



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ELABORACIÓN DE BARRAS ENERGÉTICAS, UTILIZANDO SEMILLAS Y DULCES
TRADICIONALES DE LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos
para optar por el título de Licenciado en Gastronomía

Profesor Guía
Ing. Daniel Arteaga

Autor
Nelson David Andrade Andrade

Año
2017

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante Nelson David Andrade Andrade, 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.

Daniel Arteaga
Ingeniero Químico
C.I.: 1716191638

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.

Nelson David Andrade Andrade
C.I.: 1727003970

AGRADECIMIENTOS

A mi familia por su inmenso apoyo durante el transcurso de mi carrera, su comprensión, su ayuda y paciencia. A todos los maestros que tomaron parte en mi formación académica, que con sus enseñanzas generan ese deseo de seguir aprendiendo.

DEDICATORIA

A toda mi familia, maestros y amigos que confiaron en mí y me brindaron su apoyo incondicional en todo momento.

RESUMEN

Ecubar es una marca de barras energéticas, las cuales se encuentran elaboradas a base de avena y miel de abeja, e incorporando en su composición dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana y semillas de alto valor nutricional. Dicho producto será elaborado de manera artesanal y sin ningún tipo de preservante o aditivo. El desarrollo del producto se da con el objetivo de brindar una alternativa de comida saludable para personas que realizan actividad física o a su vez personas que deseen consumir un snack nutritivo, además se pueden implementar nuevas líneas de productos con el mismo enfoque saludable e ingredientes.

ABSTRACT

Ecubar is a brand of energy bars, which are elaborated based on oats and honey, incorporating traditional sweets of the Ecuadorian gastronomy and seeds of high nutritional value in its composition. Such product shall be prepared using traditional methods and without any preservative or additive. The product was developed in order to provide an alternative healthy food for people who perform physical activity or people who wish to consume a nutritious snack. Besides, it is possible to implement new lines of products with the same healthy approach and ingredients.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2.1. Enunciado del problema	1
1.2.2. Formulación del Problema	1
2. METODOLOGÍA.....	2
3. OBJETIVOS	3
4. CAPÍTULO 1: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	4
4.1. Barras energéticas.....	4
4.1.1. ¿Qué son?	4
4.1.2. Origen e historia.....	4
4.1.3. Composición	5
4.1.4. Características.....	5
4.1.5. Nutrición	5
4.1.6. Beneficios para la salud	6
4.2. Semillas con alto valor nutricional.....	6
4.2.1. Semillas de Amaranto.....	6
4.2.2. Semillas de Chía	8
4.2.3. Semillas de Linaza	9
4.2.4. Semillas de Girasol	10

4.2.5. Semillas de Sésamo	11
4.2.6. Semillas de Quinoa	12
4.3. Dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana .	13
4.3.1. Región Costa	14
4.3.2. Región Sierra	21
4.3.3. Región Oriental.....	30
5. CAPÍTULO 2: ANÁLISIS DEL ENTORNO	34
5.1. Análisis del entorno.....	34
5.1.1. Análisis PEST	34
5.2. Levantamiento de Información	40
6. CAPÍTULO 3: PROPUESTA	48
6.1. Generación del Producto y Características.....	48
6.2. Determinación del Concepto.....	48
6.3. Valor Agregado	49
6.4. Ventaja competitiva	49
6.5. Novedad.....	49
6.6. Determinación de la idea	49
6.7. Análisis de problemas	50
6.8. Desarrollo de recetas estándar en fase experimental.....	50

6.9. Análisis de Proveedores	56
6.10. Experimentación	61
6.10.1. Validación del producto	65
6.11. Cambios en las recetas estándar.....	70
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	77
REFERENCIAS.....	85
ANEXOS	89

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Barras energéticas.	4
Figura 2. Semillas de Amaranto.	6
Figura 3. Semillas de Chía.	8
Figura 4. Semillas de Linaza.	9
Figura 5. Semillas de Girasol.	10
Figura 6. Semillas de Sésamo.	11
Figura 7. Semillas de Quínoa.	12
Figura 8. Productoras de dulces en Rocafuerte.	14
Figura 9. Cocadas Blancas.	16
Figura 10. Cocadas Negras.	18
Figura 11. Huevos Moyos.	20
Figura 12. Vendedoras de dulces en la ciudad de Quito.	21
Figura 13. Garrapiñada.	23
Figura 14. Maíz Dulce.	25
Figura 15. Dulce de guayaba.	27
Figura 16. Dulce de maní.	29
Figura 17. Habitante de la Amazonia ecuatoriana.	30
Figura 18. Fariña.	31
Figura 19. Pastel de yuca y coco.	32
Figura 20. Leyes y reglamentaciones.	34
Figura 21. Economía.	35
Figura 22. Sociedad.	36
Figura 23. Demografía.	37
Figura 24. Ejercicio físico.	38
Figura 25. Industria alimentaria.	39
Figura 26. Personas encuestadas.	41
Figura 27. Índice de consumo de barras energéticas.	41
Figura 28. Beneficios del consumo de barras energéticas.	42
Figura 29. Frecuencia de consumo.	42
Figura 30. Índice de conocimiento.	43
Figura 31. Lugares de compra de barras energéticas.	43

Figura 32. Momento de consumo.....	44
Figura 33. Conocimiento de los encuestados.....	44
Figura 34. Conocimiento de los encuestados.....	45
Figura 35. Frecuencia de consumo de dulces tradicionales.....	45
Figura 36. Disponibilidad de consumo.	46
Figura 37. Productora de dulces en la ciudad de Quito.....	56
Figura 38. Dulces de la Costa ecuatoriana.	57
Figura 39. Negocio del proveedor 1	58
Figura 40. Abarrotes.....	58
Figura 41. Negocio del proveedor 2	59
Figura 42. Abarrotes.....	59
Figura 43. Ingredientes para barra energética de chía y guayaba.	61
Figura 44. Ingredientes para barra energética de maíz dulce y quínoa.	62
Figura 45. Ingredientes para barra energética de dulce de maní y girasol.....	62
Figura 46. Ingredientes para barra de cocada y linaza.	62
Figura 47. Ingredientes para barra de huevos moyos y amaranto.	62
Figura 48. Ingredientes de las barras cocada y linaza, maíz dulce y quínoa, huevos moyos y amaranto, dulce de maní y girasol, dulce de guayaba y chía.....	63
Figura 49. Mezcla de barras energéticas de cocada y linaza, maíz dulce y quínoa, huevos moyos y amaranto, dulce de maní y girasol, dulce de guayaba y chía con avena y miel de abeja.	63
Figura 50. Cocción de barras energéticas de cocada y linaza, maíz dulce y quínoa, huevos moyos y amaranto, dulce de maní y girasol, dulce de guayaba y chía a 100 ° C por 15 a 20 minutos.	63
Figura 51. Barra de cocada y linaza.....	64
Figura 52. Barra de guayaba y chía.	64
Figura 53. Barra de maíz dulce y quínoa.	64
Figura 54. Barra de maní y girasol.	64
Figura 55. Barra de huevos moyos y amaranto.....	65
Figura 56. Autor.....	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Receta Estándar.....	16
Tabla 2. Información Nutricional.....	16
Tabla 3. Receta Estándar.....	18
Tabla 4. Información Nutricional.....	18
Tabla 5. Receta Estándar.....	20
Tabla 6. Información Nutricional.....	21
Tabla 7. Receta Estándar.....	23
Tabla 8. Información Nutricional.....	24
Tabla 9. Receta Estándar.....	25
Tabla 10. Información Nutricional.....	26
Tabla 11. Receta Estándar.....	27
Tabla 12. Información Nutricional.....	27
Tabla 13. Receta Estándar.....	29
Tabla 14. Información Nutricional.....	29
Tabla 15. Receta Estándar.....	31
Tabla 16. Información Nutricional.....	32
Tabla 17. Receta Estándar.....	32
Tabla 18. Información Nutricional.....	33
Tabla 19. Respuestas con mayor incidencia.....	46
Tabla 20. Receta Estándar.....	51
Tabla 21. Información Nutricional por porción.....	51
Tabla 22. Receta Estándar.....	52
Tabla 23. Información Nutricional por porción.....	52
Tabla 24. Receta Estándar.....	53
Tabla 25. Información Nutricional por porción.....	53
Tabla 26. Receta Estándar.....	54
Tabla 27. Información Nutricional por porción.....	54
Tabla 28. Receta Estándar.....	55
Tabla 29. Información Nutricional por porción.....	55

Introducción

Mediante el desarrollo de este proyecto se busca dar paso a la creación de un manual de procesos para la elaboración de barras energéticas con sabores tradicionales propios de la gastronomía del Ecuador, de una manera saludable y utilizando como complemento semillas de alto valor nutricional como son: amaranto, linaza, girasol, sésamo, chía. Las distintas barras energéticas se realizarán de manera artesanal y con dulces típicos como son: turrónes de maní, cocadas, dulces de guayaba, nogadas y variedad de dulces tradicionales.

Planteamiento del Problema

Enunciado del problema

El problema que se busca resolver con este proyecto es el de dar a conocer los dulces tradicionales de la cultura gastronómica ecuatoriana, ya que a través del tiempo se han visto relegados por la elaboración de dulces y golosinas de manera industrializada y con productos artificiales, dejando de lado dichos productos. Con esta investigación se busca rescatar estos dulces tradicionales de la gastronomía Ecuatoriana y fomentar su conocimiento, por lo cual se procede a la elaboración de barras energéticas, las cuales se encuentran en auge para un segmento de personas que buscan tener una buena nutrición y a la vez disfrutar de los dulces tradicionales propios de nuestra gastronomía.

Formulación del Problema

Pregunta del Objetivo General: ¿Cuáles son los dulces tradicionales más representativos de la gastronomía ecuatoriana que podrían servir como base para la elaboración de barras energéticas?

Preguntas específicas de formulación del problema

- ¿Cuáles son los beneficios del consumo de barras energéticas en términos de salud y nutrición?

- ¿Cuál es el segmento de mercado al cual se encuentra enfocado el proyecto de elaboración de barras energéticas?
- ¿Cuál es el porcentaje de consumo de dulces tradicionales en la actualidad?
- ¿Cuáles son los beneficios del consumo de semillas con alto valor nutricional en términos de salud?

Justificación

El desarrollo del proyecto es importante ya que mediante el mismo se busca fomentar el conocimiento de las propiedades nutricionales de las semillas y su aplicación en la formulación de recetas para la producción de barras energéticas, tomando como base los dulces tradicionales del Ecuador y contribuir a su consumo. Los recursos humanos, económicos y materiales para el desarrollo del proyecto son óptimos y contribuirán en gran manera a la formulación y desarrollo del producto. La principal limitación por la cual se podría ver afectado el proyecto es la falta de conocimiento acerca de fuentes de información sobre los dulces tradicionales del país, tomando en cuenta su historia y recetas. Cabe resaltar que estos productos tendrán como beneficiarios a un segmento de mercado de personas que buscan disfrutar de un dulce tradicional y al mismo consumir alimentos de alto valor nutricional.

Hipótesis

- Las personas que consumen barras energéticas tienen un mejor desempeño y resistencia física.

Metodología

Metodología correlacional

La metodología correlacional será aplicada en el desarrollo del proyecto al buscar la relación causa y efecto del proceso de consumo de barras energéticas y de dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana como: beneficios para la salud, influencia para el consumo, estados de ánimo y

diversos factores referentes al consumo de las materias primas bases del producto.

Este tipo de metodología servirá para generar investigación acerca de los dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana y su relación con los datos importantes como ingredientes, lugar de producción, diversas preparaciones e historia.

Objetivos

Objetivo General

Identificar los dulces tradicionales más representativos de la gastronomía ecuatoriana y su aplicación en conjunto con semillas para la elaboración de barras energéticas con alto valor nutricional.

Objetivos Específicos

- Identificar los dulces tradicionales más representativos de la gastronomía ecuatoriana y su uso en la producción de barras energéticas.
- Identificar el segmento de mercado al cual se encuentra enfocado la elaboración de barras energéticas.
- Incorporar valor nutricional a las barras energéticas por medio de semillas con alto valor nutricional.
- Realizar experimentación de recetas para desarrollar un producto de alta calidad en términos de sabor y propiedades nutricionales.

1. CAPÍTULO I: FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1. Barras energéticas



Figura 1. Barras energéticas.

Tomado de: <http://www.todanoticia.com/58080/que-pasa-tu-organismo-si/>

1.1.1. ¿Qué son?

Las barras energéticas son productos compuestos por varios elementos, que pueden servir como complemento o suplemento alimenticio, dichos productos se encuentran compuestos por elementos de alto valor nutricional y están destinadas para las personas que realizan actividad física o buscan disfrutar de un bocado saludable y obtener energía. Hay que tener en cuenta que las barras energéticas no son alimentos completos ya que no cubren con las necesidades básicas de macronutrientes como son: carbohidratos, proteínas y grasas, por lo cual requieren una adecuada combinación con otros alimentos para complementar una nutrición adecuada. (Saltos, 2012)

1.1.2. Origen e historia

La primera barra de energía en el mercado estadounidense fue “Space Food Sticks” que Pillsbury Company creó a finales de 1960 para capitalizar la popularidad del programa espacial. Sticks comida espacial fueron desarrollados por Robert Muller, el inventor de las normas HACCP utilizados por la industria de alimentos para garantizar la seguridad alimentaria. (La Salud Familiar, 2015)

1.1.3. Composición

Estos alimentos generalmente se encuentran compuestos principalmente por carbohidratos compuestos, como avena, arroz, además de variedad de cereales y grasas saludables. Las barras energéticas pueden ser fortificadas con fibra para el incremento de nutrientes. (Saltos, 2012)

La composición de las barras energéticas de este proyecto busca tomar las recetas más representativas de los dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana e incorporar semillas de alto valor nutricional para que de esta manera se pueda desarrollar una barra energética saludable con sabores tradicionales de los dulces de la cultura gastronómica del Ecuador.

1.1.4. Características

Practicidad: Es una opción saludable para cubrir las necesidades de nutrientes de manera fácil, tienen forma compacta y practica para su transporte.

Aporte de calorías: Antes de realizar actividad física, esto incrementa la resistencia física, por su contenido de carbohidratos. Es recomendable consumir unas 200 o 300 calorías.

Digestión: En conjunto con una buena hidratación el consumo de barras energéticas es beneficioso para el proceso digestivo del organismo.

Aporte de grasas saludables: Por la incorporación de semillas en el contenido del producto, son una fuente de grasas saludables y omega 3, que aportan energía sostenida

1.1.5. Nutrición

El valor nutricional de una barra energética es distinto dependiendo de su composición entre unas y otras, en términos generales aportan cada 100 gramos: 60-80% de carbohidratos, 3 – 24% de grasas, 4- 15% de proteínas, 370- 490 calorías. (Licata, 2011)

1.1.6. Beneficios para la salud

Los beneficios que se puede atribuir al consumo de barras energéticas es el de proveer energía de larga duración al cuerpo, ya que al consumir dichos productos el cuerpo los asimila de manera lenta, lo cual permite una producción continua de energía. Las barras energéticas son ideales para ser consumidas por personas que buscan energía de larga duración, lo cual es imperativo al momento de realizar ejercicio físico.

Dependiendo de su composición los beneficios para la salud pueden variar en energía de corto y largo plazo, ayuda al sistema digestivo, además de mejorar la nutrición alimenticia si son complementadas con alimentos saludables.

1.2. Semillas con alto valor nutricional

Las semillas con alto valor nutricional que se pueden utilizar en el desarrollo del proyecto son: semillas de amaranto, semillas de chía, semillas de linaza, semillas de girasol, semillas de sésamo y semillas de quínoa, se puede utilizar una gran variedad de semillas en la aplicación del proyecto.

1.2.1. Semillas de Amaranto



Figura 2. Semillas de Amaranto.

Tomado de: <http://gourmet.elsol.com.ar/nota/251767>

El Amaranto es una planta de crecimiento rápido, en sus inicios se realizaba su cultivo en la región andina, principalmente en Ecuador, Perú y Bolivia, con el transcurso del tiempo se extendió su conocimiento, producción y posterior

consumo por todo el mundo, por lo cual el amaranto es considerado como el súper alimento del futuro, por su gran cantidad de nutrientes, además de un cultivo y producción simple en casi todo tipo de suelo con materia orgánica. (Tejerina & Arenas, 2005)

Es un producto de origen vegetal considerado completo, es una fuente de proteínas, minerales y vitaminas. Alto contenido de niacina, hierro, ácido fólico, fósforo, calcio y lisina. Elementos considerados indispensables para el desarrollo y el crecimiento (Asociación Mexicana del Amaranto, 2003)

Origen e Historia

Su origen es básicamente Centroamérica, Norteamérica (México y Guatemala) y Sudamérica (Perú y Ecuador). Considerado importante en la alimentación de las culturas indígenas en América, previo a la colonización. Considerado por los mayas, aztecas e incas el amaranto como fuente de proteínas. Relacionado con actos religiosos. Durante la colonización y la conquista, se eliminó su consumo en la dieta indígena por motivos religiosos y políticos, por lo cual el cultivo y consumo de esta gramínea casi desaparece. (Asociación Mexicana del Amaranto, 2003)

Impacto en la salud

Alto contenido de proteínas, vitaminas, minerales, fibra, componentes que son considerados en la prevención y ayuda a enfermedades como sobrepeso, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, estreñimiento, insuficiencia renal y hepática. Se recomienda su consumo principalmente a personas de edad avanzada, con indicios de desnutrición. Es considerado beneficioso para personas con requerimientos energéticos y alimentación calóricamente elevada. (Asociación Mexicana del Amaranto, 2003)

1.2.2. Semillas de Chía



Figura 3. Semillas de Chía.

Tomado de: <http://www.semillasdechia.com/>

Semilla que fue parte fundamental de la alimentación de los habitantes de Mesoamérica aproximadamente desde el 3500a.c. Se trata de un súper alimento lleno de nutrientes que en la actualidad se encuentra en auge entre nutricionistas, atletas y personas que gustan de la buena alimentación, dicha semilla contribuye al desarrollo de resistencia física, pérdida de peso, contiene antioxidantes, fibra, ácidos grasos que contribuyen al bienestar nutricional del organismo. (Coates, 2013)

Fuente de ácidos grasos como el Omega 3 y 6. Con un alto contenido de proteína, vitamina B, minerales importantes como: calcio, Selenio, hierro, fósforo, potasio, zinc y magnesio. (Entrena Salud, 2015)

Origen e Historia

Alimento muy importante en las culturas de aztecas y mayas en México. Las semillas de chía eran consideradas como mágicas tomando en cuenta sus beneficios a la producción de energía y resistencia para el ejercicio físico durante largas jornadas. Por motivos religiosos el cultivo y consumo de la chía se vio prohibido durante la colonización española a las culturas mexicanas donde se consideraba como ofrenda en ceremonias y rituales. (Entrena Salud, 2015)

Impacto en la salud

Contiene gran cantidad de fibra y antioxidantes considerados buenos para enfermedades y afecciones gastrointestinales, se recomienda su consumo en dietética para pérdida de peso, considerado como depurador por sus propiedades de laxante, contribuye a la reducción de la presión arterial, además ayuda al control del colesterol y triglicéridos en la sangre, contribuye a la diabetes como hipoglucemiante, mantenimiento del sistema inmunológico. (Entrena Salud, 2015)

1.2.3. Semillas de Linaza



Figura 4. Semillas de Linaza.

