho amor y cariño dedico este trabajo a mis Padres Víctor Hugo y Cristina, pero no me olvido de alguien muy importante que me acompañado en este arduo camino mi bella hija Yuliana.

Quiero agradecerles por su amor y cariño incondicional, por ser mi guía en cada paso de mi vida. Gracias por enseñarme el valor del trabajo, la humildad y la perseverancia. Este logro no es solo mío también es suyo.

A mi amada hija Yuliana, por ser la inspiración de mi vida. Cada sacrificio cada desvelo y sobre todo cada esfuerzo sé que ha valido la pena, deseo darte el ejemplo de lucha, perseverancia y superación. Este trabajo es una prueba de que los sueños siempre los podremos alcanzar con esfuerzo y dedicación constante.

Con todo mi amor y cariño

**MARÍA CRISTINA ZÁRATE EGAS**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente los consejos y la formación que me han brindado cada uno de mis maestros durante este tiempo en mi vida universitaria, ya que han sido una base fundamental para el desarrollo de este trabajo.

Agradezco también todo lo transmitido por mis padres, mi hermano, mi hija y mis profesores, quienes han sido pilares esenciales en este camino.

A mi madre y a mi padre, quienes han sido mis mentores desde que era niña, en especial a mi madre, quien asumió el rol de madre y padre al mismo tiempo debido a las exigencias laborales de mi padre.

Gracias, mamá, por tus enseñanzas, por no dejarme caer y por seguir apoyándome siempre. Hoy puedo hacer realidad uno de mis sueños gracias a ti.

Finalmente, me despido sin antes agradecer a Dios por darme la vida y permitirme conocer a personas maravillosas durante este tiempo.

**María Cristina Zárate Egas**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### Contenido

Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del trabajo de titulación .....	II
Declaración de originalidad .....	IV
Aprobación del tutor .....	V
1. DESARROLLO DEL CONCEPTO .....	17
2. MENÚ APROBADO ESPAÑOL .....	25
3. MENÚ APROBADO ESPAÑOL.....	26
4. MENU APROBADO EN INGLÉS .....	27
5. RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS .....	28
6. ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS (4 ALIMENTOS INCLUIDO 1 ESPECIE RELEVANTES).....	49
7. ENSAYO ACADEMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ .....	68
8. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS .....	72
9. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO .....	80

10. DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA.....	82
11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	85
12. ANEXOS (FOTOGRAFÍAS, LINKS DE VIDEOS, LINKS DE ENTREVISTAS, FACTURAS ETC) .....	89

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. RECETA TIGRILLO MASA.....	28
TABLA 2. RECETA SALSA DE TIGRILLO .....	29
TABLA 3. RECETA TIGRILLO DE VERDE.....	30
TABLA 4. RECETA PAN DE ZANAHORIA .....	31
TABLA 5. RECETA DE SALSA.....	32
TABLA 6. RECETA PAN DE ZANAHORIA .....	33
TABLA 7. RECETA CREMA DE ZANAHORIA CON QUINUA.....	34
TABLA 8. RECETA TIMBAL DE QUINUA .....	35
TABLA 9. VEGETALES SALTEADOS .....	36
TABLA 10. RECETA ENTRADA.....	37
TABLA 11. RECETA ROLLO DE POLLO .....	38
TABLA 12. RECETA ARROZ AROMÁTICO .....	39
TABLA 13. SALSA DE NARANJILLA .....	40
TABLA 14. RECETA DE PLATO FUERTE .....	41
TABLA 15. RECETA COMPOTA DE BABACO Y MANZANA .....	42
TABLA 16. RECETA GRANOLA DE CHOCHO Y PANELA .....	43
TABLA 17. RECETA DE POSTRE .....	44
TABLA 18. RECETA BOMBONES DE PIÑA .....	45
TABLA 19. RECETA GEL DE PIÑA.....	46
TABLA 20. RECETA DE CAFÉ.....	47
TABLA 21. COSTO DE MENÚ Y PRECIO DE VENTA .....	48
TABLA 22 PROVINCIAS Y CANTONES DESTACADOS.....	50
TABLA 23 CARACTERÍSTICAS DE CULTIVOS EN AMÉRICA LATINA.....	50
TABLA 24. COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE AMÉRICA LATINA .....	52
TABLA 25. ZONAS DE PRODUCCIÓN DE BABACO .....	53
TABLA 26. VALORES NUTRICIONALES DEL BABACO .....	55
TABLA 27. CONDICIONES DE SIEMBRA DE MANZANA .....	56

TABLA 28. PROVINCIAS CON MAYOR ÍNDICE DE SEMBRÍO DE MANZANAS .....	57
TABLA 29. VARIEDADES DE MANZANAS EN ECUADOR .....	57
TABLA 30 VALOR NUTRICIONAL DE LA MANZANA.....	58
TABLA 31 TIPOS DE JENGIBRE TABLA EXTRAÍDA DE (KEW ROYAL BOTANIC GARDENS, 2023)..	60
TABLA 32. VALOR NUTRICIONAL DEL JENGIBRE EXTRAÍDO DE FUENTE: USDA (2023).....	61
TABLA 33. TIPOS DE QUINUA (INIAP, 2022). .....	63
TABLA 34. VALOR NUTRICIONAL DE LA QUINUATABLA EXTRAÍDA DE (FAO, 2013; USDA, 2023)..	64
TABLA 35 CRECIMIENTO OPTIMO DEL POLLO EN FUNCIÓN DE LA TEMPERATURA .....	66
TABLA 36. VALOR NUTRICIONAL DEL POLLO TABLA RECUPERADA DE INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN DEL ECUADOR. (2020). <i>TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DEL ECUADOR</i> . MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR.....	67
TABLA 37. RECETA DE INFUSIÓN DE JENGIBRE, LIMÓN Y HIERBA LUISA .....	74
TABLA 38. RECETA DE INFUSIÓN DE CANELA CON CASCARA DE NARANJA .....	75
TABLA 39. RECETA DE INFUSIÓN DE MENTA CON CEDRÓN .....	76
TABLA 40. RECETA DE INFUSIÓN DE FLOR DE JAMAICA CON MANZANILLA .....	77
TABLA 41. RECETA DE INFUSIÓN DE CASCARA DE MANZANA, CLAVO DE OLORES Y TORONJIL ...	78
TABLA 42. INFUSIONES.....	79

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 LOGO DE LA EMPRESA .....	24
FIGURA 2. DISEÑO DE CAJA.....	24
FIGURA 3. MENÚ APROBADO EN ESPAÑOL.....	26
FIGURA 4. MENU APROBADO EN INGLES.....	27
FIGURA 5. PLANTA DE PLÁTANO VERDE EXTRAÍDO DE <a href="https://www.elpais.com.co/salud/la-lista-de-beneficios-por-consumir-platano-verde-con-frecuencia-1344.html">HTTPS://WWW.ELPAIS.COM.CO/SALUD/LA-LISTA-DE-BENEFICIOS-POR-CONSUMIR-          PLATANO-VERDE-CON-FRECUENCIA-1344.HTML</a> .....	49
FIGURA 6. PLANTA DE BABACO EXTRAÍDO DE <a href="https://arbolesfrutales.org/babaco/">HTTPS://ARBOLESFRUTALES.ORG/BABACO/</a> .....	53
FIGURA 7. TIPOS DE MANZANAS EXTRAÍDO DE <a href="https://www.recetasnestle.com.ec/escuela-sabor/tips-recetas/manzana-verde-y-roja">HTTPS://WWW.RECETASNESTLE.COM.EC/ESCUELA-SABOR/TIPS-RECETAS/MANZANA-          VERDE-Y-ROJA</a> .....	56
FIGURA 8. JENGIBRE EXTRAÍDO DE <a href="https://www.sportlife.es/nutricion/tipos-de-jengibre-nzm_203986_102.html">HTTPS://WWW.SPORTLIFE.ES/NUTRICION/TIPOS-DE-          JENGIBRE-NZM_203986_102.HTML</a> .....	59
FIGURA 9. PLANTA DE QUINUA CON GRANO EXTRAÍDO DE <a href="https://www.shutterstock.com/es/search/quinoa-planta">HTTPS://WWW.SHUTTERSTOCK.COM/ES/SEARCH/QUINUA-PLANTA</a> .....	62
FIGURA 10. PECHUGA DE POLLO EXTRAÍDA DE <a href="https://canduran.com/beneficios-propiiedades-pollo/">HTTPS://CANDURAN.COM/BENEFICIOS-          PROPIEDADES-POLLO/</a> .....	64
FIGURA 11. IMAGEN DE SERVICIO AMERICANO.....	80
FIGURA 12. FLORES ELABORADAS CON PAPEL CREPE. ....	82
FIGURA 13. MONTAJE DE MESA. ....	83
FIGURA 14. GUÍA RÁPIDA DE MONTAJE DE UNA MESA UNIVERSAL. ....	84

**INDICE DE ANEXOS**

ANEXO 1. FACTURA COMPRA CAJAS LOGO YULILUNCH .....	89
ANEXO 2. FACTURA CHOCOLATE .....	90
ANEXO 3. FACTURA PLATOS .....	91
ANEXO 4. FACTURA RECIPIENTES.....	92
ANEXO 5. BOMBÓN .....	92
ANEXO 6. TEMPLADO DE CHOCOLATE .....	93
ANEXO 7. CREMA DE ZANAHORIA CON QUINUA.....	93
ANEXO 8. PAN DE ZANAHORIA .....	93
ANEXO 9. COMPOTA DE BABACO Y MANZANA CON GRANOLA DE CHOCHO.....	94

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

**RESUMEN**

Yulilunch es un emprendimiento gastronómico que se encuentra enfocado en las necesidades que se vive día a día en las instituciones educativas, ya que ofrece loncheras saludables, prácticas además de ser personalizadas para cada uno de los niños en edad escolar, con el objetivo de que se promueva la alimentación balanceada desde la niñez. Este proyecto nace desde las crecientes preocupaciones de los padres de familia por el bienestar alimenticio de sus hijos, debido a los altos índices de desnutrición y obesidad infantil, esto se debe especialmente al consumo de alimentos ultraprocesados que predominan en cada uno de los entornos escolares, esto se da especialmente en familias donde ambos padres trabajan y no disponen del tiempo suficiente para realizar loncheras que sean saludables.

La propuesta de valor que tiene Yulilunch es realizar menús que sean variados además de coloridos para cada uno de los niños utilizando productos frescos, locales y de excelente calidad. Cada una de las loncheras se encuentra diseñada para cada una de las necesidades que tengan los niños teniendo en cuenta las especificaciones en cada etapa de su crecimiento y de las restricciones alimenticias que cada uno de ellos tenga.

Yulilunch no solo busca solo brindar una alimentación sana si no que se eduque en temas de nutrición mediante campañas informativas a los padres de familia.

Dentro de este trabajo, se propone la presentación de un menú realizado a base de ingredientes comunes para reinterpretarlos de una manera que nos permita manejar el sabor sin perder el balance nutricional que se necesitan los niños durante el día, se podrá entender a esto como una herramienta para la creación de un concepto gastronómico diferente donde no solo sea saludable si no que tenga sabor al momento que los niños degusten de sus alimentos.

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

**ABSTRAC**

Yulilunch is a gastronomic venture focused on addressing the daily needs within educational institutions, offering healthy, practical, and personalized lunchboxes for school-aged children. Its main objective is to promote balanced nutrition from an early age. This project arises from the growing concerns of parents regarding their children's nutritional well-being, due to the high rates of malnutrition and childhood obesity, which are largely caused by the consumption of ultra-processed foods that are prevalent in school environments. This issue is prevalent in families where both parents work and do not have enough time to prepare healthy lunches.

Yulilunch's value proposition is to create menus that are not only varied but also colorful and attractive for children, using fresh, local, and high-quality ingredients. Each lunchbox is designed to meet the specific needs of each child, taking into account their stage of growth and any dietary restrictions they may have.

Yulilunch not only aims to provide healthy food, but also to educate families about nutrition through informational campaigns for parents.

As part of this work, a menu is presented using common ingredients that are reinterpreted in a way that allows for flavor management without compromising the nutritional balance children need throughout the day. This can be seen as a tool for developing a different gastronomic concept—one that is not only healthy but also flavorful, ensuring that children enjoy their meals.

## 1. DESARROLLO DEL CONCEPTO

En el siglo XXI la parte de la nutrición infantil a sumado gran importancia, debido a una gran preocupación para los padres de familia ya que un 59% de los tutores o personas encargadas de los niños presentan esta preocupación hasta el año 2023, hoy en día esto ha generado mucha más conciencia y preocupación sobre como alimentamos a nuestros hijos, debido a estas crecientes preocupaciones, por las enfermedades relacionadas con la mala alimentación. Dentro de Quito como en muchas otras ciudades de Latinoamérica, el concepto que se tiene sobre las loncheras saludables es muy escaso, pero también ha ido tomando protagonismo dentro de la planificación de la agenda familiar como en la educativa. “La lonchera escolar es una parte importante ya que forma parte de la alimentación diaria de los niños, sino que también permite que tomen hábitos mucho más saludables, la alimentación influye en su desarrollo físico y cognitivo”. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021)

“Una lonchera saludable debe cumplir con ciertos indicadores nutricionales que son aquellos que ayudaran a garantizar el equilibrio de los macronutrientes y de los micronutrientes esenciales para su desarrollo”. Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2022), una lonchera para que se encuentre equilibrada debe incluir ciertos parámetros es decir que deben tener proteínas, además de grasas saludables, carbohidratos que sean complejos además de minerales y vitaminas. Como recomendación que nos da el Ministerio se debe evitar el consumo de alimentos que sean ultra procesados es decir que tengan alto contenido de azúcares añadidos, estos han sido catalogados como el principal problema de la obesidad infantil y enfermedades metabólicas. (Rivera,2020)

Dentro del contexto ecuatoriano, la encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2018), logro evidenciar que los niños en edad escolar la mayoría de ellos consume alimentos industrializados con demasiada frecuencia, esto contribuye a la alta deficiencia de nutrientes importantes para su desarrollo y así aumentando el sobrepeso y la obesidad en los niños, para ayudar a que esta situación vaya disminuyendo es importante aumentar el consumo de frutos secos, lácteos, frutas y cereales integrales

dentro de las loncheras que se envía a los niños . (Ministerio de Educación del Ecuador, 2023)

“ A pesar de los esfuerzos del gobierno y de los padres de familia, la lonchera saludables sigue presentando demasiados desafíos, como por ejemplo el conseguir alimentos que se encuentren frescos, además de fomentar en los padres una verdadera educación nutricional y sobre todo la influencia que tiene los alimentos ultra procesados debido al marketing que les dan a estos alimentos ya que estos juegan un papel de suma importancia dentro de la alimentación infantil ya que con este conocimiento se puede fomentar mejores hábitos en los niños”. (Gonzales & Martínez, 2021) En Quito se han generado grandes iniciativas que han permitido impulsar dentro de las instituciones educativas, requisitos de como los padres deben enviar las loncheras a sus hijos, además de los parámetros que deben seguir las personas que manejan el tema de bares escolares dentro de las instituciones educativas, además el gobierno brinda capacitaciones constantes de concienciación alimenticia escolar.

Es importante que las políticas públicas refuercen la educación alimentaria desde que son muy pequeños, donde se debe involucrar a los padres, niños y maestros en lo que es la promoción de todas las prácticas saludables. Generando estrategias que contengan la implementación de guías alimentarias, además de capacitaciones a los docentes y que existan regulaciones más estrictas de la venta de alimentos dentro de los recintos educativos, para que así puedan contribuir significativamente con este objetivo. (OMS,2021)

La lonchera saludable del siglo XXI presenta muchos desafíos importantes con una gran oportunidad de ir cambiando la salud infantil de los niños en Quito. Una adecuada selección de los alimentos, la educación nutricional que se les brinda, además de la cooperación que brinden todas las familias que conforman las instituciones educativas juntamente con el gobierno son un factor clave para ayudar a fomentar los buenos hábitos alimenticios, generando propuestas que sean saludables y sostenibles, demostrando que con esfuerzo conjunto se puede garantizar que nuestras futuras generaciones vayan desarrollándose con una mejor calidad de vida.

La alimentación infantil a sufrido varios cambios importantes conforme ha ido cambiando el tiempo y por lo que ha impactado tanto en la sociedad de hoy en día. En

Quito y en todo el Ecuador, existen problemas que se deben a los cambios de hábitos alimenticios, además del estilo de vida que la sociedad presenta como son la obesidad y la desnutrición infantil.

“Si se habla de desnutrición es un tema que viene con antecedentes desde el siglo XX y se daba principalmente en las zonas rurales donde no tenían acceso primeramente a la educación sobre una alimentación balanceada y segundo por la pobreza que estos sectores presentaban”. (UNICEF,2020) La dieta se basaba estrictamente en los alimentos que las localidades producían como los tubérculos, el maíz y las legumbres, pero a estas dietas no las incluían las fuentes de proteínas o las variedades de macronutrientes y micronutrientes. Hoy en día la desnutrición ha disminuido en el Ecuador, pero sigue afectando al 23,9% de los niños menores de 5 años. (INEC, 2022).

Esto se debe a la pobreza, la inseguridad alimentaria, y a la falta de alimentos variados en la dieta que los niños necesitan, asimismo esta mala alimentación genera problemas en el desarrollo cognitivo y físico de los niños, Si ahora hablamos del tema de la obesidad antes no era un problema común ya que los niños pasan haciendo demasiada actividad física y con el desarrollo de la tecnología los niños de hoy en día prefieren pasar pegados todo el tiempo a un dispositivo electrónico, sumado a eso tenemos el avance de los alimentos ultra procesados, y se a perdido el consumo de productos naturales y de alimentación realizada en casa con productos frescos. (Ministerio de Salud Pública,2023)

“En Quito el 14,6% de los niños de edades entre los 5 y 11 años presentan sobrepeso u obesidad y estas cifras son alarmantes para los nutricionistas y médicos de nuestro país”. (Ministerio de Salud Pública, 2023) Los factores que están causando este aumento son el consumo de alimentos ultra procesados como las gaseosas, los snacks, alimentos con conservantes y las grasas trans y a esto se le suma menor actividad física que realizan los niños de hoy en día, en ocasiones a esto se le añade que la comida saludable es mucho más costosa que la comida rápida y por eso buscan las opciones más económicas para la alimentación de los niños.

