



ESCUELA DE TECNOLOGÍAS

PLAN DE NEGOCIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UN RESTAURANTE  
RAW FOOD EN LA CIUDAD DE QUITO

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos  
establecidos para optar por el título de Tecnólogo en Alimentos y Bebidas

Profesor guía

Diego Hernán González Morales

Autor

Karen Priscila Vinuesa Amores

Año

2016

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación

---

Diego Hernán González Morales

1715757223

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE**

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

---

Karen Priscila Vinueza Amores

1724525181

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mis padres por su incondicional apoyo en toda mi trayectoria académica, así también, la confianza que han depositado en mí en todo momento.

A mi compañero de vida Carlos, por ser mi soporte frente a cualquier adversidad, por su paciencia y amor que nunca han faltado.

Al personal docente de la Universidad por brindarme sus aportes académicos con la mejor predisposición y amabilidad.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de titulación me es grato dedicar principalmente a mis padres, quienes de alguna u otra forma, con su mayor esfuerzo y recursos, me han otorgado el privilegio de estudiar y crecer profesionalmente. Gracias a los principios y valores que me han inculcado me he convertido en una persona con carácter y perseverancia para superar cualquier obstáculo que se pueda presentar, cumpliendo así, grandes metas a lo largo de mi vida personal y profesional.

## RESUMEN

El presente trabajo expone pautas para el emprendimiento de un restaurante guiado por una forma de alimentación vegetariana llamada crudivegana o raw food. Especializado en la innovación y desarrollo de platos de origen vegetal que excluyan tratamiento térmico sobre los 46 °C para lograr conservar propiedades nutricionales. La oferta gastronómica será completa y variada, de modo que se contará con una carta dividida por cursos en la que también se incluirán preparaciones veganas.

La propuesta se fundamenta en que actualmente, el mercado con preferencias de alimentación saludable es extensa, no obstante, se ha visto empobrecido tanto por la falta de restaurantes como por la limitación y monotonía de menús. Es así que este negocio ha sido diseñado para cubrir las necesidades y expectativas de este segmento, y así convertirse en el primer líder de gastronomía crudivegana en la ciudad de Quito.

Se ha tomado en cuenta todos los aspectos para disminuir el riesgo de contaminación en los platos elaborados, considerando adecuados procesos y mecanismos de inocuidad alimentaria así como la calidad de la materia prima. Se utilizarán productos orgánicos certificados, es decir, aquellos que no hayan pasado por procesos con aditivos químicos ni sustancias sintéticas, para lo cual se cuenta con amplia gama de proveedores.

El análisis financiero ha determinado un negocio viable conforme los resultados numéricos obtenidos. Así como también, la factibilidad de emprenderlo con inversión no muy elevada considerando todos los aspectos requeridos para una ejecución eficaz en lo posterior.

## ABSTRACT

The present project sets out guidelines for the undertaking of a restaurant that will be guided by a vegetarian feeding which is called raw vegan. Specializing in innovation and development of vegetable dishes that exclude a heat treatment on 46 °C to preserve nutritional properties. The gastronomic offer will be varied and complete, so there will be a menu divided by courses in which will include vegan preparations too.

The proposal is based on that currently, the market with preferences healthy feeding is wide, however, has been impoverished for the lack of restaurants, limitation and monotony of menus. Therefore, this business has been designed to meet the needs and expectations of this segment, and so become the first leader of raw vegan gastronomy in the city of Quito.

They have taken into account all aspects to reduce the risk of contamination in processed foods, taking into account the processes and mechanisms appropriate food safety and quality of the raw material.

The enterprise will acquire certified organic products, ie, those that have not been subjected to processes with chemical additives or synthetic substances for which has a broad range of suppliers.

The financial analysis has determined a viable business according the numerical results obtained. As well as the feasibility of undertaking it with not very high investment considering all aspects required for a successful implementation subsequently.

## ÍNDICE

1	CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES.....	1
1.1	Introducción .....	1
1.2	Planteamiento del problema .....	2
1.3	Justificación .....	2
1.4	Objetivos del proyecto.....	3
1.4.1	Objetivo general.....	3
1.4.2	Objetivos específicos.....	3
2	CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO .....	5
2.1	Antecedentes.....	6
2.2	Ventajas nutricionales .....	7
2.3	Productos e ingredientes viables.....	9
2.4	Productos de precaución en crudo:.....	12
2.5	Fases de producción .....	13
2.5.1	Producto: Alimentos de procedencia certificada.....	13
2.5.2	Recepción de producto.....	14
2.5.3	Almacenamiento y conservación .....	15
2.5.4	Técnicas gastronómicas .....	16
2.5.5	Manipulación alimentaria en cocina y servicio.....	44
3	CAPÍTULO III. PLAN ESTRATÉGICO .....	47
3.1	Descripción del Negocio .....	47
3.2	Misión .....	48
3.3	Visión.....	48
3.4	Características del Negocio .....	49
3.5	Naturaleza del Negocio.....	50
3.6	Localización .....	50



3.7	Análisis del entorno.....	51
3.8	Factores económicos .....	51
3.9	Factores culturales.....	53
3.10	Factores normativos.....	54
3.11	Factores tecnológicos .....	56
3.12	Matriz FODA.....	58
3.13	Análisis de Competitividad .....	59
3.13.1	Competencia directa.....	59
3.13.2	Competencia Indirecta.....	59
3.14	Ventajas Competitivas .....	60
4	Capítulo IV. PLAN OPERATIVO .....	62
4.1	Fases de Planificación .....	62
5	Capítulo V. PLAN TÉCNICO .....	64
5.1	Capacidad instalada .....	64
5.2	Menú.....	64
5.3	Receta Estándar .....	67
5.4	Cuadro de insumos y materias primas.....	68
5.5	Cuadro de tecnología y equipamiento.....	70
5.6	Infraestructura física .....	71
5.7	Tamaño de la construcción .....	72
5.8	Plano Arquitectónico.....	73
5.9	Diagrama del Macro-Proceso actual.....	74
5.10	Plan de Organización y recursos Humanos.....	74
5.10.1	Departamentos funcionales.....	74
5.10.2	Perfil de puestos de trabajo.....	75
5.10.3	Descripción de funciones .....	76

6	Capítulo VI. PLAN DE MERCADO .....	80
6.1	Investigación de Mercado.....	80
6.2	Objetivos .....	80
6.3	Análisis del mercado .....	81
6.4	Identificación y caracterización de la demanda .....	81
6.5	Identificación y caracterización de la oferta .....	83
6.6	Instrumentos de recolección de la información.....	84
6.7	Análisis de resultados.....	88
7	Capítulo VII. PLAN DE MARKETING.....	105
7.1	Segmentación .....	105
7.2	Producto.....	105
7.3	Desarrollo del menú .....	106
7.4	Marca .....	111
7.5	Servicio .....	113
7.6	Estrategias de Marketing.....	114
7.7	Estrategia de Precio .....	114
7.8	Estrategia de Distribución.....	114
7.9	Estrategia de Producto.....	115
7.10	Estrategias de Comunicación .....	118
8	Capítulo VIII. PLAN FINANCIERO .....	122
8.1	Inversión inicial y fuentes de Financiamiento.....	122
8.2	Rotación en ventas.....	125
8.3	Ticket Promedio y Utilidad.....	125
8.4	Nómina.....	127
8.5	Flujo de caja proyectado .....	128
9	Capítulo IX. PLAN LEGAL .....	130

9.1 Figura Jurídica.....	130
CONCLUSIONES.....	132
RECOMENDACIONES.....	133
REFERENCIAS.....	134
ANEXOS.....	138

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Funcionamiento de un deshidratador tipo caja. ....	18
Figura 2. Deshidratación en horno convencional. ....	19
Figura 3. Deshidratación solar directa. ....	21
Figura 4. Funcionamiento de un secador solar indirecto. ....	22
Figura 5. Proceso para elaboración de queso fresco crudivegano. ....	24
Figura 6. Conservación de alimentos. ....	25
Figura 7. Elaboración de cous cous crudivegano de coliflor. ....	26
Figura 8. Usos de panes crudiveganos. ....	30
Figura 9. Amalgamado de zanahoria para croquetas crudiveganas. ....	30
Figura 10. Técnica de batido aplicada para obtener merengue de garbanzo. ....	31
Figura 11. Emulsión aplicada para obtención de mayonesa de leche de soya. ....	32
Figura 12. Partes de un mortero. ....	33
Figura 13. Técnica de mortero. ....	34
Figura 14. Técnica de fresado para obtención de tartaletas de zanahoria. ....	35
Figura 15. Torta glaseada con fondant crudivegano. ....	37
Figura 16. Cheesecake de chocolate glaseado con ganache de cacao crudivegano. .....	38
Figura 17. Acanalado de frutas y vegetales. ....	39
Figura 18. Técnica de mondar frutas. ....	39
Figura 19. Utensilios para descorazonar frutas. ....	40
Figura 20. Tipos de cortes. ....	41
Figura 21. Chiffonade para hojas. ....	41
Figura 22. Funcionamiento de equipo para sous vide. ....	43
Figura 23. Aplicación de técnica sous vide. ....	44
Figura 24. Ubicación del restaurante. ....	51
Figura 25. Valor agregado bruto por actividad económica. ....	52
Figura 26. Plano arquitectónico del restaurante. ....	73
Figura 27. Diagrama de flujo actual. ....	74
Figura 28. Estructura organizacional. ....	75
Figura 29. Análisis de sexo y edad. ....	89
Figura 30. Análisis de ocupaciones. ....	90
Figura 31. Análisis de pregunta 2. ....	91

Figura 32. Análisis pregunta 3. ....	92
Figura 33. Análisis pregunta 4. ....	93
Figura 34. Análisis pregunta 5. ....	94
Figura 35. Análisis pregunta 6. ....	95
Figura 36. Análisis pregunta 7. ....	96
Figura 37. Análisis pregunta 8. ....	97
Figura 38. Análisis pregunta 9. ....	98
Figura 39. Análisis pregunta 10. ....	99
Figura 40. Análisis pregunta 11. ....	100
Figura 41. Análisis pregunta 12. ....	101
Figura 42. Análisis pregunta 13. ....	102
Figura 43. Análisis pregunta 14. ....	103
Figura 44. Análisis pregunta 15. ....	104
Figura 45. Diseño de menú. Portada y entremeses.....	107
Figura 46. Diseño de menú. Entradas y platos fuertes. ....	108
Figura 47. Diseño de menú. Platos fuertes y postres. ....	109
Figura 48. Diseño del menú. Bebidas. ....	110
Figura 49. Logotipo y slogan del restaurante. ....	112
Figura 50. Diseño de mesas y sillas. ....	113

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de deshidratadores solares. ....	20
Tabla 2. Concentración de cloro a usar para desinfección. ....	45
Tabla 3. Matriz FODA. ....	58
Tabla 4. Listado de competencia indirecta. ....	59
Tabla 5. Ejemplo de menú. ....	66
Tabla 6. Formato de receta estándar. ....	67
Tabla 7. Cuadro de materias primas. ....	68
Tabla 8. Tecnología y equipamiento. ....	70
Tabla 9. Menaje e insumos. ....	70
Tabla 10. Segmentación geográfica. ....	81
Tabla 11. Segmentación demográfica. ....	82
Tabla 12. Segmentación psicográfica. ....	83
Tabla 13. Productos de la competencia en la ciudad de Quito. ....	83
Tabla 14. Análisis pregunta 1. ....	90
Tabla 15. Costos iniciales. ....	123
Tabla 16. Costos fijos. ....	123
Tabla 17. Costos variables. ....	123
Tabla 18. Valor total de inversión. ....	124
Tabla 19. Financiamiento. ....	124
Tabla 20. Detalle de préstamo Biess. ....	124
Tabla 21. Valores mensuales y rotación en ventas. ....	125
Tabla 22. Análisis de costo operativo y precio de venta al público. ....	125
Tabla 23. Ticket promedio. ....	126
Tabla 24. Análisis de punto de equilibrio. ....	127
Tabla 25. Nómina y sueldos. ....	127
Tabla 26. Flujo de caja 2015 -2016. ....	128
Tabla 27. Gasto de ventas. ....	128
Tabla 28. Costos fijos y resultados. ....	129

# 1 CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES

## 1.1 Introducción

En la actualidad, el mercado de alimentos y bebidas en la ciudad de Quito, ofrece una gama muy amplia de productos, servicios y tendencias gastronómicas tanto de origen nacional como internacional, no obstante, muchas de ellas ya se encuentran muy saturadas en el mercado, desviando la atención del consumidor a una opción distinta, llena de nuevas experiencias, sabores y texturas al momento de degustar una preparación. Así también existe incremento de personas con preocupación y preferencia por el consumo de alimentos naturales y nutritivos.

En tal razón se diseña este proyecto, un restaurante crudivegano que contemple preparaciones basadas en la mezcla de productos naturales de origen vegetal, que conserven sus propiedades enzimáticas y nutricionales al no ser expuestos a temperaturas que sobrepasen los 46 °C. Esto se logrará mediante el uso correcto de métodos y técnicas gastronómicas como deshidratación y fermentación. Así también se pretende ofertar opciones de platos veganos tradicionales para complementar el menú y no limitarlo.

Al tener poca presencia de restaurantes que conjuguen las dos tendencias con variedad de productos, tanto en la ciudad de Quito y específicamente en el sector donde se piensa instaurar el negocio, el índice de competitividad agresiva se verá reducido. Lo cual representará una ventaja para obtener rentabilidad y crecimiento a mediano plazo.

Además al no contar con estaciones climáticas marcadas en el año, se aprovecharán las bondades que brindan algunos de los productos ecuatorianos orgánicos, dando oportunidad al crecimiento de la productividad agrícola y así generar un beneficio no solo empresarial sino también social.

## **1.2 Planteamiento del problema**

En la ciudad de Quito, actualmente la oferta gastronómica para el mercado con preferencias alimenticias vegetarianas, veganas o crudívoras, se ha visto muy limitada debido a ciertos errores como por ejemplo la reducida cantidad de establecimientos con personas capacitadas profesionalmente a nivel gastronómico, la escasez de creatividad y variedad en los diferentes menús, la poca publicidad y difusión en los medios.

Si bien es cierto, existe demanda por estos productos, sin embargo, la expansión de este tipo de mercado en el medio quiteño se ha visto restringido al no contar con una correcta información, restaurantes que ofrezcan innovación, diversidad de platillos y presenten ventajas al consumidor.

Por lo cual surge la necesidad crear un establecimiento que se enfoque en cumplir las expectativas de un mercado apegado a una alimentación distinta, saludable y agradable.

## **1.3 Justificación**

El plan de negocio se fundamentará en un estudio previo que arroje datos actuales y fidedignos sobre la tendencia crudivegana y la probable inserción y aceptación de la misma en la ciudad de Quito.

Igualmente, con el uso creativo de técnicas y métodos gastronómicos productos tales como: frutas, vegetales, semillas, frutos secos, germinados, cereales y algas, se convertirán en los precursores de otorgar armonía de colores, texturas y sabores de tal forma que se logre plasmar un plato innovador, de buen sabor y que a su vez se convierta en una opción saludable para la población.



## **1.4 Objetivos del proyecto**

### **1.4.1 Objetivo general**

Diseñar un restaurante crudivegano (raw food), con la finalidad de brindar una experiencia gastronómica diferente, agradable y altamente saludable para el mercado quiteño, mediante la aplicación creativa de técnicas y métodos culinarios considerando normas de higiene y seguridad alimentaria.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

Realizar un estudio exhaustivo que contemple los aspectos más relevantes de la tendencia crudivegana a nivel gastronómico para establecerlos en el negocio.

Implementar una alternativa de alimentación diferente y agradable, basada en la elaboración creativa de recetas crudivegana, utilizando como ventaja el contar con gran variedad de productos agrícolas que brinda el medio ecuatoriano durante todo el año.

Establecer normas y procesos de inocuidad alimentaria que garanticen alimentos crudiveganos aptos para el consumo humano. Así también, contar con proveedores certificados que trabajen bajo normativas de seguridad e higiene en el tratamiento y expendio de productos orgánicos.

Realizar un correcto estudio de mercado en el sector donde será ubicado el restaurante para obtener resultados demostrativos sobre la escasa competencia directa con la que cuenta el establecimiento y así, lograr un mejor posicionamiento y detección objetiva de un segmento de mercado.

Desarrollar y ejecutar herramientas publicitarias que permitan fomentar el consumo de productos crudiveganos para incrementar la demanda del restaurante y así obtener una adecuada ubicación de la marca como alternativa sana y placentera en la mente del consumidor.

Mediante la realización previa de un estudio financiero, determinar la rentabilidad y desarrollo sostenibles en el tiempo que garanticen una empresa exitosa y por tanto un incremento de recursos a largo plazo.

## 2 CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Allen, Caballero y Prentice (2005), señalan que el crudiveganismo es un tipo de alimentación vinculada a una dieta vegetariana. No obstante esta dieta permite algunos de los productos animales que no impliquen la muerte del animal.

Sabiendo esto, cabe acotar que para llegar a una definición precisa de crudiveganismo, será importante entender los tipos de alimentación vegetariana, los cuales se describe a continuación:

La dieta **macrobiótica**, es aquella que abarca numerosas restricciones, tales como la ingesta de aves de corral, leche, huevos, azúcar y otros edulcorantes refinados. Así también, evita alimentos que son miembros de la familia de las solanáceas como pimientos, berenjena, tomates, patatas y frutas tropicales. En ella se permite el consumo de pescado en pequeñas cantidades.

En cambio, la alimentación **Lacto – ovo vegetariana**; además de incluir vegetales, también considera ingerir huevos y productos lácteos en general.

La dieta **lacto vegetariana** admite únicamente vegetales y lácteos como leche, queso, etc. Sin embargo, en ella se excluye la ingesta de huevos.

Por otro lado, la alimentación **vegana**; excluye todos los elementos de origen animal tales como carne, pescado, aves de corral, miel, huevos y productos lácteos.

Cabe aclarar que todas las formas alimenticias antes detalladas, aplican diferentes tipos de cocción en sus preparaciones. Sin embargo, existe también, el tipo de alimentación **crudívora**, la cual se caracteriza por la ingesta de productos vegetales crudos como frutas, cereales, hierbas, frutos secos, miel y aceite de oliva.

Por tanto, considerando los conceptos básicos descritos, se puede mencionar que la definición de **crudiveganismo**, se deriva de la unión de crudivorismo y veganismo. Siendo así, además de la abstención de productos de origen animal; exceptuando la miel de abeja, este tipo de alimentación consiste principalmente en la ingesta de productos “crudos” de origen vegetal. Llamados así ya que sus nutrientes se mantienen vivos o crudos, al no ser expuestos a una aplicación térmica excedente a los 46 °C.

La ventaja fundamental es que cuando un individuo adopta esta alimentación, obtiene incremento nutricional y consecuentemente el organismo se regenera, causando un mejor rendimiento físico y mental a la persona.

## **2.1 Antecedentes**

Existen diferentes fuentes que corroboran el origen del crudiveganismo desde tiempos muy antiguos de la humanidad.

Antes del descubrimiento del fuego, todos los alimentos se consumían crudos y a raíz de que se incluyó una cocción, el cuerpo humano adquirió una mutación, dando cabida a enfermedades que hoy afectan a la humanidad como el cáncer. Seguido de ello Hipócrates, el padre de la medicina moderna, fue crudivegano y fomentaba el consumo de productos crudos a sus alumnos, él siempre decía: "Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina." (Fundación UNAM, 2013).

Más tarde, en el año 1955, en Estados Unidos, los doctores Ann Wigmore y Herbert Shelton realizaron experimentos en sí mismos y varios pacientes, concluyendo que una alimentación a base de frutas y vegetales sin aplicación térmica elevada a 46°C, es la mejor forma de mantener una buena salud.

Ellos justificaron sus estudios indicando que la comida crudivegana es una real fuente de nutrientes ya que estos se conservan y absorben de manera intacta al no exponer el alimento que los contiene a altas temperaturas. Igualmente, en estos productos están presentes microorganismos y bacterias necesarias en el proceso de digestión, y que ayudan a mejorar el sistema inmune.

El doctor Shelton (2007, p. 36) señala que las enzimas de los alimentos crudos, interactúan con otras sustancias del cuerpo logrando que este no gaste tanta energía en intentar digerirlos, de tal forma que pueda utilizarla para repararse.

Actualmente existen muchos precursores que han hecho oficial esta manera de alimentación, tal es así que se ha dado lugar a la formación de varias instituciones gastronómicas como el **Living Light Culinary Institute**, la escuela crudivegana más importante del mundo. Fundado por la Chef Cherie Soria en Estados Unidos y enfocado en enseñar diversas técnicas y preparaciones que enfatizan el balance de sabores en cada producto final.

Por otro lado también están los **Chefs más representativos de comida crudivegana** como: Matthew Kenney, Chad Sarno, Charlie Trotter, Juliano Brotman y Sarma Melngailis.

## 2.2 Ventajas nutricionales

Para complementar el tema gastronómico, cabe mencionar las diversas ventajas y aportaciones nutricionales que recibe el cuerpo humano al mantener una dieta crudivegana, para lo cual se considera lo siguiente:

El evitar la cocción de los alimentos se fundamenta en que cuando los alimentos se calientan por encima de los 46°C se destruyen enzimas que facilitan su digestión y asimilación, igualmente las vitaminas

sensibles al calor como la vitamina C y los minerales, cambian su forma orgánica a inorgánica y se desnaturalizan las proteínas, dificultando su digestión. A esto se atribuye una malnutrición asociada a las ansias de comer que no son más que minerales y vitaminas que no lograron ingerir ni asimilar (Moreno, 2009, p. 13).

A diario, es común observar personas que por lo general de manera inconsciente; al encontrarse en un medio de mucha presión como en el actualmente se vive, adoptan formas rápidas de alimentación ya sea por falta de tiempo, rutinas o por desconocimiento propio, mismas que facilitan la acumulación de desechos tóxicos en el organismo. En tal razón, la creación de este restaurante pretende implementar no sólo un menú diferente sino también práctico y que no tome largo tiempo de espera al comensal, tomando en cuenta que tanto bebidas como platos en general contendrán nutrientes esenciales que necesita el cuerpo humano para una dieta completa.

Cabe mencionar entonces, que este proyecto no sólo trata de la inserción de una nueva tendencia gastronómica en la ciudad de Quito para obtener rentabilidad y crecimiento a largo plazo, sino que además contempla un tema de salud pública y bienestar social ya que este tipo de alimentación es capaz de sanar y prevenir enfermedades nocivas.

Es importante comprender que a través de la comida crudivegana se puede cumplir con las necesidades nutricionales que necesita el organismo, es por ello que se presentan breves ejemplos a continuación:

**Proteínas:** Cuando se consume un producto animal, para crear proteínas, el organismo tiene que romperlas en aminoácidos para nuevamente construir proteínas. No obstante cuando se ingiere alimentos vegetales ricos en aminoácidos, el cuerpo construye proteínas a partir de los aminoácidos, lo que quiere decir que representa menos desgaste para el cuerpo. Todos los

aminoácidos se encuentran de forma abundante en semillas, frutos secos, cereales, verduras, frutas, brotes y setas.

**Hierro:** Lo contienen, hojas verdes, remolacha, col, lechuga, perejil, lentejas, quinua, uvas, dátiles, semillas de sésamo, semilla de zapallo, semillas de girasol, algas.

**Calcio:** Presente en espinacas, endivias, acelgas, col, brócoli, pepino, algas, legumbres, almendras, semillas de sésamo, higos y uvas.

**Grasas saludables:** Protegen la oxidación de membranas celulares, aportan hidratación cutánea, lubrican articulaciones y otorgan protección inmunológica. Las mejores fuentes de grasas son: frutos secos y semillas, aguacates, olivas, aceite de coco, de oliva y de aguacate. No hay que olvidar las mejores fuentes de omega 3 como linaza, semillas de chía y semillas de cáñamo. Una cucharada de cualquiera de estas semillas al día es suficiente para obtener la cantidad recomendada (Armendáriz, 2013, p. 100).

### 2.3 Productos e ingredientes viables

En lo que respecta a los productos e ingredientes sobresalientes en este tipo de cocina se pueden mencionar:

**Frutas:** Son capaces de disolver y arrastrar otros residuos metabólicos sin dejar restos. También aportan aminoácidos, agua de calidad, minerales, ácidos grasos y vitaminas. Son fuente de energía en forma de carbohidratos, debido a que se digieren en solo 20 a 30 minutos, así los nutrientes alcanzan rápidamente las membranas celulares.

**Germinados:** Son de fácil asimilación y digestión al liberar todos los nutrientes encapsulados. Hay que entender que la germinación es el conjunto de cambios producidos en una semilla al contacto con el agua, oxígeno y calor necesario; donde el embrión o germen, pasa de vida latente a una vida activa, para que nazca y crezca la nueva planta, es decir el brote germinado. Por tanto, un alimento vivo, rico en enzimas, clorofila, aminoácidos, minerales, vitaminas y oligoelementos. Cualquier semilla puede ser germinada: lentejas, garbanzos, quinua, trigo, alfalfa, cebada, berro, rábano, girasol, linaza, calabaza, mostaza, etc.

**Hojas verdes:** En ellas se encuentran todos los aminoácidos necesarios que el organismo necesita para construir proteínas. Depuran, oxigenan, alcalinizan y mineralizan. Aportan clorofila, cuya estructura molecular es prácticamente igual a la hemoglobina de la sangre. Además actúa como quelante, haciendo que metales pesados y residuos tóxicos derivados de una mala alimentación sean expulsados de las células.

**Endulzantes:** Lo óptimo es endulzar la comida haciendo uso de la misma; es decir, si se desea un zumo verde más dulce, se puede añadir una zanahoria, se puede agregar un mango o kiwi; en el caso de una crema de cacao, se lo puede hacer con un plátano maduro, dátiles o pasas. También se puede hacer uso de miel de abeja y estevia

**Algas:** Existen diferentes tipos, como por ejemplo el alga nori, con ella se puede preparar sushi vegetal, sirve como un condimento para otros platos como ensaladas y no lleva ninguna preparación previa. El alga hiziki sólo necesita ser remojada para poder añadirse a ensaladas, con ella se puede preparar fideguá negra crudivegana. Existe otro tipo de alga de sabor dulce llamada wakame que se utiliza en la batidora directamente o remojada para preparación de sopas o cremas.



**Zumos:** Por lo general suelen elaborarse de frutas y verduras como brócoli, col, acelgas o jengibre, actúan como depurativo. En el caso de zumos verdes, para dar un sabor más suave, se puede añadir zanahoria, limón, manzana verde y un pepino aumentando siempre la cantidad de verduras ya que las frutas sólo sirven para aplacar el sabor fuerte de los vegetales.

**Aceite de coco:** Más estable que los demás aceites. Actúa como un espesante. A pesar de ser grasa saturada, este acelera el metabolismo ayudando a disminuir el colesterol.

**Algarroba en polvo:** Es una vaina que pertenece a la familia de las legumbres y se utiliza como sustitutiva del cacao porque no contiene cafeína.

**Bayas de goji:** Consideradas un superalimento por contener muchas vitaminas, fibra, hierro, antioxidantes y proteínas. Se pueden agregar en batidos de frutas, también previamente hidratadas o bien molidas en trufas y tartas. Son provenientes de china y se las puede encontrar deshidratadas.

**Cacao en polvo:** Altamente nutritivo y antioxidante. Se obtiene de semillas de cacao, secadas y molidas.

**Estevia:** se trata de una hoja parecida a la menta que proviene de Paraguay. Es mucho más dulce que el azúcar, no tienen carbohidratos, además en su índice glucémico es cero.

**Levadura de cerveza:** Fermento que proviene de la descomposición de gluten en la cebada. Es un complemento rico en proteínas y vitaminas del grupo B. Tiene un sabor en particular por la cual es un ingrediente ideal para elaboración de quesos vegetales.

**Manteca de cacao:** Es el aceite obtenido por la presión en frío de la semilla de cacao. El chocolate blanco está hecho de manteca de cacao, ésta se solidifica

a temperatura ambiente convirtiéndose en ingrediente principal para elaborar bombones y chocolatinas crudiveganas.

**Miso:** Se trata de una pasta salada y fermentada, obtenida de la soya y de algunos cereales como la cebada. Muy usado en cremas y patés.

**Vinagre de umeboshi:** Proviene de la ciruela japonesa ume, fermentada y salada con sal marina y hojas de shiso. Su color es rojo, y sirve como aderezo para ensaladas.

#### **2.4 Productos de precaución en crudo:**

**Papa:** Sobre todo si se encuentran verdes son altamente tóxicas, debido a que contienen alcaloides como solaninas y chaconina, que resultan peligrosos para el ser humano.

**Berenjena:** Es admisible siempre y cuando haya pasado por una cocción leve como puede ser al vapor o incluso una deshidratación para inhibir los niveles de solanina.

**Hojas de la planta tomatera:** Altamente tóxica por su alto contenido de solanina y tomatina, alcaloides presentes en hojas, tallos y frutos de tomate verdes.

**Legumbres:** A excepción de alfalfa y soya germinadas, las leguminosas como fréjol, habas o lentejas, no son consumibles en crudo debido a que son difíciles de digerir por el organismo ya que presentan inhibidores de tripsina (enzima que degrada proteínas). Contienen lectinas que provocan aglomeración de glóbulos rojos formando coágulos que dañan los órganos corporales. Por ello es importante realizar una leve cocción previa para destruir estos componentes.

**Semillas de chía:** No se recomiendan para personas con medicación anticoagulante para la sangre, debido a que esta semilla actúa naturalmente para adelgazar la sangre también, lo que podría causar una hemorragia excesiva si se consumen juntos.

Normalmente las semillas de chía se usan para adelgazar, y suelen ser remojadas en agua para que incrementen su peso hasta incluso 27 veces y consecuentemente se expandan en el estómago causando “llenura”. Esta manera de comerlas puede causar problemas digestivos ya que la chía puede expandirse en el esófago, antes de llegar al estómago. Por ello lo recomendable es combinarla con otros ingredientes que sean consistentes para que pueda llegar al estómago sin problema.

## **2.5 Fases de producción**

En consecuencia, al tratarse de platos sin aplicación térmica elevada, se deben establecer normas y procesos de higiene para mantener una correcta manipulación de alimentos que garantice seguridad de los mismos y sean óptimos para el consumo del cliente.

Para disminuir el riesgo de contaminación bacteriana perjudicial para la salud de la persona, se debe considerar lo siguiente:

### **2.5.1 Producto: Alimentos de procedencia certificada.**

Este es el primer paso a seguir para adquirir alimentos seguros para el consumo, como se ha recalado anteriormente para la elección de materia prima se tomará en cuenta sólo la de tipo orgánico, entre ellos productos ecuatorianos y otros que deberán ser importados en caso de la no producción o comercialización en el país.

Actualmente, Ecuador cuenta con una lista muy amplia de operadores orgánicos legitimados por empresas certificadas por Agrocalidad (Agencia Ecuatoriana de Aseguramiento de la Calidad del Agro).

Esta institución está encargada de promover diferentes cadenas de producción agropecuaria, otorga la certificación orgánica mediante la aplicación de la normativa nacional, además de cumplir con otras funciones:

Registra, controla y supervisa a los operadores de la cadena de producción orgánica agropecuaria en el Ecuador, con el objetivo de garantizar su categoría como productores, procesadores y/o comercializadores de productos orgánicos certificados y además observar el desempeño técnico y administrativo de las agencias de certificación de productos orgánicos y sus inspectores. De esta manera se genera confianza por parte de los consumidores de los mercados nacionales e internacionales (Agrocalidad, 2008).

### **2.5.2 Recepción de producto.**

Al momento de recibir la materia prima el encargado de bodega deberá realizar un correcto control de calidad, supervisando que todos los productos se encuentren en buen estado de frescura. PROMPYME (2010, p. 84) señala que existen diferentes puntos de control según el tipo de alimento con el que vaya a trabajar, por ejemplo:

**Hortalizas:** Las verduras de hojas no deben haber florecido. No deben estar atacadas por insectos o larvas ni cubiertas de barro u otras materias extrañas en la superficie.

**Tubérculos, bulbos y raíces:** Su coloración debe ser homogénea, sin estar cubiertos de barro, tierra, con presencia de golpes o manchas. No deben adquirirse si están picados por insectos.

**Granos y cereales:** Deber presentarse Íntegros y limpios. Granos deteriorados, picados por insectos o roedores, rotos, húmedos, con moho, olores extraños, manchas de aceite y con residuos de tierra o piedra no deben ser recibidos.

**Frutas:** De buen color, olor y textura característicos del estado de madurez. Limpias y sin cuerpos extraños adheridos a su superficie, serán rechazadas si presentan; picaduras de insectos, aves y roedores, con parásitos, hongos, residuos de polvo y barro o cualquier sustancia extraña, o a su vez, con indicios de fermentación.

Igualmente, será importante cambiar de envase original (cajas, cartón o costal), los alimentos provenientes del lugar de venta. El empaque debe ser eliminado automáticamente, ya que puede introducir agentes contaminantes al local.

### **2.5.3 Almacenamiento y conservación**

Como indica Armendáriz (2012, p. 81), los alimentos deberán mantenerse siempre limpios y libres de contaminación, protegerse de contra plagas y contaminantes ambientales. Además necesitarán almacenarse cuidadosamente según la temperatura que corresponda. Igualmente, se ubicará metódicamente los productos sin amontonarlos sobre estantes.

En el caso de las frutas y verduras, para evitar que se maltraten deben almacenarse a temperaturas de entre 7°C y 12°C; las verduras de hojas deben guardarse en la parte media e inferior de la refrigeradora. Alimentos como papa, yuca, camote, cebolla, limones, plátano, manzana, piña y sandía no requieren conservación en frío, por tanto, se deben almacenar en ambientes frescos, secos y ventilados.

Almacenar la materia prima de forma que no quede susceptible a la humedad, por lo que se descartan envases de cartón o costales. El tiempo máximo de refrigeración será determinado por el grado de madurez de las verduras, el cual se inspeccionará diariamente.

Se registrarán y ordenarán los alimentos conforme la fecha de llegada, a fin de cumplir el principio PEPS: el primero en llegar ha de ser el primero en salir (rotación de productos). Con esto se evita que los productos más antiguos queden en el refrigerador y se deterioren.

En el caso de alimentos almacenados a granel deberán guardarse en forma ordenada y colocarse de manera que facilite la ventilación, inspección y detección de plagas (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO], 2015, p. 7).

Todos los espacios cerrados, armarios, repisas y estanterías empleados para almacenar alimentos deberán estar contruidos de manera que puedan limpiarse fácilmente y protejan los alimentos contra las plagas. Todo alimento deberá guardarse y manipularse separado de cualquier sustancia tóxica, venenosa o nociva.

#### **2.5.4 Técnicas gastronómicas**

Cabe indicar a manera general que para este tipo de platos además del uso de técnicas tradicionales de preparación, existen métodos muy importantes para lograr diversidad de texturas y sabores conservando las propiedades nutricionales de los alimentos como se explica a continuación.

## Conservación y preparación

La deshidratación y fermentación, no sólo son métodos de preparación de platos crudiveganos, sino también se convierten en formas viables de conservación tomando en cuenta un correcto envasado y almacenamiento.

### 1. Deshidratación:

Los alimentos deshidratados se han convertido en una forma muy versátil de preparar comida crudivegana. Es importante recalcar en qué consiste la deshidratación para lo cual se tomará como referencia lo siguiente:

Básicamente se trata de la eliminación del agua contenida en un alimento. Se pueden deshidratar verduras, frutas, oleaginosas, hierbas aromáticas y especias. Los tiempos para este proceso pueden ser largos para poder cumplir con las exigencias de las temperaturas (El Especialista, 2015).

Las **ventajas** de aplicar una deshidratación de alimentos abarcan una manera segura de conservación, independiente si los alimentos de alto o bajo grado de acidez. A su vez, estos productos son fáciles de almacenar debido a que no necesariamente deben ser refrigerados y ocupan poco espacio.

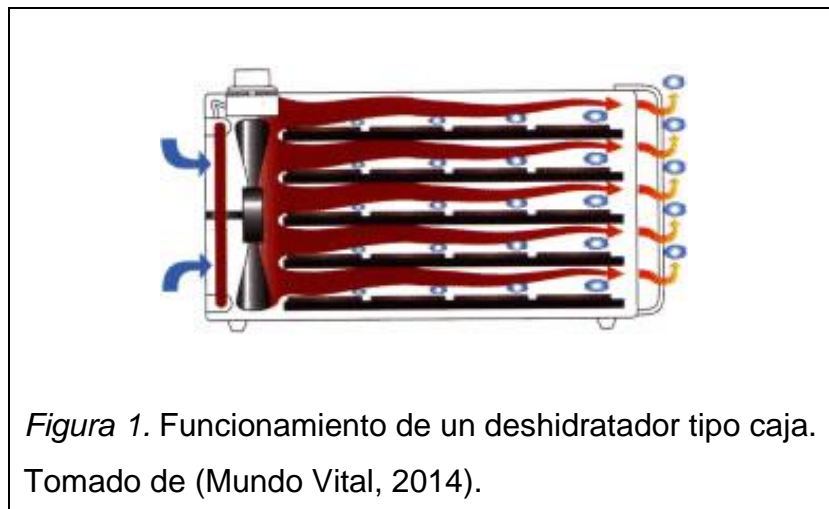
Los deshidratados actúan a manera de alternativa rápida de conserva para presentar un plato crudo al instante como por ejemplo, falafels para acompañar una ensalada verde o una lasaña vegetal. También se pueden elaborar panes crudiveganos, bollos, hamburguesas, albóndigas, falafels, bases de tartas, chips de vegetales como los de remolacha o zuquini, etc. Para este tipo de preparaciones es necesario tomar en cuenta los productos a utilizar, ya que la eliminación de una parte del agua concentra los azúcares naturales, provocando que el sabor del alimento deshidratado sea más intenso.

## Formas de deshidratación

### Deshidratación con energía eléctrica

**Equipo deshidratador:** Comercializados con diferentes funciones para regular tiempo y temperatura. Algunos tienen sistemas automáticos de encendido y apagado que permiten ahorro de energía y no tienen alto costo en el mercado (300 dólares aproximadamente).