Tomado de: <http://www.ecoportal.net/Alimento-Estrella/Propiedades-y-beneficios-de-las-semillas-de-lino-o-linaza>

Las semillas de lino contienen un alto porcentaje de fibra y ácidos grasos omega 3, por lo cual es un alimento recomendado para el control del colesterol. Pueden ser consumidas enteras o molidas, además contienen ácidos grasos omega 6, vitaminas E y B, también se puede encontrar minerales como magnesio, calcio, potasio, manganeso, silicio, yodo, hierro, zinc. (Naturesan, 2015)

Origen e Historia

Desde el principio de la historia se han encontrado indicios del consumo de linaza, un ejemplo son los egipcios, en esta cultura se consideraba medicinal. Tiempo más tarde, Hipócrates declaró que la linaza fue usada para el tratamiento de dolores abdominales en sus escrituras. Durante el octavo siglo,

se crearon leyes que buscaban incrementar el consumo de linaza por sus sirvientes para garantizar su buena salud. (La Linaza.com, 2015)

Impacto en la salud

Controla el colesterol por su contenido de ácidos grasos omega 3 y 6, contribuye al control del colesterol y glucosa en la sangre, además sirve como depurador del organismo por su contenido en fibra, por lo cual es beneficioso para un adecuado flujo intestinal y evitar el estreñimiento. Posee propiedades anticancerígenas. (La Linaza.com, 2015)

1.2.4. Semillas de Girasol



Figura 5. Semillas de Girasol.

Tomado de: <http://www.imujer.com/salud/4547/beneficios-de-las-semillas-del-girasol>

Semilla comestible que se produce por la polinización de los girasoles, es un alimento sano que contiene ácidos grasos insaturados, gran cantidad de proteínas e hidratos de carbono. En cuanto a vitaminas contiene gran cantidad de vitamina E, además de vitaminas A y C, contienen minerales como potasio, fósforo, magnesio y calcio. (Naturesan, 2015)

Origen e Historia

Las semillas de girasol son un alimento nativo de América del norte. En sus orígenes, según algunos descubrimientos arqueológicos datan que en el año 3.000 a.C., las semillas de girasol eran utilizadas molidas y mezcladas con otras semillas (calabaza, maíz o habas) para hacer una especie de panes o

tortas. También se cree que se extraía su aceite para otros usos, como su aplicación en la piel o el cabello. El aceite de girasol es actualmente uno de los productos, fruto de las semillas de esta flor, de mayor producción y consumo. Ya en el siglo XIX, Rusia practicaba dos cultivos de girasoles, uno para la elaboración de aceite vegetal y otro para el consumo directo. Existen distintas variedades de semillas de girasol, pero la variedad más popular para consumo como fruto seco. (Gatronomía&Cía, 2010)

Impacto en la salud

Alto contenido de antioxidantes, contribuyen a la prevención del cáncer y el envejecimiento, además posee fibra dietética recomendada para mejorar el flujo intestinal y el estreñimiento, otros beneficios son la depuración del organismo y reducción de peso (Naturesan, 2015)

1.2.5. Semillas de Sésamo



Figura 6. Semillas de Sésamo.

Tomado de: http://nutricion.doctissimo.es/blog/semillas-de-sesamo_216.html

Se puede encontrar vitaminas A, B y E, que son importantes para el desarrollo de células de la sangre, el metabolismo, además se pueden encontrar minerales como el fósforo, potasio, zinc, calcio, hierro, magnesio, cobre y selenio. Dichos minerales ayudan al bienestar de los huesos, la producción de los glóbulos rojos y sirve de apoyo al sistema inmunológico. (Mejor con Salud, 2015)

Origen e historia

El sésamo es posiblemente el cultivo más antiguo de la historia. En la cultura egipcia se han encontrado evidencias de su uso gastronómico, por lo cual se encontraron vestigios en la tumba del faraón Ramsés III. En los escritos de Hipócrates también se pueden encontrar datos de sus beneficios en la antigua Grecia. Existen teorías que su origen proviene de Oceanía, paso por la India y llegó a la cultura Egipcia. (Prama, 2015)

Impacto en la salud

Es un alimento de gran calidad, considerado beneficioso para la regeneración muscular y nerviosa, por sus propiedades contribuye a la memoria, al adecuado funcionamiento de los sistemas circulatorio y digestivo. Se recomienda su consumo a personas con osteoporosis, pérdida del cabello y afecciones pulmonares. Beneficioso en afecciones de carácter nervioso como el estrés, agotamiento, depresión, irritabilidad, insomnio. También contribuye al desarrollo de ejercicio físico, embarazo, lactancia. (Prama, 2015)

1.2.6. Semillas de Quinoa



Figura 7. Semillas de Quínoa.

Tomado de: <http://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-quinoa-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina>

La quinoa es una semilla vegetal que se consume como cereal y es originaria de los Andes, fue el alimento de los incas, antes de que los españoles llegaran a América. Además, es un recurso alimenticio natural de alto valor nutricional y

tiene un rol trascendente en la seguridad alimentaria del planeta. Por eso, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura la denominó superalimento. (Paucar, 2015)

Origen e historia

La quinua es una planta andina procedente de los alrededores del lago Titicaca, ubicado en Perú y Bolivia. Las teorías sobre el origen de la quinua son disímiles. Según evidencias arqueológicas del norte chileno, por ejemplo, la quinua fue utilizada tres mil años antes de Cristo, mientras que hallazgos en la zona de Ayacucho, en el Perú, indicarían que la domesticación de la quinua ocurrió incluso dos mil años antes. (Quinua.pe, 2013)

Impacto en la salud

Contiene grasas poliinsaturadas que son saludables para el corazón, actúa como un purgante interno, facilitando el procesamiento de los alimentos a través del tracto digestivo. Su consumo regular en la dieta contribuye a evitar el estreñimiento y la distensión abdominal.

La quinua contiene hierro que ayuda a mantener las células rojas de la sangre saludable y es la base de la formación de la hemoglobina, aumenta la función cerebral, favorece la síntesis de neurotransmisores, la regulación de la temperatura corporal, ayuda a la actividad enzimática y el metabolismo energético. (Saludeo, 2016)

1.3. Dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana

Para hablar de los dulces tradicionales que forman parte del patrimonio alimentario del Ecuador, se tiene que tomar en cuenta que gran mayoría de los dulces conocidos en la actualidad provienen de la antigüedad, exactamente desde la época de la colonia con la llegada de religiosos y religiosas que llegaron con una gran diversidad de ingredientes y preparaciones que se fusionaron con los ingredientes y las preparaciones nativas, hasta desarrollar la diversidad gastronómica que se puede encontrar en la actualidad en las diversas regiones del país.

Sectorización

La regionalidad es un tema muy importante al momento de hablar de la gastronomía ecuatoriana, debido a la gran variedad de recetas, ingredientes y técnicas que se pueden encontrar en cada una de las regiones del país y las marcadas diferencias entre ellas.

1.3.1. Región Costa



Figura 8. Productoras de dulces en Rocafuerte.

Tomado de: <http://www.elcomercio.com/actualidad/canton-rocafuerte-dulces-tipicos-manabi.html>

La región costa del Ecuador posee una gran cantidad y diversidad gastronómica, por lo cual podemos encontrar una gran diversidad de dulces, técnicas, recetas e ingredientes. El ejemplo más representativo de la elaboración y comercialización de dulces es el cantón Rocafuerte en la provincia de Manabí, denominado como el cantón más dulce del Ecuador, este calificativo se lo ha ganado debido a que en gran cantidad de estudios e investigaciones se ha logrado identificar aproximadamente trecientas variedades de dulces, los cuales se los puede encontrar en las diversas dulcerías o también con vendedores ambulantes, los cuales expenden dichos productos a los turistas y viajeros que se encuentran de paso por el lugar.

Según el presidente de la Asociación de Productores de Dulces de Rocafuerte Jimmy Rosero aproximadamente unas 3500 personas del cantón viven de la elaboración de estos dulces tradicionales, el origen de la elaboración de los dulces se da inicio con la llegada de varios inmigrantes alemanes y religiosas oblatas al sector de Rocafuerte, al inicio era un lugar muy pobre , por lo cual las

religiosas procedieron a elaborar dulces para obtener recursos económicos señala el historiador de Manabita Ramiro Molina, por lo cual se da una fusión del conocimiento y los ingredientes de las religiosas con la gastronomía e ingredientes nativos en una amalgama de sabores inconfundibles. (Ramos, 2014)

Recetas

Las siguientes recetas fueron tomadas de “El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana”, son consideradas las más representativas de su región y pueden servir como base para el desarrollo del producto de barras energéticas tomando en cuenta su textura, elaboración e ingredientes son: cocadas blancas, cocadas negras y huevos moyos. Los valores nutricionales fueron realizados con la ayuda de una calculadora nutricional en el sitio web www.seh-lilha.org/calena.aspx


Cocadas Blancas

Son dulces tradicionales de la cultura gastronómica de la costa Ecuatoriana, elaboradas con coco, el agua de mismo, leche, azúcar y diversidad de especias dulces que complementan su sabor tradicional.

Historia

El coco que es el principal ingrediente de la cocada es originario de Asia y traído a nuestro país por los españoles durante la colonización, al igual que las cocadas y sus diferentes tipos. Siendo la provincia de Esmeraldas el lugar propicio para su desarrollo hasta la actualidad que se la puede encontrar en todas las ciudades del Ecuador. (Barrera, 2007)

Tabla 1. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Cocadas Blancas		
Porciones/Peso porción	20 / 50 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
1	u	Coco rallado	Agregar todos los ingredientes en una paila y llevar a cocción
500	ml	Agua de coco	
500	g	Azúcar	Cocinar hasta que el liquido se evapore, removiendo constantemente
500	ml	Leche	
1	u	Rama de canela	Una vez que se desprege del fondo de la paila, retirar del fuego y formar las cocadas
			Se puede dar forma de bola o pequeños cuadrados en un molde
Foto			
			
Figura 9. Cocadas Blancas.			

Tomado de: <https://www.pinterest.com/mycolcocina/recetas-para-semana-santa/>

Tabla 2. Información Nutricional.

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 50 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	237
Proteína (g)	2.2
Grasas (g)	12.4
Hidratos de carbono (g)	27.6
Sodio (mg)	23.1
Potasio (mg)	159
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina [mg]	0,029
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0.05
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	0.98
Vit. A Eq. Retinol [µg]	11.5


Cocadas Negras

Es otra variedad de cocada, muy representativa de la provincia de Esmeraldas en la costa Ecuatoriana, son elaboradas con coco, agua de coco, especias dulces, con la diferencia que esta variedad es elaborada con panela, la cual le aporta su color tradicional a la preparación.

Historia

El coco que es el principal ingrediente de la cocada es originario de Asia y traído a nuestro país por los españoles durante la colonización, al igual que las cocadas y sus diferentes tipos. Siendo la provincia de Esmeraldas el lugar propicio para su desarrollo hasta la actualidad que se la puede encontrar en todas las ciudades del Ecuador. (Barrera, 2007)

Tabla 3. Receta Estándar

Nombre de la receta	Cocadas Negras (Esmeraldeñas)		
Porciones/Peso porción	20 / 50 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
1	u	Coco rallado	Agregar todos los ingredientes en una paila y llevar a cocción
500	ml	Agua de coco	
750	g	Panela molida	Cocinar hasta que el liquido se evapore, removiendo constantemente
500	ml	Leche	
1	u	Rama de canela	Una vez que se desprege del fondo de la paila, retirar del fuego y formar las cocadas
			Se puede dar forma de bola o pequeños cuadrados en un molde
Foto			
			
Figura 10. Cocadas Negras.			

Tomado de: <http://blogdepanama.com/facilissima-receta-panamena-deliciosas-cocadas/>

Tabla 4. Información Nutricional.

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 50 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	284
Proteína (g)	2.2
Grasas (g)	12.4
Hidratos de carbono (g)	39.3
Sodio (mg)	38.0
Potasio (mg)	279
Vitaminas	
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0.053
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0.057
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	0.98
Vit. A Eq. Retinol [µg]	11.5


Huevos Moyos

Es un dulce tradicional muy popular en el cantón Rocafuerte en la provincia de Manabí, existen una gran variedad de recetas de este dulce tradicional, algunos con harina, maicena, leche en polvo, por lo cual no hay una receta establecida, lo cual da a conocer que existen diversidad de elaboraciones y sabores de la misma receta base.

Historia

Cuenta la historia que llegaron al cantón Rocafuerte religiosas oblatas desde Francia, las cuales inculcaron la preparación de una gran variedad de dulces ya que llegaron con una gran variedad de recetas y técnicas que se fusionaron con la gastronomía local y pasaron a ser parte de la cultura alimentaria de esta zona, este fue el inicio de la tradición productora del cantón más dulce del Ecuador. (Dulzura Manabita , 2013)

Tabla 5. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Huevos Moyos		
Porciones/Peso porción	29 / 50 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
375	ml	Leche	Infusionar la canela en rama y la leche
2	u	Rama de canela	Retirar la rama de canela e incorporar la canela molida
5	g	Canela molida	
250	g	Leche en polvo	Incorporar la leche en polvo, el azúcar impalpable y las yemas y remover continuamente
750	g	Azúcar impalpable	
8	u	Yema de huevo	
			Incorporar la leche en polvo y el azúcar impalpable y remover continuamente
			Una vez que la mezcla se encuentre espesa, dejar enfriar y luego realizar pequeñas bolitas, realizar la envoltura con papel cometa.
Foto			
			
<p>Figura 11. Huevos Moyos.</p>			

Tomado de: <http://lucypostres99.blogspot.com/2014/01/huevos-mollo.html>

Tabla 6. Información Nutricional.

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 50 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	163
Proteína (g)	3.0
Grasas (g)	3.6
Hidratos de carbono (g)	29.5
Sodio (mg)	39.7
Potasio (mg)	125
Vitaminas	
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0.16
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]	0.22
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	1.2
Vit. A Eq. Retinol [µg]	52.3

1.3.2. Región Sierra



Figura 12. Vendedoras de dulces en la ciudad de Quito

Tomado de: <http://www.elcomercio.com/actualidad/disfrutar-feria-dulces-tradicionales-quito.html>

El desarrollo de la cultura gastronómica sierra del Ecuador es una parte muy importante de la identidad alimentaria del país, los dulces tradicionales son una parte fundamental de lo antes mencionado, en la región sierra del país existen dos lugares principales e identificados como los mejores productores de dulces de esta parte del país, estos lugares son las ciudades de Quito y Cuenca, la razón de ser de esto fue la llegada de religiosas y religiosos poco tiempo después del establecimiento de la república, por lo cual se produjo un mestizaje de la cultura gastronómica del Ecuador, tomando las preparaciones e ingredientes que se forjaron durante la colonia y desarrollando una parte muy importante dentro de la historia gastronómica del Ecuador.

Con la llegada de las y los religiosos al Ecuador también llegaron conocimientos, cultura, tradiciones y además preparaciones y recetas desarrolladas en su tierra natal, lo cual da paso a la mezcla y desarrollo gastronómico en los conventos, los dulces tradicionales fueron desarrollados en dichos conventos, dulces como la garrapiñada, las colaciones, el tostado de dulce comúnmente conocido como caca de perro, los dulces de guayaba y una gran variedad más forman parte de nuestra identidad y cultura alimentaria, los dulces de convento fueron una parte esencial en la historia de nuestra comida, ya que se elaboran hasta en la actualidad en los mismos conventos religiosos y por artesanos particulares que trabajan día a día para producir estos magníficos dulces como medio de sustento y además evitar que se pierdan en el olvido. (Fuentes, 2016)

Recetas

Las siguientes recetas fueron tomadas de “El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana”, son consideradas las más representativas de su región y pueden servir como base para el desarrollo del producto de barras energéticas tomando en cuenta su textura, elaboración e ingredientes son: garrapiñada, maíz dulce más conocido como caca de perro, dulces de guayaba y los tradicionales dulces de maní. Los valores nutricionales fueron realizados con la ayuda de una calculadora nutricional en el sitio web www.seh-lilha.org/calena.aspx

Garrapiñada


Elaboración que consiste en la cocción del maní y su recubrimiento con una capa fina de caramelo producto de la cocción del azúcar.

Historia

Es un dulce tradicional que tiene sus inicios en la colonización, en la cual nacen los conventos religiosos, en los cuales se desarrollaron una gran variedad de recetas tomando en cuenta la gastronomía local y las

preparaciones traídas de Europa, los dulces de convento son una tradición que ha perdurado de generación en generación a través de familias y artesanos que buscan que estas tradiciones nunca desaparezcan. (Diario La Hora, 2014)

Tabla 7. Receta Estándar

Nombre de la receta	Garrapiñada (Maní de dulce)		
Porciones/Peso porción	10 / 50 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
250	g	Maní	Agregar todos los ingredientes en una paila y llevar a cocción
250	g	Azúcar	
250	ml	Agua	Remover constantemente
15	g	Cocoa	Una vez evaporada el liquido retirar del fuego
8	ml	Esencia de vainilla	Dejar reposar hasta que tome apariencia de azúcar cristalizado
			Regresar al fuego y remover hasta lograr una capa de caramelo alrededor de cada grano
			Dejar enfriar y servir
Foto			
			
<p>Figura 13. Garrapiñada.</p>			

Tomado de: <http://www.todouruguay.net/receta-de-garrapinada/>

Tabla 8. Información Nutricional

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 50 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	206
Proteína (g)	4.6
Grasas (g)	8.2
Hidratos de carbono (g)	27.7
Sodio (mg)	8
Potasio (mg)	131
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina [mg]	0.16
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0.080
Vit. A Eq. Retinol [µg]	0.074
Vit. E Tocoferoles [µg]	1.9


Maíz Dulce (Caca de perro)

Elaboración que mezcla una elaboración tradicional como el maíz tostado con el sabor dulce, logrando de esta manera un sabor único del maíz tostado con la dulzura de la panela.

Historia

El maíz dulce, conocido en el argot popular como “Caca de perro” es una receta que utiliza un ingrediente prehispánico como el maíz, con la llegada de los españoles en la colonización surge una amalgama de la cultura alimentaria, por un lado la comida criolla y por otro las preparaciones culinarias que llegaron en la colonización de los españoles, en esta época surgen los conventos de las religiosas, las cuales utilizaban ingredientes como el maíz para crear nuevas recetas como ese dulce tradicional que se lo puede encontrar hasta la actualidad. (Diario La Hora, 2014)

Tabla 9. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Maíz de dulce (Caca de perro)		
Porciones/Peso porción	15 / 50 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
500	g	Maíz seco	Hacer maíz tostado en una paila con el aceite y el maíz, removiendo constantemente
125	ml	Aceite	
250	g	Panela molida	Una vez listo, retirar del fuego y escurrir en papel absorbente
			En otra paila agregar nuevamente el maíz tostado e incorporar la panela molida
			Remover constantemente hasta que la panela se disuelva y recubra cada grano de maíz
			Retirar del fuego y enfriar
			Separar los granos de maíz
Foto			
			
Figura 14. Maíz Dulce.			

Tomado de: <http://mira.ec/gastronomia/tostado-y-habas-encofitadas/>

Tabla 10. Información Nutricional.

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 50 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	174
Proteína (g)	1.10
Grasas (g)	8.8
Hidratos de carbono (g)	22.3
Sodio (mg)	108
Potasio (mg)	120
Vitaminas	
Vit. B2 Riboflavina [mg]	0.028
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0.033
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	0.33
Vit. A Eq. Retinol [µg]	6.4
Vit. E Tocoferoles [µg]	5.3


Dulce de Guayaba

Dulce tradicional de la región sierra que consiste en la cocción del jugo de guayaba con azúcar, logrando un dulce firme y compacto que se logra por la gran cantidad de pectina que contiene esta fruta.