Varios estudios realizados por (OMS,2022), nos dicen que la globalización y el marketing que les dan a los alimentos ultra procesados, sumado a esto la falta de actividad física que presentan los niños debido a la exposición de tiempos prolongados a dispositivos electrónicos producen hábitos de sedentarismo los cuales traerán grandes desafíos

conforme estos niños vayan creciendo y tengan un desarrollo inadecuado de su cuerpo es por eso que el Gobierno ha implementado campañas de concientización dentro de las escuelas para que los padres de familia tengan un conocimiento mucho más profundo sobre la alimentación de los niños en edad escolar. (OMS,2022)

En Quito como en otras partes del Ecuador. La desnutrición seguirá siendo un problema sobre todo en sectores rurales y en las zonas urbanas la obesidad sera el mayor problema. Una lonchera saludable es aquella que busca el equilibrio, asegurando alimentos nutritivos que ayuden a la prevención de la desnutrición y la obesidad.

Por esa razón hablaremos de los macronutrientes y micronutrientes que son aquellos nutrientes que el organismo de los niños necesita como son los macronutrientes esenciales de los cuales cuando se consumen en cantidades necesarias ayudan a la obtención de energía y con esto aseguramos el correcto funcionamiento del organismo, las principales fuentes de obtención de estos las encontramos en:

- **Carbohidratos:** Esta es una de las principales fuentes de energía para el desarrollo de los niños. “Se recomienda incluir carbohidratos complejos como el pan integral, cereales que no contengan azúcar, frutas frescas.” (FAO,2021)
- **Proteínas:** Son aquellas que aportan al buen desarrollo muscular en los niños. “Se recomienda el consumo de huevo, yogur, queso, frutos secos y carnes magras. (WHO,2020)
- **Grasas saludables:** Es una principal fuente de absorción de vitaminas, además de que ayuda al desarrollo cerebral. A esta la encontramos en los aguacates, frutos secos, en aceites vegetales como lo es el aceite de oliva.  
(Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2019).

Así como existen macronutrientes esenciales así mismo existen micronutrientes esenciales que son aquellos que el cuerpo los necesita en menores cantidades y de igual manera son cruciales en la salud infantil, es por eso por lo que se deben incluir dentro de la dieta diaria de un niño y son los siguientes:

- **Hierro:** Es importante para la prevención de la anemia en los niños y para que posean un buen desarrollo cognitivo. “Los podemos encontrar en carnes, legumbres y espinacas”. (UNICEF,2021)

- **Calcio:** este suma una gran importancia para el buen desarrollo de los huesos, “está presente en los lácteos, además de los vegetales que poseen hojas verdes”. (National Institutes of Health, 2022).
- **Vitamina A:** Apoya a la salud visual e interviene en sistema inmunológico. “A esta vitamina la obtenemos de la leche, zanahoria y calabazas”. (WHO, 2021).
- **Zinc:** Refuerza el sistema inmunológico, además de que ayuda al crecimiento de los niños. “Se encuentra en legumbres, frutos secos, y carnes.” (FAO,2020)
- **Vitamina C:** Ayuda al fortalecimiento del sistema inmunológico además de que ayuda a la absorción de hierro. “La encontramos en frutas cítricas, como son limón, naranja, kiwi, toronja. (Harvard Health Publishing, 2021).

En Quito uno de los mayores desafíos que se presenta es que los alimentos que enviamos en la lonchera a los niños deben ser seguros y libres de contaminantes. “Según la (FAO, 2022) en el Ecuador el uso de pesticidas en frutas y verduras es un riesgo si las mismas no son lavadas y manipuladas correctamente.” Muchos de estos productos contienen conservantes, colorantes y azúcares añadidos que son los causantes de muchas enfermedades en la salud infantil. Debido a ello es importante que las loncheras mantengan los alimentos a las temperaturas adecuadas para evitar intoxicaciones. “En Quito varios estudios realizados han encontrado que el 35% de los alimentos que son preparados en casa pueden estar contaminados con cierto tipo de bacterias por su mala manipulación. (Ministerio de Salud, Pública,2023)

Es importante tener una educación nutricional, por ese motivo muchos colegios de Quito han implementado varios programas sobre los hábitos alimenticios. (Ministerio de Educación, 2023). Con ayuda de los padres de familia en clase ya que si desde casa ven buenos hábitos alimenticios tienden a tomar mejores decisiones alimentarias, aun con los esfuerzos que realizan padres de familia con entidades de gobierno y colegios aun no logran erradicar la venta de productos altos en azúcar y grasa. (Ministerio de Educación, 2023)

“Un estudio en el Ecuador encontró que el 72% de los niños aun compran snacks poco saludables en las escuelas a pesar de que lleven loncheras preparadas desde casa” (INEC,2022)

Si todos ven de otra manera a la lonchera saludable se encontrarán con que tiene un gran impacto en el desempeño académico de los niños además de que le aportara una gran cantidad de energía para el desarrollo de sus actividades, ya que si se evita el exceso de azúcar estaremos bajando el índice glucémico que es aquel que produce los bajones de energía en los niños y afecta a su concentración escolar produciendo un bajo rendimiento.

Un dato que revelo el Ministerio de Salud del Ecuador (2023) es que los niños que desayunan y tiene una lonchera equilibrada, mejoran hasta un 20% en su rendimiento escolar en comparación con los niños que no lo llevan a cabo.

La palabra "obeso" viene del latín "obedere". Formado de las raíces ob (sobre, o que abarca todo) y edere (comer), es decir "alguien que se lo come todo". El primer uso conocido de esta palabra fue en 1651 en lengua inglesa, en un libro de medicina. (Biggs, 1651). Más allá de los nutrientes y los problemas ya mencionados de desnutrición y obesidad, la lonchera en Quito debe tener ciertos parámetros a considerar como lo son: la seguridad alimentaria, la sostenibilidad, la educación nutricional y el impacto que todo esto tendrá en el rendimiento escolar de los niños. Estos son aquellos factores claves para que los niños garanticen un buen desarrollo y desempeño diario. (Ministerio de Salud del Ecuador ,2023).

Garibaldi (2022) resalta que, si tenemos una pirámide nutricional, permitirá tener una guía esencial para obtener una dieta equilibrada que permita saber en qué porcentajes se debe consumir cada elemento como son carbohidratos, vegetales, proteínas, grasas entre otros alimentos lo cual facilita a que los padres de familia obtengan un mejor conocimiento de cómo se deben seleccionar los alimentos para de esta manera obtener una mejor visión de una lonchera nutritiva. La pirámide alimenticia es importante para asegurar que todos los alimentos sean saludables contribuyendo al bienestar general de los niños.

Esta pirámide es una herramienta gráfica que nos permite verificar en que escalón se encuentra cada uno de los alimentos y así tener una dieta mucho más equilibrada. Dentro del contexto que quiero manejar en Yulilunch es que cada plan pueda ir cambiando acorde a las exigencias nutricionales que presente cada niño es decir si presentan alguna alergia, intolerancia algún alimento o simplemente sean veganos, vegetarianos entre otro

tipo de culturas las cuales tengan restricciones, todo esto puede ir cambiando aún más debido a que existen cambios culturales, económicos y de tendencia dentro de la preparación de los alimentos, tomando en cuenta el contexto del siglo XXI en Quito la pirámide cumple un papel fundamental para el diseño de las loncheras saludables y esto se debe a que existe un mayor creciente a problemas de malnutrición. (MSP,2022)

La pirámide tradicional se encuentra compuesta por varios niveles en los cuales tenemos que en la base encontramos a los cereales y carbohidratos complejos como es el caso del arroz, la avena, el pan y la papa, en el siguiente nivel encontramos lo que son las frutas y las verduras, así mismo en el que le sigue se encuentran las carnes magras, huevos y legumbres, posterior tenemos los productos lácteos y en la cúspide se encuentran las grasas y los azúcares que son los que deben consumirse con moderación porque traen consecuencias a la salud como la diabetes o el colesterol alto. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2020).

En la ciudad de Quito aún existen practicas tradicionales y modernas por lo que la lonchera escolar en esta ciudad debe cumplir con los balances nutricionales que respeten la economía y la tradición de cada una de las familias Quiteñas. Según el Ministerio de Salud del Ecuador (2018) la lonchera debe incluir con los siguientes requisitos que son fruta fresca en porciones ideales, además de una porción de cereal sin olvidar que debe tener una base de proteína acompañada de bebidas naturales sin azucares añadidas, si se incluyen estos alimentos se logra garantizar un aporte importante de macronutrientes que son la base necesaria para el crecimiento y así se logra evitar la malnutrición como son la obesidad infantil y la diabetes tipo dos (Organización Panamericana de Salud, 2019).

Aunque existen barreras importantes para reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, estos resultan mucho más atractivos para los niños. Estos productos suelen tener un alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio, lo que representa un obstáculo significativo para llevar una dieta saludable y equilibrada (Pérez & Sánchez, 2021).

Por ello, es fundamental fortalecer los programas de educación nutricional desde la infancia, tanto en el hogar como en las escuelas. Es clave aprovechar ingredientes

locales de temporada y fomentar una alimentación basada en las guías nutricionales adaptadas a la realidad de los niños de Quito.

Este proyecto sobre las loncheras saludables tomara el nombre de Yulilunch, debido a que la idea de negocio se la llamara de esa manera, además de que se le proporcione un logo para generar la propuesta sobre la lonchera saludables y como irán sus presentaciones para la acogida y llegada a los padres de familia.



**FIGURA 1 LOGO DE LA EMPRESA**

Una vez que obtuvimos el logo de nuestra empresa, diseñamos las cajas en las que se presentará el producto. Estas cajas están elaboradas con materiales sostenibles, biodegradables o reciclables, lo que las hace amigables con el medio ambiente. El diseño atractivo de los empaques busca generar una conexión directa con los niños, reforzando la propuesta de valor de nuestro proyecto y transmitiendo los principios en los que se basa nuestro modelo de negocio.



**FIGURA 2. DISEÑO DE CAJA CON IA**

## **2. MENÚ APROBADO ESPAÑOL**

### **Primer Recreo (10 am aproximadamente)**

#### **La vida es una aventura**

Tigrillo de verde con queso manaba, formado en versiones compactas, acompañado de una salsa de vegetales.

### **Segundo recreo (12 am aproximadamente)**

#### **Lo dulce de la vida**

Pan de zanahoria, acompañado con salsa de yogur griego con miel y limón, importante para el desarrollo energético.

### **Almuerzo- Entrada**

#### **Arcoíris Mágico de Energía**

Quinoa blanca con vegetales salteados al wok y crema de zanahoria con jengibre, el cual lo podemos regenerar en el microondas o consumirlo a temperatura ambiente.

### **Almuerzo- Plato fuerte**

#### **Rollitos Ninja con Arroz del Tesoro**

Pechuga de pollo rellena de espinaca con queso mozzarella, acompañado de arroz aromático de cebolla paiteña con maíz dulce se encuentra acompañado de una salsa de naranjilla que aporta ese dulzor y frescura al plato, se lo puede regenerar en microondas alrededor de 2 minutos.

### **Postre**

#### **Delicia Andina de Energía**

Compota natural de babaco y manzana con granola crocante de chocho y panela, contiene probióticos naturales, vitamina C, fibra soluble y energía.

### 3. MENÚ APROBADO ESPAÑOL

**MENÚ**



**PRIMER RECREO (10 AM APROXIMADAMENTE)**

**LA VIDA ES UNA AVENTURA**

Tigrillo de verde con queso manaba, formado en versiones compactas, acompañado de una salsa de vegetales.

**SEGUNDO RECREO (12 AM APROXIMADAMENTE)**

**LO DULCE DE LA VIDA**

Pan de zanahoria, acompañado con salsa de yogur griego con miel y limón, importante para el desarrollo energético.

**ALMUERZO- ENTRADA**

**Arcoiris Mágico de Energía**

Quinoa blanca con vegetales salteados al wok y crema de zanahoria con jengibre, el cual lo podemos regenerar en el microondas o consumirlo a temperatura ambiente.

**ALMUERZO- PLATO FUERTE**

**Rollitos Ninja con Arroz del Tesoro**

Pechuga de pollo rellena de espinaca con queso mozzarella, acompañado de arroz aromático de cebolla paitaña con maíz dulce se encuentra acompañado de una salsa de naranjilla que aporta ese dulzor y fresca al plato, se lo puede regenerar en microondas alrededor de 2 minutos.

**POSTRE**

**Delicia Andina de Energía**

Compota natural de babaco y manzana con granola crocante de chocho y panela, contiene probióticos naturales, vitamina C, fibra soluble y energía.

 **YULILUNCH**  
LONCHERA  
SALUDABLE

FIGURA 3. MENÚ APROBADO EN ESPAÑOL

## 4. MENU APROBADO EN INGLÉS

**MENU**

**con YULILUNCH**  
Lonchera Saludable

**FIRST BREAK (AROUND 10:00 A.M.)**  
**LIFE IS AN ADVENTURE**

Green plantain "tigrillo" with Manaba cheese, shaped into compact portions, served with a vegetable sauce.

**SECOND BREAK (AROUND 12:00 P.M.)**  
**THE SWEETNESS OF LIFE**

Carrot bread served with a Greek yogurt sauce flavored with honey and lemon — important for energy development.

**LUNCH – STARTER**  
**Magical Energy Rainbow**

White quinoa with wok-sautéed vegetables and carrot-ginger cream, which can be reheated in the microwave or enjoyed at room temperature.

**LUNCH – MAIN COURSE**  
**Ninja Rolls with Treasure Rice**

Chicken breast stuffed with spinach and mozzarella cheese, served with aromatic rice made with Paiteña onion and sweet corn, accompanied by a naranjilla sauce that brings sweetness and freshness. It can be reheated in the microwave for about 2 minutes.

**DESSERT**  
**Andean Delight of Energy**

Natural compote of babaco and apple with crunchy chocho and panela granola, containing natural probiotics, vitamin C, soluble fiber, and energy.

**YULILUNCH**  
LONCHERA  
SALUDABLE

FIGURA 4. MENÚ APROBADO EN INGLÉS

## 5. RECETAS ESTÁNDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>		<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>		<b>Escuela de Gastronomía</b>		<b>UIDE</b> <small>Recognized by Arizona State University®</small>		<b>Escuela de Gastronomía</b>		
<b>NOMBRE RECETA</b>			<b>TIPO RECETA</b>			<b>FOTO RECETA</b>				
tigrillo masa			Básica o de Venta							
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		8 porciones	<b>X</b>		Complementaria o Subreceta					
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		80 gramo	<b>FICHA No.</b>		SUB-001					
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Platano Verde	1.200,00	gramo	\$ 0,00225	\$ 2,7000		\$ 2,25	kilogramo	1.000	gramo
2	Queso manaba	400,00	gramo	\$ 0,01000	\$ 4,0000		\$ 4,50	gramo	450	gramo
3	cebolla perla	200,00	gramo	\$ 0,00130	\$ 0,2600	brunoise	\$ 1,30	gramo	1.000	gramo
4	Ajo	16,00	gramo	\$ 0,00750	\$ 0,1200	brunoise	\$ 1,50	gramo	200	gramo
5	Aceite	40,00	mililitro	\$ 0,00376	\$ 0,1504		\$ 0,94	mililitro	250	mililitro
6	Crema de leche	160,00	mililitro	\$ 0,00458	\$ 0,7328		\$ 2,29	mililitro	500	mililitro
7	Cilantro	40,00	gramo	\$ 0,00833	\$ 0,3333	repicado	\$ 1,00	gramo	120	gramo
8	Sal	8,00	gramo	\$ 0,00130	\$ 0,0104		\$ 1,30	kilogramo	1.000	gramo
9	Pimienta	3,00	gramo	\$ 0,01250	\$ 0,0375		\$ 1,25	gramos	100	gramo
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>			<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>				
1. Coinar el verde			<b>SUBTOTAL RECETA</b>			1. Verde sobrecocinado				
2. Majar el verde			\$ 8,34						2. exceso de humedad	
3. Realizar refrito de ajo + cebolla			<b>EXTRAS 5%</b>			Subtotal * % Extras				
4. colocar el verde majado			\$ 0,42						Subtotal + Extras	
5. Agregar la crema de leche			<b>COSTO TOTAL RECETA</b>			Costo Total Receta ÷ No. porciones				
6. Colocar el queso			\$ 8,76						Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	
7. Remover y apagar el sartén			<b>COSTO POR PORCIÓN</b>			\$ 1,10				
			\$ 0,0137						<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>	
			<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>			<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>				
			El tigrillo de verde es un plato emblemático de la gastronomía ecuatoriana, cuya base principal es el plátano verde, un ingrediente altamente nutritivo y versátil.						1. Majado	
			<b>ELABORADO POR:</b>			<b>FECHA ELABORACIÓN</b>				
			Nombre y Apellido						29-may-25	
			<b>REVISADO POR:</b>			<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>				
						29-may-25				
			Nombre y Apellido							