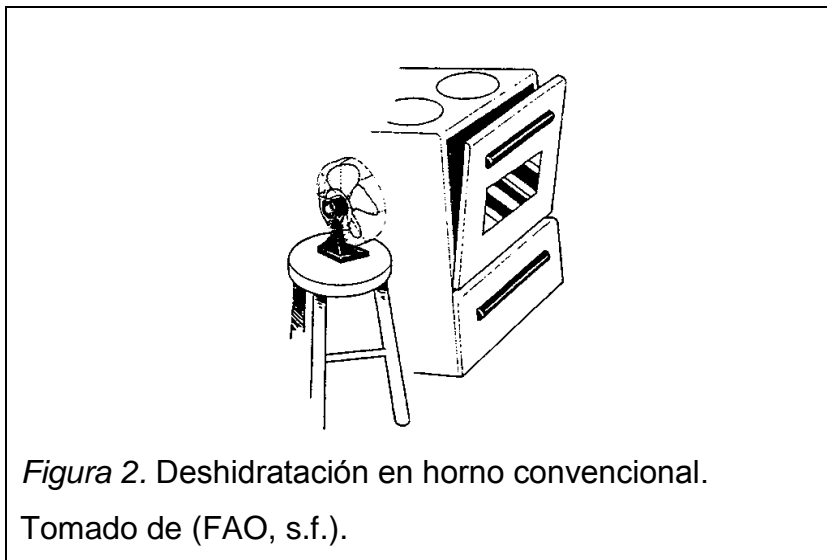
Los deshidratadores tipo caja tienen un sistema de secado horizontal (ventilador) ubicado en parte posterior del equipo. En donde el aire frío es impulsado hacia atrás, luego calentado y finalmente devuelto para todas las bandejas por igual. Es decir, que el aire caliente que circula desde atrás, elimina la humedad y la arroja hacia la parte frontal de la máquina, garantizando un deshidratado uniforme, por lo cual no es necesario girar las bandejas que contienen el alimento cada cierto tiempo.



**En horno convencional:** Se puede realizar controlando temperaturas de hasta 60°C, dejando la puerta del horno abierta entre 5 a 10 cm para que el aire pueda circular y la humedad sea evacuada, se puede optimizar el tiempo de



deshidratación colocando un ventilador fuera del horno como se observa en la *Figura 2*.










Es importante acotar que para lograr una deshidratación en un tiempo menor; ya sea en horno o deshidratador y según tipo de preparación, los alimentos deberán tener cortes uniformes y delicados. En esta deshidratación la cantidad de agua contenida en los alimentos se reduce a un 6%.

### **Deshidratación con energía solar**

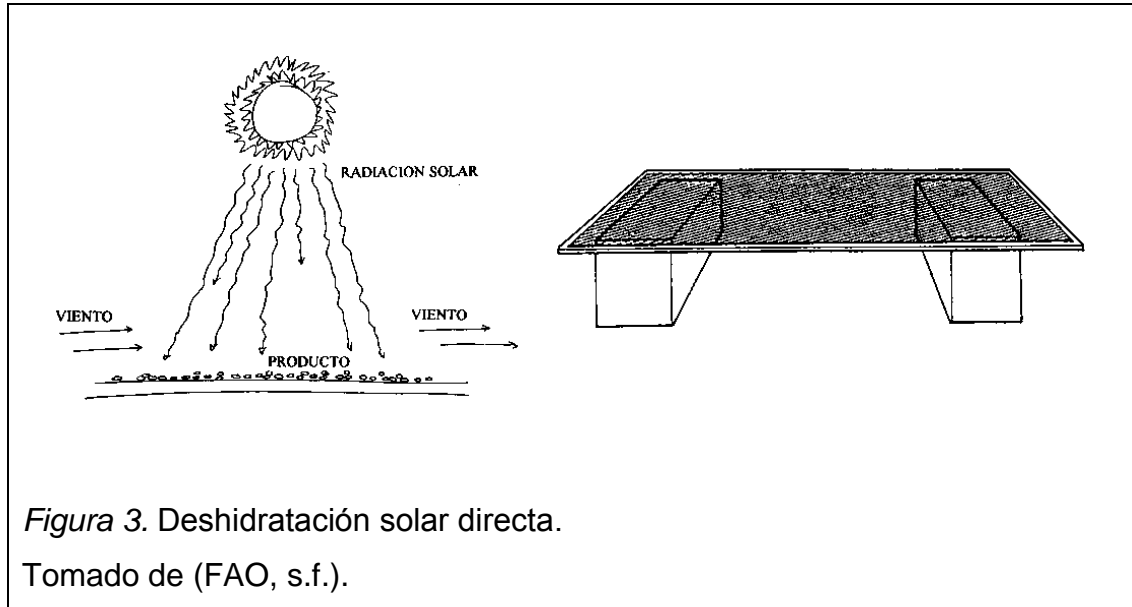
El principio de esta forma de deshidratación se basa en el uso directo o indirecto de radiación solar. Existen diferentes tipos de secadores que se pueden construir ya sea de forma industrial o artesanal como se logra observar en la *Tabla 1*.

Tabla 1. Tipos de deshidratadores solares.

Tipo de Secador	Descripción	Esquema del Modelo Básico
<b>Cabina (Gabinete) directa</b>	La cámara de secado es de vidrio y no usa un colector solar por separado	
<b>Cabina (Gabinete) indirecta</b>	Se usa un colector solar que está separado de la cámara de secado y que no tiene superficies transparentes	
<b>Modelo combinado</b>	La cámara de secado está hecha de vidrio parcial o totalmente, y usa un colector solar por separado	
<b>Túnel</b>	Normalmente se usa un armazón metálico con 1 ó 2 capas de plástico vidriado. Generalmente se trata de un secador directo, pero puede ser indirecto si el plástico de la capa más interna es negro	
<b>Túnel bajo</b>	Secador directo semejante al anterior pero se construye más cercano al suelo y normalmente solo contiene una sola capa de producto	
<b>Tienda</b>	Secador solar con un marco recto en lugar de curvado	
<b>Arcón (bin)</b>	Cualquier secador pero nominalmente indirecto, con flujo de aire forzado por convección que puede secar capas profundas (normalmente 300 mm ó más) de producto.	

Adaptada de (FAO, s.f.).

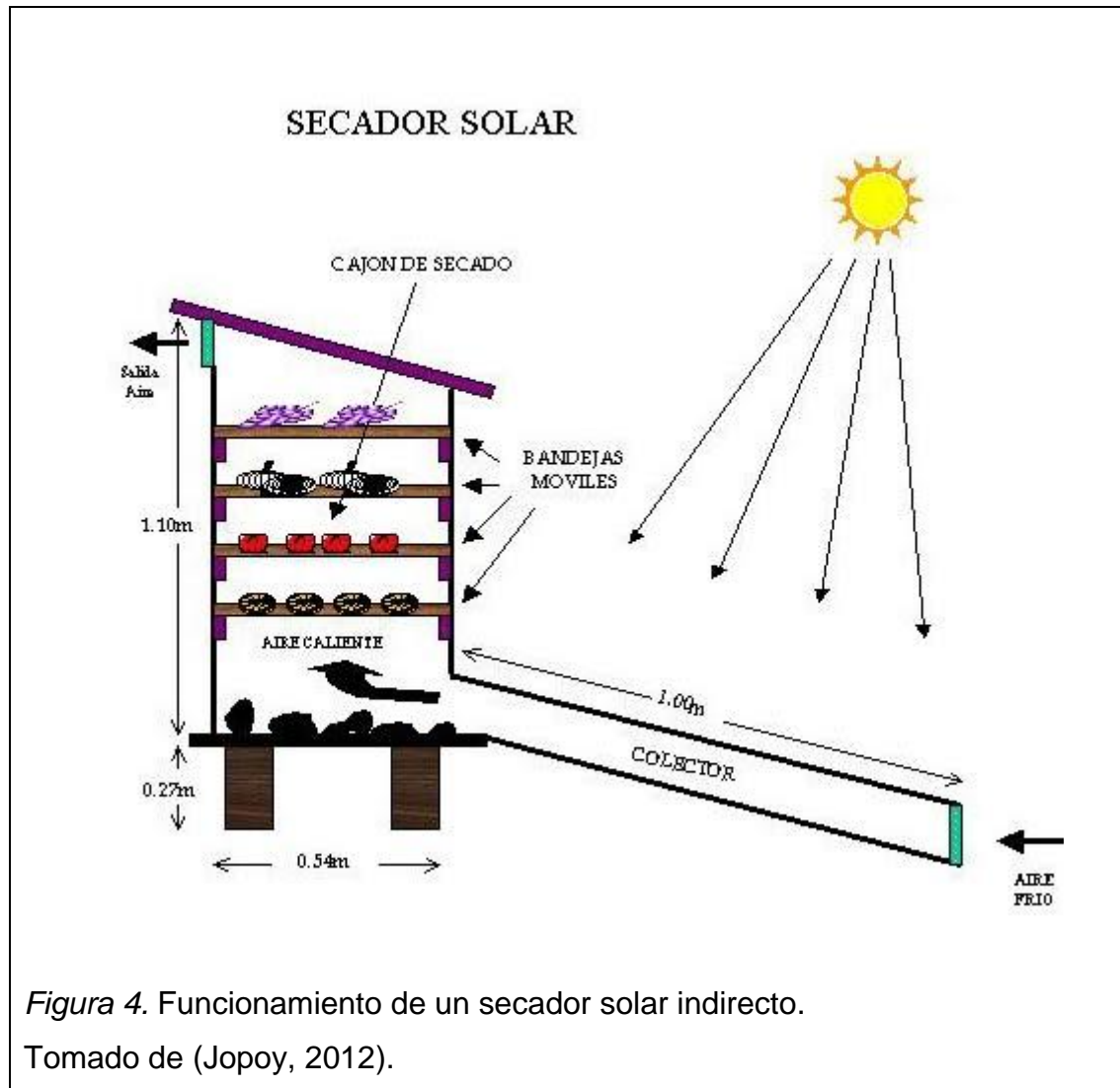
**Secado solar directo:** Manera más fácil de secado solar en donde se puede colocar el producto sobre una superficie plana de color negro, de modo que la acción del sol y viento lo secarán. Es posible construir un secador directo con mejores resultados de deshidratación, usando una malla metálica enmarcada sobrepuesta en bloques de hormigón o madera para que el aire pueda circular por debajo del producto, mismo que puede protegerse de insectos al ser cubierto con una redcilla ligera.



*Figura 3.* Deshidratación solar directa.

Tomado de (FAO, s.f.).

**Secado solar indirecto:** Requiere de secadores solares indirectos, construidos a partir de dispositivos que recogen radiación solar. Para ello se utilizan cajas no muy profundas con su interior pintado de negro y un panel de vidrio en la parte superior de la misma. Es así, que el aire caliente recogido se transmite mediante el recipiente que aloja hasta seis bandejas que contienen el producto a deshidratar como se observa en la *Figura 4*.



## 2. Fermentación

Es un proceso en el cual se produce una descomposición de alimentos por acción de microorganismos ya sea en presencia o ausencia de oxígeno.

### Tipos de fermentación:

**Fermentación alcohólica:** Se origina en ausencia de oxígeno, es producto de la actividad que tienen algunos microorganismos sobre los hidratos de carbono (almidón, sacarosa, glucosa, fructosa, etc.) de alimentos como frutas y cereales

para producir etanol y dióxido de carbono. En este caso el etanol producido por levadura *Saccharomyces cerevisiae* es el resultante alcohólico de bebidas como **cerveza y vino**, mientras que el dióxido de carbono es el responsable de que la masa de pan aumente su tamaño al hornearse. En el caso de **panes crudiveganos** se utiliza levadura de cerveza como agente leudante.

**Fermentación acética:** Producida por *Acetobacter*, bacteria que actúa sobre un alcohol en presencia de oxígeno para formar ácido láctico, se podría decir que esta fermentación es el resultado de una fermentación alcohólica al exponerse a grandes cantidades de oxígeno. Es así que en el caso de darse una fermentación láctica de un vino, malta (cereal germinado y tostado) o sidra (licor de manzana) se puede obtener **vinagre**.

**Fermentación láctica:** Proceso en el que algunos hongos y principalmente bacterias como *Lactobacillus* y *Streptococcus* oxidan una molécula de glucosa o azúcar contenida en frutos secos y cereales, para formar ácido láctico que aporta un sabor amargo al producto final. Gracias a esta fermentación se puede obtener **yogurt crudivegano** a partir de leche vegetal, también **chucrut** a partir de col fresca o **pepinillos en salmuera** (pickles).

Con este método de fermentación también es posible obtener **quesos vegetales** de tipo brie, cheddar, fresco, etc. preparados a partir de almendras, anacardos, nueces, y frutos secos en general en donde la fermentación puede tardar de 10 a 48 horas dependiendo la temperatura del lugar. Según el tipo de queso a obtener se puede realizar una deshidratación para formar una corteza rígida, este proceso puede durar hasta 24 horas.

### **Elaboración de queso fresco crudivegano**

Primero se debe tomar en cuenta que por cada 250 g. de frutos secos se debe añadir el 50% de agua, 30 g. de probióticos (viene en polvo), 60 ml. de zumo

de limón (opcional) y 15 g. de levadura nutricional o de cerveza (para un sabor delicado).

Se procede a dejar los frutos secos en remojo durante 8 horas, luego se deben escurrir, pelar y licuar junto con el agua, hasta obtener una textura cremosa, luego incorporar los **probióticos (bacterias lácticas que fermentan el sabor)**. El siguiente paso es colar para filtrar el líquido o "suero", a través de una tela o malla para quesos, luego se debe prensar y dejar reposar por 12 horas en un lugar cálido para acelerar la fermentación.

Una vez que se ha realizado el cultivo o fermentación, el resultado de la pulpa del fruto seco que queda en la malla será un queso base, a esto se debe añadir sal y levadura, también se le puede incorporar hierbas, especias, aceitunas, etc. Finalmente se debe transferir la mezcla a un molde y dejar refrigerar por 2 horas para que tome firmeza.



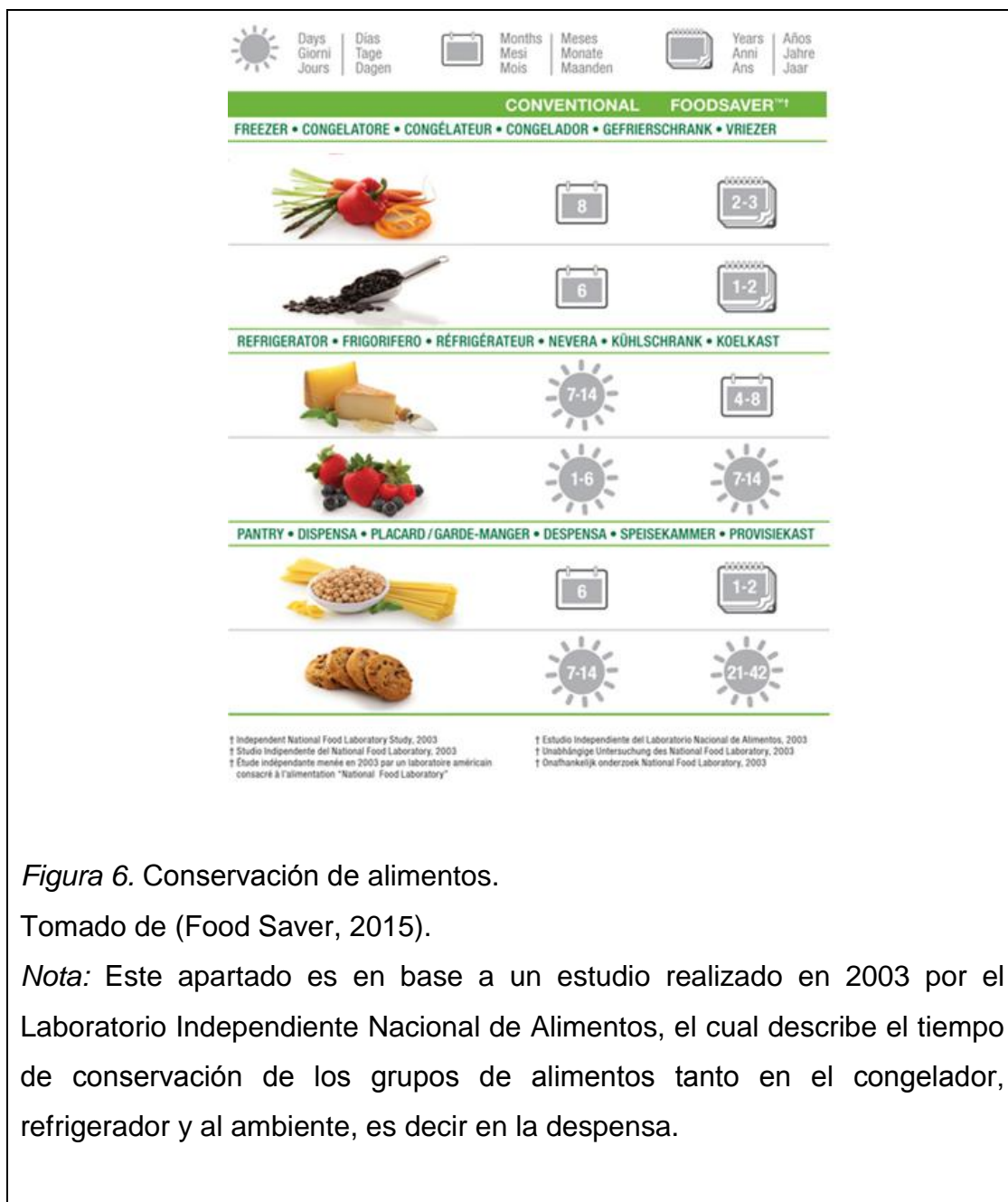


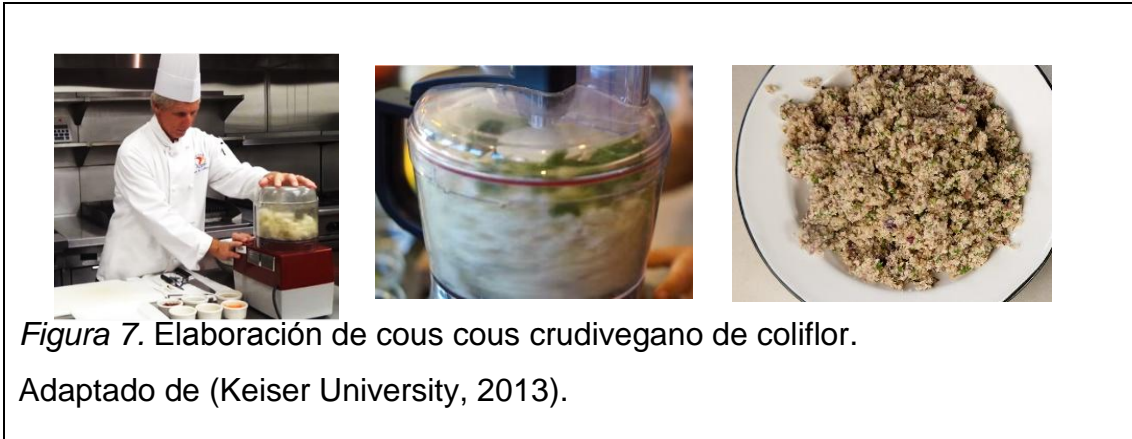
Figura 6. Conservación de alimentos.

Tomado de (Food Saver, 2015).

Nota: Este apartado es en base a un estudio realizado en 2003 por el Laboratorio Independiente Nacional de Alimentos, el cual describe el tiempo de conservación de los grupos de alimentos tanto en el congelador, refrigerador y al ambiente, es decir en la despensa.

Se puede **acidificar**, es decir añadir un líquido ácido (PH entre 2 y 4), que puede ser vinagre, vino o zumo de frutas cítricas como limón, naranja, tamarindo, etc. para dar un sabor agrio o a su vez para proteger de la rápida oxidación a determinado género como por ejemplo a las hortalizas blancas como la coliflor luego de haber sido procesadas para una ensalada u otras preparaciones crudiveganas como un falso cous cous. Llamado así ya que la

sémola de trigo duro precocido es sustituido por coliflor pasada por un procesador, de esta forma se obtiene la misma textura y suave sabor como el de un cous cous tradicional.



A fin de aportar jugosidad y ablandar ciertos géneros, se realiza un **marinado**, en donde el alimento es cubierto por un agente líquido o seco ya sean sazonadores (sal, azúcar, pimienta, limón, nuez moscada, etc.) o condimentos (hierbas, especias). También se pueden marinar vegetales utilizando vinos, considerando que deberán ser blancos, rosados ligeros o afrutados. Se debe tomar en cuenta que el tiempo de maridaje dependerá del grosor del género.

Los adobos tienen tres categorías de ingredientes, los cuales son utilizables en alimentación crudivegana:

- 1. Aceites vegetales:** Se utilizan cuando se requiere un sabor neutro ya que tiene un sabor un tanto insípido. Existen aceites especiales como el aceite de oliva, que se utilizan para dar sabor al elemento que se está marinado. Entre los aceites vegetales comestibles más usados están; el aceite de maíz, algodón, aguacate, maní, canola o colza (planta), azafrán, coco, girasol, palma (color anaranjado rojizo), soya, ajonjolí y aceite de semillas de zapallo.



2. **Limón o vinagre:** Ayuda principalmente a ablandar los alimentos ricos en proteínas como frutos secos, champiñones, legumbres (soya) y cereales. En lo que respecta a medios ácidos, se puede usar frutas como limón, naranja, tamarindo, tomate de árbol, piña, mandarina etc.

En cuanto a vinagres existen diferentes tipos:

**Vinagre blanco:** Es el más usado de manera casera. Elaborado de caña de azúcar, melaza o maíz.

**Vinagre de vino:** Proviene de variedades de vino como blanco, tinto o espumoso.

**Vinagre de manzana:** Se obtiene de la fermentación de la manzana verde. Su sabor es afrutado, suave y delicado.

**Vinagre de coco:** Tiene sabor agridulce y textura lechosa.

**Vinagre de arroz:** Muy utilizado en gastronomía japonesa. De sabor un tanto ácido y suave a la vez.

**Vinagre de malta:** De fuerte aroma y amargo sabor.

**Vinagre de jerez:** De sabor dulce, aroma fuerte, color caoba oscuro. Tiene denominación de origen española, que garantiza la crianza y venta del mismo.

**Vinagre balsámico:** Con denominación de origen italiano, tiene como mínimo 2 años de crianza por lo que su proceso de elaboración es largo. Su sabor es muy intenso y un poco dulce, su color es oscuro.

**Vinagres frutales:** Plátano, piña, naranja.

**Vinagre de miel de abeja:** Elaborado a partir de la fermentación alcohólica de miel disuelta en agua para luego producirse una fermentación acética. Su sabor es dulce y delicado.

A partir de algunos tipos de vinagres combinados con los medios ácidos mencionados se pueden elaborar diferentes **vinagretas**, las más utilizadas en alimentación crúdivegana son las siguientes:

**Vinagreta de albahaca:** Elaborada con aceite de oliva, ajo y vinagre de umeboshi (ciruelas encurtidas).

**Vinagreta de yogurt vegetal:** Elaborada a base de zumo de limón sutil, aceite de oliva, cilantro, sal y pimienta.

**Limoneta:** Por una parte de mostaza, tres partes de zumo de limón, seis partes de aceite de oliva o girasol, sal y pimienta.

**Vinagreta con miel:** Por cada una parte de miel, tres partes de vinagre blanco, media parte de aceite de oliva, una parte de mostaza y pimienta negra.

**Vinagreta con naranja:** Por cada tres naranjas, 20 ml de vinagre balsámico, 10 gramos de mostaza, 20 gramos de miel y pimienta negra.

- 3. Aromatizantes:** Estos por lo general liberan sabores de forma lenta, pueden ser especias, hierbas o verduras. Los aromatizantes pueden usarse en un maridaje seco o húmedo. Con ellos se puede **sazonar**, es decir, potencializar un sabor natural, o **condimentar** para agregar un sabor adicional al alimento y modificar el sabor original.

**Hierbas:** Las más utilizadas son: albahaca, perejil, laurel, menta, hierbabuena, orégano, cilantro, estragón, eneldo, romero, mejorana y tomillo.

**Especias:** Las mayormente usadas son: achiote, anís, azafrán, canela, cardamomo, cebollín, ají, clavo de olor, comino, cúrcuma, hinojo, nuez moscada, pimentón, pimienta negra, pimienta de cayena, sal, sal de ajo, vainilla, ajonjolí, tamarindo, anís, pimienta dulce, anís estrellado, ajo.

**Remojar:** Aplicado para leguminosas, semillas y frutos secos crudos. El remojo previo a la preparación no sólo tiene el propósito de ablandar el alimento sino que al realizarlo por un mínimo de ocho horas se desactivan los inhibidores nutricionales, taninos y ácido fítico que pueden resultar tóxicos para el consumo humano. Estos compuestos están presentes en la capa externa de la corteza de productos como en las almendras, nueces, anacardos, granos etc.

Se utiliza un **amasado** para la elaboración de productos como de panes, pizzas, hamburguesas, etc. Esta técnica consiste en aplastar y doblar una masa hasta que se homogenice y tome elasticidad.

Cabe mencionar que en este caso los panes crudiveganos tienden a presentar una textura granulada y apariencia poco rústica, debido a que en ellos no se utiliza harina de trigo, misma que tiene gran cantidad de gluten lo que contribuye a obtener una masa elástica. En estos panes se puede usar harina de centeno junto con semillas y levadura de cerveza o nutricional. Su tiempo de deshidratación es como mínimo 16 horas. Su tiempo de duración es de una semana en un lugar fresco.

**Tipos de panes crudiveganos:** Se pueden elaborar diferentes recetas de pan como por ejemplo pan de cebolla (tipo pan cortado), de avena, pan de dulce, pan de mantequilla de coco, pan de ajo, pan de miel y canela, pan de plátano, de zanahoria, etc.



*Figura 8.* Usos de panes crudiveganos.

Tomado de (Noveauraw, 2015).

Así también, para elaboraciones como croquetas, tartaletas, etc. se puede emplear un **amalgamado** para mezclar diferentes elementos hasta que queden unidos por completo. Se lo puede realizar con la ayuda de una cuchara o espátula de goma.



*Figura 9.* Amalgamado de zanahoria para croquetas crudiveganas.

Tomado de (Lalakitchen, 2015).

Para el caso de legumbres y frutos secos se necesita aplicar una **hidratación**, es decir “ponerlos en remojo”, de forma que el agua que perdieron al secarse se introduzca nuevamente en su interior, ablandándolos para que sean más manipulables al procesarlos. El tiempo mínimo de hidratación es de 10 horas.

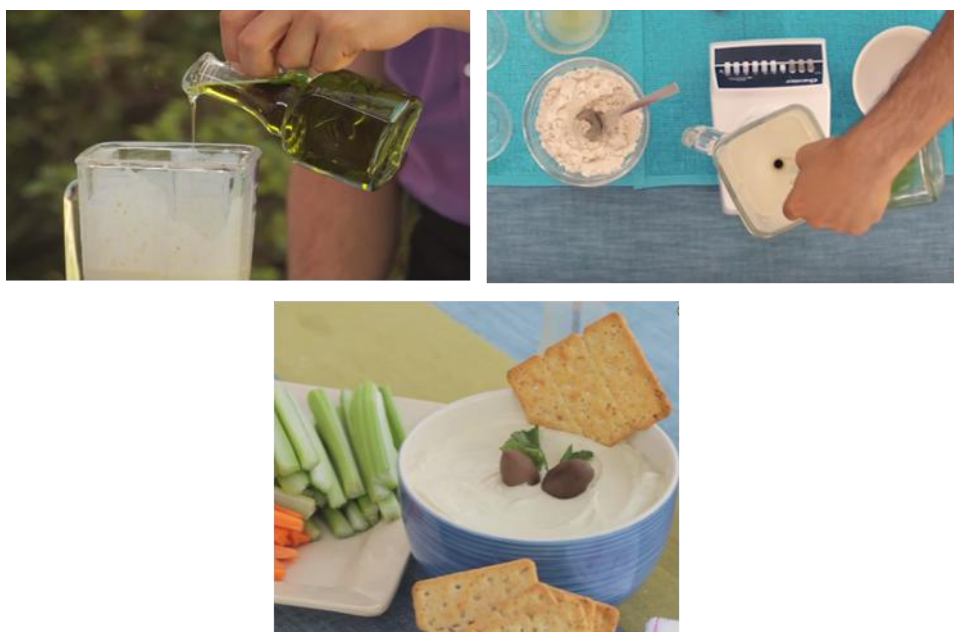
**Batir**, es una técnica de preparado muy utilizada en comida crúdivegana en la cual se homogenizan los ingredientes realizando movimientos fuertes y rápidos para obtener una crema ligera o esponjosa. Es posible batir con la ayuda de un robot de cocina o de forma manual. Otorga consistencia a cremas para postres, salsas, quesos, rellenos de tortas y merengues vegetales elaborados a partir de leche de garbanzo o soya.

Los productos vegetales que presentan alto valor proteico como la soya (37% / cd.100 gramos) o el garbanzo (22%), tienden a ser altamente emulsionantes y espumantes debido a que al batir sus proteínas en una solución acuosa actúan para la formación y estabilidad de espuma. Cabe recalcar que el garbanzo además de proteínas, contiene también saponinas que son compuestos que al mezclarse o agitarse en un medio líquido (leche de garbanzo), también son capaces de formar espuma.



**Emulsionar:** Técnica utilizada principalmente en elaboración de “**mayonesas**” (término relacionado a la textura del producto) o aderezos; que en este caso son preparadas a partir de leche de soya diluida en agua, en donde la lecitina (7% / cd. 100 g.) de esta oleaginosa junto con sus proteínas actúan al mezclarse vigorosamente con aceite vegetal para formar una emulsión. Se puede incorporar ingredientes como aceitunas, hierbas, etc. para aportar un mejor sabor y tener variedad de mayonesas.

Otra emulsión muy popular para ensaladas o entremeses, es la salsa **alioli** que es preparada a base de ajo y aceite vegetal (8-10 dientes de ajo / cd. 300 ml de aceite), en donde el ajo colabora con la formación de la emulsión por su composición acuosa y además espesante debido a su contenido en hidratos de carbono.



*Figura 11.* Emulsión aplicada para obtención de mayonesa de leche de soya. Adaptado de (WellbeingRecipes, 2013).

Un **molido** es una forma de preparación muy habitual en crudiveganismo debido a que sirve para reducir a trozos muy pequeños o polvo diferentes alimentos, ya sea con el uso de un mortero o robot de cocina. Esto es aplicado para la preparación de bases para postres, salsas, galletas, harinas para panificados crudiveganos.

Al realizar un **molido con mortero**, los aceites aromas y sabores naturales de productos como especias y hierbas, son liberados de forma delicada. Lo recomendable es utilizar un mortero de cerámica o de textura lisa ya que en él no queda impregnado el sabor del producto ni se desprenden partículas del material que podrían afectar la preparación. Para obtener un molido uniforme se debe llenar 1/3 del mortero con el producto a usar, no se recomienda llenarlo demasiado.

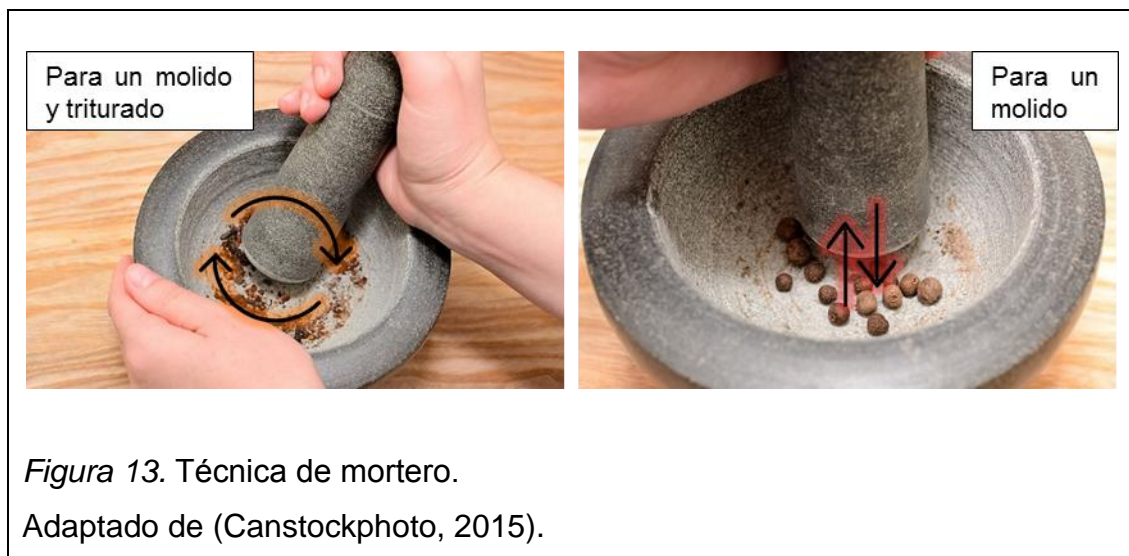
Esta técnica consiste en apoyar el mortero con una mano sobre una superficie plana y estable, luego sujetar con la otra mano de manera firme la mano del mortero (ver *Figura 12.*) para empezar a moler o triturar el producto.



*Figura 12.* Partes de un mortero.

Adaptado de (Aliexpress, s.f.).

La forma básica es frotar los ingredientes con la base de la mano del mortero hacia el fondo y lados. Si se trata de **triturar**, es decir, que productos como el ajo no se reduzca a polvo, se debe rodar los ingredientes con la mano del mortero hasta fragmentarlos. También se puede usar una **técnica de golpe** firme pero suave para obtener un molido más fino.



Para elaboración de masas ligeras para postres o panificados se debe realizar un **tamizado** pasando ingredientes secos por un tamiz o cedazo a fin de separar elementos de diferente grosor, de esta forma se evita la presencia de residuos o grumos en la masa de los productos.

Se puede **rallar** verduras, queso, cáscaras de cítricos, y otros alimentos mediante el uso de un rallador. En el caso de la ralladura de cítricos, cabe indicar que ésta no debe quedar junto con la parte blanca, de la fruta, por su

**Fresar:** Técnica utilizada para elaboración de tartas, en la cual se extiende una determinada masa en un molde, asegurándose de marcar un ángulo de 90°C que forma la base con las paredes del molde como se muestra en la *Figura 14*.





*Figura 14.* Técnica de fresado para obtención de tartaletas de zanahoria. Tomado de (Lalakitchen, 2015).

### **Tipos de masa quebrada adaptadas a gastronomía crudivegana:**

Entendiendo que una masa quebrada es aquella que carece de cuerpo y se caracteriza por desmenuzarse fácilmente debido a que no se trabaja ni se amasa demasiado. En repostería crudivegana es posible adaptar los tipos de masa quebrada para crear texturas y formas similares a los tradicionales.

Cabe precisar que existen dos métodos para la obtención de masas quebradas:

**Por sablage o arenado:** La manera tradicional de este método se caracteriza por engrasar la harina de trigo mezclando mantequilla fría, de este modo se aíslan las partículas de harina antes de tener contacto con el líquido de hidratación (leche, agua, clara o yema), se evita un amasado prolongado y consecuentemente el desarrollo de gluten.

En el caso de productos crudiveganos no hay peligro del desarrollo de gluten por demasiada hidratación de la harina ya que se utilizan ingredientes

vegetales como harina de lino, soya, frutos secos que son libres de gluten. Sin embargo la textura quebradiza de la masa es posible obtener. Existen dos tipos de masa que se pueden adaptar a este **método de arenado**:

1. **Masa sable:** Preparada a partir de harina vegetal, mantequilla de frutos secos, una cantidad importante de azúcar de estevia en polvo y agua. Utilizada para bases de tartas dulces o galletas. La textura de esta masa depende de la cantidad de grasa; a más grasa más quebradiza será, y de la hidratación para que se vuelva blanda, menos quebrada y un tanto elástica.
2. **Masa fondo, brisa o quebrada:** Elaborada a base de harina vegetal, mantequilla de frutos secos, sal o azúcar (en poca cantidad) y agua. Utilizada para bases dulces como tartas, o saladas como quiches.

**Método de cremado:** Consiste en obtener una especie de crema a partir de la mezcla de mantequilla a punto pomada con azúcar, a la cual se incorpora un medio líquido (huevo) y harina. Debido a que la crema obtenida es demasiado grasa no se produce hidratación en la harina.

Para el caso de masas quebradas crudiveganas obtenidas por cremado se puede utilizar azúcar de panela granulada en conjunto con mantequilla vegetal de frutos secos para obtener la crema, seguido de la incorporación de leche o agua y harina vegetal que puede ser de soya, lino, garbanzo o frutos secos. Existen dos tipos de masa que se pueden adaptar al **método de cremado**:

1. **Masa azucarada:** Elaborada con harina vegetal, mantequilla de frutos secos, azúcar de panela granulada en mayor proporción y leche vegetal. Su textura es bastante quebradiza. Es mayormente utilizada para galletas, pastelitos o bocaditos de crema (petit fours).

**2. Masa Frola:** También llamada linzer ya que es la base para elaboración de tartas con ese nombre. Básicamente se trata de una masa quebrada azucarada pero aromatizada con vainilla.

**Glasear:** Esta técnica es especialmente utilizada en repostería crudivegana para cubrir preparaciones como tortas, pastas, galletas, etc con elaborados de jarabe, mermeradas, chocolate o un falso fondant, llamado así porque no contiene azúcar glass, gelatina, manteca ni glucosa. La idea es simplemente otorgar una textura y sabor similar a la de un fondant tradicional, para ello se utiliza mantequilla de coco o aceite de coco, que actúan como espesantes y tienden a solidificarse en frío, estos luego se mezclan con jarabe de agave o estevia, harinas de frutos secos, vainilla y sal.



*Figura 15.* Torta glaseada con fondant crudivegano.  
Tomado de (Nouveauraw, 2015).

Los glaseados son capas delgadas, brillantes, sedosas o transparentes aptas para cubrir diferentes preparados y ayudar a prevenir la sequedad. El esmalte

más simple en repostería crudivegana es un jarabe de azúcar de estevia o jarabe diluido de agave. También existen glaseados de fruta a manera de mermeladas como una de cereza con dátiles (aportan consistencia).