Historia

Con la llegada de los españoles en la colonización surge una mezcla de la gastronomía, por un lado la comida criolla y por otro las preparaciones culinarias que llegaron en la colonización de los españoles, los conventos de las religiosas fueron los cuales desarrollaron una gran variedad de recetas y entre estas los dulces tradicionales de guayaba que se conocen hasta la actualidad, los dulces de convento son una tradición que ha perdurado de generación en generación a través de familias y artesanos que buscan que estas tradiciones nunca desaparezcan. (Diario La Hora, 2014)

Tabla 11. Recta Estándar.

Nombre de la receta	Dulce de guayaba		
Porciones/Peso porción	20 / 50 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
500	g	Guayaba	Licuar la guayaba con el agua
500	g	Azúcar	Colar para obtener el jugo
15	g	Gelatina sin sabor	Cocinar en una paila con el azúcar y la canela
1	u	Rama de canela	Cocinar hasta que al pasar una cuchara se pueda ver el fondo de la olla
300	ml	Agua	
75	ml	Agua para hidratar	Se recomienda precaución ya que la preparación tiende a salpicar durante la cocción
45	g	Azúcar para espolvorear	Hidratar la gelatina e incorporar a la preparación
			Retirar la canela y verter la mezcla en un pírex y cubrir con azúcar
			Quando se encuentre totalmente frío, cortar en cuadrados y servir
Foto			
			
Figura 15. Dulce de guayaba.			

Tomado de: http://www.venezuelatuya.com/cocina/conservas_guayaba.htm

Tabla 12. Información Nutricional.

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 50 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	122
Proteína (g)	0.85
Grasas (g)	0.13
Hidratos de carbono (g)	28.6
Sodio (mg)	1.3
Potasio (mg)	67.8
Vitaminas	
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0.033
Vit. A Eq. Retinol [μg]	27.3
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	60.9
Vit. E Tocoferoles [μg]	0.25

Dulce de maní

Es un dulce tradicional muy popular en la sierra ecuatoriana que consiste en bocadillos elaborados con maní tostado y pelado con el azúcar, logrando un sabor inconfundible.

Historia

Es uno más de los dulces que surgieron durante el desarrollo de la cocina de convento, durante la época de la colonización española en el siglo XVIII, es esta época se produjo un mestizaje de la gastronomía y con ella se dio el nacimiento de la cocina Ecuatoriana. (Diario La Hora, 2014)

Tabla 13. Receta Estándar.


Nombre de la receta	Dulces de maní		
Porciones/Peso porción	15 / 50 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
500	g	Panela	En una paila hervir el agua e incorporar la panela y el vinagre
250	ml	Agua	
25	ml	Vinagre	Cocinar hasta una temperatura de 110 °C
250	g	Maní tostado y pelado	Agregar el maní y mezclar
			Verter sobre un molde o una superficie engrasada
			Nivelar hasta obtener 2 cm de espesor
			Enfriar y cortar con un cuchillo mojado en cuadros de 3 x 3 cm
Foto			
			

Figura 16. Dulce de maní.

Tomado de: <http://www.guiadecocina.net/postres/turron-de-guirlache/attachment/turron-de-mani-diferente-1/>

Tabla 14. Información Nutricional.

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 50 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	224
Proteína (g)	4.2
Grasas (g)	7.7
Hidratos de carbono (g)	33.9
Sodio (mg)	14.0
Potasio (mg)	220
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina [mg]	0.15
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0.08
Vit. A Eq. Retinol [µg]	0.056
Vit. E Tocoferoles [µg]	1.8

1.3.3. Región Oriental



Figura 17. Habitante de la Amazonia ecuatoriana.

Tomado de: <http://www.extra.ec/ediciones/2013/09/06/especial/maito-y-chontacuros--comida-ancestral-y-exotica/>

La región amazónica del Ecuador tiene una gran variedad de ingredientes autóctonos del lugar, los cuales tienen una influencia que se refleja en su gastronomía, las recetas que se pueden encontrar en esta región se parecen a las recetas que se pueden encontrar en la costa como la utilización de la yuca, el plátano verde y una variedad más de ingredientes, los ingredientes autóctonos de la zona, así como sus técnicas de cocción forman parte de la identidad alimentaria del país.

El desarrollo de la gastronomía en esta región es muy limitado en cuanto a los géneros dulces, ya sea por su falta de influencia durante la colonización u otros motivos, lo cierto es que la gastronomía amazónica es muy rica en sabores tradicionales de sus pueblos ancestrales, por lo cual se podría definir como la gastronomía más pura y con sabores simples pero deliciosos, los cuales han alimentado a sus pueblos, comunidades y habitantes en general.


Recetas

Las siguientes recetas fueron tomadas del libro “Ecuador Culinario”, son consideradas las más representativas de su región y pueden servir como base para el desarrollo del producto de barras energéticas tomando en cuenta su textura, elaboración e ingredientes son: Fariña y Torta de yuca. Los valores nutricionales fueron realizados con la ayuda de una calculadora nutricional en el sitio web www.seh-lilha.org/calena.aspx

Fariña

Es una preparación dulce que se la encuentra en la región amazónica del Ecuador, la cual se elabora a partir de la yuca, la misma que es un ingrediente muy importante dentro de la gastronomía del Oriente.

Tabla 15. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Fariña		
Porciones/Peso porción	30 / 80 g		
Técnicas aplicadas	Confitería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
1500	g	Yuca sin cascara	Rallar la yuca y colocar en un colador
500	g	Azúcar	Aplastar la yuca extrayendo el líquido
1000	ml	Leche	Esparcir la yuca y deshidratar en un horno
			Colocar ya yuca en un sartén caliente y mezclar constantemente
			Dejar tostar hasta obtener unas bolas pequeñas
			Al momento de consumir se las puede agregar azúcar y consumir con leche
Foto			
			
Figura 18. Fariña			

Tomado de: <http://www.imujer.com/gourmet/2008/01/16/farina>

Tabla 16. Información Nutricional.

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 80 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	146.5
Proteína (g)	0.68
Grasas (g)	0.14
Hidratos de carbono (g)	35.63
Sodio (mg)	
Potasio (mg)	135.87
Vitaminas	
Vit. B1 Tiamina [mg]	0.04
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	10.5
Vit. B6 Piridoxina [mg]	0.2

Pastel de yuca y coco

Es una preparación dulce de la amazonia ecuatoriana que se elabora a base de la yuca, la cual es un tubérculo que se lo cultiva tanto en la costa como en el oriente y forma parte de su alimentación tradicional.

Tabla 17. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Pastel de yuca y coco		
Porciones/Peso porción	7 / 180 g		
Técnicas aplicadas	Pastelería		
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento
120	g	Coco rallado	Creumar la mantequilla y el azúcar
120	g	Yuca rallada	Agregar uno por uno los huevos
180	g	Harina de trigo	Incorporar poco a poco la harina, el coco, la yuca y la leche
120	g	Huevo	
90	g	Azúcar	Añadir la esencia de vainilla, el polvo de hornear y la ralladura de naranja
60	g	Mantequilla	
250	ml	Leche	Hornear por 45 minutos a 180 °C
10	g	Polvo de hornear	
10	g	Ralladura de naranja	
5	ml	Esencia de vainilla	
Foto			
			
Figura 19. Pastel de yuca y coco.			

Tabla 18. Información Nutricional

Información Nutricional	
Cantidad por porción: 180 g	
Calorías	
Energía (Kcal)	399.42
Proteína (g)	6.73
Grasas (g)	22.64
Hidratos de carbono (g)	40.52
Sodio (mg)	
Potasio (mg)	277.45
Vitaminas	
Vit. A Eq. Retinol [μ g]	126
Vit. C Ac. ascórbico [mg]	4.3
Vit. B1 Tiamina [mg]	0.21

2. Capítulo II: Análisis del Entorno

Identificar el segmento de mercado al cual se encuentra enfocada la elaboración de barras energéticas.

2.1. Análisis del entorno

Para realizar el análisis del entorno es necesario conocer varios factores que influyen en el mismo, por lo cual es necesario realizar varios análisis del entorno actual en el cual se puede desarrollar el producto.

2.1.1. Análisis PEST

Es un análisis de los principales factores que influyen en el desarrollo de una industria en el macro entorno y permite examinar la influencia de estos sobre la empresa y definir la relación que existe entre estos, dependiendo de estos factores las empresas pueden planificar distintas estrategias para ingresar en el mercado, la industria no puede controlar dichos factores. (Ruiz, 2015)

- **Político:** Leyes laborales, leyes sanitarias.
- **Económico:** Impuestos.
- **Social:** Tendencias gastronómicas, actitud consumista.
- **Tecnológico:** Desarrollo de tecnologías en el área de alimentos y bebidas

Factor Político



Figura 20. Leyes y reglamentaciones.

Tomado de: <http://laotraopinion.com.mx/2015/10/20/la-ley-que-no-queremos/>

Leyes sanitarias

Según la “Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria” se estipula que no se podrán vender productos de bajo valor nutricional en entidades como escuelas, hospitales. Lo que beneficia a entidades de servicios de alimentos, como enfoques de futuros nuevos clientes. Tan bien se da leyes para el apoyo y control a los proveedores para incentivar a la producción de materia prima de excelente calidad brindada por futuros nuevos proveedores.

La obtención de las normas ISO provoca rigurosos controles de inocuidad alimentaria para la seguridad final del consumidor, lo que provocará control en los distintos procesos de alimentos desde la recepción hasta la producción. (Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentariaf, 2016)

Leyes laborales

Las leyes laborales en el Ecuador se encuentran enfocadas a que el empleado tenga una seguridad laboral por lo cual se tiene un salario mínimo por horas de trabajo, además de todos los beneficios de ley que amparan al trabajador. Es de gran importancia tener en cuenta las leyes vigentes. (Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos, 2015)

Factor Económico



Figura 21. Economía.

Tomado de: <http://definicion.mx/pma-y-pmc-economia/>

Impuestos

En la actualidad los impuestos que se encuentran en el mercado pueden afectar de manera positiva al crecimiento del negocio. El aumento de impuestos enfocados hacia alimentos nocivos y comida chatarra es muy importante ya que se favorecerá la producción artesanal y de pequeñas industrias de alimentos y bebidas con contenidos nutricionales saludables, hay que tener en cuenta que cada persona es libre de decidir qué clase de alimento consume y es consciente de su salud. (El Universo, 2014)

Inflación

Siendo una medida económica que indica el incremento de los precios de los bienes, servicios y factores productivos en una economía, dentro del país se lo mide estadísticamente con "Índice de precios del consumidor del área urbana", el cual se lo mide a partir de la canasta de bienes y servicios demandados por los consumidores. La inflación actual es de 2.33 % lo cual nos indica un índice bajo de variabilidad de los precios del mercado. (Banco Central del Ecuador, 2016)

Factor Social



Figura 22. Sociedad.

Tomado de: http://contenidosdigitales.ulp.edu.ar/exe/Derecho_Comercial/sociedad_civil.html

Tendencias alimenticias

Una de las nuevas tendencias es la cocina saludable que con el incremento un problema social como la obesidad y otras enfermedades que se generan con el consumo de alimentos poco saludables, por lo que se debe innovar en las

tendencias de consumir alimentos saludables de una manera atractiva para el consumidor. (Pro Ecuador, 2012)

Actitud consumista

La actitud de una persona puede ser elástica o inelástica de acuerdo a variaciones en el precio del producto o servicio. Si es elástica se puede inferir que a la persona no le importa la variación en el precio e igualmente lo comprara, lo contrario es una actitud inelástica la que indica que la actitud de consumo está estrechamente relacionada al precio y si esta varia la persona dejara de comprarlo o recurrirá a productos o servicios sustitutos. (Barragán, 2014)

Demografía

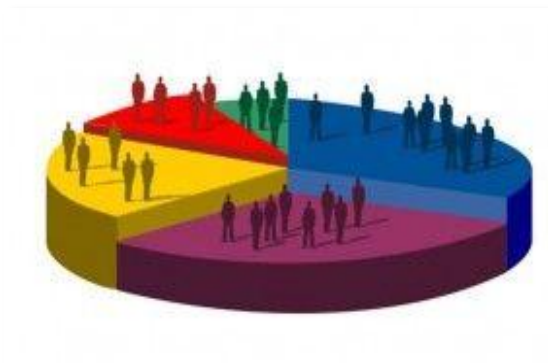


Figura 23. Demografía.

Tomado de: <http://definicion.de/demografia/>

La situación demográfica es muy importante al momento de determinar un grupo focal o un mercado meta al cual se busca llegar y satisfacer sus necesidades por medio de productos y servicios.

Según el censo realizado a nivel nacional en el año 2010, nos indica que en la provincia de pichincha, específicamente en el Cantón Quito hay una población estimada de 2.239.191 personas, de las cuales 1.150.380 son mujeres y 1.088.811 son hombres, estos datos nos da una idea de la cantidad de personas a las cuales puede estar enfocado el desarrollo del producto.

(Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2016)

En el Distrito Metropolitano de Quito existe un segmento de la población comprendida entre los 18 y los 29 años de edad, forman parte de una grupo de aproximadamente 448.247 habitantes con una tasa de crecimiento del 2.7 % anual, los mismos que podrían ser considerados como un grupo de mercado y posibles consumidores de las barras energéticas, hay que tener en cuenta que la mayoría de personas que realizan ejercicio físico está comprendido dentro de ese rango de edades, y en la actualidad corresponde a una cantidad aproximada de 520.859 personas. (Carrasco, 2010)

Segmento de Mercado



Figura 24. Ejercicio físico.

Tomado de: <http://www.recetasparaadelgazar.com/2015/08/8-razones-para-empezar-a-hacer-ejercicio-fisico/>

El segmento de mercado objetivo del proyecto son los consumidores que buscan una nueva tendencia en su alimentación, gente que busca cuidar su alimentación de manera saludable, al igual que las personas que realizan ejercicio físico, las cuales necesitan un consumo calórico más elevado y requieren energía para realizar estas actividades.

Principalmente el mercado objetivo se encuentra enfocado este proyecto se encuentra en los gimnasios, por lo cual en la ciudad de Quito podemos encontrar aproximadamente unos 500 establecimientos dedicados al ejercicio físico según la Federación Ecuatoriana de Gimnasios, lo cual permite tener una idea más concreta de la cantidad de personas que podrían entrar al mercado objetivo y podrían consumir el producto en conjunto con su alimentación.

(Diario El Comercio , 2014)

Según la Encuesta de Calidad de Vida, entre 2006 y 2014 se ha incrementado en casi 9 puntos porcentuales la proporción de personas que practican deporte, pasando del 28,6% al 37,3% en promedio, lo cual permite calcular que aproximadamente 194.280 personas realizan actividad física en la ciudad de Quito y podrían ser el número aproximado de potenciales consumidores.

(Diario El Telégrafo , 2015)

Factor Tecnológico



Figura 25. Industria alimentaria.

Tomado de: http://www.ecured.cu/Industria_Alimentaria

Maquinaria

El desarrollo de nuevas tecnologías y equipamiento de cocina para el desarrollo de productos alimenticios es un factor a tener en cuenta para la creación de una empresa o desarrollo de línea de productos.

El factor tecnología es un punto a tomar en cuenta ya que en la actualidad existen una variedad de maquinarias que sirven para la elaboración artesanal de alimentos, los cuales se pueden aplicar al desarrollo de la línea de productos propuestos en este proyecto, las principales maquinarias e instrumentos que se necesitan para la producción de barras energéticas son: un horno de cualquier tipo para deshidratar alimentos a una temperatura de 100 a 150 ° C, una placa de horno, una lámina de silicona para evitar que la mezcla se pegue durante la deshidratación, se puede realizar el corte del producto con un cortapastas o a su vez utilizando una regla y un cuchillo.

Como recomendación para su aplicación a nivel industrial se necesita maquinarias como un horno de convección, moldes y láminas de silicona,

bandas transportadoras y empacadoras, todos estos implementos van a optimizar los procesos de producción de estos productos.

En base a todos los factores tratados en el análisis PEST, se ha determinado que el entorno del mercado es factible para la implementación de nuevos proyectos en el ámbito de alimentos y bebidas, por lo cual todos estos elementos sirven como fundamentación positiva para el desarrollo de nuevos planes de negocios.

2.2. Levantamiento de Información

Un punto muy importante dentro del ámbito social en un estudio del entorno es saber la opinión de las personas que pueden ser consideradas como clientes potenciales, por lo cual se procede a la elaboración de un formato de encuesta mediante google drive, para conocer información acerca de los gustos y preferencias de las personas, las cuales se podrían tomar en cuenta para el desarrollo del producto final.

Tabulación de Respuestas

Objetivo: Obtener una referencia de los gustos y preferencias de las personas al momento de responder la encuesta planteada previamente.

Edad

Se realizó la encuesta a un grupo de 40 personas con un rango de edad comprendido entre los 22 y los 28 años de edad.

Sexo

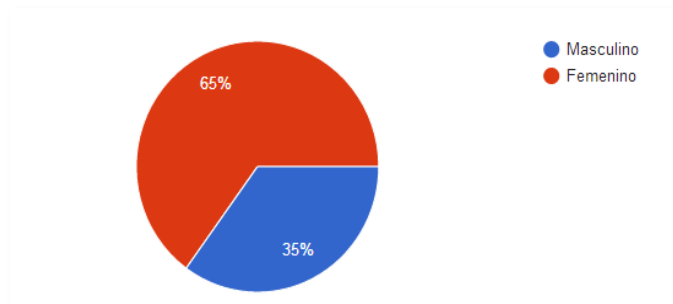


Figura 26. Personas encuestadas.

Tomado de: Google drive

Del total de personas encuestadas el 65 % son mujeres y el 35 % son hombres, los cuales nos ayudarán a conocer sus gustos y preferencias.

1.- ¿Consume usted barras energéticas?

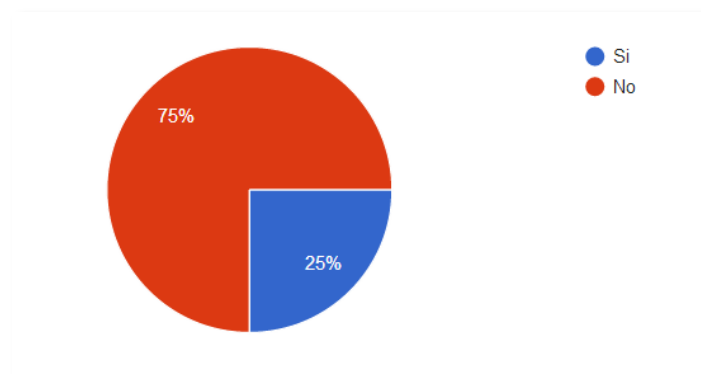


Figura 27. Índice de consumo de barras energéticas.

Tomado de: Google drive

El índice de consumo de barras energéticas es de un 25 % entre todos los encuestados y un 75 % fueron respuestas negativas.

2.- ¿En su opinión, cuál es el mayor beneficio del consumo de barras energéticas?

