



**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO DE TURISMO
Y HOTELERÍA ITHI**

CARRERA: GASTRONOMÍA

**TEMA:
“ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN
DE UN CENTRO DE ALIMENTACION SANA Y
NATURAL EN EL VALLE DE TUMBACO”**

Trabajo de investigación previo a la obtención del título de
Tecnóloga en Gastronomía

Autor: Priscila Maribel Narváez Flores

Director: María Fernanda Ortega

Quito-Ecuador
2013

DEDICATORIA

“A Dios que es el que me levanta y me da la mano cuando siento que nadie más lo hace, a mis padres por amar cada uno de mis logros y mis sueños, a mis amigos y familia que son los que me dan cada palabra de aliento para seguir adelante y finalmente a mí que pude demostrarme que soy capaz de superar a la persona más complicada de mi mundo, yo.”

AGRADECIMIENTO

“A todos aquellos que de una u otra manera me han acompañado en este camino de desarrollo de mi titulación, ya que nunca alcanza el tiempo, el papel o la memoria para mencionar todos los créditos y méritos a quienes se lo merecen.”

DECLARACION DE AUTORIA

Yo Priscila Maribel Narváez Flores declaro de forma verbal y escrita que este trabajo de monografía con tema: “Estudio de factibilidad para un centro de alimentacion sana y natural en el valle de Tumbaco “, es de mi estricta autoría y autenticidad.

Responsabilizandome de los conceptos, propuestas y opiniones en el documento presentado.

Atentamente

Priscila Maribel Narváez Flores

Quito, Jueves 7 de Marzo de 2013

Ing. María Fernanda Ortega

TUTOR DEL TRABAJO DE FIN DE CARRERA

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, de Quito; por lo tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Ing. María Fernanda Ortega

Quito, Jueves 7 de Marzo de 2013

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

En el presente documento consta la cesión de derechos de mi trabajo de fin de carrera en conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERO: La Ing. María Fernanda Ortega, por sus propios derechos, en calidad de tutora del trabajo de fin de carrera, y la Srta. Priscila Maribel Narváez Flores, por sus propios derechos, en calidad de autora del trabajo de fin de carrera.

SEGUNDO:

UNO; Priscila Maribel Narváez Flores, realizo el trabajo de fin de carrera titulado “Estudio de factibilidad para un centro de alimentación sana y natural en el valle de Tumbaco” para obtener el título de Tecnóloga en Gastronomía en el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, bajo la tutoría de la Ing. María Fernanda Ortega

DOS: Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, que los trabajos de fin de carrera se materialice, se difunda y se lo aplique en beneficio de la comunidad y de los estudiantes que conforman el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”.

TERCERO: Comparecen, La Ing. María Fernanda Ortega, en calidad de Tutor del trabajo de fin de carrera, y Priscila Maribel Narváez Flores, como autora del mismo, por medio del presente escrito, tiene a bien ceder de forma gratuita sus derechos en el trabajo de fin de carrera con título: “Estudio de factibilidad para un centro de alimentación sana y natural en el valle de Tumbaco” y conceden autorización para que el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional “ITHI”, pueda utilizar este trabajo en beneficio de los estudiantes y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: las partes involucradas declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente Acta de Cesión de Derechos del Trabajo de Fin de Carrera.

Ing. María Fernanda Ortega

Priscila Maribel Narváez Flores

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I:	2
1.1 ÁMBITO PROBLEMÁTICO	2
1.1.1 Definición del Problema de Investigación	2
1.1.5 Análisis Macro	9
1.1.6 Análisis Meso	11
1.1.7 Análisis Micro	13
1.1.8 Análisis de Involucrados	15
1.3 Análisis de Problemas	16
1.3 Análisis de Objetivos	17
1.4 Marco Lógico	18
CAPITULO II: PROCESO DE INVESTIGACIÓN	19
2.1 VIABILIDAD COMERCIAL	19
2.1.1 Descripción del Valle de Tumbaco	19
2.1.2 Diagnostico del Entorno	20
2.1.3 Ventaja competitiva	21
2.1.4 El Producto	22
2.1.5 Constitución Legal	36
2.1.6 Estudio de Demanda	38
2.1.7 Estrategia de Distribución	57
2.1.7.1 Slogan	58
2.1.7.2 LogoTipo	58
2.2 VIABILIDAD TÉCNICA	59
2.2.1 Formas alternativas de producción	59
2.2.2 Requerimientos Tecnológicos	60
2.2.3 Requerimientos Organizativos	61
2.2.4 Medidas de protección del Medio Ambiente	64
2.2.5 Costos de Inversión	65
2.2.6 Costos de Operación	66
2.2.7 Costos de Administración y ventas	68
2.2.8 Precios	69
2.2.9 Composición de Capital	81
2.3 VIABILIDAD FINANCIERA	82
2.3.1 Flujo de Fondos	82
2.3.2 Punto de Equilibrio	84
2.3.3 Análisis Financiero	85
2.3.4 Conclusiones Finales	87
2.3.5 Manejo de Crédito	87

CAPITULO III: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	89
3.1 RESULTADOS DEL PROYECTO	89
3.2 ANALISIS FINANCIERO	91
CAPITULO IV:	116
4.1 CONCLUSIONES	116
4.2 RECOMENDACIONES	117
BIBLIOGRAFÍA	118
APÉNDICES	120
A._ Estructura de la Encuesta	120
B._ Sugerencias para una buena alimentación	124
C._ Tríptico del Establecimiento	128

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 (Indicadores de Desnutrición)	11
Tabla 2 (Análisis de involucrados)	15
Tabla 3 (Marco Lógico)	18
Tabla 4 (Tabla Nutricional Tabule)	25
Tabla 5 (Tabla Nutricional Ensalada Romana)	25
Tabla 6 (Tabla Nutricional Crudites con queso crema y cebollín)	26
Tabla 7 (Tabla Nutricional Sándwich Monte Cristo)	26
Tabla 8 (Tabla Nutricional Sándwich Pavo en Pan pita)	27
Tabla 9 (Tabla Nutricional Sándwich Mozarella, Jamón y Pera)	27
Tabla 10 (Tabla Nutricional Brochete Pollo con yogurt)	28
Tabla 11 (Tabla Nutricional Yogurt y frutas)	28
Tabla 12 (Tabla Nutricional Copa de Banana)	29
Tabla 13 (Tabla Nutricional Capuchino)	29
Tabla 14 (Tabla Nutricional Café Americano)	30
Tabla 15 (Tabla Nutricional Café Latte)	30
Tabla 16 (Tabla Nutricional Batido de Piña y Fresas)	31
Tabla 17 (Tabla Nutricional Zumo de Pera y Naranja)	31
Tabla 18 (Tabla Nutricional Mango y Frutos Rojos)	32
Tabla 19 (Permiso de Funcionamiento)	35
Tabla 20 (Tabulación y resultado de la pregunta 1 de la Encuesta)	40
Tabla 21 (Tabulación y resultado de la pregunta 2 de la Encuesta)	41
Tabla 22 (Tabulación y resultado de la pregunta 3 de la Encuesta)	43
Tabla 23 y 24 (Tabulación y resultado de la pregunta 4 de la Encuesta)	45
Tabla 25 y 26 (Tabulación y resultado de la pregunta 5 de la Encuesta)	47
Tabla 27 y 28 (Tabulación y resultado de la pregunta 6 de la Encuesta)	49
Tabla 29 (Tabulación y resultado de la pregunta 7 de la Encuesta)	51
Tabla 30 (Tabulación y resultado de la pregunta 8 de la Encuesta)	52
Tabla 31 (Tabulación y resultado de la pregunta 9 de la Encuesta)	53
Tabla 32 (Tabulación y resultado de la pregunta 10 de la Encuesta)	54
Tabla 33 (Estrategias de Distribución)	57
Tabla 34 (Tabla de Recursos Tecnológicos)	60
Tabla 35 (Tabla de requisitos y funciones del personal)	62
Tabla 36 (Activos fijos)	65
Tabla 37 (Capital de trabajo ménsula)	65
Tabla 38 (Costo de constitución)	65
Tabla 39 (Costos de operación materia prima)	66
Tabla 40 (Rol de pagos primer año)	67
Tabla 41 (Rol de pagos segundo año)	67

Tabla 42 (Pago Mes Charlas)	67
Tabla 43 (Costos de Administración y Ventas)	68
Tabla 44 (Precio Receta Estándar capuchino)	69
Tabla 45 (Precio Receta estándar Café americano)	70
Tabla 46 (Precio Receta estándar Café Latte)	70
Tabla 47 (Precio Receta estándar Batido de Piña y fresas)	71
Tabla 48 (Precio Receta estándar Zumo de pera y naranja)	71
Tabla 49 (Precio Receta estándar mango y frutos rojos)	72
Tabla 50 (Precio Receta estándar Sándwich Monte Cristo)	72
Tabla 51 (Precio Receta estándar Sándwich Pavo con pan pita)	73
Tabla 52 (Precio Receta estándar Sándwich Mozzarella jamón y pera)	73
Tabla 53 (Precio Receta estándar Tabule)	74
Tabla 54 (Precio Receta estándar Ensalada Romana)	75
Tabla 55 (Precio Receta estándar Brochetas de Pollo)	76
Tabla 56 (Precio Receta estándar Crudites con queso crema y cebollín)	77
Tabla 57 (Precio Receta estándar Yogurt y Frutas)	78
Tabla 58 (Precio Receta estándar Copa Banana)	79
Tabla 59 (Detalle de Utilidad)	80
Tabla 60 (Composición de Capital)	81
Tabla 61 (Flujo de Fondos)	82
Tabla 62 (Tir y Van)	83
Tabla 63 (Punto de Equilibrio)	84
Tabla 64 (Fondos Propios)	87
Tabla 65 (Receta Estándar capuchino con procedimiento)	91
Tabla 66 (Receta estándar Café americano con procedimiento)	92
Tabla 67 (Receta estándar Café Latte con procedimiento)	93
Tabla 68 (Receta estándar Batido de Piña y fresas con procedimiento)	94
Tabla 69 (Receta estándar Zumo de pera y naranja con procedimiento)	95
Tabla 70 (Receta estándar mango y frutos rojos con procedimiento)	96
Tabla 71 (Receta estándar Sándwich Monte Cristo con procedimiento)	97
Tabla 72 (Receta estándar Sándwich Pavo en pan pita con procedimiento)	98
Tabla 73 (Receta estándar Sándwich Mozzarella jamón y pera con procedimiento)	99
Tabla 74 (Receta estándar tabule con procedimiento)	100
Tabla 75 (Receta estándar Ensalada Romana con procedimiento)	101
Tabla 76 (Receta estándar Brochetas de Pollo con procedimiento)	102
Tabla 77 (Receta estándar Crudites con queso crema , cebollín con procedimiento)	103
Tabla 78 (Receta estándar Yogurt y Frutas con procedimiento)	104
Tabla 79 (Receta estándar Copa Banano con procedimiento)	105
Tabla 80 (Programa de Producción Mes y Temporada alta)	106

Tabla 81 (Programa de Producción anual)	107
Tabla 82 (Presupuesto de Ingresos)	108
Tabla 83 (Presupuesto de egresos)	110
Tabla 84 (Balance de Resultados)	111
Tabla 85 (Programa de producción proyectada)	112
Tabla 86 (Programa de ingresos proyectados)	113
Tabla 87 (Presupuesto de egresos proyectados)	115
Tabla 88 (Sugerencias del Menú)	126
Tabla 89 (Cronograma de Charlas)	34
INDICE DE GRAFICOS	
Gráfico 1 (análisis de problemas)	16
Gráfico 2 (Análisis de Objetivos)	17
Gráfico 3 (Plano del Lugar)	23
Gráfico 4 (Imagen de la posible decoración)	24
Gráfico 5 (Resultados por Género Encuestados)	39
Gráfico 6 (Resultados de la pregunta número 1 de la encuesta)	40
Gráfico 7 (Resultados de la pregunta número 2 de la encuesta)	41
Gráfico 8 (Resultados de la pregunta número 3 de la encuesta)	43
Gráfico 9 y 10 (Resultados de la pregunta número 4 de la encuesta)	45
Gráfico 11 (Resultados de la pregunta número 5 de la encuesta)	48
Gráfico 12 (Resultados de la pregunta número 6 de la encuesta)	50
Gráfico 13 (Resultados de la pregunta numero 7 de la encuesta)	51
Gráfico 14 (Resultados de la pregunta número 8 de la encuesta)	52
Gráfico 15 (Resultados de la pregunta numero 9 de la encuesta)	53
Gráfico 16 (Resultados de la pregunta número 10 de la encuesta)	54
Gráfico 17 (Logotipo)	58
Gráfico 18 (Flujograma de Producción)	59
Gráfico 19 (Organigrama Funcional del Centro)	61
Gráfico 20 (El Plato del Buen Comer)	126

INTRODUCCIÓN

Se desarrolla este tema en particular ya que se pudo observar que a través de los años la forma de alimentación en la ciudad y sobre todo en el valle de Tumbaco, no ha mejorado en ningún aspecto, por lo contrario se ve que existe un decrecimiento en los buenos hábitos alimentarios y una carencia en conocimientos de nutricio. El interés de este proyecto es ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas a través de una concientización de que es mejor para su salud a demás brindarles un lugar, donde puedan disfrutar de un buen ambiente y comida equilibrada, agradable al paladar y rica en nutrientes.

Este proyecto se encuentra realizado mediante ciertos procesos para investigar y analizar si es factible realizar el proyecto, mediante un estudio de mercado y un estudio financiero.

Este proyecto pretende dar a conocer una nueva forma de nutrición a través de una enseñanza teórica y práctica, al referirse a estos puntos, quiere decir que no solo se ensañara a cada persona que son los alimentos y para qué sirven a través de una charla, sino que se les mostrara dentro de una cocina, de manera práctica, como preparar diferentes platos nutritivos y saludable, con productos alimenticios que posean en su hogar, de esta forma podrán entender que no es necesario restringirse de un alimento, sino por lo contrario saber cuándo y cómo utilizarlo, mediante los diferentes métodos de cocción que se tiene, como es plancha, al vapor, al horno; que permite mantener a los alimentos con sus mismos nutrientes y su color natural dando así una educación integral.

CAPITULO I

1.1 ÁMBITO PROBLEMÁTICO

1.1.1 Definición del problema de investigación

¿Por qué es necesaria una propuesta de un centro de oferta de alimentación sana?

La comida saludable, adecuada y nutricionalmente proporcionada en el Valle de Tumbaco se ha ido desvalorizando en el transcurso de los años por factores económicos, culturales, sociales, dando más importancia a otros puntos de la vida como el trabajo, el dinero, dejando de lado la salud, la nutrición y el bienestar físico. Dentro de los Indicadores del problema a investigación se pueden nombrar los siguientes:

Obesidad

Es una Enfermedad que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa; es decir cuando la reserva natural de energía de los humanos no son gastadas en su totalidad, se acumulan o almacenan en forma de grasa corporal y posteriormente se incrementa hasta un punto, donde conlleva numerosas complicaciones como ciertas condiciones de salud o enfermedades y un incremento de la mortalidad, en los últimos años se ha encontrado en aumento los índices de sobre peso, tanto en hombres como en mujeres, entre los numerosos motivos que influyen en este incremento de peso, pueden mencionarse los factores ambientales, socioeconómicos, nutricionales, de raza y socioculturales.

Sobrepeso y la mal nutrición

El sobrepeso es la condición, donde se posee un porcentaje mayor de grasa corporal de la que se considera saludable, en relación con la estatura. El sobrepeso es una condición común, especialmente donde los suministros de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentarios.

En el otro extremo podemos encontrar lo que es la malnutrición, es la condición que aparece como resultado de una dieta desequilibrada donde existen carencia de ciertos nutrientes, o hay un exceso de consumo de algunos alimentos de forma errónea y no proporcionada, causando sobrealimentación pero no nutrición al cuerpo, gracias a falta de una dieta equilibrada, esto puede producir en los niños un crecimiento engañosamente normal, con abundante calorías pero con una preocupante baja ingesta de nutrientes esenciales, ya sea esto por una mala alimentación, por desnutrición u obesidad (“comida chatarra”).

Desnutrición

La desnutrición se produce por la mala alimentación debido a carencias económicas, ignorancia en la selección, de cuáles son los mejores alimentos para la nutrición del organismo, o falta de nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo, todos estos factores pueden llevar a un estado de desnutrición, cuando el organismo recibe menos de las calorías que necesita, este para poder funcionar empieza gastando los nutrientes del organismo de la siguiente manera empieza a quemar la grasa acumulada en el cuerpo, para poder obtener energía, si sigue existiendo la desnutrición y no se la trata, el cuerpo para poder subsistir empieza a

consumir la proteína que este posee, para transformarla en energía, llegando a un punto llamado caquexia que es una desnutrición extrema produciendo severos daños al organismo.

Baja concentración y rendimiento en la niñez y adultez

La alimentación de un niño en la etapa escolar es fundamental para la concentración y el rendimiento, ya que se ha demostrado que el cerebro requiere un 20% más de energía durante las horas de aprendizaje, y que se puede conseguir a base de una buena alimentación, los infantes que no reciben una buena nutrición, tienden a presentar trastornos de atención, cansancio, irritabilidad y falta de concentración.

Los trabajadores que se alimentan de una manera inadecuada durante su jornada laboral, consumiendo una carga calórica menor o muy superior a la que su cuerpo necesita, con hábitos no muy sanos podría repercutir en su desempeño laboral, lo que puede fomentar cansancio excesivo, falta de reflejos, falta de interés o irritabilidad. De hecho, el rendimiento de una persona puede llegar a disminuir hasta un 30% con respecto a su rendimiento normal, si no se ha alimentado adecuadamente. El incremento de problemas cardiacos en la población.

La mala alimentación, la vida sedentaria y la conflictiva vida laboral son tres de los principales factores de un infarto cardiaco o un accidente cerebro vascular, se produce por la acumulación de grasa en las arterias, producto del colesterol alto; la hipertensión, diabetes y sedentarismo.

Mayor susceptibilidad a enfermedades infecciosas

La mala nutrición del ser humano, hace que la carencia de ciertos tipos de nutrientes que el cuerpo necesita, lo haga más propenso a contraer cierto tipo de virus, paracitos y bacterias como por ejemplo Brucelosis, Beriberi, disentería, cólera, influenza, etc.

Entre algunas de las Causas del problema de investigación se pueden encontrar las siguientes:

Los cambios de la alimentación rápida y fácil en los últimos años.

Desconocimiento de la comida saludable.

Alimentación inadecuada en los niños produciendo malnutrición.

Falta de planificación para comer en horarios adecuados.

No tener conocimientos sobre una dieta equilibrada

La comida rápida con bajos costos sin nutrientes, lleno de hidratos de carbono, grasas, preservantes.

La publicidad agresiva que se enfoca más el físico y no en la salud

La presión social hacia la perfección,

El sedentarismo

Los Efectos que se pueden encontrar en el problema de investigación son:

La ingesta inadecuada de alimentos en cantidad o calidad, produce una mala nutrición que puede ser por un consumo excesivo de alimentos no nutritivos, produciendo obesidad o sobrepeso, estas están asociadas con un aumento en el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles. La obesidad hoy en día está

considerada como una enfermedad crónica que se reconoce como una epidemia mundial.

El sobre peso y obesidad en niños, adolescentes y adultos, se acrecentado en los últimos años. Para el futuro esto se puede traducir como enfermedades crónicas de alto costo económico, que ocasione: elevada mortalidad prematura, discapacidad y una mala calidad de vida.

Por otro lado se puede encontrar la anemia, que no es solo la disminución de células rojas en la sangre, sino también, un bajo nivel de hemoglobina, que es una proteína de la sangre que ayuda a trasportar oxígeno. La anemia puede estar originada por múltiples causas una de ellas es la falta de hierro por la carencia de consumo de esta en los alimentos o por hemorragias excesivas.

La alimentación es una influencia directa en la aparición de un proceso tumoral o cáncer, cerca de 30% de los tumores tienen como base una alimentación deficiente. Esta relación es mayor en el cáncer de esófago, estómago y colon.

Las enfermedades cardiovasculares, es decir, del corazón y de los vasos sanguíneos, son:

- Las trombosis venosas profundas: coágulos de sangre o trombos en las venas de las piernas, que pueden desprenderse llamados émbolos y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones, que puede llevar a una embolia pulmonar, que podría terminar en la muerte.

- Los ataques al corazón y los accidentes cerebro vasculares, suelen ser producto de obstrucciones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro.

La causa más frecuente es la formación de depósitos de grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que irrigan el corazón o el cerebro. El ataque al corazón puede ser producido también por hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre.

-Hipertensión Arterial: es una enfermedad producida por el aumento de presión sanguínea que puede ser por varias causas entre ellas está la mala nutrición con una ingesta excesiva de sal y falta de agua, sedentarismo, obesidad.

-La diabetes tipo II es como consecuencia de una alimentación deficiente llena de grasas y azúcares, un sobrepeso inminente y sedentarismo.

OBJETIVOS:**GENERAL:**

“Realizar un estudio de factibilidad para la creación de un centro de alimentación sana y natural en el valle de Tumbaco, que permita contribuir en el mejoramiento de la salud y alimentación de los clientes que estén dispuestos a experimentar lo que es alimentarse de una manera equilibrada y saludable.”

ESPECIFICOS:

- Realizar un levantamiento de información o estudio de mercado del lugar, para determinar hábitos alimenticios y preferencias nutricionales en el diario vivir de la población, del sector y posibles clientes
- Determinar un marco administrativo y organizacional del funcionamiento del centro.
- Realizar el estudio financiero para determinar la factibilidad y sus impactos

1.1.2 Análisis Macro:

La obesidad es acumulación excesiva de grasa general del tejido adiposo en el cuerpo, la cual con el tiempo causa un aumento considerable de peso y se puede observar de manera notoria en el cuerpo

La obesidad mata como mínimo, 2,6 millones de personas. Aunque anteriormente se consideraba un problema en los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos.

Un trastorno alimentario es una enfermedad crónica y progresiva que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas, entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

El ITA (Instituto de Trastornos Alimentarios) se fundó en 1998 en Barcelona España con el fin de ofrecer un tratamiento alternativo al ya tradicional en los trastornos de la conducta alimentaria.

ITA se distingue por ofrecer una red integral propia, altamente especializada, para el tratamiento de los trastornos de la conducta alimentaria. Gracias a ello permite atender de manera integral, coordinada, continuada y personalizada la amplia demanda que puedan requerir estos individuos y sus familias.