Para otro tipo de glaseado como un ganache crudivegano, se utiliza una mezcla de aceite de coco derretido, cacao en polvo, miel y sal. El aceite de coco aportará brillo y textura cremosa. El ganache se puede mantener en refrigeración y puede calentarse para ser reutilizado.



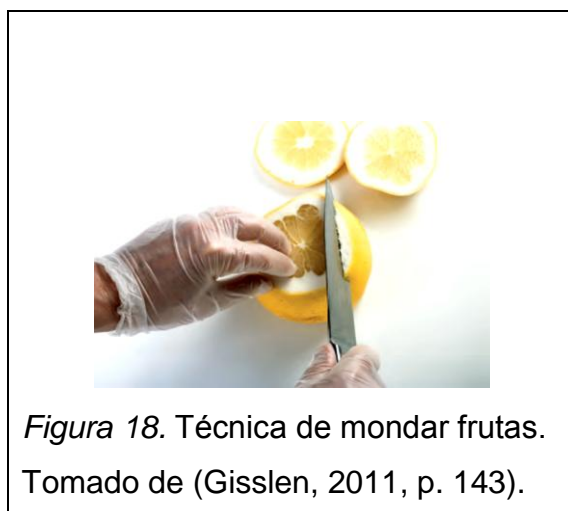
*Figura 16.* Cheesecake de chocolate glaseado con ganache de cacao crudivegano.  
Tomado de (Comfybelly, 2013).

En lo se refiere específicamente a la preparación de vegetales para un mise en place se pueden mencionar las siguientes técnicas:

A fin de otorgar un efecto decorativo se puede realizar un **acanalado** a diferentes frutas y hortalizas como pepinillos, zuquinis, etc., en el cual se forman canales en la corteza de los alimentos con la ayuda de un acanalador, luego de ello se pueden hacer rodajas y estas quedarán con un detalle diferente como se puede observar en la *Figura 17*.



**Mondar:** Se refiere a retirar la vaina a las legumbres o la cáscara a las hortalizas o frutas para luego ser procesadas.



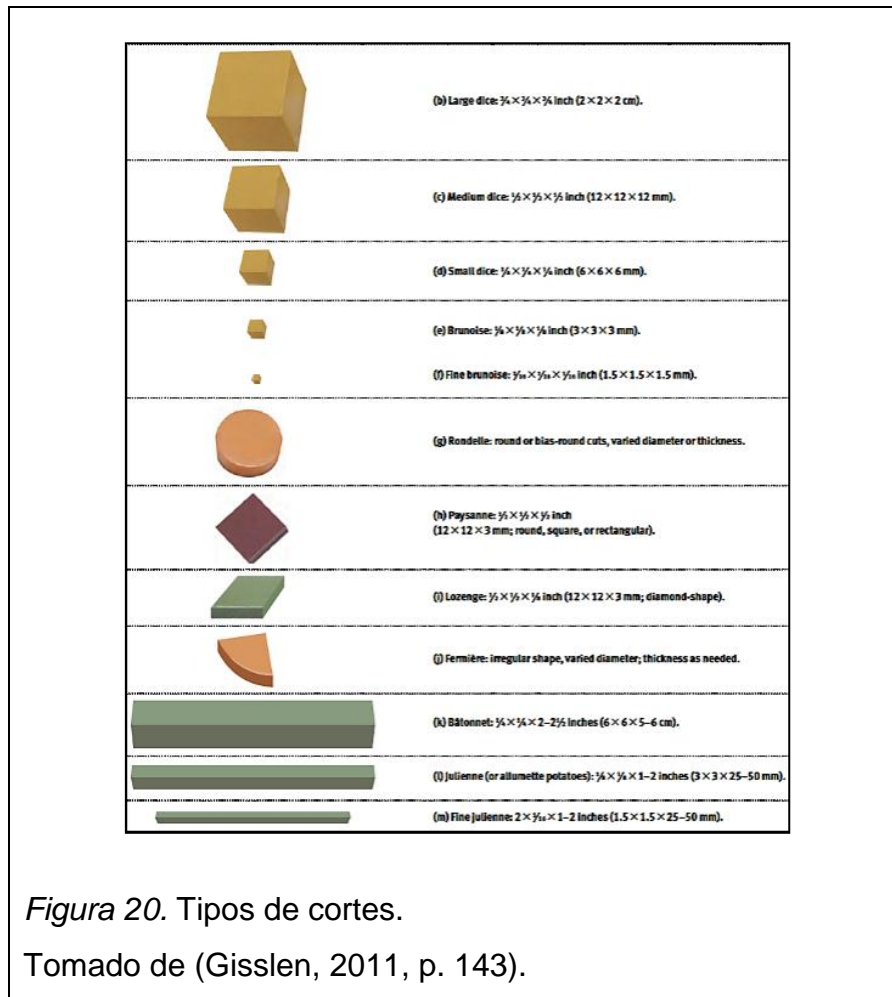
**Limpiar:** Se trata de un trabajo que comprende el retirado de venas y tejidos de frutas o vegetales antes de su preparación.

**Deshuesar o descorazonar:** En el caso de frutas, comprende el retirar o separar la pulpa del hueso o semilla. Esta acción se puede realizar de forma manual o utilizando utensilios de cocina.



Es importante considerar las diferentes **técnicas de corte** para las preparaciones ya que esto será el mayor distintivo al presentar diversos platos como ensaladas, cremas, sopas, postres, etc. De igual manera los tipos de picado influyen al momento de proceder con una deshidratación como se lo ha mencionado anteriormente.

Para lograr entender mejor, estas técnicas serán explicadas de manera gráfica con la siguiente figura:



Para el caso de productos que no necesitan una forma específica como hojas o verduras de hoja como la lechuga o col, es posible aplicar una técnica llamada **chiffonade**, en la cual se procede a enrollar la hoja y picarla finamente.



Existen algunas técnicas de aplicación térmica que se pueden incorporar a este tipo de dieta sin alterar las propiedades nutricionales de los alimentos, por lo tanto cumpliendo con el propósito crudivegano.

**Blanqueado:** Es un tipo de cocción parcial que consiste en sumergir el alimento en agua a punto de ebullición (100°C); durante 3 segundos para el caso de vegetales, luego se procede inmediatamente a realizar un **baño maría inverso** para detener la cocción. En este caso el género queda precocido y se puede almacenar en refrigeración o ser utilizado para una producción inmediata. Esta técnica evita la decoloración y consigue ablandar vegetales duros como la remolacha o zanahoria para facilitar la elaboración de sopas, cremas y salsas crudiveganas.

**Baño María:** Técnica de cocción indirecta, en donde el calor se transfiere a través de agua caliente a determinado recipiente que contiene una preparación delicada como una salsa o sopa. Para lograrlo se requiere un recipiente que contendrá el preparado, el cual irá dentro de otro de mayor tamaño, que contendrá el agua, de modo que los alimentos no tengan contacto directo con el agua ni el fuego y así se pueda controlar la temperatura.

**Al vapor:** Esta técnica es idónea para frutas y vegetales. Radica en una leve aplicación térmica generada por un medio líquido en ebullición, donde los alimentos no tienen contacto con el mismo. Esta técnica se puede realizar colocando el género en una rejilla que deberá ir sobre una cacerola que contendrá el líquido a 100°C. También existen ollas especiales llamadas vaporeras. El líquido también puede ir aromatizado con hierbas o especias. Esta técnica puede usarse para vegetales que acompañen una ensalada o para procesarlos y obtener una sopa o crema.

**Sous vide:** Básicamente se trata de una técnica de cocción al vacío, en donde el género es colocado en una bolsa plástica cerrada herméticamente, que luego es sumergida en agua caliente con temperatura inferior a los 60°C. Esta



técnica asegura conservar el valor nutricional de los alimentos al mantener un sellado al vacío y cocerse a una temperatura y tiempo controlado.



*Figura 22.* Funcionamiento de equipo para sous vide.

Tomado de (Smart Vide by Sammic, 2015).

Los nutrientes no se degradan ya que no tienen contacto directo con el agua y oxígeno, además consigue potencializar su sabor y conservar los jugos propios del alimento. El tiempo de cocción se determina por el género a utilizar ya que puede tratarse de una cocción larga o corta.

El sous vide puede resultar útil al momento de hacer bases para sopas o salsas, cremas crudiveganas, purés o mermeladas, de modo que se podría hacer un sous vide de vegetales y frutas para luego procesarlas en una licuadora o mezclador de alimentos como se muestra en la *Figura 23*.



*Figura 23. Aplicación de técnica sous vide.*

Adaptado de (Smart Vide by Sammic, 2015).

Debido a la ausencia de oxígeno, esta técnica también funciona para garantizar una correcta y larga conservación de alimentos (preparaciones vegetales cocidas hasta 30 días), los cuales se pueden refrigerar y luego regenerar o procesar al momento de requerir un plato como una ensalada, sopa, crema, jugo o mermelada.

### **2.5.5 Manipulación alimentaria en cocina y servicio**

Para conservar una buena manipulación alimentaria, el personal de cocina deberá contar con el uniforme correcto y completo que incluye; pantalón, chaqueta, delantal, gorro, tapaboca y guantes desechables. Igualmente las personas de servicio deberán mantener su uniforme impecable, usar una malla para protección del cabello e igualmente guantes de algodón. En síntesis, tanto

trabajadores de cocina y servicio deberán operar en las mejores condiciones usando y respetando las normas de seguridad alimentaria e higiene personal.

Para la elaboración de alimentos que serán consumidos sin una cocción previa, será indispensable desinfectar la materia prima para reducir la carga microbiana presente, y así evitar posibles enfermedades gastrointestinales. Por lo tanto, en el establecimiento, para vegetales y frutas previamente lavadas con agua potable, se utilizará un producto desinfectante natural, elaborado de semilla y pulpa de toronja llamado kilol, mismo que se podrá encontrar fácilmente en los supermercados de la ciudad. Para lo que corresponde a utensilios, equipos, superficies y materiales en general, se hará uso de soluciones desinfectantes a base de cloro.

Tabla 2. Concentración de cloro a usar para desinfección.

Lejía al 5,25% de cloro.				
Productos y áreas	Concentración	Agua (l)	Dosis de lejía que se debe usar (en ml)	Instrumentos caseros
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mesas del comensal</li> <li>▪ Mesas y lavaderos de acero inoxidable)</li> <li>▪ Trapos, secadores y esponjas</li> <li>▪</li> </ul>	60 ppm	1	1,15	12 gotas
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vajillas</li> <li>▪ Utensilios</li> <li>▪ Vasos</li> <li>▪ Tabla de picar</li> <li>▪ Superficie con mayólicas</li> <li>▪ Dispensadores</li> <li>▪</li> </ul>	100 ppm	1	2	20 gotas
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tachos de basura</li> <li>▪ Pisos</li> <li>▪ Paredes</li> <li>▪ Inodoro, urinario</li> <li>▪ Lavamanos</li> <li>▪</li> </ul>	200 ppm	1	4	40 gotas

A altas concentraciones, a partir de 100 ppm, utilizar guantes.

Adaptado de (PROMPYME, 2015).

En lo que respecta a la vajilla que se va a utilizar esta deberá permanecer limpia y seca con precaución de no manipular las superficies que entran en

contacto con los alimentos. Los platos con desperdicios o comida no deberán apilarse unos sobre otros cuando se expongan, almacenen o sirvan.

En el caso de productos terminados, se deberán conservar empaquetados en envases apropiados para entrar en contacto con alimentos como por ejemplo con un envasado al vacío.

En lo concerniente a la eliminación de residuos líquidos, el establecimiento deberá estar equipado con un sistema o sistemas centrales o individuales eficaces para la eliminación de residuos líquidos aprobados por la autoridad y asegurar su mantenimiento en buen estado de funcionamiento.

Respecto a la eliminación de residuos sólidos, el restaurante deberá contar con un sistema eficaz de eliminación. Para ello tendrá que disponer de un espacio separado para el almacenamiento de los residuos sólidos, ubicado en un lugar lejano a los sitios de preparación, almacenamiento, manipulación, servicio o venta de alimentos. Igualmente deberá tener tachos de basura, con tapas bien ajustadas, para contener el volumen de residuos sólidos acumulados durante un día de actividad.

Como observación final, en base a procesos alimenticios, nutrición y normas de higiene, el negocio en cuestión garantizará platos elaborados con productos orgánicos, en condiciones óptimas para el consumo humano y con alto valor nutricional. Además, en cada fase de manejo del mismo se mantendrán todas las normas de correcta manipulación e inocuidad alimentaria, que conduzcan a la reducción de riesgos por contaminación, ya sea física, química o biológica.

### 3 CAPÍTULO III. PLAN ESTRATÉGICO

#### 3.1 Descripción del Negocio

El proyecto consiste en la implementación de un restaurante crudivegano o también conocido como Raw Food en la ciudad de Quito, el cual estará dirigido a un segmento de personas con una visión de alimentación saludable en el que se puede incluir deportistas, turistas, hombres y mujeres de negocios.

El establecimiento apunta a la oferta principalmente de un menú crudivegano, el cual contará con productos de origen vegetal, excluyendo proteínas animales. Para la preparación de estos platos hay que considerar temperaturas que no sobrepasen los 46°C, de modo que se mantengan las propiedades nutricionales intactas como ya se ha mencionado. No obstante, también se ofrecerán opciones veganas que requieran aplicación térmica para que no se vea limitada la diversidad del menú.

Para lograrlo se han planteado métodos como: deshidratación y fermentación. Además, hay que tomar en cuenta una correcta mezcla de ingredientes para lograr sabores, texturas y colores llamativos que conformen un montaje de platos adecuado y delicado. Por otro lado, el proyecto pretende brindar una experiencia única al consumidor, gracias a la innovación culinaria, buen servicio y ambientación del lugar.

Si bien es cierto, en Quito, existen muchos restaurantes de comida vegetariana y vegana, pero no representan competencia directa para este establecimiento ya que la perspectiva del mismo, es completamente distinta ya que oferta gastronómica principal, se fundamenta en un concepto de alimentación totalmente nuevo y creativo.

Con la intención de promover e incentivar el consumo de productos crudiveganos, el establecimiento pondrá a disposición del cliente información

acerca de los beneficios de esta dieta, degustaciones y promociones especiales.

Pensando en los posibles clientes cercanos al local que probablemente no dispongan de mucho tiempo para acudir al restaurante y con el propósito de generar un servicio extra y sobre todo comodidad para ellos, el negocio contará con servicio a domicilio.

Finalmente, como propuesta a futuro y conforme el nivel de aceptación, interés y fidelidad de clientes, en el establecimiento se impartirán talleres y charlas referentes a las propiedades curativas que otorga esta alimentación, acompañados de testimonios médicos reales. Esto apuntará a un grupo de personas que deseen mejorar su calidad de vida de manera más sencilla y efectiva.

### **3.2 Misión**

Somos un restaurante de línea gastronómica crudivegana original y creativa, apegada a los más altos estándares de calidad e higiene, en un ambiente acogedor, con excelente atención y servicio al cliente.

### **3.3 Visión**

El establecimiento tiene como proyección medible para el 2018; obtener un incremento en la producción que permita desarrollar en negocio y lograr la apertura de nuevas sucursales en la ciudad, convirtiendo a la empresa en la precursora y líder en comercialización de preparaciones crudiveganas originales y potencialmente naturales.

### **3.4 Características del Negocio**

El restaurante estará basado principalmente en la elaboración de comida crudivegana o también llamada raw food, misma que es libre de proteínas animales y que incluye platos con productos sin aplicación térmica sobre los 46°C, entre ellos vegetales, germinados, semillas, frutas, frutos secos y algas. Sin embargo, se contará también con algunas opciones de platos veganos (con aplicación térmica superior a 46°C) para no limitar el menú y poder captar más mercado.

Se encontrará ubicado en el centro de la ciudad de Quito y será dirigido para una clase media y media alta. Tendrá un horario de atención al público de 12:00 a 19:30 de Martes a Sábados, tomando en cuenta días feriados. Es importante aclarar que para producción y mise en place se destinarán los días lunes de 7 a 18:00.

Para cumplir con este objetivo los géneros a usar para platos crudiveganos, no deberán pasar por temperaturas superiores a los 46°C, de tal forma que conserven un alto valor energético y nutricional al no destruir las enzimas y nutrientes sensibles al calor. Para lo cual se aplicarán procesos de deshidratación y fermentación a los diferentes grupos de alimentos como vegetales, frutas, granos y semillas. Incluyendo diferentes texturas y montajes agradables a la vista y gusto del cliente.

El restaurante ofrecerá al comensal la posibilidad de degustar y elegir variedad de platos a la carta, en un ambiente acogedor y tranquilo. A su vez, para mayor comodidad del cliente, se ofrecerá también servicio a domicilio para el sector.

### **3.5 Naturaleza del Negocio**

Esta idea de negocio surgió a partir de la creación de un restaurante basado en cocina crudivegana, debido a que la industria de alimentos y bebidas se mantiene en constante cambio y aumento en cuanto a las necesidades y exigencias de los clientes con tendencias de alimentación vegetariana.

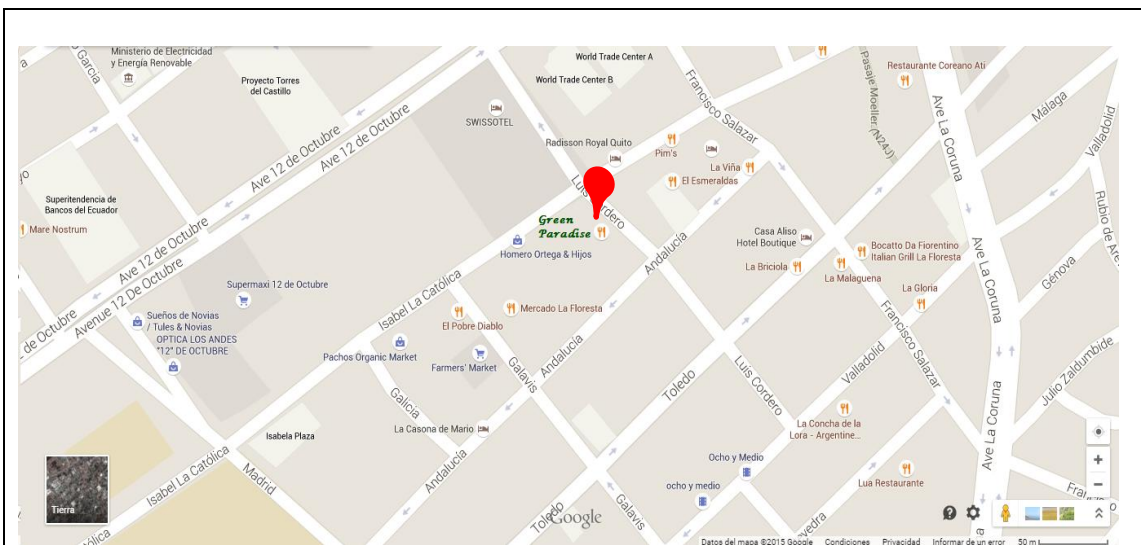
Hoy en día, se evidencia gran preocupación y crecimiento de la población perfilada a alimentarse de una manera realmente saludable y que además busca probar cosas fuera de lo convencional. En Quito es pobre la oferta gastronómica asociada al vegetarianismo o comida saludable ya que los establecimientos no cuentan con cartas o menús llamativos con diversidad de platos. Igualmente no se otorga una correcta difusión de información por lo cual las personas desconocen las ventajas del producto.

Por esta razón nace la creación de este restaurante que no sólo busca satisfacer las necesidades de este tipo de segmento, sino también implementar de manera creativa y original, una dieta nutritiva que contribuya con una buena salud y bienestar para la población.

### **3.6 Localización**

El restaurante se encontrará localizado en Quito, en el sector de la Floresta, sobre la calle Luis Cordero, entre Isabela Católica y Andalucía.





*Figura 24. Ubicación del restaurante.*

Tomado de (Google Maps, 2015).

### 3.7 Análisis del entorno

Según una investigación preliminar, la zona en la que se pretende ubicar el negocio es altamente comercial ya que abarca establecimientos exclusivos de alimentos y bebidas con varios conceptos. Por otro lado, el sector; es también residencial y tiene como ventaja el estar rodeado de empresas importantes, instituciones bancarias y negocios hoteleros de renombre.

### 3.8 Factores económicos

Durante el período de marzo a junio del 2014, el Ecuador tuvo un crecimiento económico del 3.5% en relación al PIB (Producto Interno Bruto), debido principalmente, al incremento de exportaciones de bienes y servicios y el consumo de los hogares, lo cual representó un 2.6%. Situación que ha beneficiado al país al no enfocar el ascenso económico únicamente en base al petróleo. Por otro lado, se demuestra una mayor oportunidad a empresarios

ecuatorianos para que logren comercializar sus productos en el extranjero, dando lugar a que exista mayor inversión y mejor movimiento de capital.

No obstante, las actividades económicas que presentaron un mayor crecimiento interanual en el trimestre con un 21,10% cada una fueron, tanto la acuicultura y pesca de camarón así como también, la refinación de petróleo. En el caso de alojamiento y servicios de comida el porcentaje es menor ya que apenas creció un 10,3%, lo cual es un indicador de que posiblemente este sector puede ser mejor explotado en el medio ecuatoriano, y para lograrlo se debe pensar en innovaciones que contribuyan al desarrollo gastronómico.

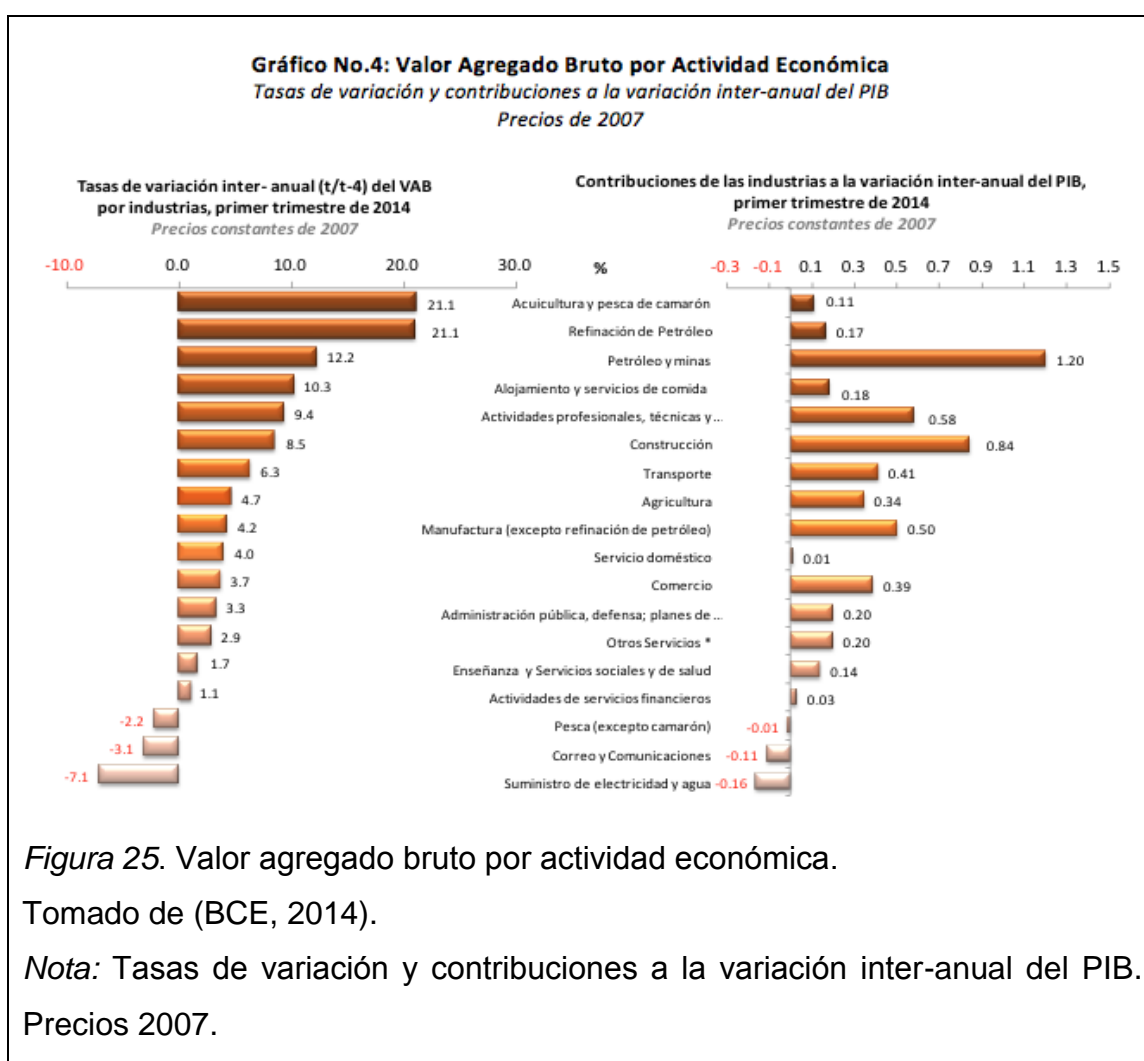


Figura 25. Valor agregado bruto por actividad económica.

Tomado de (BCE, 2014).

Nota: Tasas de variación y contribuciones a la variación inter-anual del PIB. Precios 2007.

Tomando como referencia los datos informativos del Banco Central del año 2014, se puede llegar a la conclusión de que la industria de alimentos y bebidas también juega un papel importante para mantener un equilibrio en la economía del país ya que da lugar a la creación de plazas de trabajo de manera directa; cuando se genera trabajo al contratar a los empleados, e indirecta cuando contribuye al incremento de manufactura de los proveedores.

Cabe mencionar que durante el año 2015 la economía ha tenido un declive debido a que el Gobierno, realiza un intenso gasto público y la inflación persiste. Se ha visto un descenso en cuanto a consumo e inversión privada, lo que denota una crisis económica y riesgo al intentar emprender un negocio.

### **3.9 Factores culturales**

Actualmente, se evidencia apoyo de entidades gubernamentales para promover una alimentación saludable como por ejemplo “El Proyecto Patrimonio Alimentario” del Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador, mismo que centra su trabajo en la organización de ferias gastronómicas en varias ciudades del país, para dar a conocer las diversas formas de alimentación con productos orgánicos y dar mayor cabida a pequeños productores tradicionales.

Así también, por parte del Municipio de Quito, existe gran preocupación por incentivar una alimentación nutritiva y variada, por ello se han creado alrededor de 14 bio-ferias para comercializar productos orgánicos certificados a precios convenientes, de modo que reúnen a varios consumidores de todas las clases sociales para adquirirlos.

Considerando que algunos ecuatorianos desde hace algún tiempo atrás, ya han empezado a buscar alternativas que propongan una alimentación sana, cabe precisar que seguramente existan grupos de la población que ya podrían

estar preparados culturalmente para convertirse en fieles seguidores de una dieta crudivegana. Además, hoy en día existen pequeños indicios que corroboran la inserción y aceptación de esta forma alimenticia, sobretodo en Quito, ya que algunos restaurantes; antes vegetarianos, ya han incluido en su menú platos crudiveganos, teniendo éxito en el mercado como por ejemplo El Deck Resto Loft, La Cuchara de San Marcos, entre otros.

### **3.10 Factores normativos**

La industria gastronómica en el Ecuador se encuentra bajo el control de ciertas instituciones públicas que garantizan la correcta comercialización y funcionamiento de los establecimientos dedicados a esta actividad económica entre ellas se puede señalar las siguientes:

#### **Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria:**

Esta institución regula el cumplimiento de normas y correcto control de calidad para garantizar la inocuidad de los productos de uso y consumo humano. Asimismo se encarga de supervisar que los establecimientos cuenten con las debidas condiciones higiénico-sanitarias conforme cada área de producción.

Además de llevar un control, esta agencia también imparte capacitaciones a diferentes empresas de alimentos y bebidas, misma labor que es de gran beneficio para este sector ya que mantiene a los trabajadores actualizados en temas de manipulación alimentaria.

Por otro lado, existen otras instituciones encargadas de velar por una correcta operación en el ámbito de alimentos y bebidas:

**Ministerio de Turismo:** Esta institución pone a disposición diferentes programas y servicios como por ejemplo del Registro de Alojamiento para

servicio de alimentos y bebidas, mismo que busca optimizar mecanismos de regulación, registro, control y seguridad que fortalezcan el desarrollo del sector gastronómico. Esto se fundamenta en que este sector también es una parte esencial para la mejora turística del país.

**Servicio Ecuatoriano de Normalización INEN:** Es la entidad primordial respecto a la normativa del Sistema Ecuatoriano de la Calidad, debido a que garantiza el cumplimiento de derechos ciudadanos que se encuentren afines tanto a la protección del consumidor como protección a la vida y salud humana. Promoviendo un mejoramiento de la productividad y competitividad a través de técnicas de calidad.

#### **Municipio del Distrito Metropolitano de Quito:**

Con la misión de agilizar los servicios ciudadanos, esta institución presenta un proceso para obtención de la Licencia Metropolitana Única para el Ejercicio de Actividades Económicas (LUAE). La cual concede a su titular el permiso para ejercer actividades económicas en un establecimiento ubicado en el Distrito.

Servicios Ciudadanos Quito (2012), informa que la LUAE integra diferentes tipos de permisos y autorizaciones administrativas. Todos los documentos descritos a continuación son necesarios para que cualquier establecimiento pueda funcionar legalmente.

- Informe de Compatibilidad y Uso de Suelo (ICUS).
- Permiso Sanitario.
- Permiso de Funcionamiento de Bomberos.
- Rotulación (Identificación de la actividad económica).
- Permiso Ambiental.
- Licencia Única Anual de Funcionamiento de las Actividades Turísticas.

- Permiso Anual de Funcionamiento de la Intendencia General de Policía.

Sin duda alguna, existen entidades que regulan y respaldan a los establecimientos gastronómicos en el Ecuador; no sólo en temas de calidad de productos, higiene e inocuidad alimentaria, sino también en implementos que permitan mantener un control para un desarrollo y crecimiento. Este aspecto es muy importante en la creación de cualquier restaurante para garantizar un correcto funcionamiento apegado a las normas regulatorias que proporcionen mayor seguridad para el consumidor y consecuentemente crecimiento en la productividad de la empresa.

### **3.11 Factores tecnológicos**

En la actualidad la inversión en tecnología es parte fundamental para el desarrollo de un país, desde años anteriores se viene dando una verdadera revolución tecnológica sobre todo en el ámbito de redes y telecomunicaciones lo cual impulsa a mantener al mundo conectado y actualizado en todos los campos de información.

Cabe recalcar que muchas actividades sociales, políticas y económicas se ven beneficiadas por la velocidad con que la información es transmitida por todos los alrededores a través del uso de redes informáticas que a su vez ocasionan respuestas y opiniones inmediatas.

Con el paso del tiempo la tecnología avanza con mayor fuerza y rapidez gracias al desarrollo de nuevos inventos para telecomunicaciones y tecnologías de información, por lo cual es importante que el sector empresarial, económico y social, ponga mayor énfasis en mantenerse actualizado en este tema, ya que este factor es el que permite una optimización de recursos y da lugar a un mejor crecimiento.

Ecuador lamentablemente avanza de manera muy progresiva en cuanto al desarrollo de tecnología propia, a diferencia de otros países que tienen su mayor inversión puesto en este sector. Siendo esta una de las razones para que países como China y EEUU se hayan convertido en grandes potencias mundiales, que sostienen la economía actual.

### 3.12 Matriz FODA

Tabla 3. Matriz FODA.

ANÁLISIS	FORTALEZAS	DEBILIDADES
<b>INTERNO</b>     <b>EXTERNO</b>	<b>F1.</b> Oferta de un menú innovador creativo y saludable.	<b>D1.</b> Elaboración de algunos ítems del menú con insumos costosos.
	<b>F2.</b> Uso de productos orgánicos certificados.	<b>D2.</b> Adquisición de equipos especializados costosos.
	<b>F3.</b> Ambiente acogedor y original.	<b>D3.</b> Poca experiencia en el ámbito profesional administrativo.
	<b>F4.</b> Ubicación estratégica.	<b>D4.</b> Inexistencia de fuente de financiamiento segura.
	<b>F5.</b> Excelente servicio y atención al cliente.	
OPORTUNIDADES	FO (MAX - MAX)	DO (MIN - MAX)
<b>O1.</b> Escasa competencia directa.	Se ofertará un menú creativo que esté orientado a llevar una dieta saludable.	Se podrán reemplazar algunos insumos de alto costo por otros de similar utilidad, para lo cual se dispondrá de varios proveedores.
<b>O2.</b> Apoyo gubernamental por una alimentación saludable.	Se contará con una ubicación estratégica que permita un mejor posicionamiento.	El uso de un sistema informático facilitará el trabajo del personal administrativo para lograr un mejor control.
<b>O3.</b> Amplia disponibilidad de proveedores y productos todo el año.	Se contará con un sistema adecuado que permita agilizar el manejo general del restaurante y no entorpezca un buen servicio.	Se podrá presentar el proyecto en entidades gubernamentales que faciliten un mejor financiamiento.
<b>O4.</b> Tendencias gastronómicas en crecimiento.		
<b>O5.</b> Disponibilidad de tecnologías que optimicen tiempo y recursos.		
AMENAZAS	FA (MAX - MIN)	DA (MIN - MIN)
<b>A1.</b> Personas con cambio constante de tendencias gastronómicas.	Será importante contar con un menú variado que esté acorde a las nuevas exigencias del mercado.	Se ofertarán platos alternativos que minimicen el uso de materia prima costosa sin bajar la calidad y variedad de productos.
<b>A2.</b> Poco conocimiento de la tendencia cruceña en Quito.	Una correcta venta personal que garantice la mejor atención, servicio y ambiente, distinguiendo al restaurante de la competencia.	Se implementarán estrategias publicitarias que recuerden al cliente la preferencia por la marca, ofertando promociones especiales e incentivando el consumo de los productos.
<b>A3.</b> Resistencia del mercado a probar platos no tradicionales.		
<b>A4.</b> Nuevos restaurantes con la misma tendencia.		
<b>A5.</b> Altos aranceles para productos y equipos de importación.	La ubicación estará enfocada a captar un mercado con mayor cultura gastronómica.	



### 3.13 Análisis de Competitividad

A fin de poder evaluar a los competidores e identificar puntos importantes que pueden representar una amenaza para el establecimiento, se realizará un análisis de competencia directa e indirecta. Además esto permitirá establecer estrategias de competitividad para captar mayor participación del mercado.

#### 3.13.1 Competencia directa

En base a una investigación preliminar se puede concluir que el restaurante no cuenta con competencia directa en el sector, se descarta la existencia de corrientes gastronómicas similares como negocios de comida vegetariana y vegana. En razón a este factor se determina que el local tiene mayor oportunidad para lograr un buen posicionamiento y participación en el mercado.

#### 3.13.2 Competencia Indirecta

Tabla 4. Listado de competencia Indirecta.

Restaurante	Categoría	Atención	Tipo de comida	Logotipo
Swissotel Quito	Lujo	Muy Buena	Internacional y Nacional	
La Viña	Lujo	Mala	Fusión nacional e internacional	
Pim's	Primera	Buena	Internacional	
Rui	Primera	Buena	Asiática fusión	
Paname Bistro	Primera	Buena	Francesa	
La Villa Italiana	Primera	Mala	Italiana	

**Conclusión:** Según el análisis realizado a 6 restaurantes de la zona, se puede determinar que efectivamente existen varias ofertas gastronómicas con tendencias que representan competencia indirecta para el restaurante ya que su propuesta es muy amplia y tienen gran variedad de menús. No obstante, la mayoría de ellos ofrecen comida internacional y unos pocos nacional, lo que quiere decir que en parte ofrecen lo mismo en una misma plaza.

La categoría de los establecimientos en la mayoría de casos es de primera y de lujo, en gran parte el ambiente es tradicional y común, salvo Swissotel y La Viña. Así también se ha encontrado que la atención por parte del personal de servicio no es la mejor pese a ser restaurantes exclusivos y costosos.

No obstante, este estudio otorga un panorama más asertivo para la creación del restaurante crudivegano en el sector, debido a que es una zona que se ajusta al segmento de mercado socio económico medio y medio alto que propone el proyecto.

### **3.14 Ventajas Competitivas**

En base a la investigación de la competencia directa e indirecta, cabe mencionar que para lograr que el restaurante se diferencie de los demás se pretende tomar las siguientes acciones.

El ofrecer un tipo de menú totalmente sano y nutritivo, que apunte a ciertas exigencias y preferencias por degustar algo distinto y creativo, a un precio competitivo en el mercado. Igualmente se ofrecerá un ambiente acogedor y tranquilo pero muy original.

Se brindará excelente atención y eficaz servicio al contar con personal capacitado para ello. Debido a que parte del segmento son personas extranjeras, se contará también con un mesero que hable por lo menos idioma

inglés, de tal forma que logre entender las peticiones de los turistas a perfección.

Se contará con servicio a domicilio, el cual permitirá tener un mayor alcance de consumidores, puesto que en muchos casos o no disponen de tiempo para acudir al restaurante, o bien prefieren simplemente tomar esta opción por comodidad.

## 4 CAPÍTULO IV. PLAN OPERATIVO

### 4.1 Fases de Planificación

Los procesos que se llevarán a cabo para el restaurante estarán divididos de la siguiente manera:

#### 1. Compras

Primero se realizarán las compras respectivas para el abastecimiento de productos. Para esto se contará con aproximadamente ocho proveedores nacionales tanto para vegetales, frutas como cereales, germinados, frutos secos, etc. La mayoría de proveedores cuentan con servicio a domicilio.

Cuando la materia prima haya llegado al restaurante la persona encargada deberá recibir, revisar y almacenarla en el lugar correspondiente.

#### 2. Cocina:

Para llevar a cabo la producción en cocina se necesitará un Chef y un ayudante de cocina. El personal de cocina deberá estar organizado y colaborar entre sí para tener la máxima eficiencia en cocina y así poder cumplir con todos los procesos para la elaboración de recetas las cuales se realizarán a la minuta.

Este proceso encierra varios aspectos como la empieza de la cocina, organización del trabajo, delegación de funciones, mise en place, elaboración de recetas y entrega de producto final. Es importante que el personal de cocina se mantenga en constante comunicación y notifique cualquier eventualidad al administrador del establecimiento o su jefe inmediato.