TABLA 1. RECETA TIGRILLO MASA

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR							Escuela de Gastronomía																		
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR					<small>Powered by</small> Arizona State University®																				
Escuela de Gastronomía																									
<b>NOMBRE RECETA</b>			<b>TIPO RECETA</b>			<b>FOTO RECETA</b>																			
salsa del tigrillo			Básica o de Venta																						
<b>NÚMERO PORCIONES</b>	8 porción		<b>X</b>	Complementaria o Subreceta																					
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>	15 gramo		<b>FICHA No.</b>	SUB-002																					
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta															
1	Tomate	240,00	gramos	\$ 0,00100	\$ 0,2400	cubos	\$ 1,00	kilogramo	1.000	gramos															
2	Cebolla paitaña	200,00	gramos	\$ 0,00100	\$ 0,2000	cubos	\$ 1,00	kilogramo	1.000	gramos															
3	Pimiento verde	150,00	gramos	\$ 0,00100	\$ 0,1500	cubos	\$ 1,00	kilogramo	1.000	gramos															
4	Ajo	30,00	gramos	\$ 0,00750	\$ 0,2250	brunoise	\$ 1,50	gramo	200	gramos															
PROCESO DE PREPARACIÓN			COSTO MATERIA PRIMA				PUNTOS CRÍTICOS																		
1. Cortar en cubos el tomate, la cebolla y el pimiento 2. Picar el ajo 3. Licuar los ingredientes. 4. Cocinar hasta formar salsa 5. Agregar sal al gusto			<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;">\$ 0,82</td> <td>∑ 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;">\$ 0,04</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,86</td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td style="text-align: right;">\$ 0,11</td> <td>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;">\$ 0,0071</td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 0,82	∑ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,04	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 0,86	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,11	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0071	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	1. Temperatura			
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 0,82	∑ Precios totales de cada ingrediente																							
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,04	Subtotal * % Extras																							
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 0,86	Subtotal + Extras																							
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,11	Costo Total Receta ÷ No. porciones																							
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0071	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																							
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA			MÉTODOS Y TÉCNICAS																						
Esta salsa ayuda a equilibrar sabores con el tigrillo y que este no sea tan seco al momento de consumirlo.			1. Cocción 2. Licuado																						
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido			 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>FECHA ELABORACIÓN</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">31-may-25</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070C0; color: white;"><b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">31-may-25</td> </tr> </table>				<b>FECHA ELABORACIÓN</b>	31-may-25	<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>	31-may-25											
<b>FECHA ELABORACIÓN</b>																									
31-may-25																									
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>																									
31-may-25																									

TABLA 2. RECETA SALSA DE TIGRILLO

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR						UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR		 Escuela de Gastronomía			
<b>NOMBRE RECETA</b> tigrillo de verde				<b>TIPO RECETA</b> X Básica o de Venta Complementaria o Subreceta		<b>FOTO RECETA</b> 					
<b>NÚMERO PORCIONES</b> 8 porción		<b>PESO CADA PORCIÓN</b> 80 gramo		<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	masa tigrillo	1.200,00	gramo	\$ 0,00730	\$ 8,7600	Ficha No. SUB-001	\$ 8,76	kilogramo	1.200	gramo	
2	salsa de vegetales	600,00	gramo	\$ 0,00143	\$ 0,8600	Ficha No. SUB-002	\$ 0,86	gramo	600	gramo	
3	cilantro	90,00	gramo	\$ 0,00250	\$ 0,2250		\$ 0,25	gramo	100	gramo	
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b> 1. Colocar la masa en el plato 2. Proceder a colocar la salsa decorar con cilantro				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b> SUBTOTAL RECETA \$ 9,85 $\sum$ Precios totales de cada ingrediente EXTRAS 5% \$ 0,49 Subtotal * % Extras COSTO TOTAL RECETA \$ 10,34 Subtotal + Extras COSTO POR PORCIÓN \$ 1,29 Costo Total Receta ÷ No. porciones COSTO POR GRAMO \$ 0,0162 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b> 1. Masa sobrecocinada			
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b> Se elabora a partir de plátano verde cocido y majado, combinado con queso manaba, un producto lácteo fresco, de sabor salado y textura suave, que aporta cremosidad y equilibrio al plato.				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b> 1. Hervido 2. Salteado 3. Reducción			
<b>ELABORADO POR:</b>  Nombre y Apellido				<b>REVISADO POR:</b>  Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25			

TABLA 3. RECETA TIGRILLO DE VERDE

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>						 UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR Escuela de Gastronomía					
<b>NOMBRE RECETA</b>				<b>TIPO RECETA</b>		<b>FOTO RECETA</b>					
Pan zanahoria				Básica o de Venta							
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		10 porción		X Complementaria o Subreceta							
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		75 gramo		<b>FICHA No.</b> SUB-003							
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta	
1	mantequilla	150,00	gramo	\$ 0,01064	\$ 1,5960	mantequilla y azúcar cremar	\$ 2,66	gramo	250	gramo	
2	azúcar	150,00	gramo	\$ 0,00105	\$ 0,1575		\$ 1,05	kilogramo	1.000	gramo	
3	huevos	3,00	unidad	\$ 0,11667	\$ 0,3500		\$ 3,50	unidad	30	unidad	
4	esencia de vainilla	5,00	mililitro	\$ 0,01500	\$ 0,0750		\$ 1,50	mililitro	100	mililitro	
5	zanahoria rallada	200,00	gramo	\$ 0,00260	\$ 0,5200	zanahoria rallada no muy fina	\$ 1,30	gramo	500	gramo	
6	harina de trigo	200,00	gramo	\$ 0,00250	\$ 0,5000	ingredientes secos tamizados	\$ 2,50	kilogramo	1.000	gramo	
7	polvo de hornear	5,00	gramo	\$ 0,01500	\$ 0,0750		\$ 1,50	gramo	100	gramo	
8	canela	2,00	gramo	\$ 0,01000	\$ 0,0200		\$ 1,00	gramo	100	gramo	
9	sal	1,00	gramo	\$ 0,00130	\$ 0,0013		\$ 1,30	kilogramo	1.000	gramo	
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>			
1. mantequilla + azúcar cremar				<b>SUBTOTAL RECETA</b> \$ 3,29 $\sum$ Precios totales de cada ingrediente				1. Manejo temperaturas			
2. colocar los huevos uno a uno e ir batiendo				<b>EXTRAS 5%</b> \$ 0,16 Subtotal * % Extras				2. correcto emulsionado			
3. colocar los ingredientes secos en tres partes				<b>COSTO TOTAL RECETA</b> \$ 3,46 Subtotal + Extras				3. Temperatura correcta de horneado			
4. colocar la zanahoria e incorporar				<b>COSTO POR PORCIÓN</b> \$ 0,35 Costo Total Receta ÷ No. porciones							
5. Colocar los frutos secos e incorporar				<b>COSTO POR GRAMO</b> \$ 0,0046 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción							
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			
								1. Cremado			
								2. Incorporación			
								3. Horneado			
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido				 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25			
								<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25			

TABLA 4. RECETA PAN DE ZANAHORIA

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



Escuela de  
Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Salsa	
NÚMERO PORCIONES	8 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

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



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Yogurt griego natural	500,00	gramo	\$ 0,00744	\$ 3,7200		\$ 3,72	gramo	500	gramo
2	miel de abeja	42,00	gramo	\$ 0,01204	\$ 0,5058	al ambiente	\$ 2,77	gramo	230	gramo
3	jugo de limón	30,00	mililitros	\$ 0,00403	\$ 0,1208		\$ 1,61	mililitro	400	mililitro
4	Ralladura de Limón	1,00	unidad	\$ 0,12500	\$ 0,1250	de manera super fina	\$ 1,00	unidad	8	unidad
5	sal	5,00	gramos	\$ 0,00130	\$ 0,0065		\$ 1,30	kilogramo	1.000	gramos

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Mezclar yogurt con la miel
2. Añadir el jugo de limón, ralladura y sal
3. Mezclar hasta homogenizar
4. Refrigerar antes de servir

COSTO MATERIA PRIMA	
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 4,48 <small>∑Precios totales de cada ingrediente</small>
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,22 <small>Subtotal * % Extras</small>
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 4,70 <small>Subtotal + Extras</small>
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,59 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0118 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>

PUNTOS CRÍTICOS
1. Refrigeración
2. yogurt en mal estado

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA
La salsa de yogurt griego con miel y limón ha sido seleccionada como acompañamiento para el pan de zanahoria debido a su equilibrio de sabor, textura cremosa y valor nutricional

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Homogenizar
2. batido

<b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido

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

<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25

**TABLA 5. RECETA DE SALSA**

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR						UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR		 Escuela de Gastronomía			
Escuela de Gastronomía											
<b>NOMBRE RECETA</b>				<b>TIPO RECETA</b>		<b>FOTO RECETA</b>					
PAN DE ZANAHORIA				X							
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		10 porción		Básica o de Venta							
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		80 gramo		Complementaria o Subreceta							
				<b>FICHA No.</b>		VTA-002					
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta	
1	pan zanahoria	500,00	gramo	\$ 0,00692	\$ 3,4600		\$ 3,4600	kilogramo	500	gramo	
2	salsa de yogurt	250,00	mililitro	\$ 0,01880	\$ 4,7000		\$ 4,70	mililitro	250	mililitro	
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>			
1. Colocar la salsa en el plato				SUBTOTAL RECETA				\$ 8,16 <small>∑ Precios totales de cada ingrediente</small>			
2. agregar la salsa de yogur				EXTRAS 5%				\$ 0,41 <small>Subtotal * % Extras</small>			
3. decoracion con almendras y nueces				COSTO TOTAL RECETA				\$ 8,57 <small>Subtotal + Extras</small>			
				COSTO POR PORCIÓN				\$ 0,86 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>			
				COSTO POR GRAMO				\$ 0,0107 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>			
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			
				El pan de zanahoria es una preparación que combina la repostería tradicional con ingredientes nutritivos, lo que lo convierte en una excelente opción para menús saludables o infantiles.				1. Homeado 2. Emulsionado			
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido				 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b>			
								31-may-25			
								<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>			
								31-may-25			

TABLA 6. RECETA PAN DE ZANAHORIA







<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b> <b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b> <b>Escuela de Gastronomía</b>						 <small>Member of</small> <b>Arizona State University</b>		<b>Escuela de</b> <b>Gastronomía</b>																	
<b>NOMBRE RECETA</b> ENTRADA				<b>TIPO RECETA</b> X Básica o de Venta Complementaria o Subreceta		<b>FOTO RECETA</b> 																			
<b>NÚMERO PORCIONES</b> 24 porción <b>PESO CADA PORCIÓN</b> 80 gramo				<b>FICHA No.</b> VTA-003																					
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta															
1	Crema de zanahoria	1.000,00	gramo	\$ 0,00441	\$ 4,4100	Ficha No. SUB-005	\$ 4,4100	gramo	1.000	gramo															
2	timbal de quinua	240,00	gramo	\$ 0,01058	\$ 2,5400	Ficha No. SUB-006	\$ 2,54	kilogramo	240	gramo															
3	vegetales salteados al wok	280,00	mililitro	\$ 0,00329	\$ 0,9200	Ficha No. SUB-007	\$ 0,92	litro	280	mililitro															
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b> 1. Colocar la crema conjunto con la quinua 2. colocar la crema y la quinua en el plato 3. decorar con vegetales 4. 5. 6.				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b> <table border="1"> <tr> <td>SUBTOTAL RECETA</td> <td>\$ 7,87</td> <td>Σ Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td>EXTRAS 5%</td> <td>\$ 0,39</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td><b>\$ 8,26</b></td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td><b>\$ 0,34</b></td> <td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td><b>\$ 0,0043</b></td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				SUBTOTAL RECETA	\$ 7,87	Σ Precios totales de cada ingrediente	EXTRAS 5%	\$ 0,39	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 8,26</b>	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 0,34</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0043</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<b>PUNTOS CRÍTICOS</b> 1. poca cremosidad 2. se corte al momento de servir 3. 4.		
SUBTOTAL RECETA	\$ 7,87	Σ Precios totales de cada ingrediente																							
EXTRAS 5%	\$ 0,39	Subtotal * % Extras																							
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 8,26</b>	Subtotal + Extras																							
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 0,34</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones																							
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0043</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																							
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b> Es una preparación que fusiona ingredientes andinos con técnicas de cocina clásica, resultando en un plato nutritivo, reconfortante y adaptable tanto a menús saludables como escolares o gourmet.				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b> 1. Cocción 2. Hervido 3. Salteado 4. Reducción																	
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido				 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25																	

**TABLA 10. RECETA ENTRADA**

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>		<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>		 <small>Powered by Arizona State University®</small>		<b>Escuela de Gastronomía</b>																				
<b>NOMBRE RECETA</b>				<b>TIPO RECETA</b>		<b>FOTO RECETA</b>																				
Rollo de pollo				Básica o de Venta																						
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		8 porción		x Complementaria o Subreceta																						
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		50 gramo		<b>FICHA No.</b> SUB-008																						
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta																
1	pechuga de pollo	600,00	gramo	\$ 0,01406	\$ 8,4375		\$ 11,25	gramo	800	gramo																
2	Espinaca	180,00	gramo	\$ 0,00333	\$ 0,6000	blanqueada	\$ 1,00	gramo	300	gramo																
3	queso mozzarella	150,00	gramo	\$ 0,01111	\$ 1,6667	rallado	\$ 5,00	gramo	450	gramo																
4	ajo	3,00	gramo	\$ 0,00750	\$ 0,0225	rallado	\$ 1,50	gramo	200	gramo																
5	pimienta	8,00	gramo	\$ 0,03738	\$ 0,2991		\$ 2,43	gramo	65	gramo																
6	sal	3,00	gramo	\$ 0,00130	\$ 0,0039		\$ 1,30	kilogramo	1.000	gramo																
7	aceite de oliva	15,00	mililitro	\$ 0,00600	\$ 0,0900		\$ 6,00	litro	1.000	mililitro																
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>																		
1. Se procede a limpiar las pechugas de pollo 2. se coloca sobre papel fil y se las sazona 3. Colocamos el queso mozzarella y la espinaca 4. Enrollamos con el film 5.- cocinamos en agua hasta que este cocinado 6. Procedemos a dorar en el sartén				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 11,12</td> <td>∑ Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td><b>EXTRAS 5%</b></td> <td>\$ 0,56</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 11,68</td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td>\$ 1,46</td> <td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td>\$ 0,0292</td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 11,12	∑ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,56	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 11,68	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 1,46	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0292	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	1. Temperatura 2. Cocción			
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 11,12	∑ Precios totales de cada ingrediente																								
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,56	Subtotal * % Extras																								
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 11,68	Subtotal + Extras																								
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 1,46	Costo Total Receta ÷ No. porciones																								
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0292	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																								
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>																		
				Los rollos de pollo aportan proteína magra, mientras que el relleno de espinaca y queso mozzarella equilibra textura y sabor.				1. Pochar 2. Hervir 3. Marcado o dorado																		
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido				 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25																		
								<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25																		

TABLA 11. RECETA ROLLO DE POLLO

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>		<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>		 <small>Member of Arizona State University</small>		<b>Escuela de Gastronomía</b>																				
<b>NOMBRE RECETA</b>				<b>TIPO RECETA</b>		<b>FOTO RECETA</b>																				
Arroz aromático				Básica o de Venta																						
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		8 porción		<b>X</b>	Complementaria o Subreceta																					
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		40 gramo		<b>FICHA No.</b>				SUB-009																		
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta																
1	Arroz blanco	300,00	gramo	\$ 0,00200	\$ 0,6000		\$ 4,00	kilogramo	2.000	gramo																
2	Agua	600,00	mililitro	\$ 0,00140	\$ 0,8400		\$ 0,70	mililitro	500	mililitro																
3	maiz dulce facundo	150,00	gramo	\$ 0,01385	\$ 2,0775		\$ 2,77	gramo	200	gramo																
4	cebolla paiteña	100,00	gramo	\$ 0,00100	\$ 0,1000	brunoise	\$ 1,00	kilogramo	1.000	gramo																
5	aceite vegetal	15,00	gramo	\$ 0,00376	\$ 0,0564		\$ 0,94	mililitro	250	gramo																
6	ajo	3,00	gramo	\$ 0,00750	\$ 0,0225	repicado	\$ 1,50	gramo	200	gramo																
7	sal	4,00	gramo	\$ 0,00130	\$ 0,0052		\$ 1,30	kilogramo	1.000	gramo																
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>																		
1. Realizar un refrito del ajo con la cebolla				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 3,70</td> <td><math>\Sigma</math>Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td><b>EXTRAS 5%</b></td> <td>\$ 0,19</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 3,89</td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td>\$ 0,49</td> <td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td>\$ 0,0121</td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 3,70	$\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,19	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 3,89	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,49	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0121	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	1. Temperatura			
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 3,70	$\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente																								
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,19	Subtotal * % Extras																								
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 3,89	Subtotal + Extras																								
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,49	Costo Total Receta ÷ No. porciones																								
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0121	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																								
2. Colocar el arroz y nacararlo				2. Sobrecocción del arroz																						
3. Colocar el agua																										
4. Dejar hervir hasta que seque.																										
5. Cuando este listo colocar el choclo.																										
				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>																						
				1. Absorción																						
				2. Hervido																						
				3. Pilaf																						
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido				 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25																		
								<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25																		

TABLA 12. RECETA ARROZ AROMÁTICO

<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b> <b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b> <b>Escuela de Gastronomía</b>						 <small>Member of</small> <b>Aronotta Stone University®</b>		<b>Escuela de</b> <b>Gastronomía</b>			
<b>NOMBRE RECETA</b> salsa de naranjilla				<b>TIPO RECETA</b> Básica o de Venta		<b>FOTO RECETA</b> 					
<b>NÚMERO PORCIONES</b> 8 porción				<b>FICHA No.</b> SUB-0010							
<b>PESO CADA PORCIÓN</b> 20 gramo											
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta	
1	Pulpa de naranjilla	250,00	gramo	\$ 0,00576	\$ 1,4400		\$ 1,44	gramo	250	gramo	
2	Azúcar	80,00	gramo	\$ 0,00130	\$ 0,1040		\$ 1,30	kilogramo	1.000	gramo	
3	Agua	80,00	gramo	\$ 0,00397	\$ 0,3177		\$ 1,41	mililitro	355	gramo	
4	Pectina	2,00	gramo	\$ 0,03500	\$ 0,0700	con azúcar para evitar grumos	\$ 3,50	gramo	100	gramo	
5	Jugo de limón	15,00	mililitro	\$ 0,00100	\$ 0,0150		\$ 1,00	litro	1.000	mililitro	
6	Jengibre rallado	3,00	gramo	\$ 0,00100	\$ 0,0030		\$ 0,10	gramo	100	gramo	
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>			
1. Colocar la pulpa con el agua en una olla.				<b>SUBTOTAL RECETA</b> \$ 1,95 <small>∑ Precios totales de cada ingrediente</small>				1. Pectina sin mezclar			
2. Llevar a fuego medio durante 5 minutos.				<b>EXTRAS 5%</b> \$ 0,10 <small>Subtotal * % Extras</small>				2. Temperatura			
3. mezclar la pectina con el azúcar.				<b>COSTO TOTAL RECETA</b> \$ 2,05 <small>Subtotal + Extras</small>							
4. Mezclar poco a poco con la pulpa e ir moviendo.				<b>COSTO POR PORCIÓN</b> \$ 0,26 <small>Costo Total Receta ÷ No. porciones</small>							
5. Cocinar durante 6 minutos				<b>COSTO POR GRAMO</b> \$ 0,0128 <small>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</small>							
6. Rectificar dulzor											
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			
				Esta salsa aporta frescura al plato además de un toque agrí dulce que es agradable al paladar.				1. Reducción			
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido				 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25			