IBOO: Cadena de restaurantes de comida sana

El primer restaurante de esta cadena abrió sus puertas en Madrid- España, en él se puede disfrutar platos exquisitos sin preocuparse del tiempo, el dinero y la salud. Éste es precisamente el secreto del éxito de IBOO, que combina platos frescos, atractivos y saludables a precios muy interesantes.

Esta nueva propuesta también pretende desmitificar la alta cocina. El cocinero español Mario Sandoval, cuyo restaurante 'Coque' ha obtenido una 'Estrella Michelin', y es Campeón del 'IX Campeonato de España de Cocineros 2004', ha elaborado y diseñado los menús de IBOO. En su carta hay platos tan sugerentes como crema de champiñón con crujientes de hongos, lomos de merluza en salsa de moluscos al vapor o cristal de frutos rojos con helado de mandarina.

Los precios van muy de acuerdo con la calidad de la oferta. El menú diario cuesta 9,75 euros, y el infantil, 5,50 euros. Pero si lo que el cliente lo que busca es un plato especial, su factura no se encarecerá por ello, ya que casi todos los platos de alta cocina cuestan menos de 5 euros, sin que ninguno supere los 6 euros.

Además, para aquellos clientes especialmente preocupados por su salud, podrán encontrar en la carta que cada uno de los platos incluye información nutricional completa, y para los que siguen regímenes de adelgazamiento, cada receta dispone de su contenido calórico. El consumidor siempre podrá saber exactamente qué alimentos está comiendo.

1.1.3 Análisis Meso

Aliméntate Ecuador

El Problema

Gran parte de la población ecuatoriana padece desnutrición crónica, anemia, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad en condiciones de inseguridad alimentaria

Indicadores

Altamente relacionados con pobreza:

VALOR	INDICADOR
26%	Desnutrición crónica en niños menores de 5 años
84%	Anemia en niños/as de 6 a 12 meses
73%	Anemia en niños/as de 12 a 23 meses
60%	Anemia en mujeres en edad fértil
6%	Sobrepeso en niños menores de 5 años
2.7%	Meses promedio de lactancia materna exclusiva

Tabla 1 AUTOR: WWW.alimentatecuador.gov.ec

Desde esta perspectiva, el Programa Aliméntate Ecuador (AE), busca contribuir en la construcción de las bases socio económicas y culturales para el ejercicio de los derechos de alimentación de la población ecuatoriana, siendo su campo de acción el de la Seguridad Alimentaria.

Se quiere que los ecuatorianos conozcan que la alimentación sana es el principal componente de la salud y que a través de una política adecuada que articule

este aspecto, la nutrición, el desarrollo social, la inclusión socio-económica, la generación de capacidades y la producción local, se puede lograr una enorme transformación social del país.

En cuanto a su estructura organizacional, el programa implementó algunos cambios que le permitió un accionar más coherente y ágil, especialmente en lo que se refiere al área administrativa-financiera, comunicación y monitoreo y evaluación. Los recursos humanos y financieros se direccionaron hacia el cumplimiento de los objetivos institucionales.

El área de nutrición del programa aliméntate Ecuador con la finalidad de contribuir a los problemas nacionales relacionados con la mala nutrición que afectan al individuo durante todo el ciclo de la vida y que tienen un alto costo sobre el capital humano y sobre la sociedad en su conjunto, ha visto la necesidad de generar información confiable, representativa y oportuna que al estar basada en evidencia respalde, fortalezca y asegure que todos los proyectos que el aliméntate Ecuador lleva a cabo, tendrán impacto sobre la situación alimentaria nutricional.

Bajo este contexto se han elaborado los siguientes proyectos:

- Promoción en el Consumo de Verduras y Frutas.
- Estrategia de Fortificación Casera para niños menores de 5 años.
- Alimentación Complementaria en el Adulto Mayor.
- Promoción del Consumo de Grasas Saludables.
- Identificación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas alimentarias en poblaciones Indígenas y Afroecuatoriana

1.1.4 Análisis Micro

Nutrihelp

Centro de asesoría nutricional integral encargada en el trabajo de la prevención de los desórdenes alimentarios ubicado en el valle de Tumbaco en la Plaza Modena, Cumbaya, el tratamiento nutricional se realiza a través de la técnica de no-dieta, intervención motivacional, y modificación de comportamiento. El cliente toma un rol muy activo en la terapia y la nutricionista le guía a buscar soluciones. Los programas se diseñan en base a las necesidades de cada cliente.

No usan dietas estrictas. Estas son perjudiciales ya que disminuyen el metabolismo y producen efectos negativos como sobrepeso, patrones irregulares de alimentación, baja autoestima, desórdenes alimentarios. Su principal objetivo es proveer tratamiento con ética profesional y basándose en evidencia científica.

Beneficios que obtienen sus clientes

- Obtener un peso saludable, de acuerdo a su capacidad genética, por medio de modificación de hábitos de alimentación y actividad física.
- Reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas relacionadas a la nutrición como obesidad, diabetes, hipertensión, y enfermedades cardiovasculares.
- Adquirir conocimientos en nutrición que beneficiarán su salud y la de los suyos.
- Incrementar el metabolismo para prevenir aumento de peso.
- Asistencia nutricional en distintas enfermedades y etapas de la vida.

Desórdenes o Trastornos Alimentarios: Prevención y Tratamiento

El objetivo de Nutrihelp es trabajar en la prevención de los desórdenes alimentarios, ya que una vez instaurados éstos, su tratamiento es largo. Mientras más temprano se detecten los trastornos alimentarios, habrá una recuperación más rápida, dejando menos secuelas físicas y emocionales.

Los desórdenes alimentarios se pueden prevenir, para lo cual es importante la concientización acerca de éstos y conocer formas de cómo prevenirlos.

Cactus Coffee & Salad Bar

Cactus Coffee & Salad Bar está enfocada en la satisfacción de sus clientes, ofreciendo una experiencia saludable con su concepto fresco, saludable, light y con el mejor servicio.

La ideología que ha guiado el Cactus Coffee & Salad Bar durante todos estos años, ha sido la de enfocarse en una comida sana, fresca, saludable y preparada de manera inmediata, sin usar precocción o ningún tipo de preservante.

Otro elemento fundamental en el cual se concentra el Cactus es la total satisfacción del cliente, por la cual se ha hecho mucho énfasis en mantener una calidad total en la comida y en el servicio. A su vez de crear un ambiente agradable, acogedor y de encuentro entre sus clientes y amigos.

1.1.5 Análisis de Involucrados

ANALISIS DE INVOLUCRADOS			
GRUPOS	INTERESES	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS
GESTOR DEL PROYECTO	Creación del centro	Escaso conocimientos de las personas que la salud siempre es lo primero Escasa Información sobre estudios nutricionales en la ciudad	Conocimientos gastronómicos e Información Médica Espacio Físico para la construcción del centro
PROVEEDORES	Vender variedad de productos	Costo de los productos Variabilidad de los productos No tener suficiente cantidad de producto para satisfacer el mercado Los productos no tengan la calidad adecuada Falta de Proceso de recepción de alimentos con estándares de calidad	Financiamiento Infraestructura
CONSUMIDORES	Comer sin restricciones y de manera equilibrada y porcionada Valores accesible según su economía	Ideas preestablecidas en cuanto a sabor, texturas que no atrae mucho de la comida sana Falta de conocimientos de las personas sobre este lugar Salud deteriorada por alimentación inadecuada en la población	Parámetros de salud Financiero

Tabla 2 Autor: Priscila Narváez

1.2 ANALISIS DE PROBLEMAS

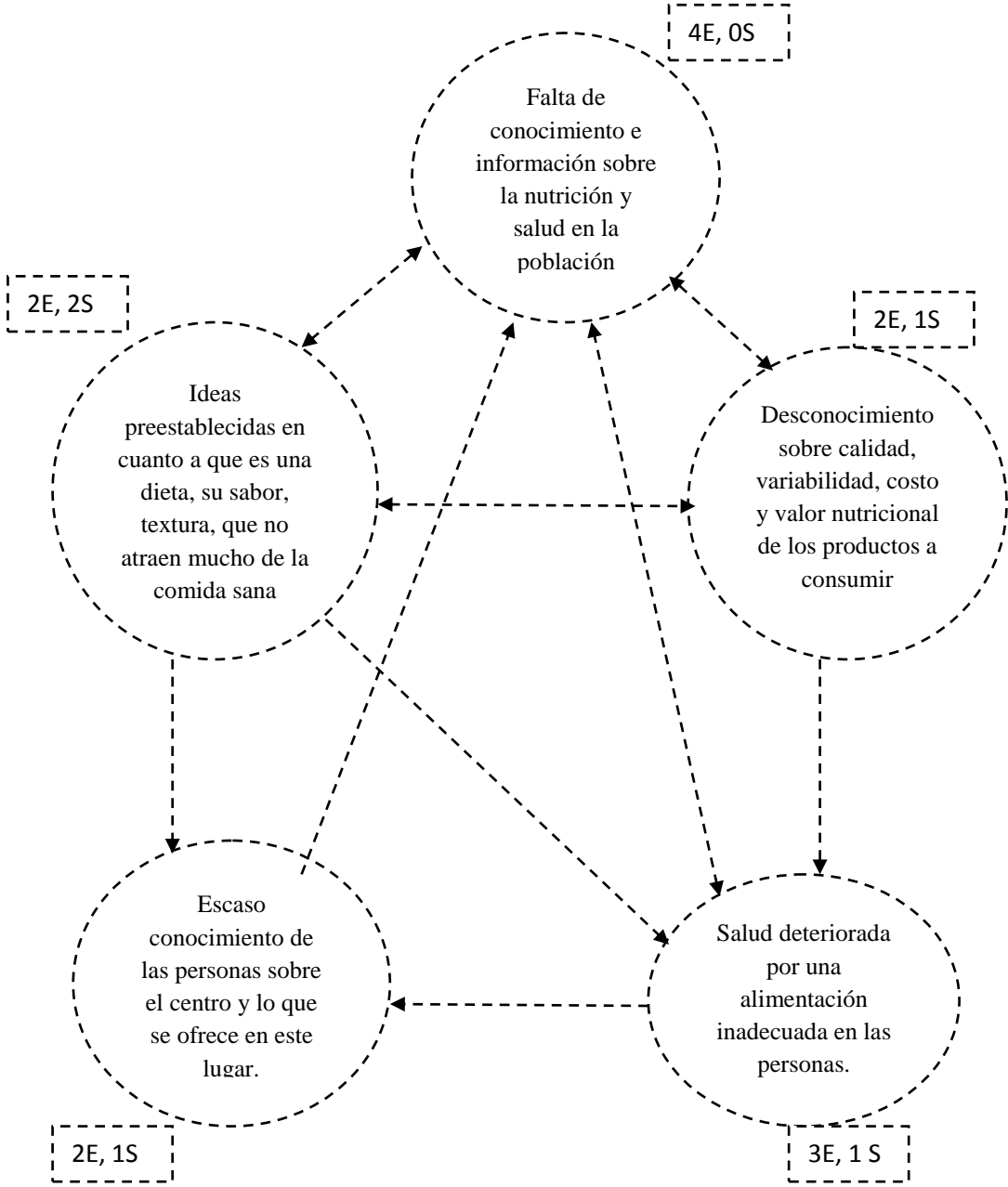


Grafico 1 Autor: Priscila Narváez

1.3 ANALISIS DE OBJETIVOS

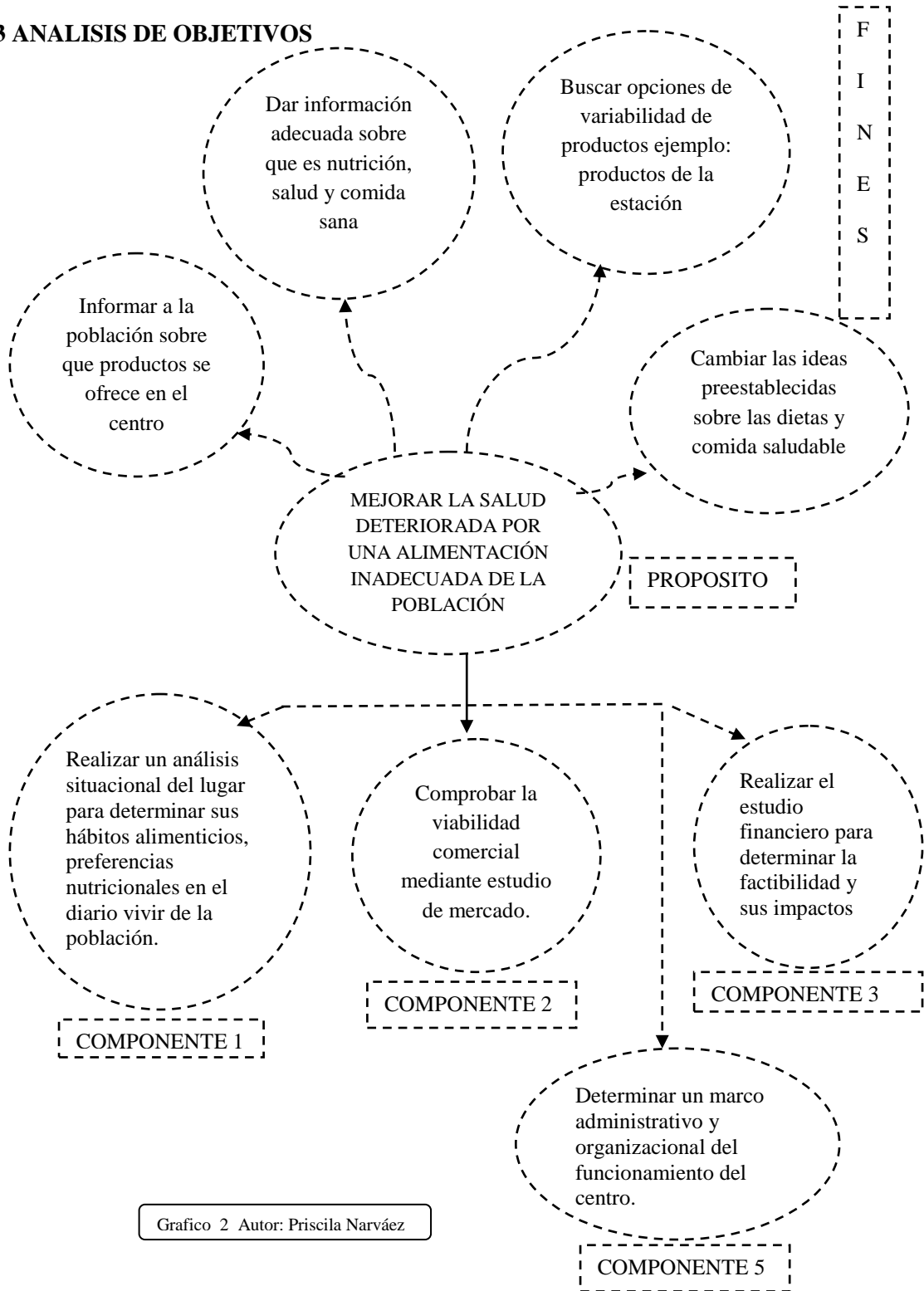


Grafico 2 Autor: Priscila Narváez

1.4 MARCO LÓGICO

FIN	RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES	VERIFICADORES
Ofrecer comida sana y dietas equilibrada, con charlas direccionadas a la nutrición y salud, para todos los clientes.	Lo que se espera alcanzar con este proyecto es crear conciencia en las personas sobre los hábitos alimentarios que están llevando y que les pueden traer serios problemas a futuro física y psicológicamente. Se enseñara de una manera práctica y teórica como pueden llegar a tener una vida sana y sin prohibirse de una gran cantidad de comida que creen que aumenta de peso, dando así una educación integral	Estudio de Factibilidad Terminado al 100% y elaborado de Forma Técnica	Documentos del Estudio de Factibilidad en Físico y Digital
PROPOSITO			
Mejorar la salud deteriorada por una alimentación inadecuada en la población del valle de Tumbaco.	Realizar un estudio de factibilidad para la creación de un centro de alimentación sana y natural en el valle de Tumbaco, que permita contribuir en el mejoramiento de la salud y alimentación de los clientes que estén dispuestos a experimentar lo que es alimentarse de una manera equilibrada y saludable.	Cambiar las ideas de las personas sobre su forma de alimentarse y los beneficios que tendrán si llevan una vida adecuada con una buena nutrición.	Documentación de los resultados de las encuestas realizados a los consumidores
COMPONENTES			
Proponer la idea del negocio a través de un estudio de mercado	Estudio de mercado terminado al 100%	Datos del Estudio de Mercado	Texto Físico y Digital de toda la información obtenida
Determinar un marco administrativo y organizacional del funcionamiento del centro.	Elaboración del Documento Orgánico Funcional de la empresa y terminado al 100%	Organigrama y funciones de cada miembro del centro y el funcionamiento del mismo	Documento de la planificación orgánico funcional de la empresa
Realizar el estudio financiero para determinar la factibilidad y sus impactos	Estudio Financiero terminado al 100%	Datos del Estudio Financiero	Documento Físico de los Estudios
Establecer propuestas de capacitaciones de 2 veces por mes como parte de proyecto	Crear un cronograma de charlas con diferentes temas y subtemas a tratar en cada taller teórico y práctico sobre nutrición y alimentación	Realización del programa de charlas de 2 veces por mes	Resultado Físicos del cronograma de charlas.

Tabla 3 Autor: Priscila Narváez

CAPITULO II

2.1 VIABILIDAD COMERCIAL

2.1.1 Descripción del valle de Tumbaco

El valle de Tumbaco fue fundado en 1670; esta parroquia está atravesada por los ríos Machángara, San Pedro, Guayllabamba, Pisque, Chiche, Guambi y está rodeado de varias quebradas. En la antigüedad estuvo poblada por los Ayllus, Cayapas, Colorados y Paeces. El Valle de Tumbaco tiene una extensión de 64.000 hectáreas y está formado por ocho parroquias rurales: Cumbayá, Tumbaco, Puenbo, Pifo, Tababela, Yaruquí, Checa y El Quinche, con 138 barrios y 35 comunas. La población es de aproximadamente 174.000 habitantes.

Durante la época precolombina y de La Colonia, Tumbaco fue un centro de intercambio entre la Sierra y el Oriente y fue el paso obligado para comerciantes y visitantes; por lo que se dio a conocer como el “dormitorio de la ciudad”. y aún mantiene el aire de un lugar de descanso y disfrute.

Su clima cálido-seco, lo convierte en un lugar accesible para el cultivo de maíz, fréjol, frutales, eucaliptos, alfalfa, arveja, cebada, hortalizas, lenteja, quinua, tomate, avena, pino, ciprés, nogal, flores, alcachofas y fresas. Las aves de corral, la crianza de cerdos y la elaboración de artesanías como peluches, muñecas, tejidos, sacos, chalinas, objetos de cerámica y diversas artes plásticas; constituyen algunas de las más importantes fuentes de ingresos para la parroquia. Todos los habitantes de la parroquia participan y organizan una procesión de María Inmaculada, el pregón de fiestas, el desfile de comparsas y antorchas, la elección de la Reina de Tumbaco, la

chamarasca (especie de fogata), vacas locas (juegos pirotécnicos), palo encebado, novena del Niño, concursos de poesía, leyendas y dibujo; campeonatos de 40, campeonatos de ecuavoley y de básquet femenino; carreras atléticas, feria de comidas y bailes populares. (<http://www.quito.com.ec/parroquias>, 2012).

2.1.2 Diagnostico del Entorno.

Se pensó en el valle de Tumbaco, para la creación de este proyecto ya que se pudo observar que no existía un lugar con todas las características propuestas en el proyecto, como es un café-restaurant donde se puede encontrar platos y bebidas diversas, con calidad, buen sabor y sobre todo nutritivas; el lugar posee una carta con la descripción del plato, los valores nutricionales y calóricos de cada producto, así los clientes podrán saber que es y en qué cantidad lo están consumiendo, además se cuenta con charlas teóricas y practicas sobre nutrición, salud, productos alimenticios, formas de preparación de estos, recetas, etc.; que serán un plus para los clientes que deseen aprender sobre la salud y nutrición.

Por todo lo anteriormente menciona se observo que existían lugares con ciertas características de este centro, existen al redor de 8 restaurantes donde se puede encontrar comida sana, balanceada, pero la mayoría es vegetariana y solo se ofrece comida, no charlas ni capacitaciones sobre que es nutrición; por otra parte se puede encontrar aproximadamente 6 lugares en donde se da ayuda sobre dietas y nutrición, algunos de estos lugares ofrecen consultas y otros medicamentos para bajar de peso combinados con ejercicio. Se puede observar que lo que más existe en Tumbaco es una saturación de restaurantes de comida chatarra, comida típica, almuerzos

ejecutivos y asaderos de pollos, alrededor de 40 lugares, pero lo que estos tienen en común es que cada plato no tiene un balance nutricional adecuado, la mayoría de estos restaurantes tienen platos con un índice muy elevado de carbohidratos, grasas, pocas verduras o no existentes, y acompañadas de bebidas azucaradas con conservantes.

Lo que ha llevado a la población de este sector, a consumir tan solo estos productos, que producen un daño a su salud, acompañado con la falta de información sobre que es la nutrición, como funciona, y como ayuda a la salud física y mental del ser humano.

2.1.3 Ventaja competitiva

En el sector de Tumbaco se puede encontrar pocos centros dedicados a la nutrición, como es Nutrihelp que es un centro que ofrece una ayuda nutricional teórica para sobrepeso, desórdenes alimenticios. Y Curves que ofrece realización de actividad física combinado con fármacos de su misma marca para bajar de peso.

La ventaja competitiva de esta propuesta está en el hecho de que está creado para cualquier tipo de persona que desee mejorar su estilo de vida y salud, enseñándoles sobre la alimentación de una forma teórica y práctica, al decir práctica se quiere dar a entender que se refiere a enseñar a los usuarios dentro de una cocina como se debe comprar, almacenar, utilizar y preparar cada alimento; en lo que se refiere a la comida se enseñará no solo lo básico de una alimentación saludable, sino que también se les enseñará para qué sirve cada alimento que ingiere, así como también crear una combinación de estos para que sea no solo más agradable a la hora

de comer sino que esté lleno de nutrientes y vitaminas para su cuerpo, además en este centro no se niega ingerir algunos alimentos que contenga un alto contenido de grasas, es, más bien, educar para saber cuándo y cómo se debe consumir estos alimentos, que pueden llegar a ser muy perjudiciales para la salud, llegando a crear recetas que lleguen al mismo sabor pero con alimentos sustitutos que sean más saludables para el cuerpo.