#### 3. Servicio:

Para llevar a cabo este proceso se contará con un mesero capacitado para otorgar al cliente una eficaz y excelente atención. Su labor iniciará cuando el cliente ingrese al restaurante ya que deberá recibirlo y acompañarlo hasta la

mesa, luego tomará su orden e inmediatamente dejará la comanda en cocina para ser procesada.

Es de suma importancia que el mesero no descuide al cliente, pues deberá mantenerse a la expectativa de cualquier requerimiento del mismo. Una vez que el cliente ha pagado su orden, el mesero deberá dejar el pago correspondiente en caja y su trabajo finalizará cuando el comensal se ha retirado del restaurante y haya quedado limpio y en orden el salón.

Se necesitará también un motorizado para que realice entrega de pedidos a domicilio, esta persona deberá estar en coordinación con el operario de caja, ya que este recibirá llamadas de los clientes y una vez procesada la orden en cocina será entregada al motorizado para su posterior entrega en la dirección proporcionada por el cajero.

## 5 CAPÍTULO V. PLAN TÉCNICO

Para poner en práctica este proceso se deberá contar con el personal adecuado, tales como:

- Un chef titulado y con experiencia en preparación de comida vegetariana o vegana.
- Un ayudante de cocina con experiencia laboral en restaurantes u hoteles, con referencias y certificación comprobable.
- Un mesero con experiencia y capacitación en servicio y atención al cliente.
- Un cajero con experiencia laboral en manejo de caja, con buenas referencias laborales comprobables y capacitación en atención y servicio al cliente.
- Un motorizado, con licencia vigente y con experiencia en servicio a domicilio.

### 5.1 Capacidad instalada

Tomando en cuenta la capacidad productiva que se tendrá en cocina diariamente, se determinará una capacidad para atender a 40 personas. De esta manera se podrá tener una rotación normal de clientes y se brindará mejor atención para cada uno.

### 5.2 Menú

El diseño de menú para el restaurante será tipo a la carta, en el cual se irán anexando diferentes platos conforme la demanda que se presente. Como se ha mencionado anteriormente, también se incluirán platos veganos para no limitar la oferta gastronómica y mantener una diversidad de opciones.

La carta siempre incluirá de manera creativa ítems como: entremeses, cremas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas tales como zumos y batidos con leche

vegetal. Todos ellos elaborados sin productos de origen animal y siguiendo una tendencia principalmente crudivegana y también vegana.

Es preciso acotar que al referirse a platos crudiveganos (sin exceder la temperatura del género sobre 46°C) en la carta, no quiere decir que necesariamente todas las opciones se presentarán frías ya que es posible calentarlas al momento de servir el plato al comensal controlando únicamente la temperatura.

Así también, se debe tomar en cuenta que la propuesta de menú se ha diseñado de manera atractiva y objetiva para lograr cubrir las necesidades de un grupo específico de mercado que esté orientado a mantener una dieta saludable como personas vegetarianas, deportistas o cualquier otro individuo con la misma perspectiva.

Tabla 5. Ejemplo de menú


<b>Entremeses</b>	
Chips de col verde bañados en delicada salsa de pimiento y nuez	
Chips de calabacín con chimichurri de albahaca	
Tartaletas de zanahoria a manera de quiche rellenas de espinaca con leche y queso vegetal	
Rollo de brotes de trigo y mostaza a manera de sushi con algas nori.	
Bastones crujientes de vegetales apanados con nueces y semillas de lino en salsa tártara de anacardos.	
<b>Entradas</b>	
Crema caliente de cebollas caramelizadas	
Sopa caliente de remolacha con crema agria de anacardo	
Crema caliente de brócoli y zanahoria	
Crema fría de aguacate con pistachos marinados	
Crema fría de pera con pepino a manera de tagliatelle y germinado de trigo	
Gazpacho (sopa fría de vegetales)	
Ceviche de palmito	
<b>Platos fuertes</b>	
Zuquini al pesto a manera de espagueti	
Coliflor en forma de cous-cous a las finas hierbas en salsa de tomate y aceitunas acompañadas de crocante de girasol	
Zapallo italiano a manera de espagueti en salsa cremosa de mango.	
Tortilla de zanahoria en forma de wrap rellena de falafels de champiñones	
Lasaña vegetal: Delicadas capas de vegetales en salsa de nuez y queso mozzarella de almendra acompañado con brotes de girasol.	
Col marinada en mostaza y vinagre de manzana acompañada de proteína de chíá en forma de hamburguesa y puré de zanahoria	
Raviolis de papanabo: Delicados cortes de papanabo a manera de raviolis, rellenos de pasta cremosa de aceitunas, bañados en salsa de pimiento rojo.	
<b>Opciones de platos fuertes veganos</b>	
Pimientos rellenos con puré de papa y champiñones salteados, acompañado con proteína de soya y amaranto a manera de chorizo.	
Spaguetti en salsa de proteína de soya con tomate riñón, pimiento, ajo y cebolla aromatizada con laurel.	
Canelones al horno rellenos de queso crema de soya y nueces, bañados en salsa de avena aromatizada con eneldo y pimienta cayena.	
<b>Postres</b>	<b>Bebidas</b>
Bananas cinnamon rolls	Batido de piña y cilantro
Tarta de nueces con chocolate y mermelada de cereza	Batido cítrico de remolacha y menta
Tarta helada de café	Batido de melón y mora
Cheesecake de mora con queso vegetal	Jugo de manzana verde y albahaca
	Jugo de naranja con papaya



### 5.3 Receta Estándar

Como se ha mencionado anteriormente, las recetas están pensadas de forma creativa para tener una armonía de texturas, colores y sabores en cada plato. A medida que la demanda de clientes aumente, se irán innovando preparaciones para preservar una diversidad de platillos. A continuación se presenta el formato a utilizar para la elaboración de recetas.

Tabla 6. Formato de receta estándar.

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA			
		ALIMENTOS Y BEBIDAS			
NOMBRE DE LA RECETA					
GÉNERO					
PORCIONES / PESO					
*PORCIÓN					
FECHA DE ELABORACIÓN					
TALLER / BATERIA A OCUPAR					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	OBSERVACIONES
			VALOR TOTAL		
FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO				

## 5.4 Cuadro de insumos y materias primas

Tabla 7. Cuadro de materias primas.

<b>PRODUCTO</b>	<b>PRECIO /kg /L</b>	<b>PRODUCTO</b>	<b>PRECIO /kg /L</b>
Aceite de oliva	13,85	Comino en polvo	6,50
Aceitunas negras	12,32	Durazno	2,50
Acelga	0,37	Eneldo	1,18
Agua de coco	2,85	Esencia de coco	10,50
Aguacate	1,92	Esencia de vainilla	11,00
Ají criollo	2,46	Espinaca	0,98
Ajo	3,42	Germinado de brocoli	12,5
Ajonjolí negro	4,00	Germinado de cebolla	15,00
Albahaca	3,73	Germinado de girasol	11,5
Alcaparras	15,00	Germinado de mostaza	15,00
Algas nori (10 hojas)	5,67	Germinado de rabano	13
Almendras crudas	25,00	Germinado de trébol	12,50
Anacardos	35,00	Germinado de trigo	12,00
Apio	0,89	Harina de coco	10,00
Avena	2,00	Harina de lino	1,80
Banano	0,61	Hierba buena	14,50
Berenjena	1,55	Higos malla camari	1,31
Brocoli	0,84	Hojas de menta	15,00
Cacao polvo	13,75	Jengibre	1,60
Café concentrado	5,88	Laurel	0,41
Canela en polvo	13,92	Leche de almendras	5,30
Canelones integrales	7,16	Leche de avena	4,05
Carne molida de soya	7,40	Lechuga romana	1,00
Cebolla paiteña	1,51	Levadura de cerveza	2,00
Cebolla perla	1,90	Limón meyer	0,80
Cebolla puerro	0,49	Limón sutil	1,55
Cebollín	19,20	Mango verde	1,10
Cerezas	5,00	Maní	2,50
Champiñones	6,88	Mantequilla de almendras	11,00
Chorizo de amaranto	7,40	Manzana amarilla	2,65
Cilantro	1,36	Manzanas verdes	3,00
Ciruelas	7,28	Melón	1,58
Col morada	0,46	Miel	10,00
Col verde y blanca camari	0,46	Miso blanco	10,00
Coliflor	0,84	Mora	1,05

Mostaza	2,00	Remolacha	0,84
Naranja	1,00	Romero	19,25
Nueces	22,00	Rúcula	15,00
Nuez moscada	6,01	Sal Marina	2,00
Orégano	6,92	Salsa de tomate	3,50
Palmito	3,51	Salsa Tamari	6,50
Papanabo	0,38	Semillas de chía	8,00
Papaya hawaiana	1,33	Semillas de girasol peladas	11,50
Pasas	16,64	Semillas de lino	10,00
Pasta integral Spaguetti	4,71	Tahine	16,00
Pepinillo	1,05	Tofu	5,24
Pera madura	2,70	Tomate cherry	3,74
Perejil	1,80	Tomate de árbol	2,30
Pickles	11,00	Tomate riñón	1,18
Pimienta cayena	2,73	Tomillo	1,25
Pimienta en polvo	9,00	Trigo en grano	1,10
Pimiento amarillo	2,85	Vinagre de manzana	8,46
Pimiento rojo	2,23	Zanahoria amarilla	0,67
Pimiento verde	1,31	Zapallo amarillo	0,57
Piña dulce	0,93	Zapallo italiano	3,00
Pistachos	30,00	Zucchini verde	0,92
Queso Mozzarella de almendra	10,00	<b>TOTAL REQUERIDO</b>	<b>\$720,74</b>
Rábano	0,89		

## 5.5 Cuadro de tecnología y equipamiento

Tabla 8. Tecnología y equipamiento

<b>Descripción</b>	<b>Cantidad</b>	<b>V. Unitario</b>	<b>V. Total</b>
Cámara frigorífica de dos puertas.	1	1300,00	1300,00
Cocina eléctrica 4 quemadores	1	189,98	189,98
Horno empotrable temperatura regulable 50°C	1	392,12	392,12
Procesador de alimentos	1	95,80	95,80
Licuada súper potente Vitamix	1	298,05	298,05
Empacadora al vacío	1	400,00	400,00
Deshidratador de alimentos	1	500,00	500,00
Caja registradora	1	350,00	350,00
Teléfono	1	50,00	50,00
Mesas de acero inoxidable	2	200,00	400,00
Mueble para caja	1	250,00	250,00
Mesas con 4 sillas para salón	10	300,00	3000,00
Estanterías de acero inoxidable	1	150,00	150,00
<b>TOTAL REQUERIDO</b>			<b>\$ 7375,95</b>

Tabla 9. Menaje e insumos

<b>Descripción</b>	<b>V. Total</b>
Menaje de cocina	409,04
Menaje de servicio	793,96
Decoración	2294,52
Insumos de limpieza	664,76
<b>TOTAL REQUERIDO</b>	
	<b>\$ 4162,28</b>

## 5.6 Infraestructura física

Las áreas del establecimiento se encontrarán divididas de la siguiente manera:

Un salón cuya dimensión será de 13 x 13 m<sup>2</sup>, en donde se tendrá 10 mesas con cuatro sillas cada una, respetando el espacio de 1.5 m<sup>2</sup> por comensal. Así también se contará con un área de 3 x 6 m<sup>2</sup> para caja y mostrador y de igual forma se destinarán 4 x 2 m<sup>2</sup> para sanitarios por separado hombres y mujeres.

Se contará con una puerta de ingreso para proveedores la cual conducirá a una bodega de 3 x 3 m<sup>2</sup>, misma que tendrá la iluminación y ventilación adecuada. En esta área se almacenarán de manera ordenada todos los productos no perecibles por lo que se incluirán estanterías y vitrinas de acero inoxidable.

Junto a la bodega habrá un espacio de 4 x 2 m<sup>2</sup> para servicios higiénicos de personal, donde se incluirá también un área para vestidores.

Seguido de esto, estará la cocina cuya medida será de 7 x 3 m<sup>2</sup>, en la que se tendrá una refrigeradora de dos puertas, un deshidratador, una estantería, una mesa de acero inoxidable en el centro para despacho de comandas, igualmente otra mesa de trabajo y los respectivos lavaderos. Así también, la cocina se encontrará dividida por un área de 3 x 3 m<sup>2</sup>, destinada solo para bebidas, misma que contará con una licuadora e insumos necesarios para las preparaciones.

Finalmente, se contará con una oficina de 3 x 3 m<sup>2</sup>, en donde el gerente llevará a cabo la contabilidad de la empresa, entre otras funciones administrativas.

En cuanto a medidas de seguridad para el restaurante se considerará lo siguiente:

Medidas preventivas contra incendios, las conexiones eléctricas se encontrarán protegidas con canaletas para así evitar cualquier corto circuito.

Se contará con extinguidores colocados en lugares de fácil acceso, que sean identificados claramente y que se encuentren cercanos a los posibles focos de riesgo.

Para el caso de accidentes, se tendrá un botiquín debidamente equipado. Igualmente cada área contará con la señalización respectiva para fácil identificación.

### **5.7 Tamaño de la construcción**

La edificación del restaurante estará constituida de una sola planta, la cual tendrá en su totalidad 225 metros cuadrados, es decir, 15 metros de frente y 15 metros de largo y contará con siete estacionamientos de 2.5 x 1.7 metros cuadrados.

## 5.8 Plano Arquitectónico

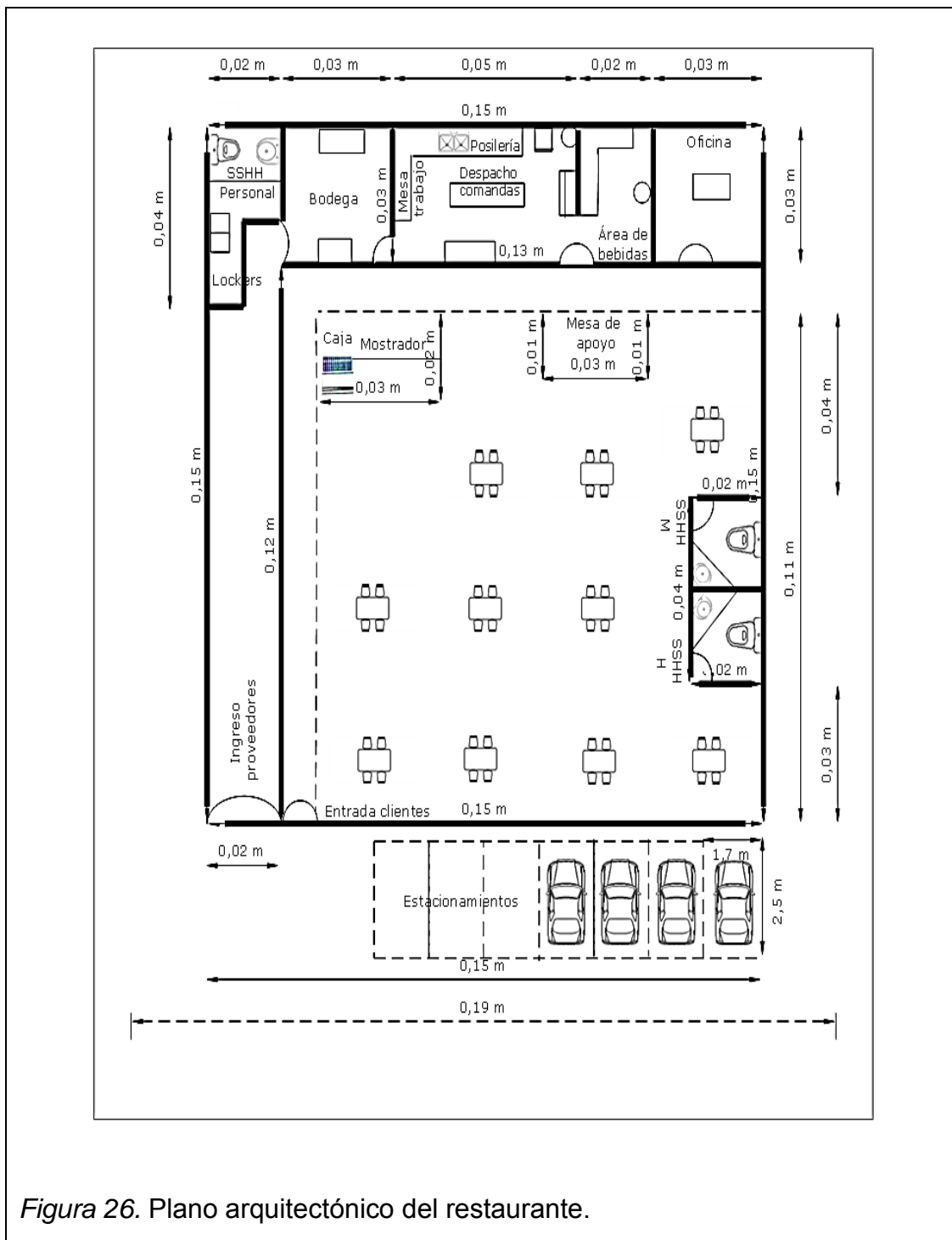
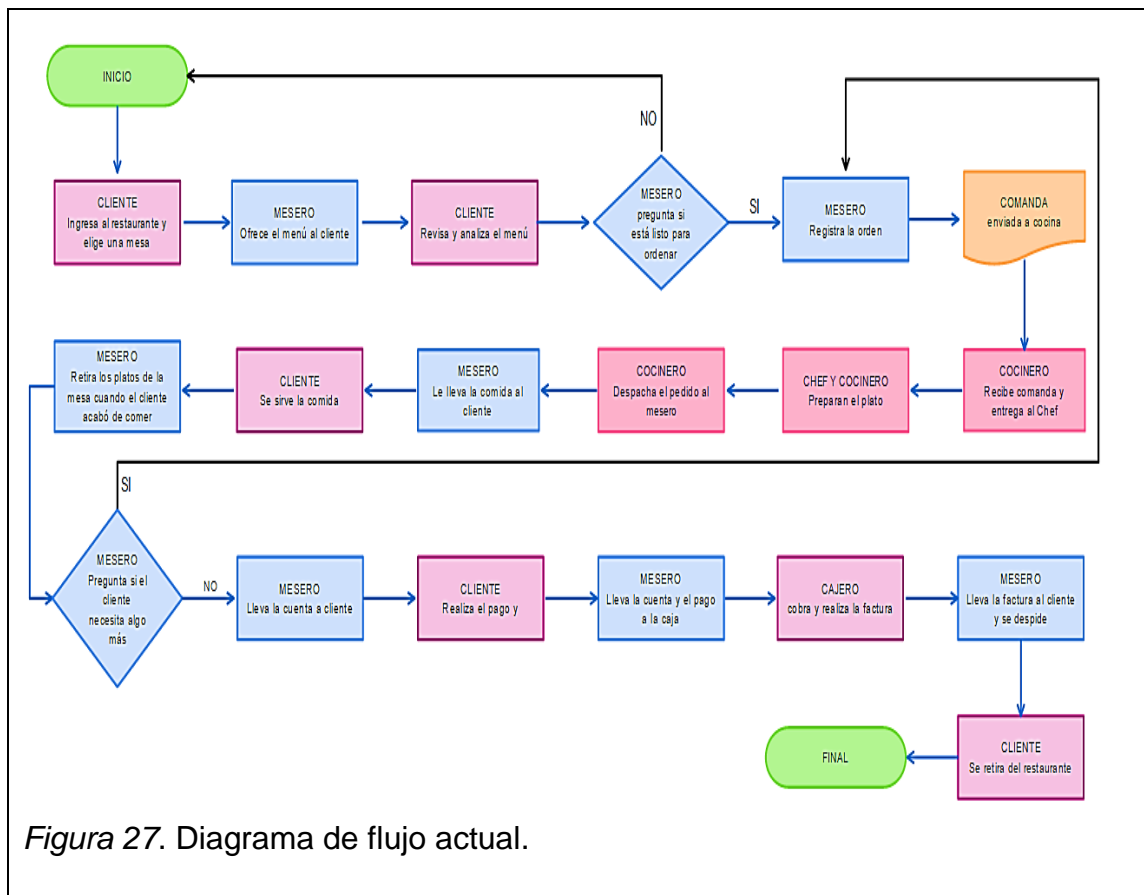


Figura 26. Plano arquitectónico del restaurante.

## 5.9 Diagrama del Macro-Proceso actual



## 5.10 Plan de Organización y recursos Humanos

### 5.10.1 Departamentos funcionales

Gerencia

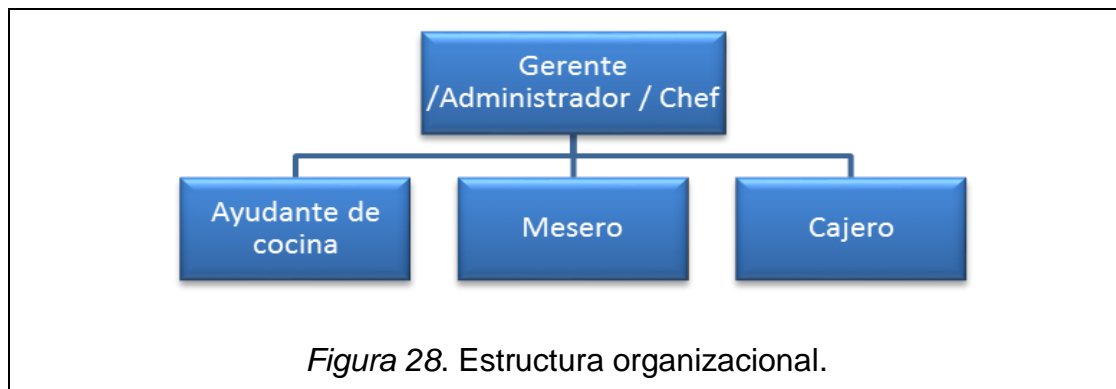
Cocina

Servicio en el local

Caja



## Organigrama (cargos)



### 5.10.2 Perfil de puestos de trabajo

#### Gerente /administrador/chef

- Titulado en administración de empresas gastronómicas.
- Experiencia laboral de mínima de tres años en área de alimentos y bebidas.
- Con nivel de inglés avanzado.
- Con experiencia en preparación de comida vegetariana, vegana o crudivegena.
- Edad entre 27 y 38 años.
- Con capacidad de mando y buena actitud para realizar trabajo en equipo.

#### Ayudante de cocina

- Con título en alimentos y bebidas.
- Con certificado de salud.
- Experiencia laboral mínima de un año.
- Con conocimientos básicos en preparación de comida vegetariana o vegana.
- Responsable, puntual, con actitud positiva para trabajo en equipo.
- Con disponibilidad de tiempo para trabajar sábados y feriados.

**Mesero**

- Con formación académica de nivel superior.
- Persona joven, con edad entre 23 y 30 años.
- Con experiencia en el cargo mínima un año y buenas referencias laborales comprobables.
- Con buen manejo de idioma inglés.
- Con actitud y aptitud adecuada para otorgar excelente atención al cliente.
- Con buena predisposición para trabajo en equipo.
- Con disponibilidad de tiempo para trabajar sábados y feriados.

**Cajero**

- Con formación académica de nivel superior.
- Edad entre 23 y 30 años.
- Con experiencia de mínimo 3 años en el cargo y buenas referencias laborales comprobables.
- Persona responsable, con buena predisposición para trabajo en equipo.
- Con disponibilidad de tiempo para trabajar sábados y feriados.

**5.10.3 Descripción de funciones****Gerente / Administrador / Chef**

Será la persona encargada de coordinar y dirigir todos los procesos administrativos del restaurante, tales como: elaborar un presupuesto para insumos, llevar la contabilidad, pago de proveedores y personal, realizar contrataciones y hacer un control de inventarios (Gallego, 2012, p. 52).

Deberá supervisar que cada actividad realizada por el personal, se lleve a cabo de manera adecuada. Vigilar el cumplimiento de normas sanitarias y establecer procesos de seguridad. Así mismo, se encargará de evaluar el desempeño del personal operativo de manera mensual. En caso de requerirlo deberá realizar capacitaciones para nivelar conocimientos y corregir errores.

También será la persona que dirija el área de cocina, haciendo pedidos a proveedores, recibiendo y verificando la materia prima, diseñando el menú con la presentación adecuada para cada platillo y planificando el mise en place con el ayudante de cocina. Deberá mantener una supervisión continua de la calidad de las preparaciones antes de su despacho.

Igualmente, deberá encargarse de asignar y funciones al personal de cocina, servicio y caja, y supervisar el cumplimiento de labores. Esta persona será la única encargada de realizar arqueos de caja y recibirla diariamente.

### **Ayudante de cocina**

Se encargarán de revisar y almacenar la materia prima de manera cuidadosa y ordenada.

Deberá mantener la cocina ordenada y limpia, tomando en cuenta que una vez terminada la jornada se procederá nuevamente con una limpieza y desinfección. De igual forma será el encargado de realizar el lavado de platos y dejar limpia el área de posillería.

Colaborar en labores asignadas por el Chef. Deberá intervenir en la elaboración de inventarios y colaborar en la preparación de mise en place según la planificación del Chef.

De igual manera deberá recibir las comandas de los clientes a través del sistema y proceder con la preparaciones respectivas en coordinación con el

Chef. También incursionará en el montaje y decoración de platos bajo la supervisión del Chef.

### **Cajero**

La persona determinada para este cargo deberá realizar las siguientes funciones:

Mantener un correcto desempeño de caja.

Recibir la cuenta otorgada únicamente por el mesero.

Generar el cobro correspondiente y entregar la factura al mesero para ser entregada al cliente.

Realizar cortes y cierres de caja diariamente para ser reportada al gerente.

Además deberá encargarse de recibir los pedidos a domicilio vía telefónica, subir al sistema la orden para que cocina la reciba y procese.

Finalmente deberá entregar la orden al motorizado encargado de servicio a domicilio.

### **Mesero**

Deberá encargarse de recibir al cliente de manera cordial y educada.

Tomar el pedido al comensal, sugerir los platos y bebidas que sean la especialidad del restaurante y enviar la orden del cliente a la cocina a través del sistema (Gallego, 2012, p. 51).

Deberá conocer a la perfección el menú para dar una correcta información al cliente e caso de requerirlo.

Será el encargado de realizar la limpieza y mantener un orden en el salón. Intervendrá en la limpieza de mesas y retiro de vajilla sucia.

Deberá estar atento a los requerimientos del comensal y servirse de la estación de servicio la cual deberá contar con todos los implementos para servicio tales como: cubiertos, servilletas, saleros, pimenteros y salsas especiales.

Finalmente se encargará de llevar la cuenta al comensal, para luego llevarla hasta la caja y entregar la factura respectiva al cliente.

## **6 CAPÍTULO VI. PLAN DE MERCADO**

### **6.1 Investigación de Mercado**

Para ejecutar la investigación de mercado se realizará una investigación primaria mediante instrumentos para obtener información tales como: observación y encuesta, lo cual determinará gustos y preferencias del cliente así como el nivel de aceptación del producto por parte del mismo.

### **6.2 Objetivos**

Obtener resultados claros de la cantidad de posibles clientes dispuestos a consumir el producto dentro de un entorno definido para establecer un mercado objetivo.

Analizar la viabilidad del negocio conforme el segmento de mercado al que se ha pensado enfocar.

Obtener indicadores que determinen si el negocio corresponde a los gustos y preferencias del mercado, lo cual servirá para orientar de mejor forma la producción en el restaurante.

Analizar el precio que los consumidores estarían dispuestos a pagar por el producto, lo cual permitirá definir los precios apropiados para el menú y aumentar la competitividad del negocio en el mercado.

### 6.3 Análisis del mercado

### 6.4 Identificación y caracterización de la demanda

Conforme un análisis de observación preliminar se puede mencionar que el mercado se verá segmentado de la siguiente manera:

#### Segmentación geográfica:

El restaurante estará ubicado en el centro de la ciudad de Quito, en el sector La Floresta que es una zona urbana, empresarial y residencial con gran afluencia de personas.

Tabla 10. Segmentación geográfica.

<b>País</b>	Ecuador.
<b>Región del país</b>	Sierra.
<b>Provincia</b>	Pichincha.
<b>Ciudad</b>	Quito.
<b>Barrio</b>	La Floresta.
<b>Zona</b>	Urbana, empresarial, hotelera, residencial.

#### Segmentación demográfica:

Este establecimiento estará dirigido a oficinistas, hombres de negocios, extranjeros, deportistas e incluso familias que viven en el sector. Así también se centra en jóvenes y adultos de ambos sexos, con status económico medio-alto, de edad entre 25 a 45 años, que por lo general muestran la necesidad de disfrutar de comida sana e innovadora en un ambiente tranquilo.

Tabla 11. Segmentación demográfica.

<b>Edad</b>	Entre 25 a 45 años.
<b>Sexo</b>	Masculino, femenino
<b>Ingreso</b>	Superior a \$ 600 mensuales o más.
<b>Ocupación</b>	Profesionales y técnicos; gerentes, funcionarios y propietarios; empleados de oficina, turistas, deportistas.
<b>Nacionalidad</b>	Ecuatorianos, norteamericanos, sudamericanos, europeos, asiáticos.

### **Segmentación psicográfica:**

Podemos aplicar este tipo de segmentación dividiendo al mercado en tres grupos según su estilo de vida y clase social:

Personas de clase social media - alta, hombres y mujeres de negocios, extranjeros económicamente activos, que por lo general no escatiman precios si se trata de una alternativa más sana, diferente y de calidad con un servicio rápido y cordial.

Deportistas y turistas de clase social media-alta que buscan ofertas gastronómicas variadas y más saludables, tomando en cuenta que pueden contar con un conocimiento más profundo acerca de la tendencia crudivegana por las actividades físicas que desarrollan.



Tabla 12. Segmentación Psicográfica

<b>Clase social</b>	Clase trabajadora, media superior, alta inferior, alta superior.
<b>Estilo de vida</b>	Urbano, moderno, tradicional; emprendedores, trabajadores, sensoriales (gustan de variedad de comida).
<b>Personalidad</b>	Autoritaria, ambiciosa, extrovertida, introvertida, entusiasta, leal.

### 6.5 Identificación y caracterización de la oferta

A fin de poder establecer estrategias de diferenciación y a su vez conocer el mercado en donde el negocio se quiere instaurar, se realiza una identificación de los competidores y los productos que ofrecen.

Tabla 13. Productos de la competencia en la ciudad de Quito.

<b>Empresa</b>	<b>Tipo de comida / productos</b>	<b>Variedad</b>	<b>Calidad</b>	<b>Precio</b>
<b>Ware Ware</b>	Raw food (zumos, sopas, ensaladas, leches vegetales, postres).	Regular	Buena	\$6-15
<b>El Deck Resto Loft</b>	Italiana, francesa, suiza, vegetariana y crudivegana fusión (ensaladas, sopas frías, postres y tablitas raw). Se incluyen también proteínas.	Buena	Buena	\$10-30
<b>El Quinde</b>	Internacional, vegetariana, ecuatoriana, raw (ensaladas elaboradas, purés, sopas frías crudiveganas).	Buena	Buena	\$4-15
<b>Govinda´s</b>	Indú, ecuatoriana vegetariana, vegana, raw (postres, ensaladas, fast food y platos fuertes crudiveganos). Se incluyen también proteínas.	Regular	Regular	\$5-9

En base a la identificación de competencia se puede concluir que existe sólo un restaurante con tendencia raw food en la ciudad de Quito, el cual mantiene un precio promedio no muy alto, no obstante, le hace falta más variedad en el menú. Por otro lado están otros establecimientos con amplia oferta gastronómica crudivegana que a su vez incluyen comida tradicional, vegetariana y vegana. El precio aproximado en este tipo de negocios va desde 5 hasta 30 dólares dependiendo del plato.

## 6.6 Instrumentos de recolección de la información

### ENCUESTA

EDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN \_\_\_\_\_ SEXO: M\_\_\_\_ F\_\_\_\_

#### Conceptos básicos

**Vegetarianismo:** Alimentación basada principalmente en el consumo de vegetales, frutas, cereales y semillas, excluyendo carne de origen animal. Se incluye también productos lácteos y huevos. En la mayoría de platos se aplica una cocción.

**Veganismo:** Sigue la misma tendencia que el vegetarianismo con la diferencia que éste excluye completamente todos los productos derivados de animales, incluso lácteos, miel y huevos.

**Crudiveganismo:** Tendencia similar al veganismo con la diferencia que en ella los productos como frutos secos, germinados, vegetales, etc., se consumen en estado natural o crudo, sin pasar por una cocción superior a los 46°C de modo que se conservan todos los nutrientes y enzimas contenidas en los alimentos.

Tomando en consideración los términos mencionados, favor responder lo siguiente:

1. Cuando acude a un restaurante, que tan importantes son los siguientes factores para usted:

- | A. Muy importante   | B. Poco importante | C. Nada importante |
|---|--------------------|--------------------|
| Precio  |                    | _____              |
| Calidad y sabor de la comida  |                    | _____              |
| Variedad en el menú   |                    | _____              |
| Limpieza e higiene del local  |                    | _____              |
| Servicio (atención y rapidez)   |                    | _____              |
| Ambientación y diseño   |                    | _____              |
| Ubicación del local   |                    | _____              |
| <br>2. Cuándo usted acude a un restaurante de un menú a la carta, normalmente quién lo acompaña?  |                    |                    |
| Su pareja   |                    | _____              |
| Familia   |                    | _____              |
| Amigos  |                    | _____              |
| Acude solo  |                    | _____              |
| <br>3. Qué formas de pago prefiere al momento de cancelar la cuenta en un restaurante?  |                    |                    |
| Efectivo  |                    | _____              |
| Cheque  |                    | _____              |
| Tarjeta de débito   |                    | _____              |
| Tarjeta de crédito  |                    | _____              |
| <br>4. Qué medios utiliza con más frecuencia para informarse acerca de las nuevas tendencias y ofertas gastronómicas en la ciudad de Quito? |                    |                    |
| Aplicaciones móviles  |                    | _____              |
| Redes sociales  |                    | _____              |
| Revistas y periódicos   |                    | _____              |
| Medios televisivos  |                    | _____              |
| Radio   |                    | _____              |
| Boca a boca   |                    | _____              |

5. Suele usted visitar restaurantes vegetarianos o veganos? Describa con qué frecuencia.

Más de una vez a la semana \_\_\_\_\_

Una vez por semana \_\_\_\_\_

Una vez cada 15 días \_\_\_\_\_

Una vez al mes \_\_\_\_\_

No los frecuenta \_\_\_\_\_

6. Cuándo usted visita un restaurante vegetariano o vegano, qué pide con mayor frecuencia?

Almuerzo tradicional (sopa, plato fuerte, postre y bebida) \_\_\_\_\_

Plato a la carta (variedad de platos a elección) \_\_\_\_\_

Solo sopa \_\_\_\_\_

Solo plato fuerte \_\_\_\_\_

Ensaladas \_\_\_\_\_

7. Qué tipo de alimentos forman parte de su dieta habitual?

Frutas y vegetales frescos \_\_\_\_\_

Grasas saturadas (carnes, embutidos, leche y derivados, helados) \_\_\_\_\_

Carbohidratos (pan, galletas, papas, fideos, etc) \_\_\_\_\_

8. Usted estaría dispuesto a mejorar o sustituir su alimentación habitual (excluyendo azúcares industriales, grasas y proteínas de origen animal) por una alternativa totalmente saludable, considerando que esta le ayudaría a mantener una mejor calidad de vida, evitando sobrepeso y enfermedades crónicas en su organismo?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

9. Ha escuchado algo respecto a la tendencia raw food, crudista o comida crudivegana?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

10. Alguna vez ha probado comida crudivegana o preparaciones a base de alimentos orgánicos crudos?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

11. Conoce usted restaurantes que ofrezcan comida crudivegana en la ciudad de Quito? De ser su respuesta afirmativa, incluir el o los nombres de los establecimientos.

SI \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

12. Le parece atractiva la idea de un restaurante tipo raw food o crudivegano en la ciudad de Quito, que ofrezca una alternativa de alimentación creativa y nutritiva elaborada con productos orgánicos crudos no convencionales?

Muy atractivo \_\_\_\_\_ Poco atractivo \_\_\_\_\_ Nada atractivo \_\_\_\_\_

13. Determine su nivel de interés en probar un menú tradicional que incluya variantes de cremas, pastas, pizzas, postres y batidos con endulzantes naturales, elaborados con combinaciones de leches vegetales, frutos secos, cereales, germinados, frutas y verduras deshidratadas?

Alto \_\_\_\_\_ Medio \_\_\_\_\_ Bajo \_\_\_\_\_

14. Cuánto estaría dispuesto a pagar usted según el tipo de plato en un restaurante con un excelente servicio que ofrezca comida crudivegana, considerando que ésta será elaborada con productos naturales y orgánicos?

**Entradas**

De 5.00 - 6.80 \_\_\_\_\_

De 7.00 - 8.60 \_\_\_\_\_

De 9.00 - 10.90 \_\_\_\_\_

**Platos fuertes**

De 5.50 - 6.70 \_\_\_\_\_

De 7.00 - 8.50 \_\_\_\_\_

De 9.00 - 10.50 \_\_\_\_\_

**Postres**

De 3.50 - 4.80 \_\_\_\_\_

De 5.00 - 6.30 \_\_\_\_\_

De 6.50 - 7.20 \_\_\_\_\_

15. Le gustaría que se brinde servicio a domicilio de comida crudivegana?

SI \_\_\_\_\_

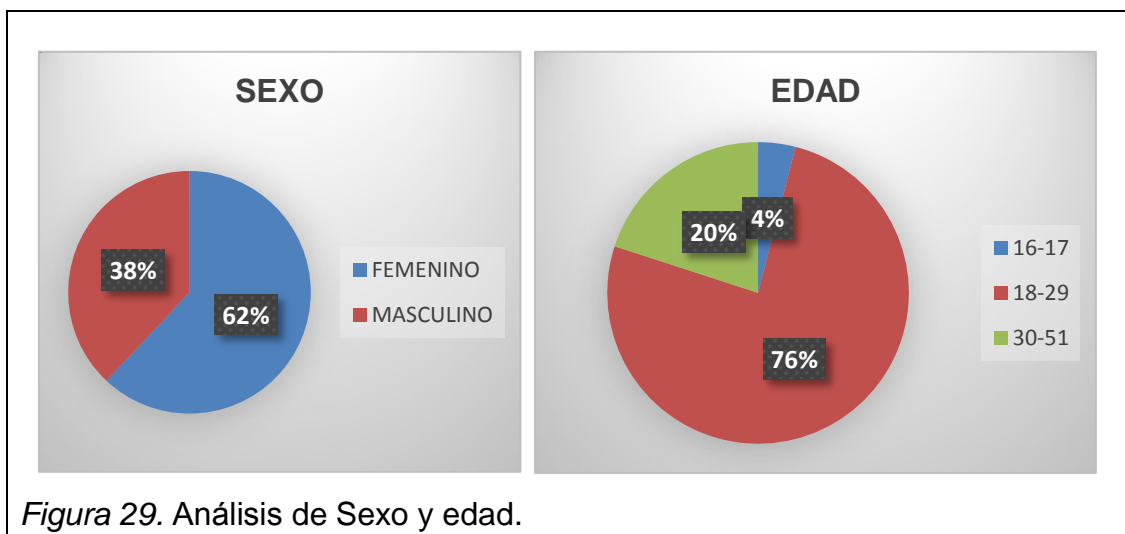
NO \_\_\_\_\_

### **6.7 Análisis de resultados**

Es preciso hacer un análisis con una tabulación que permita identificar el comportamiento del público encuestado para tener una idea clara de la factibilidad del negocio, las perspectivas y actitudes del cliente con respecto al producto y el perfil de los posibles clientes potenciales.