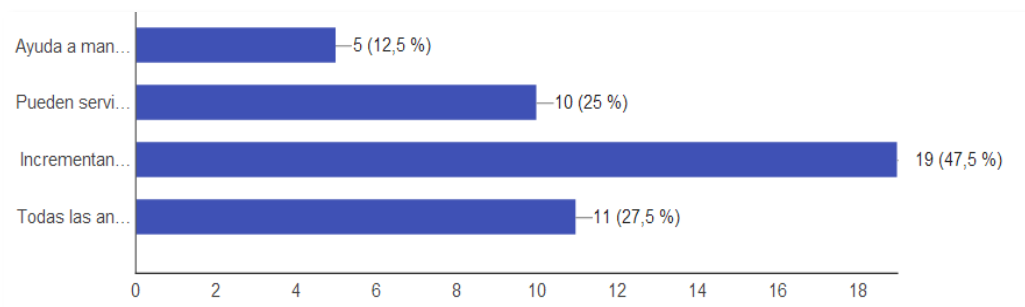


Figura 28. *Beneficios del consumo de barras energéticas.*

Tomado de: Google drive

El principal beneficio de una barra es el incrementar la energía para realizar actividad física, con un 47 %.

3.- ¿Con que frecuencia consume barras energéticas?

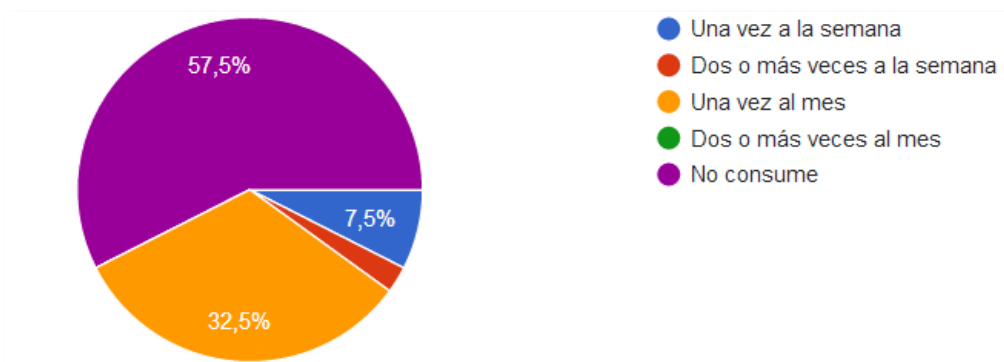


Figura 29. *Frecuencia de consumo.*

Tomado de: Google drive

La frecuencia de consumo entre las personas que consumen estos productos fue: una vez por semana un 7.5 % y una vez al mes con un 32.5 %.

4.- ¿De la siguiente lista que marcas de barras energéticas conoce?

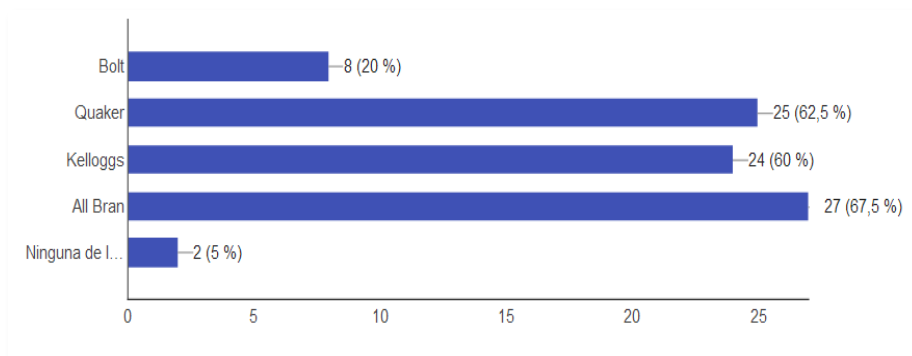


Figura 30. *Índice de conocimiento.*

Tomado de: Google drive

El índice de conocimiento es alto ya que un 95 % de los encuestados conocen las diferentes marcas de barras energéticas que se encuentran en el mercado.

5.- En qué lugar compra barras energéticas

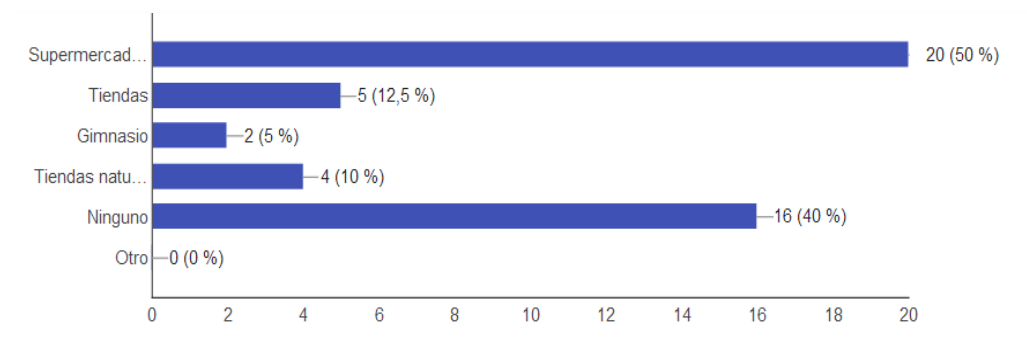


Figura 31. *Lugares de compra de barras energéticas.*

Tomado de: Google drive

De las personas que consumen estos productos, un 50 % los compra en supermercados, un 12.5 % en tiendas y un 5 % en gimnasios, lo cual es un dato importante al momento de la aplicación del proyecto.

6.- ¿En qué momento del día consume una barra energética?

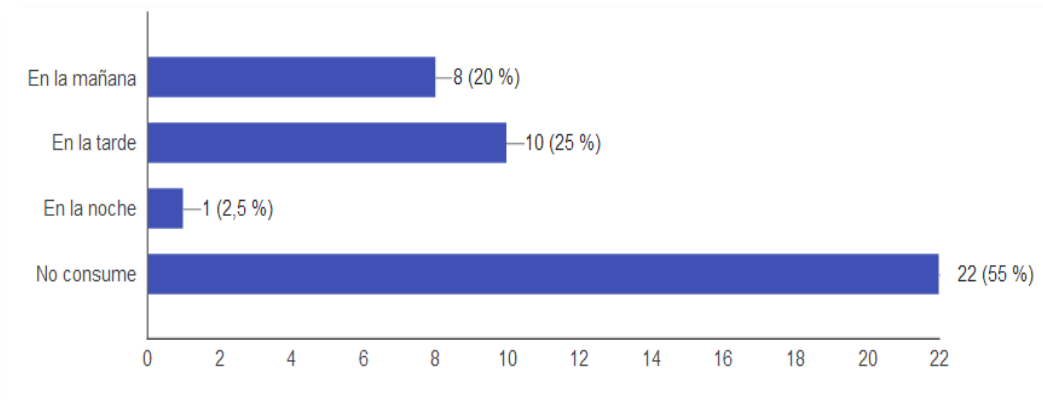


Figura 32. *Momento de consumo.*

Tomado de: Google drive

Del 25 % de personas que consumen estos productos, un 20 % lo hace en las mañanas y un 25 % en la tarde, estos son los momentos en los cuales las personas realizan actividad física o necesitan mayor energía.

7.- ¿De la siguiente lista qué semillas de alto valor nutricional conoce?

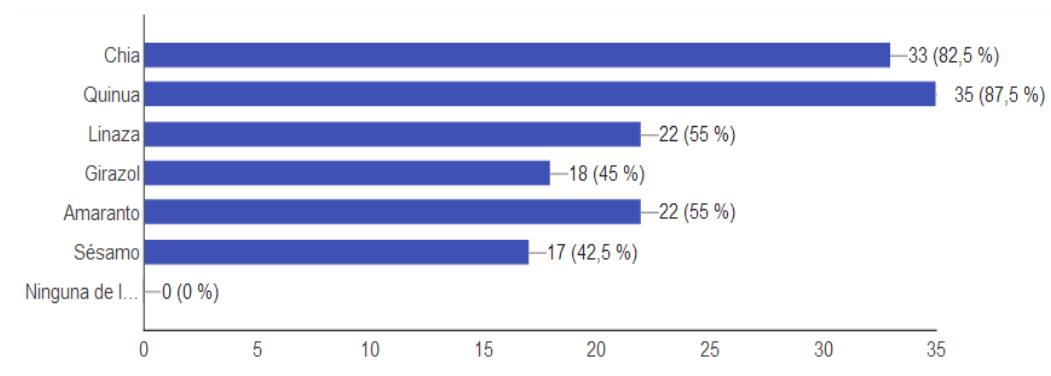


Figura 33. *Conocimiento de los encuestados.*

Tomado de: Google drive

Existe un alto índice de conocimiento de las semillas de alto valor nutricional ya que del 100% de los encuestados, la gran mayoría tiene conocimiento de estos productos, especialmente de la quínoa y la chía.

8.- ¿Cuáles son los dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana que usted conoce?

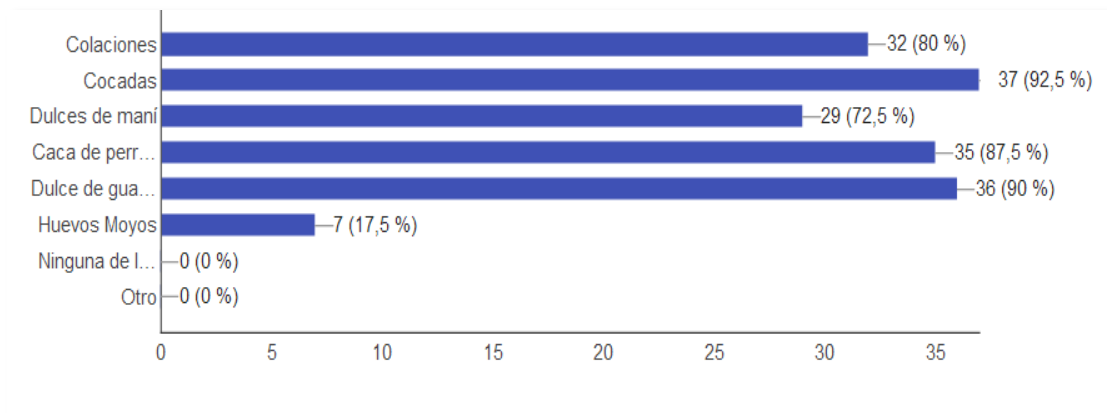


Figura 34. *Conocimiento de los encuestados.*

Tomado de: Google drive

Existe un alto índice de conocimiento de los dulces tradicionales, principalmente los dulces quiteños, además de la popularidad de los dulces de la costa.

9.- ¿Aproximadamente cada cuánto tiempo consume dulces tradicionales?

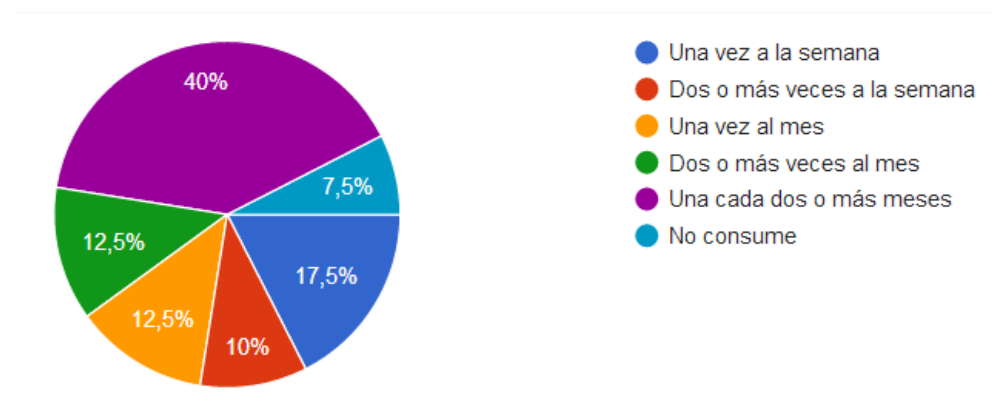


Figura 35. *Frecuencia de consumo de dulces tradicionales.*

Tomado de: Google drive

El índice de consumo de dulces tradicionales es variable y con una frecuencia muy buena de un 52 % de los encuestados.

10.- ¿Estaría dispuesto a consumir una barra energética saludable que combine los beneficios nutricionales de las semillas y los sabores de los dulces tradicionales del Ecuador?

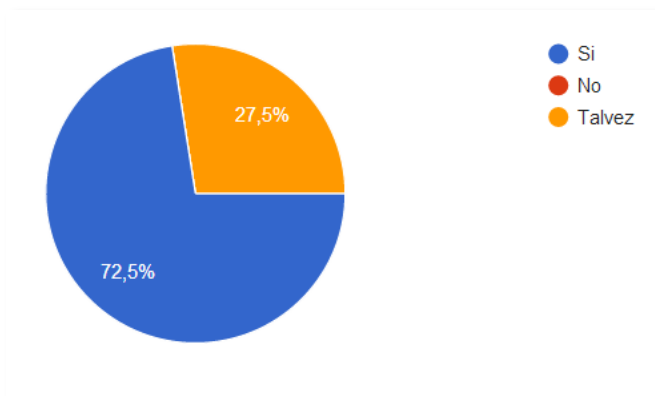


Figura 36. *Disponibilidad de consumo.*

Tomado de: Google drive

El 75.5 % de las personas encuestadas estarían dispuestas a consumir el producto de las barras energéticas con dulces tradicionales y semillas, además de un 27.5 % que posiblemente podrían hacerlo.

11.- ¿Que combinación de sabores le gustaría, para el desarrollo del producto, tomando en cuenta los dulces tradicionales del ecuador y las semillas de alto valor nutricional?

Tabla 19. *Respuestas con mayor incidencia.*

Dulces	Número	Semillas	Número
Dulce de guayaba	11	Chía	8
Maíz dulce	5	Quínoa	7
Cocada	4	Linaza	4
Dulce de maní	3	Sésamo	4
Colaciones	3	Amaranto	4
Dulce de leche	2	Girasol	2

Estos son los dulces tradicionales más votados y las semillas de alto valor nutricional con mayor aceptación dentro de las personas encuestadas.

Después de la aplicación de la encuesta se puede saber una gran cantidad de información acerca de los gustos y preferencias de las personas con respecto a este tipo de productos, su frecuencia de consumo, los lugares en los cuales obtienen dichos productos, el momento del día en el cual lo consumen y su criterio sobre la posibilidad de consumo de un nuevo producto que se plantea en este proyecto, tomando en cuenta los beneficios que representa su consumo.

3. Capítulo III: Propuesta

Lo que se busca con el desarrollo del presente proyecto es proponer una nueva presentación o variante de las tradicionales barras energéticas, las cuales son consideradas como complementos o hasta suplementos alimenticios, se propone la incorporación de semillas de alto valor nutricional, además de dulces tradicionales de la gastronomía Ecuatoriana, para que de esta manera se pueda generar un nuevo producto novedoso y a su vez con alto valor nutritivo.

3.1. Generación del Producto y Características

Las principales características del producto son:

- Barra energética saludable, ya que incorpora en su composición semillas de alto valor nutricional.
- Producto elaborado con carbohidratos compuestos para satisfacer el requerimiento nutricional de personas que realizar ejercicio físico.
- Incorpora a su composición algunos de los dulces tradicionales más representativos del Ecuador.
- Es una opción práctica al momento de consumir una de las comidas intermedias como un bocado saludable de media mañana o media tarde.

3.2. Determinación del Concepto

Es un proyecto que busca generar una guía para la producción de una gama de productos saludables a manera de barras energéticas con dulces tradicionales del Ecuador y semillas de alto valor nutricional.

Como recomendación para su aplicación, se puede realizar su comercialización en gimnasios, centros naturistas y supermercados de la ciudad de Quito con posibilidad de expandir el mercado, contemplando el crecimiento exponencial y dependiendo de la aceptación del cliente se puede diversificar a nuevas líneas de productos.

3.3. Valor Agregado

En el mercado se puede encontrar una gran variedad de barras energéticas, algunas utilizan carbohidratos compuestos como avena y arroz, otras incorporan frutos secos, frutas deshidratadas o a su vez saborizantes artificiales, el valor extra que se busca incorporar al producto es la elaboración de una barra energética saludable, utilizando semillas de alto valor nutricional como: amaranto, chía, girasol, linaza y sésamo, carbohidratos compuestos como, avena, arroz y cebada, además de incorporar porciones de los dulces tradicionales del Ecuador como: Garrapiñadas, dulce de maní, tostado dulce, dulce de guayaba, huevos moyos, cocadas blancas y negras, todos estos ingredientes serán amalgamados con un endulzante natural como la miel de abejas.

3.4. Ventaja competitiva

La ventaja que se busca con la competencia es la aplicación de los dulces tradicionales y las semillas de alto valor nutricional dentro de un producto como las barras energéticas, ya que es algo que no se puede encontrar en la actualidad.

Como recomendación para su aplicación se puede buscar ventaja competitiva con el contacto directo con gimnasios, centros naturistas y supermercados para su comercialización.

3.5. Novedad

El principal elemento novedoso del producto es el implementar el uso dulces tradicionales en una barra energética, ya que es un producto nuevo y que puede generar curiosidad por parte del cliente.

3.6. Determinación de la idea

La idea del proyecto surge de la necesidad de desarrollar un producto saludable, que contribuya a la alimentación de las personas que realizan ejercicio físico, luego nace la idea de incorporar semillas de alto valor nutricional, lo cual contribuye en el ámbito nutricional y a la vez a la promoción

del producto ya que estos alimentos se encuentran en auge actualmente, un producto no se encuentra completo sin algún distintivo o un elemento novedoso, por lo cual se busca la incorporación de dulces tradicionales de la gastronomía Ecuatoriana, tomando en cuenta que los mismos se encuentran en una baja demanda y por consecuente su desconocimiento en las generaciones actuales, lo cual brinda una pauta para desarrollar la imaginación buscando recetas, formas de elaboración y maneras de amalgamar todos los elementos en un producto que cumpla todos los requisitos nutricionales y sea atractivo para su consumo.

3.7. Análisis de problemas

Competencia

La principal competencia para el desarrollo de este producto serían las barras energéticas que se encuentran en el mercado y son producidas de manera artesanal, además de una gran variedad de productos similares como granolas y cereales, los cuales se los puede encontrar en gimnasios, tiendas naturistas y supermercados en la ciudad de Quito.

3.8. Desarrollo de recetas estándar en fase experimental

Se procede a elaborar un recetario de barras energéticas a base de avena, incorporando algunas semillas y varios dulces tradicionales, propios de la gastronomía ecuatoriana.

Tabla 20. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Barra energética con dulce de maní y semillas de girasol				
Porciones/Peso porción	4 / 50 g				
Técnicas aplicadas	Confitería				
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo	
100	g	Avena		0.19 \$	
60	g	Miel de Abeja	Tostar las semillas y la avena	0.50 \$	
50	g	Dulce de maní	Mezclar la avena, la miel una sartén caliente	0.71 \$	
20	g	Semillas de girasol		0.11 \$	
			Incorporar las semillas		
			Cortar el dulce de maní en pequeños trozos e incorporar		
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.		
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C		
			Cortar en caliente, en rectángulos de 4 cm por 12 cm		
Foto				Costo Total	1.51 \$
				Costo por porción	0.38 \$




Tabla 21. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores están basados en una dieta diaria de 2000 Kcal.	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	218.9
Proteína (g)	5.13
Grasas (g)	6.27
	Saturadas (g) 0.93
	Insaturadas (g) 4.93
Hidratos de carbono (g)	34.67
	Azúcares (g) 30.42
	Fibra (g) 4.25
Sodio (mg)	6.43
Potasio (mg)	182.75
Micronutrientes	
Vit. B6 Piridoxina	21%
Vit. C Ac. ascórbico	0.3%
Vit. B1 Tiamina	18%

Tabla 22. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Barra energética con dulce de guayaba y semillas de Chía			
Porciones/Peso porción	4 / 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar las semillas de chía y la avena	0.19 \$
60	g	Miel de Abeja		0.50 \$
50	g	Dulce de guayaba	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.29 \$
20	g	Semillas de chía		0.11 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Cortar el dulce de guayaba en cubos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar en caliente, en rectangulos de 4 cm por 12 cm	
Foto			Costo Total	1.09 \$
			Costo por porción	0.27 \$

Tabla 23. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores estan basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	185.85
Proteína (g)	4.08
Grasas (g)	3.37
	Saturadas (g) 0.53
	Insaturadas (g) 2.68
Hidratos de carbono (g)	33.85
	Azucares (g) 29.45
	Fibra (g) 4.4
Sodio (mg)	3.58
Potasio (mg)	132.15
Micronutrientes	
Calcio	7%
Vit. C Ac. ascórbico	17%
Magnesio	15%

Tabla 24. Receta Estándar.