La solución para conseguir un cuerpo sano y lleno de nutrientes y vitaminas adecuadas, no está en eliminar ciertos alimentos, sino es buscar posibles sustitutos para estos y llegue a satisfacer de igual manera; aquí también se puede encontrar un café-restaurante que tendrá diversos platos, y cada uno de ellos está compuesto por las necesidades y porciones adecuadas para una persona, con alimentos y bebidas ricos en nutrientes, vitamina, fibra y demás.

2.1.4 El producto

El centro está compuesto por varias secciones como es el café-restaurante, el cual se abrirá de lunes a sábado en un horario de 08H00 a 19h00, con una capacidad máxima de 30 personas, una decoración muy relajada entre vintage y campestre, que ayude a los clientes a sentirse cómodos y sin presiones, por otra parte se incluyen charlas esporádicas que no solo serán teóricas sino también prácticas, para los clientes que consuman en este lugar y quieran aprender sobre que es la nutrición, como funciona, para que sirve, como utilizarla en el diario vivir, los productos alimenticios y como combinarlos, métodos y técnicas de preparación de los alimentos, como comprar,

almacenar, preparar; dando así un educación sobre la salud y la nutrición de forma integral.

En este lugar, hay que resaltar que el menú fue diseñado en base a los resultados de las encuestas realizadas a los pobladores del valle de Tumbaco. Se prepara distintos tipos de postres, ensaladas, sándwiches y aperitivos, ricos en nutrientes, fibra, bajos en grasas. Diferentes tipos de bebidas calientes como cafés, lattes y combinación de frutas para crear deliciosos jugos. A continuación encontraremos la distribución de este centro, con el área de cocina, servicio, charlas, oficina y baño; así como un ejemplo de cómo podría ser su decoración.

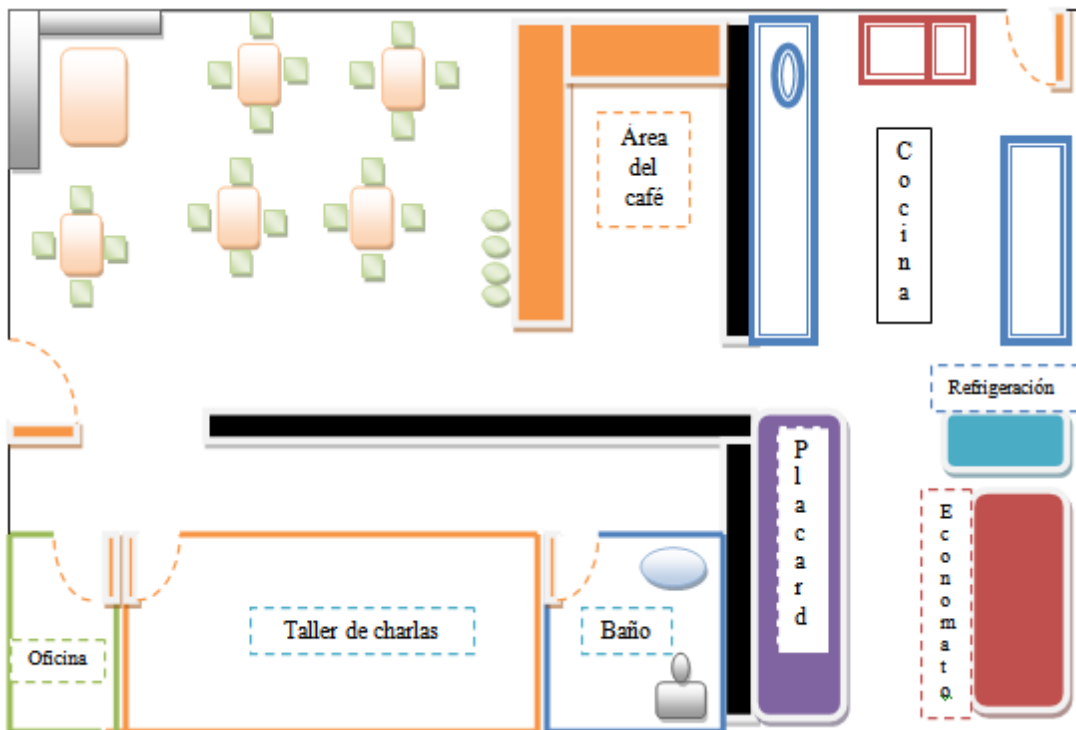


Grafico 3 Autor: Priscila Narváez



Grafico 4 Autor: <http://www.franciscosegarra.com/silla-budi/>

En todo el menú de este café-restaurant, junto a cada plato se podrá encontrar la descripción de que comprende el plato, los valores nutricionales y la cantidad de calorías que contiene, así el cliente sabrá que es lo que está consumiendo.

A Continuación se muestra el menú:

Este menú fue creado a base de los requerimientos nutricionales básicos de una persona, y de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a una muestra determinada de la población de Tumbaco, este menú está compuesto por ensaladas, sándwiches, brochetas, postres, bebidas calientes y zumo de frutas, cada una de estas llevan una descripción y su tabla nutricional correspondiente.

Menú

<i>TABULE</i>	<i>3,80</i>	<i>Tabla Nutricional</i>		
		<i>% VD</i>		
<p><i>Sabrosa combinación de verduras y cuscus con un toque refrescante de menta y jugo de limón</i></p> 	<i>Calorías</i>	<i>348</i>		<i>17,42%</i>
	<i>Carbohidratos</i>	<i>74,2</i>	<i>g</i>	<i>3,71%</i>
	<i>Proteínas</i>	<i>7,2</i>	<i>g</i>	<i>0,36%</i>
	<i>Grasas Tot.</i>	<i>11,3</i>	<i>g</i>	<i>0,56%</i>
	<i>Grasas Sat.</i>	<i>1,5</i>	<i>g</i>	<i>0,08%</i>
	<i>Colesterol</i>	<i>1,5</i>	<i>mg</i>	<i>0,08%</i>
	<i>Fibra</i>	<i>7,5</i>	<i>g</i>	<i>0,38%</i>
	<i>Calcio</i>	<i>104,7</i>	<i>mg</i>	<i>5,23%</i>
	<i>Hierro</i>	<i>4,4</i>	<i>mg</i>	<i>0,22%</i>
	<i>Sodio</i>	<i>118,5</i>	<i>mg</i>	<i>5,93%</i>

Tabla 4 Autor: Priscila Narváez

<i>ENSALADA ROMANA</i>	<i>4,00</i>	<i>Tabla Nutricional</i>		
		<i>% VD</i>		
<p><i>Deliciosa combinación de lechuga roma y alcachofa, con un toque de parmesano y crujiente pan integral</i></p> 	<i>Calorías</i>	<i>288</i>		<i>14,38%</i>
	<i>Carbohidratos</i>	<i>33,8</i>	<i>g</i>	<i>1,69%</i>
	<i>Proteínas</i>	<i>18,1</i>	<i>g</i>	<i>0,91%</i>
	<i>Grasas Tot.</i>	<i>7,6</i>	<i>g</i>	<i>0,38%</i>
	<i>Grasas Sat.</i>	<i>4,3</i>	<i>g</i>	<i>0,21%</i>
	<i>Colesterol</i>	<i>17,5</i>	<i>mg</i>	<i>0,88%</i>
	<i>Fibra</i>	<i>9,0</i>	<i>g</i>	<i>0,45%</i>
	<i>Calcio</i>	<i>163,4</i>	<i>mg</i>	<i>8,17%</i>
	<i>Hierro</i>	<i>4,7</i>	<i>mg</i>	<i>0,23%</i>
	<i>Sodio</i>	<i>671,9</i>	<i>mg</i>	<i>33,60%</i>

Tabla 5 Autor: Priscila Narváez

GRUDITOS CON QUESO CREMA Y CEBOLIN		3,80		Tabla Nutricional	
<i>Riquísimos bastoncitos de zanahoria, pimiento rojo, apio, pepino acompañada por un dip de queso crema y curry.</i>				% VD	
	<i>Calorías</i>	269		13,45%	
	<i>Carbohidratos</i>	26,1	g	1,30%	
	<i>Proteínas</i>	7,6	g	0,38%	
	<i>Grasas Tot.</i>	17,0	g	0,85%	
	<i>Grasas Sat.</i>	10,1	g	0,50%	
	<i>Colesterol</i>	48,1	mg	2,40%	
	<i>Fibra</i>	58,9	g	2,95%	
	<i>Calcio</i>	188,8	mg	9,44%	
	<i>Hierro</i>	5,7	mg	0,28%	
	<i>Sodio</i>	647,6	mg	32,38%	

Tabla 6 Autor: Priscila Narváez

SANDWICH MONTE CRISTO		3,10		Tabla Nutricional	
<i>Deléitese con una versión light del tradicional Monte Cristo lleno de sabor y salud</i>				% VD	
	<i>Calorías</i>	329		16,47%	
	<i>Carbohidratos</i>	34,7	g	1,73%	
	<i>Proteínas</i>	34,5	g	1,73%	
	<i>Grasas Tot.</i>	4,0	g	0,20%	
	<i>Grasas Sat.</i>	1,7	g	0,08%	
	<i>Colesterol</i>	50,4	mg	2,52%	
	<i>Fibra</i>	1,0	g	0,05%	
	<i>Calcio</i>	38,7	mg	1,93%	
	<i>Hierro</i>	0,1	mg	0,01%	
	<i>Sodio</i>	1641,8	mg	82,09%	

Tabla 7 Autor: Priscila Narváez

<i>SÁNDWICH DE PAVO EN PITA</i>		<i>Tabla Nutricional</i>	
	<i>3,60</i>	<i>% VD</i>	
<i>Delicada combinación mediterránea con occidental eso es nuestro sándwich de pavo en pan pita con un riquísimo aderezo</i>			
			
<i>Calorías</i>	<i>214</i>		<i>10,68%</i>
<i>Carbohidratos</i>	<i>188,5 g</i>		<i>9,42%</i>
<i>Proteínas</i>	<i>24,6 g</i>		<i>1,23%</i>
<i>Grasas Tot.</i>	<i>16,9 g</i>		<i>0,84%</i>
<i>Grasas Sat.</i>	<i>0,5 g</i>		<i>0,02%</i>
<i>Colesterol</i>	<i>67,7 mg</i>		<i>3,38%</i>
<i>Fibra</i>	<i>2,3 g</i>		<i>0,11%</i>
<i>Calcio</i>	<i>13,8 mg</i>		<i>0,69%</i>
<i>Hierro</i>	<i>1,4 mg</i>		<i>0,07%</i>
<i>Sodio</i>	<i>119,5 mg</i>		<i>5,98%</i>

Tabla 8 Autor: Priscila Narváez

<i>SÁNDWICH DE MOZARELLA JAMÓN Y PERA</i>		<i>Tabla Nutricional</i>	
	<i>2,70</i>	<i>% VD</i>	
<i>Deliciosa combinación de un sándwich tradicional con una fruta jugosa y carnesa lleno de vitamina A y C</i>			
			
<i>Calorías</i>	<i>284</i>		<i>14,19%</i>
<i>Carbohidratos</i>	<i>27,5 g</i>		<i>1,38%</i>
<i>Proteínas</i>	<i>20,2 g</i>		<i>1,01%</i>
<i>Grasas Tot.</i>	<i>8,9 g</i>		<i>0,44%</i>
<i>Grasas Sat.</i>	<i>4,1 g</i>		<i>0,21%</i>
<i>Colesterol</i>	<i>40,4 mg</i>		<i>2,02%</i>
<i>Fibra</i>	<i>1,6 g</i>		<i>0,08%</i>
<i>Calcio</i>	<i>239,2 mg</i>		<i>11,96%</i>
<i>Hierro</i>	<i>0,6 mg</i>		<i>0,03%</i>
<i>Sodio</i>	<i>872,2 mg</i>		<i>43,61%</i>

Tabla 9 Autor: Priscila Narváez

<i>BROCHETE DE POLLO CON YOGURTI</i>		5,50		<i>Tabla Nutricional</i>	
<i>Riquísima brochete de pollo y verduras recubierta de almendras tostadas</i>		<i>% VD</i>			
		<i>Calorías</i>	684		34,21%
		<i>Carbohidratos</i>	40,3	g	2,01%
		<i>Proteínas</i>	64,5	g	3,22%
		<i>Grasas Tot.</i>	32,8	g	1,64%
		<i>Grasas Sat.</i>	5,0	g	0,25%
		<i>Colesterol</i>	139,6	mg	6,98%
		<i>Fibra</i>	14,2	g	0,71%
		<i>Calcio</i>	493,1	mg	24,66%
		<i>Hierro</i>	10,3	mg	0,52%
		<i>Sodio</i>	348,2	mg	17,41%

Tabla 10 Autor: Priscila Narváez

<i>YOGURTI Y FRUTA</i>		3,20		<i>Tabla Nutricional</i>	
<i>Dulce combinación del mango con una textura espumosa y cremosa del yogurt con la frutilla con un toque de menta</i>		<i>% VD</i>			
		<i>Calorías</i>	195		9,75%
		<i>Carbohidratos</i>	28,4	g	1,42%
		<i>Proteínas</i>	10,2	g	0,51%
		<i>Grasas Tot.</i>	5,4	g	0,27%
		<i>Grasas Sat.</i>	3,2	g	0,16%
		<i>Colesterol</i>	19,5	mg	0,98%
		<i>Fibra</i>	2,6	g	0,13%
		<i>Calcio</i>	346,0	mg	17,30%
		<i>Hierro</i>	1,3	mg	0,07%
		<i>Sodio</i>	243,9	mg	12,20%

Tabla 11 Autor: Priscila Narváez

TOP DE BANANA		2,80		Tabla Nutricional	
<p><i>Sabroso helado de banana con praline de almendras y miel de abeja</i></p> 				<i>% VD</i>	
				<i>Calorías</i>	432
<i>Carbohidratos</i>	67,0	<i>g</i>	3,35%		
<i>Proteínas</i>	9,4	<i>g</i>	0,47%		
<i>Grasas Tot.</i>	18,2	<i>g</i>	0,91%		
<i>Grasas Sat.</i>	1,5	<i>g</i>	0,08%		
<i>Colesterol</i>	0,0	<i>mg</i>	0,00%		
<i>Fibra</i>	7,6	<i>g</i>	0,38%		
<i>Calcio</i>	84,7	<i>mg</i>	4,24%		
<i>Hierro</i>	2,0	<i>mg</i>	0,10%		
<i>Sodio</i>	13,5	<i>mg</i>	0,68%		

Tabla 12 Autor: Priscila Narváez

BEBIDAS

CAPUCCINO		2,20		Tabla Nutricional	
<p><i>Una textura espumosa y cremosa es lo que puedes sentir con nuestro capuccino</i></p> 				<i>% VD</i>	
				<i>Calorías</i>	124
<i>Carbohidratos</i>	16,0	<i>g</i>	0,80%		
<i>Proteínas</i>	8,7	<i>g</i>	0,44%		
<i>Grasas Tot.</i>	2,5	<i>g</i>	0,13%		
<i>Grasas Sat.</i>	1,6	<i>g</i>	0,08%		
<i>Colesterol</i>	12,5	<i>mg</i>	0,63%		
<i>Fibra</i>	0,0	<i>g</i>	0,00%		
<i>Calcio</i>	297,5	<i>mg</i>	14,88%		
<i>Hierro</i>	0,1	<i>mg</i>	0,00%		
<i>Sodio</i>	110,2	<i>mg</i>	5,51%		

Tabla 13 Autor: Priscila Narváez

CAFÉ AMERICANO	1,50	Tabla Nutricional			
<p><i>Suave pero exquisito es lo que puedes percibir con este café ideal para acompañar con un sándwich o una charla.</i></p> 		<i>% VD</i>			
		<i>Calorías</i>	5		0,25%
		<i>Carbohidratos</i>	1,2 g		0,06%
		<i>Proteínas</i>	0,2 g		0,01%
		<i>Grasas Tot.</i>	0,0 g		0,00%
		<i>Grasas Sat.</i>	0,0 g		0,00%
		<i>Colesterol</i>	0,0 mg		0,00%
		<i>Fibra</i>	0,0 g		0,00%
		<i>Calcio</i>	25,0 mg		1,25%
		<i>Hierro</i>	0,0 mg		0,00%
		<i>Sodio</i>	0,2 mg		0,01%

Tabla 14 Autor: Priscila Narváez

CAFÉ LÁCTE	1,90	Tabla Nutricional			
<p><i>Liguisima fusión de leche espumosa y un expresso ideal para la tarde</i></p> 		<i>% VD</i>			
		<i>Calorías</i>	108		5,38%
		<i>Carbohidratos</i>	13,1 g		0,65%
		<i>Proteínas</i>	8,5 g		0,43%
		<i>Grasas Tot.</i>	2,4 g		0,12%
		<i>Grasas Sat.</i>	1,6 g		0,08%
		<i>Colesterol</i>	12,5 mg		0,63%
		<i>Fibra</i>	0,0 g		0,00%
		<i>Calcio</i>	297,5 mg		14,88%
		<i>Hierro</i>	0,1 mg		0,00%
		<i>Sodio</i>	110,1 mg		5,51%

Tabla 15 Autor: Priscila Narváez

JUICIO DE PAPA Y FREZAS		2,20		Tabla Nutricional		
<i>Dulce combinación acida con dos frutas tropicales</i>				<i>%VD</i>		
				Calorías	92	4,60%
				Carbohidratos	23,6 g	1,18%
				Proteínas	1,3 g	0,06%
				Grasas Tot.	0,4 g	0,02%
				Grasas Sat.	0,0 g	0,00%
				Colesterol	0,0 mg	0,00%
				Fibra	3,5 g	0,18%
				Calcio	30,3 mg	1,52%
				Hierro	0,7 mg	0,04%
				Sodio	2,1 mg	0,11%

Tabla 16 Autor: Priscila Narváez

JUICIO DE PERA Y NARANJA		2,50		Tabla Nutricional		
<i>Sabrosa combinación de la pera y naranja llena de vitamina c y fibra</i>				<i>%VD</i>		
				Calorías	108	5,41%
				Carbohidratos	26,6 g	1,33%
				Proteínas	1,1 g	0,05%
				Grasas Tot.	0,5 g	0,02%
				Grasas Sat.	0,0 g	0,00%
				Colesterol	0,0 mg	0,00%
				Fibra	3,4 g	0,17%
				Calcio	19,8 mg	0,99%
				Hierro	0,8 mg	0,04%
				Sodio	2,3 mg	0,11%

Tabla 17 Autor: Priscila Narváez

<i>ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS</i>		<i>2,30</i>		<i>Tabla Nutricional</i>		
<i>Deliciosa combinación de frutos tropicales y frutos del bosque</i>				<i>% VD</i>		
				<i>Calorías</i>	<i>67</i>	<i>3,35%</i>
				<i>Carbohidratos</i>	<i>16,3 g</i>	<i>0,82%</i>
				<i>Proteínas</i>	<i>1,3 g</i>	<i>0,06%</i>
				<i>Grasas Tot.</i>	<i>0,5 g</i>	<i>0,02%</i>
				<i>Grasas Sat.</i>	<i>0,0 g</i>	<i>0,00%</i>
				<i>Colesterol</i>	<i>0,0 mg</i>	<i>0,00%</i>
				<i>Fibra</i>	<i>4,6 g</i>	<i>0,23%</i>
				<i>Calcio</i>	<i>28,5 mg</i>	<i>1,43%</i>
				<i>Hierro</i>	<i>0,9 mg</i>	<i>0,05%</i>
				<i>Sodio</i>	<i>79,0 mg</i>	<i>3,95%</i>

Tabla 18 Autor: Priscila Narváez

Por otra parte se encargara de dar charlas constantes a los clientes que consuman en el lugar como un plus a sus confianza y fidelidad en el centro, estas charlas estarán enfocadas en la nutrición de los seres humanos; las técnicas que se utilizan para preparar los alimentos, la compra, conservación, manipulación y todo lo que se refiere a BPM (Buenas Prácticas de manipulación de alimentos), todo esto será de forma teórica y práctica. Dando así una educación integral.

2.1.3.1 Programa de charlas sobre nutrición para los clientes

Como uno de los objetivos, de este proyecto, es dar una educación integral sobre cómo llevar una vida saludable con una alimentación equilibrada. Uno de los propósitos es crear charlas a los clientes o personas interesadas que deseen saber que es la nutrición y como llevar una dieta equilibrada. En donde al hablar de dieta las personas tienden a interpretan erróneamente la restricción de alimentos, pero no es

así, ya que la palabra dieta etimológicamente significa “estilo de vida” o como sinónimo de régimen alimenticio, que alude al conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de comida que se consumen habitualmente. La dieta humana se considera equilibrada, si aporta los nutrientes y energía en cantidades tales que permiten mantener las funciones del organismo en un contexto de salud física y mental.

Por lo que esto, es lo que se quiere llevar a los pensamientos e ideas de las personas, que no conocen o tiene pocos conocimientos sobre la nutrición; pero no basta con conocer de forma teórica, es importante también aprenderlo de forma práctica, ya que al involucrarse con los alimentos directamente y saber cómo se preparan y que métodos cocción se pueden utilizar, para conservar mejor su sabor, color, textura y nutrientes. Hace que las personas tengan una idea más completa sobre cómo funcionan los alimentos para el bienestar del organismo.

Que, se desarrollarían como charlas prácticas dentro de una cocina, conociendo y aprendiendo a preparar diversos platos nutritivos y saludables. Todas estas charlas se llevaran a desollar una vez por cada dos semanas del mes, con una duración máxima de 3 horas en donde se darán las clases teórica y práctica, teniendo así una educación completa sobre cómo llevar una mejor alimentación, estas charlas serán llevadas a cabo por el Lic. En Nutrición Marco Villacis y Srta. Priscila Narvárez.