#### **Sexo y edad:**

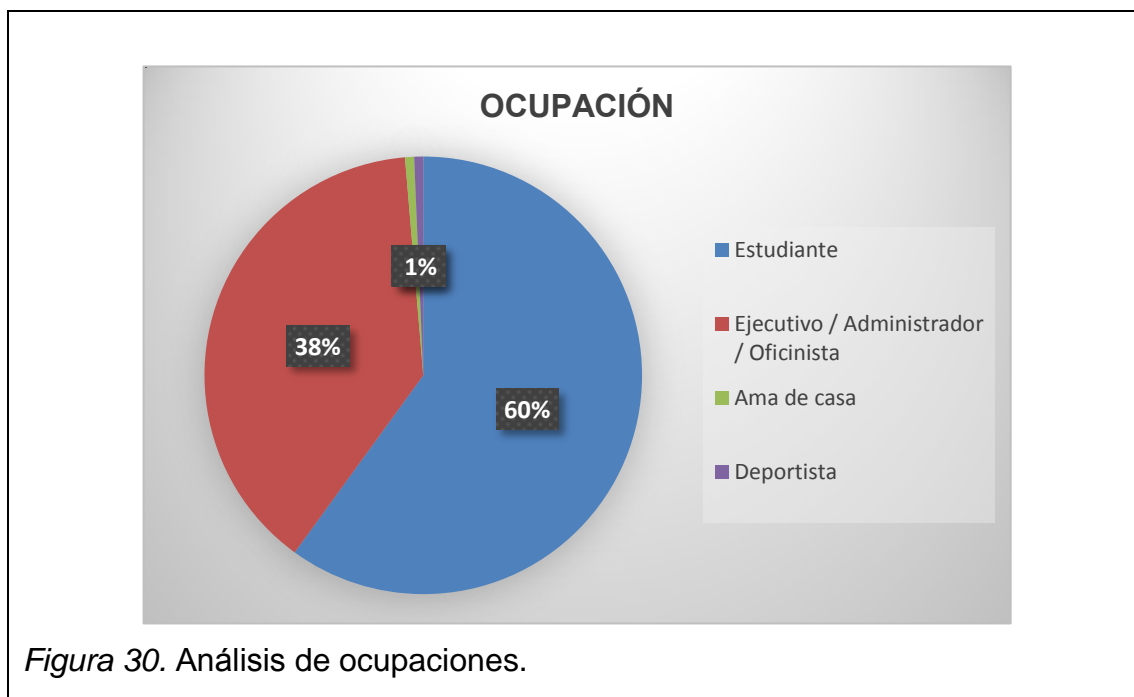
Según los datos obtenidos de la encuesta realizada a 150 personas en la ciudad de Quito, el 62 % de los encuestados fue de sexo femenino y el 38 % masculino. Por lo tanto, es importante ofrecer productos que involucren a ambos sexos, de tal manera que sean del agrado, tanto de mujeres como de hombres. En cuanto a edad, se puede mencionar que el rango fue de 18 – 51 años. Siendo el mayor porcentaje, aquellas personas que tienen entre 18 y 29 años, con el 76 %.



### **Ocupación:**

Referente a la ocupación se puede indicar que el mayor porcentaje lo componen hombres y mujeres estudiantes con un 60%. Seguido de un 38% que corresponde a ejecutivos y oficinistas.

Concluyendo que este grupo de personas se puede considerar importante en la definición del segmento de mercado ya que cuentan con mayor cultura y pueden tener mayor interés en acudir al establecimiento.



**1. Cuando acude a un restaurante, que tan importantes son los siguientes factores para usted:**

Tabla 14. Análisis pregunta 1.

ATRIBUTO	A. MUY IMPORTANTE	B. POCO IMPORTANTE	C. NADA IMPORTANTE	TOTAL	A	B	C
Precio	95	55	0	150	63%	37%	0%
Calidad y sabor de la comida	150	0	0	150	100%	0%	0%
Variedad en el menú	110	38	2	150	73%	25%	1%
Limpieza e higiene del local	144	6	0	150	96%	4%	0%
Servicio (atención y rapidez)	144	6	0	150	96%	4%	0%
Ambientación y diseño	89	61	0	150	59%	41%	0%

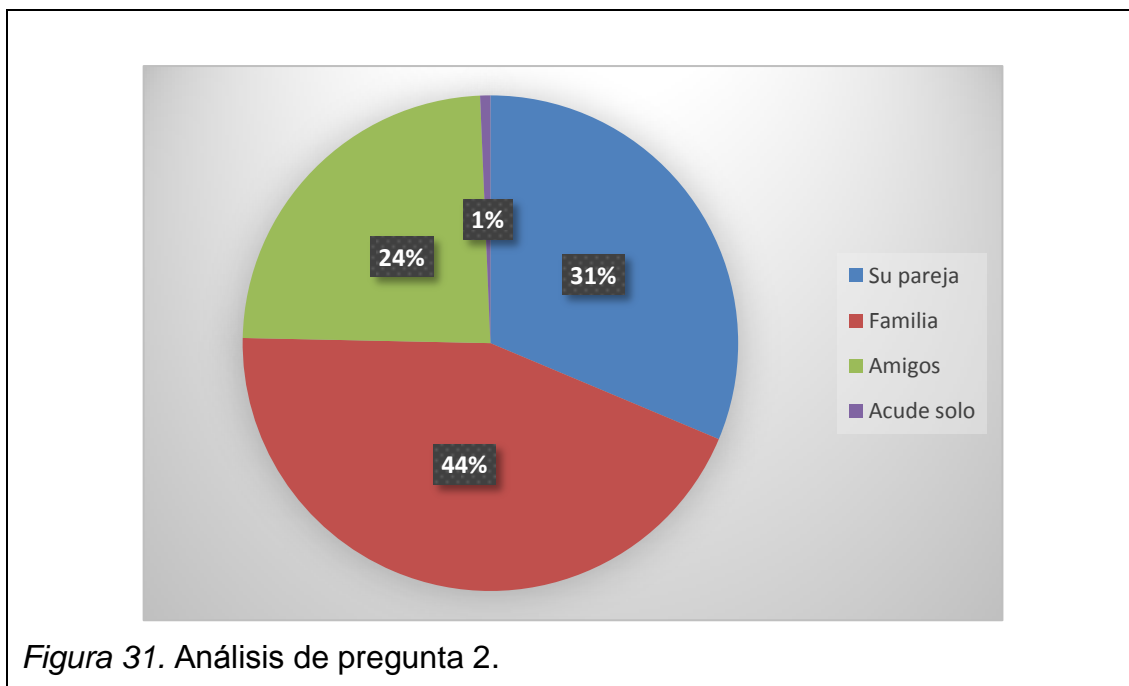
Con relación a la primera pregunta se puede mencionar que el 100 % de los encuestados valoran un producto de calidad. También señalan, en un 96%, que prefieren un establecimiento que cuente con buena atención y rapidez en el servicio, así también con el mismo porcentaje valoran un local limpio y ordenado. Otro dato importante, afirma que las personas se fijan, en un 63%, en el precio antes de comprar en un restaurante, sin embargo, consideran más importante la variedad en el menú arrojando un 73%. En menor grado, el 59% de los encuestados piensa que la ambientación y diseño del local es importante



pero no fundamental; por otro lado, un 45% de las personas determinan que la ubicación del negocio es relevante.

En conclusión, para el segmento de mercado de ejecutivos, oficinistas y universitarios se debe tomar en cuenta que necesitan productos variados de buena calidad, a un precio accesible, en un ambiente limpio y original, en donde se brinde excelente atención y rápido servicio.

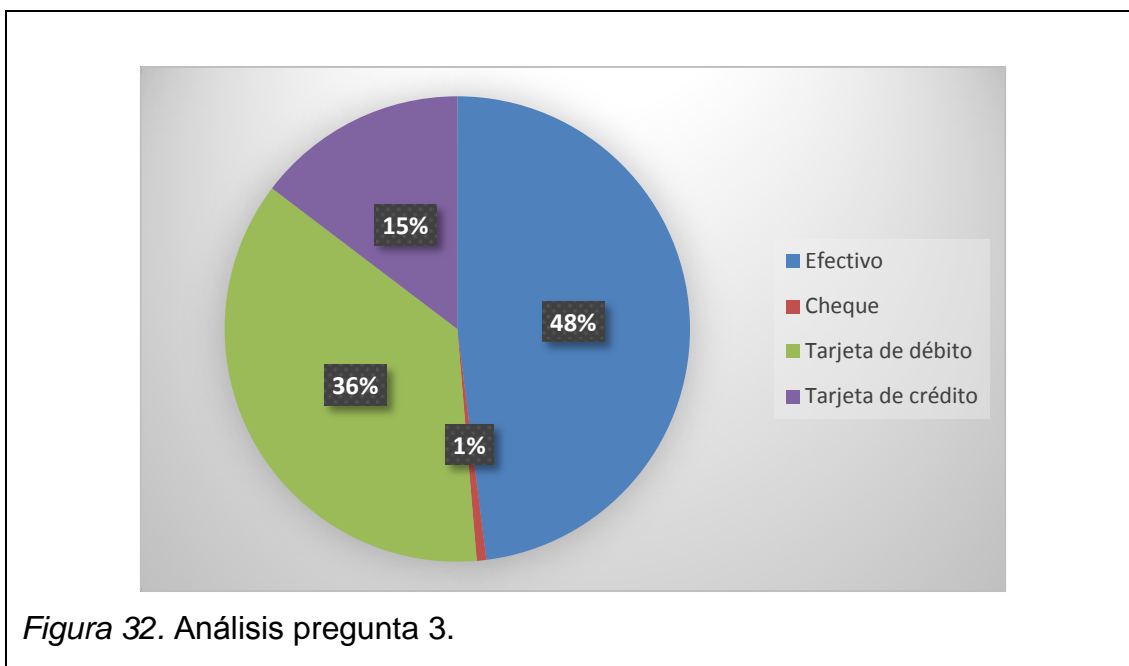
## 2. Cuándo usted acude a un restaurante de un menú a la carta, normalmente quién lo acompaña?



En base a la segunda pregunta de la encuesta se pudo concluir que el 44% de personas encuestadas, acuden a un restaurante en compañía de su familia debido a que comparten más tiempo con ella, mientras tanto, el 31% disfruta de una degustación de platos con su pareja. Por otra parte se menciona que el 24% de encuestados prefieren acudir con amigos ya que la mayor parte de su

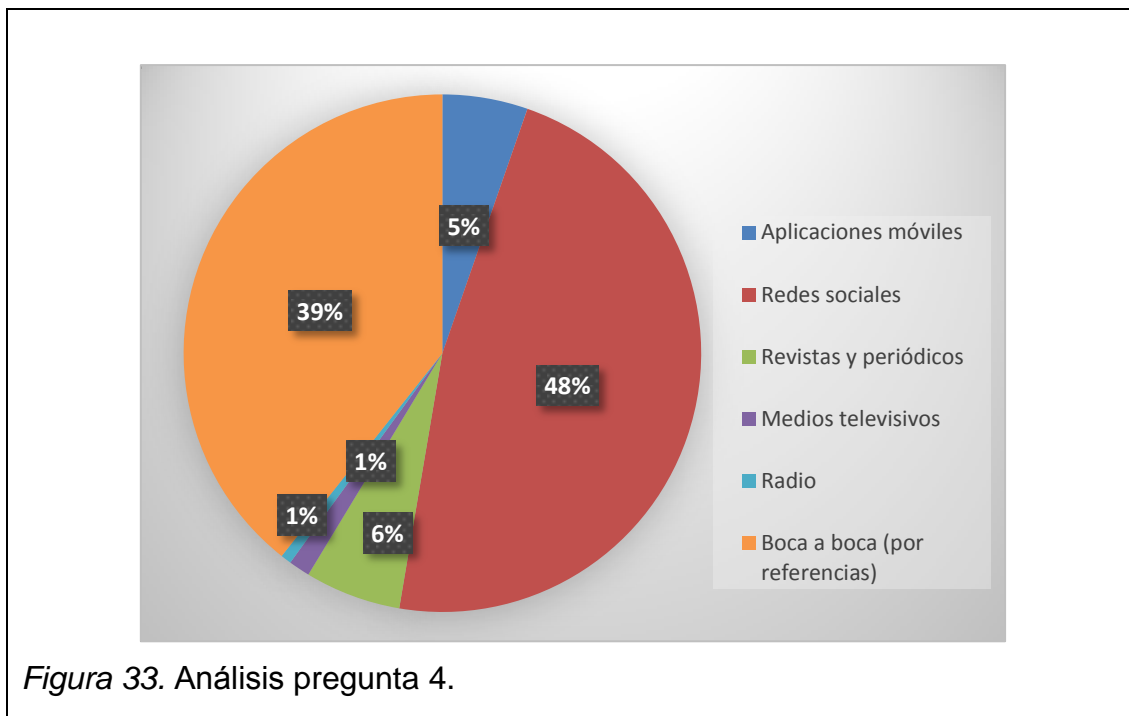
tiempo lo comparten con sus compañeros de trabajo y universidad, finalmente, tan solo el 1% de las personas van solas a un establecimiento.

### 3. Qué formas de pago prefiere al momento de cancelar la cuenta en un restaurante?



Respecto a la tercera pregunta se establece que la mayoría de encuestados, en un 48%, prefiere realizar los pagos en efectivo, seguido de un 36% que se inclina por cancelaciones con tarjetas de débito y apenas un 15% que opta por pagar con tarjeta de crédito, lo cual determina que el establecimiento deberá adquirir el equipo necesario para brindar al cliente la opción de pago con tarjeta.

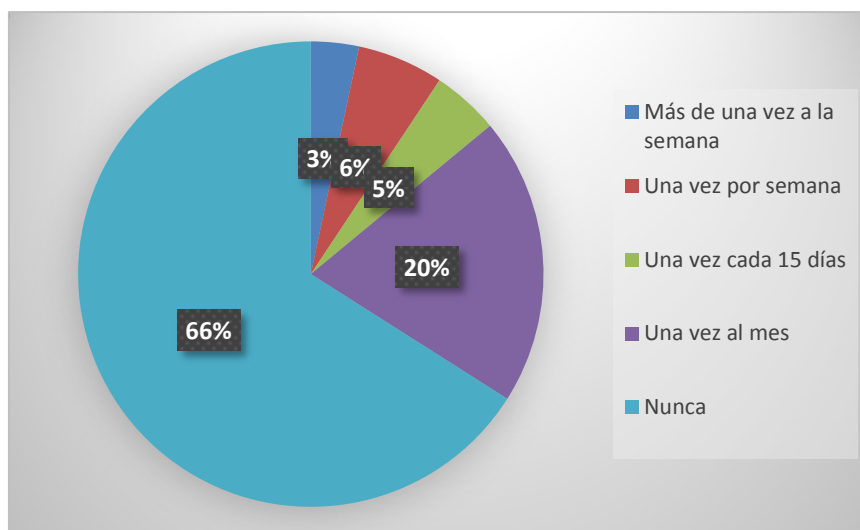
#### 4. Qué medios utiliza con más frecuencia para informarse acerca de las nuevas tendencias y ofertas gastronómicas en la ciudad de Quito?



Para la cuarta pregunta se concluye que las redes sociales representan el mejor medio para las personas que buscan enterarse de ofertas gastronómicas arrojando un resultado de un 48%. El 39% señala que su fuente de información se guía por referencias de personas que hayan acudido a un restaurante. Apenas el 6% se informa mediante la lectura de medios impresos, seguido del 5% que utiliza aplicaciones móviles y un 1% que usa fuentes como medios televisivos y radio.

Será importante considerar redes sociales al momento de lanzar una campaña publicitaria ya que ésta deberá estar enfocada de manera objetiva y eficaz para captar mayor cantidad de mercado. Así también se deberá contar con productos de calidad y excelente servicio que contribuyan a que los clientes recomienden el restaurante de tal forma que exista un incremento de ventas.

**5. Suele usted visitar restaurantes vegetarianos o veganos? Describa con qué frecuencia.**

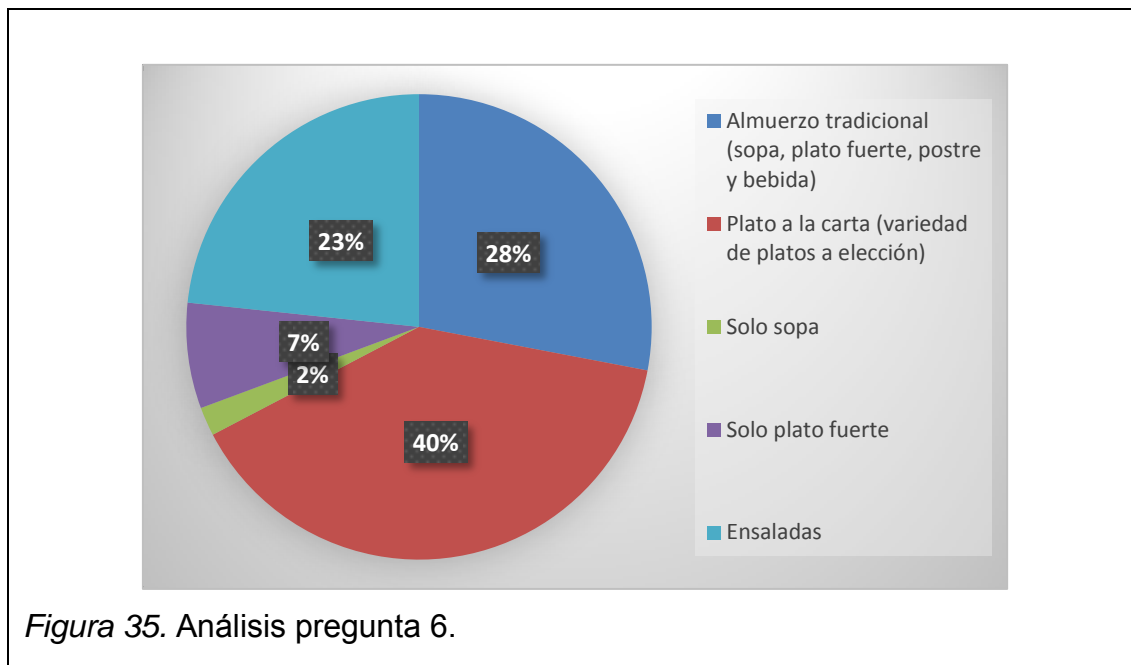


*Figura 34. Análisis pregunta 5.*

En base a la quinta pregunta de la encuesta se puede definir que el 66% de los encuestados, es decir, el equivalente a 99 personas de una muestra de 150, no acostumbran visitar de forma frecuente un restaurante vegano o vegetariano, no obstante, no se descarta la alternativa de acudir a un establecimiento que presente una variación de productos de ese tipo totalmente innovadores.

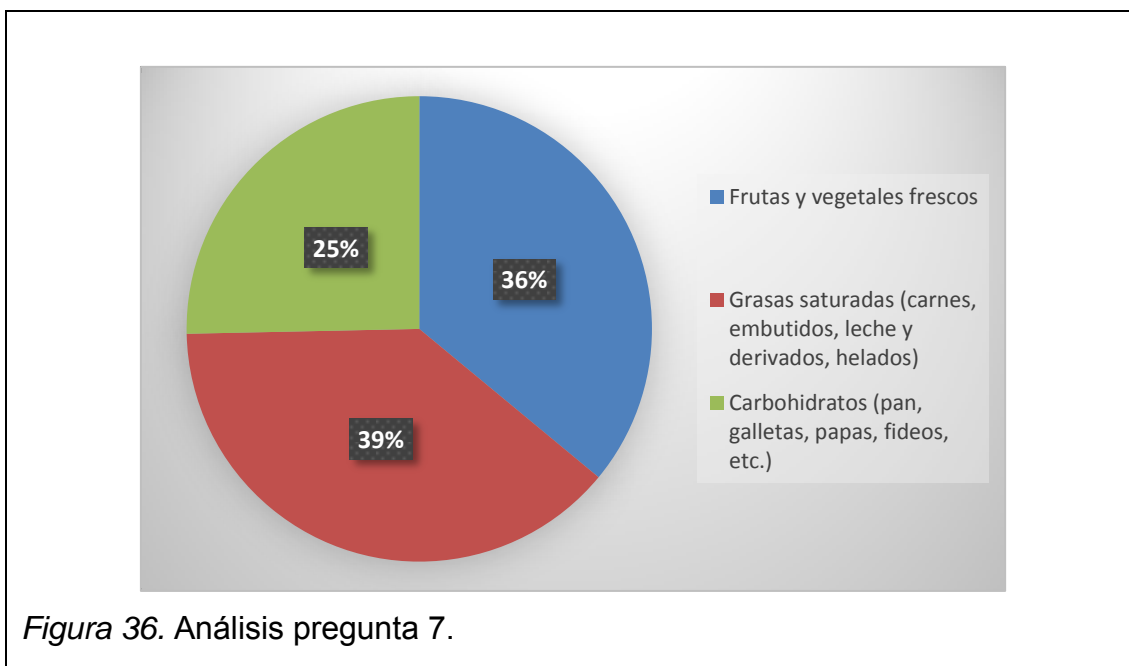
Por otro lado, un 20% acude por lo menos una vez al mes a este tipo de negocios, seguidos del 6% que van una vez por semana.

**6. Cuándo usted visita un restaurante vegetariano o vegano, qué pide con mayor frecuencia?**



Referente a la sexta pregunta, el 40% prefiere ordenar platos a la carta, debido a que necesitan contar con variedad de productos a elección. El 28% señala que ordena con mayor frecuencia almuerzos debido a las actividades diarias que desempeñan no cuentan con tiempo suficiente. Finalmente, el 23% de personas suele pedir ensaladas, seguido de un mínimo del 7% que prefiere únicamente platos fuertes.

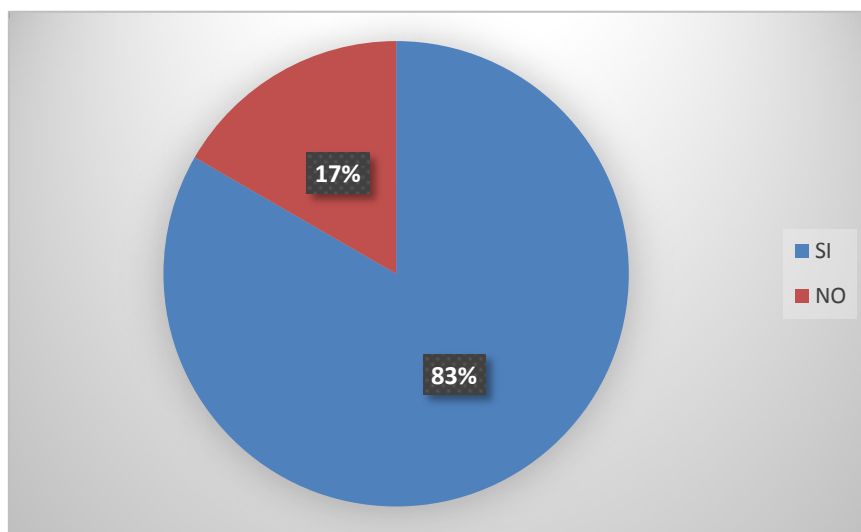
## 7. Qué tipo de alimentos forman parte de su dieta habitual?



En relación a la pregunta siete se concluye que la mayor parte de encuestados, con un 39%, incluye en su alimentación habitual grasas saturadas, seguido de un 36%, porcentaje importante de personas que consumen mayormente frutas y vegetales debido que se preocupan por cuidar su salud. Por otro lado están las personas que su dieta habitual la componen en gran parte carbohidratos.

Esto establece una pauta de que las personas sí se preocupan por mantener una dieta nutritiva por lo cual puede ser de gran interés la oferta gastronómica de productos crudiveganos.

**8. Usted estaría dispuesto a mejorar o sustituir su alimentación habitual (excluyendo azúcares industriales, grasas y proteínas de origen animal) por una alternativa totalmente saludable y equilibrada, considerando que esta le ayudaría a mantener una mejor calidad de vida, evitando sobrepeso y enfermedades crónicas en su organismo?**

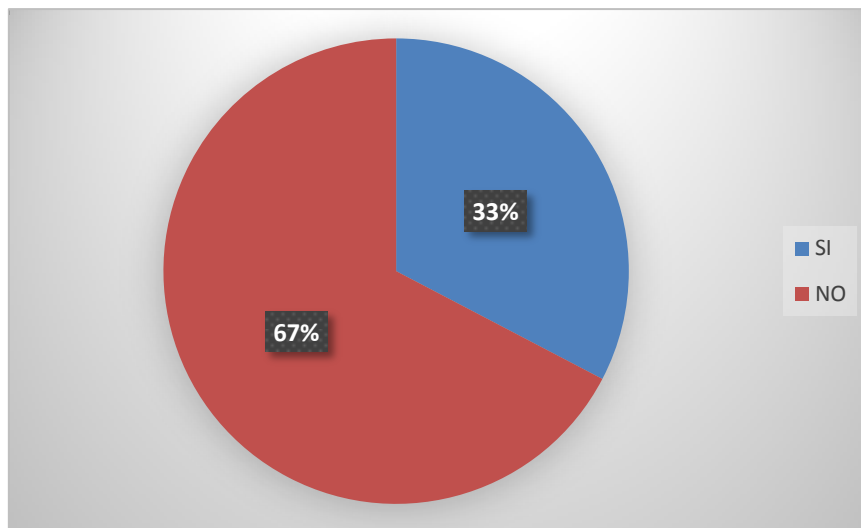


*Figura 37. Análisis pregunta 8.*

Respecto a la pregunta ocho, se concluye que el 83% de personas encuestadas estaría dispuesto a cambiar su alimentación habitual dejando de lado productos dañinos para su salud y tan solo el 17% no lo haría, seguramente porque ya tienen una dependencia por otro tipo de comida y les resulta muy complejo dejar de consumirla, no obstante se les podría ofrecer una variedad crudivegana con sabores que satisfagan su paladar.

Este resultado otorga un panorama positivo para la creación del restaurante crudivegana debido a que la mayoría de personas presentan una disposición afirmativa para cambiar su dieta por una más saludable.

**9. Ha escuchado algo respecto a la tendencia raw food, crudista o comida crudivegana?**

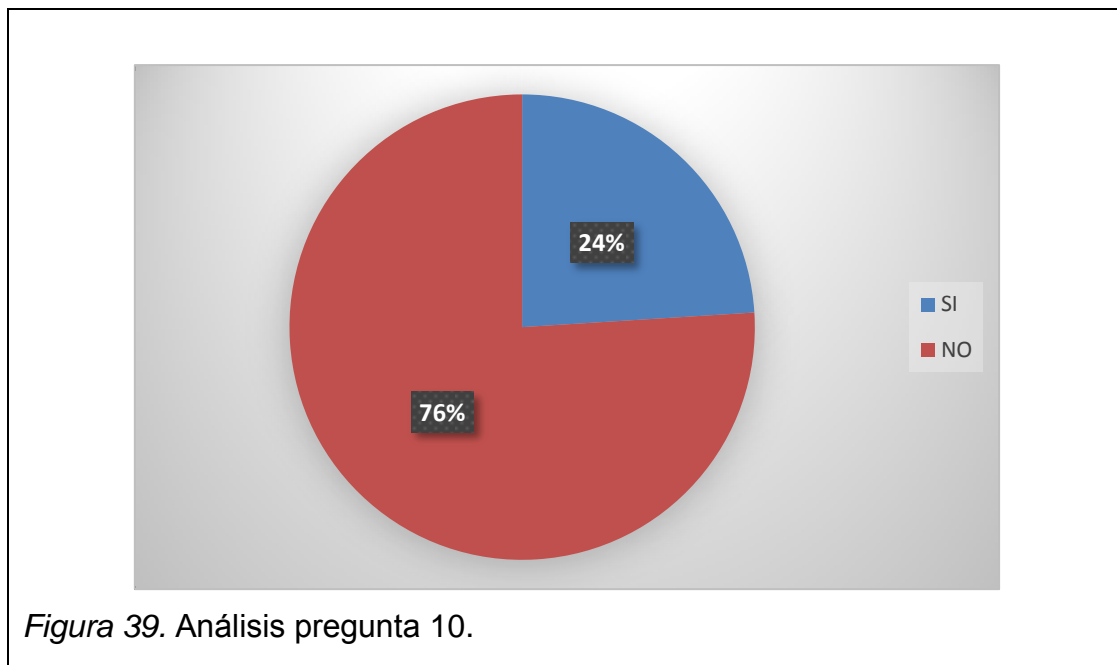


*Figura 38. Análisis pregunta 9.*

En base a la novena pregunta, se determina que al menos el 33% de personas tienen una noción de la tendencia crudivegana lo cual representa un número de posibles clientes iniciales que podrían acudir al restaurante y recomendarlo con sus allegados. Por otro lado existe un 67% de encuestados que no han escuchado nada referente a comida crudivegana, por lo tanto será de gran importancia llegar a todos ellos con información detallada del producto y pequeñas degustaciones.

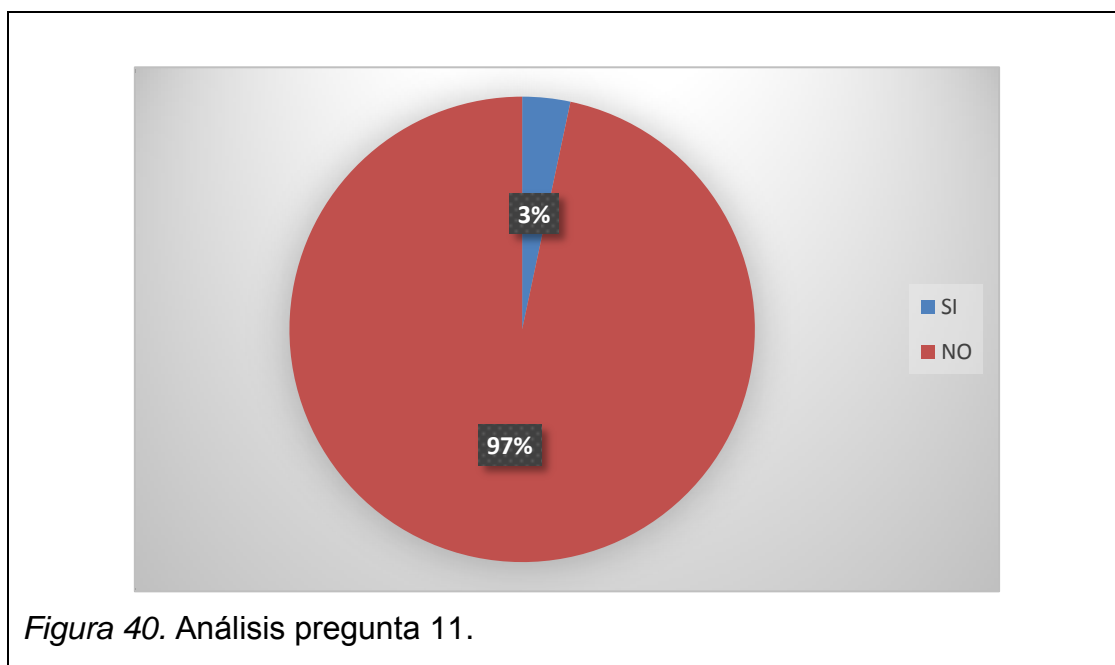


**10. Alguna vez ha probado comida crudivegana o preparaciones a base de alimentos orgánicos crudos?**



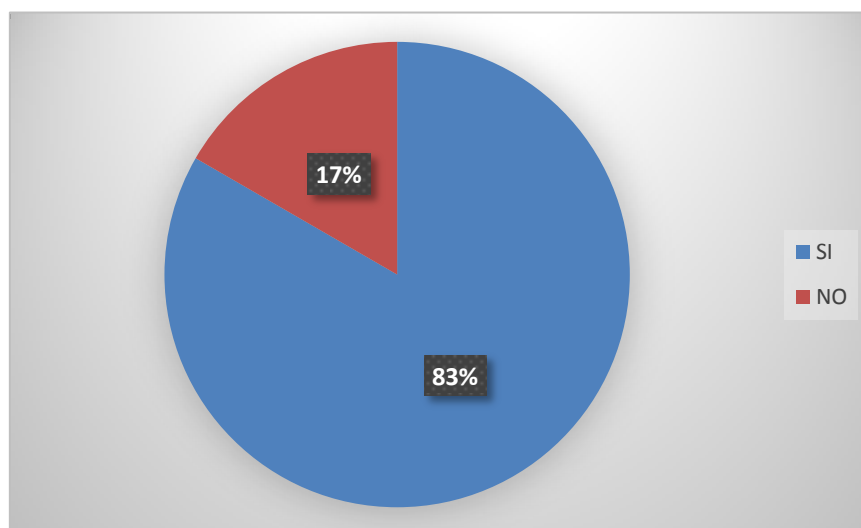
Respecto a la pregunta diez, se puede mencionar que el 76% de personas no han probado comida crudivegana, seguramente porque en el país es una tendencia prematura que necesita dar a conocerse y no está promoviéndose de manera correcta. Mientras tanto, un 24% señala haber consumido este tipo de comida.

**11. Conoce usted restaurantes que ofrezcan comida crudivegana en la ciudad de Quito? De ser su respuesta afirmativa, incluir el o los nombres de los establecimientos.**



Respecto a la pregunta once, se puede mencionar que el 97% de personas no conocen restaurantes crudiveganos en Quito, seguramente porque no se promueven adecuadamente. Un mínimo del 3% afirma conocer este tipo de restaurantes de la ciudad, por tanto sería importante visitarlos para verificar si representan o no competencia para el establecimiento e identificar sus posibles errores para no repetirlos en el restaurante.

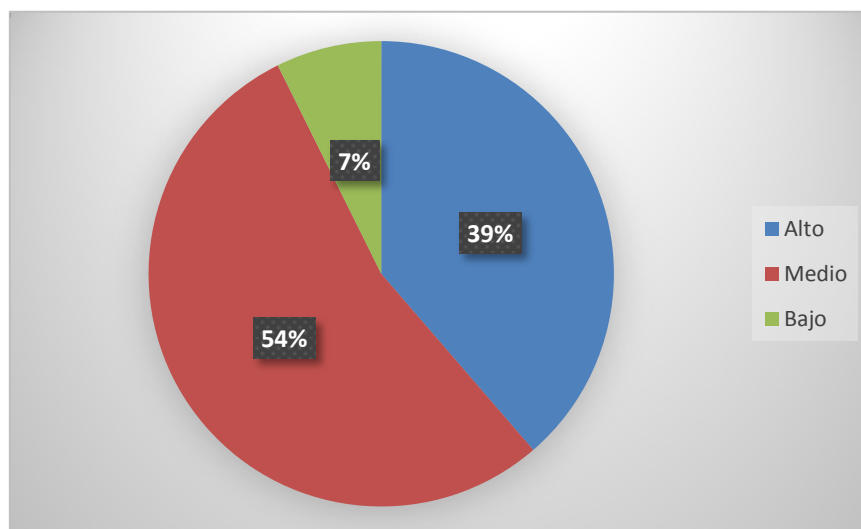
**12. Le parece atractiva la idea de crear un restaurante tipo raw food o crudivegano en la ciudad de Quito, que ofrezca una alternativa de alimentación sana y creativa, de excelente sabor, elaborada con productos orgánicos crudos no convencionales?**



*Figura 41. Análisis pregunta 12.*

Con relación a la pregunta doce, al 83% le parece atractiva la idea de un restaurante crudivegano en la ciudad de Quito, lo que concede datos afirmativos para continuar con la creación del restaurante, debido al porcentaje de aceptación. Mientras que a un 17% no le atrae la creación del negocio seguramente porque no han tenido la oportunidad de conocer acerca de la tendencia y los beneficios que aporta, por ello será importante mencionar el por qué los clientes necesitarían consumir el producto.