TABLA 13. SALSA DE NARANJILLA

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR					UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR				Escuela de Gastronomía																	
Escuela de Gastronomía																										
<b>NOMBRE RECETA</b>				<b>TIPO RECETA</b>				<b>FOTO RECETA</b>																		
PLATO FUERTE				X																						
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		6 porción		Básica o de Venta																						
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		80 gramo		Complementaria o Subreceta																						
				<b>FICHA No.</b>		VTA-004																				
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta																
1	Rollo de pollo	400,00	gramo	\$ 0,02920	\$ 11,6800	Ficha No. SUB-008	\$ 11,6800	gramo	400	gramo																
2	Arroz aromático	320,00	gramo	\$ 0,01216	\$ 3,8900	Ficha No. SUB-009	\$ 3,89	gramo	320	gramo																
3	salsa de naranjilla	160,00	gramo	\$ 0,01281	\$ 2,0500	Ficha No. SUB-010	\$ 2,05	gramo	160	gramo																
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>				<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>																		
1. Se corta los rollos de pollo 2. se coloca los rollos de pollo en el plato 3. se coloca el arroz aromático 4. y se decora con la salsa				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;"><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 17,62</b></td> <td style="text-align: left;"><math>\Sigma</math>Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;"><b>EXTRAS 5%</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 0,88</b></td> <td style="text-align: left;">Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;"><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 18,50</b></td> <td style="text-align: left;">Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;"><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 3,08</b></td> <td style="text-align: left;">Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;"><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td style="text-align: right;"><b>\$ 0,0385</b></td> <td style="text-align: left;">Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				<b>SUBTOTAL RECETA</b>	<b>\$ 17,62</b>	$\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	<b>\$ 0,88</b>	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 18,50</b>	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 3,08</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0385</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	1. Sobrecocción del pollo 2. altas temperaturas 3.			
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	<b>\$ 17,62</b>	$\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente																								
<b>EXTRAS 5%</b>	<b>\$ 0,88</b>	Subtotal * % Extras																								
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 18,50</b>	Subtotal + Extras																								
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 3,08</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones																								
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0385</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																								
				<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>																		
				Este plato combina técnicas clásicas de cocina internacional con ingredientes autóctonos, generando una experiencia visual y gustativa equilibrada. Los rollos de pollo aportan proteína magra, mientras que el relleno de espinaca y queso mozzarella equilibra textura y sabor. El arroz aromatizado con choclo agrega suavidad				1. emulsionado 2. reducción 3. Pochado																		
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido				 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 31-may-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 31-may-25																		

TABLA 14. RECETA DE PLATO FUERTE



<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b>							Escuela de <b>Gastronomía</b>			
<b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b>					<small>Recognized by Arizona State University®</small>					
<b>Escuela de Gastronomía</b>										
<b>NOMBRE RECETA</b>			<b>TIPO RECETA</b>			<b>FOTO RECETA</b>				
Granola de chocho y panela			Básica o de Venta							
<b>NÚMERO PORCIONES</b>		10 porción	<b>X</b>		Complementaria o Subreceta					
<b>PESO CADA PORCIÓN</b>		50 gramo	<b>FICHA No.</b>		SUB-012					
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	avena en hojuela	120,00	gramo	\$ 0,00268	\$ 0,3216		\$ 0,67	gramo	250	gramo
2	Harina de chocho	80,00	gramo	\$ 0,02300	\$ 1,8400		\$ 5,75	gramo	250	gramo
3	Semilla de girasol	30,00	gramo	\$ 0,00897	\$ 0,2690		\$ 2,69	gramo	300	gramo
4	Coco rallado	20,00	gramo	\$ 0,01480	\$ 0,2960		\$ 1,48	gramo	100	gramo
5	Panela rallada	80,00	gramo	\$ 0,00170	\$ 0,1360		\$ 0,85	gramo	500	gramo
6	Aceite de girasol	30,00	gramo	\$ 0,00376	\$ 0,1128		\$ 0,94	mililitro	250	gramo
7	Canela en polvo	2,00	gramo	\$ 0,01000	\$ 0,0200		\$ 1,00	gramo	100	gramo
8	agua	25,00	gramo	\$ 0,00134	\$ 0,0335		\$ 0,67	mililitro	500	gramo
9	esencia de vainilla	5,00	mililitro	\$ 0,00850	\$ 0,0425		\$ 0,85	mililitro	100	mililitro
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b>			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b>				<b>PUNTOS CRÍTICOS</b>			
1. Mezclar la avena con el harina de chocho, semillas, coco y canela en un bowl			<b>SUBTOTAL RECETA</b>				Σ Precios totales de cada ingrediente Subtotal * % Extras Subtotal + Extras Costo Total Receta ÷ No. porciones Costo por Porción ÷ Peso cada Porción			
2. calentar la panela con el aceite			<b>EXTRAS 5%</b>							
3. Mezcla líquida sobre lo seco			<b>COSTO TOTAL RECETA</b>							
4. poner en una bandeja con papel encerado y hornear a 150 grados de 25 a 30 minutos			<b>COSTO POR PORCIÓN</b>							
5. dejar enfriar hasta que endurezca y quede crocante			<b>COSTO POR GRAMO</b>							
			<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b>				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b>			
			La granola de chocho con panela representa una alternativa alimentaria funcional que combina ingredientes de alto valor nutricional con técnicas de procesamiento sencillas y efectivas, optimizando sus propiedades organolépticas y de conservación.				1. Tostado 2. Amasado 3. Homeado			
							<b>FECHA ELABORACIÓN</b>			
<b>ELABORADO POR:</b>			<b>REVISADO POR:</b>				4-jun-25			
Nombre y Apellido			Nombre y Apellido				<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b>			
							4-jun-25			

TABLA 16. RECETA GRANOLA DE CHOCHO Y PANELA

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR					 <small>Member of</small> <b>Arizona State University</b>		Escuela de Gastronomía																																			
<table border="1"> <tr><th colspan="2">NOMBRE RECETA</th></tr> <tr><td colspan="2">POSTRE</td></tr> <tr><th>NÚMERO PORCIONES</th><td>12 porción</td></tr> <tr><th>PESO CADA PORCIÓN</th><td>80 gramo</td></tr> </table>				NOMBRE RECETA		POSTRE		NÚMERO PORCIONES	12 porción	PESO CADA PORCIÓN	80 gramo	<table border="1"> <tr><th colspan="2">TIPO RECETA</th></tr> <tr><td>X</td><td>Básica o de Venta</td></tr> <tr><td></td><td>Complementaria o Subreceta</td></tr> <tr><th>FICHA No.</th><td>VTA-005</td></tr> </table>			TIPO RECETA		X	Básica o de Venta		Complementaria o Subreceta	FICHA No.	VTA-005	<table border="1"> <tr><th colspan="4">FOTO RECETA</th></tr> <tr><td colspan="4"></td></tr> </table>				FOTO RECETA															
NOMBRE RECETA																																										
POSTRE																																										
NÚMERO PORCIONES	12 porción																																									
PESO CADA PORCIÓN	80 gramo																																									
TIPO RECETA																																										
X	Básica o de Venta																																									
	Complementaria o Subreceta																																									
FICHA No.	VTA-005																																									
FOTO RECETA																																										
																																										
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta																																
1	compota	1.000,00	gramo	\$ 0,00182	\$ 1,8167	Ficha No. SUB-011	\$ 1,0900	gramo	600	gramo																																
2	granola de chocho	500,00	gramo	\$ 0,00644	\$ 3,2200	Ficha No. SUB-012	\$ 3,22	gramo	500	gramo																																
<table border="1"> <tr><th colspan="2">PROCESO DE PREPARACIÓN</th></tr> <tr><td>1. Colocar la compota en un recipiente</td></tr> <tr><td>2. agregar la granola para su decoración</td></tr> <tr><td>3.</td></tr> <tr><td>4.</td></tr> <tr><td>5.</td></tr> <tr><td>6.</td></tr> </table>				PROCESO DE PREPARACIÓN		1. Colocar la compota en un recipiente	2. agregar la granola para su decoración	3.	4.	5.	6.	<table border="1"> <tr><th colspan="3">COSTO MATERIA PRIMA</th></tr> <tr><td>SUBTOTAL RECETA</td><td>\$ 5,04</td><td><math>\sum</math> Precios totales de cada ingrediente</td></tr> <tr><td>EXTRAS 5%</td><td>\$ 0,25</td><td>Subtotal * % Extras</td></tr> <tr><td>COSTO TOTAL RECETA</td><td>\$ 5,29</td><td>Subtotal + Extras</td></tr> <tr><td>COSTO POR PORCIÓN</td><td>\$ 0,44</td><td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td></tr> <tr><td>COSTO POR GRAMO</td><td>\$ 0,0055</td><td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td></tr> </table>				COSTO MATERIA PRIMA			SUBTOTAL RECETA	\$ 5,04	$\sum$ Precios totales de cada ingrediente	EXTRAS 5%	\$ 0,25	Subtotal * % Extras	COSTO TOTAL RECETA	\$ 5,29	Subtotal + Extras	COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,44	Costo Total Receta ÷ No. porciones	COSTO POR GRAMO	\$ 0,0055	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<table border="1"> <tr><th colspan="2">PUNTOS CRÍTICOS</th></tr> <tr><td>1. temperatura</td></tr> <tr><td>2. Cocción</td></tr> <tr><td>3.</td></tr> </table>				PUNTOS CRÍTICOS		1. temperatura	2. Cocción	3.
PROCESO DE PREPARACIÓN																																										
1. Colocar la compota en un recipiente																																										
2. agregar la granola para su decoración																																										
3.																																										
4.																																										
5.																																										
6.																																										
COSTO MATERIA PRIMA																																										
SUBTOTAL RECETA	\$ 5,04	$\sum$ Precios totales de cada ingrediente																																								
EXTRAS 5%	\$ 0,25	Subtotal * % Extras																																								
COSTO TOTAL RECETA	\$ 5,29	Subtotal + Extras																																								
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,44	Costo Total Receta ÷ No. porciones																																								
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0055	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																																								
PUNTOS CRÍTICOS																																										
1. temperatura																																										
2. Cocción																																										
3.																																										
				<table border="1"> <tr><th colspan="2">ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</th></tr> <tr><td colspan="2">La compota de babaco con manzana acompañada de granola de chocho con panela es una propuesta alimentaria que combina ingredientes autóctonos, dirigido los niños que están siguiendo una dieta nutricional.</td></tr> </table>				ARGUMENTACIÓN TÉCNICA		La compota de babaco con manzana acompañada de granola de chocho con panela es una propuesta alimentaria que combina ingredientes autóctonos, dirigido los niños que están siguiendo una dieta nutricional.		<table border="1"> <tr><th colspan="2">MÉTODOS Y TÉCNICAS</th></tr> <tr><td>1. Hervido</td></tr> <tr><td>2. Horneado</td></tr> </table>				MÉTODOS Y TÉCNICAS		1. Hervido	2. Horneado																							
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																										
La compota de babaco con manzana acompañada de granola de chocho con panela es una propuesta alimentaria que combina ingredientes autóctonos, dirigido los niños que están siguiendo una dieta nutricional.																																										
MÉTODOS Y TÉCNICAS																																										
1. Hervido																																										
2. Horneado																																										
<table border="1"> <tr><td></td></tr> <tr><td><b>ELABORADO POR:</b></td></tr> <tr><td>Nombre y Apellido</td></tr> </table>					<b>ELABORADO POR:</b>	Nombre y Apellido	<table border="1"> <tr><td></td></tr> <tr><td><b>REVISADO POR:</b></td></tr> <tr><td>Nombre y Apellido</td></tr> </table>					<b>REVISADO POR:</b>	Nombre y Apellido	<table border="1"> <tr><th colspan="2">FECHA ELABORACIÓN</th></tr> <tr><td colspan="2">4-jun-25</td></tr> <tr><th colspan="2">FECHA ACTUALIZACIÓN</th></tr> <tr><td colspan="2">4-jun-25</td></tr> </table>				FECHA ELABORACIÓN		4-jun-25		FECHA ACTUALIZACIÓN		4-jun-25																		
																																										
<b>ELABORADO POR:</b>																																										
Nombre y Apellido																																										
																																										
<b>REVISADO POR:</b>																																										
Nombre y Apellido																																										
FECHA ELABORACIÓN																																										
4-jun-25																																										
FECHA ACTUALIZACIÓN																																										
4-jun-25																																										

TABLA 17. RECETA DE POSTRE



<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b> <b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b> <b>Escuela de Gastronomía</b>						 <small>Powered by</small> <b>Arizona State University®</b>		<b>Escuela de</b> <b>Gastronomía</b>																																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">NOMBRE RECETA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">Gel de piña</td> </tr> <tr> <td>NÚMERO PORCIONES</td> <td>24 porción</td> </tr> <tr> <td>PESO CADA PORCIÓN</td> <td>15 gramo</td> </tr> </tbody> </table>				NOMBRE RECETA		Gel de piña		NÚMERO PORCIONES	24 porción	PESO CADA PORCIÓN	15 gramo	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">TIPO RECETA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>Básica o de Venta</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>Complementaria o Subreceta</td> </tr> <tr> <td>FICHA No.</td> <td>SUB-0014</td> </tr> </tbody> </table>		TIPO RECETA			Básica o de Venta	X	Complementaria o Subreceta	FICHA No.	SUB-0014	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">FOTO RECETA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3"></td> </tr> </tbody> </table>			FOTO RECETA																		
NOMBRE RECETA																																											
Gel de piña																																											
NÚMERO PORCIONES	24 porción																																										
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo																																										
TIPO RECETA																																											
	Básica o de Venta																																										
X	Complementaria o Subreceta																																										
FICHA No.	SUB-0014																																										
FOTO RECETA																																											
																																											
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta																																	
1	Piña	350,00	gramo	\$ 0,00300	\$ 1,0500		\$ 1,50	gramo	500	gramo																																	
2	Agar- Agar	3,00	gramo	\$ 0,03331	\$ 0,0999		\$ 14,99	gramo	450	gramo																																	
3	Miel de abeja	20,00	gramo	\$ 0,01321	\$ 0,2641		\$ 4,49		340	gramo																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PROCESO DE PREPARACIÓN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. Licuar la piña para extraer el zumo</td></tr> <tr><td>2. Llevar al fuego</td></tr> <tr><td>3. Colocar el agar- agar</td></tr> <tr><td>4. retirar cuando llegue a los 82 grados</td></tr> <tr><td>5. Con una batidor de mano quitar grumos</td></tr> <tr><td>6. Aregar miel y batir</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </tbody> </table>			PROCESO DE PREPARACIÓN		1. Licuar la piña para extraer el zumo	2. Llevar al fuego	3. Colocar el agar- agar	4. retirar cuando llegue a los 82 grados	5. Con una batidor de mano quitar grumos	6. Aregar miel y batir				<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">COSTO MATERIA PRIMA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>SUBTOTAL RECETA</td> <td>\$ 1,41</td> <td>ΣPrecios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td>EXTRAS 5%</td> <td>\$ 0,07</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td>COSTO TOTAL RECETA</td> <td>\$ 1,48</td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td>COSTO POR PORCIÓN</td> <td>\$ 0,06</td> <td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td>COSTO POR GRAMO</td> <td>\$ 0,0041</td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </tbody> </table>			COSTO MATERIA PRIMA			SUBTOTAL RECETA	\$ 1,41	ΣPrecios totales de cada ingrediente	EXTRAS 5%	\$ 0,07	Subtotal * % Extras	COSTO TOTAL RECETA	\$ 1,48	Subtotal + Extras	COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,06	Costo Total Receta ÷ No. porciones	COSTO POR GRAMO	\$ 0,0041	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PUNTOS CRÍTICOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. Exceso de aditivo</td></tr> <tr><td>2. Manejo de temperaturas</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </tbody> </table>			PUNTOS CRÍTICOS		1. Exceso de aditivo	2. Manejo de temperaturas		
PROCESO DE PREPARACIÓN																																											
1. Licuar la piña para extraer el zumo																																											
2. Llevar al fuego																																											
3. Colocar el agar- agar																																											
4. retirar cuando llegue a los 82 grados																																											
5. Con una batidor de mano quitar grumos																																											
6. Aregar miel y batir																																											
COSTO MATERIA PRIMA																																											
SUBTOTAL RECETA	\$ 1,41	ΣPrecios totales de cada ingrediente																																									
EXTRAS 5%	\$ 0,07	Subtotal * % Extras																																									
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1,48	Subtotal + Extras																																									
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,06	Costo Total Receta ÷ No. porciones																																									
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0041	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																																									
PUNTOS CRÍTICOS																																											
1. Exceso de aditivo																																											
2. Manejo de temperaturas																																											
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </tbody> </table>			ARGUMENTACIÓN TÉCNICA					<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">MÉTODOS Y TÉCNICAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Hervir</td></tr> <tr><td>2. tecnología de alimentos</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </tbody> </table>			MÉTODOS Y TÉCNICAS		Hervir	2. tecnología de alimentos																													
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																											
MÉTODOS Y TÉCNICAS																																											
Hervir																																											
2. tecnología de alimentos																																											
<table border="1"> <tbody> <tr> <td align="center"></td> </tr> <tr> <td>ELABORADO POR: Nombre y Apellido</td> </tr> </tbody> </table>				ELABORADO POR: Nombre y Apellido	<table border="1"> <tbody> <tr> <td align="center"></td> </tr> <tr> <td>REVISADO POR: Nombre y Apellido</td> </tr> </tbody> </table>				REVISADO POR: Nombre y Apellido	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>FECHA ELABORACIÓN</td> </tr> <tr> <td align="center">24-jun-25</td> </tr> <tr> <td>FECHA ACTUALIZACIÓN</td> </tr> <tr> <td align="center">24-jun-25</td> </tr> </tbody> </table>			FECHA ELABORACIÓN	24-jun-25	FECHA ACTUALIZACIÓN	24-jun-25																											
																																											