PROPUESTA DE FECHA	TEMA A TRATAR	SUB TEMA	CLASES PRACTICAS TEMA	SUB TEMA CLASE PRACTICA	OBJETIVOS POR TEMA	PERSONAL A CARGO DE LA CHARLA	MATERIALES	LUGAR DE LA CHARLA
05-abr-13	Nutrición	Que es la Nutrición que es un nutriente Que es un alimento Que es la pirámide Alimenticia Como funciona el aparato digestivo	Compra y Almacenaje de los Alimentos BPM (Buenas Prácticas de Manipulación de alimentos)	Como se debe comprar en que condiciones Los mejores lugares para almacenar alimentos y como se almacenan Que es BPM Para que sirve	Tener bases sobre la nutrición	Dr. Marco Villacis	Didáctico Infocus Computadora	Centro Naturaly Saludable liberate
19-abr-13	Nutrición 2 : Nutrientes	Macronutrientes : Que Son Cuales Son Como Funcionan en el Organismo Micronutrientes: Que Son Cuales Son Como Funcionan en el Organismo	Métodos Y técnicas de Cocción	Que es Método Y Técnica Función de la Cocción transformación externa desarrollo del aroma y sabor de los componentes en la cocción Los Mejores Métodos de Cocción para una alimentación sana: Técnica de cada método	Conocer y Aprender Como se clasifican los nutrientes	Dr. Marco Villacis Piscila Narváez	Didáctico Infocus Computadora	Centro Naturaly Saludable liberate
02-may-13	Los Alimentos parte de nuestro cuerpo : Vegetales y frutas	Que son Cuales son Aporte Nutricional Como Funcional en el Organismo	Aprender Preparaciones a base de Verduras y Frutas	Aprender Recetas sanas y equilibradas Las Mejores Combinaciones de las verduras y frutas	Aprender que es y como ayudan las verduras y los vegetales al organismo	Dr. Marco Villacis Piscila Narváez	Didáctico Infocus Computadora Productos para la preparación de la receta Menaje de cocina	Centro Naturaly Saludable liberate

16-may-13	Los Alimentos parte de nuestro cuerpo : proteínas y carbohidratos	Que son Cuales son Aporte Nutricional Como Funcional en el Organismo	Aprender Preparaciones a base de Proteínas y Carbohidratos	Aprender Recetas sanas y equilibradas Las mejores combinaciones de las proteínas y carbohidratos	Aprender que es y como ayudan las proteínas y los carbohidratos al organismo	Dr. Marco Villacis Priscila Narváez	Didáctico Infocus Computadora Productos para la preparación de la receta Menaje de cocina	Centro Naturaly Saludable libérate
30-may-13	Nutrición 3: Enfermedades	La Malnutrición y Desnutrición Problemas Signos Y Síntomas Como Prevenirla Los mejores tipos de dieta	Conocer nuevos platos que ayudan a la malnutrición y desnutrición	Conocer Diferentes preparaciones y recetas que aportan una ayuda fundamental a esta enfermedad	Saber y conocer las consecuencias de una mala nutrición	Dr. Marco Villacis Priscila Narváez	Didáctico Infocus Computadora Productos para la preparación de la receta Menaje de cocina	Centro Naturaly Saludable libérate
06-jun-13	Nutrición 4: Enfermedades de la nueva era	Sobrepeso y Obesidad Problemas Signos y Síntomas Como prevenirla Los mejores tipos de dieta	Aprender nuevas recetas como parte del tratamiento de las enfermedades de la nueva era	Conocer Diferentes preparaciones y recetas que aportan una ayuda fundamental a esta enfermedad	Aprender sobre las posibles enfermedades que conlleva una dieta desequilibrada	Dr. Marco Villacis Priscila Narváez	Didáctico Infocus Computadora Productos para la preparación de la receta Menaje de cocina	Centro Naturaly Saludable libérate
20-jun-13	Alimentación Inteligente	Que es la alimentación inteligente Ley de la Alimentación Dieta sana: Que es Como Funciona Características de la Dieta	Conocer recetas de la alimentación inteligente	Aprender Preparaciones y recetas de una dieta sana	Desarrollar las ideas y conocimientos de la nutrición en recetas que sean sanas y nutritivas	Dr. Marco Villacis Priscila Narváez	Didáctico Infocus Computadora Productos para la preparación de la receta Menaje de cocina	Centro Naturaly Saludable libérate

TABLA 89 AUTOR: Priscila Narváez

2.1.5 Constitución Legal

Este proyecto será de un suelo dueño, quien será la Señorita Priscila Maribel Narváez

Flores por lo que los permisos de funcionamiento para el establecimiento son:

PERMISO DE FUNCIONAMIENTO PARA EL ESTABLECIMIENTO				
TIPO	REQUISITOS	TRAMITE	COSTO	LUGAR DE OBTENCION
Licencia Metropolitana Única para el ejercicio de la Actividad Económica (LÚAE)	Formulario único de Solicitud de LÚAE Copia de Ruc Copia de Cédula de identidad Copia de Papeleta de votación del presenta ante legal de las últimas elecciones	Ingrese la Información en el formulario y llevarlo a la Administración zonal más cercana, ingresar el formulario junto con los requisitos, aquí le definirán la categoría de la actividad económica y el valor a pagar. Después de cancelar en un banco se acerca a la administración zonal para proceder con el siguiente trámite que es la inspección y entrega de la licencia en un promedio de 16 días.	El costo aproximado de todo el trámite esta entre los 10 y 15 dólares	Administración Zonal de Tumbaco
Permiso de Funcionamiento de la patente	Copia de Cedula de Identidad Copia de la Papeleta de Votación Formulario de Patente Copia o N° del Predio donde funciona el negocio Ruc	Tiempo estimado del tramite 2 días donde se acerca a la Administración zonal más cercana y ingresa los documentos donde se da un valor a pagar, se cancela en el banco y se procede a llevar este comprobante a la Administración zonal para que le den el Permiso de la Patente	Valor promedio de la patente entre 15 y 20 dólares	Administración Zonal de Tumbaco
Tramite de Registro único de Contribuyente (RUC)	Original y copia de la Cedula de Identidad Original y Copia de la papeleta de Votación Carta de la Luz, Agua o Teléfono de los tres últimos meses Original y Copia del Título Obtenido	Se lleva todos los papeles al SRI donde lo ayudaran a realizar el trámite para obtener el RUC, este trámite se lo realiza en 1 día	Gratuito	Servicio de Rentas Internas (SRI)

Solicitud de Registro Turístico	<p>Copia a color de la Cedula de Identidad</p> <p>Copia a color de la Papeleta de Votación</p> <p>Copia a color del RUC</p> <p>Inventario valorado de maquinaria, muebles, enseres, y equipos del establecimiento a registrarse debidamente firmado por el propietario</p> <p>Formulario de declaración de activos para la cancelación del uno por mil y dos.</p> <p>Copia del certificado de búsqueda fonética emitido por el Instituto Ecuatoriano de Propiedad Intelectual (IEPI)</p>	<p>Una vez ingresada la documentación, se realiza el proceso de verificación del establecimiento, a través de los técnicos de calidad de Quito Turismo, los cuales informarán los valores a cancelar en la cuenta bancarias correspondientes, para poder seguir y concluir con el tramite se necesitan los siguientes requisitos:</p> <p>Original y copia de los comprobantes de pagos por concepto de Registro Turístico (pago una sola vez),</p> <p>Original y copia de los comprobantes de pagos por contribución uno por mil sobre los activos fijos del establecimiento (anualmente).</p> <p>Pago de la tasa de Turismo: una vez entregado el certificado de registro Turístico se emite la tasa de Turismo en aproximadamente 10 días laborales. (anualmente, este pago se lo hace en el municipio)</p>	Costo promedio entre 100 a 150 dólares	Empresa Pública Metropolitana de Gestión de Destino Turístico
---------------------------------	--	---	--	---

Tabla 19 Autor: Priscila Narváez

2.1.6 Estudio de demanda

Después de realizar una encuesta a la muestra escogida para el sector de Tumbaco que fue de 383 personas, entre 81 407 personas que son los que habitan este sector mediante un cálculo de la muestra que es:

$$n = \frac{Z^2 (p*q) N}{e^2 (N-1) + Z^2 (p*q)}$$

Z = Nivel de Confianza

p = Valor de probabilidad aceptada

q = Valor de probabilidad rechazo

N = Valor de la población

E = Margen de Error

$$n = \frac{(1.96)^2 (0,50*0,50) 81\ 407}{(0,05)^2 (81\ 407 - 1) + (1.96)^2 (0,50*0,50)}$$

$$n = \frac{3,8416 (0,25) 81\ 407}{0,0025 (81,406) + 3,8416 (0,25)}$$

$$n = \frac{78\ 183,2828}{203,515 + 0,9604}$$

$$n = \frac{78\ 183,2828}{204,4754}$$

$$n = 382,36$$

$$n = 383$$

Se encuestó a una muestra de 383 personas donde se obtuvo los siguientes resultados.

GENERO	
MASCULINO	166
FEMENINO	217

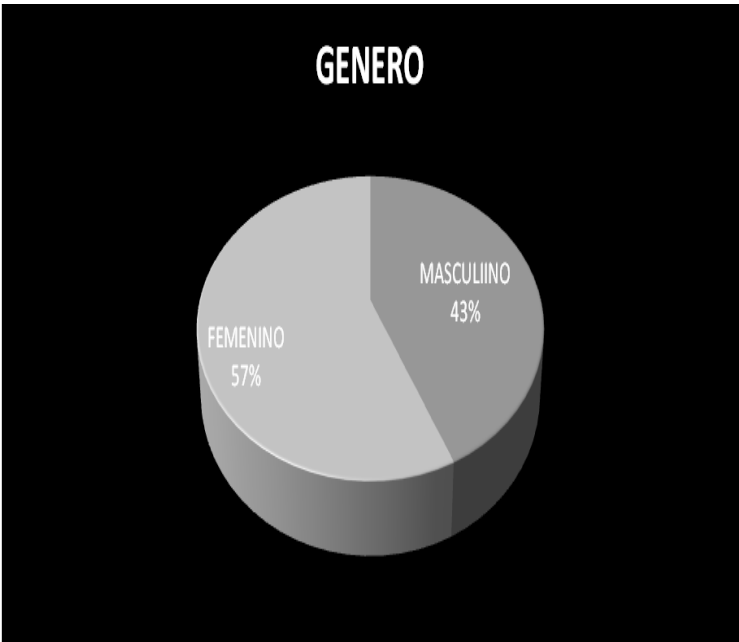


Grafico 5 Autor: Priscila Narváez

1._ USTED CONOCE SOBRE CÓMO SE DEBE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA?

SI	330
NO	53

Tabla 20 Autor: Priscila Narváez



Grafico 6 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Esta pregunta arrojó un porcentaje, bastante alto (86%) sobre el nivel de conocimiento que las personas tienen sobre que es llevar una alimentación adecuada, a pesar de que muchas de estas dijeron que no lo ponían en práctica, esto indica que a pesar de sus conocimientos básicos y empíricos no toman una conciencia real de lo peligroso que es llevar una alimentación inadecuada.

2. _ CONOCE SOBRE LOS VALORES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS?

SI	138
NO	245

Tabla 21 Autor: Priscila Narváez

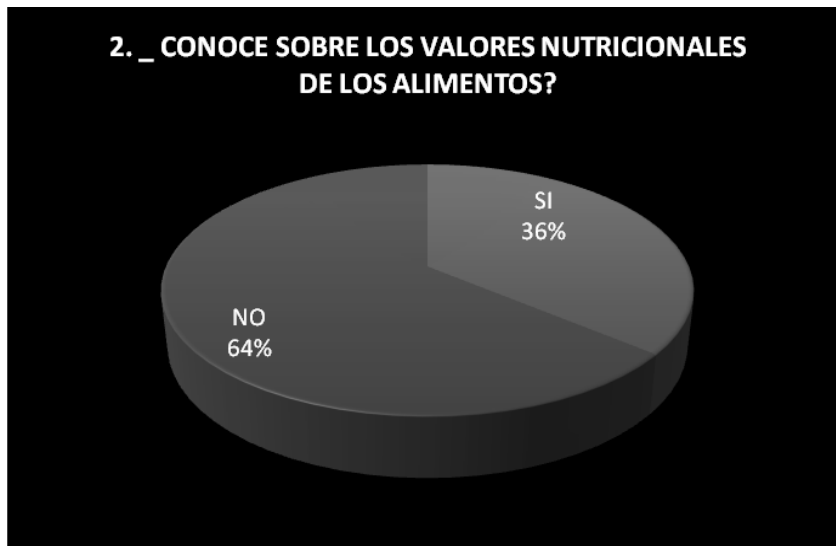


Gráfico 7 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se puede observar en estos resultados, que más de la mitad de la población encuestada, no conoce sobre qué valor nutricional tiene los alimentos que consumen y como aporta esto a su organismo por lo que si hacemos relación la pregunta 1 y dos podemos darnos cuenta que su conocimientos sobre la alimentación saludable son empíricos.

3._A CONTINUACIÓN SE LE PRESENTAN VARIOS ALIMENTOS, CLASIFIQUELOS DE ACUERDO A SU CONSUMO, ASÍGNELE EL NÚMERO 1 AL DE MAYOR CONSUMO, DESPUÉS BUSQUE SU SEGUNDA OPCIÓN Y ASÍGNELE EL NUMERO 2. CONTINÚE ESTE PROCEDIMIENTO HASTA QUE HAYA CLASIFICADO A TODAS.

Vegetales o Verduras (apio, lechuga, zanahoria, granos)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total Muestra
	108	73	68	57	32	14	13	7	7	4	383
Proteínas (Carne, leche y sus derivados, huevos)	97	144	76	33	14	6	4	5	4	0	383
Carbohidratos (Pan, Cereales, Arroz, Fideos)	100	56	97	67	37	15	4	6		1	383
Frutas (Manzana, Plátano, Pera, Papaya)	55	61	72	123	29	28	9	3	2	1	383
Frutos Secos (Maní, Almendras, Nuez)	3	13	16	30	87	65	54	63	46	6	383
Azúcares y Grasas (Caramelos, mantecas, aceites)	2	8	17	22	70	90	67	54	47	6	383
Bebidas Gaseosas	2	8	12	12	28	46	95	104	64	7	378
Jugos Naturales	11	15	23	35	80	97	68	33	15	6	383
Jugos Envasados	2	1	7	6	10	22	59	92	166	18	383
Bebidas con alcohol	2	1		2		2	9	8	26	33 3	383

	Mayor cantidad de personas de 383 muestras con la misma respuesta	Puesto
Vegetales o Verduras (apio, lechuga, zanahoria, granos)	108	1
Proteínas (Carne, leche y sus derivados, huevos)	144	2
Carbohidratos (Pan, Cereales, Arroz, Fideos)	97	3
Frutas (Manzana, Plátano, Pera, Papaya)	123	4
Frutos Secos (Maní, Almendras, Nuez)	87	5
Jugos Naturales	97	6
Azúcares y Grasas (Caramelos, mantecas, aceites)	67	7
Bebidas Gaseosas	108	8
Jugos Envasados	166	9
Bebidas con alcohol	333	10

Tabla 22 Autor: Priscila Narváez



Grafico 8 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Al realizar esta pregunta se obtuvo que en primero lugar y consumo diario son las verduras con 108 personas, en segundo las proteínas 144, tercero los carbohidratos con 97 personas, en cuarto lugar estuvo las frutas con 123, en quinto los frutos secos con 87, sexto los jugos naturales con 97, séptimo los azúcares y grasas con 67, octavo la bebidas gaseosas con 108 , noveno los jugos envasados con 166 personas y en último lugar 333 contestaron que bebidas con alcohol es lo último que piensan en consumir.

4._ CON QUE FRECUENCIA Y QUE TIEMPO UTILIZA PARA REALIZAR

EJERCICIO:

1 vez al día	89
1 a la semana	102
3 veces semana	131
1 vez al mes	52
Otros	9
Total	383

Tabla 23 Autor: Priscila Narváez

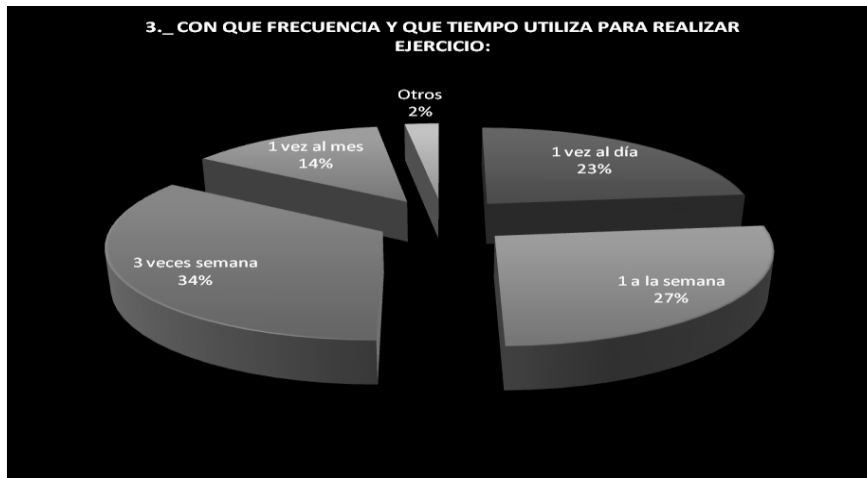


Gráfico 9 Autor: Priscila Narváez

Interpretación frecuencia de la actividad física: En esta pregunta, hubo resultados muy parejos pero no tan alentadores ya que solo el 34% de la muestra realiza actividad física tres veces a la semana lo que es recomendado por los médicos para mantenerse bien, y tan solo un 23% lo hace de manera diaria como una regla en su rutina. Lo que puede mostrar que existe un gran porcentaje de sedentarismo en la población ya que más la mitad de la población encuestada realiza poca o nada de actividad física

30-60 minutos	286
60-90 minutos	61
90-120 minutos	24
más de 180 minutos	12
Total	383

Tabla 24 Autor: Priscila Narváez

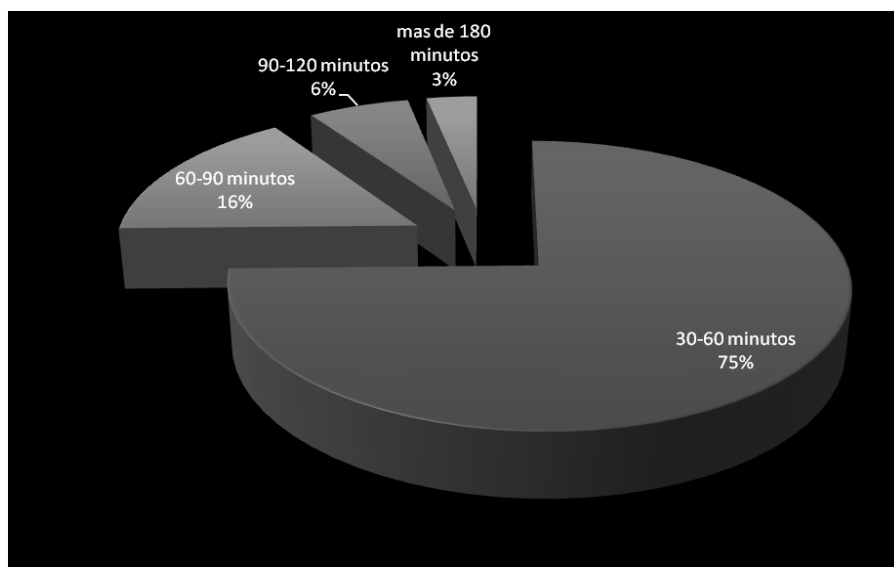


Grafico 10 Autor: Priscila Narváez

Interpretación tiempo de la actividad física: A pesar, que el porcentaje de actividad física 34% (Grafico 8) es bajo según las recomendaciones del médico, se observo que el tiempo que utilizan para la realización de la actividad anteriormente mencionada, está entre los rangos recomendados y lo realizan un 75% de la muestra encuestada a pesar que el mayor porcentaje en días que lo realizan es esporádico.

5._ COMO CONSUME LOS ALIMENTOS ANTERIORMENTE MENCIONADOS (COLOQUE EL NUMERO 1 A SU MAYOR PREFERENCIA Y ASÍ SUCESIVAMENTE)

PUESTO	1	2	3	4	Total
Enlatados	19	155	147	62	383
Precocidos	27	141	147	68	383
Frescos	335	32	8	8	383
Tetra pack	3	50	83	247	383

Tabla 25 Autor: Priscila Narváez

	Mayor cantidad de personas de 383 muestras con la misma respuesta	PUESTO
Frescos	335	1
Enlatados	155	2
Precocidos	147	3
Tetra pack	247	4

Tabla 26 Autor: Priscila Narváez

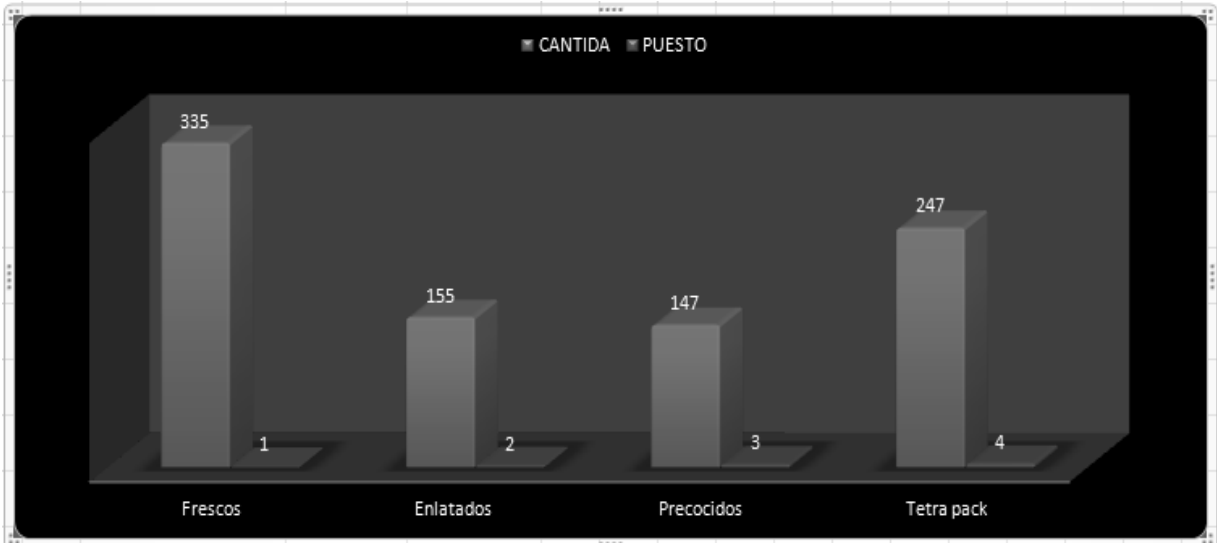


Grafico 11 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Al tabular esta pregunta se puede observar que 335 personas encuestadas dijeron que prefieren que su alimentación diaria sea con alimentos frescos colocándolo como numero 1 seguido en el puesto dos por los enlatados 155, puesto tres precocidos 147 y tetra pack 247 encuestados lo escogen como última opción.