Nombre de la receta	Barra energética con maíz dulce y quínoa			
Porciones/Peso porción	4/ 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar la avena en una sartén a fuego bajo, cocinar la quínoa en agua y tostar en un horno	0.19 \$
20	g	Quínoa		0.14 \$
60	g	Miel de Abeja	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.50 \$
50	g	Maíz dulce		0.56 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Separar el maíz en trozos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla suavemente	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar en caliente, en rectángulos de 4 cm por 12 cm	
Foto			Costo Total	1.39 \$
			Costo por porción	0.35 \$
				

Tabla 25. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores están basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	195.9
Proteína (g)	3.95
Grasas (g)	4.29
	Saturadas (g) 0.66
	Insaturadas (g) 3.38
Hidratos de carbono (g)	34.21
	Azúcares (g) 31.33
	Fibra (g) 2.88
Sodio (mg)	14.03
Potasio (mg)	162.5
Micronutrientes	
Vit. B1 Tiamina	16%
Vit. B6 Piridoxina	13%
Calcio	3%

Tabla 26. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Barra energética de cocada y linaza			
Porciones/Peso porción	4 / 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar ligeramente las semillas en un horno	0.19 \$
20	g	Linaza	Tostar la avena en una sartén a fuego bajo	0.03 \$
60	g	Miel de Abeja	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.50 \$
40	g	Cocada negra		0.34 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Separar la cocada en trozos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla suavemente	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar en caliente, en rectángulos de 4 cm por 12 cm	
Foto			Costo Total	1.06 \$
			Costo por porción	0.27 \$




Tabla 27. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores están basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	229.3
Proteína (g)	4.74
Grasas (g)	6.6
	Saturadas (g) 3.17
	Insaturadas (g) 3.06
Hidratos de carbono (g)	36.74
	Azúcares (g) 32.3
	Fibra (g) 4.44
Sodio (mg)	11.97
Potasio (mg)	165.25
Micronutrientes	
Calcio	6%
Vit. C Ac. ascórbico	1%
Magnesio	16%

Tabla 28. Receta Estándar


Nombre de la receta	Barra energética de huevos moyos y amaranto			
Porciones/Peso porción	4 / 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar ligeramente las semillas en un horno	0.19 \$
20	g	Amaranto	Tostar la avena en una sartén a fuego bajo	0.13 \$
60	g	Miel de Abeja	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.50 \$
50	g	huevos moyos		1.38 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Separar las colaciones en trozos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla suavemente	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar en caliente, en rectángulos de 4 cm por 12 cm	
Foto			Costo Total	2.20 \$
			Costo por porción	0.55 \$
				

Tabla 29. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores están basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	193.15
Proteína (g)	4.49
Grasas (g)	3.02
Saturadas (g)	0.91
Insaturadas (g)	1.93
Hidratos de carbono (g)	35.88
Azúcares (g)	33
Fibra (g)	2.88
Sodio (mg)	13.46
Potasio (mg)	145.3
Micronutrientes	
Vit. B1 Tiamina	14%
Vit. B6 Piridoxina	11%
Calcio	7%

3.9. Análisis de Proveedores

3.9.1. Dulces de la sierra Ecuatoriana



Figura 37. Productora de dulces en la ciudad de Quito.

Tomado de: <https://callejondepalabras.wordpress.com/2012/09/13/322/>

Como proveedores de los dulces tradicionales de la ciudad de Quito se pueden encontrar unos cuantos locales de dulces típicos en el centro histórico de la ciudad, de los cuales sus precios oscilan entre 0.50 centavos a 1 dólar por unidad en los diferentes dulces, lo cual es un precio razonable por el producto, la compra de dichos dulces se la realizó a la señora Patricia Toapanta, la misma que brindó su contribución al proyecto con algunos datos referentes a su negocio y a la elaboración de dulces, dicha proveedora se la puede encontrar regularmente en ferias de dulces y artesanías en el centro de la ciudad de Quito, principalmente en la plazoleta a las afueras del edificio de la prefectura de Pichincha en el sector de la Alameda.

Como recomendación para la aplicación del proyecto se puede a buscar un convenio de abastecimiento con alguno de los artesanos que trabajan en estos establecimientos.

3.9.2. Dulces de la Costa ecuatoriana



Figura 38. Dulces de la Costa ecuatoriana.

Tomado de: <http://www.eluniverso.com/noticias/2013/08/15/nota/1291261/manabas-endulzan-sector>

Un proveedor de dulces tradicionales como las cocadas es la asociación “Coco y Sabor”, es una microempresa conformada por artesanos y asociados dedicada a elaborar y expender productos a base de coco en la ciudad de Quito, sus productos se pueden encontrar en diferentes partes de la ciudad, ya que los venden en coches móviles con su marca distintiva. Su planta de producción se encuentra en el sector de la Marín en el centro de la ciudad de Quito y sus precios son variables dependiendo del producto entre 1 dólar y 5 dólares, su número de contacto es el 099 129 3955.

Como proveedor de otro dulce tradicional como son los huevos moyos se puede encontrar una microempresa que se maneja bajo pedidos por medio de la red social Facebook, llamada “Dulces Rocafuerte Alejandra”, esta microempresa puede abastecer pedidos de varios dulces tradicionales de la costa ecuatoriana, los cuales serán usados en las barras energéticas, el precio del producto es de 5 dólares por las 50 unidades de dulce, el número de contacto con el proveedor es el 0983412945.

3.9.3. Insumos

Como principal proveedor de insumos como: avena, miel de abeja y todas las semillas de alto valor nutricional se recomienda para su aplicación al negocio de la señora Flor María Lara, el cual se ubica en el sector de las bodegas del Mercado Mayorista en el sur de la ciudad de Quito, su número de contacto es el 2672261. La principal forma de pago es dinero en efectivo y los precios de los insumos son:

- \$ 1.50 el kilo de avena
- \$ 3 los 650 gramos de miel
- \$2.50 la libra de chía
- \$ 3 la libra de Amaranto
- \$ 6 la libra de semillas de girasol peladas y \$ 2.50 sin pelar
- \$ 1.50 la libra de quínoa



Figura 39. Negocio del proveedor 1



Figura 40. Abarrotes

Otro proveedor puede ser el negocio del señor Patricio Acosta Santamaría, el cual se encuentra de igual manera en el Mercado Mayorista, al sur de la ciudad y cuenta con los implementos necesarios para la preparación del producto, su número del contacto es el 26730741 o al teléfono celular 0999460627.



Figura 41. Negocio del proveedor 2



Figura 42. Abarrotes

3.9.4. Proveedores directos

Chía

Como proveedor directo de semillas de chía se puede contactar con la empresa Corporación Internacional Chía S.A., la cual es una empresa especializada en la siembra y cultivo de esta semilla, los números de contacto son (04) 3886138 / 0999386097, o al correo ldiaz@chiacorp.com, dicha empresa se encuentra ubicada en la ciudad de Guayaquil.

Amaranto y Quínoa

Un proveedor directo de estos dos productos puede ser considerada la empresa Productos Orgánicos Chimborazo Cia.Ltda., ubicada en la ciudad de Riobamba, dicha empresa se especializa en la producción de estos dos tipos de semillas, los números de contacto son (03) 2900721 / (03) 2961608 EXT:126 / (03) 2942410 o también a los correos electrónicos sumak_lore@yahoo.es / pjuelas@yahoo.es.

Semillas de girasol

Linaza y Avena

La empresa Alimentos Vitales S.A., puede ser considerado como un posible proveedor de semillas de lino y avena, dicha empresa se encuentra en la ciudad de Guayaquil y el número de contacto es el (4) 2281125.

Miel de Abeja

Una empresa especializada en la producción de miel de abeja es la Asociación de Productores Apícolas de Cotacachi, sus números de contacto son 0991982815 - 0994017955 – 062915602, también se puede contactar por medio del correo electrónico: apicultura@asoproac.com.

3.10. Experimentación

Se procede al desarrollo de la experimentación, en la cual se logran identificar ciertas características importantes dentro del proceso de elaboración del producto, los principales detalles a tomar en cuenta son:

- Incrementar la cantidad de miel en las recetas, lo cual permite incrementar el nivel de dulzor y capacidad de aglutinar los demás componentes y compactar el producto.
- Es importante la utilización de avena tostada en la elaboración de barras energéticas, este proceso aporta un sabor más agradable y una textura crujiente en el producto final.
- Algunos dulces tradicionales se los debe incorporar al final de las preparaciones, ya que en el proceso de cocción algunos pierden una cualidad muy importante que es la textura, incorporándolos al final del proceso se busca preservar sus cualidades y complementar al producto.
- Al momento de hornear las barras, se lo tiene que hacer en un molde con papel encerado y con una ligera capa de aceite, lo cual ayuda a que el producto no se pegue.



Figura 43. Ingredientes para barra energética de chía y guayaba.



Figura 44. Ingredientes para barra energética de maíz dulce y quínoa.



Figura 45. Ingredientes para barra energética de dulce de maní y girasol.



Figura 46. Ingredientes para barra de cocada y linaza.



Figura 47. Ingredientes para barra de huevos moyos y amaranto.



Figura 48. Ingredientes de las barras cocada y linaza, maíz dulce y quínoa, huevos moyos y amaranto, dulce de maní y girasol, dulce de guayaba y chía.



Figura 49. Mezcla de barras energéticas de cocada y linaza, maíz dulce y quínoa, huevos moyos y amaranto, dulce de maní y girasol, dulce de guayaba y chía con avena y miel de abeja.



Figura 50. Cocción de barras energéticas de cocada y linaza, maíz dulce y quínoa, huevos moyos y amaranto, dulce de maní y girasol, dulce de guayaba y chía a 100 ° C por 15 a 20 minutos.



Figura 51. Barra de cocada y linaza.



Figura 52. Barra de guayaba y chía.



Figura 53. Barra de maíz dulce y quínoa.



Figura 54. Barra de maní y girasol.



Figura 55. Barra de huevos moyos y amaranto.



Figura 56. Autor

3.10.1. Validación del producto

Para garantizar la calidad y características apropiadas de las barras energéticas se procede a evaluar el producto mediante una rúbrica de calificación.

3.10.2. Criterios de Expertos

En el ámbito de nutrición se procede a presentar el producto a la docente de nutrición Dra. Andrea Aleaga de la facultad de Gastronomía de la Universidad de las Américas, para evaluar el producto mediante una rúbrica de calificación.

En el aspecto gastronómico, se procede a presentar el producto a la Chef Estefanía Monge, docente de la facultad de Gastronomía de la Universidad de las Américas, para evaluar el producto mediante una rúbrica de calificación.

Rúbrica de Calificación de Nutrición

Evaluador: Dra. Andrea Aleaga

Cargo: Docente de nutrición en la Universidad de las Américas

Objetivo

El objetivo de este proceso es evaluar las características nutricionales de varios productos de barras energéticas con dulces tradicionales y semillas, tomando en cuenta su composición, ingredientes, sabor e información nutricional.

1.- Indique su criterio con respecto al sabor del producto

- Muy Bueno
- Bueno
- Regular
- Malo

2.- De acuerdo a su criterio cómo calificaría el valor nutricional del producto

- Muy Bueno
- Bueno
- Regular
- Malo

3.- Como calificaría el nivel de grasa que contiene el producto, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							X		

4.- De acuerdo a su criterio cómo definiría el nivel de azúcar que contiene el producto, tomando en cuenta que se trata de una barra energética, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								X	

5.- De acuerdo a su criterio cómo definiría el nivel de sal o sodio que contiene el producto, tomando en cuenta que se trata de una barra energética, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								X	

6.- ¿Cree usted que el desarrollo de este tipo de productos contribuye a difundir la identidad gastronómica del país?

- Si**
- No**

¿Por qué?

Porque utiliza productos y preparaciones tradicionales del país, además se las fusiona en una nueva tendencia de alimentación.

7.- ¿Cuál de todos los productos fue el que más le gusto y por qué?

La barra de dulce de guayaba y chía porque el color y textura es agradable en una barra energética.

8.- ¿Qué recomendaciones podría aportar para el desarrollo del proyecto?

Bajar en la composición del producto la cantidad de azúcar y sodio.

Rúbrica de Calificación de Gastronomía

Evaluador: Chef Estefanía Monge

Cargo: Docente de la Universidad de las Américas

Objetivo

El objetivo de este proceso es evaluar las características nutricionales de varios productos de barras energéticas con dulces tradicionales y semillas, tomando en cuenta su composición, ingredientes y sabor

1.- Indique su criterio con respecto al sabor del producto

- Muy Bueno
- Bueno
- Regular
- Malo

La combinación de avena y maní es muy buena. Es preferible usar avena tostada, se obtiene un sabor más agradable.

2.- Indique su opinión acerca de la textura del producto

- Muy Bueno
- Bueno
- Regular
- Malo

Deben ser más húmedas, secar menos tiempo en el horno o aumentar la cantidad de miel.

3.- De acuerdo a su criterio cómo calificaría la combinación de ingredientes en el producto

- Muy Bueno
- Bueno

- Regular
- Malo

4.- ¿Cómo calificaría la apariencia del producto, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						X			

Distribuir mejor los dulces en la barra, colocar un poco en el centro y el resto en la parte superior.

5.- ¿Cuál de todos los productos fue el que más le gusto y por qué?

La barra de dulce de maní con semillas de girasol y la barra de guayaba con semillas de chía, por su sabor, apariencia y colores.

6.- ¿Cree usted que el desarrollo de este tipo de productos contribuye a difundir la identidad gastronómica del país?

- Si**
- **No**

¿Por qué?

Porque usamos productos tradicionales de nuestra gastronomía y agricultura, además de aportes de forma nutricional.

7.- De acuerdo a su criterio cual sería la calificación integral de las barras energéticas, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							X		

Falta mejorar la presentación y textura

8.- ¿Qué recomendaciones podría aportar para el desarrollo del proyecto?

Formular la receta para obtener un producto más húmedo y a su vez mejorar la presentación.

3.11. Cambios en las recetas estándar

Después de la evaluación nutricional y gastronómica del producto se procede a realizar una reformulación y corrección de técnicas de cocción y cantidades de algunos ingredientes, para que de esta manera se pueda mejorar de manera integral varios aspectos como sabor, textura y apariencia, de esta manera se procede a una nueva evaluación del producto y validación del mismo.

Rúbrica de Calificación

Evaluador: Chef Luis Narváez

Cargo: Docente de la Universidad de las Américas

Objetivo

El objetivo de este proceso es evaluar las características nutricionales de varios productos de barras energéticas con dulces tradicionales y semillas, tomando en cuenta su composición, ingredientes y sabor

1.- Indique su criterio con respecto al sabor del producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maíz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y Amaranto
Muy Bueno	X	X			
Bueno				X	X
Regular			X		
Malo					

2.- Indique su opinión acerca de la textura del producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maíz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y Amaranto
Muy Bueno	X	X			
Bueno				X	X
Regular			X		
Malo					

3.- De acuerdo a su criterio cómo calificaría la combinación de ingredientes en el producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maíz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y Amaranto
Muy Bueno	X	X	X	X	X
Bueno					
Regular					
Malo					

4.- ¿Cómo calificaría la apariencia del producto, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									X

5.- ¿Cuál de todos los productos fue el que más le gusto?

- Dulce de maní y girasol
- Dulce de guayaba y chía
- Cocada y linaza
- Huevos moyos y amaranto

6.- ¿Cree usted que el desarrollo de este tipo de productos contribuye a difundir la identidad gastronómica del país?

Si

No

¿Por qué?

Utiliza productos endémicos y ancestrales.

7.- De acuerdo a su criterio cual sería la calificación integral de las barras energéticas, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									X

8.- ¿Qué recomendaciones podría aportar para el desarrollo del proyecto?

Fomentar la parte nutricional en jóvenes y adultos.

Rubrica de Calificación

Calificador: Chef Javier Lasluisa

Objetivo

El objetivo de este proceso es evaluar las características nutricionales de varios productos de barras energéticas con dulces tradicionales y semillas, tomando en cuenta su composición, ingredientes y sabor

1.- Indique su criterio con respecto al sabor del producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maiz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y amaranto
Muy Bueno	X		X	X	
Bueno		X			X
Regular					
Malo					

2.- Indique su opinión acerca de la textura del producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maiz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y amaranto
Muy Bueno			X		
Bueno	X	X			X
Regular				X	
Malo					

3.- De acuerdo a su criterio cómo calificaría la combinación de ingredientes en el producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maiz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y amaranto
Muy Bueno	X			X	
Bueno		X	X		
Regular					
Malo					X

4.- Como calificaría la apariencia del producto, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						X			

5.- ¿Cuál de todos los productos fue el que más le gusto?

Barra energética de maíz dulce y quínoa.

6.- ¿Cree usted que el desarrollo de este tipo de productos contribuye a difundir la identidad gastronómica del país?

- Si**
- No**

¿Por qué?

Ya casi no se encuentran este tipo de dulces y es novedoso encontrarlos en estos productos, con nuevas presentaciones se contribuye al conocimiento de los mismos.

7.- De acuerdo a su criterio cual sería la calificación integral de las barras energéticas, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
						X			

8.- ¿Qué recomendaciones podría aportar para el desarrollo del proyecto?

- Integrar mejor los ingredientes
- Mejorar el corte y presentación
- Tener cuidado en el secado, se necesita más humedad, lo cual contribuye en la textura.

Rubrica de Calificación

Calificador: Chef Miguel Burneo

Objetivo

El objetivo de este proceso es evaluar las características nutricionales de varios productos de barras energéticas con dulces tradicionales y semillas, tomando en cuenta su composición, ingredientes y sabor

1.- Indique su criterio con respecto al sabor del producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maiz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y amaranto
Muy Bueno	X	X	X	X	
Bueno					X
Regular					
Malo					

2.- Indique su opinión acerca de la textura del producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maiz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y amaranto
Muy Bueno			X		X
Bueno	X	X		X	
Regular					
Malo					

3.- De acuerdo a su criterio cómo calificaría la combinación de ingredientes en el producto

	Dulce de maní y girasol	Dulce de guayaba y chía	Maiz dulce y quinoa	Cocada y linaza	Huevos moyos y amaranto
Muy Bueno	X	X	X	X	
Bueno					X
Regular					
Malo					

4.- Como calificaría la apariencia del producto, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
									X

5.- ¿Cuál de todos los productos fue el que más le gusto?

Barra energética de dulce de maní y semillas de girasol.

6.- ¿Cree usted que el desarrollo de este tipo de productos contribuye a difundir la identidad gastronómica del país?