ELABORADO POR: Nombre y Apellido																																											
																																											
REVISADO POR: Nombre y Apellido																																											
FECHA ELABORACIÓN																																											
24-jun-25																																											
FECHA ACTUALIZACIÓN																																											
24-jun-25																																											

TABLA 19. RECETA GEL DE PIÑA



COSTO MENÚ Y PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO			 <span style="font-size: small;">Escuela de Gastronomía</span>					
COSTO MENÚ			PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO					
0	RECETA DE VENTA	COSTO POR GRAMO	COSTO MATERIA PRIMA MENÚ	% COSTO MATERIA PRIMA	PVP sin IVA y servicio	IVA 15%	SERVICIO 10%	PVP con IVA y servicio
VTA-001	Primer recreo	\$1,10	\$7,43	26,5%	\$28,00	\$1,11	\$2,80	\$31,91
VTA-002	Segundo recreo	\$0,86	\$7,43	26,5%	\$28,00	\$4,20	\$2,80	\$35,00
VT-003	Entrada	\$0,34	\$7,43	25,0%	\$29,72	\$4,46	\$2,97	\$37,15
VTA-004	Plato fuerte	\$3,08						
VTA-005	Postre	\$0,44						
VTA-006	Bombones	\$0,58						
VTA-007	Infusiones	\$1,03						
COSTO MATERIA PRIMA MENÚ		\$7,43						

**TABLA 21. COSTO DE MENÚ Y PRECIO DE VENTA**

## 6. ANÁLISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS (4 ALIMENTOS INCLUIDO 1 ESPECIE RELEVANTES)

### 1) Plátano Verde: (*Musa paradisiaca*)



FIGURA 5. PLANTA DE PLÁTANO VERDE EXTRAÍDO DE [HTTPS://WWW.ELPAIS.COM.CO/SALUD/LA-LISTA-DE-BENEFICIOS-POR-CONSUMIR-PLATANO-VERDE-CON-FRECUENCIA-1344.HTML](https://www.elpais.com.co/salud/la-lista-de-beneficios-por-consumir-platano-verde-con-frecuencia-1344.html)

El origen del verde no es de Ecuador ni de ningún país de Latinoamérica, este llegó con la llegada de los españoles su origen es de Asia Sudoriental principalmente en la parte de India, Malasia e Indonesia, este llegó a Latinoamérica en el siglo XVI. (INAP,2019)

Para poder sembrarlo en Ecuador las condiciones climáticas tienen que ser las adecuadas como es el caso del clima que debe ser Tropical Húmedo, su altitud debe ser de aproximadamente 1.200 m s. n. m., tomando en cuenta su temperatura la adecuada debe ser lo más óptima posible que debe ser de 24 a 30 °C, tomando en cuenta las condiciones climáticas debe tener unas lluvias de 1.800–2.500 mm anuales es decir que las lluvias deben ser de manera constante, en cuanto a lo que se puede decir del suelo debe ser profundo, fértil,

y tener un buen drenaje, los principales lugares donde existe una siembra del plátano en general no solo del verde es la siguiente. (MAG,2021)

Provincia	Cantones destacados
Los Ríos	Quevedo, Babahoyo
Guayas	El Empalme, Balzar, Daule
Manabí	Chone, Portoviejo
Esmeraldas	Quinindé, Río Verde
El Oro	Santa Rosa, Machala
Sucumbíos y Orellana	Zonas amazónicas en desarrollo

**TABLA 22 PROVINCIAS Y CANTONES DESTACADOS**  
MAGAP. (2020). *Zonificación agroecológica del cultivo de plátano en Ecuador*. Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca.

Variedad	Características
Barraganete	Grande, firme, ideal para exportación y procesamiento industrial.
Hartón	Muy usado en la cocina ecuatoriana, de excelente textura.
Dominico-Hartón	Híbrido, de sabor más dulce y versátil.
Curaré Enano	Más resistente a enfermedades, tamaño compacto.
Maqueño	Suave y dulce, ideal para frituras artesanales.

**TABLA 23 CARACTERÍSTICAS DE CULTIVOS EN AMÉRICA LATINA**  
FAO. (2021). *Manejo sostenible de cultivos de plátano en América Latina*.

<https://www.fao.org>

Los principales plátanos y sus cultivos son importantes para nuestro desarrollo nutricional

Energía	122kcal
Carbohidrato	31 g
	Azúcares: 14 g Fibra dietética: 2,3 g
Proteína	1,3 g
Grasa total	0,3 g Grasa saturada: 0,1 g
Agua	65- 70%
Índice glucémico	Medio si se fríe el mismo o se encuentra muy maduro
<b>Minerales</b>	
Potasio	465 mg
Magnesio	37 mg
Fósforo	34 mg
Hierro	0,6 mg
Calcio	3 mg
Zinc	0,2 mg
<b>Vitaminas</b>	
Vitamina A	112 IU
Vitamina C	10 mg
Vitamina B6	0,29 mg
Ácido fólico	22mcg

Niacina B3	0,7 mg
------------	--------

**TABLA 24. COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DE AMÉRICA LATINA**  
(Instituto Nacional de Nutrición,2020) *Tabla de composición de alimentos de América Latina*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).  
<https://www.fao.org/in-action/food-composition/en/>

El plátano verde es una excelente fuente de energía gracias a su contenido de almidones complejos. Uno de sus principales beneficios es que contribuye a regular la digestión, debido a su alto contenido de fibra y almidón resistente. Este tipo de almidón actúa como un prebiótico, lo que favorece el desarrollo de una flora intestinal saludable.

La producción se da en fincas familiares o en las fincas industriales, además que se utiliza retoños para las siembras, es importante y en todo lado manejan el control físico sanitario tomando en cuenta las buenas prácticas agrícolas.

La cosecha de este producto se realiza entre los 8 a 10 meses después de la siembra, a estos se los corta en racimos cuando aún este se encuentra en verde.

Dentro de la postcosecha y la comercialización, primero se debe hacer una clasificación y lavado, en cuanto el transporte se da a centros de acopio o en mercados, la venta se la debe realizar en fresco o que ya se encuentren transformados como en patacones, chifles bolones entre otro tipo de preparaciones. (PROECUADOR, 2022)

Ecuador es uno de los principales exportadores de banano verde a nivel mundial. En el año 2023, el país exportó 363.000 toneladas de plátano fresco, lo que generó ingresos por 213 millones de dólares. Esto representó un crecimiento del 2,27 % en comparación con el año 2022 (Forbes, 2023).

### **Babaco (*Vasconcellea x heilbornii*)**



FIGURA 6. PLANTA DE BABACO EXTRAÍDO DE [HTTPS://ARBOLESFRUTALES.ORG/BABACO/](https://arbolesfrutales.org/babaco/)

El babaco es una de las frutas consideradas endémicas del Ecuador, este se da en la parte de las zonas andinas subtropicales, entre los orígenes principales encontramos que se da de forma natural en Zamora Chinchipe y Loja, (León, Viteri & Mejía, 2004). este se encuentra domesticado por lo que se ha esparcido a otras regiones del país.

La mejor altitud para poder sembrar va desde 1.200 y 2.400 msnm (Viteri, 1992)., entre las principales zonas donde podemos encontrarlo están:

Pichincha	Mejía, Cayambe, Pedro Moncayo
Imbabura	
Tungurahua	
Cotopaxi	
Azuay	
Loja	
Zamora Chinchipe	
Chimborazo	

**TABLA 25. ZONAS DE PRODUCCIÓN DE BABACO**

Según (Tirado Valladares & Cobá Santamaría, 2024). Para poder tener un buen desarrollo necesita que el clima sea Templado- Húmedo, por lo que debe ser bien

templado y que no se encuentre con choque de heladas fuertes con una buena exposición al sol.

Existen tres tipos de babaco en el país dentro de los cuales tenemos:

- 1) Babaco pentágono clásico: Es de fruto grande, sin semilla y su piel es amarilla.
- 2) Babaco híbrido mejorado: Posee una mayor resistencia a enfermedades, posee un excelente sabor, y su vida útil es mucho más larga.
- 3) Babaco criollo o local: Este se lo cultiva de manera mucho más tradicional, su sabor no es tan dulce y una vida útil escasa.

Los valores nutricionales que encontramos por cada 100 gramos de la pulpa son los siguientes:

Componente	Valor aproximado
Energía	21-30 kcal
Agua	90-92%
Proteína	0.5-0.6 g
Carbohidratos	6-8 g
Grasas	0.1 g
Fibra dietética	1.0-1.3 g
Vitamina C	20-30 mg
Potasio	200-250 mg
Calcio	13-20 mg
Magnesio	10-15 mg

**TABLA 26. VALORES NUTRICIONALES DEL BABACO**

Es una fruta baja en calorías según (Tirado Valladares & Cobá Santamaría, 2024), es rica en antioxidantes y vitamina C, ayuda a la digestión, mejora la función intestinal, además de que es diurético y alcalinizante

## **2) Manzana (*Malus domestica* Borkh.)**



**FIGURA 7. TIPOS DE MANZANAS EXTRAÍDO DE [HTTPS://WWW.RECETASNESTLE.COM.EC/ESCUELA-SABOR/TIPS-RECETAS/MANZANA-VERDE-Y-ROJA](https://www.recetasnestle.com.ec/escuela-sabor/tips-recetas/manzana-verde-y-roja)**

Su origen no es ecuatoriano es decir que no es endémico de nuestro país, proviene la parte montañosa de Asia Central especialmente de la parte de Kazajistán esto fue introducido a nuestro país con los españoles, se adapta a los climas templados, lo importante de la manzana es que necesita que las estaciones se encuentren bien marcadas como lo son el invierno y el verano esto permite que florezcan correctamente, por lo que no se considera un cultivo tradicional ecuatoriano.

Para poder sembrarlo tiene que poseer condiciones específicas como es el clima debe ser templado- frío y tener las condiciones específicas necesarias.

Requisito	Condición Ideal
Altitud	2.000–3.200 m s. n. m.
Temperatura	7–20 °C
Horas frío/año	Mínimo 400–600 horas
Suelo	Bien drenado, pH 6–7

**TABLA 27. CONDICIONES DE SIEMBRA DE MANZANA**

En la región costera del Ecuador, ciertos cultivos no se desarrollan adecuadamente debido a las condiciones climáticas, especialmente por el exceso de calor y la ausencia del frío invernal necesario para su correcto crecimiento.

Las provincias con mayor incidencia en el sembrío de manzanas tenemos:

<b>Provincia</b>	<b>Zona de cultivo</b>
Tungurahua	Ambato, Pillaro
Cotopaxi	Latacunga, Saquisilí
Imbabura	Otavalo, Cotacachi
Carchi	Tulcán, San Gabriel
Chimborazo	Riobamba, Guano
Loja	Zona alta como Vilcabamba

**TABLA 28. PROVINCIAS CON MAYOR ÍNDICE DE SEMBRÍO DE MANZANAS**

En cuanto a la producción es familiar o de pequeña escala, se dedican al consumo local o a venderlos en ferias campesinas.

Es importante tomar en cuenta que en todo el mundo existen más de 7,500 variedades, aunque en el Ecuador se cultivan las siguientes:

<b>Variedad</b>	<b>Características</b>	<b>Cultivo en Ecuador</b>
Royal Gala	Dulce, crujiente, muy comercial	Sí
Fuji	Muy dulce, jugosa, piel rojiza	Sí (zonas altas)
Granny Smith	Verde, ácida, ideal para jugos y postres	Mayormente importada
Red Delicious	Muy roja, dulce, textura suave	Importada
Golden Delicious	Amarilla, dulce y suave	Importada
Ana y Dorset	Toleran climas tropicales (ensayos)	En pruebas

**TABLA 29. VARIEDADES DE MANZANAS EN ECUADOR**

En cuanto a la trazabilidad tenemos que se siembra en viveros especializados, los cuales deben tener un riego constante y una poda anual del mismo, para cosecharlas se la realiza en los meses que van entre Julio a Octubre, se la realiza de manera manual ya que así evitaremos que estas

tengan daños, a las cuales se les clasifica según el tamaño que tengan y a la calidad que las mismas posean, el transporte lo adecuado es que sea en frío si la misma es para el mercado formal, en cuanto al tema de la distribución se da para el consumo local en ferias y mercados, aunque muchas de las veces vienen de otros lugares como Colombia y Perú las cuales ayudan a complementar la oferta nacional.

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad aproximada</b>
Energía	52 kcal
Agua	85–86 g
Proteína	0.3 g
Grasas totales	0.2 g
Carbohidratos totales	13.8 g
- Azúcares (fructosa, etc.)	10.4 g
- Fibra dietética	2.4 g
Vitamina C (ácido ascórbico)	4.6 mg
Vitamina A (RAE)	3 µg
Vitamina K	2.2 µg
Potasio	107 mg
Calcio	6 mg
Magnesio	5 mg
Fósforo	11 mg
Hierro	0.1 mg
Sodio	1 mg

**TABLA 30 VALOR NUTRICIONAL DE LA MANZANA**

La manzana es una fruta rica en fibra dietética cuando se la consume con cascara y eso nos ayuda a la digestión, posee antioxidantes naturales, posee azúcares naturales que son bajos para el índice glucémico además de que es hidratante por el alto contenido de agua que posee la misma, una parte importante de la salud es que ayuda a los riesgos cardiovasculares por el alto contenido de sodio y su bajo porcentaje de grasa.

### 3) Jengibre (*Zingiber officinale*)



FIGURA 8. JENGIBRE EXTRAÍDO DE [HTTPS://WWW.SPORTLIFE.ES/NUTRICION/TIPOS-DE-JENGIBRE-NZM\\_203986\\_102.HTML](https://www.sportlife.es/nutricion/tipos-de-jengibre-nzm_203986_102.html)

El jengibre no es endémico de Ecuador, más bien es originario del sur de Asia este principalmente es originario de la India y de China, fue introducido a América por los europeos durante la época de la colonia. (Ravindran & Babu, 2005).

Podemos sembrar en el Ecuador si se lo hace de la manera adecuada es decir que el clima sea tropical o subtropical este clima debe ser cálido y húmedo porque debe tener buena lluvia o riego ya que las temperaturas óptimas para que esta se pueda desarrollar es de 20 a 30 °C, la altitud ideal para que pueda desarrollarse va desde los 0 hasta los 1.200 msnm, sus suelos deben ser fértiles que

tengan una buena capacidad de drenaje, los mismos deben ser ricos en materia orgánica y el pH tiene que estar de 5,5 a 6,5. (MAG, 2020).

Las zonas donde se pueden cultivar el jengibre son en la parte costera en las provincias de Esmeraldas, Manabí, Santo Domingo, Los Ríos, en la parte de la Amazonía tenemos en las provincias de Napo, Sucumbíos, Orellana, en cuanto a la Región Sierra es un poco complicado, pero si se puede, pero se da en la Sierra Baja como en el valle del Chota, o en el Valle de Tumbaco, pero se debe controlar las condiciones de humedad. (INEC, 2022)

Cabe recalcar que en las provincias de Esmeraldas y Manabí ya cuentan con proyectos para exportación de jengibre.

Los tipos de jengibre que podemos encontrar:

<b>Jengibre común o amarillo</b>	Picante, aromático
<b>Jengibre blanco</b>	Suave, menos picante
<b>Jengibre baby</b>	Joven, suave, piel fina, utilizado en cocina gourmet
<b>Jengibre rojo o Japones</b>	Es el menos común y se usa en cocina japonesa.
<b>Jengibres ornamentales</b>	Se usa netamente en jardinería

**TABLA 31 TIPOS DE JENGIBRE TABLA EXTRAÍDA DE (KEW ROYAL BOTANIC GARDENS, 2023).**

Los valores nutricionales que encontramos por cada 100 g

Componente	Cantidad Aproximada
Energía	80 kcal
Carbohidratos	18 g
Proteínas	1.8 g
Grasas	0.8 g
Fibra	2 g
Vitamina C	5 mg
Vitamina B6	0.16 mg
Magnesio	43 mg
Potasio	415 mg
Hierro	0.6 mg

**TABLA 32. VALOR NUTRICIONAL DEL JENGIBRE EXTRAÍDO DE FUENTE: USDA (2023).**

Posee propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y digestivas (Baliga et al., 2011).

Es una especia muy importante ya que contiene Gingerol que es antioxidante y antiinflamatorio, es decir que permite Mejorar la digestión, ayuda a combatir las náuseas ayudando a nuestro sistema inmunológico, estimulando a nuestro metabolismo. (Mashhadi et al., 2013).

#### 4) Quinoa (*Chenopodium quinoa*)



shutterstock.com · 2239195499

**FIGURA 9. PLANTA DE QUINUA CON GRANO EXTRAÍDO DE**  
**[HTTPS://WWW.SHUTTERSTOCK.COM/ES/SEARCH/QUINUA-PLANTA](https://www.shutterstock.com/es/search/quinoa-planta)**

La quinoa no es endémica en su totalidad de Ecuador sin embargo se da en los Andes, cabe recalcar que se cultiva hace más de 5,000 años, los países de los cuales se puede decir que la quinoa es originaria son los siguientes: Bolivia, Perú, Ecuador, Y Colombia de todos estos se origina en su parte Andina. (FAO, 2013).

Se cultiva principalmente en la sierra ecuatoriana en las provincias de Chimborazo, Cotopaxi, Imbabura, Carchi, Bolívar, Tungurahua, Pichincha (INIAP,2022)

La altitud que debe tener para que sus sembríos se encuentren en óptimas condiciones van de los 2.000 a 4.000 msnm, sus suelos deben tener un pH 6 a 8,5 con suelos drenados, el clima debe ser templado frío esta planta es tolerante a las sequias y a las grandes heladas. (PROECUADOR, 2021)

Dentro de los tipos de quinoa encontramos las siguientes:

Blanca	Sabor suave, cocción rápida
Roja	Textura firme ideal para ensaladas

Negra	Sabor mucho más fuerte, posee un alto contenido de antioxidantes.
-------	---

TABLA 33. TIPOS DE QUINUA (INIAP, 2022).