**6._ LOS ALIMENTOS QUE USTED CONSUME COMO LOS PREPARA
(COLOQUE EL NUMERO 1 A LA PREPARACIÓN MÁS**

PUESTO	1	2	3	4	5	6	Total
Frito	125	72	48	54	40	44	383
Al Vapor	98	74	66	77	47	21	383
Asado	34	87	92	64	80	26	383
Horneado	51	75	93	80	55	29	383
A la Plancha	21	35	48	61	125	93	383
En su estado natural	54	41	37	49	39	163	383

Tabla 27 Autor: Priscila Narváez

	Mayor cantidad de personas de 383 muestras con la misma respuesta	Puesto
Frito	125	1
Al Vapor	77	5
Asado	87	2
Horneo	93	3
A la Plancha	125	4
En su estado natural	163	6

Tabla 28 Autor: Priscila Narváez



Grafico 12 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: A pesar que las personas tienen conocimientos básicos de cómo es una alimentación balanceada, no conocen exactamente cuáles son las mejores preparaciones de los alimentos, para que todos los beneficios de estos lleguen de mejor manera a su cuerpo, ya que pudimos observar en esta pregunta la mayor cantidad de la muestra encuestada, utiliza la fritura como su preparación predilecta con 125 personas aceptando que es la preparación mas usada. Seguida por asado 87, horno 93, a la plancha 125, al vapor 77 y 167 personas como última opción utilizando los alimentos en su estado natural.

7._SI USTED DECIDE SALIR A COMER EN UN RESTAURANTE QUE COMIDA PREFIERE

comida rápida	63
nacional	249
vegetariana	17
internacional	45
Otros	9
Total	383

Tabla 29 Autor: Priscila Narváez



Gráfico 13 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: A pesar de todo lo anteriormente mencionado, se puede observar que hay una gran acogida a la comida típica de nuestro país, aun sabiendo que sus platos no tiene una combinación adecuada de las porciones que debe llevar una comida, pero también la mayoría de los encuestados 65% opinaron que prefieren la comida típica pero como una opción en su fin de semana y no para un consumo diario y de rutina, seguido como segunda opción con 17% la comida rápida, tercera opción con 12% la comida internacional, cuarta opción con 4% la comida vegetariana, quinta opción con 2% otro tipo de comida.

8._ CON QUE FRECUENCIA CONSUME ALIMENTOS FURA DE SU HOGAR.

1 vez al día	59
1 vez semana	160
1 vez mes	150
otros	14
Total	383

Tabla 30 Autor: Priscila Narváez

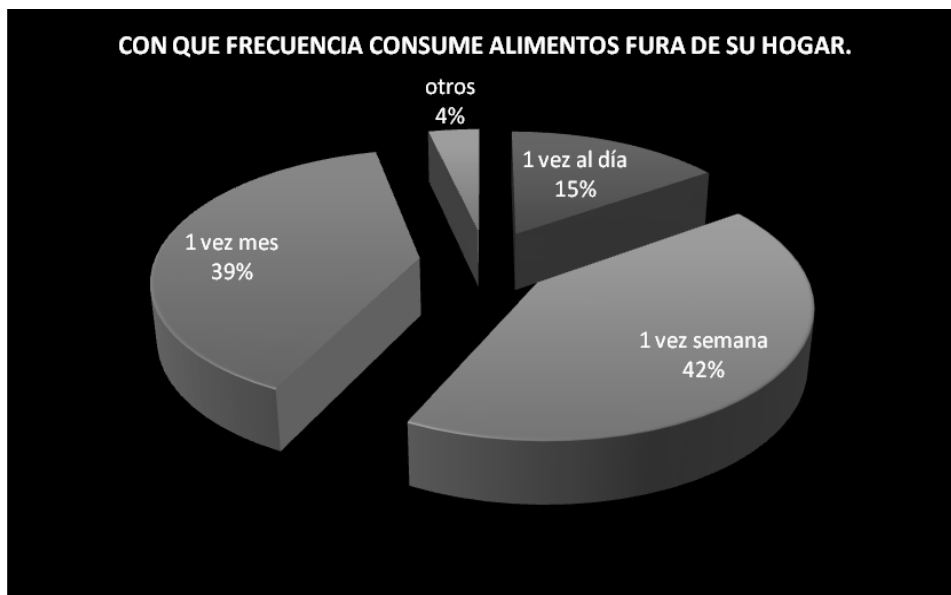


Gráfico 14 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se puede observar que casi la mitad de la población encuestada un 42% prefiere consumir alimentos fuera de su hogar una vez por semana como una forma de romper la rutina, el 39% dijo una vez al mes, seguida por el 15% todo los días y un 4% entre dos o tres veces al día o semana.

9._ ¿LE GUSTARIA TENER UN LUGAR DONDE USTED PUEDA CONSUMIR COMIDA NUTRITIVA PARA SU SALUD Y DONDE LE ENSEÑEN QUE ES LA NUTRICIÓN DE FORMA PRÁCTICA Y TEÓRICA A TRAVES DE CHARLAS?

SI	370
NO	13

Tabla 31 Autor: Priscila Narváez

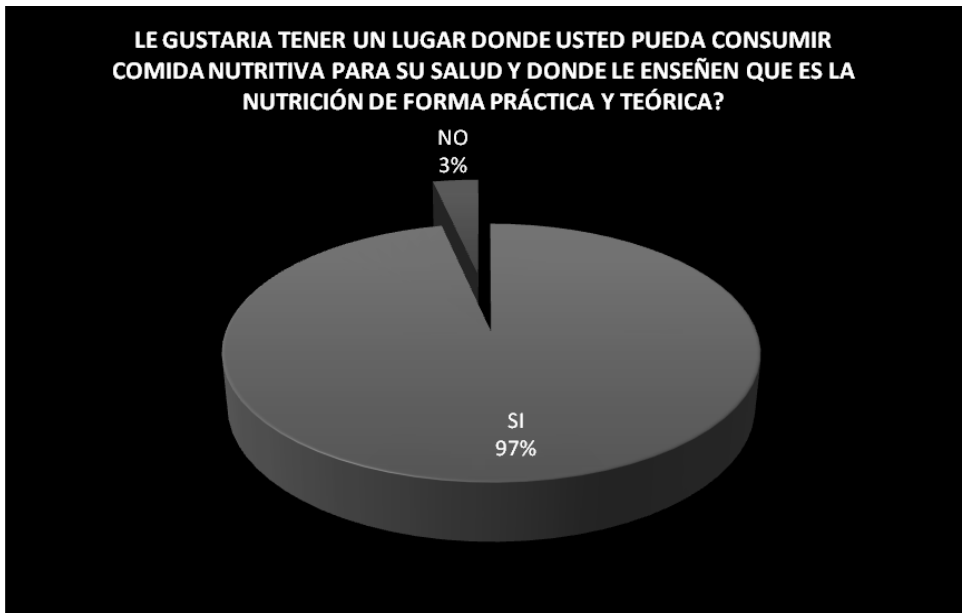


Grafico 15 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: el 97% de la muestra encuestada dio como positivo la idea de tener un lugar donde pueda consumir comida nutritiva y donde tenga una educación integral sobre lo que es la nutrición y la mejor manera de alimentarse.

10._ SU INGRESO MENSUAL ES DE:

300 a 600	234
600 a 1000	94
1000 1500	49
mas de 1500	6

Tabla 32 Autor: Priscila Narváez

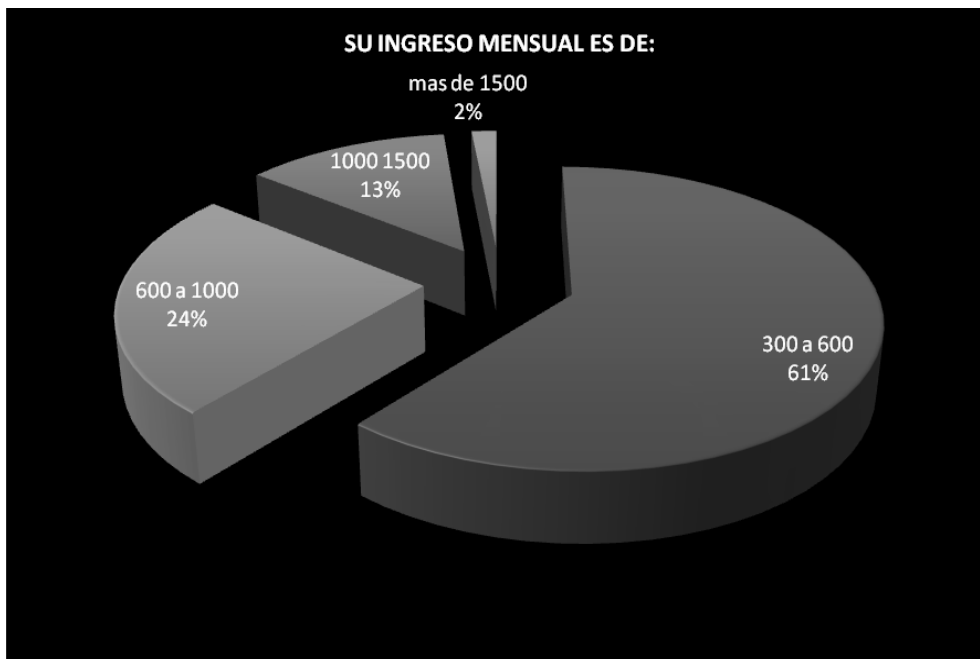


Gráfico 16 Autor: Priscila Narváez

INTERPRETACIÓN: Se puede observar que el 61% de la población tiene un nivel socioeconómico estable y aceptable según los estándares de vida actuales.

Observaciones:

Después de realizarse la tabulación de cada una de las preguntas se pudo notar que más del 50% de la muestra encuestada conoce como se debe llevar una alimentación adecuada, así mismo un gran porcentaje no conoce los valores nutricionales de los alimentos; pero al momento de pedirles que nos indiquen cuáles son los alimentos que más consumen muchos estuvieron de acuerdo en que eran las verduras seguido por las proteínas, carbohidratos, frutas; no obstante, la forma que más se utiliza para preparar los alimentos es la frita que no siempre es la más adecuada seguida por un porcentaje más bajo al vapor.

Así mismo en lo que se refiere a actividad física el porcentaje más alto es de 34% que realiza 3 veces a la semana seguido por un 27% 1 vez a la semana por un periodo de 30 a 60 minutos lo que nos podría demostrar que existe poca actividad física produciendo un alto sedentarismo en la población.

En lo que se refiere a la frecuencia con la que consumen alimentos fuera de su hogar un 42% indicó que lo hace una vez a la semana y prefiere la comida nacional ya que más del 50% indicó que ¡sí! prefiere esta.

Al referirnos si les gustaría un lugar donde aprendan sobre la buena alimentación de forma práctica y teórica tuvimos 97% de aceptación a esta idea. En cuanto a los ingresos mensuales de las personas más del 50% tiene un sueldo promedio de entre 300 y 600 dólares.

Comentario: Así que después de todas estas observaciones se puede decir que el proyecto en el valle de Tumbaco podría ser factible, ya que, a la gente le interesaría aprender sobre cómo se puede mantener un cuerpo saludable y nutrido. Están dispuestos a aprender y cambiar sus hábitos alimenticios si esto les trae salud y bienestar con ellos mismos.

Lo que indiscutiblemente todas las personas encuestadas dijeron es que buscan un lugar que sea acogedor, agradable, tranquilo, para pasar un tiempo de relax solos, con sus amigos o familia; además, saber que lo que está comiendo es buena para su salud, ya que pueden disfrutar de una comida sana, equilibrada y nutritiva.

Y si todo esto va acompañado por charlas esporádicas que le enseñen y ayuden a mejorar sus hábitos alimenticios, están dispuestos a conocer y ser parte de este nuevo proyecto.

2.1.7 Estrategia de distribución.

Para la promoción del centro se cree que la mejor opción es:

Vallas publicitarias._ se podría trabajar con la empresa “IMPACTO” que realiza publicidad externa con vallas, paraderos de bus, vallas extáticas, por lo que podría tener un costo de:

\$ 1200 Dólares por un periodo de 2 meses.

Flyers o volanteo con Merchandising: aquí se crearía un folleto donde se encuentre la información del centro y una pequeña muestra de la clase de comida que se va ofrecer, estos folletos estarán colocados en diferentes lugares de Tumbaco, en donde exista afluencia de personas. El costo planteado a gastar es de \$ 400 dólares. Por 1500 a 2000 flyers. Que se harán por un periodo de 10 días cada mes.

También se creara promociones que atraigan a los clientes, promociones en la cafetería y en las charlas por temporada baja o ciertos días,

ESTRATEGIAS DE DISTRIBUCIÓN		
Promoción y Publicidad	Tiempo de Duración	Costo
Vallas Publicitarias	2 meses	\$ 1.200,00
Flyers: 1500 a 2000	10 días de cada mes	\$ 400,00
Promociones	Lunes y Miércoles	10% de Descuento en la cafetería
Promociones	Temporada baja	Por la compra de un plato se lleva una bebida
Promociones	Charlas	Si trae 3 personas, la que los trajo no paga la charla

Tabla 33 Autor: Priscila Narváez

2.1.7.1 SLOGAN:

“SIENTETE SANO, SIENTENE VIVO, SIENTE LIBRE”, este slogan quiere decir que la alimentación es la base fundamental del cuerpo para estar sano y al encontrarse así, se encuentra vivo y con buena salud lo que hace sentirse libres para realizar cualquier actividad o deseo que se tenga.

2.1.7.2 LOGOTIPO:



Grafico 17 Autor: Priscila Narváez

Se utiliza al colibrí como la imagen ya que este representa buena suerte, fuerza de voluntad y así mismo representa el nombre del lugar que es libérate ya que el colibrí es un ave libre, se utilizo los colores pasteles ya que estos son una representación de la armonía, tranquilidad y paz que se encuentra en el centro.

2.2 VIABILIDAD TÉCNICA

2.2.1 Formas alternativas de producción:

Ciclo de producción de los alimentos

Recepción: en este lugar se realiza el pesaje, comparación de propiedades organolépticas con las que se requiere, y un prelavado.

Lavado: lugar donde se realiza la limpieza y lavado final de los productos así como su empaclado.

Bodega: Donde se guarda el mise en place y alimentos, dependiendo su necesidad congelación, refrigeración, economato.

Pre- elaboración: donde se realizara el mise en place de todos los platos que se produce en la cafetería.

Elaboración: lugar donde se realiza la preparación de los platos

Montaje: Terminado y emplatado de la preparación.

Flujograma de producción



Grafico 18 Autor: Priscila Narváez

Todas estas actividades serán realizadas por el Administrador, Jefe de Cocina y Ayudante de Cocina.

2.2.2 Requerimientos tecnológicos:

Para el proceso productivo se necesita una variedad de equipos tecnológicos; con un sistema automatizado para la elaboración de los diferentes platos.

Ejemplo: en la elaboración de los alimentos como es una cocina se necesita diferentes equipos, como podrían ser: una batidora eléctrica, báscula, licuadora, estufa, una cafetera, un horno microondas y todo lo que nos ayude a optimizar el trabajo de producción de nuestros platos. En cuanto al almacenamiento de los alimentos se necesitaría equipos que ayuden a la conservación de los mismos como podría ser una refrigeradora-congeladora.

Así como también, en el área de la venta directa al cliente podemos utilizar un software que nos permita realizar la cobranza de cada producto, o una caja registradora.

Tabla de recursos Tecnológicos		
Equipo	Cantidad	Capacidad
Batidora Eléctrica	1	La capacidad del establecimiento es para 30 personas
Bascula	1	
Licuadora	2	
Estufa	1	
Cafetera	1	
Horno Microondas	1	
Refrigeradora	1	
Software de cobro	1	

Tabla 34 Autor: Priscila Narváez

2.2.3 Requerimientos Organizativos:

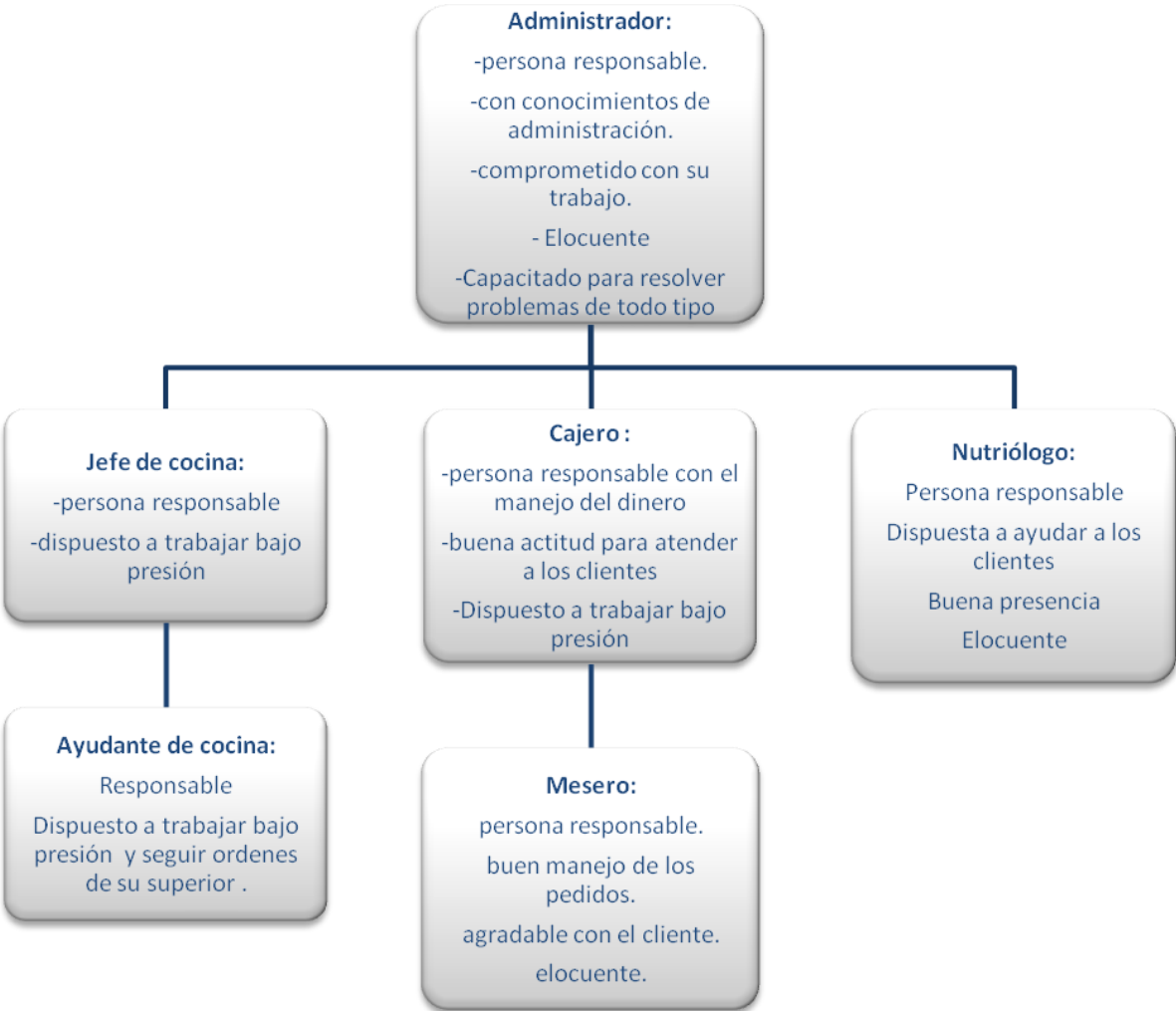


Grafico 19 Autor: Priscila Narváez

CARGO	REQUISITOS PARA EL CARGO	FUNCIONES
Administrador	Persona Responsable con conocimientos de Administración Comprometido con el trabajo Elocuente Capacitado para resolver problemas de todo tipo	Se encargara de toda la parte administrativa así como también de marca los horarios de trabajo, los días libres, fechas de vacaciones, vigila los horarios de entrada y salida del personal, evitará en lo posible el gasto excesivo de electricidad, agua, combustible, etc.
Jefe de Cocina	Persona Responsable Dispuesto a trabajar bajo presión	Confecciona los menús, hace los pedidos necesarios en cuanto a materia prima, vigila el consumo racional de las materias primas para obtener el máximo rendimiento y durante el servicio controla que los platos solicitados salgan en las condiciones exigidas, distribuye el trabajo. Supervisa las actividades de los cocineros y ayudantes de cocina, y verifica que cumplan con las medidas de higiene y calidad comprometidas. Para ello, personalmente revisa que el personal de cocina porte la red o gorra para sujetar el cabello e inicie su labor de aseo. De igual manera, verifica que las instalaciones y utensilios se encuentren en óptimas condiciones de higiene y orden, y que los productos perecederos (frutas, vegetales, carnes, lácteos, etc.) hayan sido refrigerados o congelados para evitar su descomposición. Durante la preparación de los alimentos, supervisa que éstos sean elaborados conforme al orden de solicitud, con base en los procedimientos establecidos y que su presentación sea agradable a la vista.
Ayudante de Cocina	Responsable Dispuesto a trabajar bajo presión y seguir ordenes de su superior	Entre las tareas se encuentran las de lavar, descongelar, desinfectar, picar, cocer, filetear y/o pesar los diversos ingredientes que se utilizan en la preparación de alimentos y bebidas. También él lava los diversos utensilios y equipo utilizados antes, durante y después de su jornada laboral. Para ello, prepara la solución jabonosa, talla, enjuaga y de ser necesario acomoda en los lugares destinados los utensilios. Otra tarea importante consiste en verificar que los congeladores y refrigeradores de la cocina operen con la temperatura adecuada al tipo de alimento y que su acomodo dentro de ellos favorezca su conservación. De igual manera, cuando el Ayudante de Cocina observa que se carece o está a punto de terminar la disponibilidad de algún ingrediente, informa a la persona responsable sobre la necesidad de abastecer dichos productos.