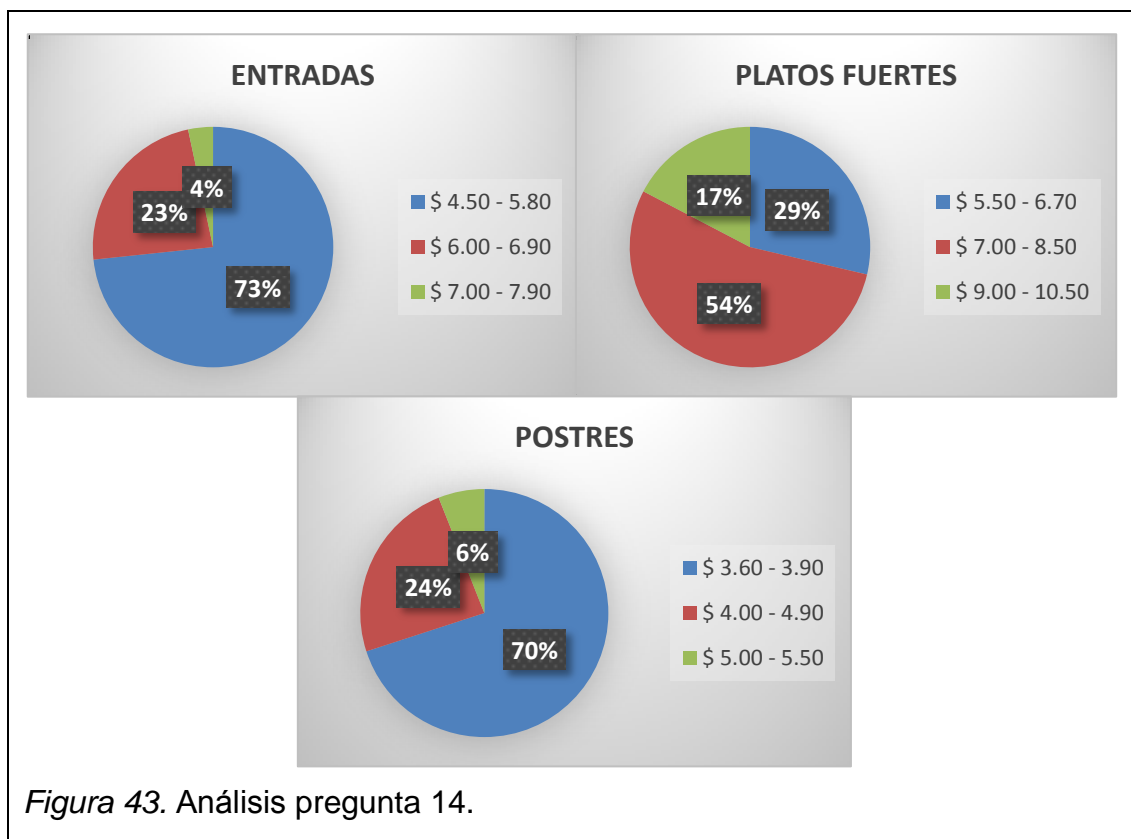
**13. Determine su nivel de interés en probar un menú tradicional que incluya variantes de cremas, pastas, pizzas, postres y batidos con endulzantes naturales, elaborados con combinaciones de leches vegetales, frutos secos, cereales, germinados, frutas y verduras deshidratadas.**



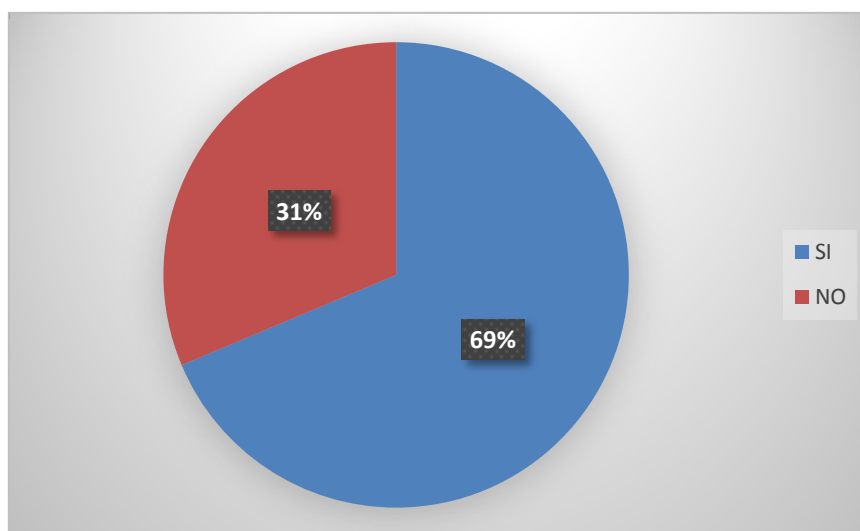
*Figura 42. Análisis pregunta 13.*

Analizando la pregunta trece se pudo concluir que al 39% de las personas encuestadas, si les llamaría la atención el hecho de probar preparaciones tradicionales a base de productos nutritivos, esto representa un beneficio para la idea de menú que se pretende instaurar en el establecimiento. Por otro parte, el 14% presenta un nivel medio al optar por estos productos, seguido de un 7% con nivel bajo de interés. Por esta razón será importante contar con una caja de sugerencias que permita determinar las variaciones que podrían tener los platos para estar acorde a las necesidades y expectativas de los clientes.

**14. Cuánto estaría dispuesto a pagar usted según el tipo de plato en un restaurante con un excelente servicio que ofrezca comida crúdivegana, considerando que ésta será elaborada con productos naturales y orgánicos?**



En base a la penúltima pregunta de la encuesta se pudo determinar que el 73% de encuestados están dispuestos a pagar por una entrada un precio entre 4.50 a 5.80 dólares. Referente a platos fuertes, el 54% podría pagar entre 7 y 8.50 dólares. Finalmente, para postres, el 70% señala que podría pagar entre 3.60 y 3.90 dólares. Esto concede un panorama más acertado al momento de establecer una fijación de precios que sean cómodos para los clientes pero que a su vez no resulten una pérdida para el negocio.

**15. Le gustaría contar con servicio a domicilio de comida crudivegana?**

*Figura 44. Análisis pregunta 15.*

Haciendo un análisis a la última pregunta se concluye que al 69% de encuestados, le gustaría contar con servicio a domicilio de este tipo de comida, mientras que al 31% no le atrae la idea, seguramente porque prefieren acudir al restaurante para degustar los platos disfrutando de un ambiente y experiencia diferente, fuera de lo habitual.

### **7.1 Segmentación**

Tomando como punto de partida un aproximado de 5000 habitantes de la ciudad de Quito, se estima que al menos el 1% pueden ser clientes potenciales, dentro de los cuales se ha determinado un segmento de mercado que abarque personas de ambos sexos, con edad entre 25 y 45 años, de nivel socioeconómico y cultural medio-alto.

Igualmente, para la segmentación se ha tomado en cuenta turistas no sólo con hospedaje en Swisshotel sino también los que se alojan en hosterías existentes en el área de influencia y que por lo general tienen un conocimiento previo de la tendencia crudivegana convirtiéndose en posibles consumidores potenciales.

### **7.2 Producto**

El establecimiento ofrecerá una gama variada de preparaciones crudiveganas; incluidas en un menú a la carta, las cuales serán elaboradas con productos orgánicos. Con ello se pretende ofertar al consumidor una opción distinta de alimentación saludable y nutritiva. Entre los ítems a elegir por el cliente, se tendrán entremeses, sopas y cremas, platos fuertes, postres y bebidas, es importante recalcar que el menú tendrá variaciones e inclusiones de nuevos platos, según la demanda de clientes que se presente.

Adicional a esto el restaurante contará con proveedores orgánicos certificados en el Ecuador. Así también, se establecerán normas y controles de higiene además de una correcta manipulación alimentaria para garantizar un producto final de calidad.

En cuanto a localización, éste se encontrará ubicado en el centro de la ciudad de Quito, en el sector de la Floresta; una zona muy concurrida y con gran afluencia de personas. Igualmente, será dirigido para una clase media y media alta que incluye ejecutivos, turistas y familias del mencionado sector. El establecimiento tendrá un horario de atención al público a partir de las 12:00 a 19:30 horas, de martes a sábados, considerando también días feriados.

### **7.3 Desarrollo del menú**

El diseño del menú para el restaurante ha sido pensado y realizado conforme el concepto del negocio y en base a los siguientes aspectos:

- Logotipo del restaurante para lograr mantener la marca en la mente del consumidor.
- El orden del menú según la secuencia de los platos que se ofertan; es decir primero aperitivos, entradas, plato principal, postres y bebidas.
- Cada plato con la respectiva descripción clara y objetiva, de tal manera que se evite una confusión en el cliente.
- Fotografías que muestran platos atractivos para el tipo de mercado y con montaje creativo y diferente para cada uno.
- Precios de cada ítem que llevarán la aclaración de inclusión de impuestos.





Figura 45. Diseño de menú. Portada y entremeses.

<i>Entradas</i>		<i>Platos fuertes</i>	
<p><b>Crema caliente de cebollas caramelizadas</b></p> <p>Con leche de almendras, miso blanco y tamari</p> <p><b>\$5,90</b></p>		<p><b>Zuquini al pesto a manera de espagueti</b></p> <p>Zuquini en salsa de tomates frescos cubierto de salsa pesto.</p> <p><b>\$8,85</b></p>	
<p><b>Sopa caliente de remolacha con crema agria de anacardo</b></p> <p>Sopa caliente con crema agria de anacardo, ajonjolí, rúcula y germinado de cebolla</p> <p><b>\$5,70</b></p>		<p><b>Coliflor en forma de cous-cous a las finas hierbas</b></p> <p>En salsa de tomate y aceitunas acompañadas de crocante de girasol</p> <p><b>\$8,00</b></p>	
<p><b>Crema caliente de brócoli y zanahoria</b></p> <p><b>\$5,68</b></p>		<p><b>Zapallo italiano a manera de espagueti en salsa cremosa de mango.</b></p> <p><b>\$8,10</b></p>	
<p><b>Crema fría de aguacate</b></p> <p>Con leche de almendra y pistachos marinados en aceite de oliva y pimiento dulce.</p> <p><b>\$5,90</b></p>		<p><b>Tortilla de zanahoria en forma de wrap</b></p> <p>Con vegetales, falafels de champiñones, crema picante y salsa de sésamo</p> <p><b>\$8,20</b></p>	
<p><b>Crema fría de pera</b></p> <p>Con pepinillo a manera de tagliatelle y germinado de trigo.</p> <p><b>\$5,75</b></p>		<p><b>Lasaña vegetal</b></p> <p>Delicadas capas de vegetales en salsa de nuez y queso mozzarella de almendra acompañado con brotes de girasol.</p> <p><b>\$8,90</b></p>	
<p><b>Gazpacho (sopa fría)</b></p> <p>Con tomate de árbol, durazno y pepinillo, aromatizada con albahaca y pimiento dulce</p> <p><b>\$5,80</b></p>			
<p><b>Ceviche de palmito</b></p> <p><b>\$5,75</b></p>			

Figura 46. Diseño de menú. Entradas y platos fuertes.

<i>Platos fuertes</i>		<i>Postres</i>	
<p><b>Chuerut con hamburguesa vegetal y puré de zanahoria</b></p> <p>Col marinada en mostaza y vinagre de manzana, acompañada de proteína de chíá en forma de hamburguesa y puré de zanahoria</p> <p><b>\$9,00</b></p>		<p><b>Banana cinamon rolls</b></p> <p>Rollos de banana rellenos con crema de manzana, ciruelas y canela.</p> <p><b>\$3,85</b></p>	
<p><b>Raviolis de papanabo en salsa de pimiento rojo</b></p> <p>Delicados cortes de papanabo a manera de raviolis, rellenos de pasta cremosa de aceitunas.</p> <p><b>\$8,70</b></p>		<p><b>Tarta de nueces</b></p> <p>Con chocolate, mermelada de cereza y crema de cacao.</p> <p><b>\$4,05</b></p>	
<i>Platos veganos</i>		<p><b>Tarta helada de café</b></p> <p>Crema de café y vainilla sobre una base deshidratada de trigo, pasas y leche de almendras</p> <p><b>\$3,90</b></p>	
<p><b>Pimientos rellenos con puré de papa y champiñones salteados.</b></p> <p>Acompañado con proteína de soya y amaranto a manera de chorizo.</p> <p><b>\$8,50</b></p>		<p><b>Cheesecake de mora con queso de nueces</b></p> <p>Con base crocante de anacardos, aceite de coco y miel.</p> <p><b>\$8,90</b></p>	
<p><b>Espagueti a la boloñesa.</b></p> <p>En salsa de proteína de soya con tomate riñón, pimiento, ajo y cebolla aromatizada con laurel.</p> <p><b>\$8,75</b></p>			
<p><b>Canelones en salsa roja de avena aromatizada con eneldo y pimienta cayena.</b></p> <p>Rellenos de queso crema de soya y nueces.</p> <p><b>\$8,65</b></p>			

Figura 47. Diseño de menú. Platos fuertes y postres.



Figura 48. Diseño del menú. Bebidas.

## 7.4 Marca

El nombre comercial de un negocio debe ser llamativo y distintivo y sobre todo ir acorde al concepto del mismo. Por ello se ha definido para el establecimiento el nombre de Green Paradise, que igualmente ha sido pensado de tal forma que al cliente le sea fácil de memorizar y recordar.

Para la creación de la marca Green Paradise se ha pensado en un logotipo que represente una imagen gráfica de la empresa, ha sido diseñado para proyectar claramente el concepto del negocio, puesto que la primera impresión de los consumidores pesa mucho en la decisión de compra. Igualmente está establecido para identificar al negocio y diferenciarlo de la competencia. Es así, que se ha considerado como imagen central unos cubiertos con detalles de hojas a su alrededor, las cuales sugieren una percepción de comida natural y saludable.

Respecto a la composición de colores, se ha determinado el uso de un tono complementario (anaranjado claro) y tres tonos básicos como rojo, blanco y matices verdes que predominen sobre el logotipo. En lo referente al isotipo, se ha establecido un tipo de fuente manuscrita llamada Edwardian Script ITC acentuada con negrita y en color verde oliva oscuro.

El eslogan se ha incluido como parte del logotipo, igualmente representa la imagen de la empresa pero de manera escrita o en letras. En tal razón se plantea “Cocina sin fogones”, mismo que otorga al cliente una idea más precisa de la oferta gastronómica, está pensado para captar la atención y crear una expectativa en el consumidor. Para el slogan se ha escogido una fuente de menor tamaño para no aplacar al nombre de la empresa, será del tipo Times New Roman, resaltada en negrita y aplicada color verde oliva oscuro.



Respecto al diseño interior del local, se ha considerado lo siguiente:

#### **Ambientación y decoración:**

Se tomará en cuenta el cuidado y detalle de todos aquellos elementos que el cliente percibirá sensorialmente como música, ruidos, olores, colores y comodidad de sillas y mesas. La ambientación está conformada también por la decoración, misma que encerrará todo lo que el comensal observará y percibirá como un atractivo.

La decoración estará acorde a los colores corporativos y también llevará detalles que permitan un ambiente no convencional pero sí inmerso en un concepto naturista. Para ello se ha pensado contar con detalles como: un césped sintético que recubra el piso normal del local, igualmente mesas cuadradas de estructura metálica color café con sillas blancas y un centro decorado en colores verde y tomate con matices rojos, de tal manera que se logre preservar un estilo moderno y elegante sin perder la imagen empresarial.

Se contará también con música preferentemente de tipo lounge y chill out que otorgue la creación de un área tranquila y relajada. La iluminación también será

un factor importante para destacar la armonía del restaurante de modo que el cliente pueda disfrutar y sentirse cómodo.



*Figura 50.* Diseño de mesas y sillas.

Tomado de (Molena s.f.).

## 7.5 Servicio

Para el servicio es importante mencionar que el mesero y cajero serán quienes principalmente mantengan un contacto directo con el cliente, por lo cual estos colaboradores deberán destacar en la mejor atención y actitud que generen valor en el comensal. Por medio de ellos el consumidor determinará la calidad del servicio lo cual se convertirá en carta de presentación para la empresa.

El personal de servicio otorgará un trato muy cordial y educado en todo momento demostrando siempre cuán importante es el cliente para la empresa. Es muy importante que el personal establezca una buena comunicación para generar confianza y positivismo al comensal y este pueda regresar.

Para lograr esto se pondrá en práctica un protocolo de servicio que será evaluado periódicamente para medir a los colaboradores del restaurante y en caso de ser necesario hacer los ajustes pertinentes con la ayuda de capacitaciones.

## **7.6 Estrategias de Marketing**

### **7.7 Estrategia de Precio**

Sabiendo que el precio actúa sobre la mente del consumidor e incide en su percepción y decisiones de compra, además, considerando que este deberá fijarse para alcanzar los objetivos financieros de la empresa, se determina que para el negocio se implementará una estrategia de precios que incluya factores competitivos y psicológicos, para lo cual se plantea lo siguiente:

Se fijarán precios basados en valores referenciales del sector, tomando en cuenta que éste estará acorde a la realidad del mercado y que a su vez reducirán el riesgo monetario para la empresa al no lanzar precios muy altos ni muy bajos.

Tomando como punto referencial que la estrategia de precios psicológicos se basa en el precio al cual los consumidores asimilan y asocian el producto, se ha pensado fijar precios pares de tal forma que el consumidor lo asocie a productos de una mayor calidad. Es decir, la propuesta que contempla una adecuada combinación de calidad y excelente servicio a un precio justo (Jagmohan, 2010, p.120).

### **7.8 Estrategia de Distribución**

El canal de distribución del producto a nivel local se llevará a cabo de forma directa, es decir, del productor al consumidor. Esto permitirá ejecutar y garantizar buenas prácticas de higiene y manipulación alimentaria y de tal forma que se logre generar confianza en el cliente al momento de degustar los productos que ofrece el establecimiento.



## 7.9 Estrategia de Producto

Estas estrategias tienen el objetivo de generar valor en el cliente y obtener un verdadero reconocimiento del producto tal es así, que existan mejores oportunidades para introducir al negocio en el mercado.

**Ciclo de vida del producto:** Tomando como referencia a Sanabria del año 2011, se puede mencionar que es de suma importancia considerar el nivel de desarrollo en que se encontrará el producto para establecer estrategias de publicidad. Para ello se deben tomar en cuenta cuatro fases:

**Nacimiento:** Debido a que el producto se encontrará en fase inicial y el nivel de ventas será bajo, se realizará una campaña publicitaria exhaustiva para dar a conocer el producto.

**Desarrollo:** Mientras el producto esté en un nivel de crecimiento y cuente con un reconocimiento en el mercado, se implementarán estrategias de publicidad para recordar al cliente el producto y servicio que se ofrece, además de otorgar información referente a su utilidad.

**Madurez:** Cuando el producto represente más rentabilidad para el restaurante debido al incremento y constancia de ventas, se utilizará publicidad que igualmente sirva para recordar al cliente la oferta gastronómica, de tal forma que se fomente el consumo de productos del establecimiento.

**Declive:** Considerando que en esta etapa el producto empieza a decaer, se tomarán medidas como la inclusión de nuevos platos, variaciones o fusiones en el menú de tal forma que se tenga un relanzamiento y el producto no presente una eliminación.

En primera instancia, se ha desarrollado una marca, misma que comprende una combinación de nombre, diseño, logotipo, símbolo y slogan, lo cual concederá al cliente una rápida y oportuna identificación del establecimiento.

Así también, es muy importante persuadir a los clientes para que sientan la necesidad de adquirir los productos y mantengan la preferencia por la marca al momento de buscar una alternativa sana para su dieta.

Igualmente, con el objetivo de dar a conocer los productos y crear una mejor introducción en el mercado se plantea ofrecer pequeñas degustaciones de algunos ítems del menú, los cuales estarán disponibles dentro del restaurante y serán promovidos por los medios de comunicación establecidos para el negocio.

Cabe mencionar también que se creará un tipo de publicidad que contenga un mensaje significativo y creíble en el cual se informe acerca de los productos, servicios y beneficios disponibles para los clientes, indicando que se ofrecen platos crudiveganos a la carta elaborados con productos orgánicos de calidad.

Por otro lado, se encuentran los atributos del producto, para lo cual se piensa crear distintos mensajes publicitarios de carácter informativo, que incluyan, estadísticas de personas con enfermedades crónicas debido al sobrepeso, así también, los beneficios de consumir productos crudiveganos y testimonios médicos que presenten a personas que han mejorado su salud y calidad de vida gracias a este tipo de alimentación. De esta forma se pretende generar conciencia social de tal forma que los clientes se perciban la necesidad de consumir productos sanos.

Así también se ha pensado crear publicidad que genere un impacto visual donde destaquen los colores y montajes de los platos acompañados de un mensaje que transmita al cliente una alternativa de alimentación altamente nutritiva pero a su vez muy placentera al momento de degustar.

De igual forma la publicidad incluirá mensajes y fotografías donde se aprecie un servicio de primera en un ambiente original que igualmente denote la importancia del cliente para el restaurante. Con esto se busca captar atención de manera que el consumidor se sienta incentivado para acudir al establecimiento.

Se crearán alianzas estratégicas con empresas y negocios aledaños del sector para ofrecer el servicio de alimentación crudivegana ya sea para eventos o festividades. Así como también ofertar descuentos y promociones especiales para sus empleados.

### **Plan de promoción de ventas**

Este plan comprende un conjunto de incentivos a corto plazo para fomentar la compra o las ventas de los productos del restaurante. Además servirá para crear un vínculo o relación con el cliente para fidelizarlo, tal es así que se logre un mejor posicionamiento del establecimiento.

Para ejecutar el plan de promoción del negocio se han seleccionado los siguientes instrumentos:

**Cupones:** Se ha escogido esta herramienta de promoción debido a que concederá al cliente una percepción de ahorro, lo cual servirá para incrementar el volumen de ventas. Por ejemplo se puede plantear que por la compra de un plato especial del día el cliente reciba un postre a mitad de precio.

**Descuentos:** Este instrumento se implementará para captar de forma más rápida el interés de los clientes, además, con ello se conseguirá incitar a probar los productos que conviene vender al restaurante, en días específicos en los cuales la venta de aquellos sea más baja.

**Paquetes de precios:** Con esto se pretende estimular las ventas en un período más corto de tiempo mediante la creación de una expectativa de ahorro para el consumidor. Es decir, se podría incluir una promoción de dos productos por el precio de uno en días bajos de venta.

## 7.10 Estrategias de Comunicación

Los medios de comunicación a utilizarse para promover el establecimiento serán los siguientes:

### **Medios electrónicos:**

La implementación de estos medios se ha pensado con el objetivo principal de optimizar tiempo y recursos para el restaurante. Además, permiten tener un conocimiento instantáneo del éxito de la campaña publicitaria, ya que se podrá obtener información más veraz del tipo de mercado que se interesa en los productos. Así también se logra establecer una comunicación más interactiva entre el cliente y la empresa, resolviendo dudas de los posibles consumidores o clientes (Pallares, 2015).

Los medios electrónicos que se usarán serán los siguientes:

**Boletines Electrónicos:** Consistirá en gestionar el envío de boletines electrónicos o newsletters a los clientes de forma rápida y fácil utilizando el correo electrónico donde se informen promociones y beneficios del restaurante. Para ello se prevé registrar a cada cliente al momento de la facturación de tal forma que se tengan guardados sus datos en el sistema.

**Banners:** Consiste en el desarrollo y diseño de campañas publicitarias en formato imagen o animación Flash con el objetivo de publicitar servicios, productos, novedades u ofertas. Estos banners se insertan en sitios web que tengan alto volumen de visitas con la finalidad de atraer a los usuarios a la página de la empresa al hacer clic en el banner.

Esto se llevará a cabo en páginas web de periódicos digitales o revistas, los cuales al tener un alto volumen de visitas venden espacios de sus páginas a empresas interesadas en promocionarse a través de este medio.

**Proximity marketing:** Consiste en el envío de información; como flyers con promociones o descuentos, a dispositivos móviles en un perímetro cercano vía Bluetooth. Esto se enfocará básicamente para el segmento de ejecutivos cercanos que circulan cerca del restaurante con el objetivo de captar su atención.

**Red social:** Se creará un perfil en Facebook, donde se publicarán los productos, servicios, noticias, promociones y beneficios para los clientes. Esta herramienta servirá para obtener opiniones e información del mercado con respecto al restaurante y su objetivo será captar mayor cantidad de clientes ya que por lo general los usuarios de las redes sociales están bajo constante influencia y en muchos casos es un factor clave en las decisiones de compra.

### **Medios impresos:**

Para el segmento de turistas el medio de comunicación se llevará a cabo de forma impresa, con flyers donde se incluya información referente al restaurante en idioma inglés y español. Para lo cual se piensa establecer alianzas con la cooperativa de taxis Swisshotel, para que se permita colgar la publicidad en los asientos de los automóviles. De esta manera este segmento podrá visualizar e informarse acerca de los productos crudiveganos que se ofrecen y así podrá acudir al restaurante.

Se tomará en cuenta también el diseño de un rótulo llamativo y distintivo con el logo del restaurante de tal forma que los posibles clientes puedan visualizarlo y se logre captar su interés.

## **Estrategias de venta personal**

Hacer venta personal es altamente significativo para el negocio debido a que esto representa el vínculo más directo que puede existir entre el cliente y la empresa e influye en gran parte, en las decisiones y la imagen que se crea el consumidor ante la marca.

Para poner en práctica estas estrategias se deberá contar con el personal capacitado en conocimiento de los productos que se ofrecerán y la disposición para identificar las necesidades de cada cliente.

Igualmente, mediante el uso de una base de datos se dará seguimiento a los potenciales clientes para ofrecerles promociones o descuentos en fechas especiales, con esto se logrará crear un vínculo que les permita recomendar el establecimiento.

El personal siempre deberá lucir su uniforme de manera impecable y guardar siempre la higiene personal, así también, el local siempre permanecerá limpio y ordenado de tal manera que esto sea percibido por el cliente y así se logre fomentar confianza en el mismo para acudir al establecimiento y degustar los diferentes platos.

El personal de servicio será el encargado de mantener un buen contacto inicial con el cliente, para lo cual deberá otorgar un adecuado recibimiento guardando siempre la cordialidad y educación. Será de gran importancia que las personas de servicio conozcan las características de cada plato de tal manera que puedan conceder una información adecuada y oportuna al comensal en caso de que él presente dudas o inquietudes.

Será importante también, el contacto del chef con el comensal para escuchar sugerencias, despejar dudas o aclarar cualquier situación que pueda

comprometer la imagen del establecimiento, esto servirá para establecer relación con el cliente y fomentar su confianza y fidelidad hacia la marca.

## **8 CAPÍTULO VIII. PLAN FINANCIERO**

Para la planificación financiera se analizarán todas las posibles variantes que determinen una utilidad o gasto para la empresa. El resultado de dicho estudio permitirá una visión más acertada referente a la viabilidad del negocio.

El contar con recetas estándar será parte fundamental para llevar a cabo el plan financiero. En tal razón se han elaborado recetas (Ver anexo 1) con todos los gramajes y costos que involucran cada preparación.

### **8.1 Inversión inicial y fuentes de Financiamiento**

Tomando como referencia que la inversión inicial engloba los activos fijos necesarios para empezar el funcionamiento de cualquier establecimiento (Urbina, 2010, p.143). Se ha logrado determinar los precios reales para cada uno de los equipos, muebles y enseres mediante el uso de cotizaciones.

Es preciso considerar valores del aspecto operativo que incluye trámites de constitución de la empresa y permisos especiales. Para lograr fijar el capital total requerido se también se tomarán en cuenta los costos fijos y variables mismos que se han detallado a continuación.



Tabla 15. Costos iniciales.

<b>COSTOS INICIALES</b>	
<b>ÍTEM</b>	<b>COSTO</b>
Equipos y tecnología	3575,95
Menaje	1203,00
Mobiliario	3800,00
Decoración	2294,52
Insumos de limpieza	664,76
Garantía arriendo local	3600,00
Uniformes	280,00
Permisos de funcionamiento	500,00
<b>TOTAL COSTOS INICIALES</b>	<b>15.918,23</b>

Tabla 16. Costos fijos.

<b>COSTOS FIJOS</b>		
<b>ÍTEM</b>	<b>VALOR MENSUAL</b>	<b>VALOR ANUAL</b>
Materia prima	720,74	8648,88
Arriendo local	1200,00	14400,00
Servicios básicos	100,00	1200,00
Teléfono e internet	40,00	480,00
Salarios	1906,98	22883,78
<b>TOTAL</b>	<b>3.967,72</b>	<b>47.612,66</b>

Tabla 17. Costos variables.

<b>COSTOS VARIABLES</b>	
<b>ÍTEM</b>	<b>VALOR ANUAL</b>
Mantenimiento	100,00
Publicidad	600,00
Servicio menú express	40,00
<b>TOTAL</b>	<b>740,00</b>

Tabla 18. Valor total de inversión.

<b>VALOR TOTAL DE INVERSIÓN</b>	
(Costos iniciales+fijos+variables)	<b>20.625,95</b>

En base a lo antes descrito se establece que el valor de la inversión inicial será de 20.625,95 dólares, de los cuales el 75,76%, es decir 15.625,95 dólares los aportará la empresa como capital propio. Mientras que el 32% restante correspondiente a 5.000 dólares, se financiará mediante un préstamo bancario.

Tabla 19. Financiamiento.

<b>Tipo de financiamiento</b>	<b>Porcentaje de financiamiento</b>	<b>Valor de financiamiento</b>
Propio	75,76%	15.625,95
Crédito bancario	32,00%	5.000,00
<b>VALOR TOTAL</b>		<b>20.625,95</b>

Para el financiamiento bancario se ha tomado como referencia un crédito quirografario del Banco del IESS, con una tasa de interés del 9.75%, mismo que se detalla a continuación:

Tabla 20. Detalle de préstamo Biess.

	<b>Valores</b>	<b>Interés total</b>	<b>Valor total del préstamo</b>	<b>Cuotas Mensuales</b>
Inversión inicial	20.625,95			
Capital propio	15.625,95			
Préstamo	5.000,00			
<b>48 meses (4 años)</b>				
<b>% Interés Biess</b>	<b>9,75</b>	<b>487,50</b>	<b>5487,50</b>	<b>114,32</b>

## 8.2 Rotación en ventas

Para definir la rotación en ventas, es necesario considerar todos los valores mensuales, de forma que se pueda obtener un costo operativo mensual y diario. Realizando la división del costo operativo diario para el número de días de atención al público que tendrá el negocio, se ha obtenido una rotación de 10,21.

Tabla 21. Valores mensuales y Rotación en ventas

Valores Mensuales	
Descripción	Valor mensual
Materia prima	720,74
Arriendo local	1200,00
Servicios básicos	100,00
Teléfono e internet	40,00
Salarios	1906,98
Pago préstamo	114,32
<b>Costo operativo mensual</b>	<b>4082,04</b>
<b>Costo operativo diario</b>	<b>204,10</b>
<b>Rotación</b>	<b>10,21</b>

## 8.3 Ticket Promedio y Utilidad

Para estimar el ticket promedio previamente se ha realizado el siguiente análisis:

Tabla 22. Análisis de costo operativo y precio de venta al público.

Ítems del menú	Promedio de materia prima	Costo operativo	Costo neto	% Utilidad	P.V.P.
Entremeses	1,09	2	3,09	30%	4,01
Entradas	1,36	3,5	4,86	30%	6,32
Platos fuertes	2,32	4	6,32	40%	8,85
Postres	1,36	2,3	3,66	20%	4,39
Bebidas	0,54	1	1,54	110%	3,24

*Nota:* Promedio de materia prima (suma de costos de recetas por curso dividido para el número de las mismas). Costo operativo (margen de contribución de contribución). Costo neto (promedio de costo de materia prima + costo operativo). P.V.P (costo neto + porcentaje de utilidad).

Una vez cumplido el estudio de P.V.P., por tratarse de un tipo de menú a la carta, el ticket promedio se determinará realizando una sumatoria y promedio de los P.V.P. de las posibles combinaciones de platos que más se acogen a una realidad de consumo. Lo cual se explica en la siguiente tabla:

Tabla 23. Ticket promedio.

Combinaciones					Ticket Promedio
ENT + PF	4,01 + 8,85	=	12,86 / 2	=	6,43
PF + P + B	8,85 + 4,39 + 3,24	=	16,48 / 3	=	5,49
PF + B	8,85 + 3,24	=	12,09 / 2	=	6,04
ENTR + P	6,32 + 4,39	=	10,72 / 2	=	5,36
ENTR + PF	6,32 + 8,85	=	15,18 / 2	=	7,59

*Nota:* ENT (entremeses), PF (platos fuertes), P (postres), B (Bebidas), ENTR (entradas).

Para establecer el margen de utilidad, se empezó analizando el número de ventas mínimas que requiere vender el establecimiento, dividiendo el costo operativo diario (204,10) para el ticket promedio conforme las combinaciones de platos. Con los datos resultantes de la multiplicación del ticket promedio por el número de ventas diarias de cada combinación, ha sido posible definir el cumplimiento de un punto de equilibrio para cubrir los gastos mensuales de la empresa (4082,04).

Tabla 24. Análisis de punto de equilibrio.

Combinaciones	Ticket promedio		Ventas diarias	P. Equilibrio. Diario	P. Equilibrio. Mes
ENT + PF	6,43	x	32	204,10	4082,04
PF + P + B	5,49	x	37	204,10	4082,04
PF + B	6,04	x	34	204,10	4082,04
ENTR + P	5,36	x	38	204,10	4082,04
ENTR + PF	7,59	x	27	204,10	4082,04

*Nota:* ENT (entremeses), PF (platos fuertes), P (postres), B (Bebidas), ENTR (entradas).

#### 8.4 Nómina

Es importante definir el total de sueldos que deberá pagar la empresa a sus empleados ya que esto se tomará en cuenta como costos fijos en el flujo de caja mensual.

Tabla 25. Nómina y sueldos.

COSTOS MENSUALES (SUELDOS)				
Empleado	Sueldo mensual	Aporte empleado	Aporte patronal	Total IESS
Chef	600	56,10	69,90	126,00
Ayudante de cocina	400	37,40	46,60	84,00
Mesero	354	33,10	41,24	74,34
Cajero	354	33,10	41,24	74,34
<b>Costos mensuales</b>	<b>1708</b>		<b>198,98</b>	
<b>COSTO TOTAL MENSUAL (sumatoria sueldos y aportes patronales)</b>			<b>1906,98</b>	

*Nota:* Porcentaje de aporte personal al IESS es de 9,35% y porcentaje de aporte patronal es de 11,65%.



Tabla 28. Costos fijos y resultados.

<b>COSTOS FIJOS</b>														
Arriendo local		1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00	1200,00
Servicios basicos		100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Telefono e internet		40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00
Salarios		1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00	1708,00
Beneficios de ley		459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32	459,32
SRI		359,91	419,91	383,91	479,91	479,91	503,91	503,91	515,91	503,91	503,91	527,91	599,91	479,91
Publicidad flyers		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Amortización préstamo		114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32	114,32
<b>COSTOS FIJOS</b>		<b>4071,55</b>	<b>4131,55</b>	<b>4095,55</b>	<b>4191,55</b>	<b>4191,55</b>	<b>4215,55</b>	<b>4215,55</b>	<b>4227,55</b>	<b>4215,55</b>	<b>4215,55</b>	<b>4239,55</b>	<b>4311,55</b>	<b>4191,55</b>
<b>TOTAL GASTOS Y COSTOS</b>		<b>5072,29</b>	<b>5132,29</b>	<b>5096,29</b>	<b>5192,29</b>	<b>5192,29</b>	<b>5216,29</b>	<b>5216,29</b>	<b>5228,29</b>	<b>5216,29</b>	<b>5216,29</b>	<b>5240,29</b>	<b>5312,29</b>	<b>5192,29</b>
<b>Resultado</b>		<b>27,71</b>	<b>395,42</b>	<b>499,13</b>	<b>1306,84</b>	<b>1114,55</b>	<b>1098,26</b>	<b>1081,97</b>	<b>1153,68</b>	<b>1137,39</b>	<b>1121,11</b>	<b>1280,82</b>	<b>1968,53</b>	<b>1776,24</b>

## **9 CAPÍTULO IX. PLAN LEGAL**

### **9.1 Figura Jurídica**

Para el negocio se plantea la creación de una figura jurídica unipersonal para lo cual se ha tomado como punto de referencia los requisitos que establece la Superintendencia de Compañías, 2015:

El capital inicial de la empresa unipersonal de responsabilidad limitada, estará constituido por el monto total del dinero que el gerente-propietario hubiere destinado para la actividad de la misma; sin embargo, para constituir este tipo de empresa, este capital asignado mínimo no podrá ser inferior al producto de la multiplicación de la remuneración básica mínima unificada del trabajador en general (354.00 USD.), por diez.

Al momento de la constitución debe depositarse la totalidad del capital asignado en una cuenta bancaria de integración de capital a nombre de la futura compañía. El banco conferirá un certificado que acredite el depósito antedicho, el mismo que deberá agregarse como documento habilitante a la escritura pública que contenga el respectivo acto constitutivo.

### **Procedimiento de Constitución**

Según la Superintendencia de Compañías (2015), para la creación de la empresa unipersonal de responsabilidad limitada deben cumplirse los siguientes pasos:

Obtención de la reserva del nombre de la empresa, ante la Superintendencia de Compañías.



Apertura de la cuenta de integración de capital a nombre de la futura empresa. El banco deberá conferir un certificado que acredite el depósito efectuado, mismo que debe agregarse como documento habilitante a la escritura pública de constitución.

Escritura de constitución de la empresa, otorgada por el gerente propietario, ante notario público.

Otorgada la escritura pública de constitución de la empresa, el gerente-propietario se dirigirá a uno de los jueces de lo civil del domicilio principal de la misma, solicitando su aprobación e inscripción en el Registro Mercantil de dicho domicilio.

Una vez revisada, si hubiere cumplido todos los requisitos legales, el juez ordenará la publicación por una sola vez de un extracto de la escritura, en uno de los periódicos de mayor circulación en el domicilio principal de la empresa.

Dentro del plazo de veinte días contados desde la publicación del extracto, cualquier persona que se considerare perjudicada por la constitución de la empresa, podrá oponerse fundamentadamente a la misma.

## CONCLUSIONES

- Como conclusión del proyecto, se puede mencionar que mediante un análisis financiero se determinó que el negocio para emprender un restaurante crudivegano en Quito si es viable, debido a que representa rentabilidad y no demanda un alto presupuesto de inversión.
- Las estrategias de marketing contemplan un arduo trabajo que deberá manejarse de forma rápida y constante para posicionar la marca de la empresa y ganar mercado.
- El modelo de un restaurante crudivegano como se ha planteado en el proyecto, no sólo otorgará al consumidor una experiencia atractiva y diferente de alimentación ya que también está pensado para fomentar el consumo de productos más nutritivos.
- Como observación final, cabe precisar que si es posible la creación de restaurantes con nuevas ideas y tendencias en la ciudad de Quito, a pesar de tener un mercado de costumbres tradicionales. No obstante el trabajo tendrá que ser exhaustivo no sólo para dar a conocer la marca sino también para que ésta pueda prevalecer en el mercado.