Las variedades que encontramos en Ecuador:

- **INIAP Tunkahuan:** Posee un alto contenido proteico y se da en la Sierra central.
- **INIAP Imbana:** Resiste a enfermedades, posee un buen contenido proteico y se adapta a las zonas altas de la sierra central.
- **INIAP Pata de Venado:** Esta tolera la mayoría de las condiciones y posee un gran sabor.
- **INIAP Dorada:** fácil de cocinar además que su color es claro y es dulce. (INIAP, 2022).

Por cada 100 gramos de quinua cocinada tenemos los siguientes valores nutricionales

Nutriente	Cantidad aprox.
Energía	120 kcal
Proteína	4.1 g
Grasa total	1.9 g
Carbohidratos	21.3 g
Fibra	2.8 g
Hierro	1.5 – 2.8 mg
Calcio	17 – 40 mg
Magnesio	64 – 197 mg
Zinc	1.1 – 1.6 mg
Vitaminas	B1, B2, B3, E

TABLA 34. VALOR NUTRICIONAL DE LA QUINUA TABLA EXTRAÍDA DE (FAO, 2013; USDA, 2023)

### Pollo (*Gallus gallus domesticus*)



FIGURA 10. PECHUGA DE POLLO EXTRAÍDA DE [HTTPS://CANDURAN.COM/BENEFICIOS-PROPIEDADES-POLLO/](https://canduran.com/beneficios-proiedades-pollo/)

El origen de pollo no es de Ecuador ni de ningún lugar de América Latina este fue traído con la llegada de los españoles, pero su origen es del sudeste asiático de las regiones de India, Tailandia, y Birmania, esta especie fue domesticada hace más de 7,000 años. (FAO, 2010)

La trazabilidad del pollo en la industria ecuatoriana es fundamental, ya que se aplica un sistema riguroso que permite identificar su origen y el proceso de producción de cada lote. Este sistema asegura la documentación de cada etapa, desde la granja donde fueron criados, pasando por el matadero, hasta su distribución final.

La trazabilidad implica una producción avícola controlada y representa una de las industrias más comercializadas en provincias como Pichincha, Santo Domingo, Manabí y Guayas. Entre los principales controles que deben aplicarse, se destacan aspectos clave como la sanidad, la alimentación, el transporte y la certificación del producto (MAGAP, 2018).

Deben poseer un registro sanitario

- 1) Deben tener una alimentación adecuada que incluya vitaminas
- 2) Vacunación y Sanidad
- 3) Tener un buen transporte con todas las normas adecuadas para su transportación como el seguimiento de la cadena de frio controlada.
- 4) Mantener la cadena de frio hasta dentro de los puntos de venta que garantice que el producto se encuentra en perfectas condiciones. (MAGAP,2018)

Se debe tomar en consideración que las condiciones en las que se desarrollan son de mucha importancia debido a que garantizara que tengan un crecimiento adecuado

<b>Etapas del pollo</b>	<b>Temperatura óptima</b>
-------------------------	---------------------------

Pollos de 0 A 1 semana	32–34 °C
Pollos de 2- 3 semanas	28–30 °C
Pollos de 4 semanas en adelante	21–24 °C

**TABLA 35 CRECIMIENTO OPTIMO DEL POLLO EN FUNCIÓN DE LA TEMPERATURA**  
**Tabla: INIAP (2020) INIAP (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias). (2020).**

*Manejo Técnico del Pollo Boiler en Galpón.*

En Ecuador poseemos un clima templado en la Sierra ecuatoriana y en la Costa ecuatoriana tenemos un clima cálido es decir que todas las condiciones que posee nuestro país son favorables para el desarrollo de lo mismo, en algunos casos por decir en la mayoría utilizan galpones para poder controlar de esta manera la temperatura. (INIAP,2020)

Nutriente	Cantidad aproximada	Unidad
Energía	165	kcal
Proteínas	31	g
Grasas totales	3.6	g
Grasas saturadas	1	g
Colesterol	85	mg
Carbohidratos	0	g
Sodio	74	mg
Hierro	1	mg
Zinc	1	mg
Fósforo	220	mg
Potasio	256	mg
Vitamina B3 (Niacina)	13.7	mg
Vitamina B6	0.6	mg
Agua	65-70	%

**TABLA 36. VALOR NUTRICIONAL DEL POLLO TABLA RECUPERADA DE INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN DEL ECUADOR. (2020). TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS DEL ECUADOR. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR.**

- Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, 2024), 100 gramos de pechuga de pollo cocida y sin piel aportan aproximadamente 165 kcal, 31 g de proteína y solo 3.6 g de grasa.

- La FAO (2019) destaca que el pollo es una fuente accesible y de alta calidad de proteínas animales, especialmente útil en países en desarrollo.

## **7. ENSAYO ACADÉMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ**

La propuesta de menú en este trabajo no solo se inspira en la riqueza culinaria, si no en las necesidades alimenticias que presentan los niños en edad escolar por lo que hoy en día enfrentamos como padres de familia debido al escaso tiempo que poseemos para la preparación de una lonchera saludable para nuestros hijos, por lo que he visto importante utilizar los productos de nuestro país reflejando los valores patrimoniales y culturales del Ecuador. Esta iniciativa se ha ajustado a los requerimientos nutricionales de niños en etapa escolar, con el propósito de fomentar hábitos alimenticios más saludables. Según (Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador, 2014). El objetivo principal de esta investigación es analizar el origen, el legado y la relevancia cultural de los ingredientes tradicionales quiteños, promoviendo su uso dentro de una propuesta gastronómica moderna, sostenible y adaptable como modelo de negocio a largo plazo.

Según (Romero, M. & Caicedo, D,2018). La cocina tradicional de Quito, al igual que la de gran parte de la Sierra ecuatoriana, se ha formado gracias a la convergencia de las culturas indígena, hispánica y africana. Esta combinación ha dado paso a una identidad gastronómica que perdura hasta nuestros días. (Guerrero, L. et al, 2021). En la capital, conocida como “la carita de Dios”, los platillos típicos representan esta diversidad cultural a través del uso de productos que encontramos alrededor de todo

nuestro país, no necesariamente un producto tiene que ser 100% quiteño para consumirlo en Quito es por eso por lo que mi propuesta se encuentran ingredientes que encontramos en todo nuestro país ya que son alimentos que por lo general consumimos en nuestro diario vivir.

Preparaciones como el tigrillo, el arroz con cebolla paiteña, la quinua, y bebidas de frutas como la naranjilla, son ejemplos representativos de esa herencia. Estos alimentos, nacidos de tradiciones indígenas y mestizas, se han adaptado a las nuevas exigencias de la industria alimentaria, sin perder su conexión con las prácticas ancestrales, los ciclos agrícolas y el respeto a la tierra.

La propuesta gastronómica antes presentada va más allá de un simple rescate de recetas tradicionales ya que se busca adecuarlas a los estilos de vida actuales, especialmente en el contexto infantil y escolar. Se reconoce que muchos padres no disponen del tiempo necesario para preparar loncheras nutritivas diariamente, por lo cual se plantea una alternativa saludable, práctica y culturalmente relevante.

El tigrillo de verde, reinterpretado en una versión para niños, mantiene la esencia de la receta original, pero se adapta en forma y porción para facilitar su consumo. La inclusión del chocho, grano ancestral de alto valor nutricional, representa un reconocimiento a su importancia histórica en la dieta andina. Por su parte, la quinua, además de sus beneficios para la salud, simboliza un puente entre la tradición andina y el reconocimiento global de los superalimentos.

Cuando utilizamos ingredientes como el babaco y la manzana permiten diversificar la propuesta y, al mismo tiempo, fortalecer el consumo de productos locales, impulsando una alimentación responsable y sostenible con el entorno.

Actualmente, los hábitos alimentarios de los niños se ven amenazados por la creciente presencia de alimentos ultraprocesados y con bajo valor nutricional. (Monteiro, C. A. et al, 2019) Frente a esta realidad, el menú diseñado actúa como un instrumento pedagógico que promueve el consumo consciente de alimentos tradicionales, ricos en nutrientes y preparados con técnicas modernas que respetan sus propiedades.

Se prioriza el uso de métodos de cocción que preservan los nutrientes y reducen el uso de grasas, evitando frituras innecesarias. Esta estrategia refleja los conocimientos adquiridos en la formación profesional en gastronomía, permitiendo ofrecer alternativas saludables sin renunciar al sabor ni al origen cultural de los ingredientes.

La propuesta posee un gran potencial para convertirse en un emprendimiento viable, mediante una plataforma digital donde los padres puedan adquirir kits de loncheras semanal o mensualmente. Cada kit estará diseñado según las necesidades alimenticias del niño o niña, asegurando un enfoque personalizado y práctico.

El sistema de entrega nocturna facilitará que las familias reciban las loncheras listas para ser regeneradas al día siguiente, ya sea en microondas o baño maría. Este modelo responde a la creciente demanda de productos alimenticios saludables y funcionales, representando no solo una oportunidad comercial sino también una herramienta para mejorar la nutrición infantil en contextos urbanos.

Además, contribuye de forma directa a la promoción de buenos hábitos alimenticios desde edades tempranas, ayudando a prevenir problemas como la obesidad y otras enfermedades asociadas a una mala alimentación.

Esta idea de negocio se la podrá manejar de forma digital o al mismo tiempo ser un catering que ofrezca estos servicios dentro de las instituciones educativas, en el que los padres podrán sentirse seguros de que los alimentos que están contratando de forma mensual en el catering de la institución educativa cumplirá con todos los balances nutricionales que el niño necesita para tener un correcto desarrollo, es importante generar campañas sobre nuestro catering en las instituciones educativas para que tenga un conocimiento de la forma en que queremos dar a conocer quiénes somos, cómo estamos trabajando y, sobre todo, resaltar lo más importante: lo que ofrecemos y cómo nuestros productos contribuirán nutricionalmente al bienestar diario de nuestros hijos. El menú planteado representa una forma innovadora de integrar la tradición culinaria ecuatoriana en la vida moderna. Gracias al uso de ingredientes autóctonos, técnicas de cocción saludables y un enfoque educativo, esta propuesta se convierte en un puente entre la herencia gastronómica y las nuevas exigencias de la sociedad actual.

Además de rendir homenaje al patrimonio culinario del país, la iniciativa abre la posibilidad de establecer un modelo de negocio sostenible que valore la cultura, promueva la salud infantil y contribuya a la protección del medio ambiente.

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

Como parte de la presentación de este menú de lonchera saludable es importante tomar en cuenta que los niños durante el día necesitan hidratación, por esa razón es importante considerar que estas bebidas con cada plato permitirán brindar una experiencia única a los niños, el sabor escogido para estas infusiones de hierbas va acorde con los sabores que me encuentro manejando en cada platillo; de esta forma busco tener una complementación armónica entre la comida y las bebidas que se van a degustar a continuación detallo cada una de ellas:

**Primer receso:** para el tigrillo de verde tenemos una infusión de jengibre, limón y hierba luisa, ya que el jengibre y el limón estimulan la digestión aportando energía, la hierbaluisa aporta la frescura que necesitamos en la bebida equilibrando el sabor graso del queso manaba.

**Segundo receso:** para el pan de zanahoria tenemos una infusión de canela con cascara de naranja, estos ingredientes aportan la dulzura que necesitamos para el pan de zanahoria y no poseen azúcares añadidas, realzando todos los sabores del pan, ofreciendo una sensación que reconforta a la media mañana.

**Almuerzo entrada:** Crema de zanahoria con quinua tenemos una infusión de menta con cedrón, la menta y el cedrón van a brindar una frescura al paladar de los niños, esta bebida es importante para mantener un balance energético durante el día, ayudando también en el proceso digestivo.

**Almuerzo plato fuerte:** Para acompañar los rollitos ninja, se ofrecerá una infusión de flor de Jamaica con manzanilla. La flor de Jamaica aportará un equilibrio al sabor,

complementando la salsa de naranjilla que se servirá con el plato. Por su parte, la manzanilla contribuirá a una sensación de relajación sin provocar somnolencia después de la comida.

**Postre:** para la compota de manzana y babaco con granola de chocho y panela tenemos una infusión de cascara de manzana, clavo de olor y toronjil, la cascara de manzana posee un sabor ligero, dando un dulzor natural, el clavo de olor ayuda a intensificar los sabores de la granola teniendo propiedades digestivas y antiinflamatorias y el toronjil permite armonizar a la compota de manzana y babaco que brindaremos en el postre.

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



Escuela de  
**Gastronomía**

NOMBRE RECETA	
infusión de jengibre, limón y hierba luisa	
NÚMERO PORCIONES	8 porción
PESO CADA PORCIÓN	100 mililitros

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



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	jengibre fresco	16,00	gramo	\$ 0,00399	\$ 0,0638		\$ 3,99	gramo	1.000	gramo
2	hierba luisa fresca	20,00	gramo	\$ 0,01500	\$ 0,3000		\$ 1,50	gramo	100	gramo
3	limón	60,00	mililitro	\$ 0,00107	\$ 0,0642		\$ 1,07	Kilogramo	1.000	mililitro
4	miel	30,00	gramo	\$ 0,01321	\$ 0,3962		\$ 4,49	gramo	340	gramo
5	agua	2.000,00	mililitro	\$ 0,00032	\$ 0,6490		\$ 6,49	litros	20.000	mililitro

PROCESO DE PREPARACIÓN
1. Llevar el agua a ebullición.
2. Agregar el jengibre y la hierba luisa.
3. hervir durante 5 minutos
4. colar
5. Agregar el limón
6. Enfriar
7. Agregar la miel

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	\$ 1,47	Σ Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	\$ 0,07	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	\$ 1,55	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,19	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	\$ 0,0019	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

PUNTOS CRÍTICOS
1. Exceso de jengibre
2. Exceso de miel

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA
La infusión de jengibre es una bebida obtenida por decocción o maceración del rizoma fresco o seco del jengibre, una raíz reconocida por sus propiedades medicinales y su aroma picante característico.

MÉTODOS Y TÉCNICAS
1. Infusión

<b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido

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

FECHA ELABORACIÓN
25-jun-25
FECHA ACTUALIZACIÓN
25-jun-25

**TABLA 37. RECETA DE INFUSIÓN DE JENGIBRE, LIMÓN Y HIERBA LUISA**

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR				UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR		 <small>Sponsored by</small> <small>Arizona State University®</small>		Escuela de Gastronomía																																		
<table border="1"> <tr><th colspan="2">NOMBRE RECETA</th></tr> <tr><td colspan="2">Infusión de canela con cascara de naranja</td></tr> <tr><th>NÚMERO PORCIONES</th><td>8 porción</td></tr> <tr><th>PESO CADA PORCIÓN</th><td>100 mililitro</td></tr> </table>				NOMBRE RECETA		Infusión de canela con cascara de naranja		NÚMERO PORCIONES	8 porción	PESO CADA PORCIÓN	100 mililitro	<table border="1"> <tr><th colspan="2">TIPO RECETA</th></tr> <tr><td></td><td>Básica o de Venta</td></tr> <tr><td>X</td><td>Complementaria o Subreceta</td></tr> <tr><th>FICHA No.</th><td>SUB-002</td></tr> </table>		TIPO RECETA			Básica o de Venta	X	Complementaria o Subreceta	FICHA No.	SUB-002	<table border="1"> <tr><th>FOTO RECETA</th></tr> <tr><td></td></tr> </table>			FOTO RECETA																	
NOMBRE RECETA																																										
Infusión de canela con cascara de naranja																																										
NÚMERO PORCIONES	8 porción																																									
PESO CADA PORCIÓN	100 mililitro																																									
TIPO RECETA																																										
	Básica o de Venta																																									
X	Complementaria o Subreceta																																									
FICHA No.	SUB-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	Canela	15,00	gramo	\$ 0,01087	\$ 0,1630		\$ 2,50	gramo	230	gramo																																
2	Cascara de naranja	32,00	gramo	\$ 0,00773	\$ 0,2472		\$ 3,09	gramo	400	gramo																																
3	Agua	1.500,00	mililitro	\$ 0,00032	\$ 0,4868		\$ 6,49	litros	20.000	mililitro																																
4	Miel	32,00	gramo	\$ 0,01321	\$ 0,4226		\$ 4,49	gramo	340	gramo																																
<table border="1"> <tr><th colspan="2">PROCESO DE PREPARACIÓN</th></tr> <tr><td>1. Lavar bien las cascara de naranja.</td></tr> <tr><td>2. Agregar la canela y la cascara en la olla con agua</td></tr> <tr><td>3. Infundonar</td></tr> <tr><td>4. Reposar durante 5 minutos</td></tr> <tr><td>5. Agregar la miel</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>			PROCESO DE PREPARACIÓN		1. Lavar bien las cascara de naranja.	2. Agregar la canela y la cascara en la olla con agua	3. Infundonar	4. Reposar durante 5 minutos	5. Agregar la miel					<table border="1"> <tr><th colspan="2">COSTO MATERIA PRIMA</th></tr> <tr><td><b>SUBTOTAL RECETA</b></td><td>\$ 1,32</td><td>Σ Precios totales de cada ingrediente</td></tr> <tr><td><b>EXTRAS 5%</b></td><td>\$ 0,07</td><td>Subtotal * % Extras</td></tr> <tr><td><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td><td>\$ 1,39</td><td>Subtotal + Extras</td></tr> <tr><td><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td><td>\$ 0,17</td><td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td></tr> <tr><td><b>COSTO POR GRAMO</b></td><td>\$ 0,0017</td><td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td></tr> </table>			COSTO MATERIA PRIMA		<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,32	Σ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,07	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,39	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,17	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0017	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<table border="1"> <tr><th colspan="2">PUNTOS CRÍTICOS</th></tr> <tr><td>1. Exceso de endulzante</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>			PUNTOS CRÍTICOS		1. Exceso de endulzante			
PROCESO DE PREPARACIÓN																																										
1. Lavar bien las cascara de naranja.																																										
2. Agregar la canela y la cascara en la olla con agua																																										
3. Infundonar																																										
4. Reposar durante 5 minutos																																										
5. Agregar la miel																																										
COSTO MATERIA PRIMA																																										
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,32	Σ Precios totales de cada ingrediente																																								
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,07	Subtotal * % Extras																																								
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,39	Subtotal + Extras																																								
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,17	Costo Total Receta ÷ No. porciones																																								
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0017	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																																								
PUNTOS CRÍTICOS																																										
1. Exceso de endulzante																																										
<table border="1"> <tr><th colspan="2">ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</th></tr> <tr><td colspan="2">es una preparación líquida obtenida mediante la decocción o maceración de la corteza seca de este árbol aromático, ampliamente utilizada tanto en gastronomía como en medicina tradicional.</td></tr> </table>			ARGUMENTACIÓN TÉCNICA		es una preparación líquida obtenida mediante la decocción o maceración de la corteza seca de este árbol aromático, ampliamente utilizada tanto en gastronomía como en medicina tradicional.		<table border="1"> <tr><th colspan="2">MÉTODOS Y TÉCNICAS</th></tr> <tr><td>1. Infusión</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </table>			MÉTODOS Y TÉCNICAS		1. Infusión																														
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																										
es una preparación líquida obtenida mediante la decocción o maceración de la corteza seca de este árbol aromático, ampliamente utilizada tanto en gastronomía como en medicina tradicional.																																										
MÉTODOS Y TÉCNICAS																																										
1. Infusión																																										
<table border="1"> <tr><td></td></tr> <tr><td><b>ELABORADO POR:</b></td></tr> <tr><td>Nombre y Apellido</td></tr> </table>				<b>ELABORADO POR:</b>	Nombre y Apellido	<table border="1"> <tr><td></td></tr> <tr><td><b>REVISADO POR:</b></td></tr> <tr><td>Nombre y Apellido</td></tr> </table>				<b>REVISADO POR:</b>	Nombre y Apellido	<table border="1"> <tr><th>FECHA ELABORACIÓN</th></tr> <tr><td>25-jun-25</td></tr> <tr><th>FECHA ACTUALIZACIÓN</th></tr> <tr><td>25-jun-25</td></tr> </table>			FECHA ELABORACIÓN	25-jun-25	FECHA ACTUALIZACIÓN	25-jun-25																								
																																										