Cajero	<p>Persona responsable con el manejo del dinero</p> <p>Buena actitud para atender a los clientes</p> <p>Dispuesto a trabajar bajo presión</p>	<p>El cajero se encarga de recibir y cobrar dinero por los servicios recibidos por los clientes, para ello posee un software cuyos requerimientos son básicamente de rapidez en la atención. Al final del día el cajero se encarga de imprimir el consolidado de caja en el cual figuran todos los ingresos del día incluidos los ingresos en efectivo y en tarjetas de crédito.</p>
Mesero	<p>Persona Responsable</p> <p>Buen manejo de los pedidos</p> <p>Agradable con el cliente</p> <p>Elocuente</p>	<p>Toma la orden a los comensales y formularles sugerencias respecto de los alimentos que mejor convienen a su paladar y presupuesto. Para dar un buen servicio, él debe estar preparado para dar respuesta a preguntas sobre los platillos y bebidas que se ofrecen, incluidos sus ingredientes, tiempo de cocción. La atención que brinda el Mesero es permanente. Ello significa que ha de estar pendiente de mantener limpia la mesa y de servir los alimentos y bebidas a cada comensal en el orden solicitado y cuando éstos lo deseen, realiza un trabajo que no es sencillo porque él debe atender con amabilidad, prontitud, oportunidad y de manera simultánea a clientes con gustos distintos. Por ello, él debe ser altamente sociable y perceptivo de las necesidades de las otras personas. Debe tener una buena memoria para reconocer facciones de clientes que merezcan un trato especial por ser comensales frecuentes y para recordar la orden de platillos y bebidas que no haya sido posible anotar en la libreta.</p>
EMPLEADO CICLICO		
Nutriólogo	<p>Persona Responsable</p> <p>Dispuesto a ayudar a los clientes</p> <p>Buena Presencia</p> <p>Elocuente</p>	<p>Está capacitado para desenvolverse en diversas tareas, entre sus funciones se destacan: Indicar y hacer controlar de las formas de preparación y elaboración de regímenes alimentarios (ya sea para personas o comunidades); Actuar como agente de divulgación de conocimientos higiénicos-dietéticos relacionados con la alimentación; Participar en la definición de políticas, planes y programas de nutrición; Determinar la calidad nutricional de alimentos y productos alimenticios</p>

TABLA 35 AUTOR: Priscila Narváez

2.2.4 Medidas de Protección del medio ambiente

- 1 Utilizar racionalmente el agua, reduciendo su consumo en las actividades y manteniendo en buen estado los grifos y las tuberías.
- 2 Mantener limpia y ordenada la cafetería, usar productos biodegradables o envases, bolsas y materiales fáciles de reciclar.
- 3 Colocar la basura en el lugar adecuado y en los recipientes ubicados para tal fin.
- 4 Moderar el consumo de electricidad, ya que se beneficia económicamente, y además contribuye a conservar los recursos.
- 5 Usar productos aerosoles que no dañen la capa de ozono, generalmente lo especifican en la etiqueta.
- 6 Utilizar volumen moderado en los televisores, radios y equipos de sonido, a fin de evitar ruidos molestos, ya que los ruidos también contaminan y en exceso ocasionan daños a la salud de las personas.
- 7 El carro: mantener el motor en buen estado entonándolo periódicamente y evitar el exceso de velocidad, así como su uso innecesario.
- 8 Organizar y participar en programas de educación y concientización ambiental, a fin de resolver problemas ambientales de la comunidad.
- 9 Participar en jornadas de limpieza y mantenimiento de áreas comunes: calles, avenidas.
- 10 Evitar el uso de productos no biodegradables o no reciclables.
- 11 Promover y participar en programas educativo-ambientales en el área de trabajo, ejemplo: reciclaje de papel.

12 Emplear sistemas y tecnologías que produzcan menor deterioro ambiental.

13 Evitar la destrucción de la vegetación.

14 No arrojar desechos en ríos y quebradas.

15 Utilizar los desechos orgánicos para producir humus que ayude a la tierra.

2.2.5 Costos de Inversión:

Se puede encontrar en esta parte los valores de los activos fijos, el capital de trabajo por tres meses y los costos de constitución para poder empezar el funcionamiento del negocio.

ACTIVOS FIJOS	
BATERIA DE COCINA	\$ 250,00
EQUIPO DE COCINA	\$ 2.500,00
UTENSILLOS DE COCINA	\$ 950,00
MESA DE TRABAJO	\$ 780,00
MUBLES Y ENSERES	\$ 8.500,00
LENCERIA	\$ 720,00
CIRSTALERIA	\$ 340,00
VAJILLA	\$ 750,00
CUBERTERIA	\$ 450,00
REFRIGERACION	\$ 1.500,00
OBRA DE ARTE Y DECORACIÓN	\$ 2.300,00
UNIFORMES	\$ 600,00
EQUIPOS DE COMPUTO	\$ 1.000,00
TOTAL	\$ 20.640,00

Tabla 36 Autor: Priscila Narváez

CAPITAL DE TRABAJO MENSUAL	
SUELDOS	\$ 2.074,04
SERVICIOS BASICOS (AGUA, LUZ, TELEFONO, INTERNET)	\$ 180,00
TV. PAGADA	\$ 30,00
COSTOS MATERIA PRIMA	\$ 1.584,75
ARRIENDO	\$ 250,00
TOTAL MENSUAL	\$ 4.118,79
CAP. TRAB. 3 MESES	\$ 12.356,38

Tabla 37 Autor: Priscila Narváez

COSTOS DE CONSTITUCIÓN	
GASTOS DE FUNCIONAMIENTO	\$ 350,00
TOTAL COSTOS DE INVERSION	\$ 33.346,38

Tabla 38 Autor: Priscila Narváez

2.2.6 Costos de operación:

Se puede observar en esta parte, la cantidad de dinero que se necesitara para producir cada plato durante un mes de manera individual y los valores que se debe pagar a los empleados por su trabajo mensual.

MENÚ	CONSUMO POR DÍA	CONSUMO POR MES	COSTOS MATERIA PRIMA	Los consumos diarios se establecieron por las encuestas realizadas y las observaciones de afluencia de personas en le sector y a la competencia
BEBIDAS				
CAPUCCINO	6	156	\$ 78,94	
CAFÉ AMERICANO	7	182	\$ 53,51	
CAFÉ LATTE	4	104	\$ 43,41	
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	4	104	\$ 51,14	
ZUMO DE PERA Y NARAJA	2	52	\$ 28,39	
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	5	130	\$ 68,25	

MENÚ	CONSUMO POR DÍA	CONSUMO POR MES	COSTOS MATERIA PRIMA	Los consumos diarios se establecieron por las encuestas realizadas y las observaciones de afluencia de personas en le sector y a la competencia
ENSALADAS Y PLATOS FUERTES				
SANDWICH MONTE CRISTO	6	156	\$ 167,83	
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	8	208	\$ 265,14	
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	4	104	\$ 89,63	
TABULE	2	52	\$ 62,60	
ENSALADA ROMANA	4	104	\$ 144,67	
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	3	78	\$ 151,52	
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	2	52	\$ 64,70	

MENÚ	CONSUMO POR DÍA	CONSUMO POR MES	COSTOS MATERIA PRIMA	Los consumos diarios se establecieron por las encuestas realizadas y las observaciones de afluencia de personas en le sector y a la competencia
POSTRES				
YOGURT Y FRUTA	7	182	\$ 192,93	
COPA DE BANANA	5	130	\$ 122,11	

TOTAL	69	2392	\$ 1.584,75
--------------	----	------	-------------

Tabla 39 Autor: Priscila Narváez

ROL DE PAGOS								
9,35%								
PERSONAL	SUELDO	APORTE IESS	PARCIAL MES	PARCIAL ANUAL	DECIMO TERCERO	DECIMO CUARTO	VACACIONES	TOTAL
Administrador	\$ 500	\$ 46,75	\$ 453,25	\$ 5.439,00	\$ 453,25	\$ 292,00	\$ 226,63	\$ 6.411
Jefe de Cocina	\$ 400	\$ 37,40	\$ 362,60	\$ 4.351,20	\$ 362,60	\$ 292,00	\$ 181,30	\$ 5.187
Ayudante de Cocina	\$ 318	\$ 29,73	\$ 288,27	\$ 3.459,20	\$ 288,27	\$ 292,00	\$ 144,13	\$ 4.184
Mesero	\$ 318	\$ 29,73	\$ 288,27	\$ 3.459,20	\$ 288,27	\$ 292,00	\$ 144,13	\$ 4.184
Cajero	\$ 300	\$ 28,05	\$ 271,95	\$ 3.263,40	\$ 271,95	\$ 292,00	\$ 135,98	\$ 3.963
TOTAL								\$ 23.928,51
PROYECCIÓN								\$ 1.994,04

Tabla 40 Autor: Priscila Narváez

ROL DE PAGOS SEGUNDO AÑO									
9,35% 8,33%									
PERSONAL	SUELDO	APORTE IESS	FONDOS DE RESERVA	PARCIAL MES	PARCIAL ANUAL	DECIMO TERCERO	DECIMO CUARTO	VACACIONES	TOTAL
Administrador	\$ 500	\$ 46,75	\$ 41,65	\$ 494,90	\$ 5.938,80	\$ 494,90	\$ 292,00	\$ 247,45	\$ 6.973,15
Jefe de Cocina	\$ 400	\$ 37,40	\$ 33,32	\$ 395,92	\$ 4.751,04	\$ 395,92	\$ 292,00	\$ 197,96	\$ 5.636,92
Ayudante de Cocina	\$ 318	\$ 29,73	\$ 26,49	\$ 314,76	\$ 3.777,08	\$ 314,76	\$ 292,00	\$ 157,38	\$ 4.541,21
Mesero	\$ 318	\$ 29,73	\$ 26,49	\$ 314,76	\$ 3.777,08	\$ 314,76	\$ 292,00	\$ 157,38	\$ 4.541,21
Cajero	\$ 300	\$ 28,05	\$ 24,99	\$ 296,94	\$ 3.563,28	\$ 296,94	\$ 292,00	\$ 148,47	\$ 4.300,69
TOTAL									\$ 25.993,18
PROYECCIÓN									\$ 2.166,10

Tabla 41 Autor: Priscila Narváez

PAGO POR MES				
Personal	Pago por hora	Horas trabajada	Semanas trabajadas	Total
Nutriólogo	20	2	2	80

Tabla 42 Autor: Priscila Narváez

2.2.7 Costo de Administración y Ventas

Se puede observar el valor que se necesitara para el pago de los costos de administración y ventas, que son aquellos gastos que están relacionados con el funcionamiento de las instalaciones donde funciona la empresa.

COSTOS DE ADMINISTRACION Y VENTAS	
SUELDOS	2074,04
PUBLICIDAD	2000
SERVICIOS BASICOS (LUZ, AGUA, TELEFONO, INTERNET)	180
TV PAGADA	30
ALARMA CONTRA ROBOS Y MONITOREO	100
MATERIAL DE OFICINA	75
TOTAL	\$ 4.459,04

Tabla 43 Autor: Priscila Narváez

2.2.8 Precio

Aquí se encuentra el precio de venta al público de cada plato que se obtiene a través de una receta estándar desglosando primero sus costos y utilidad.

NOMBRE DEL PLATO		CAPUCCINO					
GENERO		Bebida Caliente					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Húmedo	TECNICA A USAR			Hervido y al vapor	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Café molido	20	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,14	
2	Leche descremada	250	ml	\$ 0,001	ml	\$ 0,19	
3	Canela en polvo	3	gr	\$ 0,005	gr	\$ 0,01	
4	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,48	
					5% Varios	\$ 0,02	
					Costo Total	\$ 0,51	
					Utilidad	\$ 0,18	
					PVP	\$ 2,20	
					C.Potencial	23%	

Tabla 44 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		CAFÉ AMERICANO					
GENERO		Bebida Caliente					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción Húmedo	TECNICA A USAR			Hervido	
OBSERVACIONES		Ya que el costo potencial se considera bajo, para mayor realce a esta bebida se ofrecerá con una pequeña porción de galletas light junto a esta					
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Café molido	20	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,14	
2	Agua	250	ml	\$ 0,000	ml	\$ 0,00	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,28	
					5% Varios	\$ 0,01	
					Costo Total	\$ 0,29	
					Utilidad	\$ 0,10	
					PVP	1,50	
					C.Potencial	20%	

Tabla 45 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		CAFÉ LATTE					
GENERO		Bebida Caliente					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Húmedo	TECNICA A USAR			Hervido y al vapor	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Leche descremada	250	ml	\$ 0,001	ml	\$ 0,19	
2	Café molido	10	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,07	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,40	
					5% Varios	\$ 0,02	
					Costo Total	\$ 0,42	
					Utilidad	0,15	
					PVP	1,90	
					C.Potencial	22%	

Tabla 46 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		BATIDO DE PIÑA Y FRESAS					
GENERO		Bebida Fría					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR					TECNICA A USAR		Licuado
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Zumo de piña	125	ml	\$ 0,00	ml	\$ 0,19	Limpiar y cortar
2	Frutillas	88	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,14	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,07	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,47	
					5% Varios	\$ 0,02	
					Costo Total	\$ 0,49	
					Utilidad	0,17	
					PVP	2,20	
					C.Potencial	22%	

Tabla 47 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		ZUMO DE PERA Y NARAJA					
GENERO		Bebida Fría					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR					TECNICA A USAR		Licuado
OBSERVACIONES		Decorar con una hoja de menta					
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Zumo de naranja	125	ml	\$ 0,002	ml	\$ 0,25	
2	Peras	100	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,13	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,52	
					5% Varios	\$ 0,03	
					Costo Total	\$ 0,55	
					Utilidad	0,19	
					PVP	2,50	
					C.Potencial	22%	

Tabla 48 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS					
GENERO		Bebida Fría					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR					TECNICA A USAR		Licuoado
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Mango	50	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,14	Pelar y cortar
2	Frutillas	50	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,08	Limpiar y cortar
3	Moras	50	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,14	Limpiar
4	Agua	70	ml	\$ 0,00	ml	\$ 0,00	
5	Edulcorante	2	gr	\$ 0,07	gr	\$ 0,14	
					Sub. Total	\$ 0,50	
					5% Varios	\$ 0,03	
					Costo Total	\$ 0,53	
					Utilidad	0,18	
					PVP	2,30	
					C.Potencial	23%	

Tabla 49 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		SANDWICH MONTE CRISTO					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Seco			TECNICA A USAR		Plancha
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Rebanada de pan integral	70	gr	\$ 0,003	gr	\$ 0,18	Cortado en fetas
2	Queso Cheddar	30	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,20	
3	Jamón ahumado	80	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,59	
4	Clara de huevo	13	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,03	
5	Leche descremada	30	ml	\$ 0,001	ml	\$ 0,02	
					Sub. Total	\$ 1,02	
					5% Varios	\$ 0,05	
					Costo Total	\$ 1,08	
					Utilidad	0,38	
					PVP	3,10	
					C.Potencial	35%	

Tabla 50 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR						TECNICA A USAR	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Pan pita	60	gr	\$ 0,005	gr	\$ 0,29	Cortar en Rodaja Cortar en Rodaja
2	Rebanada de pechuga de pavo	80	gr	\$ 0,009	gr	\$ 0,68	
3	Tomate	30	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,05	
4	pepino	15	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,02	
5	Aderezo ranchero light	25	ml	\$ 0,008	ml	\$ 0,19	
					Subtotal	\$ 1,21	
					5% Varios	\$ 0,06	
					Costo Total	\$ 1,27	
					Utilidad	0,45	
					PVP	3,60	
					C.Potencial	35%	

Tabla 51 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Seco			TECNICA A USAR		Plancha
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Rebanada de pan integral	70	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,18	Cortar en fetas Cortar en rodajas
2	Rebanada de jamón york	40	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,31	
3	queso mozzarella	30	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,29	
4	Pera	30	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,04	
					Subtotal	\$ 0,82	
					5% Varios	\$ 0,04	
					Costo Total	\$ 0,86	
					Utilidad	0,30	
					PVP	2,70	
					C.Potencial	32%	

Tabla 52 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		TABULE					
GENERO		Ensalada					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR			TECNICA A USAR				
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Cuscús	75	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,50	Corte Macedonia Cortar en Brunoise Cortar en Brunoise Corte Macedonia Corte Chiffonade
2	Agua	125	ml	\$ 0,000	ml	\$ 0,00	
3	Tomate	60	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,09	
4	Cebolla paitaña	60	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,14	
5	Jugo de limón	32	ml	\$ 0,003	ml	\$ 0,08	
6	Aceite de oliva extra virgen	10	gr	\$ 0,011	gr	\$ 0,11	
7	Ajo	8	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,02	
8	Pepinillo	100	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,11	
9	Menta	8	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,02	
10	Perejil	10	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,02	
11	Sal	10	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,01	
12	Pimienta	5	gr	\$ 0,009	gr	\$ 0,05	
					Subtotal	\$ 1,15	
					5% Varios	\$ 0,06	
					Costo Total	\$ 1,20	
					Utilidad	0,42	
					PV	3,80	
					C.Potencial	32%	

Tabla 53 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		ENSALADA ROMANA					
GENERO		Ensalada					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR						TECNICA A USAR	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Alcachofas enlatada	80	gr	\$ 6,66	gr	\$ 0,53	Cortar por la mitad
2	Cruton de pan integral	35	gr	\$ 2,64	gr	\$ 0,09	
3	Lechuga romana	100	gr	\$ 2,36	gr	\$ 0,24	Deshojada
4	Queso parmesano	25	gr	\$ 8,60	gr	\$ 0,22	Rallar
5	Yogurt natural	25	ml	\$ 2,20	ml	\$ 0,06	
6	Jugo de limón	32	ml	\$ 2,60	ml	\$ 0,08	
7	Cebollín	8	gr	\$ 3,00	gr	\$ 0,02	
8	Sal	15	gr	\$ 0,80	gr	\$ 0,01	
9	Pimienta negra	8	gr	\$ 9,30	gr	\$ 0,07	
					Subtotal	\$ 1,32	
					5% Varios	\$ 0,07	
					Costo Total	\$ 1,39	
					Utilidad	0,49	
					PVP	4,00	
					C.Potencial	35%	

Tabla 54 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Seco			TECNICA A USAR		Plancha
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Pechuga de pollo	180	gr	\$ 4,50	gr	\$ 0,81	Picar en cubos de 4cm
2	Tomates	80	gr	\$ 1,50	gr	\$ 0,12	Cortados por la mitad sin semilla
3	Aceite de oliva	15	gr	\$ 9,50	gr	\$ 0,14	
4	Perejil	5	gr	\$ 2,40	gr	\$ 0,01	
5	Tomillo	10	gr	\$ 7,50	gr	\$ 0,08	
6	Orégano	10	gr	\$ 8,50	gr	\$ 0,09	
7	Puerro	50	gr	\$ 1,25	gr	\$ 0,06	Cortar en Rodajas 4cm
8	Al medras picadas	20	gr	\$ 8,70	gr	\$ 0,17	
9	Sal	26	gr	\$ 0,80	gr	\$ 0,02	
10	Pimienta negra	14	gr	\$ 9,30	Kg	\$ 0,13	
11	Yogurt natural	50	ml	\$ 2,20	ml	\$ 0,11	
12	Jugo de limón	30	ml	\$ 2,00	ml	\$ 0,06	
13	Cebollín	16	gr	\$ 3,00	gr	\$ 0,05	Cortar en Brunoise
14	Cascara de limón	8	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,00	Cortar en Juliana
					Subtotal	\$ 1,85	
					5% Varios	\$ 0,09	
					Costo Total	\$ 1,94	
					Utilidad	0,68	
					PVP	5,50	
					C.Potencial	35%	

Tabla 55 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN					
GENERO		Ensalada					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR				TECNICA A USAR			
OBSERVACIONES		Decorar en un plato simple para que las verduras resalten junto con el dip					
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Queso crema	63	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,62	Corte Brunoise Corte Jardinera Corte Jardinera Corte Jardinera Corte Jardinera
2	Curry	8	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,04	
3	Cebollín	8	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,02	
4	Jugo de limón	16	ml	\$ 0,00	ml	\$ 0,04	
5	Zanahoria	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,08	
6	Pimiento rojo	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,19	
7	Apio	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,04	
8	Pepino	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,06	
9	Sal	10	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,01	
10	Pimienta	8	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,07	
					Subtotal	\$ 1,18	
					5% Varios	\$ 0,06	
					Costo Total	\$ 1,24	
					Utilidad	0,44	
					PVP	3,80	
					C.Potencial	33%	

Tabla 56 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		YOGURT Y FRUTA					
GENERO		Postre					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR						TECNICA A USAR	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Frutillas	50	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,080	Limpiar y corte Corte Macedonia
2	Agua	5	ml	\$ 0,000	ml	\$ 0,000	
3	Mango	75	gr	\$ 0,003	gr	\$ 0,210	
4	Gelatina sin sabor	2	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,002	
5	Yogur natural	150	ml	\$ 0,005	ml	\$ 0,690	
6	Crema de leche	25	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,019	
7	Hojas de menta	3	gr	\$ 0,000	gr	\$ 0,001	
8	Edulcorante	1	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,007	
					Subtotal	\$ 1,01	
					5% Varios	\$ 0,05	
					Costo Total	1,06	
					Utilidad	0,37	
					PVP	3,20	
					C.Potencial	33%	

Tabla 57 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		COPA DE BANANA					
GENERO		Postre					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Húmedo			TECNICA A USAR		Hervido
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Banana	150	gr	\$ 1,50	gr	\$ 0,23	Pelar y cortar en rebanadas de 2cm
2	Edulcorante	15	gr	\$ 2,37	gr	\$ 0,04	
3	Almendras	35	gr	\$ 5,40	gr	\$ 0,38	
4	Miel de abeja	32	gr	\$ 3,60	gr	\$ 0,26	
					Subtotal	\$ 0,89	
					5% Varios	\$ 0,04	
					Costo Total	\$ 0,94	
					Utilidad	0,33	
					PVP	2,80	
					C.Potencial	34%	

Tabla 58 Autor: Priscila Narváez

UTILIDAD					
PLATOS	COSTO	% UTILIDAD	VALOR UTILIDAD	PVP	COSTO POTENCIAL
BEBIDAS					
CAPUCCINO	\$ 0,51	35%	\$ 0,18	\$ 2,20	23%
CAFÉ AMERICANO	\$ 0,29	35%	\$ 0,10	\$ 1,50	20%
CAFÉ LATTE	\$ 0,42	35%	\$ 0,15	\$ 1,90	22%
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	\$ 0,49	35%	\$ 0,17	\$ 2,20	22%
ZUMO DE PERA Y NARAJA	\$ 0,55	35%	\$ 0,19	\$ 2,50	22%
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	\$ 0,53	35%	\$ 0,18	\$ 2,30	23%

PLATOS	COSTO	% UTILIDAD	VALOR UTILIDAD	PVP	COSTO POTENCIAL
ENSALADAS Y PLATOS FUERTES					
SANDWICH MONTE CRISTO	\$ 1,08	35%	\$ 0,38	\$ 3,10	35%
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	\$ 1,27	35%	\$ 0,45	\$ 3,60	35%
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	\$ 0,86	35%	\$ 0,30	\$ 2,70	32%
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	\$ 1,94	35%	\$ 0,68	\$ 5,50	35%
TABULE	\$ 1,20	35%	\$ 0,42	\$ 3,80	32%
ENSALADA ROMANA	\$ 1,39	35%	\$ 0,49	\$ 4,00	35%
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	\$ 1,24	35%	\$ 0,44	\$ 3,80	33%

PLATOS	COSTO	% UTILIDAD	VALOR UTILIDAD	PVP	COSTO POTENCIAL
POSTRES					
YOGURT Y FRUTA	\$ 1,06	35%	\$ 0,37	\$ 3,20	33%
COPA DE BANANA	\$ 0,94	35%	\$ 0,33	\$ 2,80	34%

Tabla 59 Autor: Priscila Narváez

2.2.9 Composición de capital

Se observa cuales son los valores y de que está compuesto en forma de capital el proyecto obteniendo un valor total de inversión necesaria para la creación y funcionamiento de este.