## RECOMENDACIONES

- Para emprender el proyecto, se recomienda conceptualizar debidamente la idea del negocio de forma que se convierta en una adecuada carta de presentación hacia el cliente y éste pueda diferenciar la marca del resto de competidores.
- Será importante realizar un correcto estudio de mercado en donde se pueda definir los lineamientos necesarios con los que deberá cumplir el negocio de acuerdo a las necesidades de los posibles consumidores.
- Tomar en cuenta que el estado de resultados de una encuesta puede arrojar datos que no necesariamente se acogerán a la realidad del negocio. Por ello es preciso realizar pequeñas pruebas para medir el grado de aceptación del producto.
- Tomar en cuenta que el proyecto abarca una forma de alimentación no muy conocida para la cultura quiteña, lo cual amerita estrategias publicitarias claras y precisas que capten la atención del consumidor. Se deberá presentar información objetiva con imágenes llamativas que resalten un menú atractivo, sano y variado.
- Será importante ofrecer promociones y pequeñas degustaciones, debido a que el producto que se trata de introducir en el mercado es nuevo y por ello el cliente requerirá probarlo para dar su aprobación.
- Brindar la apropiada atención y venta personal será esencial para fortalecer la relación con el cliente y lograr fidelizarlo.

## REFERENCIAS

- Agrocalidad . (2008). *La Institución*. Recuperado el 18 de Junio de 2015, de <http://www.agrocalidad.gob.ec/la-institucion/>.
- Aliexpress. (s.f.). *Mortero de acero inoxidable*. Recuperado el 15 de Diciembre de 2015, de <http://es.aliexpress.com/item/Brushed-Stainless-Steel-Spice-Grinder-Mortar-and-Pestle-Set-Molcajete-1-Cup-Quality-Kitchenware-for-Your/32450661900.html>
- Armendáriz, J. (2012). *Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos*. Madrid: Paraninfo, SA.
- Armendáriz, J. (2013). *Gastronomía y nutrición*. Madrid: Paraninfo, SA.
- Banco Central del Ecuador. (31 de Julio de 2014). *La economía ecuatoriana tuvo un crecimiento inter-anual de 4,9% en el primer trimestre de 2014*. Recuperado el 23 de Junio de 2015, de Archivo del Banco Central del Ecuador: <http://www.bce.fin.ec/index.php/boletines-de-prensa-archivo/archivo/item/685-la-econom%C3%ADa-ecuatoriana-tuvo-un-crecimiento-inter-anual-de-49-en-el-primer-trimestre-de-2014>
- Botanical-online. (2015). *Germinador*. Recuperado el 18 de Junio de 2015, de <http://www.botanical-online.com/germinador.htm#>
- Caballero, B., Allen, L., & Prentice, A. (2005). *Encyclopedia of human nutrition*. Oxford: Elsevier.
- Canstockphoto. (2015). *Mortero*. Recuperado el 15 de Diciembre de 2015, de <http://www.canstockphoto.es/soja-picar-piedra-mortero-mano-de-23398234.html>
- Comfybelly. (2013). *Raw chocolate cheesecake*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <http://comfybelly.com/2013/02/raw-chocolate-cheesecake/#.VIU6fvkvfIU>
- Decoestilo. (2010). *Utensilios para fruta*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <http://www.decoestilo.com/articulo/utensilios-para-la-fruta/>
- Dimension Vegana. (30 de 03 de 2015). *Chickpea egg white - Merengue de garbanzo*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=4LGfC3wfDKQ>

- El bistro de Marc. (10 de 01 de 2012). Recuperado el 02 de Diciembre de 2015, de [http://elbistrodemarc.blogspot.com/2012\\_10\\_01\\_archive.html](http://elbistrodemarc.blogspot.com/2012_10_01_archive.html)
- Especialista, E. (2015). *Deshidratadores, un nuevo utensilio para la cocina*. Recuperado el 18 de Junio de 2015, de <http://www.soycomocomo.es/especialista/rene-electrodomesticos/deshidratadores-un-nuevo-utensilio-para-la-cocina/>
- FAO. (2015). *Requisitos generales (Higiene de los alimentos). Suplemento al Volumen 1B*. Recuperado el 18 de Junio de 2015, de <http://www.fao.org/docrep/w6419s/w6419s0t.htm#7.6> almacenamiento de los alimentos
- FoodSaver. (2015). *Conservación de alimentos* . Recuperado el 18 de Junio de 2015, de Food Saver: <http://www.foodsaver.com.es/savefood.aspx>
- Fundación UNAM. (2013). *Crudiveganismo: un nuevo estilo de vida*. Recuperado el 17 de Junio de 2015, de [http://www.fundacionunam.org.mx/estilo\\_de\\_vida/crudiveganismo-un-nuevo-estilo-de-vida/](http://www.fundacionunam.org.mx/estilo_de_vida/crudiveganismo-un-nuevo-estilo-de-vida/)
- Gallego, J. (2012). *Gestión de alimentos y bebidas para hoteles, bares y restaurantes*. Madrid: Parainfo S.A.
- Gisslen, W. (2011). *Professional Cooking* (7ma. ed.). Estados Unidos: John wiley & sons inc.
- Google Maps. (2015). *Ubicación*. Recuperado el 26 de Junio de 2015, de Google Maps: <https://www.google.com.ec/maps/place/Andaluc%C3%ADa,+Quito+170143/@-0.2054083,-78.4846711,17z/data=!4m2!3m1!1s0x91d59a0e6db5db59:0x2291f6640b9b02fd?hl=es>
- Jagmohan, J. (2010). *Fijando precios para ganar competitividad: Últimas tendencias en política de precios*. Barcelona: Profit.
- Jopoy. (2012). *Secador solar*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de <http://jopoyveracruz.blogspot.com/2012/06/pensando-en-las-cantidades-de-mangos-y.html>

- Keiser University. (20 de 08 de 2013). *How to Make Cauliflower Couscous*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=2Fqn8ONouO8>
- Lalakitchen. (2015). *Tartaletas y bollos*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <http://www.lalakitchen.com/tartaletas-y-bollitos-de-zanahoria/>
- MOLENA. (s.f.). *Mesas*. Recuperado el 15 de Julio de 2015, de <http://www.molena.es/mesas-para-hosteleria.html>
- Moreno, A. (2009). *Crudo en la nevera: Manual del Crudivegano*. Madrid: Mundo Vegetariano Ediciones.
- Mundo Vital. (2014). *Deshidratadores*. Recuperado el 14 de Diciembre de 2015, de <http://www.deshidratadores.com/secciones/deshidratador-excalibur.html>
- Nouveauraw. (2015). *Artisan breads*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <http://nouveauraw.com/raw-recipes/artisan-breads/>
- Pallares, A. (17 de Julio de 2015). *Smart Up Marketing PYME*. Recuperado el 2015, de <http://www.smartupmarketing.com/tips-de-estrategias-de-marketing/>
- PROMPYME. (2010). *Manual de buenas prácticas de manipulación*. Lima: PROMPYME.
- Pugh, B. (2012). *La comida con vida*. Madrid: Autor-Editor.
- Sanabria, J. (2011). *Innovación para la generación de la idea de negocio*. Bogotá: Kimpres.
- Servicios Ciudadanos Quito. (2012). *Nuevo proceso LUAE*. Recuperado el 26 de Junio de 2015, de <http://serviciosciudadanos.quito.gob.ec/index.php/es/noticias/228-nuevo-proceso-luae>
- Shelton, H. M. (2007). *La combinación de los alimentos*. Ediciones Obelisco.
- Smart Vide by Sammic. (2015). *Cocción Sous Vide*. Recuperado el 15 de Diciembre de 2015, de <http://www.sous-vide.cooking/es/sous-vide-videos/>

- Superintendencia de Compañías. (07 de Agosto de 2015). *Requisitos para constitución de empresas*. Obtenido de <http://www.supercias.gob.ec/portalConstitucionElectronica/>
- Urbina, G. B. (2010). *Evaluación de proyectos*. Mexico D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores S.A.
- Vida en tu comida. (14 de 06 de 2012). *Queso de Macadamias*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=L4BLOrGF7-c>
- WellbeingRecipes. (27 de 11 de 2013). *Mayonesa de Soya - Receta Saludable y Tips*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2015, de <https://www.youtube.com/watch?v=GVMLjYit7zY>
- Wright, J., & Treuillé, E. (2007). *Guía completa de las técnicas culinarias*. Barcelona: Blume.

## **ANEXOS**



## **ANEXO 1 MODELO DE CONTRATO**

### **CONTRATO DE TRABAJO A PLAZO FIJO CON PERÍODO DE PRUEBA**

En la ciudad de Quito, a los 02 días del mes de mayo del año 2015, comparecen, por una parte, la empresa **GREEN PARADISE**, debidamente representada por la **SRTA. PRISCILA VINUEZA** en calidad de **EMPLEADOR**; y por otra parte, el señor \_\_\_\_\_, portador de la cédula de ciudadanía N° \_\_\_\_\_, en calidad de **TRABAJADOR**.

Los comparecientes son ecuatorianos, domiciliados en la ciudad de Quito y capaces para contratar, quienes libre y voluntariamente convienen en celebrar este **CONTRATO DE TRABAJO A PLAZO FIJO** con sujeción a las declaraciones y estipulaciones contenidas en las siguientes cláusulas:

**El EMPLEADOR y TRABAJADOR** en adelante se las denominará conjuntamente como "Partes" e individualmente como "Parte".

#### **PRIMERA.- ANTECEDENTES.-**

El **EMPLEADOR** para el cumplimiento de sus actividades y desarrollo de las tareas propias de su actividad necesita contratar los servicios laborales de un ----- con conocimientos de ----- ; revisados los antecedentes del Sr. ----- éste declara tener los conocimientos, estudios y experiencia requeridos y necesarios para el desempeño del cargo indicado, por lo que en base a las consideraciones anteriores y por lo expresado en los numerales siguientes, El **EMPLEADOR** y el **TRABAJADOR** proceden a celebrar el presente Contrato de Trabajo.

#### **SEGUNDA.- OBJETO.**

El **TRABAJADOR** se compromete a prestar sus servicios lícitos y personales bajo la dependencia del **EMPLEADOR** en calidad de ----- , con responsabilidad y esmero, que los desempeñará de conformidad con la Ley, las disposiciones generales, las órdenes e instrucciones que imparta El **EMPLEADOR** o quien lo subrogue, dedicando su mayor esfuerzo y capacidad en el desempeño de las actividades para las cuales ha sido contratado. Mantener el grado de eficiencia necesaria para el desempeño de sus labores, guardar reserva en los asuntos que por su naturaleza tuviere esta calidad y que con ocasión de su trabajo fueran de su conocimiento, manejo adecuado de documentos, bienes y valores del **EMPLEADOR** y que se encuentran bajo su responsabilidad.

#### **TERCERA.- JORNADA ORDINARIA Y HORAS EXTRAORDINARIAS.-**

El **TRABAJADOR** se obliga y acepta, por su parte, a laborar ocho horas diarias o cuarenta semanales de lunes a viernes de 9H00 a 18H00 con una hora de almuerzo. Así mismo, por la naturaleza del negocio, las Partes podrán convenir que, el **TRABAJADOR** labore tiempo extraordinario y suplementario cuando las circunstancias lo ameriten y tan solo por orden escrita de El **EMPLEADOR**, y se pagará conforme lo establecido en los Arts. 52 y 55 del Código de Trabajo. La jornada nocturna se requerirá de manera excepcional con orden escrita y se aplicará lo determinado en el Art. 49 del Código de Trabajo.

#### **CUARTA.- REMUNERACIÓN.-**

LA EMPLEADORA pagará al TRABAJADOR por la prestación de sus servicios la remuneración convenida de mutuo acuerdo en la suma de TRESCIENTOS CINCUENTA Y CUATRO DOLARES DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA (\$354,00 USD).

LA EMPLEADORA reconocerá también al TRABAJADOR las obligaciones sociales y los demás beneficios establecidos en la legislación ecuatoriana.

#### **QUINTA.- DURACIÓN.-**

El tiempo de duración del presente Contrato tiene una duración de un periodo de prueba de hasta 90 días periodo en el cual, cualquiera de las partes lo puede dar por terminado libremente. Vencido este plazo, automáticamente se entenderá que continúa en vigencia por el tiempo que faltare para completar el año conforme lo establecido en el Art. 15 del Código de Trabajo vigente.

Este contrato podrá terminar por las causales establecidas en el Art. 169 del Código de Trabajo.

#### **SEXTA.- LUGAR DE TRABAJO.-**

EL TRABAJADOR desempeñará sus funciones para las cuales ha sido contratada en las instalaciones de la empresa, ubicada en la calle Luis Cordero, entre Isabela Católica y Andalucía, en la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

#### **SÉPTIMA.- Obligaciones de los TRABAJADORES Y EMPLEADORES:**

En lo que respecta a las obligaciones, derecho y prohibiciones del empleador y trabajador, estos se sujetan estrictamente a lo dispuesto en el Código de Trabajo en su Capítulo IV de las obligaciones del empleador y del trabajador, a más de las estipuladas en el Reglamento Interno debidamente aprobado por la Dirección General del Trabajo y de este contrato. Se consideran como faltas graves del trabajador, y por tanto suficientes para dar por terminadas la relación laboral.

#### **OCTAVA.- LEGISLACIÓN APLICABLE**

En todo lo no previsto en este Contrato, cuyas modalidades especiales las reconocen y aceptan las partes, éstas se sujetan al Código del Trabajo.

#### **NOVENA.- ACUERDO DE CONFIDENCIALIDAD.-**

EL TRABAJADOR se compromete a guardar absoluta reserva sobre el conocimiento de los procesos, elaboración, procesamiento y comercialización de nuestros productos. En caso de comprobarse el no cumplimiento de este acuerdo a este acuerdo, la trabajadora deberá responder ante las autoridades correspondientes.

#### **DÉCIMA.- JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.-**

En caso de suscitarse discrepancias en la interpretación, cumplimiento y ejecución del presente Contrato y cuando no fuere posible llegar a un acuerdo amistoso entre las partes, estas se someterán a los jueces competentes del lugar en que este contrato ha sido celebrado, así como al procedimiento oral determinados por la Ley.

**DÉCIMO PRIMERA.- SUSCRIPCIÓN.-**

Las partes se ratifican en todas y cada una de las cláusulas precedentes y para constancia y plena validez de lo estipulado firman este contrato en original y dos ejemplares de igual tenor y valor, en la ciudad de Quito el día 2 de mayo del año 2015.

**PRISCILA VINUEZA**  
**EMPLEADORA**

-----  
**EMPLEADO**

## ANEXO 2: PROFORMAS DE EQUIPOS Y ENSERES



FECHA: martes, 10 de noviembre de 2015  
 CLIENTE: Priscila Vinuesa  
 ATENCIÓN: Priscila Vinuesa  
 EMAIL: [karenprivinu@gmail.com](mailto:karenprivinu@gmail.com)  
 TELEFONOS:  
 TIPO: 4

Cotización N°:

Nos es grato poner a su consideración la siguiente propuesta, en caso de necesitar información ampliada no dude en hacémoslo saber, con mucho gusto le enviaremos toda la información necesaria o coordinaremos la visita de uno de nuestros asesores con muestras e información de los productos para realizar pruebas de calidad y rendimiento de los mismos, a fin de garantizar vuestra total satisfacción.

CODIGO	CANT	UNIDAD	DESCRIPCION DEL PRODUCTO	P. UNIT	P.TOTAL
750016	1	1	Lavavajillas Sapólio Crema 1000Gr	2.08	2.08
840031	1	1	Guante Bicolor C:25 Par Talla 7,5	1.75	1.75
810029	1	1	Funda 18"X24" 0,8 Micras Paq.X10Un. Negra	0.42	0.42
810027	1	1	Funda 23"X28" 1.0 Micras Negra Paq.X10Un.	0.80	0.80
810026	1	1	Funda 30"X36" 1.2Micras Negra Paq.X10Un.	1.21	1.21
810538	1	1	Funda 35"X47" 1.5Micras Negra Paq.X10Un.	2.25	2.25
830006	1	1	Pofo Limpiador Tips X 450Gr	1.35	1.35
40219	1	1	Ambiental Bouquet Azul 600Ml. Atomizador	2.22	2.22
800024	1	1	Pala Basura Mango Largo	1.50	1.50
800023	1	1	Cepillo De Baño Plastico Con Base	1.45	1.45
780008	1	1	Trapeador Mopa Pabito	1.95	1.95
770022NE	1	1	Tubo Plastico Escoba 120Cm Negro	0.80	0.80
770025NE	1	1	Repuesto Escoba Industrial Negra	1.80	1.80
850008N	1	1	Estropajo Reforzado 10 Unidades	1.99	1.99
850003	1	1	Esponja Mixta	0.30	0.30
710011	1	1	Típs Tanque B. Marina 48 Gr.	2.30	2.30
840502	1	1	Guante De Examen Latex Bio X 100 Un. Mediano	8.00	8.00
890003	1	paq x 4 rollos	Jumbo Elite Económico 1H.500M. X 4. Rollo	13.40	13.40
800654	1	1 rollo	Limpión Biosolutions Natural 600M X 20Cm.	14.40	14.40
970065	1	1	Dispensador Jabón Espuma Unilimpio 1000ml Rellenable con botella	16.00	16.00
873575	1	1	Senal Piso Mojado	27.00	27.00
873825Y	1	1	Coche Exprimidor 30L1 Sencillo	100.00	100.00
80080	1	1	Jabon Liq bio institucional Galón Chicle	3.85	3.85
20112	1	1	Jabon Espuma Ozz Galon para dispensador rellenable	20.00	20.00
30219	1	1	Desinfectante De Legumbres Litro	3.40	3.40
20216	1	1	Lavavajilla Industrial Neutro Ozz GI	5.00	5.00
20500	1	1	Bacterac 750 Galon	15.78	15.78
20090	1	1	Desinfectante Ozz Cuatemano Galón Vainilla Campestre	5.00	5.00
CR340VE	1	1	Contenedor 240L1 Con Liantas Y Tapa, Verde. Cantidad Especial 5.	175.00	175.00
970003	1	1	Dispensador Jabón Líquido 800ml Decort	18.00	18.00
970001	1	1	Dispensador PH Jumbo Decort	28.00	28.00



FECHA : Quito, 9 de Noviembre de 2015 EMPRESA : CLIENTES VARIOS  
 ATENCION: TELEFONO: /  
 DIRECCION: VENDEDOR: HA

COMENTARIOS:  
 SEÑORITA PRISCILA VINUEZA  
 1724525181  
 0999291819

**PROFORMA No. 0000259**

RD. CODIGO	DESCRIPCION	CANT.	P.UNIT.	DESC.	TOTAL	
124609/090	Cuchillo para Carne 10 Prof. Ancho Punt.	1.00	15.305	0.00	15.31	
224626/083	Cuchillo Mondador 3 Prof.	1.00	3.788	0.00	3.79	
325540/020	Tabla de Cortar Grde. Bl. 44X30cm	1.00	28.956	0.00	28.96	
4BANDPLA	Bandejas Plasticas Colores.	1.00	6.360	0.00	6.36	
5CRIS 2531AL	JARRA DE CRISTAL 1.5 LTS.	1.00	3.850	0.00	3.85	
6PAL101902812	Pla. Pando 28cm Act. Blan	1.00	5.868	0.00	5.87	
7PAL101902524	Pla Pando 25cm Act Blan	1.00	5.100	0.00	5.10	
8PAL101903224	Bowl 485cc Act. Blan	1.00	3.912	0.00	3.91	
9PAL101902324	Pla Pando 23cm Act Blan	1.00	4.644	0.00	4.64	
10PAL101901524	Plato Pando 18cm Act. Blan	1.00	3.408	0.00	3.41	
11PAL101709812	Salero Actualite	1.00	3.492	0.00	3.49	
12PAL101709912	Pimentero Actualite	1.00	3.492	0.00	3.49	
1363950/017	Cuchara de Mesa Cosmos	1.00	1.728	0.00	1.73	
1463950/027	Tenedor de Mesa Cosmos	1.00	2.250	0.00	2.25	
1563950/037	Cuchillo de Mesa Cosmos	1.00	3.715	0.00	3.72	
1663950/290	Cuchara de Postre Cosmos med.	1.00	1.476	0.00	1.48	
1763950/067	Cuchillo de Postre Cosmos	1.00	3.516	0.00	3.52	
1863950/057	Tenedor de Postre Cosmos	1.00	1.572	0.00	1.57	
FORMA DE PAGO : CONTADO					BASE IMPONIBLE SIN IVA	0.00
TIEMPO DE ENTREGA:					BASE IMPONIBLE CON IVA 12 %	102.45
VALIDEZ PROFORMA: 5					DESCUENTO 0%	0.00
					IMPUESTO [ I.V.A ]	12.29
SUMAN CIENTO CATORCE 74/100					TOTAL PROFORMA	114.74

FIRMA AUTORIZADA

RECIBI CONFORME

**TERMALIMEX CIA. LTDA.**

QUITO: RUMIPAMBA OE1-60 Y AV. 10 DE AGOSTO.  
GUAYAQUIL: VIRGILIO JAIME SALINAS 1-2 Y 4TO PASAJE

R.U.C.: 1790162524001

SOMOS CONTRIBUYENTES ESPECIALES  
RESOLUCION SRI No 345 07/07/2004

COTIZACION

23100219

Cliente: VINUEZA PRICILA FECHA: 26/11/2015  
Contacto:  
Dirección: JORGE ICAZA Y MANUEL MATHEU. CDLA COFAVI  
Ciudad: QUITO Email: karenplvnu@gmail.com  
R.U.C.: 1724525181 Telefono: 222222 Cod. Vendedor: C.S.

No.	CANT	DESCRIPCION	CODIGO	PRECIO U.	DSCTO.	P. TOTAL
1	1	Mesa de trabajo para cocina de fabricación nacional MTSE-75200; unidad de 200cms de longitud x 75 cms de fondo; tope de acero inoxidable 304 con espaldar sanitario de 15 cms de alto en la parte posterior. Entrepiso fabricado en lamina de acero inoxidable430. Unidad montada sobre patas tubulares fabricadas en tubo de acero inoxidable con regatones de altura regulable para nivelación de la mesa.	MTSE	810.00	0.00%	810.00
2	4	Parrilla PERFECT P-JWSN6021; fabricada de acero inoxidable; medidas 60" x 21" / 152.5 cms x 53 cms	P-JWSN6021	139.06	0.00%	556.24
3	4	Poste PERFECT P-JWSP71; fabricado de acero inoxidable; de 70.5"/180 cms de largo	P-JWSP71	26.54	0.00%	106.16
4	1	Empacadora al vacío VACMASTER PRO350; especificación eléctrica 115/60/1	PRO350	405.97	0.00%	405.97
5	1	Máquina empacadora al vacío VAC MASTER VP215C dimensión interna de la cámara de vacío de 28 x 39 x 12 cm de altura; ciclo de vacío de 20-35 segundos; especificación eléctrica 120/60/1.	VP215C	1,471.93	0.00%	1,471.93
6	1	Termómetro digital COOPER DPP400W; rango de temperatura de -40 a 200 grados Celsius/grados.	DPP400W	22.86	0.00%	22.86
7	1	Mandolina ajustable MATFER; fabricada de acero inoxidable; ajuste de 10 mm en adelante; incluye 3 cuchillas	215001	248.08	0.00%	248.08
8	1	Cuchillo cocinero TRAMONTINA 24609/010 10" (25.4 cms.); mango plástico color azul.	24609/010	12.51	0.00%	12.51
9	1	Puntilla TRAMONTINA 24625/084 4" (10.1 cms.); mango plástico.	24625/084	2.59	0.00%	2.59
10	1	Tabla de picar UPDATE U-CB-1218 fabricada en polietileno de 30.5 x 45.7 x 1.3 cm.; color blanco.	U-CB-1218	13.87	0.00%	13.87
11	1	Tabla de picar UP DATE U-CBGR-1218 fabricada en polipropileno de 30.58 x 45.72 x 1.3 cm color verde.	U-CBGR-1218	14.07	0.00%	14.07
12	1	Colador UPDATE U-SDF-10/SS; doble malla fina de acero inoxidable; diámetro 26 cms.; mango de madera.	U-SDF-10/SS	16.38	0.00%	16.38
13	1	Espátula VOLLRATH 52026; hoja de silicona resistente a temperaturas de hasta 260°C; mango de polipropileno. Longitud 41.91 cm.	52026	24.26	0.00%	24.26
14	1	Cucharón SUNNEX 4615LA fabricado en una sola pieza de s/s; de 3 mm de espesor; capacidad 8 onzas.	4615LA	10.32	0.00%	10.32
15	1	Torno vertical para vegetales marca BENKNER dispone de 3 cuchillas para un corte delgado; medio y grueso.	902502	72.81	0.00%	72.81
16	1	Tazon UPDATE U-MB-1300 fabricado en acero inoxidable con capacidad de 13 Qt.	U-MB-1300	8.24	0.00%	8.24
17	1	Tazon UPDATE U-MB-1600 fabricado en acero inoxidable con capacidad de 16 Qt.	U-MB-1600	13.53	0.00%	13.53
18	1	Basurero CARLISLE 345050-23 de 50 galones de capacidad montado sobre ruedas.	345050-23	200.71	0.00%	200.71
19	1	Refrigerador industrial TERMAL CWR700; 665 litros de capacidad; compuesto de un cuerpo puerta solidas; sistema de refrigeración ventilada que garantiza la distribución del aire frío en el espacio interno y sistema de evaporación que elimina la condensación; 3 parrillas; compresor LG de 1/4 HP; refrigerante R134a; 2.3 amperios; 338 watts. Medidas 73x78x198 cms. Especificación eléctrica 115/60/1.	CWR700	2,280.20	0.00%	2,280.20

No.	CANT	DESCRIPCION	CODIGO	PRECIO U.	DSCTO.	P. TOTAL
20	1	Congelador industrial TERMAL CWN700; 665 litros de capacidad; compuesto de un cuerpo puerta solid; sistema de refrigeracion ventilada que garantiza la distribucion del aire frio en el espacio interno y sistema de evaporacion que elimina la condensacion de agua. Defrost automatico indicado con luz de advertencia. Compresor Tecumseh 1/2 HP; 500 watts y 2.6 amps. Provisto con termostato de modificacion de temperatura de -25 a -170 grados centigrados. Usa refrigerante R404a. Dimensiones 73x78x188 cm.	CWN700	2,914.11	0.00%	2,914.11
21	1	Procesador de alimentos ROBOT COUPE CL50E de fabricacion francesa- capacidad de produccion de hasta 5 Kg./min - operacion electrica 350 watts- una velocidad de operacion- 375 RPM. Especific. electrica 120/60/1. No incluye discos.	CL50E	2,008.89	0.00%	2,008.89
22	1	Disco rebando ROBOT COUPE RC-28064 de 3 mm. de espesor.(CL50-R302)	RC-28064	152.15	0.00%	152.15
23	1	Disco corte papa francesa ROBOT COUPE RC-28135 de 10 x 10 mm. (CL50-R302)	RC-28135	356.49	0.00%	356.49
24	1	Disco corte en cubos ROBOT COUPE RC-28112 de 10x10mm. de espesor.(CL50-R302)	RC-28112	304.28	0.00%	304.28
25	1	Licudora combi manual (funciones triturado/batido) ROBOT COUPE CMP250-C de fabricacion francesa; capacidad de batido de 15 lts.; operacion electrica de 270 watts; velocidad variable de operacion de 2300 a 9600 rpm(triturador) 500 a 1800 rpm(batidora); brazo de 25 cms. de longitud. Especific. e	CMP250-C	839.19	0.00%	839.19
26	1	Licudora WARNING Mod. MX1050XTX; capacidad 64 onz.; contenedor de policarbonato; control digital; espec. elec. 115/60/1.	MX1050XTX	495.72	0.00%	495.72
27	1	Salamandra ANVIL SAA0003; operacion electrica a 1.8 KW; fabricado de acero inoxidable. Espec. electrica 220/60/1.	SAA0003	411.58	0.00%	411.58
28	1	Balanza digital de plataforma YAMATO DSR-200 con indicador de peso conectado a la base; capacidad 200 lb. x 0.2 lb. Plataforma de acero inoxidable. Incluye adaptador.	DSR-200	229.82	0.00%	229.82
29	1	Bandeja para servicio CARLISLE CT1418-05 fabricada de polipropileno de 43.72 x 35.56 cms.; color rojo.	CT1418-05	7.69	0.00%	7.69
30	1	Jarra de vidrio BORMIOLI 3.35940; capacidad 48 3/4 oz/ 144 cl.	3.35940	6.89	0.00%	6.89
31	1	Plato tendido BORMIOLI 4.05809 de 26 cms. de diametro; color blanco.	4.05809	3.00	0.00%	3.00
32	1	Bowl multitaso ARCOPAL 50061; fabricado en vidrio templado. Capacidad: 16 onz.	50061	3.80	0.00%	3.80
33	1	Plato tendido BORMIOLI 4.05809 de 26 cms. de diametro; color blanco.	4.05809	3.00	0.00%	3.00
34	1	Vaso gina BORMIOLI 5.10980 33CL 11 1/4 onzas; 33.5 cl y 160mm de altura.	5.10980	1.87	0.00%	1.87
35	1	Salero pimentero HALCO 151SP; fabricado en acero inoxidable la tapa y frasco de cristal 2 oz de capacidad.	151SP	1.29	0.00%	1.29
36	1	Tenedor mesa DOGGERS 1051 fabricada de acero inoxidable.	1051	0.98	0.00%	0.98
37	1	Cuchillo steak DOGGERS 1082; de acero inoxidable.	1082	1.64	0.00%	1.64
38	1	Cuchara sopa DOGGERS 1031 fabricada de acero inoxidable.	1031	0.98	0.00%	0.98
39	1	Tenedor entrada DOGGERS 1053 fabricada de acero inoxidable.	1053	0.86	0.00%	0.86
40	1	Bandeja de cubiertos SUNNEX 8114TGG fabricada en PP; de 4 compartimentos.	8114TGG	8.78	0.00%	8.78


### ANEXO 3: RECETAS ESTANDAR.

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CHIPS DE COL VERDE</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entremés				
<b>PORCIONES / PESO</b> <b>*PORCIÓN</b>	100 gr				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, deshidratador.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,06	Kg	Col verde rizada	0,46	0,03	
0,015	Kg	Pimiento rojo	2,23	0,03	
0,01	Kg	Ajo	3,42	0,03	
0,015	Kg	Anacardos	35,00	0,53	Remojados por una hora
0,01	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,01	
0,007	L	Salsa Tamari	6,50	0,05	
0,003	Kg	Sal Marina	2,00	0,04	Molida
0,005	L	Aceite de oliva	13,85	0,07	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>0,78</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Lavar y escurrir la col verde. Eliminar los tallos anchos de la col. Trocear las hojas en pedazos más pequeños. Reservar.				
	2. Preparar una bandeja para el deshidratador forradas con papel vegetal o encerado.				
	3. Licuar los anacardos, ajo, aceite, salsa tamari y zumo de limón, hasta obtener una salsa espesa.				
	4. Verter la salsa sobre la col verde en un bowl. Mezclar la salsa y la col hasta impregnar.				
	5. Colocar hoja por hoja en la bandeja del deshidratador y agregar sal.				
	6. Deshidratar por 8 horas a temperatura de 45°				





FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CHIPS DE CALABACÍN CON CHIMICHURRI DE ALBAHACA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entremés				
<b>PORCIONES / PESO</b>					
<b>*PORCIÓN</b>	120 gr				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Deshidratador				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,09	Kg	Zucchini verde	0,92	0,08	
		<b>Chimichurri</b>			
0,015	Kg	Albahaca	3,73	0,06	
0,03	Kg	Orégano	6,92	0,21	
0,002	Kg	Ajo molido	3,42	0,01	
0,02	L	Zumo de limón sutil	1,55	0,03	
0,025	Kg	Cebollín	19,20	0,48	
0,005	Kg	Ají criollo	1,92	0,01	
0,005	L	Aceite de oliva	13,85	0,07	
0,01	L	Vinagre de manzana	8,46	0,08	
0,003	Kg	Sal Marina	2,00	0,04	
0,001	Kg	Pimienta en polvo	9,00	0,01	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>0,99</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Para el chimichurri; incorporar todos los ingredientes en un bowl y reservar.				
	2. Picar el zucchini verde en rodajas y dejar macerar 4 horas en el chimichurri en la refrigeradora.				
	3. Deshidratar a temperatura de 46°C durante 8 horas.				


<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>QUICHE DE ESPINACA CON LECHE VEGETAL EN TARTALETAS DE ZANAHORIA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entremés				
<b>PORCIONES / PESO</b>					
<b>*PORCIÓN</b>	120 gr				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender y deshidratador				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
		<b>Tartaleta</b>			
0,08	Kg	Zanahoria amarilla	0,67	0,05	
0,03	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,02	
0,05	Kg	Harina de lino	1,80	0,09	Linaza molida
0,003	Kg	Sal Marina	2,00	0,04	
0,001	Kg	Pimienta en polvo	9,00	0,01	
		<b>Relleno</b>			
0,09	Kg	Espinaca	0,98	0,09	sin tallo
0,005	Kg	Nueces	22,00	0,11	
0,05	Kg	Zanahoria blanca	1,47	0,07	Rallada
0,03	L	Leche de almendras	5,30	0,16	
0,003	Kg	Sal Marina	2,00	0,04	
0,001	Kg	Pimienta en polvo	9,00	0,01	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>0,69</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	<b>Tartaletas</b>				
	1. Triturar en el blender todos los ingredientes e ir incorporando harina poco a poco hasta obtener una masa fina. Dejar reposar por 10 minutos.				
	2. Fonzar la masa en moldes para tartas y deshidratar por 4 horas a 46°C.				
	<b>Relleno</b>				
	3. Trocear la espinaca.				
	5. Mezclar en resto de ingredientes en el blender excepto las nueces.				
	6. Mezclar la espinaca con la crema obtenida, incorporar las nueces troceadas y rellenar la tartaleta.				
7. Deshidratar por 1 hora a 46°C.					

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>ROLLOS DE BROTES DE TRIGO Y MOSTAZA A MANERA DE SUSHI</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entremés				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	3 / 60 gr				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>BATERIA A OCUPAR</b>	Esterilla para sushi, espátula, bowls				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,02	Kg	Germinado de trigo	12,00	0,24	
0,03	Kg	Germinado de mostaza	15,00	0,45	
0,003	Kg	Cilantro	1,36	0,00	
0,01	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,01	
0,007	L	Salsa Tamari	6,50	0,05	
0,015	Kg	Aguacate	0,46	0,01	
0,003	Kg	Sal Marina	2,00	0,04	
0,001	Kg	Pimienta en polvo	9,00	0,01	
0,005	L	Aceite de oliva	13,85	0,07	
0,01	Kg	Acelga	0,37	0,004	Sin tallo
0,005	Kg	Rúcula	15,00	0,08	
0,008	Kg	Almendras	25,00	0,20	Remojadas por 1 hora
0,006	Kg	Algas nori	5,67	0,40	2 unidades
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,55</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	<b>Relleno</b>				
	1. Mezclar los germinados en un bowl y añadir cilantro finamente picado y macerar en salsa tamari y zumo de limón. Reservar.				
	2. Hacer una pasta de aguacate, incorporar aceite de oliva y salpimentar. Reservar				
	<b>Montaje</b>				
	1. Colocar el alga nori sobre la esterilla, con la parte brillante hacia abajo.				
	2. Extender la pasta de aguacate dejando un margen de 3 dedos hacia el final del alga.				
	3. Añadir los demás ingredientes sobre la pasta de aguacate.				
4. Enrollar el sushi casi hasta el final ayudándose con la esterilla y presionando bien para que no quede suelto.					
5. Antes de llegar al final, humedecer ligeramente el alga nori que queda libre y continuar enrollando hasta finalizarlo.					

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>PALITOS DE VEGETALES APANADOS ACOMPAÑADOS CON SALSA TÁRTARA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entremés				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	25 gr / 10 porciones				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, deshidratador.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,025	Kg	Almendras	25,00	0,63	Remojadas por 1 h
0,025	Kg	Semillas de girasol	11,50	0,29	Remojadas por 1 h
0,013	Kg	Apio picado	0,89	0,01	
0,013	Kg	Cebolla paiteña	1,51	0,02	Picada en médium dice
0,006	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,00	
0,002	L	Salsa Tamari	6,50	0,01	
0,002	Kg	Sal Marina	2,00	0,00	Molida
0,002	Kg	Eneldo	1,18	0,00	
0,062	L	Agua		0,00	
		<b>Para empanado:</b>			
0,013	Kg	Nueces	22,00	0,29	
0,006	Kg	Semillas de lino	10,00	0,06	
0,003	Kg	Pimiento rojo ahumando	2,23	0,01	Licuada, en pasta
0,002	Kg	Sal Marina	2,00	0,00	Molida
0,002	Kg	Pimienta negra molida	9,00	0,02	
0,002	Kg	Levadura de cerveza	2,00	0,00	
0,02	L	Salsa tártara	11,42	0,23	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,57</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Añadir al procesador de alimentos las almendras y semillas de girasol procesando para romperlas ligeramente. Luego incorporar demás ingredientes excepto el agua.				
	2. Mientras el procesador se ejecuta, añadir a la mezcla el agua en forma de chorro hasta obtener textura pastosa.				
	3. Dar forma rectangular (palitos) de 2 cm de ancho. Reservar.				
	<b>Apanadura.</b>				
	4. Moler las nueces hasta reducir ligeramente el tamaño, luego incorporar demás ingredientes y procesar mezclando hasta obtener un granulado.				
	5. Realizar el empanado pasando los "palitos" por la apanadura y realizar una deshidratación durante una hora.				
	6. Deshidratar por 1 hora a 46°C.				
7. Servir con salsa tártara.					
Nota: La preparación se puede reservar en refrigeración durante 5 días y calentarse en el deshidratador.					



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>SALSA TÁRTARA DE ANACARDOS</b>				
<b>GÉNERO</b>	Salsa				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,250	Kg	Anacardos	35,00	8,75	Remojadas por 2 h en 2 tazas de agua
0,125	L	Agua		0,00	
0,030	L	Vinagre de manzana	8,46	0,25	
0,040	kg	Alcaparras	15,00	0,60	Finamente picadas
0,040	L	Jugo de pickles	11,00	0,44	
0,015	Kg	Ajo en polvo	3,42	0,05	
0,015	Kg	Sal Marina	2,00	0,03	Molida
0,100	Kg	Cebolla perla	1,90	0,19	Picada en fine brunoisse
0,100	kg	Pickles	11,00	1,10	Picados en fine brunoisse
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>11,42</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Añadir al procesador de alimentos los anacardos, procesando para romperlos ligeramente. Luego incorporar demás ingredientes excepto los pickles y la cebolla.				
	2. Una vez obtenida la salsa, mezclar manualmente con los pickles y cebolla perla.				
Nota: Se puede reservar en refrigeración durante 5 días.					