<b>ELABORADO POR:</b>																																										
Nombre y Apellido																																										
																																										
<b>REVISADO POR:</b>																																										
Nombre y Apellido																																										
FECHA ELABORACIÓN																																										
25-jun-25																																										
FECHA ACTUALIZACIÓN																																										
25-jun-25																																										

TABLA 38. RECETA DE INFUSIÓN DE CANELA CON CASCARA DE NARANJA



<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b> <b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b> <b>Escuela de Gastronomía</b>						 <small>Powered By</small> <small>Arizona State University</small>		<b>Escuela de</b> <b>Gastronomía</b>																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">NOMBRE RECETA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">Infusión de flor de Jamaica con manzanilla</td> </tr> <tr> <th>NÚMERO PORCIONES</th> <td>8 porción</td> </tr> <tr> <th>PESO CADA PORCIÓN</th> <td>100 mililitro</td> </tr> </tbody> </table>				NOMBRE RECETA		Infusión de flor de Jamaica con manzanilla		NÚMERO PORCIONES	8 porción	PESO CADA PORCIÓN	100 mililitro	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">TIPO RECETA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>Básica o de Venta</td> </tr> <tr> <td>X</td> <td>Complementaria o Subreceta</td> </tr> <tr> <th>FICHA No.</th> <td>SUB-004</td> </tr> </tbody> </table>		TIPO RECETA			Básica o de Venta	X	Complementaria o Subreceta	FICHA No.	SUB-004	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">FOTO RECETA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3"></td> </tr> </tbody> </table>			FOTO RECETA									
NOMBRE RECETA																																		
Infusión de flor de Jamaica con manzanilla																																		
NÚMERO PORCIONES	8 porción																																	
PESO CADA PORCIÓN	100 mililitro																																	
TIPO RECETA																																		
	Básica o de Venta																																	
X	Complementaria o Subreceta																																	
FICHA No.	SUB-004																																	
FOTO RECETA																																		
																																		
#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta																								
1	Flor de Jamaica	25,00	gramo	\$ 0,00800	\$ 0,2000		\$ 8,00	kilogramo	1.000	gramo																								
2	Manzanilla	25,00	gramo	\$ 0,01000	\$ 0,2500		\$ 10,00	kilogramo	1.000	gramo																								
3	Agua	1.500,00	mililitro	\$ 0,00032	\$ 0,4868		\$ 6,49	litro	20.000	mililitro																								
4	Miel de abeja	30,00	gramo	\$ 0,01321	\$ 0,3962		\$ 4,49	gramo	340	gramo																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PROCESO DE PREPARACIÓN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. Hervir agua</td></tr> <tr><td>2. Agregar la flor de jamaica y la miel</td></tr> <tr><td>3. Hervir durante 7 minutos</td></tr> <tr><td>4. Colar</td></tr> <tr><td>5. Endulzar</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </tbody> </table>		PROCESO DE PREPARACIÓN		1. Hervir agua	2. Agregar la flor de jamaica y la miel	3. Hervir durante 7 minutos	4. Colar	5. Endulzar					<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">COSTO MATERIA PRIMA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>SUBTOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 1,33 <math>\Sigma</math>Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td><b>EXTRAS 5%</b></td> <td>\$ 0,07 Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td>\$ 1,40 Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td>\$ 0,17 Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td>\$ 0,0017 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </tbody> </table>		COSTO MATERIA PRIMA		<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,33 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente	<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,07 Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,40 Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,17 Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0017 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">PUNTOS CRÍTICOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. Exceso de endulzante</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </tbody> </table>		PUNTOS CRÍTICOS		1. Exceso de endulzante			
PROCESO DE PREPARACIÓN																																		
1. Hervir agua																																		
2. Agregar la flor de jamaica y la miel																																		
3. Hervir durante 7 minutos																																		
4. Colar																																		
5. Endulzar																																		
COSTO MATERIA PRIMA																																		
<b>SUBTOTAL RECETA</b>	\$ 1,33 $\Sigma$ Precios totales de cada ingrediente																																	
<b>EXTRAS 5%</b>	\$ 0,07 Subtotal * % Extras																																	
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	\$ 1,40 Subtotal + Extras																																	
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	\$ 0,17 Costo Total Receta ÷ No. porciones																																	
<b>COSTO POR GRAMO</b>	\$ 0,0017 Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																																	
PUNTOS CRÍTICOS																																		
1. Exceso de endulzante																																		
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">es una bebida funcional tradicional que aporta propiedades antioxidantes, digestivas y relajantes.</td> </tr> </tbody> </table>		ARGUMENTACIÓN TÉCNICA		es una bebida funcional tradicional que aporta propiedades antioxidantes, digestivas y relajantes.		<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">MÉTODOS Y TÉCNICAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1. Infusión</td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> <tr><td> </td></tr> </tbody> </table>		MÉTODOS Y TÉCNICAS		1. Infusión																								
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA																																		
es una bebida funcional tradicional que aporta propiedades antioxidantes, digestivas y relajantes.																																		
MÉTODOS Y TÉCNICAS																																		
1. Infusión																																		
<table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td><b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido</td> </tr> </tbody> </table>			<b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido	<table border="1"> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td><b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido</td> </tr> </tbody> </table>			<b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido	<table border="1"> <tbody> <tr> <td><b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-jun-25</td> </tr> <tr> <td><b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 25-jun-25</td> </tr> </tbody> </table>		<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-jun-25	<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 25-jun-25																							
																																		
<b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido																																		
																																		
<b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido																																		
<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-jun-25																																		
<b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 25-jun-25																																		

**TABLA 40. RECETA DE INFUSIÓN DE FLOR DE JAMAICA CON MANZANILLA**



<b>FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR</b> <b>UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR</b> <b>Escuela de Gastronomía</b>						 <small>Member of</small> <b>Arizona State University</b>		<b>Escuela de</b> <b>Gastronomía</b>																	
<b>NOMBRE RECETA</b> Infusiones			<b>TIPO RECETA</b> X Básica o de Venta Complementaria o Subreceta			<b>FOTO RECETA</b> 																			
<b>NÚMERO PORCIONES</b> 8 porción		<b>PESO CADA PORCIÓN</b> 100 gramo		<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	Infusión de jengibre y limón	1.500,00	mililitro	\$ 0,00103	\$ 1,5469	Ficha No. SUB-001	\$ 1,5469	mililitro	1.500	mililitro															
2	Infusión de canela	1.500,00	mililitro	\$ 0,00092	\$ 1,3856	Ficha No. SUB-002	\$ 1,39	kilogramo	1.500	mililitro															
3	Infusión de menta y cedrón	1.500,00	mililitro	\$ 0,00127	\$ 1,8998	Ficha No. SUB-003	\$ 1,90	litro	1.500	mililitro															
4	Infusión de flor de jamaica	1.500,00	mililitro	\$ 0,00093	\$ 1,3996	Ficha No. SUB-004	\$ 1,40	kilogramo	1.500	mililitro															
5	Infusión de cascara de manzana	1.500,00	mililitro	\$ 0,00105	\$ 1,5781	Ficha No. SUB-005	\$ 1,58		1.500	mililitro															
<b>PROCESO DE PREPARACIÓN</b> 1. Servir cada una de las bebidas en el tiempo establecido 2. 3. 4. 5. 6.			<b>COSTO MATERIA PRIMA</b> <table border="1"> <tr> <td>SUBTOTAL RECETA</td> <td>\$ 7,81</td> <td>Σ Precios totales de cada ingrediente</td> </tr> <tr> <td>EXTRAS 5%</td> <td>\$ 0,39</td> <td>Subtotal * % Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO TOTAL RECETA</b></td> <td><b>\$ 8,20</b></td> <td>Subtotal + Extras</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR PORCIÓN</b></td> <td><b>\$ 1,03</b></td> <td>Costo Total Receta ÷ No. porciones</td> </tr> <tr> <td><b>COSTO POR GRAMO</b></td> <td><b>\$ 0,0103</b></td> <td>Costo por Porción ÷ Peso cada Porción</td> </tr> </table>				SUBTOTAL RECETA	\$ 7,81	Σ Precios totales de cada ingrediente	EXTRAS 5%	\$ 0,39	Subtotal * % Extras	<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 8,20</b>	Subtotal + Extras	<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 1,03</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones	<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0103</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción	<b>PUNTOS CRÍTICOS</b> 1. Exceso de dulce 2. 3.			
SUBTOTAL RECETA	\$ 7,81	Σ Precios totales de cada ingrediente																							
EXTRAS 5%	\$ 0,39	Subtotal * % Extras																							
<b>COSTO TOTAL RECETA</b>	<b>\$ 8,20</b>	Subtotal + Extras																							
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>	<b>\$ 1,03</b>	Costo Total Receta ÷ No. porciones																							
<b>COSTO POR GRAMO</b>	<b>\$ 0,0103</b>	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción																							
			<b>ARGUMENTACIÓN TÉCNICA</b> Estas infusiones combinan ingredientes con efectos sinérgicos que aportan beneficios digestivos, antioxidantes y relajantes				<b>MÉTODOS Y TÉCNICAS</b> 1. Infusión 2. 3.																		
 <b>ELABORADO POR:</b> Nombre y Apellido			 <b>REVISADO POR:</b> Nombre y Apellido				<b>FECHA ELABORACIÓN</b> 25-jun-25 <b>FECHA ACTUALIZACIÓN</b> 25-jun-25																		

**TABLA 42. INFUSIONES**

## 9. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO

En la presentación que se está realizando en este menú, se ha decidido que el servicio que se encuentra acorde para aplicar dentro del servicio de las loncheras saludables es el servicio al que se le conoce como servicio americano es decir que se sirve “al plato”. Este servicio se encuentra caracterizado principalmente por el tipo de emplatado que tenga y la manera en cómo se sirve a los comensales en la mesa, lo que hace que se mantenga una apariencia uniforme (Larousse Cocina,2022). El origen de este servicio se lo puede encontrar en el servicio ruso o a la rusa, pero se aplica un toque mucho más sencillo ya que proporciona facilidad y rapidez, lo importante de este servicio es que deja de lado la estética y el sabor, además que es un servicio muy versátil, que permite ser escogido para eventos que sean formales o para aquellos que sean mucho más informales ya que no pierde la contextualización del evento.



FIGURA 11. IMAGEN DE SERVICIO AMERICANO.

Extraída de: [https://es.slideshare.net/AngelDeOz2/servicio-americano-](https://es.slideshare.net/AngelDeOz2/servicio-americano-127720579)

[127720579](https://es.slideshare.net/AngelDeOz2/servicio-americano-127720579)

La implementación de este tipo de servicio es el que se encuentra acorde debido a que complementa al menú debido a sus características que permitirá

tener un servicio eficiente debido a las posibilidades de tener platos que se encuentren previamente listos, y esto contribuirá a que se tenga un menor tiempo de espera. De igual forma podremos obtener una uniformidad y control de los gramajes que tendrán cada plato, ya que todo esto se encuentra controlado dentro de la cocina, además de que se destacará el platillo visualmente y se tendrá una experiencia única e inigualable desde el principio hasta el final del evento.

Entre los requisitos que se mantendrán en el evento es que los meseros que se encuentran sirviendo dentro de dicho evento deberán tener una presentación pulcra, el servicio se empieza por el lado derecho y se retira por el lado izquierdo y es por eso que deben tener un total conocimiento de lo que compone cada uno de los platillos es decir del menú; de esta forma podremos garantizar que la experiencia sea agradable para los comensales. Dentro de las ventajas se puede destacar que no se necesita un personal especializado, si no que posea eficiencia, control y la adaptación a las necesidades que posea dicho evento (Ingeniería de Menú, 2024).

El Proceso que se deberá seguir dentro de este servicio posee ciertos pasos básicos que son los siguientes:

- 1) Montaje de las mesas.
- 2) Bienvenida a todos los invitados, tanto personales como institucionales.
- 3) Preparación de los emplatados para empezar el servicio.
- 4) Servicio de bebidas y alimentos que se servirán durante el evento.
- 5) Desbaraje.

## 10. DETALLE GRÁFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA

La ambientación que se busca mantener en este evento está estrechamente relacionada con la presentación del menú y con toda la investigación realizada. Se pretende incluir elementos que evoquen recuerdos de la infancia, creando un ambiente colorido, pero sin perder la elegancia y la formalidad. Para ello, la inspiración principal que se mantiene es los gustos a los colores que nos llamen la atención, con una decoración de rosas de papel en los adornos hasta adornos mucho más saludables que se encuentran realizados con fresas, lo cual permite que sea mucho más vistoso y llamativo para los niños. El objetivo es que la ambientación complemente la narrativa recurrente durante la presentación, resaltando los elementos incluidos en la mesa.



FIGURA 12. FLORES ELABORADAS CON PAPEL CREPE.

Extraído de: [https://www.youtube.com/watch?v=zQ47Qnrh7\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=zQ47Qnrh7_I)

En cuanto a la colorimetría escogida, a diferencia de las imágenes referenciales, se busca utilizar una amplia gama de colores, pero predominando tonalidades llamativas que, al mismo tiempo, mantengan la sobriedad dentro de los elementos presentes en el evento.. Así mismo la complementación con la

mantelería será fundamental, debido a que se manejan colores neutros como blanco o beige de base.



**FIGURA 13. MONTAJE DE MESA.**  
Realizado con IA chatgpt

En el montaje de mesa se basa en directrices básicas de lo que se realizará para el tipo de menú que se va a servir es decir, es decir que va dirigido a un menú concentrado, debido a que se conoce cuales alimentos y bebidas consumirá cada uno de los comensales invitados; por lo tanto toda esta decoración sera preparada con anterioridad, desde la decoración del salón hasta el montaje de los platos, además de la cubertería, cristalería, con la cual se podrá realizar el montaje de cada puesto con todos los elementos antes mencionados; de igual forma la cubertería se coloca en la esquina superior derecha que van en relación con cada uno de los maridajes que acompañarán a cada uno de los platos que se vayan a servir. (Universidad de Guadalajara)



**FIGURA 14. GUÍA RÁPIDA DE MONTAJE DE UNA MESA UNIVERSAL.**  
Extraído de: <https://aprende.com/blog/emprendimiento/eventos/montaje-de-mesas/>

## 11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Una de las principales metas de Yulilunch es reducir el consumo de alimentos ultra procesados los cuales no aportan positivamente a la nutrición infantil de hoy en día. Ante la realidad que se vive hoy en día, donde ambos padres trabajan y disponen de un tiempo limitado, el modelo de negocio cobra relevancia al momento de ofrecer un servicio práctico. Cada una de las familias podrá adaptarse a los planes mensuales personalizados que se encuentra adaptado a las restricciones alimenticias y las necesidades específicas de cada niño, depende de estas restricciones el costo de cada paquete mensual y de esta manera se garantizará una alimentación equilibrada y segura.
- Se implementarán sistemas de retroalimentación con cada padre de familia, lo que permitirá ajustar continuamente el menú para garantizar la fidelización de los clientes.
- Los ingredientes utilizados en las distintas preparaciones reflejan la importancia nutricional esencial que cada niño necesita para su adecuado desarrollo. No solo es su uso como tal, sino que también genera un impacto dentro de las tradiciones de consumo de la vida diaria de los Quiteños logrando llevar a Yulilunch a comprender la importancia nutricional de cada uno de los alimentos que hemos utilizado.

- Se compone de esta forma, un vínculo muy particular entre Yulilunch y los padres de familia debido a que forman parte del desarrollo de este proyecto, sin ellos nada de esto sería posible ya que se juntan culturas que buscan condensar elementos nutricionales importantes para el consumo diario y que eviten la desnutrición y la obesidad infantil.
- Explorar la posibilidad de diversificar la oferta gastronómica donde se produzcan menús para otras edades o necesidades específicas tales como alergias, veganismo entre otros, ampliando así el mercado objetivo de Yulilunch y aumentando la rentabilidad de este.
- Dentro de la implementación del proyecto se puede contribuir al bienestar infantil y sobre todo a que se tenga una educación alimentaria adecuada, basándose en los objetivos de desarrollo sostenible, lo que implica tener una producción y un consumo responsable.