- Si**
- No**

¿Por qué?

Contribuye a mostrar productos y tradiciones desde otra perspectiva.

7.- De acuerdo a su criterio cual sería la calificación integral de las barras energéticas, siendo 10 Muy bueno y 1 Malo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								X	

8.- ¿Qué recomendaciones podría aportar para el desarrollo del proyecto?

- Reducir el tiempo de secado, se obtiene más humedad y mejor textura.
- Mejorar el sabor de los huevos moyos con especias dulces.

Análisis de resultados

Después de realizar la validación del producto por parte de los expertos, se procede a reestructurar las recetas y ajustarlas de acuerdo a sus recomendaciones, tanto en el ámbito gastronómico, tomando en cuenta sabores y texturas, como en lo referente a nutrición, reformular el contenido calórico y la cantidad de grasas.

Tabla 30. Receta Estándar.


Nombre de la receta	Barra energética con dulce de maní y semillas de girasol			
Porciones/Peso porción	4 / 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena		0.19 \$
70	g	Miel de Abeja	Tostar las semillas y la avena	0.58 \$
50	g	Dulce de maní	Mezclar la avena, la miel en una sartén caliente	0.71 \$
20	g	Semillas de girasol		0.11 \$
			Incorporar las semillas	
			Cortar el dulce de maní en pequeños trozos e incorporar	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar caliente en rectángulos de 4 cm por 12 cm y empacar	
Foto			Costo Total	1.59 \$
			Costo por porción	0.40 \$
				

Tabla 31. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores están basados en una dieta diaria de 2000 Kcal.	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	226.5
Proteína (g)	5.14
Grasas (g)	6.27
	Saturadas (g) 0.93
	Insaturadas (g) 4.93
Hidratos de carbono (g)	36.57
	Azúcares (g) 32.32
	Fibra (g) 4.25
Sodio (mg)	6.49
Potasio (mg)	183.85
Micronutrientes	
Vit. B6 Piridoxina	21%
Vit. C Ac. ascórbico	0.3%
Vit. B1 Tiamina	18%

Tabla 32. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Barra energética con dulce de guayaba y semillas de Chía			
Porciones/Peso porción	4 / 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar las semillas de chía y la avena	0.19 \$
70	g	Miel de Abeja		0.58 \$
50	g	Dulce de guayaba	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.29 \$
20	g	Semillas de chía		0.11 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Cortar el dulce de guayaba en cubos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar caliente en rectángulos de 4 cm por 12 cm y empacar	
Foto			Costo Total	1.17 \$
			Costo por porción	0.29 \$




Tabla 33. Información nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores estan basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	193.45
Proteína (g)	4.09
Grasas (g)	3.37
	Saturadas (g) 0.53
	Insaturadas (g) 2.68
Hidratos de carbono (g)	35.75
	Azucares (g) 31.35
	Fibra (g) 4.4
Sodio (mg)	3.64
Potasio (mg)	133.25
Micronutrientes	
Calcio	7%
Vit. C Ac. ascórbico	17%
Magnesio	15%

Tabla 34. Receta Estándar.


Nombre de la receta	Barra energética con maíz dulce y quínoa			
Porciones/Peso porción	4/ 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar la avena en una sartén a fuego bajo, cocinar la quínoa en agua y tostar en un horno	0.19 \$
20	g	Quínoa		0.14 \$
70	g	Miel de Abeja	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.58 \$
50	g	Maíz dulce		0.56 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Separar el maíz en trozos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar caliente en rectángulos de 4 cm por 12 cm y empacar	
Foto			Costo Total	1.47 \$
			Costo por porción	0.37 \$
				

Tabla 35. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores estan basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	203.5
Proteína (g)	3.96
Grasas (g)	4.29
	Saturadas (g) 0.66
	Insaturadas (g) 3.38
Hidratos de carbono (g)	36.11
	Azucares (g) 33.23
	Fibra (g) 2.88
Sodio (mg)	14.09
Potasio (mg)	163.6
Micronutrientes	
Vit. B1 Tiamina	16%
Vit. B6 Piridoxina	13%
Calcio	3%

Tabla 36. Receta Estándar.


Nombre de la receta	Barra energética de cocada y linaza			
Porciones/Peso porción	4 / 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar ligeramente las semillas en un horno	0.19 \$
20	g	Linaza	Tostar la avena en una sartén a fuego bajo	0.03 \$
70	g	Miel de Abeja	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.58 \$
40	g	Cocada negra		0.27 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Separar la cocada en trozos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar caliente en rectángulos de 4 cm por 12 cm y empaçar	
Foto			Costo Total	1.07 \$
			Costo por porción	0.27 \$
				

Tabla 37. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores estan basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	191.04
Proteína (g)	3.80
Grasas (g)	5.28
	Saturadas (g) 2.54
	Insaturadas (g) 2.45
Hidratos de carbono (g)	31.29
	Azúcares (g) 27.74
	Fibra (g) 3.55
Sodio (mg)	9.64
Potasio (mg)	133.3
Micronutrientes	
Calcio	6%
Vit. C Ac. ascórbico	1%
Magnesio	16%

Tabla 38. Receta Estándar.

Nombre de la receta	Barra energética de huevos moyos y amaranto			
Porciones/Peso porción	4 / 50 g			
Técnicas aplicadas	Confitería			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Procedimiento	Costo
100	g	Avena	Tostar ligeramente las semillas en un horno	0.19 \$
20	g	Amaranto	Tostar la avena en una sartén a fuego bajo	0.13 \$
70	g	Miel de Abeja	Mezclar la avena y la miel en una sartén caliente	0.58 \$
50	g	huevos moyos		1.38 \$
			Incorporar las semillas	
			Verter la mezcla en un molde engrasado o en un silpat.	
			Separar las colaciones en trozos pequeños y agregar presionando sobre la mezcla	
			Dar forma y hornear por 15 a 20 minutos a 100 ° C	
			Cortar caliente en rectangulos de 4 cm por 12 cm y empacar	
Foto			Costo Total	2.28 \$
			Costo por porción	0.57 \$




Tabla 39. Información Nutricional por porción.

Información Nutricional	
Los valores estan basados en una dieta diaria de 2000 Kcal	
Cantidad por porción: 50 g	
Energía (Kcal)	200.75
Proteína (g)	4.50
Grasas (g)	3.02
	Saturadas (g) 0.91
	Insaturadas (g) 1.93
Hidratos de carbono (g)	37.78
	Azucares (g) 34.9
	Fibra (g) 2.88
Sodio (mg)	13.52
Potasio (mg)	146.4
Micronutrientes	
Vit. B1 Tiamina	14%
Vit. B6 Piridoxina	11%
Calcio	7%

4. Conclusiones y Recomendaciones

4.1. Conclusiones

Durante el transcurso y desarrollo del proyecto, se han podido apreciar una gran cantidad de nuevos conocimientos y técnicas en la elaboración de dulces tradicionales y barras energéticas, con sus respectivos ingredientes, métodos de cocción y apropiada elaboración, todos estos conocimientos fueron de gran importancia para obtener las siguientes conclusiones.

- Por medio de un proceso de investigación se pudieron conocer algunos de los dulces tradicionales más representativos de la cultura gastronómica del Ecuador y sus respectivas recetas, se pudo conocer su historia y su influencia dentro de la gastronomía del país.
- Mediante investigación y encuestas se puede inferir que el segmento de mercado al cual se encuentra dirigido este producto son principalmente las personas que realizan actividad física y que su consumo se lo puede realizar antes o después del entrenamiento, además el producto también puede ser consumido por cualquier persona que busca balancear su dieta diaria o a su vez personas que buscan un snack saludable.
- Después de conocer los beneficios del consumo de algunas semillas de alto valor nutricional se procede a evaluar su factibilidad de uso en una barra energética mediante una encuesta, la cual brinda un resultado alentador para su implementación, por lo cual se procede a escoger las semillas más votadas por la gente y utilizarlas con diferentes combinaciones con dulces tradicionales del Ecuador.
- Se procede a realizar un proceso experimental del producto, utilizando avena como principal componente, miel de abeja como agente aglutinante, semillas de alto valor nutricional y dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana, se procede a evaluar los resultados con expertos en el ámbito gastronómico y nutricional, los cuales realizan una retroalimentación y sugerencias para mejorar las cualidades organolépticas del producto y corregir algunas falencias. Se realiza una nueva producción aplicando las sugerencias recolectadas y se procede

a evaluar nuevamente el producto, lo cual indica un resultado alentador para el mismo.

En conclusión, después de todo el proceso investigativo, desarrollo de recetas y experimentación, se llega a la resolución de que si se puede desarrollar una línea de productos con la ideología propuesta y que cumpla con los estándares de calidad establecidos para este tipo de productos, utilizando técnicas de cocción y combinaciones de sabores agradables al consumidor y que fueron sugeridos por las personas encuestadas, por lo cual es factible en desarrollo del proyecto planteado y además con posibilidad de crecimiento exponencial en nuevas líneas de productos.

4.2. Recomendaciones

Se han logrado establecer varios parámetros y requerimientos a seguir durante el desarrollo del proyecto, por lo cual las principales recomendaciones son:

- La utilización de productos de calidad ya que si se busca obtener un producto final con cualidades organolépticas buenas, se tiene que utilizar una materia prima de buena calidad.
- Buscar proveedores que puedan surtir la demanda establecida para la producción de barras energéticas, tomando en cuenta el factor costo, dicho factor se tiene que abaratar lo mayormente posible pero sin sacrificar la calidad de la materia prima a utilizar.
- La aplicación de buenas prácticas de manufactura, con sus respectivas normas en cada uno de los procesos, es indispensable para el adecuado desarrollo del producto, ya que contempla todo el proceso por el cual tiene que pasar el alimento hasta llegar al consumidor y garantizar su satisfacción.
- El producto tiene potencial para un crecimiento exponencial, tanto en barras energéticas como en diversificar su línea de productos, como por ejemplo el desarrollo de nuevos sabores, utilización de nuevas materias primas, diferentes alimentos considerados como carbohidratos compuestos, ideales para este tipo de productos, otros agentes

aglutinantes, implementar una nueva línea de productos como granolas y cereales dirigidos al mismo segmento de mercado o a uno diferente.

- Existen una gran cantidad de posibilidades dentro del producto y su expansión a nuevas líneas de productos por lo cual la clave radica en mantener un orden establecido, realizar un adecuado proceso de experimentación, evaluación y corrección con personas especializadas en las diferentes áreas de control de las cualidades organolépticas del producto y así explotar todo el potencial de una idea.

REFERENCIAS

- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria . (30 de 07 de 2015). *www.controlsanitario.gob.ec*. Recuperado el 25 de 05 de 2016, de *www.controlsanitario.gob.ec*: <http://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/08/Registro-Oficial-Res-042-BPM-Alimentos.pdf>
- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria. (2016). *www.controlsanitario.gob.ec*. Recuperado el 26 de 05 de 2016, de *www.controlsanitario.gob.ec*: <http://www.controlsanitario.gob.ec/emision-de-permisos-de-funcionamiento/>
- Asociación Mexicana del Amaranto. (2003). *www.amaranto.com.mx*. Obtenido de *www.amaranto.com.mx*: <http://www.amaranto.com.mx/vertical/faq/faq.htm>
- Banco Central del Ecuador. (2016). *www.contenido.bce.fin.ec*. Recuperado el 14 de 04 de 2016, de *www.contenido.bce.fin.ec*: <http://contenido.bce.fin.ec/indicador.php?tbl=inflacion>
- Barragán, R. (19 de 09 de 2014). *www.elnorte.ec*. Recuperado el 21 de 04 de 2016, de *www.elnorte.ec*: <http://www.elnorte.ec/opinion/editorialistas/51064-el-consumismo-en-ecuador.html#6164>
- Barrera, J. P. (02 de 2007). *www.terraecuador.net*. Recuperado el 14 de 04 de 2016, de *www.terraecuador.net*: http://www.terraecuador.net/allimicuna/45_allimicuna_cocada.html
- Carrasco, E. (2010). *www.dspace.udla.edu.ec*. Recuperado el 21 de 04 de 2016, de *www.dspace.udla.edu.ec*: <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/760/1/UDLA-EC-TIAG-2010-16.pdf>
- Coates, W. (2013). *www.books.google.com.ec*. Recuperado el 24 de 03 de 2016, de *www.books.google.com.ec*: <https://books.google.com.ec/books?id=IG3axiryv7MC&printsec=frontco>

ver&dq=chia&hl=es-

419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=chia&f=false

Conferencia Plurinacional e Intercultural de Soberanía Alimentariaf. (2016).

www.soberaniaalimentaria.gob.ec. Recuperado el 21 de 04 de 2016, de *www.soberaniaalimentaria.gob.ec*:

http://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/?page_id=132

Diario El Comercio . (22 de 01 de 2014). *www.elcomercio.com*. Recuperado el

15 de 04 de 2016, de *www.elcomercio.com*:
<http://www.elcomercio.com/tendencias/costeno-dedica-mas-al-gimnasio.html>

Diario El Telégrafo . (30 de 08 de 2015). *www.eltelegrafo.com.ec*. Recuperado

el 21 de 11 de 2016, de *www.eltelegrafo.com.ec*:
<http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen-vivir/37/la-proporcion-de-personas-que-practican-deporte-aumento-9-puntos-en-ecuador>

Diario El Telégrafo. (09 de 11 de 2009). *www.partealta.ec*. Recuperado el 03 de

12 de 2015, de *www.partealta.ec*:
<http://www.partealta.ec/noticias/economia-nacional/9012-al-rescate-de-dulces-tradicionales>

Diario La Hora. (29 de 11 de 2014). *www.lahora.com.ec*. Recuperado el 14 de

04 de 2016, de *www.lahora.com.ec*:
<http://lahora.com.ec/index.php/noticias/fotoReportaje/1101755807#.VxAWufl5Op4>

Dulzura Manabita . (2013). *www.joanmoreira.wix.com*. Recuperado el 14 de 04

de 2016, de *www.joanmoreira.wix.com*:
<http://joanmoreira.wix.com/dulcemanabita#!historia/cwvn>

El Universo. (6 de Septiembre de 2014). *El Universo*. Recuperado el Martes 7

de Octubre de 2014, de
<http://www.eluniverso.com/noticias/2014/09/06/nota/3732281/correa-impuesto-favoreceria-comida-tradicional>

Entrena Salud. (22 de 07 de 2015). *www.entrenasalud.es*. Obtenido de

www.entrenasalud.es: <http://www.entrenasalud.es/semillas-de-chia-muy-alto-valor-nutricional/>

- Fuentes, C. C. (21 de 03 de 2016). Postres de Semana Santa. *Día a Día* . (D. Lituma, Entrevistador) Teleamazonas. Quito.
- Gatromía&Cía. (16 de 04 de 2010). *www.gatromiaycia.com*. Obtenido de *www.gatromiaycia.com*:
<http://www.gatromiaycia.com/2010/04/16/pipas-o-semillas-de-girasol/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2016). *www.ecuadorencifras.gob.ec*. Recuperado el 21 de 04 de 2016, de *www.ecuadorencifras.gob.ec*:
<http://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-de-poblacion-y-vivienda/>
- La Linaza.com. (2015). *www.lalinaza.com*. Obtenido de *www.lalinaza.com*:
<http://www.lalinaza.com/historia-de-la-linaza.htm>
- La Salud Familiar. (2015). *www.lasaludfamiliar.com*. Obtenido de *www.lasaludfamiliar.com*:
<http://lasaludfamiliar.com/caja-de-cerebro/conocimiento-2789.html>
- Licata, M. (09 de 2011). *www.zonadiet.com*. Recuperado el 24 de 03 de 2016, de *www.zonadiet.com*:
<http://www.zonadiet.com/comida/barrita-energetica.htm>
- Mejor con Salud. (2015). *www.mejorconsalud.com*. Obtenido de *www.mejorconsalud.com*:
<http://mejorconsalud.com/propiedades-de-las-semillas-de-sesamo/>
- Ministerio de Justicia, Derechos Humanos y Cultos. (2015). *www.justicia.gob.ec*. Recuperado el 21 de 04 de 2016, de *www.justicia.gob.ec*:
<http://www.justicia.gob.ec/wp-content/uploads/2015/05/CODIGO-DEL-TRABAJO.pdf>
- Natursan. (2015). *www.natursan.net*. Obtenido de *www.natursan.net*:
<http://www.natursan.net/semillas-de-lino-propiedades-y-beneficios-colesterol/>
- Natursan. (2015). *www.natursan.net*. Obtenido de *www.natursan.net*:
<http://www.natursan.net/beneficios-semillas-de-girasol-propiedades/>
- Paucar, E. (23 de 01 de 2015). *www.elcomercio.com*. Recuperado el 30 de 05 de 2016, de *www.elcomercio.com*:

<http://www.elcomercio.com/tendencias/quinua-suplemento-alimento-gastronomia-cocina.html>

Prama. (2015). *www.prama.com.ar*. Obtenido de *www.prama.com.ar*:
http://www.prama.com.ar/alimentos_saludables/sesamo.php

Pro Ecuador. (28 de 04 de 2012). *www.proecuador.gob.ec*. Recuperado el 21 de 04 de 2016, de *www.proecuador.gob.ec*:
<http://www.proecuador.gob.ec/2012/04/28/el-movimiento-de-tendencias-saludables-en-alimentos-y-bebidas/>

Quinoa.pe. (2013). *www.quinoa.pe*. Recuperado el 30 de 05 de 2016, de *www.quinoa.pe*: <http://quinua.pe/quinua-historia/>

Ramos, P. (29 de 07 de 2014). Rocafuerte es un destino de los dulces típicos. *El Comercio*.

Ruiz, L. E. (2015). *www.3w3search.com*. Recuperado el 26 de 01 de 2017, de *www.3w3search.com*:
<http://3w3search.com/Edu/Merc/Es/GMerc098.htm>

Saltos, C. L. (2012). *www.dspace.espace.edu.ec*. Recuperado el 03 de 12 de 2015, de *www.dspace.espace.edu.ec*:
<http://dspace.espace.edu.ec/bitstream/handle/123456789/2577/56T00345.pdf?sequence=1>

Saludeo. (2016). *www.saludeo.com*. Recuperado el 30 de 05 de 2016, de *www.saludeo.com*: <https://www.saludeo.com/propiedades-beneficios-medicinales-quinua/>

Tejerina, J. L., & Arenas, R. (05 de 2005). *www.books.google.com.ec*. Recuperado el 24 de 03 de 2016, de *www.books.google.com.ec*:
https://books.google.com.ec/books?id=4YDnLaVErwwC&pg=PT11&dq=amaranto&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=amaranto&f=false

ANEXOS

Entrevista del ámbito gastronómico

Objetivo: La siguiente entrevista está enfocada a recopilar información pertinente acerca del tema gastronómico y la cultura alimentaria del Ecuador.

Entrevistado: Chef Miguel Burneo

Cargo: Docente de la Universidad de las Américas

Especialidad: Patrimonio cultural gastronómico, cocina tradicional ecuatoriana

Preguntas

1.- ¿Cuáles son los dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana más representativos que usted conoce?

Es importante hablar de regionalidad ya que tenemos muchos dulces deliciosos y se encuentran muy marcados regionalmente, también tenemos que hablar de los dulces de convento como las garrapiñadas, la caca de perro, también en Cuenca encontramos los dulces del corpus, en Loja los roscones, como se ve todos son muy regionales, en la costa en la parte de Rocafuerte tienen mucha herencia de los dulces de convento donde hay más de 300 variedades de dulces de acuerdo a distintas investigaciones como los troches, dulces de camote, de guineo, zanahoria, galletas de almidón, suspiros muy típicos, además de los dulces tipo postre si se los puede llamar así como los higos, los ratoncitos de tomate de árbol, compotas, mieles.