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CREMA DE CEBOLLAS CARAMELIZADAS (CALIENTE)</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entrada				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
		<b>Cebollas Caramelizadas:</b>			
0,300	Kg	Cebolla perla	1,90	0,48	Juliana
0,040	L	Aceite de oliva	13,85	0,42	
0,040	L	Agua		0,00	
0,040	L	Tamari	6,50	0,20	
0,060	L	Miel	10,00	0,60	
		<b>Para la crema:</b>			
0,150	L	Leche de almendras	5,30	0,32	Caliente (45°C)
0,031	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,02	
0,010	L	Miso blanco	10,00	0,10	Pasta de soya
0,020	L	Tamari	6,50	0,13	
0,015	Kg	Tomillo	1,25	0,02	
0,010	Kg	Pimienta negra molida	9,00	0,09	
0,250	Kg	Cebollas caramelizadas		0,00	
0,030	L	Aceite de oliva	13,85	0,42	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>2,78</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	<b>Para cebollas caramelizadas:</b>				
	1. Batir el aceite de oliva, tamari y miel.				
	2. Extender las cebollas en juliana sobre la bandeja del deshidratador, cubrir con la mezcla de aceite de oliva y dejar marinar por 10 horas.				
	3. Deshidratar a 46°C por 4 horas.				
	<b>Para la crema:</b>				
1. Licuar todos los ingredientes de la crema excepto el aceite de oliva.					
2. Reducir la velocidad de la licuadora e incorporar aceite de oliva en forma de chorro. Luego añadir 250 gramos de cebolla caramelizada.					
3. Servir y decorar con los 50 gramos de cebolla caramelizada restante.					
<b>Nota:</b> Se puede reservar en refrigeración durante 5 días.					

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>SOPA DE REMOLACHA CON CREMA AGRIA DE ANACARCO</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entrada				
<b>PORCIONES / PESO</b>					
<b>*PORCIÓN</b>	250 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,08	Kg	Remolacha	0,84	0,07	
0,07	Kg	Aguacate	1,92	0,13	
0,056	ml	Zumo de naranja	1,00	0,06	
0,003	Kg	Ajo	3,42	0,01	
0,07	Kg	Pepinillo	1,05	0,07	
0,015	Kg	Albahaca	3,73	0,06	
0,01	Kg	Ralladura de naranja		0,00	
0,0015	Kg	Miso blanco	10,00	0,02	Pasta de soya
0,003	Kg	Sal	2,00	0,04	
0,002	Kg	Pimienta en polvo	9,00	0,02	
0,1	L	Agua filtrada		0,00	
0,003		Ajonjolí negro	4,00	0,01	Decoración
0,015		Rúcula	15,00	0,23	Decoración
0,015		Germinado de cebolla	15,00	0,23	Decoración
0,02		Crema agria anacardo	8,85	0,18	Decoración
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,11</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Pelar la remolacha.				
	2. Incorporar en el vaso de la batidora y triturar levemente, luego añadir el resto de ingredientes, excepto los de decoración.				
	2. Triturar bien hasta obtener textura cremosa y sin grumos.				
	3. Servir.				
	5. Para la decoración dar forma a la crema de agria con un palillo de bambú haciendo movimientos circulares, colocar una hoja de rúcula, añadir el germinado y esparcir ajonjolí.				

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CREMA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA (CALIENTE)</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entrada				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,100	L	Leche de almendras	5,30	0,53	Caliente (45°C)
0,005	L	Miel	10,00	0,05	
0,005	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,00	
0,150	Kg	Brócoli	0,84	0,13	
0,015	Kg	Ajo en polvo	3,42	0,05	
0,010	Kg	Sal Marina	2,00	0,02	Molida
0, 100	Kg	Cebolla blanca	0,49	0,05	Picada en brunoisse
0,010	Kg	Pimienta negra molida	0,01	0,00	
0,020	Kg	Cilantro	1,36	0,03	
0,080	Kg	Aguacate	1,92	0,15	
0,030	Kg	Aguacate	1,92	0,06	
0,020	Kg	Pimiento rojo blanqueado	2,23	0,04	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,11</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Licuar todos los ingredientes hasta homogenizarlos.				
	2. Incorporar el aguacate y licuar ligeramente hasta obtener una crema.				
	3. Picar el aguacate en media luna. Picar el pimiento rojo en brunoisse y blanquear. Decorar la crema.				



<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CREMA DE AGUACATE CON PISTACHOS MARINADOS</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entrada				
<b>PORCIONES / PESO</b> <b>*PORCIÓN</b>	250 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, mortero o triturador.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,1	Kg	Aguacate	1,92	0,19	
0,015	Kg	Espinaca	0,98	0,01	sin tallo
0,0075	Kg	Ajo	3,42	0,03	
0,003	Kg	Comino en polvo	6,50	0,02	
0,05	L	Agua de coco	2,85	0,14	
0,09	L	Leche de almendra	5,30	0,48	
0,007	Kg	Sal Marina	2,00	0,09	Molida
		<b>Pistachos marinos</b>			
0,02	Kg	Pistachos	30,00	0,60	sin cáscara
0,015	Kg	Pimiento rojo	2,23	0,03	
0,005	L	Aceite de oliva	13,85	0,07	
0,003	Kg	Sal	2,00	0,04	
				0,00	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,70</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	<b>Pistachos marinos</b>				
	1. Triturar los pistachos con mortero de cerámica.				
	2. Picar el pimiento en small dice y añadir al pistacho.				
	3. Agregar aceite de oliva y sal y reservar.				
	<b>Crema de aguacate.</b>				
	1. Incorporar en el blender leche, aguacate, espinacas y el resto de ingredientes.				
	2. Batir hasta obtener una textura cremosa.				
3. Rectificar con sal de ser necesario.					
4. Servir la crema con los pistachos marinos.					

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CREMA FRÍA DE PERA CON TAGLIATELLE DE PEPINO Y GERMINADO DE TRIGO</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entrada				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	250 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, espiralizadora o mandolina de tiras				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,25	Kg	Pera	2,70	0,68	Madura
0,015	Kg	Acelga	0,37	0,01	
0,015	Kg	Perejil	1,80	0,03	
0,015	L	Zumo de limón sutil	1,55	0,02	
0,1	L	Leche de almendra	5,30	0,53	
		<b>Tagliatelle</b>			
0,16	Kg	Pepinillo	1,05	0,17	
0,015	L	Zumo de limón sutil	1,55	0,02	
0,015	Kg	Cilantro	1,36	0,02	
0,015	Kg	Germinado de trigo	12,00	0,18	
0,03	Kg	Rábano	0,89	0,03	
0,003	Kg	Sal	2,00	0,04	
				0,00	
				0,00	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,72</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	<b>Tagliatelle de pepinillo</b>				
	1. Pasar el pepinillo por el espiralizador.				
	2. Picar finamente el cilantro.				
	3. Incorporar pepinillo y cilantro en un bowl, añadir sal y zumo de limón.				
	4. Reservar.				
	<b>Crema de pera.</b>				
	1. Retirar semillas y cáscara de las peras.				
	2. Colocar en el vaso de la batidora la pulpa de las peras y añadir el resto de ingredientes en el orden: leche, restos pepino, zumo de limón, perejil y acelga.				
	3. Triturar hasta obtener una consistencia cremosa.				
	4. Rallar rábano.				
Añadir el tagliatelle, rábano y germinado por encima de la crema y servir.					

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>GAZPACHO</b>				
<b>GÉNERO</b>	Sopa				
<b>PORCIONES / PESO</b> <b>*PORCIÓN</b>	250 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,05	Kg	Tomate de árbol	2,30	0,12	
0,05	Kg	Durazno	2,50	0,13	
0,031	Kg	Pepinillo	1,05	0,03	Con cáscara
0,015	Kg	Pimiento rojo	2,23	0,03	
0,015	Kg	Albahaca	3,73	0,06	
0,015	L	Zumo de limón sutil	1,55	0,02	
0,01	Kg	Pimiento rojo	2,23	0,02	Decoración
0,01	Kg	Pepinillo	1,05	0,01	Decoración
0,01	Kg	Albahaca	3,73	0,04	Decoración
0,005	L	Zumo de limón sutil	1,55	0,01	Decoración
0,01	Kg	Germinado de trébol	12,50	0,13	Decoración
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>0,59</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Hacer una macedonia con los ingredientes del gazpacho.				
	2. Incorporar en el blender; en el orden: Tomate de árbol, pepinillo, durazno, pimiento, albahaca, zumo de limón.				
	3. Batir hasta obtener una crema homogénea.				
	<b>Decoración</b>				
	1. Picar el pimiento en bastones.				
	2. Picar pepinillo en brunoise.				
	3. Dejar reposar el pimiento y pepinillo con limón y sal.				
	3. Hacer un chiffonade con albahaca.				
	4. Añadir sobre el gazpacho en el orden: pepinillo, pimiento, albahaca y germinado para decorar.				

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CEVICHE DE PALMITO</b>				
<b>GÉNERO</b>	Entrada				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>					
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,080	Kg	Palmito en conserva	3,51	0,28	Picado en rodajas
0,015	L	Salsa de tomate	3,50	0,05	
0,015	L	Mostaza	2,00	0,03	
0,030	Kg	Cebolla paiteña	1,51	0,05	Picada en fina juliana
0,020	Kg	Ají criollo	2,46	0,05	Picado en fino brunoise
0,010	Kg	Cilantro	1,36	0,01	Finamente picado
0,010	Kg	Perejil	1,80	0,02	Finamente picado
0,010	Kg	Pimienta negra molida	0,01	0,00	
0,045	L	Zumo de naranja	1,00	0,05	
0,045	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,04	
0,010	L	Aceite de oliva	13,85	0,14	
0,005	Kg	Sal Marina	2,00	0,01	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>0,72</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Incorporar en un tazón el palmito, seguido del zumo de limón y naranja, cebolla paiteña, cilantro, perejil, mostaza, salsa de tomate y ají picado. Añadir sal y aceite de oliva.				
	2. Mezclar de forma envolvente y rectificar sabores.				
	3. Refrigerar y servir.				




FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	Espagueti de zuquini al pesto				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO</b> <b>*PORCIÓN</b>	350 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Espiralizador, Blender				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,35	Kg	Zucchini verde	0,92	0,32	Con cáscara
0,09	ml	Salsa de tomate	0,73	0,07	
0,09	ml	Salsa pesto	2,63	0,24	
0,006	Kg	Sal	2,00	0,08	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>0,70</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Pasar el zucchini por el espiralizador para dar forma y añadir sal.				
	2. Mezclar de manera homogénea la pasta con la salsa de tomate.				
	3. Esparcir el pesto sobre la pasta y servir.				



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>COUS COUS DE COLIFLOR CON TOMATES CHERRY DESHIDRATADOS Y CROCANTE DE GIRASOL</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	350 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, molde circular, mandolina				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,18	Kg	Coliflor	0,84	0,15	
0,02	Kg	Perejil	1,80	0,04	
0,015	Kg	Hojas de menta	15,00	0,23	8 hojas
0,08	Kg	Aceitunas negras	12,32	0,99	
0,04	Kg	Cebolla paiteña	1,51	0,06	
0,03	Kg	Zumo de limón sutil	1,55	0,05	
0,002	Kg	Pimiento rojo	2,23	0,00	
0,003	Kg	Ajo molido	3,42	0,01	
0,015	L	Aceite de oliva	13,85	0,21	
0,003	Kg	Sal	2,00	0,04	
0,05	L	Salsa de tomate	3,45	0,17	
0,05	Kg	Aguacate	1,92	0,10	
0,02	kg	Pimiento amarillo	2,85	0,06	
0,02	kg	Zucchini verde	0,92	0,02	
0,07	kg	Tomates cherry	3,74	0,26	Deshidratados
		<b>Crocante de girasol:</b>			
0,05		Semillas de girasol molidas	11,50	0,58	
0,02		Aceite de oliva	13,85	0,28	
0,003	Kg	Sal	2,00	0,04	
0,001	Kg	Pimienta molida	9,00	0,01	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>3,27</b>	

FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
	1. Picar la coliflor, descartando los troncos y triturar en el blender hasta que obtener el tamaño del cous-cous.
	2. Añadir el perejil y la menta y triturar de nuevo.
	3. Reservar en un bowl.
	4. En otro vaso del blender triturar y mezclar el resto de ingredientes excepto la salsa de tomate.
	5. Picar en pimiento amarillo en medium dice y hacer láminas con el zucchini.
	6. Con la ayuda de un molde circular, emplatar colocando una capa de cous cous, capa de salsa de tomate, capa de aguacate y nuevamente cous cous.
	7. Para el crocante: Formar una masa y disponerla sobre un papel para hornear. Colocar otro papel encima y extender la masa con un rodillo hasta que quede muy fina.
8. Retirar el papel de arriba. Trazar líneas rectangulares con la punta de un cuchillo, formando crackers de 3x4cms	
9. Hornear o deshidratar a un máximo de 46° C durante 10 horas.	
7. Emplatar el cous cous decorado con pimiento y zucchini junto con los tomates y el crocante.	

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>TAGLIATELLE DE ZAPALLO ITALIANO EN SALSA DE MANGO.</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	350 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, espiralizador				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,2	Kg	Zapallo italiano	3,00	0,60	
0,05	Kg	Nueces	22,00	1,10	
0,01	Kg	Pimiento rojo	2,23	0,02	
0,01	Kg	Pimiento amarillo	2,85	0,03	
0,03	Kg	Zanahoria amarilla	0,67	0,02	
0,02	Kg	Cebolla perla	1,90	0,04	
0,03	Kg	Aguacate	1,92	0,06	
0,01	Kg	Albahaca	3,73	0,04	
0,015	Kg	Cebollín	19,20	0,29	
0,003	kg	Sal	2,00	0,04	
0,05	L	Salsa de mango	1,55	0,08	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>2,31</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Dar la forma de pasta al zapallo.				
	2. Incorporar la salsa de mango y homogenizar con una espátula de goma.				
	3. Picar en julianas los pimientos, la cebolla, zanahoria y aguacate				
	4. Picar la albahaca, pica las nueces y el cebollín.				
	5. Añadir sobre la pasta los vegetales, frutos y hojas picadas.				




	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>WRAPS DE ZANAHORIA CON FALAFELS DE CHAMPIÑONES</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, deshidratador, acetatos, espátula de goma				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,065	Kg	Zanahoria amarilla	0,67	0,04	
0,6	Kg	Harina de lino	1,80	1,08	
0,125	L	Agua	0	0,00	
0,015	Kg	Comino en polvo	6,50	0,10	
0,007	L	Salsa Tamari	6,50	0,05	Salsa de soya
0,07	kg	Lechuga romana	1,00	0,07	Chiffonade
0,07	kg	Col morada	0,46	0,03	Chiffonade
0,07	kg	Zanahoria blanca	1,47	0,10	Rallada
2	u	Falafels de champiñones	0,89	1,78	
0,03	L	Salsa Picante	1,45	0,04	
0,03	L	Salsa de sésamo	2,03	0,06	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>3,35</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	<b>Masa de wrap</b>				
	1. Mezclar todos los ingredientes en la batidora hasta conseguir una masa líquida homogénea.				
	2. Con ayuda de una espátula de goma, esparcir sobre el acetato de forma circular dejando una masa fina.				
	3. Deshidratar a temperatura de 46°C durante 2 horas y media.				
	4. Desprender la masa del acetato, voltear y volver a deshidratar por 30 minutos más.				
	5. Reservar en papel film, fuera de la nevera. De esta manera, se mantendrán blandos hasta el momento del montaje.				
	<b>Para armar el wrap</b>				
	1. Colocar sobre el wrap una base con las verduras frescas.				
	2. Colocar sobre esta base, los falafels partidos por la mitad.				
	3. Huntar las salsas y cerrar el wrap.				
4. Servir					



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>LASAÑA VEGETAL CON BROTES DE GIRASOL</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender y deshidratadora.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,1	kg	Berenjena	1,55	0,16	
0,05	kg	Champiñones	6,88	0,34	slices
0,003	Kg	Ajo molido	3,42	0,01	
0,03	kg	Perejil	1,80	0,05	
0,005	L	Salsa Tamari	6,50	0,03	
0,005	L	Aceite de oliva	13,85	0,07	
0,015	Kg	Acelga	0,37	0,01	
0,015	kg	Almendras	25,00	0,38	
0,005	Kg	Pasas	16,64	0,08	
0,01	L	Aceite de oliva	13,85	0,14	
				0,00	
0,05	kg	Tomates cherry	3,74	0,19	Deshidratados
0,01	kg	Albahaca	3,73	0,04	
0,005	kg	Romero	19,25	0,10	
0,03	L	Salsa de tomate	0,73	0,02	
0,03	L	Salsa bechamel raw	6,52	0,20	
0,03	Kg	Queso mozzarella de almendra	10,00	0,30	
0,08	Kg	Germinado de girasol	11,50	0,92	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>3,03</b>	


FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
	1. Lavar la berenjena, y obtener slices con la ayuda de una mandolina.
	2. Mezclar en un bowl el perejil, ajo picado, aceite, el tamari y los champiñones. Dejar marinar.
	3. Limpiar la acelga y trocear. Añadir las pasas picadas a la mitad, las almendras y el aceite. Amasar ligeramente y reservar.
	4. Mezclar los tomates cherry rehidratados con las hojas de albahaca fresca y romero. Reservar.
	5. Pintar el fondo del recipiente con un poco de aceite de oliva y colocar los slices de berenjena como primera capa.
	6. Untar una capa generosa de bechamel y añadir sobre ella el champiñón marinado.
	7. Añadir una capa de berenjena luego otra de bechamel y las espinacas.
	8. Colocar otra capa de berenjena, luego salsa de tomate, tomates con albahaca. Repetir otra capa de berenjena y añadir el queso rallado.
	9. Introducir en la deshidratadora por 1 hora a 46°C .
	10, Servir junto con el germinado de girasol.



<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>RAVIOLIS DE PAPANABO RELLENAS DE QUESO DE ACEITUNAS NEGRAS EN SALSA DE PIMIENTO</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender y deshidratadora.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,1	kg	Papanabo	0,38	0,04	
0,03	kg	Orégano seco	6,92	0,21	
0,005	L	Aceite de oliva	13,85	0,07	
0,02	L	Zumo de limón meyer	0,80		
0,1	Kg	Queso mozzarella de almendra	10,00	1,00	
0,1	kg	Aceitunas negras	12,32	1,23	picadas en fine brunoise
0,06	kg	Tomate	3,74	0,22	
0,07	kg	Pimiento rojo	2,23	0,16	
0,005	kg	Ajo molido	3,42	0,02	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>2,94</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Mezclar el orégano con aceite de oliva y limón, reservar.				
	2. Con el uso de una mandolina obtener slices del papanabo.				
	3. Rallar el queso mozzarella y mezclar junto con las aceitunas.				
	4. Pintar los bordes de los slices de papanabo con la mezcla de aceite y colocar en el centro el relleno, tapar con otro slice y volver a pintar esta capa superior con la mezcla de aceite para abrillatar.				
	5. Sellar los raviolis y deshidratar por 45 minutos a 46°C.				
	6. Para la salsa, triturar el tomate, pimiento y ajo en el procesador hasta obtener una textura fina.				



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CHUCRUT A LA MOSTAZA CON HAMBURGUESA VEGETAL DE CHIA Y HUMUS DE ZANAHORIA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, deshidratador.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,1	kg	Chucrut	0,46	0,05	Chiffonade de col blanca fermentado en vinagre
0,06	kg	Manzana verde	3,00	0,18	
0,06	kg	Pepinillo	0,80	0,05	
0,03	kg	Apio	0,89	0,03	Finamente picado
		<b>Para vinagreta:</b>			
0,01	L	Salsa de soya (Tamari)	6,50	0,07	
0,03	L	Aceite de oliva	13,85	0,42	
0,015	kg	Mostaza	2,00	0,03	
0,003	kg	Orégano	6,92	0,02	
0,001	kg	Pimienta	9,00	0,01	
		<b>Hamburguesas:</b>			
0,1	kg	Semillas de chía	8,00	0,80	
0,05	kg	Apio	0,89	0,04	
0,05	kg	Cebolla paiteña	1,51	0,08	
0,015	L	Tamari	6,50	0,10	
		<b>Hummus:</b>			
0,125	kg	Zanahoria	0,67	0,08	
0,015	kg	Tahine	16,00	0,24	Pasta de ajonjolí
0,003	kg	Ajo molido	3,42	0,01	
0,001	kg	Comino	6,50	0,01	
0,01	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,01	
0,003	kg	Sal	2,00	0,04	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>2,25</b>	

FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
	1. Rallar el pepinillo y la manzana. Añadirlos al chucrut junto con el apio. Reservar.
	2. Mezclar todos los ingredientes de la vinagreta e incorporar al chucrut. Unificar.
	3. Mezclar todos los ingredientes de la hamburguesa con el blender, dejando una pasta no demasiado homogénea.
	4. Formar hamburguesas y deshidratar en el horno a 46°C durante 7 horas, volteándolas a la mitad del periodo.
	5. Para el hummus: Pelar y trocear la zanahoria y batir en el vitamix con el resto de ingredientes.
	6. Emplatar.

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>PIMIENTOS RELLENOS CON PURÉ DE PAPA Y CHAMPIÑONES CON CHORIZO DE SOYA Y AMARANTO</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>					
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,200	Kg	Pimiento Rojo	2,23	0,45	Entero
		<b>Relleno:</b>			
0,180	Kg	Papa chola	0,99	0,18	2 Unidades
0,020	Kg	Mantequilla de almendras	11,00	0,22	
0.010	Kg	Leche de almendras	5,30	0,05	
0,005	Kg	Pimienta negra	9,00	0,05	
0,005	Kg	Sal Marina	2,00	0,01	
0,015	Kg	Champiñon entero	6,88	0,10	Picar en brunoisee
0,020	L	Diente de ajo	3,42	0,07	Fino brunoisse
0,005	Kg	Pimienta negra	9,00	0,05	
0,005	Kg	Sal Marina	2,00	0,01	
0,150	kg	Chorizo de soya y amaranto	7,40	1,11	2 unidades
0,050	Kg	Lechuga romana	1,00	0,05	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>2,34</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Cocinar las papas con sal.				
	2. Lavar, limpiar el pimiento cortando el tallo y extrayendo sus semillas, hacer una base cortando el otro extremo del pimiento. Blanquear en agua con sal.				
	3. Aplastar las papas cocinadas para formar un puré, añadir leche, mantequilla y salpimentar.				
	4. Saltear los champiñones junto con el ajo, sal y pimienta.				
	5. Freír el chorizo y picarlo en rodajas.				
	6. Rellenar el pimiento con el puré de papas y champiñones salteados.				
	7. Servir sobre una cama de lechuga junto con el chorizo.				

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>PASTA INTEGRAL EN SALSA BOLOÑESA CON CARNE DE SOYA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>					
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,063	Kg	Pasta integral	4,71	0,30	Spaguetti
0,025	Kg	Carne molida de soya	7,40	0,19	
0,100	Kg	Tomate riñón	1,18	0,12	Picado en dados
0,040	Kg	Zanahoria amarilla	0,67	0,03	Picada en brunoisse
0,060	Kg	Cebolla perla	1,90	0,11	En brunoisse
0,045	Kg	Pimiento verde	1,31	0,06	En brunoisse
0,020	Kg	Diente de ajo	3,42	0,07	En brunoisse
0,005	Kg	Orégano	6,92	0,03	
0,003		Comino	6,50	0,02	
0,005	Kg	Pimienta negra	9,00	0,05	
0,005	Kg	Sal Marina	2,00	0,01	
0,030	L	Aceite de oliva	13,85	0,42	
0,005	Kg	Laurel	0,41	0,00	1 hoja
0,015	Kg	Albahaca	3,73	0,06	6 hojas
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,45</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Cocinar la pasta con sal y aceite hasta que se encuentre al dente.				
	2. Hacer un refrito con el pimiento, cebolla y ajo.				
	3. Incorporar al refrito, el tomate, orégano, sal y pimienta, y dejar cocinar por 10 minutos más.				
	4. Cocinar en la salsa la carne molida de soya y aromatizar con una hoja de laurel. Rectificar sabor.				
	5. Servir la salsa sobre la pasta cocinada, espolvorear queso de almendra y decorar con albahaca.				





<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CANELONES RELLENOS CON CREMA DE SOYA Y DURAZNO EN SALSA ROJA DE AVENA.</b>				
<b>GÉNERO</b>	Plato principal				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	300 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>					
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,020	Kg	Canelones integrales	7,16	0,14	2 unidades
		<b>Relleno:</b>			
0,125	Kg	Tofu	5,24	0,66	Queso de soya
0,030	Kg	Durazno deshidratado	2,50	0,08	Picado en brunoise
0,005	Kg	Aceite de oliva	13,85	0,07	
0,030	Kg	Nueces picadas	22,00	0,66	Picado en dados
0,005	Kg	Sal	2,00	0,01	
		<b>Salsa:</b>			
0,040	Kg	Cebolla perla	1,90	0,08	En brunoise
0,003	Kg	Pimienta de cayena	2,73	0,01	
0,003		Eneldo	1,18	0,00	
0,063	L	Leche de avena	4,05	0,26	
0,045	Kg	Tomate riñón	1,18	0,05	Concasse
0,010	Kg	Perejil	1,80	0,02	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,88</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Cocinar la pasta con sal y aceite hasta que se encuentre al dente.				
	2. Rehidratar el durazno por 20 minutos.				
	3. Escurrir el durazno y batir junto con el tofu y aceite de oliva hasta obtener una crema. Agregar a la crema nueces y sal.				
	4. Con una manga pastelera rellenar la pasta ya cocida. Reservar en bandeja para horno.				
	5. Hacer un refrito con cebolla, eneldo y cayena. Retirar del fuego y añadir leche de avena y el tomate licuado.				
	6. Bañar los canelones con la salsa y hornear a 175°C por 5 minutos.				
	7. Decorar con la salsa y una hoja de perejil y Servir.				

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CINNAMON ROLLS</b>				
<b>GÉNERO</b>	Postre				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	150 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Deshidratador, Procesador, espátula de goma, acetato.				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,1	Kg	Banano	0,61	0,06	Cortado a lo largo por la mitad
0,075	Kg	Manzana amarilla	2,65	0,20	
0,05	Kg	Ciruelas	7,28	0,36	Remojados
0,008	Kg	Canela en polvo	13,92	0,11	
0,003	L	Esencia de vainilla	11,00	0,03	
0,01	Kg	Pasas	16,64	0,17	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>0,93</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Colocar sobre el acetato la mitad de la banana y deshidratar a 46°C durante 12 horas.				
	2. Rallar la manzana y separar el jugo de la pulpa. Reservar ambas cosas.				
	3. Procesar poco a poco en el blender la pulpa de manzana, las ciruelas remojadas, canela y vainilla.				
	4. Incorporar a la mezcla el zumo de manzana y continuar licuando hasta obtener una textura pastosa.				
	5. Para armar el cinnamon roll: extender el relleno sobre la banana deshidratada, colocar una capa de pasas y enrollar.				
	6. Colocar sobre el acetato nuevamente y volver a deshidratar por 30 minutos a temperatura de 20°C, para unir de mejor forma los ingredientes.				
	7. Servir.				



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS


<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>TARTA DE CHOCOLATE Y MERMELADA DE CEREZA CON NUECES</b>				
<b>GÉNERO</b>	Postre				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	10/150 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>BATERIA A OCUPAR</b>	Procesador, espátula de goma, olla. molde desmoldable, papel antiadherente o lámina de acetato				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,1	Kg	Almendras crudas	25,00	2,50	
0,075	Kg	Trigo en grano	1,10	0,08	Remojado
0,15	Kg	Pasas	16,64	2,50	
0,06	L	Miel	10,00	0,60	
0,015	L	Esencia de vainilla	11,00	0,17	
		<b>Para relleno 1</b>			
0,1	kg	Nueces	22,00	2,20	Remojadas por 2 horas
0,15	L	Agua		0,00	
0,03	L	Esencia de vainilla	11,00	0,33	
0,08	L	Miel	10,00	0,80	
		<b>Relleno 2 chocolate:</b>			
0,1	kg	Cacao crudo polvo	13,75	1,38	
0,005	L	Esencia de Coco	10,50	0,05	
0,03	L	Miel	10,00	0,30	
		<b>Relleno 3:</b>			
0,06	L	Zumo limón meyer	0,80	0,05	
0,03	L	Esencia de coco	10,50	0,32	
		<b>Mermelada:</b>			
0,2	Kg	Cerezas sin semilla	5,00	1,00	Prensadas
0,1	Kg	Pasas	16,64	1,66	
		<b>Decoración</b>			
0,2	Kg	Cerezas	5,00	1,00	Enteras
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>14,93</b>	

FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
	<b>Para la base:</b>
	1. Procesar en el blender el trigo sarraceno hasta que quede triturado.
	2. Añadir las almendras y triturar luego incorporar vainilla y pasas hasta que queden bien trituradas y finalmente añadir miel.
	3. Forrar la base de un molde desmoldable con papel antiadherente y cubrir la base con la masa, presionando con los dedos.
	<b>Rellenos:</b>
	4. Lavar y escurrir las nueces y procesar junto con el agua, la vainilla y miel, triturar hasta obtener una crema fina.
	5. Medir aparte 250 ml de esta crema y reservar. Deberá quedar la parte restante en el blender.
	6. A baño maría, fuera del fuego, incorporar a los 250 ml de crema, el cacao, miel y mezclar.
	7. A baño maría, derretir el aceite de coco en recipiente aparte.
	8. Añadir el aceite de coco derretido a la crema y triturar hasta tener una mezcla homogénea. Retirar del blender.
	9. Rellenar el molde con la mitad de crema de chocolate obtenida y reservar en el congelador.
	10. En el vaso del blender con crema restante, añadir el zumo de limón, batir y luego añadir la otra parte del aceite de coco derretido.
	11. Batir bien y reservar en un bowl.
	12. Lavar y deshuesar todas las cerezas y procesar la mitad en el blender junto con las pasas. Triturar hasta obtener una mermelada.
	<b>Montaje:</b>
	1. Extender sobre la capa de chocolate del molde en el orden: la mitad de la crema blanca de zumo de limón, las cerezas partidas, la mermelada, la otra mitad de la crema blanca.
	2. Congelar durante 1 hora para que tome firmeza.
	3. Una vez que haya tomado textura, untar una capa con el resto de la crema de chocolate.
	4. Refrigerar.



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS


<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>TARTA HELADA DE CAFÉ</b>				
<b>GÉNERO</b>	Postre				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	10/150 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, deshidratador, espátula de goma, olla. molde, papel antiadherente o lámina de acetato				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,25	Kg	Trigo en grano	1,10	0,28	Remojado
0,25	Kg	Avena	2,00	0,50	Hecha harina
0,175	Kg	Pasas tiernas	16,64	2,91	
0,15	L	Leche de almendras	5,30	0,80	
0,07	Kg	Cacao polvo	13,75	0,96	
0,06	L	Miel	10,00	0,60	
		<b>Crema de café</b>			
0,1	kg	Anacardos	35,00	3,50	Remojados por 2 horas
0,25	L	Café concentrado	5,88	1,47	
0,06	L	Miel	10,00	0,60	
0,083	L	Aceite coco	10,50	0,87	
		<b>Crema de vainilla:</b>			
0,1	kg	Nueces	22,00	2,20	
0,125	L	Agua		0,00	
0,02	L	Esencia de vainilla	11,00	0,22	
0,06	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,05	
0,12	L	Miel	10,00	1,20	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>16,15</b>	

FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
	<b>Para la base:</b>
	1. Procesar en el blender el trigo y avena hasta obtener una harina.
	2. Incorporar a la harina las pasas troceadas, la leche. Mezclar y triturar, luego añadir el resto de ingredientes hasta tener una textura gomosa.
	3. Forrar la base de un molde con papel antiadherente y extender la masa.
	4. Retirar la masa del molde y deshidratar durante 1h a 40°C.
	5. Luego colocar la base de la tarta en el mismo molde para continuar añadiendo el resto de capas.
	<b>Crema de café:</b>
	6. Enjuagar las pasas y procesar en el blender con el resto de ingredientes hasta formar una crema.
	7. Extender una capa de esta crema sobre la masa y eliminar el aire.
	8. Reservar en el congelador hasta que tome firmeza.
	<b>Crema de vainilla:</b>
	9. Procesar y triturar todos los ingredientes en el blender. Extender esta crema sobre el molde.
	10. Refrigerar durante 4 horas.
<b>Montaje:</b>	
1. Servir en cuadrados y espolvorear cacao sobre ellos.	



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>CHEESE CAKE DE MORAS</b>				
<b>GÉNERO</b>	Postre				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	10/150 g				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Blender, espátula de goma, olla. molde desmoldable, papel antiadherente o lámina de acetato				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,3	kg	Nueces	22,00	6,60	Remojadas por 2 horas
0,15	Kg	Pasas	16,64	2,50	Hecha harina
0,003	Kg	Sal	2,00	0,04	
		<b>Relleno</b>			
0,7	kg	Maní	2,50	1,75	Remojados por 2 horas
0,135	kg	Miel	10,00	1,35	
0,15	L	Zumo limón meyer	0,80	0,12	
0,1	L	Esencia de coco	10,50	1,05	
0,02	L	Esencia de vainilla	11,00	0,22	
0,053	L	Sal	2,00	0,69	
		<b>Decoración</b>			
0,25	kg	Mora	1,05	0,26	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>14,58</b>	

FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
	<b>Para la base:</b>
	1. Triturar en el blender las nueces hasta formar harina.
	2. Incorporar las pasas troceadas, sal hasta tener una masa gomosa.
	3. Forrar la base de un molde con papel antiadherente y extenderla masa, presionando para extenderla.
	4. Reservar en el congelador hasta que tome firmeza.
	<b>Relleno:</b>
	6. Enjuagar y escurrir el maní procesar en el blender con el resto de ingredientes hasta formar una crema.
	7. Batir el zumo de limón, con miel, maní, la vainilla y la sal. Procesar hasta conseguir una crema.
	8. Añadir a la mezcla el aceite de coco y continuar procesando en el blender.
	9. Agregar la mezcla en el molde y extenderla con la espátula de goma.
	10. Refrigerar durante 6 horas.
	<b>Montaje:</b>
1. Decorar con moras y cortar en porciones triangulares.	





FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>SMOOTHIE VERDE TROPICAL DE PIÑA Y CILANTRO</b>				
<b>GÉNERO</b>	Batido				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	3 / 333 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Túrmix				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,25	L	Agua de coco	2,85	0,71	
0,5	kg	Piña dulce	0,93	0,47	
0,15	kg	Lechuga criolla	0,37	0,06	3 hojas
0,15	kg	Cilantro	1,36	0,20	
0,02	L	Zanahoria amarilla	0,67	0,01	
3	UNIDAD	Cubos de hielo		0,00	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,45</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Limpiar y trocear la piña y zanahoria.				
	2. Procesar todos los ingredientes en el blender.				
	3. Reservar y refrigera en un recipiente de vidrio con tapa.				

	<b>FACULTAD DE GASTRONOMÍA</b>				
	<b>ALIMENTOS Y BEBIDAS</b>				
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>SMOOTHIE CÍTRICO DE REMOLACHA CON MENTA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Batido				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	3 / 333 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Túrmix				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,4	L	Agua		0,00	
0,15	L	Zumo de naranja	1,00	0,15	
0,015	kg	Menta	15,00	0,23	
0,1	kg	Remolacha	0,84	0,08	
0,15	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,12	
0,06	L	Miel	10,00	0,60	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,18</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Procesar todos los ingredientes en el blender.				
	2. Reservar y refrigera en un recipiente de vidrio con tapa.				



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>JUGO DE MANZANA CON ALBAHACA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Batido				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	3 / 333 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Turmix				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,3	L	Agua		0,00	
0,06	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,05	
0,55	kg	Manzanas verdes	3,00	1,65	
0,01	kg	Albahaca	3,73	0,04	
0,03	L	Miel	10,00	0,30	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>2,04</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Procesar todos los ingredientes en el blender.				
	2. Reservar y refrigera en un recipiente de vidrio con tapa.				



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>SMOOTHIE DE MELÓN Y MORAS</b>				
<b>GÉNERO</b>	Batido				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	3 / 333 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Turmix				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,25	L	Agua		0,00	
0,05	L	Zumo de limón meyer	0,80	0,04	
0,25	kg	Melón	1,58	0,40	
0,15	kg	Banano	0,61	0,09	
0,22	kg	Moras	1,05	0,23	
0,06	L	Miel	10,00	0,60	
0,02	L	Esencia de vainilla	11,00	0,22	
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>1,36</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Procesar todos los ingredientes en el blender.				
	2. Reservar y refrigera en un recipiente de vidrio con tapa.				



FACULTAD DE GASTRONOMÍA  
ALIMENTOS Y BEBIDAS

<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>	<b>JUGO DE NARANJA CON HIERBA BUENA Y PAPAYA</b>				
<b>GÉNERO</b>	Jugo				
<b>PORCIONES / PESO *PORCIÓN</b>	3 / 333 ml				
<b>FECHA DE ELABORACIÓN</b>	30/07/2015				
<b>TALLER / BATERIA A OCUPAR</b>	Turmix				
<b>CANTIDAD</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>	<b>COSTO TOTAL</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
0,35	L	Agua		0,00	
0,38	L	Zumo de naranja	1,00	0,38	
0,09	kg	Hierba buena	14,50	1,31	
0,16	kg	Papaya hawaiana	1,33	0,21	
0,02	L	Miel	10,00	0,20	
	UNIDAD	Cubos de hielo			
			<b>VALOR TOTAL</b>	<b>2,10</b>	
<b>FOTOGRAFÍA</b>	<b>PROCEDIMIENTO</b>				
	1. Procesar todos los ingredientes en el blender.				
	2. Reservar y refrigera en un recipiente de vidrio con tapa.				