COMPOSICIÓN DE CAPITAL	
Maquinaria y Equipo:	\$ 5.980,00
Muebles y Enseres:	\$ 11.360,00
Equipos de Computación:	\$ 1.000,00
Obras de Arte y Decoración	\$ 2.300,00
Capital de Trabajo:	\$ 12.356,38
Costos de Constitución	\$ 350,00
Costos de Administración	\$ 4.459,04
TOTAL:	\$ 37.805,42

FONDOS PROPIOS	
Priscila Narváez	
	\$ 38.000,00
	100,00%

Tabla 60 Autor: Priscila Narváez

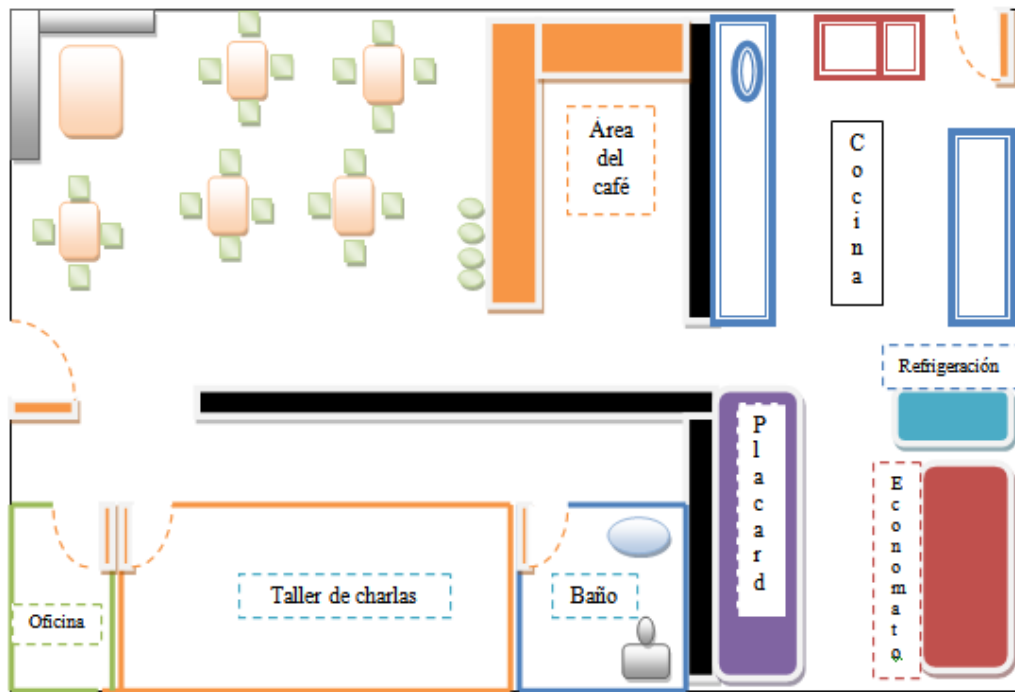


Grafico 3 Autor: Priscila Narváez

2.3 VIABILIDAD FINANCIERA

2.3.1 Flujo de Fondos:

Aquí se puede encontrar la realización del flujo de fondos con una proyección de 6 años, donde se encontraran todos los valores importantes como son ingresos anuales, egresos anuales, depreciaciones, inversión inicial, la utilidad a obtener por año, el valor actual neto y la tasa interna de retorno, que mostrara de forma cuantitativa si este negocio es o no factible.

	FLUJO DE FONDOS	AÑO 0	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	AÑO 6
A	INGRESOS OPERACIONALES		\$ 64.518,40	\$ 69.276,40	\$ 74.034,40	\$ 78.792,40	\$ 83.550,40	\$ 88.308,40
	RECUPERACION POR VENTAS		\$ 64.518,40	\$ 69.276,40	\$ 74.034,40	\$ 78.792,40	\$ 83.550,40	\$ 88.308,40
B	EGRESOS OPERACIONALES		\$ 69.930,64	\$ 71.425,92	\$ 70.856,52	\$ 70.620,46	\$ 70.384,40	\$ 70.148,34
(-)	GASTO DE OPERACIÓN		\$ 19.771,13	\$ 21.209,07	\$ 22.647,01	\$ 24.084,95	\$ 25.522,89	\$ 26.960,83
(-)	GASTOS DE VENTAS		\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00
(-)	GASTOS ADMINISTRATIVOS		\$ 32.328,51	\$ 34.393,18	\$ 34.393,18	\$ 34.393,18	\$ 34.393,18	\$ 34.393,18
(-)	DEPRECIACIONES		\$ 15.732,67	\$ 13.725,33	\$ 11.718,00	\$ 10.044,00	\$ 8.370,00	\$ 6.696,00
(-)	AMORTIZACION INTANGIBLE		\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33
C	UTILIDAD OPERACIONAL (A-B)		-\$ 5.412,24	-\$ 2.149,52	\$ 3.177,88	\$ 8.171,94	\$ 13.166,00	\$ 18.160,06
D	EGRESOS NO OPERACIONALES		\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00
	GASTOS FINANCIEROS		\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00	\$ 0,00
E	INGRESOS NO OPERACIONALES		\$ 1.000,00	\$ 2.000,00	\$ 2.000,00	\$ 2.000,00	\$ 2.500,00	\$ 3.000,00
F	UTILIDAD ANTES DE PARTICIPACIONES (C-D+E)		-\$ 4.412,24	-\$ 149,52	\$ 5.177,88	\$ 10.171,94	\$ 15.666,00	\$ 21.160,06
15%	PARTICIPACION A LOS TRABAJADORES		-\$ 661,84	-\$ 22,43	\$ 776,68	\$ 1.525,79	\$ 2.349,90	\$ 3.174,01
G	UTILIDAD ANTES DE IMPUESTO A LA RENTA		-\$ 3.750,40	-\$ 127,09	\$ 4.401,19	\$ 8.646,15	\$ 13.316,10	\$ 17.986,05
25%	IMPUESTO A LA RENTA		-\$ 937,60	-\$ 31,77	\$ 1.100,30	\$ 2.161,54	\$ 3.329,02	\$ 4.496,51
H	UTILIDAD NETA		-\$ 2.812,80	-\$ 95,32	\$ 3.300,90	\$ 6.484,61	\$ 9.987,07	\$ 13.489,54
(+)	DEPRECIACIONES		\$ 15.732,67	\$ 13.725,33	\$ 11.718,00	\$ 10.044,00	\$ 8.370,00	\$ 6.696,00
(+)	AMORTIZACIONES INTANGIBLES		\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33	\$ 58,33

	INVERSION INICIAL	-\$ 37.896,38						
	BANCOS	-\$ 5.500,00						
	CAPITAL DE TRABAJO	-\$ 12.356,38						
	BATERIA DE COCINA	-\$ 250,00					\$ 250,00	
	EQUIPO DE COCINA	-\$ 2.500,00						
	UTENSILLOS DE COCINA	-\$ 950,00					\$ 950,00	
	MESA DE TRABAJO	-\$ 780,00						
	MUBLES Y ENSERES	-\$ 8.500,00						
	LENCERIA	-\$ 720,00		\$ 720,00		\$ 720,00		\$ 720,00
	CIRSTALERIA	-\$ 340,00		\$ 340,00		\$ 340,00		\$ 340,00
	VAJILLA	-\$ 750,00		\$ 750,00		\$ 750,00		\$ 750,00
	CUBERTERIA	-\$ 450,00		\$ 450,00		\$ 450,00		\$ 450,00
	REFRIGERACION	-\$ 1.500,00						
	OBRA DE ARTE	-\$ 2.300,00						
	EQUIPOS DE COMPUTO	-\$ 1.000,00						
	VALOR DE RECUPERACION DEL PROYECTO							\$ 25.540,00
	RECUPERACION DE CAPITAL DE TRABAJO							\$ 12.356,38
I	FLUJO OPERATIVO		\$ 12.978,20	\$ 11.428,35	\$ 15.077,23	\$ 14.326,94	\$ 17.215,41	\$ 17.983,87
(-)	PAGO DE PRICIPAL	\$ 0,00						
J	FLUJO NETO	\$ 0,00	\$ 12.978,20	\$ 11.428,35	\$ 15.077,23	\$ 14.326,94	\$ 17.215,41	\$ 17.983,87

Tabla 61 Autor: Priscila Narváez

RAZONES							
AÑO	0	1	2	3	4	5	6
FLUJO NETO		\$ 12.978,20	\$ 11.428,35	\$ 15.077,23	\$ 14.326,94	\$ 17.215,41	\$ 17.983,87
TASA DE DESCUENTO		12,71%	12,71%	12,71%	12,71%	12,71%	12,71%
FLUJO ACTUALIZADO		\$ 11.514,68	\$ 8.996,19	\$ 10.530,14	\$ 8.877,77	\$ 9.464,66	\$ 8.772,20
INVERSIÓN INICIAL	-\$ 37.896,38						
VAN		\$ 20.259,26					
FLUJOS NETOS	-\$ 37.896,38	\$ 12.978,20	\$ 11.428,35	\$ 15.077,23	\$ 14.326,94	\$ 17.215,41	\$ 17.983,87
TIR	28,94%	Pay Back	1 año 4 meses 16 días				

Tabla 62 Autor: Priscila Narváez

2.3.2 Punto de Equilibrio

PUNTO DE EQUILIBRIO	
Menú:	Punto de equilibrio MES
CAPUCCINO	162
CAFÉ AMERICANO	228
CAFÉ LATTE	185
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	161
ZUMO DE PERA Y NARAJA	141
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	155
SANDWICH MONTE CRISTO	136
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	118
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	149
TABULE	106
ENSALADA ROMANA	105
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	77
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	107
YOGURT Y FRUTA	128
COPA DE BANANA	148

Tabla 63 Autor: Priscila Narváez

2.3.3 Análisis financiero

VAN: Valor Actual Neto o” Valor presente Neto (NPV) de una propuesta de inversión es el valor presente de los flujos netos de efectivo de la propuesta menos el flujo de salida de efectivo inicial de la propuesta.” (James c. Van Horne, 1997, p. 405)

Si se quiere obtener el VAN sin el uso de computadora primero debemos encontrar los valores del flujo actualizado de cada año con la siguiente fórmula:

$$FA = (fn * (1 + td)^{-n})$$

fn: Flujo neto

td: Tasa de descuento

n: periodo de evaluación

Despues Para obtener el VAN (Valor Actual Neto) se debe realizar la siguiente fórmula:

$$\sum FA + IN$$

FA: Flujo actualizado

IN: inversión Inicial

O se puede usar la función que se encuentra en Excel que es:

=VNA (tasa de descuento; matriz que contiene el flujo de fondos futuros)+ inversión inicial) y nos dará el mismo resultado que con la otra operación.

El VAN que se obtuvo como resultado que es de \$ 20.259,26 que se recaudará en un periodo no mayor a seis años

TIR: TASA INTERNA DE RETORNO “es un ingreso recibido sobre una inversión, más cualquier cambio en el precio de mercado, expresado normalmente como un porcentaje del precio de mercado inicial de la inversión.” (James c. Van Horne, 1997, p. 108)

La TIR obtenida en este estudio de factibilidad es de 28,94%

COSTO/ BENEFICIO: es la razón del valor presente de los futuros flujos netos de efectivo de un proyecto con el flujo de salida de efectivo inicial del proyecto.” (James c. Van Horne, 1997, p. 407)

Para poder obtener este resultado se debe realizar la siguiente fórmula:

$$C/B = \sum FA / IN$$

FA: Flujo Actualizado

IN: Inversión Inicial

El Costo / Beneficio del proyecto nos dio un resultado de 1,53

EL PAY BACK O TIEMPO DE RECUPERACION DE LA INVERSION es un aproximado del tiempo que tardarán en recuperarse la inversión inicial invertido en un proyecto y en este caso es de 1 año 4 meses 16 días

2.3.4 Conclusiones Financieras

Después de realizarse la investigación acerca del tema, encuestas a la población y todos los procesos necesarios para demostrar de manera financiera que los resultados son positivos para que este negocio sea factible. Se dio los siguientes resultados: obtuvimos un VAN (Valor Actual Neto) positivo, por ende la TIR es mayor al flujo actualizado, y el Costo/Beneficio es mayor a 1, con lo cual se recomienda hacer la inversión para obtener los niveles de ganancia que se dio como resultado en el flujo de fondos.

2.3.5 Manejo de Crédito

El monto necesario para la creación del este proyecto será cubierto por la persona encargada

FONDOS PROPIOS
Priscila Narváez
\$ 38.000,00
100,00%

Tabla 64 Autor: Priscila Narváez

Endeudamiento

Conjunto de obligaciones de pago que una empresa o persona tiene contraídas con otras personas e instituciones.

Pro de un Endeudamiento:

Poder hacer real la creación de la empresa

Es una ayuda si no se tiene todo el capital necesario para invertir en un negocio

Se Puede adquirir bienes y servicios a través de deuda los cuales no hubiera podido adquirir con ingresos regulares.

Contras de un Endeudamiento:

El uso inadecuado de las deudas puede ser en algunos casos, la consecuencia de una mala administración de las finanzas personales, quienes al no poder alcanzar sus objetivos con sus ingresos tratan de hacerlo a través de deuda. El problema es que si la persona no sabe administrar sus ingresos, difícilmente va a saber administrar sus deudas.

Las deudas generan obligaciones (en su mayoría de frecuencia mensual) las cuales disminuyen los ingresos de las personas obligándolas a apartar dinero de su presupuesto para honrar los compromisos con las instituciones financieras.

Un uso errado y negativo de las deudas, le puede traer al deudor que su información personal y financiera ingrese en sistemas de calificación de riesgo, lo cual casi inmediatamente, le obstaculizará la obtención de créditos con otros bancos. Al igual que se puede convertir en una persona no deseada para las instituciones financieras.

CAPITULO III

3.1 Resultados del Proyecto

Este proyecto fue estudiado para la creación de un negocio que sea diferente para el público en general , un lugar donde las personas puedan ir a aprender sobre qué es la alimentación y como se la debe llevar; además, dar a conocer que los alimentos esta para nutrir el organismo y no destruirlo, además de dejar de lado mitos sobre la alimentación, es un lugar donde no se prohíbe la ingesta de diferentes alimentos sino que se le da a las personas todos los conocimientos necesarios y adecuados para que ellos sean los que tomen la decisión de consumirlos o no, después de saber de qué están compuestos y para qué sirve cada uno de ellos.

Además de tener un conocimiento más amplio acerca de la nutrición y de lo que en realidad es alimentarse, tener un cuerpo y vida saludable, igualmente, se pensó en un lugar en este caso café-restaurante, que pueda ofrecer alimentos balanceados en nutrientes, saludables, ricos en sabor y atractivos a la vista. Que atendería de lunes a sábado de 8h00 a 19h00 a más de charlas esporádicas donde se habla sobre la nutrición y la preparación de distintos platos.

Para poder saber si este negocio es factible se realizo una investigación en documentos ya existentes sobre el tema de la nutrición y la alimentación tanto en el Ecuador como en el exterior encontrando cierta información adecuada para el estudio, posteriormente se realizó una encuesta a una muestra de la población para obtener los pensamientos y conocimientos que la gente tenía sobre procedimientos de alimentación y consultar sus principales hábitos para mantenerse saludable, dando

resultados, en donde la mayoría de los encuestados tenían un conocimiento leve sobre la nutrición y cómo deben alimentarse sanamente y qué se debe hacer para tener un cuerpo sano, pero no sabían cómo combinar esos pocos conocimientos aprendidos con el diario vivir y tenían ciertas dudas si lo que estaban poniendo en práctica era correcto.

Así mismo se pensó en el menú que tendría el café-restaurante que sería un menú atrayente para los clientes y a su vez sano y nutritivo; este está compuesto por bebidas calientes como son: cafés, capuchino, late y bebidas frías como zumos y batidos con combinación de frutas así mismo podemos encontrar ensaladas frescas y sándwiches nutritivos y de muy buen sabor, pero esto no sería nada sin un ambiente relajado gracias a su decoración entre vintage y campestre.

Se realizó también un estudio financiero mediante un flujo de fondos con proyección para 6 años, para saber si el negocio era lucrativo y se podría obtener una utilidad y ganancia adecuada arrojando resultados positivos donde es claro que podemos obtener un buen lucro de la creación del negocio.

3.2 Análisis financiero

3.2.1 Recetas Estándar

NOMBRE DEL PLATO		CAPUCCINO					
GENERO		Bebida Caliente					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Húmedo		TECNICA A USAR		Hervido y al vapor	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Café molido	20	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,14	
2	Leche descremada	250	ml	\$ 0,001	ml	\$ 0,19	
3	Canela en polvo	3	gr	\$ 0,005	gr	\$ 0,01	
4	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,48	
					5% Varios	\$ 0,02	
					Costo Total	\$ 0,51	
					Utilidad	\$ 0,18	
					PVP	\$ 2,20	
					C.Potencial	23%	
PREPARACION:							
1._ Calentar y espumar la leche							
2._ Añadir a la taza, el café express, colocar la leche y la espuma							
3._ Decorar con un poco de canela en polvo							

Hay que recordar que se debe poner en parte iguales (1/3) el café, la leche y la espuma ya que eso es lo que caracteriza al capuchino

Tabla 65 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		CAFÉ AMERICANO					
GENERO		Bebida Caliente					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción húmedo	TECNICA A USAR			Hervido	
OBSERVACIONES		Ya que el costo potencial se considera bajo, para mayor realce a esta bebida se ofrecerá con una pequeña porción de galletas light junto a esta					
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Café molido	20	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,14	
2	Agua	250	ml	\$ 0,000	ml	\$ 0,00	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,28	
					5% Varios	\$ 0,01	
					Costo Total	\$ 0,29	
					Utilidad	\$ 0,10	
					PVP	1,50	
					C.Potencial	20%	
PREPARACION:							
1._ Preparar el café en una cafetera y servir.							

Tabla 66 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		CAFÉ LATTE					
GENERO		Bebida Caliente					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Húmedo		TECNICA A USAR		Hervido y al vapor	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Leche descremada	250	ml	\$ 0,001	ml	\$ 0,19	
2	Café molido	10	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,07	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,40	
					5% Varios	\$ 0,02	
					Costo Total	\$ 0,42	
					Utilidad	0,15	
					PVP	1,90	
					C.Potencial	22%	
PREPARACION:							
1._ Calentar y espumar la leche							
2._ Llenar con la leche la taza							
3._ Finalmente colocar el expreso recién echo							

Tabla 67 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		BATIDO DE PIÑA Y FRESAS					
GENERO		Bebida Fría					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR			TECNICA A USAR			Licuado	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Zumo de piña	125	ml	\$ 0,00	ml	\$ 0,19	Limpiar y cortar
2	Frutillas	88	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,14	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,07	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,47	
					5% Varios	\$ 0,02	
					Costo Total	\$ 0,49	
					Utilidad	0,17	
					PVP	2,20	
					C.Potencial	22%	
PREPARACION:							
1._Licuar el zumo de piña, las frutillas y el edulcorante, hasta obtener una mezcla homogénea							
2._ Servir inmediatamente							

Tabla 68 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		ZUMO DE PERA Y NARAJA					
GENERO		Bebida Fría					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		TECNICA A USAR			Licuado		
OBSERVACIONES		Decorar con una hoja de menta					
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Zumo de naranja	125	ml	\$ 0,002	ml	\$ 0,25	
2	Peras	100	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,13	
3	Edulcorante	2	gr	\$ 0,070	gr	\$ 0,14	
					Subtotal	\$ 0,52	
					5% Varios	\$ 0,03	
					Costo Total	\$ 0,55	
					Utilidad	0,19	
					PVP	2,50	
					C.Potencial	22%	
PREPARACION:							
1._Licuar el zumo de naranja, las peras y el edulcorante por uno segundos posteriormente cernir.							
2._ Servir inmediatamente							

Tabla 69 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS					
GENERO		Bebida Fría					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		TECNICA A USAR				Licuado	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Mango	50	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,14	Pelar y cortar
2	Frutillas	50	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,08	Limpiar y cortar
3	Moras	50	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,14	Limpiar
4	Agua	70	ml	\$ 0,00	ml	\$ 0,00	
5	Edulcorante	2	gr	\$ 0,07	gr	\$ 0,14	
					Sub. Total	\$ 0,50	
					5% Varios	\$ 0,03	
					Costo Total	\$ 0,53	
					Utilidad	0,18	
					PVP	2,30	
					C.Potencial	23%	
PREPARACION:							
1._ El mango licuar junto con las frutillas y las moras por un momento.							
2._ Cernir y servir inmediatamente							

Tabla 70 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		SANDWICH MONTE CRISTO					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Seco	TECNICA A USAR			Plancha	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Rebanada de pan integral	70	gr	\$ 0,003	gr	\$ 0,18	Cortado en fetas
2	Queso Cheddar	30	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,20	
3	Jamón ahumado	80	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,59	
4	Clara de huevo	13	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,03	
5	Leche descremada	30	ml	\$ 0,001	ml	\$ 0,02	
					Subtotal	\$ 1,02	
					5% Varios	\$ 0,05	
					Costo Total	\$ 1,08	
					Utilidad	0,38	
					PVP	3,10	
					C.Potencial	35%	
PREPARACION:							
1._ Precalentar la plancha a temperatura media , Cubra la rebanada de pan con las rebanadas de queso , jamón y ciérrelo con otra rebanada de pan							
2._ Bata las claras de huevo y la leche. Sumerge el sándwich en la mezcla de huevo, voltéelo para cubrir ambos lados (deja remojar el pan durante 5 segundos por lado).							
3._ Colocar en la plancha aceite en aerosol y el sándwich, voltearlo despues de 6 minutos y dejarlo a ahí 5 minutos mas retírelo cuando veas que esta dorado							
4._ Para finalizar corte en diagonal por la mitad y sirva.							