2.- ¿Cuál es la importancia de los dulces tradicionales dentro de la cultura gastronómica ecuatoriana?

En la antigüedad no se hacían ni se consumían dulces esto es algo que viene con la colonia junto con la caña de azúcar, que da vida a la mayoría de dulces que tenemos, sería importante mencionar que en la antigüedad había mieles tradicionales, la más tradicional la del penco de agave de donde se extrae la miel de penco, como le llaman el chaguarmishqui con el que se hacen coladas, luego pasamos a la época republicana en donde se forja lo que son los conventos, confiterías los dulces, nacen los helados de salcedo, los de paila,

técnicas traídas por los conquistadores pero fusionadas con nuestros sabores, frutas, que forman parte importante de nuestra identidad y nuestro patrimonio alimentario.

3.- ¿Qué semillas de alto valor nutricional conoce?

Tendríamos que dividir un poco, tenemos lo que es la semilla de calabaza, lo que es la pepa se zambo, que tiene un valor nutricional interesante y que es usado en nuestra cocina, tenemos pseudo cereales, te podría hablar de la quinua, del amaranto, el maní que es una leguminosa con un contenido proteico interesante, hay en nuestra cocina y en nuestro patrimonio el consumo de semillas, cereales, de granos, leguminosas, es importante tomar en cuenta que era parte de la dieta básica que tenían los indígenas, ahora se habla de la chía y está tomando mucha fuerza.

4.- ¿Cuál es la importancia de las semillas dentro de la cultura alimentaria del Ecuador?

Fueron muy importantes en el desarrollo alimenticio desde épocas milenarias, se consumían mucho más semillas que en la actualidad con una sabiduría ancestral muy fuerte y sabían aprovechar el máximo de sus plantas, de su entorno de su pacha mama, ahora se ha reducido el consumo

5.- ¿Cuál es su opinión de un producto que combine dulces tradicionales y semillas de alto valor nutricional dentro de una barra energética?

Me parece en realidad muy interesante que pueda existir un producto que combine ambas partes pues las semillas pueden tener unos valores nutricionales muy interesantes, habría que explotarlo más, en este mundo muy globalizado nos hemos llevado mucho por lo que se hace internacionalmente y pues está muy de moda el tema de las barras energéticas y todo eso pero caemos en un tema de que son 100 % con productos internacionales por así decirlo, sería muy importante poder aprovechar el producto endémico, el producto local y sacarlo a relucir en productos como estos como barras energéticas, estas barras de granola, cereales, frutos secos,

es interesante que se rescate y se use en productos comerciales como el que tú me mencionas,

6.- En su opinión, ¿Qué dulces tradicionales podrían servir como base para el desarrollo del producto?

Quizá no se me viene a la cabeza un producto específico que funcione como el desarrollo de producto que tú quieres hacer, quizá yo pienso que la respuesta está en la combinación de los productos, de ese levantamiento del patrimonio alimentario, me parece muy interesante por ejemplo usar una miel de penco, mieles naturales en este caso, fusionado con cosas como la pepa se zambo, sachá inchi, maní, el maíz y algo de nuestras frutas como la uvilla que sometidas a procesos de deshidratación, sería como el producto ideal.

7.- ¿De qué otra forma se podrían interpretar las recetas tradicionales de los dulces?

Interpretar los productos locales se lo puede hacer ya en base a la creatividad y un poco a lo que manda el mercado, yo creo que van a ser tus dos variables principales, una que le gusta al mercado, que quiere el mercado y otra el punto de creatividad hasta dónde quieres llegar, ya te mencione que mi producto ideal sería uno que combine parte de nuestro patrimonio alimentario en algo muy moderno y comercial, algo que aporte en gusto y a la vez rescate el patrimonio alimentario.

8.- ¿Qué combinaciones de sabores le gustaría para este tipo de producto?

Combinaciones por ejemplo el uso de frutas deshidratadas, frutas locales, recuperar ese chamburo tan perdido, ese chihuarcán que ya ni se habla, la uvilla, nuestro tomate de árbol, frutas amazónicas y eso combinado con el valor de nuestro maíz por ejemplo, el maíz morado, el mortiño, combinado con el sachá inchi, el maní, la macadamia, combinado con esta miel de penco sería muy valioso.

9.- ¿Qué recomendaciones podría aportar para el desarrollo del proyecto?

Pienso que sería tomar ciertas variables importantes para el desarrollo de este producto, una que sea el rescate del patrimonio alimentario, que haya una investigación interesante que vaya no solo hacia los dulces tradicionales, sino también hacia el producto que interviene en esos dulces tradicionales, por otro lado el tema del mercado, lo que quiere, lo que le gusta actualmente, entre esas dos variables vas a tener un juego muy interesante, eso y más la creatividad y a la viveza que tú le puedas poner ya en el desarrollo del producto mediante experimentación y mediante la exposición de estos resultados ante un focus group creo que tendrías resultados muy interesantes.

Entrevista de nutrición

Objetivo: La siguiente entrevista está enfocada a recopilar información pertinente acerca del ámbito nutricional del proyecto de elaboración de barras energéticas con dulces tradicionales del Ecuador y semillas de alto valor nutricional.

Entrevistada: Dra. Andrea Aleaga

Cargo: Docente de Nutrición en la Universidad de las Américas

Especialidad: Nutrición y sanidad

Preguntas

1.- ¿Cómo definiría lo que es una barra energética?

Para mí, una barra energética es un suplemento nutricional que básicamente se ha diseñado para brindar energía de manera inmediata. Es común ver personas que tienen altos niveles de actividad física la consuman. Aunque en la actualidad hasta se la ha comenzado a consumir para reemplazar ciertos tiempos de comida en los que las personas debido a su ritmo de vida no cuentan con tiempo para consumir una comida completa.

2.- ¿Qué propiedades considera usted que tiene que tener una barra energética?

Considero que una barra energética debe aportar proteínas, carbohidratos simples y complejos, grasas poliinsaturadas o grasas buenas, potasio, fibra, sodio en cantidades adecuadas y debe aportar vitaminas. A todo esto le debe acompañar un sabor y olor agradable.

3.- ¿Qué componentes considera usted que debe contener una barra energética?

Creo que una barra energética debe llevar ingredientes que potencien el valor nutricional del producto final, se debería considerar utilizar semillas como la chía o la linaza, pseudocereales como la avena, la quinua e inclusive el

amaranto, se podría adicionar frutos secos como nueces, almendras o avellanas y algunas frutas deshidratadas como arándanos, pasas, piña, etc. Entiendo que para obtener la estructura típica de una barra se debe utilizar glucosa, pero de ser posible utilizarlo en pequeñas cantidades y de preferencia utilizar miel.

4.- ¿Qué semillas de alto valor nutricional conoce?

Aquí en el país, las semillas más conocidas y de fácil acceso son las de linaza, ajonjolí, chía, calabaza, girasol y las uva, estas últimas no son muy utilizadas por el desconocimiento de sus beneficios y obvio porque no tenemos la costumbre de consumirlas.

5.- ¿Cuáles son los principales beneficios del consumo de semillas con alto valor nutricional?

Los principales beneficios que se han comprobado de una ingesta frecuente de estas semillas son protección al sistema cardiovascular, reducción de colesterol LDL en sangre o el famoso colesterol malo, ayuda a prevenir problemas de estreñimiento, estimulan el sistema inmunológico, algunos estudios aseveran que en casos de diabetes un consumo moderado ayuda a controlar los niveles de glucosa y hasta mejoran situaciones de depresión. Estos beneficios se deben a su aporte de proteínas, ácidos grasos esenciales, fibra, vitaminas del grupo B, vitamina E y minerales como el fósforo, potasio, magnesio y zinc.

6.- ¿Cuál es su opinión de un producto que combine dulces tradicionales y semillas de alto valor nutricional dentro de una barra energética?

Me parece una idea muy buena, por una parte ayudaría a mantener viva cierta parte de nuestra gastronomía y por otra parte incrementaría la oferta de barras energéticas y daría una nueva opción de barras energéticas saludables. Se debe tener claro que las barras no pueden ser ofertadas a personas que no tienen una actividad física constante ya que ahí se podría estar estimulando la incidencia de sobrepeso y obesidad.

7.- ¿Cuáles son los dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana que usted conoce?

Las que recuerdo son las nogadas, los alfajores, la espumilla, el manjar de leche, el ponche y las famosas colaciones.

8.- ¿Cuál es su opinión de los dulces tradicionales del Ecuador en términos de nutrición, tomando en cuenta sus ingredientes?

En general los dulces son una fuente inmediata de energía, y los dulces ecuatorianos no son una excepción, lo que quiere decir que un abuso en su consumo puede desencadenar en procesos de sobrepeso y obesidad. Sin embargo, si analizamos nuestros dulces podemos darnos cuenta que en su elaboración no se utilizan conservantes ni colorantes en pocas palabras no se utilizan químicos, que por una parte nos permite catalogar a nuestros dulces como saludables.

9.- ¿Qué recomendaciones podría aportar para el desarrollo del proyecto?

Toma en cuenta el objetivo de las barras nutricionales, es decir recuerda para qué fueron creadas, eso te permitirá direccionar de manera clara tu nuevo producto, te permitirá reconocer el segmento para el cual pueden estar dirigidas tus barras. Considera reducir niveles de azúcar y eso te permitirá trabajar con alimentos de alto valor nutricional como las semillas mencionadas aquí.

Entrevista a un productor de dulces tradicionales

Objetivo: La siguiente entrevista está enfocada a recopilar información pertinente acerca del ámbito cultural de la producción de los dulces tradicionales del Ecuador.

Entrevistada: Patricia Toapanta

Ocupación: Vendedora de dulces tradicionales en el centro de la ciudad de Quito

Especialidad: Elaboración y comercialización de dulces tradicionales.

Preguntas

1.- ¿Cuánto tiempo lleva elaborando dulces tradicionales ecuatorianos?

Recientemente, aproximadamente hace un año

2.- ¿De dónde proviene la tradición de elaborar los dulces en su negocio?

La tradición proviene de la familia de mi marido, mi suegra es la persona que elabora los dulces hace aproximadamente unos 30 años, ella se llama María Isabel Arequipa.

3.- ¿Cuáles son los dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana que usted elabora?

Habas confitadas, maní confitado, turrone, dulces de ajonjolí, dulces de guayaba y de leche, cocadas, caca de perro, melcochas, además vendemos los dulces lojanos con maní, pero esos no los elaboramos sino que nos traen de allá.

4.- ¿Qué presentaciones de dulces tradicionales elabora?

Dependiendo del producto y como se pueda trabajar se pueden hacer rectángulos, cuadrados, bolitas, todo depende de la consistencia y luego se empaca.

5.- ¿Cuál es su opinión de los dulces tradicionales del Ecuador dentro de la cultura?

Es muy importante para la cultura, identidad y además ayuda para atraer turistas, esto es una tradición que no se tiene que perder.

6.- ¿Qué combinaciones de sabores le gustaría para la elaboración de un nuevo producto?

Como ve ahí tenemos varias como los dulces de guayaba con leche, también los de manjar con chocolate.

7.- ¿Qué nivel de ventas tiene en su negocio?

Como nosotros vendemos esto en ferias ya que no tenemos un local, es variado, depende de la cantidad de gente que vaya a la feria, pero últimamente se encuentra bien baja la venta, aproximadamente se vende unos 30 dólares al día, a veces menos.

Formato de la encuesta para el levantamiento de información.

Encuesta

Objetivo: La siguiente encuesta está enfocada a recopilar información pertinente acerca de conocimiento, gustos y preferencias del consumo de barras energéticas en la ciudad de Quito.

Preguntas

1.- ¿Consume usted barras energéticas?

- Si
- No

2.- ¿En su opinión, cuál es el mayor beneficio del consumo de barras energéticas?

- Ayuda a mantener una dieta equilibrada
- Pueden servir como suplemento alimenticio
- Incrementan el nivel de energía para realizar actividad física
- Todas las anteriores

3.- ¿Con que frecuencia consume barras energéticas?

- Una vez a la semana
- Dos o más veces a la semana
- Una vez al mes
- Dos o más veces al mes
- No consume

4.- ¿De la siguiente lista que marcas de barras energéticas conoce?

- Bolt
- Quaker
- Kelloggs
- All Bran
- Ninguna de las anteriores

5.- ¿En qué lugar compra barras energéticas?

- Supermercado
- Tiendas
- Gimnasio
- Tiendas Naturistas
- Otro
- Ninguno

6.- ¿En qué momento del día consume una barra energética?

- En la mañana
- En la tarde
- En la noche
- No consume

7.- ¿De la siguiente lista qué semillas de alto valor nutricional conoce?

- Chía
- Quinoa
- Linaza
- Girasol
- Amaranto
- Ninguna de las anteriores

8.- ¿Cuáles son los dulces tradicionales de la gastronomía ecuatoriana que usted conoce?

- Colaciones
- Cocadas
- Dulces de maní
- Caca de perro (Tostado confitado)
- Dulce de guayaba
- Otro.....
- Ninguna de las anteriores

9.- ¿Aproximadamente cada cuánto tiempo consume dulces tradicionales?

- Una vez a la semana
- Dos o más veces a la semana
- Una vez al mes
- Dos o más veces al mes
- Una cada dos o más meses
- No consume

10.- ¿Estaría dispuesto a consumir una barra energética saludable que combine los beneficios nutricionales de las semillas y los sabores de los dulces tradicionales del Ecuador?

- Si
- No
- Talvez

11.- ¿Que combinación de sabores le gustaría, para el desarrollo del producto, tomando en cuenta los dulces tradicionales del Ecuador y las semillas de alto valor nutricional?

Documentos

- Norma técnica sustitutiva de buenas prácticas de manufactura para alimentos procesados realizada por la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria
- Resolución Arcsa-de-067-2015-ggg, de la dirección ejecutiva de la agencia nacional de regulación, control y vigilancia sanitaria, normativa técnica sanitaria para alimentos procesados, plantas procesadoras de alimentos, establecimientos de distribución, comercialización, transporte y establecimientos de alimentación colectiva.
- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), norma técnica sustitutiva de buenas prácticas de manufactura para alimentos procesados – Resolución No. ARCSA-DE-042-2015-GGG, Registro Oficial No. 555 de 30 de julio de 2015.

Hojas de Vida

Validación con expertos



NOMBRE: Luis Alberto Narváez Almeida

FECHA DE NACIMIENTO: Octubre 12 de 1970

ESTADO CIVIL: Casado, dos hijos

NACIONALIDAD: Ecuatoriana

IDIOMAS: Inglés, Español

EDUCACIÓN:

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

Quito, Ecuador

- Licenciado en Administración de Empresas Hoteleras
- *Idioma Extranjero sexto nivel*
- *Gerencia Empresarial*

FORMACIÓN PROFESIONAL:

- ❖ Certificado de Instructor de Cuisine
- ❖ Certificado Chef Ejecutivo UIO código 791

- ❖ Curso de La Habana Cuba
Gestión en Hostelería
- ❖ Escuela de la Marina Mercante
 - ✓ Diploma de Marinero y Chef Mayordomo
- ❖ Universidad Interamericana, Costa Rica
Le Cordon Blue
 - ✓ Bases y secretos de la Cocina Francesa
 - ✓ *Cocina regional y tradicional Francesa*
- ❖ *Universidad De Las Américas UDLA*
 - ✓ *Demostración de clases prácticas – Kendall*
 - ✓ *Festival de los Sabores de Brasil – Embajada de Brasil*
 - ✓ *Docencia y Pedagogía de Laboratorios de Alimentos y Bebidas*
 - ✓ *Comida Italiana*
 - ✓ *Técnicas avanzadas de Marketing para Eventos y Congresos*
 - ✓ *Repostería y Chocolate*
 - ✓ *Comida Ecuatoriana*
 - ✓ *Cocina Francesa*
- ❖ Food Knowledge
 - ✓ Seminario taller de manipulación segura de alimentos en negocios “Alimentos Seguros”
- ❖ *American Institute of Baking*
 - ✓ *Como desarrollar un programa de limpieza y sanidad*
- ❖ Centro de Formación Hotelera CAPACITUR
 - ✓ *Diploma en Sanitación*
 - ✓ Diploma Sanitación y manipulación higiénica de alimentos
- ❖ Swiss Contact
 - ✓ *Comida Tailandesa y Elaboración de nuevos menús – Master Chef Humbert Rossier, Suiza*
 - ✓ *Cocina Francesa y Suiza con base moderna – Master Chef Humbert Rossier, Suiza*

- ❖ Levapan
 - ✓ *Curso de Panadería y Pastelería*
- ❖ FLACSO
 - ✓ *Comida, Patrimonio y Etnicidad*
- ❖ Hostería San José
 - ✓ *Alta cocina y mejoramiento de técnicas en cocina a la minuta – Master Chef Jos Baijens, Holanda*
 - ✓ *Cocina Italiana – Master Chef Giuseppe Baronccini*
- ❖ Asociación de Chefs del Ecuador
 - ✓ *Curso de Arte y Ciencia de la Cocina*
 - ✓ *Gerencia en Cocina*
- ❖ Hotel Sheraton – Quito
 - ✓ *Taller de Liderazgo*
- ❖ Hotel J. W. Marriot – Quito
 - ✓ *Great Food, Safe Food*
 - ✓ *Manejo y uso de extintores móviles A, B y C*
- ❖ Galardon C.H.A.M.P.S.
 - ✓ *Seminario de Marketing y Gerencia empresarial*

CERTIFICADOS PROFESIONALES:

- ❖ *Certificado por trayectoria y contribución en la cocina Ecuatoriana - UDLA*
- ❖ *Cena coctel Ferrán Adriá*
- ❖ *Miembro del Consejo Superior Culinario – UDLA*
- ❖ *Plan de Marketing de la gastronomía Ecuatoriana – Ministerio de Cultura y Patrimonio*
- ❖ *Cata de vino y aceites – UDLA*
- ❖ *Juez en Sabor a Manabí – Cámara de Comercio Ecuatoriano Americano*
- ❖ *Miembro del equipo Sénior, Copa de las Américas – UDLA*
- ❖ *Miembro del Equipo Sénior, Copa de las Américas – Foro Panamericano de Asociación Culinarias Profesionales*
- ❖ *Asociación de Chefs Ecuatorianos – Asociación de Chefs del Ecuador*
- ❖ *Participación en eventos académicos – Universitec*
- ❖ *Evento Familia Eljuri – J.W. Marriott*



Nombre: Estefanía Monge Rameix

E-mail: e.monge@udlanet.ec

Fecha de Nacimiento: 12 de Septiembre de 1984.

Nacionalidad: Ecuatoriana

Estado Civil: Casada

Formación Académica (Tercer Nivel)

- 2003 – 2007 Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador.

B.A. Arte culinario y Administración de Alimentos y Bebidas.

- 1990 –1996 Unidad Educativa Ángel Polibio Chávez Quito – Ecuador

Educación Primaria.

- 1996 – 2002 Unidad Educativa Ángel Polibio Chávez Quito – Ecuador

Título obtenido “Bachiller especialización Físico Matemático”

Formación Profesional

- Kendall College, Chicago, Estados Unidos. Certificación en el área de pastelería y chocolatería.
- Universidad de las Américas, Ecuador. Aprendizaje Colaborativo.
- Instituto de Decoración de Tortas Cecilia Morana, Buenos Aires, Argentina. Decoración de Tortas.