## Recomendaciones

- Se establecieron planes mensuales con opciones que pudieron personalizarse según las necesidades específicas de cada niño, considerando alergias, intolerancias y preferencias culturales. Además, se estructuraron las recetas semanalmente para permitir modificaciones de acuerdo con las necesidades expresadas por los padres de familia.
- Se implementó un sistema formal de retroalimentación con los padres de familia, utilizando herramientas digitales como encuestas, plataformas digitales y reuniones mensuales, que permitieron recoger sugerencias y medir el nivel de satisfacción del servicio, mejorando así los menús y servicios ofrecidos.
- La narrativa en la presentación hizo énfasis en el uso de alimentos locales, frescos y reconocidos, promoviendo una alimentación nutritiva y rescatando las tradiciones alimentarias de Quito. Esto generó un vínculo emocional con la identidad gastronómica de Yulilunch.
- Fomentar una participación entre Yulilunch y los padres de familia, mediante espacios que generen convivencia sobre educación nutricional, consolidando así un modelo participativo en la promoción de una alimentación saludable para los niños y su correcto desarrollo.
- Promover el desarrollo de menús alternativos que se encuentren adaptados para todo el público en general, como adolescentes o niños con condiciones medicas específicas o a su vez a familias que siguen dietas específicas como veganismo o vegetarianismo. Esta diversificación nos permitirá ampliar nuestro sector de mercado mejorando nuestra rentabilidad dentro del emprendimiento.
- Al tener trabajo con tanto material con el que trabajar a disposición es recomendable realizar un análisis minucioso de los distintos factores que nos

encontramos, tratando de generar un protagonismo entre lo nutricional sin perder la parte vistosa y deliciosa del plato, apoyándonos de la sostenibilidad responsable entre la producción y el consumo. Como la reducción de los desperdicios y el uso de materiales biodegradables de esta manera promocionando hábitos sostenibles desde la primera infancia.

## 12. ANEXOS (FOTOGRAFÍAS, LINKS DE VIDEOS, LINKS DE ENTREVISTAS, FACTURAS ETC)

<https://www.youtube.com/watch?v=NjE1FDk6yzY>

<https://www.youtube.com/watch?v=39hXBPz2lwA>

<https://www.youtube.com/watch?v=sJwCLrZ5ANE>


**IMAGEN PUBLICITARIA**  
 COMUNICACION VISUAL Y AUDIOVISUAL

SERRANO PAREDES TERESA PEAR  
 R.U.C. 111348761001  
**ORDEN DE PRODUCCIÓN**

Dir: (Av. Leonardo Da Vinci y De la Prensa) (Sector C. C. Condado Shopping)  
 Tel: 099 901 8318 / 096 295 1919 - imagencondado@gmail.com  
 Quito - Ecuador

Sucursal: PONCEANO ATO, AV. MARISCAL SUAREZ 87385 Y JAZON ROMERO  
 Tel: 099 901 8318 / 096 295 1919

FECHA: 15-5-2025 R.U.C./C.I.  
 CLIENTE: CPIS  
 DIR: \_\_\_\_\_ TELF.: \_\_\_\_\_

CANT.	DESCRIPCIÓN	V. UNIT.	V. TOTAL
12	CAJAS DE CARTON BLANCO CON LOGOS IMPRESOS	3.50%	42
6	NOMBRES CARTAS CAKI	2%	12
2	PARA CHOMPAS REFLECTIVAS	1.50	3
1	NOMBRE PLACA		8
			<b>\$65</b>

SON: \_\_\_\_\_

ANEXO 1. FACTURA COMPRA CAJAS LOGO YULILUNCH



ANEXO 2. FACTURA CHOCOLATE

CI/RUC.:1719685693  
 CLIENTE: DIEGO OVANDO  
 DIRECCION: TUMBACO  
 Telefono: 0958608753  
 Fecha: 01/jun/2025 Hora: 11:00:13

CANT	DESCRIPCION	V. UNI	V. TOTAL
7.0	BALSERO CERAMICA	0.61	4.26
7.0	SOPERO CERAMICA 4	1.17	8.22
7.0	SALSERO CERAMICA	0.74	5.17
7.0	PLATO T069-32 SR	1.04	7.30
7.0	PLATO CERAMICA 7H	1.72	12.05
8.0	FUNDA ORGANZA	0.13	1.04
1.0	GLOBO DE LATEX 10	2.43	2.43

  

SUBTOTAL :	40.49
DESCUENTO:	0.00
IVA 15% :	6.07
TOTAL :	46.56
CAMBIO:	0.00

FACTURA ELECTRONICA: 001-010-000073409  
 Usuario: CAJA1  
 CLAVE DE ACCESO:  
 006202501176003078100120010100000734090  
 01734090

**ANEXO 3. FACTURA PLATOS**



ANEXO 4. FACTURA RECIPIENTES



ANEXO 5. BOMBÓN



**ANEXO 6. TEMPLADO DE CHOCOLATE**



**ANEXO 7. CREMA DE ZANAHORIA CON QUINUA**



**ANEXO 8. PAN DE ZANAHORIA**



**ANEXO 9. COMPOTA DE BABACO Y MANZANA CON GRANOLA DE CHOCHO**

### 13. REFERENCIA

- González, L., & Martínez, R. (2021). *Alimentación escolar y su impacto en la salud infantil*. Editorial NutriSalud.
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2023). *Guía de alimentación saludable en escuelas*. Quito: Ministerio de Educación.
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2022). Recomendaciones nutricionales para niños en edad escolar. Quito: MSP.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe sobre nutrición infantil y prevención de la obesidad. OMS.
- Rivera, J., Pedraza, L., & Martorell, R. (2020). Estrategias para mejorar la alimentación infantil en América Latina. *Revista de Salud Pública*, 22(3), 45-60
- FAO. (2021). Food and Nutrition Guidelines for School Meals. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2019). Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid.
- National Institutes of Health. (2022). Calcium: Fact Sheet for Health Professionals.
- UNICEF. (2021). Child Nutrition and Micronutrients.
- WHO. (2020). Nutrition Guidelines for School-Age Children.
- WHO. (2021). Vitamin A Deficiency.
- INEC. (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador.
- Ministerio de Salud del Ecuador. (2023). Informe sobre la situación de la obesidad infantil en Ecuador.  
UNICEF. (2020). Estado de la desnutrición infantil en Ecuador.
- WHO. (2021). Obesity and Overweight: Fact Sheet.
- FAO. (2022). Food Safety and Nutrition in Latin America.
- Ministerio de Salud de Ecuador. (2023). Informe sobre alimentación infantil y su impacto en la educación.

- Ministerio de Educación de Ecuador. (2022). Programa de Alimentación Escolar y Hábitos Saludables.
- La palabra "obeso" viene del latín "obedere". Formado de las raíces ob (sobre, o que abarca todo) y edere (comer), es decir "alguien que se lo come todo". El primer
- uso conocido de esta palabra fue en 1651 en lengua inglesa, en un libro de medicina.
- Biggs, J (1651) *Chymiatrophilos, mataeotechnia medicinae praxes: The Vanity of the Craft of Physick* de Noah Biggs.
- INEC. (2022). Encuesta sobre Consumo de Alimentos en Escolares en Ecuador.
- Quito Honesto. (2021). Estudio sobre residuos sólidos en instituciones educativas de Quito.
- FAO. (2020). *Guía alimentaria para la población ecuatoriana*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Guía de loncheras escolares saludables*. Quito: Dirección Nacional de Promoción de la Salud.
- OPS. (2019). *Prevención de la obesidad infantil*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org>
- Pérez, D., & Sánchez, L. (2021). *Educación alimentaria y nutricional en el Ecuador: Retos y perspectivas*. Revista Salud Pública y Nutrición, 20(2), 35-42.
- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP). (s.f.). *Guía para facilitar el aprendizaje en el manejo integrado del cultivo de chocho*. INIAP. Recuperado de [https://repositorio.iniap.gob.ec/jspui/bitstream/41000/6152/1/GUIA%20PARA%20FACILITAR%20EL%20APRENDIZAJE%20EN%20EL%20MANEJO%20INTEGRADO%20DEL%20CULTIVO%20DE%20CHOCHO%20con%20ISBN%20digital\\_compressed.pdf](https://repositorio.iniap.gob.ec/jspui/bitstream/41000/6152/1/GUIA%20PARA%20FACILITAR%20EL%20APRENDIZAJE%20EN%20EL%20MANEJO%20INTEGRADO%20DEL%20CULTIVO%20DE%20CHOCHO%20con%20ISBN%20digital_compressed.pdf) Repositorio INIAP
- Agencia de Regulación y Control Fito y Zoosanitario (Agrocalidad). (2020). *Buenas prácticas agrícolas - BPA*. Agrocalidad. Recuperado de <https://www.agrocalidad.gob.ec/wp-content/uploads/2020/05/material1.pdf>

- Agencia de Regulación y Control Fito y Zootecnario (Agrocalidad). (2022). *Guía de buenas prácticas agrícolas para quinua*. Agrocalidad. Recuperado de <https://www.agrocalidad.gob.ec/wp-content/uploads/2022/02/Gui%CC%81a-de-BPA-para-Quinua.pdf>agrocalidad.gob.ec
- Escuela Politécnica del Ejército (ESPE). (2023). *Caracterización de la cadena de valor agroalimentaria de la quinua*. ESPE. Recuperado de <https://repositoriobe.espe.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5bab8e87-2c24-49fb-811e-fbf0188da196/content>
- Asociación de Pequeños Productores Orgánicos de la Sierra y Amazonía Ecuatoriana (APEOSAE). (2020). *Ficha técnica del plátano*. APEOSAE. Recuperado de <https://apeosae.org/wp-content/uploads/2022/12/FICHA-TECNICA-DEL-PLATANO-APEOSAE.pdf>apeosae.org+1UTP Repositorio+1
- Wagner Medina, E. V., & colaboradores. (2023). *Manual técnico para producir semilla asexual de calidad de plátano cv. Dominico Hartón por macropropagación*. AGROSAVIA. Recuperado de [https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/39000/Ver\\_documento\\_39000.pdf?isAllowed=y&sequence=7](https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/39000/Ver_documento_39000.pdf?isAllowed=y&sequence=7)
- Jadán Guerrero, A. (2023). *El babaco (Vasconcellea x heilbornii): origen, características y propagación*. Revista Biotecnología Vegetal. Recuperado de <https://revista.ibp.co.cu/index.php/BV/rt/printFriendly/505/htmlrevista.ibp.co.cu+1ResearchGate+1>
- Universidad de las Américas (UDLA). (2016). *Establecimiento in vitro y multiplicación de brotes de babaco (Vasconcellea x heilbornii)*. UDLA. Recuperado de <https://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/5481>
- Instituto Nacional de Nutrición. (2020). *Tabla de composición de alimentos de América Latina*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Recuperado de <https://www.fao.org/in-action/food-composition/en/>
- United States Department of Agriculture (USDA). (2019). *FoodData Central*. U.S. Department of Agriculture. <https://fdc.nal.usda.gov/>

- Fundación Española de la Nutrición (FEN). (2019). *Plátano*. <https://www.fen.org.es/>
- Forbes Ecuador. (2023, noviembre 21). *Ecuador es el primer exportador de plátano fresco del mundo*. <https://www.forbes.com.ec/negocios/ecuador-primer-exportador-platano-fresco-mundo-n64259>
- Forbes Ecuador. (2023, mayo 10). *El plátano verde mueve USD 210 millones al año y ahora es vedette de una guía culinaria*. <https://www.forbes.com.ec/lifestyle/el-platano-verde-mueve-us-210-millones-ano-ahora-vedette-una-guia-culinaria-n49410>
- PROECUADOR. (2022). *Cadena productiva del plátano en Ecuador*. Instituto de Promoción de Exportaciones e Inversiones.
- Espinoza, A., & Cevallos, D. (2021). *Buenas prácticas agrícolas en el cultivo de plátano*. Universidad Central del Ecuador.
- INIAP. (2018). *Caracterización de variedades de plátano en el Ecuador*. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias.
- FAO. (2021). *Manejo sostenible de cultivos de plátano en América Latina*. <https://www.fao.org>
- MAGAP. (2020). *Zonificación agroecológica del cultivo de plátano en Ecuador*. Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). *Anuario de estadísticas agropecuarias*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería del Ecuador (MAG). (2021). *Boletín técnico del plátano*. <https://www.agricultura.gob.ec>
- Zambrano, M., & Herrera, J. (2020). *Condiciones agroclimáticas para el cultivo de plátano en la región Costa del Ecuador*. Universidad Técnica de Manabí.
- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP). (2019). *Guía técnica del cultivo de plátano en Ecuador*. Quito, Ecuador.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2022). *Cultivos tradicionales de América Latina*. <https://www.fao.org>
- FAO. (2019). *Meat and meat products in human nutrition in developing countries*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

<https://www.fao.org/3/t0562e/T0562E00.htm>

- USDA. (2024). *FoodData Central: Chicken, broilers or fryers, breast, meat only, cooked, roasted*. United States Department of Agriculture. <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Instituto Nacional de Nutrición del Ecuador. (2020). *Tabla de composición de alimentos del Ecuador*. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.
- United States Department of Agriculture (USDA). (2023). *FoodData Central: Apples, raw, with skin*. <https://fdc.nal.usda.gov>
- Fundación Española de la Nutrición (FEN). (2022). *Manzana*. <https://www.fen.org.es>
- Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) de México. (2020). *Tabla de Composición de Alimentos*.
- Baliga, M. S., Haniadka, R., Pereira, M. M., D'Souza, J. J., Pallaty, P. L., Bhat, H. P., & Popuri, S. (2011). *Update on the chemopreventive effects of ginger and its phytochemicals*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 51(6), 499-523. <https://doi.org/10.1080/10408391003698669>
- FAO. (2018). *Ginger: Post-harvest management*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org>
- Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2022). *Anuario de estadísticas agropecuarias*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Kew Royal Botanic Gardens. (2023). *Zingiberaceae family*. <https://www.kew.org/plants-fungi/Zingiberaceae>
- MAG - Ministerio de Agricultura y Ganadería del Ecuador. (2020). *Guía técnica para el cultivo de jengibre en zonas tropicales del Ecuador*. <https://www.agricultura.gob.ec>
- Mashhadi, N. S., Ghiasvand, R., Askari, G., Hariri, M., Darvishi, L., & Mofid, M. R. (2013). *Anti-oxidative and anti-inflammatory effects of ginger in health and physical activity: Review of current evidence*. *International Journal of Preventive Medicine*.
- Ravindran, P. N., & Babu, K. N. (2005). *Ginger: The genus Zingiber*. CRC Press.
- USDA. (2023). *FoodData Central: Ginger root, raw*. United States Department of Agriculture. <https://fdc.nal.usda.gov>

- León, F. J., Viteri, P. D., & Mejía, A. C. (2004). *Guía para la determinación de deficiencias nutricionales en babaco* (Boletín Técnico No. 118). Quito, Ecuador: INIAP, Estación Experimental Santa Catalina, Programa de Fruticultura. [repositorio.iniap.gob.ec](https://repositorio.iniap.gob.ec/)
- Soria, N., & Viteri, P. D. (1999). *Guía para el cultivo de babaco en el Ecuador*. Quito, Ecuador: INIAP, Estación Experimental Santa Catalina, Programa de Fruticultura. [repositorio.iniap.gob.ec](https://repositorio.iniap.gob.ec/)
- Viteri, P. D. (1992). *El cultivo del babaco en el Ecuador* (Manual no. 19). Quito, Ecuador: INIAP, Estación Experimental Santa Catalina, Programa de Fruticultura. [repositorio.iniap.gob.ec](https://repositorio.iniap.gob.ec/)
- Tirado Valladares, B. G., & Cobá Santamaría, P. V. (2024). Propiedades bromatológicas de los frutos de *Vasconcellea pulchra* y *V. × heilbornii*, Bolívar–Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(4), 12744–12766. [repositorio.iniap.gob.ec](https://repositorio.iniap.gob.ec/)
- Correa Tejada, Y. (2020). *Capacidad antioxidante y contenido de compuestos fenólicos del extracto hidroalcohólico de la pulpa de Vasconcellea × heilbornii (babaco)*. [Trabajo de investigación]. Universidad... [elcomercio.com](https://elcomercio.com/)
- Montenegro, F. R. (2009, 22 enero). *Cultivo de babaco (Carica pentagona H.) bajo invernadero*. Engormix. [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/)
- Carica pentagona. (2024, agosto). En *Wikipedia*.
- Encalada, citado en “2 especies de babaco se prueban”. *El Comercio*.
- FAO. (2013). *La quinua: Cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.fao.org/quinoa-2013/es/>
- INIAP. (2022). *Catálogo de variedades de quinua mejoradas en el Ecuador*. Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. <https://www.iniap.gob.ec/>
- PROECUADOR. (2021). *Estudio de mercado de quinua*. Instituto de Promoción de Exportaciones e Inversiones del Ecuador. <https://www.proecuador.gob.ec>

- USDA. (2023). *FoodData Central: Quinoa, cooked*. United States Department of Agriculture. <https://fdc.nal.usda.gov/>
- García, R. (2019). *Catering saludable y kits alimentarios: Innovación en la nutrición infantil*. *Revista de Nutrición y Educación Alimentaria*, 3(1), 15-27.
- Guerrero, L., Sánchez, P., & Molina, J. (2021). *Innovación en la cocina tradicional: Entre la memoria cultural y la salud alimentaria*. *Revista Latinoamericana de Gastronomía*, 8(1), 32-50.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. (2014). *Sabores del Ecuador: Patrimonio gastronómico y cultural*. Quito: Gobierno del Ecuador.
- Monteiro, C. A., Moubarac, J.-C., Cannon, G., Ng, S. W., & Popkin, B. (2019). *El impacto de los alimentos ultraprocesados en la salud infantil*. *Revista de Salud Pública*, 21(5), 493-502.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Nutrición para los escolares: Salud y bienestar en el entorno educativo*. OMS.
- Pérez, C., & Martínez, L. (2020). *Modelos de negocios digitales en el sector alimentario: Nuevas formas de emprender en la era post-COVID-19*. *Revista de Emprendimiento y Economía Circular*, 4(3), 22-38.
- Romero, M., & Caicedo, D. (2018). *Alimentos tradicionales y su potencial nutricional en la Sierra ecuatoriana*. *Revista Ecuatoriana de Nutrición*, 5(2), 45-60.
- Universidad de Guadalajara (s.f.). Obtenido de. <https://prepacihuahua.sems.udg.mx/sites/default/files/realizaciondelmontajedememas.pdf>