- Fundación Ecuatoriana de Tecnología Apropiaada, Quito, Ecuador. Seminario de Seguridad Industrial.
- Fundación Ecuatoriana de Tecnología Apropiaada, Quito, Ecuador. Seminario de Desarrollo de habilidades para la comunicación.
- Fundación Ecuatoriana de Tecnología Apropiaada, Quito, Ecuador. Curso de valor agregado en los procesos de Buenas Prácticas de Manufactura.
- Gastronomonde. Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador. Cursos cocina Internacional.
- Oct 03 Feria Internacional Vinos y Vinos. Quito, Ecuador. Cursos de Cata y cocina gourmet.



DATOS PERSONALES

Nombres: Miguel Eduardo
Apellidos: Burneo Monroy
Estado Civil: Casado
Lugar de Nacimiento: Quito –Ecuador
Fecha de Nacimiento: 17 de agosto de 1986
Cédula de Identidad: 171184960-2
Teléfonos: 2351262, 0939242371
Email: mburneo@udla.edu.ec

INFORMACION ACADEMICA

Primaria: Unidad Educativa Experimental Intisana
Secundaria: Unidad Educativa Experimental Intisana
Colegio Bilingüe Surcos
Universidad: Universidad de las Américas UDLA
Lic. en Gastronomía.
Diploma y Medalla Mejor Graduado

Mayo 2011

US Career Institute (Distance learning)

Certificate in event and wedding planning

2013 - actualidad

Maestría en Gestión de Turismo UCT

2014- 2016

Idiomas: Inglés y español

Otros:

- Escuela de Música y Tecnología en Sonido Ramón Freire
Título de Sonidista

Santiago de Chile
- Certificado en Conferencia Internacional de Serv Safe y Manipulación de Alimentos. UDLA Quito Ecuador 2007
- Certificado en Conferencia de Chocolatería. UDLA Quito Ecuador 2007
- Seleccionado, participante e integrante del equipo ganador de la medalla de oro y de la copa en “Copa Culinaria de las Américas” (Guayaquil Gourmet); evento realizado en Guayaquil en junio del 2007, con nivel internacional, avalado por WACS (World Association of Chefs Society)
- Invitado a “Lorenzo Walker Institute” y “Palmmeto Richmond High School” en Naples Florida – U.S.A., a dar demostraciones culinarias y dictar cursos en idioma Ingles.
- Cursos de cocina para la empresa Jhonson & Jhonson en el Hotel Dann Carlton (Quito).
- Medalla de plata en Best Practices Laureate Competition, Chicago Illinois U.S.A.
- Expositor en Culinary Best Practices Meeting. Universidad Kendall, Chicago Illinois U.S.A

- Coproducción (Investigación de campo, textos, fotografía y recetas) del libro “Fiestas y Sabores del Ecuador” a cargo del Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador. Junio 2011
- Colaboración en libro “Ecuador Culinario” a cargo del Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador. Diciembre 2012
- Dirección en producción y servicio de bebidas típicas alcohólicas y no alcohólicas en evento – conferencia Ferrán Adrià – Quito Ecuador 2013
- Colaboración en fotografía de alimentos para el libro “El Sabor de mi Ecuador”. Diciembre 2013
- Reconocido y certificado como Nuevo Talento de la Cocina Ecuatoriana de acuerdo al Ministerio de Turismo, Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador, Academia Culinaria de Francia

REFERENCIA LABORAL

ETV Telerama

Programa “Hoy en la cocina”

Asistente

Referencia: Chef Felipe Rivadeneira

0995500093

UDLA

Coordinador Académico Gastronomía / Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador

Referencia: Msc. Carlos Gallardo

0995055547

Abril 2010 – Abril 2012

UDLA

Docente

Referencia: Msc. Andrés Granja

0993508615

Agosto 2010 - Actualidad

CREPE FACTORY RESTAURANTE

Chef

Creador de concepto y carta

Referencia: Álvaro Burbano

0999565255

Julio 2012 – Septiembre 2013

GRUPO DREAM FACTORY

Chef Propietario

A cargo de las siguientes marcas:

Viva la Crepe – Catering / Delivery

Food&Experience – Catering y Eventos

Essentials – Cocina ecuatoriana de autor

Junio 2013 - Actualidad

HOSTERIA EL QUETZAL – Mindo Ecuador

Chef Corporativo

Asesoría de menú y procesos

Referencia: José Meza

0968211076

Julio 2013 – Marzo 2014

UDLA

Docente Investigador

Coordinador Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador

Referencia: MSC. Carlos Gallardo

0995055547

Febrero 2014 - Actualidad

REFERENCIAS PERSONALES

María Antonieta Burneo V.

2276581

Dr. Pablo Vásquez

099944027

Lic. Francisco Muñoz

2400884

Lic. Raquel Cordero

0984579667



Nombre: Andrea Carolina Aleaga Figueroa

Edad: 30 años

Estado Civil: Casada

Teléfonos: 0982093257 / 2602 871

Dirección electrónica: acaleaga@hotmail.com

FORMACIÓN ACADÉMICA

Pregrado:

- Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Licenciada en Nutrición Humana

Posgrado:

- Universidad Andina Simón Bolívar, Especialización Superior en Gerencia para el Desarrollo
- Universidad Andina Simón Bolívar, Maestría en Gerencia para el Desarrollo, Mención en Desarrollo Social

Capacitaciones en el último año:

- Norma ISO 22000
- Auditor Interno Norma ISO 22000
- Primeros Auxilios y RCP

Idiomas:

Español: Lengua materna

Inglés: Avanzado

Experiencia Profesional

- Docente – capacitadora – consultora, especializada en temas de Nutrición en el Ciclo de vida, Higiene de los Alimentos y Sanidad.

Universidad de las Américas (UDLA)

- Docente – Facultad de Gastronomía, Julio 2014 – Actualmente
- Coordinadora de Vinculación de Proyectos con la comunidad.
- Miembro de área de Investigación.
- Docente de las asignaturas de Nutrición e Higiene y Sanidad de los Alimentos en Escuela de Gastronomía
- Docente de Higiene y Nutrición en Escuela de Hotelería y Turismo
- Docente de Salud y Nutrición infantil en Escuela de Educación Inicial Bilingüe y Escuela de Psicología.
- Tutorías para tesis de grado

Hogar de Ancianos Santa Catalina Labouré

Nutricionista (por horas)

Enero 2014 – Actualmente

- Coordinación de Servicio de Alimentación
- Elaboración de menús semanales acorde a patologías
- Capacitación, supervisión y control de BPM en Servicio de Alimentación
- Evaluación antropométrica – nutricional a Adultos Mayores
- Estudios de caso clínico (equipo técnico)
- Intervención en casos críticos.
- Evaluación y seguimiento nutricional en Adultos Mayores

Centro Gerontológico del ISSPOL (Instituto de Seguridad Social de la Policía Nacional)

Asesora técnica de Proyecto – Directora

Septiembre 2013 – Enero 2014

- Planificación, coordinación, distribución y supervisión de las actividades realizadas en todas las áreas de la Institución.
- Determinación de las actividades laborales mensuales de cada área.
- Supervisión del cumplimiento de los Reglamentos de Régimen Interno.
- Asesoría (operativa) a las distintas áreas de la Institución.
- Supervisión y aprobación de planes de trabajo de cada área.
- Control presupuestario.
- Promoción de la Institución.
- Coordinación de actividades en temas de salud con la Junta Parroquial de “La Merced” para beneficio de la Comunidad.

Jefa de Departamento de Nutrición y Alimentación

Noviembre 2012 – Septiembre 2013

- Administración de Servicio de Alimentación
- Evaluación antropométrico – nutricional de pacientes y control nutricional de los mismos.
- Elaboración de menús para distintas patologías previo diagnóstico médico.
- Selección de cartera de productos.
- Proceso de compra de productos seleccionados.
- Supervisión de elaboración y despacho de menús.
- Control de ingesta de alimentos de los pacientes.
- Implementación de BPM (Buenas Prácticas de Manufactura) en el Servicio.
- Determinación de medidas preventivas y correctivas para garantizar inocuidad de alimentos (HACCP).

- Sensibilización y capacitación constante sobre sistemas BPM.
- Recuperación, control y enriquecimiento del conocimiento tradicional y comunitario, mediante charlas, foros y prácticas agroecológicas entre adultos mayores del Centro y la Comunidad, entendido como esfuerzo en pro de la Soberanía Alimentaria.
- Coordinación de actividades en temas de salud con la Junta Parroquial de “La Merced” para beneficio de la Comunidad.

Caves S.A. EMA.

Nutricionista – Coordinadora de Proyecto

Julio 2012 – Noviembre 2012

- Desarrollo y ejecución de plan nutricional en Halliburton (Coca) y Petro Amazonas (Tena-Yuralpa)
- Charlas en campamentos base sobre temas de Alimentación Saludable.
- Evaluación nutricional y asesoría.
- Planificación mensual de menús.
- Supervisión de operaciones en Servicio de Alimentación.

Dietas y Salud Gourmet S.A.

Jefa de Departamento de Nutrición

Enero 2011 – Mayo 2012

- Elaboración de Planificación Estratégica y Operativa del Servicio de Alimentación.
- Implementación de manuales operativos.
- Supervisión y organización de staff de nutricionistas.
- Manejo presupuesto anual propio.
- Control y verificación de procesos.
- Asesoría Nutricional a pacientes.
- Aprobación de menús implementados en el Servicio de Alimentación
- Definición de cartera de productos.

- Charlas institucionales sobre temas de: Alimentación saludable, Diabetes, Sobrepeso y Obesidad, Alimentación Infantil - Escolar, Lactancia Materna y demás.

Asesoría Nutricional en Programa de Alimentación Escolar en “Escuela Roberto Ágila”

Nutricionista – Coordinadora de Proyecto

Septiembre 2008 – Noviembre 2010

- Evaluación nutricional a los niños que asisten regularmente a la Institución Educativa.
- Educación nutricional a los niños y padres de familia y representantes.
- Asesoría nutricional individualizada en casos críticos determinados.
- Seguimiento de evolución nutricional.
- Planificación de menús a implementarse en la Escuela.
- Determinación de cartera de productos.
- Proceso de selección de proveedor de alimentos.
- Capacitación sobre BPM (Buenas Prácticas de Manufactura) a personal de cocina.
- Evaluación y Seguimiento del Programa.

Corporación Farmacéutica Recalcine

Nutricionista

Julio 2008 – Enero 2011

- Atención a pacientes con diversas patologías que necesitan tratamiento nutricional como hígado graso, colesterol alto, triglicéridos altos, diabetes, etc.
- Asesoría fármaco-nutricional a pacientes en proceso de reducción de peso.

- Charlas sobre temas nutricionales en distintas Instituciones: City Bank (Quito, Guayaquil), Ecuador Bottling Company, Mall El Jardín, Círculo Bienestar Fybeca (Quito, Cuenca), Farmacias Económicas (Quito, Ambato, Riobamba, Ibarra), Hospital Psiquiátrico Julio Endara, entre otras.
- Por convenios de la empresa, también he prestado servicios profesionales en: Clínica de la Mujer, Consultorios Médicos Rocafuerte, Clínica Santa Lucía, donde brindaba asesoría nutricional en patologías como diabetes, anemia, hipoglicemia, hipertensión arterial, colesterol alto, hipotiroidismo, sobrepeso y obesidad, hipercolesterolemia, etc.

Centro Psicológico Re-educar

Nutricionista – Gerente de Proyecto

Febrero 2007 - Enero 2009

- Desarrollo y ejecución de Plan de Asistencia Nutricional en Zonas Urbano – Marginales, con presencia de malnutrición crónica y aguda.
- Coordinadora de programas derivados del Plan de Asistencia Nutricional en Zonas Urbano – Marginales, con presencia de malnutrición crónica y aguda, implementado en los centros médicos y educativos aliados al programa.
- Visita y supervisión de centros aliados al Centro Psicológico Reeducar, en zonas urbano – marginales.
- Asesoría y evaluación nutricional a familias de escasos recursos que asisten a centros aliados al Centro Psicológico Reeducar.

CURRICULUM VITAE



WILSON JAVIER LASLUISA TORRES

Dirección: Avda. Natalia Jarrín 12-16 y 24 de Mayo (Cayambe)

Teléfono: 211739, 098012104

Estado civil: Casado

Nacionalidad: Ecuatoriana

Edad: 43

FORMACIÓN ACADÉMICA

- Bachiller en Ciencias Especialización Físico Matemático, Colegio Nacional "Nelson Torres". 1991
- Tecnólogo en empresas hoteleras "especialización Gastronomía" PUCE-I 1997
- Licenciado en Administración Hotelera PUCE-I

FORMACION COMPLEMENTARIA

- Curso "Gestión Hotelera" Escuela de altos estudios de hotelería y turismo de la Habana, Cuba 1995 (120 horas)
- Curso "Cocina Ecuatoriana" SECAP 1995 (120 horas) Seminario taller sobre "Técnicas de Garnish" 1996 (120 horas)
- XI convención Nacional de Turismo "la alternativa para el desarrollo" AHOTEC. 1997 (24 horas)

- Curso taller de "iniciación en la Gastronomía Francesa "PUCE-I. 1998(80 horas)
- Gastro Monde " I encuentro gastronómico mundial" USFQ 2002
- Curso "Pastelería fina para profesionales" USFQ 2002
- Clases Magistrales "Pastelería Internacional" Four Points Sheraton, 2003
- Gastro Monde" II encuentro gastronómico mundial" USFQ 2005
- Curso "Amigo heladero" Duoas Rodas de Brasil, cámara de comercio de Quito
- Curso "pedagogía para instructores de cocina" Universidad de las Américas 2005
- Curso "Eficiencia Personal" Fundación EATA 2008
- Curso. "Manipulación y transporte de alimentos" Universidad Tecnológica Equinoccial 2009
- Curso. "Sistemas de buenas prácticas de manufactura" Fundación Saber Hacer 2009
- Curso. "Buenas prácticas de manufactura Alimenticia y Sistema HACCP" Cámara de la Pequeña Industria de Pichincha. 2009
- Seminario. "Actualización en la Ciencia de la Panificación" AIB International 2009
- Seminario Taller "Lean Manufacturing y Teoría de las Restricciones 2010
- Curso. "Fabricación y Comercialización del Helado" Consultores para la industria del helado 2010
- Curso. "Introducción al HACCP" Fundación EATA 2012

IDIOMAS

- Inglés: Nivel medio, hablado y escrito. HARVARD INSTITUTE OF TECHNOLOGY. Quito 1996.

- Francés: Nivel medio, hablado y escrito. MINISTERE DE L' EDUCATION NATIONALE DE FRANCAIS. D.E.L.F. I.II.III. Quito 1998

- Además curse nueve niveles de Inglés y francés en la escuela de Lengua y lingüística de la PUCE-I

INFORMATICA

- Conocimientos de informática a nivel de usuario, Word, Excel, Internet.

EXPERIENCIAS PROFESIONALES

- Asistente Administrativo

Auxiliar en la administración, realización, comercialización y diseño de productos

HELADERIA MIRA VALLE (I Año) 1998

- Programa de aprendizaje de alimentos y bebidas

Dentro del programa, pasé por las áreas de cocinas del hotel

HOTEL HILTON COLON QUITO 1999-2000(1 Año 7 meses)

- Pastelero

He sido responsable encargado de las áreas de producción, Banquetes, delicatessen y los diferentes ambientes del hotel HILTON COLON QUITO, 2000-2002(2 años) .

- Sub Chef Pastelero

Junto al chef pastelero chocolatero Suizo Yves Revelly desarrollamos productos para los diferentes puntos de venta de la universidad, realizamos la

estandarización a través de un manual de procedimientos para el personal y estudiantes.

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

2002-2003 (1 año)

- Chef Pastelero

Responsable de la producción de la pastelería. En el puesto descrito he tenido relación directa con clientes y proveedores. En lo que respecta a la administración:

Manejo de personal a mi cargo. Trabajo en proyectos en conjunto con los estudiantes.

Además, profesor de pastelería durante dos semestres

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

2003-2005 (2 años 4 meses).

-Sub Chef Pastelero

Trabajo en conjunto con el Chef Pastelero en la capacitación de las nuevas tendencias de la Cocina dulce, nuevas decoraciones y fusión de la pastelería a todo el personal de la Panadería y pastelería del hotel.

HOTEL HILTON COLON GUAYAQUIL, 2005.

-Chef de producción

Desarrollo de una pastelería vanguardista, la creación de nuevos productos en heladería.

Manejo de un adecuado sistemas de costo de la planta de producción, Establecer un sistema adecuado de manejo y manipulación de alimentos,

optimización en los sistemas de transportación. Creación de un manual de procedimientos para la estandarización y control de calidad.

HELADERIAS TUTTO FREDDO S.A.

2005-2006

Cuenca

-Chef Pastelero Producción

Responsable del área de pastelería. Desarrollo de nuevos productos para distintos segmentos de mercado. Establecer sistemas de manejo y control de alimentos. Instaurar sistemas adecuados de manipulación del proceso productivo.

Jefe de desarrollo e investigación

PANADERIA ARENAS S.A.

2008-2011

-Chef Ejecutivo pastelero panadero.

*Responsable del área de panadería Pastelería.

*Búsqueda de mecanismos para lograr que todo el personal que labora en la manipulación de alimentos conozca, entienda y cumpla las disposiciones con el fin de que el producto que procesamos y comercializamos sea sano, seguro y cumpla con las expectativas de calidad.

*Elaboración manejo y control de registros para el cuidado en la inocuidad de los alimentos

*Elaboración de nuevas recetas para las áreas de Delicatesen, Banquetes y Restaurante

MERCURE GRAND HOTEL ALAMEDA QUITO

2012-2013

-Chef pastelero (Docente)

*Profesor del área de Pastelería nivel II y III

*Desarrollos y diseño de productos para Bakery Pastry Chocolate (B.P.C.) de la Universidad de las Américas.

UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS QUITO (UDLA)

2014-actualidad.

DATOS DE INTERES

- Cocimiento técnico y práctico de:

Panadería

Chocolatería

Galletería

Heladería

Pastelería

Repostería

-Gerente propietario de heladerías Sierra Nevada

- Facilidad de palabra, manejo y liderazgo de grupos

- Innovador, imaginativo.

- Disponibilidad para desplazamiento.

- Clase en Mega maxi.

- Publicaciones para la revista pacificar.

- Conocimientos de química culinaria.

- Publicaciones para el diario "El Comercio" (Nutrición)
- Trabajos de aporte para la realización del libro "aromas y colores" Andrés Obiol.
- Trabajos de aporte para la realización del libro "Garnish" Hornero Miño .

REFERENCIAS

- Pastor Jorge Gordon

Telf: 2362 542

Cel 0995203216

-Hornero Miño .

Chef gardeManger USFQ

Telf: 0999809642

homerom@mail.usfq.edu.ec .

-Dimitri Hidalgo

Miembro de la academia culinaria de Francia

Telf: 0999847665

chefdimitri@gmail.com

-Yves Revelly

Chef pastelero

Fute4@yahoo.fr.

- Ing. José Ochoa García

Gerente General EQUINDECA Cia Ltda

Gerente General heladerías TUTTO FREDDO S.A.

Tel: 072828288

Tel: 0999741820

Cuenca

-Angel Valdivieso

Chef ejecutivo

Grand Hotel Mercure Alameda Quito

Tel: 0999051519

Tel: 022994032