Tabla 71 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR						TECNICA A USAR	
OBSERVACIONES							
N.º	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Pan pita	60	gr	\$ 0,005	gr	\$ 0,29	Cortar en Rodaja Cortar en Rodaja
2	Rebanada de pechuga de pavo	80	gr	\$ 0,009	gr	\$ 0,68	
3	Tomate	30	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,05	
4	pepino	15	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,02	
5	Aderezo ranchero light	25	ml	\$ 0,008	ml	\$ 0,19	
					Subtotal	\$ 1,21	
					5% Varios	\$ 0,06	
					Costo Total	\$ 1,27	
					Utilidad	0,45	
					PVP	3,60	
					C.Potencial	35%	
PREPARACION:							
1._ Rellene la mitad del pan pita con el pavo, las rebanadas de tomate y de pepino							
2._ Completa el sándwich con el aderezo							
3._ Sírvalo inmediatamente							

Tabla 72 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Seco	TECNICA A USAR			Plancha	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Rebanada de pan integral	70	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,18	Cortar en fetas Cortar en rodajas
2	Rebanada de jamón york	40	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,31	
3	queso mozzarella	30	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,29	
4	Pera	30	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,04	
					Subtotal	\$ 0,82	
					5% Varios	\$ 0,04	
					Costo Total	\$ 0,86	
					Utilidad	0,30	
					PVP	2,70	
					C.Potencial	32%	
PREPARACION:							
1._ Colocar sobre una de las rebanadas, el jamón, la pera y el queso , cerrar con la otra rebanada							
2._ En la plancha colocar un poco de aceite en aerosol y despues el sándwich, dejarlo ahí hasta que esté dorado, dar la vuelta y repetir el proceso.							
3._ Servir.							

Tabla 73 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		TABULE					
GENERO		Ensalada					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR						TECNICA A USAR	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Cuscús	75	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,50	Corte Macedonia Cortar en Brunoise Cortar en Brunoise Corte Macedonia Corte Chiffonade
2	Agua	125	ml	\$ 0,000	ml	\$ 0,00	
3	Tomate	60	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,09	
4	Cebolla paitaña	60	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,14	
5	Jugo de limón	32	ml	\$ 0,003	ml	\$ 0,08	
6	Aceite de oliva extra virgen	10	gr	\$ 0,011	gr	\$ 0,11	
7	Ajo	8	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,02	
8	Pepinillo	100	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,11	
9	Menta	8	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,02	
10	Perejil	10	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,02	
11	Sal	10	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,01	
12	Pimienta	5	gr	\$ 0,009	gr	\$ 0,05	
					Subtotal	\$ 1,15	
					5% Varios	\$ 0,06	
					Costo Total	\$ 1,20	
					Utilidad	0,42	
					PV	3,80	
					C.Potencial	32%	
PREPARACION:							
1._ Coloque el cuscús en remojo durante media hora							
2._ Mientras tanto, una todos los demás ingredientes de la receta en un recipiente, coloque el aceite de oliva, jugo de limón y salpimiente							
3._ Colocar el cuscús a la mezcla preparada anteriormente, mezcle bien y servir.							

Tabla 74 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		ENSALADA ROMANA					
GENERO		Ensalada					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR						TECNICA A USAR	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Alcachofas enlatada	80	gr	\$ 6,66	gr	\$ 0,53	Cortar por la mitad
2	Cruton de pan integral	35	gr	\$ 2,64	gr	\$ 0,09	
3	Lechuga romana	100	gr	\$ 2,36	gr	\$ 0,24	Deshojada
4	Queso parmesano	25	gr	\$ 8,60	gr	\$ 0,22	Rallar
5	Yogurt natural	25	ml	\$ 2,20	ml	\$ 0,06	
6	Jugo de limón	32	ml	\$ 2,60	ml	\$ 0,08	
7	Cebollín	8	gr	\$ 3,00	gr	\$ 0,02	
8	Sal	15	gr	\$ 0,80	gr	\$ 0,01	
9	Pimienta negra	8	gr	\$ 9,30	gr	\$ 0,07	
					Subtotal	\$ 1,32	
					5% Varios	\$ 0,07	
					Costo Total	\$ 1,39	
					Utilidad	0,49	
					PVP	4,00	
					C.Potencial	35%	
PREPARACION:							
1._ En un recipiente mezclar el yogurt, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el cebollín. Mientras tostamos el pan, reservar el aderezo y el pan							
2.Mientras tanto, colocar en un plato la lechuga , los cubos de pan, la alcachofa y el parmesano por encima							
3._ Aderece con la mezcla de yogur y sirva inmediatamente							

Tabla 75 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT					
GENERO		Plato Fuerte					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Seco		TECNICA A USAR		Plancha	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Pechuga de pollo	180	gr	\$ 4,50	gr	\$ 0,81	Picar en cubos de 4cm Cortados por la mitad sin semilla Cortar en Rodajas 4cm Cortar en Brunoise Cortar en Juliana
2	Tomates	80	gr	\$ 1,50	gr	\$ 0,12	
3	Aceite de oliva	15	gr	\$ 9,50	gr	\$ 0,14	
4	Perejil	5	gr	\$ 2,40	gr	\$ 0,01	
5	Tomillo	10	gr	\$ 7,50	gr	\$ 0,08	
6	Orégano	10	gr	\$ 8,50	gr	\$ 0,09	
7	Puerro	50	gr	\$ 1,25	gr	\$ 0,06	
8	Al medras picadas	20	gr	\$ 8,70	gr	\$ 0,17	
9	Sal	26	gr	\$ 0,80	gr	\$ 0,02	
10	Pimienta negra	14	gr	\$ 9,30	Kg	\$ 0,13	
11	Yogurt natural	50	ml	\$ 2,20	ml	\$ 0,11	
12	Jugo de limón	30	ml	\$ 2,00	ml	\$ 0,06	
13	Cebollín	16	gr	\$ 3,00	gr	\$ 0,05	
14	Cascara de limón	8	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,00	
					Subtotal	\$ 1,85	
					5% Varios	\$ 0,09	
					Costo Total	\$ 1,94	
					Utilidad	0,68	
					PVP	5,50	
					C.Potencial	35%	
PREPARACION:							
1._ En un recipiente mezcle el perejil, tomillo, orégano, el aceite de oliva y reserve, a los tomates córtelos por la mitad y retírele las semillas, sazone con 8 gr de sal y 4 gr de pimienta, luego pincele los tomates con la mezcla de hierbas y aceite de oliva; sáltelos o llévelos a la plancha durante 5 a 10 minutos de cada lado. y reserve							
2._ Mientras tanto, para el aderezo colocamos el yogurt, jugo de limón, cebollín, 10 gr de sal, 5 gr de pimienta y la cascara de limón. reserve							
3._ Finalmente para armar la brochete colocamos en un recipiente los cubos de pollo junto con el aderezo de yogurt, y mezclamos bien,							
4._ En un plato colocamos las almendras picadas y pasamos por estas los cubos de pollo, hasta que se adhieran bien las almendras							
5._ Piche en un palito de brochete en el siguiente orden: el pollo, el tomate y puerro. Repita esta operación hasta que se llene el palito de brochete sazone con 8 gr de sal y 5 gr de pimienta							
6._ Coloque la brochete sobre la plancha y déjela ahí durate 5 minutos por cada lado, virar cada vez que se tuesten las almendras							
7._ Retire y sirva inmediatamente.							

NOMBRE DEL PLATO		CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN					
GENERO		Ensalada					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR				TECNICA A USAR			
OBSERVACIONES		Decorar en un plato simple para que las verduras resalten junto con el dip					
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Queso crema	63	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,62	Corte Brunoise Corte Jardinera Corte Jardinera Corte Jardinera Corte Jardinera
2	Curry	8	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,04	
3	Cebollín	8	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,02	
4	Jugo de limón	16	ml	\$ 0,00	ml	\$ 0,04	
5	Zanahoria	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,08	
6	Pimiento rojo	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,19	
7	Apio	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,04	
8	Pepino	60	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,06	
9	Sal	10	gr	\$ 0,00	gr	\$ 0,01	
10	Pimienta	8	gr	\$ 0,01	gr	\$ 0,07	
					Subtotal	\$ 1,18	
					5% Varios	\$ 0,06	
					Costo Total	\$ 1,24	
					Utilidad	0,44	
					PVP	3,80	
					C.Potencial	33%	
PREPARACION:							
2._En un recipiente mezcle el queso crema con el curry, el limón , la sal , la pimienta y el cebollín picado; hasta que este homogénea la preparación							
3._Sirva los bastones con el dip para mojar en el los vegetales.							

Tabla 77 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		YOGURT Y FRUTA					
GENERO		Postre					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR						TECNICA A USAR	
OBSERVACIONES							
N°	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Frutillas	50	gr	\$ 0,002	gr	\$ 0,080	Limpiar y corte Corte Macedonia
2	Agua	5	ml	\$ 0,000	ml	\$ 0,000	
3	Mango	75	gr	\$ 0,003	gr	\$ 0,210	
4	Gelatina sin sabor	2	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,002	
5	Yogur natural	150	ml	\$ 0,005	ml	\$ 0,690	
6	Crema de leche	25	gr	\$ 0,001	gr	\$ 0,019	
7	Hojas de menta	3	gr	\$ 0,000	gr	\$ 0,001	
8	Edulcorante	1	gr	\$ 0,007	gr	\$ 0,007	
					Subtotal	\$ 1,01	
					5% Varios	\$ 0,05	
					Costo Total	1,06	
					Utilidad	0,37	
					PVP	3,20	
					C.Potencial	33%	
PREPARACION:							
1.- Procesar 50 gr de mango con las frutillas, hidrate la gelatina en 5 gramos de agua y vierta sobre las frutas procesadas, revuelva hasta integrar							
2._ Incorpore el yogurt a lo anterior y revuelva bien hasta integrar.							
3._ Montar la crema de leche con edulcorante incorpore a la mezcla anterior y llevar a refrigeración por 2 horas							
4._ Para el montaje colocar la mezcla en un recipiente con la fruta picada y una hoja de menta para decorar.							

Tabla 78 Autor: Priscila Narváez

NOMBRE DEL PLATO		COPA DE BANANA					
GENERO		Postre					
FECHA DE PRODUCCIÓN		28/04/2012					
METODO A USAR		Cocción en Húmedo		TECNICA A USAR		Hervido	
OBSERVACIONES							
Nº	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C.UNITARIO	UNIDAD	C.TOTAL	MISE EN PLACE
1	Banana	150	gr	\$ 1,50	gr	\$ 0,23	Pelar y cortar en rebanadas de 2cm
2	Edulcorante	15	gr	\$ 2,37	gr	\$ 0,04	
3	Almendras	35	gr	\$ 5,40	gr	\$ 0,38	
4	Miel de abeja	32	gr	\$ 3,60	gr	\$ 0,26	
					Subtotal	\$ 0,89	
					5% Varios	\$ 0,04	
					Costo Total	\$ 0,94	
					Utilidad	0,33	
					PVP	2,80	
					C.Potencial	34%	
PREPARACION:							
1._ Congelar el banano							
2._ Retire del congelador y pasar por el procesador de alimentos el banano hasta obtener una crema lisa y homogénea, reserve en el congelador hasta el momento de utilizar, antes de servir volver a procesar							
3._ Para el Praliné, colocar en una olla el edulcorante y 32 gr de agua, llevar a fuego suave y cocinar hasta obtener un caramelo, en un lamina de silicón colocar las almendras y sobre ellas el caramelo, dejar reposar hasta que el caramelo se endurezca							
4._ Colocar las almendras y el caramelo en el procesador hasta obtener un polvo fino							
5.- Para el montaje coloque en un vaso de vidrio, como base el praliné y sobre este el banano procesado y finalmente para decorar la miel							

Tabla 79 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Cada receta esta realizada y pensada en que sean nutritivos y agradables para los clientes.

3.2.2 Programa de producción

			12,3872%	
CONCEPTO	DIA	MES	CRECIMIENTO	TEMPORADA ALTA
CAPUCCINO	6	156	19	175
CAFÉ AMERICANO	7	182	22	204
CAFÉ LATTE	4	104	12	116
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	4	104	12	116
ZUMO DE PERA Y NARAJA	2	52	6	58
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	5	130	16	146
SANDWICH MONTE CRISTO	6	156	19	175
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	8	208	25	233
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	4	104	12	116
TABULE	2	52	6	58
ENSALADA ROMANA	4	104	12	116
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	3	78	9	87
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	2	52	6	58
YOGURT Y FRUTA	7	182	22	204
COPA DE BANANA	5	130	16	146

Tabla 80 Autor: Priscila Narváez

PROGRAMA DE PRODUCCIÓN													
CONCEPTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	TOTAL
CAPUCCINO	156	156	156	156	175,00	156	175,00	175,00	156	156	156	175	1948
CAFÉ AMERICANO	182	182	182	182	204,00	182	204,00	204,00	182	182	182	204	2272
CAFÉ LATTE	104	104	104	104	116,00	104	116,00	116,00	104	104	104	116	1296
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	104	104	104	104	116,00	104	116,00	116,00	104	104	104	116	1296
ZUMO DE PERA Y NARAJA	52	52	52	52	58,00	52	58,00	58,00	52	52	52	58	648
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	130	130	130	130	146,00	130	146,00	146,00	130	130	130	146	1624
SANDWICH MONTE CRISTO	156	156	156	156	175,00	156	175,00	175,00	156	156	156	175	1948
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	208	208	208	208	233,00	208	233,00	233,00	208	208	208	233	2596
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	104	104	104	104	116,00	104	116,00	116,00	104	104	104	116	1296
TABULE	52	52	52	52	58,00	52	58,00	58,00	52	52	52	58	648
ENSALADA ROMANA	104	104	104	104	116,00	104	116,00	116,00	104	104	104	116	1296
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	78	78	78	78	87,00	78	87,00	87,00	78	78	78	87	972
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	52	52	52	52	58,00	52	58,00	58,00	52	52	52	58	648
YOGURT Y FRUTA	182	182	182	182	204,00	182	204,00	204,00	182	182	182	204	2272
COPA DE BANANA	130	130	130	130	146,00	130	146,00	146,00	130	130	130	146	1624
TOTAL	1794	1794	1794	1794	2008	1794	2008	2008	1794	1794	1794	2008	22384

Tabla 81 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: En este cuadro se puede observar cuales deberían ser las ventas diarias mensuales y en temporada alta durante un año para que el negocio sea financieramente funcionable.

3.2.3 Presupuesto de Ingresos

PRESUPUESTO DE INGRESOS													
CONCEPTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	TOTAL
CAPUCCINO	\$ 343,20	\$ 343,20	\$ 343,20	\$ 343,20	\$ 385,00	\$ 343,20	\$ 385,00	\$ 385,00	\$ 343,20	\$ 343,20	\$ 343,20	\$ 385,00	\$ 4.285,60
CAFÉ AMERICANO	\$ 273,00	\$ 273,00	\$ 273,00	\$ 273,00	\$ 306,00	\$ 273,00	\$ 306,00	\$ 306,00	\$ 273,00	\$ 273,00	\$ 273,00	\$ 306,00	\$ 3.408,00
CAFÉ LATTE	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 220,40	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 2.462,40
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	\$ 228,80	\$ 228,80	\$ 228,80	\$ 228,80	\$ 255,20	\$ 228,80	\$ 255,20	\$ 255,20	\$ 228,80	\$ 228,80	\$ 228,80	\$ 255,20	\$ 2.851,20
ZUMO DE PERA Y NARAJA	\$ 130,00	\$ 130,00	\$ 130,00	\$ 130,00	\$ 145,00	\$ 130,00	\$ 145,00	\$ 145,00	\$ 130,00	\$ 130,00	\$ 130,00	\$ 145,00	\$ 1.620,00
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	\$ 299,00	\$ 299,00	\$ 299,00	\$ 299,00	\$ 335,80	\$ 299,00	\$ 335,80	\$ 335,80	\$ 299,00	\$ 299,00	\$ 299,00	\$ 335,80	\$ 3.735,20
SANDWICH MONTE CRISTO	\$ 483,60	\$ 483,60	\$ 483,60	\$ 483,60	\$ 542,50	\$ 483,60	\$ 542,50	\$ 542,50	\$ 483,60	\$ 483,60	\$ 483,60	\$ 542,50	\$ 6.038,80
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	\$ 748,80	\$ 748,80	\$ 748,80	\$ 748,80	\$ 838,80	\$ 748,80	\$ 838,80	\$ 838,80	\$ 748,80	\$ 748,80	\$ 748,80	\$ 838,80	\$ 9.345,60
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	\$ 280,80	\$ 280,80	\$ 280,80	\$ 280,80	\$ 313,20	\$ 280,80	\$ 313,20	\$ 313,20	\$ 280,80	\$ 280,80	\$ 280,80	\$ 313,20	\$ 3.499,20
TABULE	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 220,40	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 2.462,40
ENSALADA ROMANA	\$ 416,00	\$ 416,00	\$ 416,00	\$ 416,00	\$ 464,00	\$ 416,00	\$ 464,00	\$ 464,00	\$ 416,00	\$ 416,00	\$ 416,00	\$ 464,00	\$ 5.184,00
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	\$ 429,00	\$ 429,00	\$ 429,00	\$ 429,00	\$ 478,50	\$ 429,00	\$ 478,50	\$ 478,50	\$ 429,00	\$ 429,00	\$ 429,00	\$ 478,50	\$ 5.346,00
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 220,40	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 197,60	\$ 220,40	\$ 2.462,40
YOGURT Y FRUTA	\$ 582,40	\$ 582,40	\$ 582,40	\$ 582,40	\$ 652,80	\$ 582,40	\$ 652,80	\$ 652,80	\$ 582,40	\$ 582,40	\$ 582,40	\$ 652,80	\$ 7.270,40
COPA DE BANANA	\$ 364,00	\$ 364,00	\$ 364,00	\$ 364,00	\$ 408,80	\$ 364,00	\$ 408,80	\$ 408,80	\$ 364,00	\$ 364,00	\$ 364,00	\$ 408,80	\$ 4.547,20
TOTAL	\$ 5.171,40	\$ 5.171,40	\$ 5.171,40	\$ 5.171,40	\$ 5.786,80	\$ 5.171,40	\$ 5.786,80	\$ 5.786,80	\$ 5.171,40	\$ 5.171,40	\$ 5.171,40	\$ 5.786,80	\$ 64.518,40

Tabla 82 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se puede observar cuales son los ingresos mensuales y anuales por cada plato y el valor total del mes por todos los platos

3.2.4 Presupuestos de Egresos

PRESUPUESTO DE EGRESOS													
CONCEPTO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	TOTAL
CAPUCCINO	\$ 78,94	\$ 78,94	\$ 78,94	\$ 78,94	\$ 88,55	\$ 78,94	\$ 88,55	\$ 88,55	\$ 78,94	\$ 78,94	\$ 78,94	\$ 88,55	\$ 985,68
CAFÉ AMERICANO	\$ 53,51	\$ 53,51	\$ 53,51	\$ 53,51	\$ 59,98	\$ 53,51	\$ 59,98	\$ 59,98	\$ 53,51	\$ 53,51	\$ 53,51	\$ 59,98	\$ 667,97
CAFÉ LATTE	\$ 43,41	\$ 43,41	\$ 43,41	\$ 43,41	\$ 48,42	\$ 43,41	\$ 48,42	\$ 48,42	\$ 43,41	\$ 43,41	\$ 43,41	\$ 48,42	\$ 540,92
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	\$ 51,14	\$ 51,14	\$ 51,14	\$ 51,14	\$ 57,04	\$ 51,14	\$ 57,04	\$ 57,04	\$ 51,14	\$ 51,14	\$ 51,14	\$ 57,04	\$ 637,26
ZUMO DE PERA Y NARAJA	\$ 28,39	\$ 28,39	\$ 28,39	\$ 28,39	\$ 31,67	\$ 28,39	\$ 31,67	\$ 31,67	\$ 28,39	\$ 28,39	\$ 28,39	\$ 31,67	\$ 353,81
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	\$ 68,25	\$ 68,25	\$ 68,25	\$ 68,25	\$ 76,65	\$ 68,25	\$ 76,65	\$ 76,65	\$ 68,25	\$ 68,25	\$ 68,25	\$ 76,65	\$ 852,60
SANDWICH MONTE CRISTO	\$ 167,83	\$ 167,83	\$ 167,83	\$ 167,83	\$ 188,27	\$ 167,83	\$ 188,27	\$ 188,27	\$ 167,83	\$ 167,83	\$ 167,83	\$ 188,27	\$ 2.095,70
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	\$ 265,14	\$ 265,14	\$ 265,14	\$ 265,14	\$ 297,01	\$ 265,14	\$ 297,01	\$ 297,01	\$ 265,14	\$ 265,14	\$ 265,14	\$ 297,01	\$ 3.309,12
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	\$ 89,63	\$ 89,63	\$ 89,63	\$ 89,63	\$ 99,97	\$ 89,63	\$ 99,97	\$ 99,97	\$ 89,63	\$ 89,63	\$ 89,63	\$ 99,97	\$ 1.116,94
TABULE	\$ 62,60	\$ 62,60	\$ 62,60	\$ 62,60	\$ 69,83	\$ 62,60	\$ 69,83	\$ 69,83	\$ 62,60	\$ 62,60	\$ 62,60	\$ 69,83	\$ 780,15
ENSALADA ROMANA	\$ 144,67	\$ 144,67	\$ 144,67	\$ 144,67	\$ 161,36	\$ 144,67	\$ 161,36	\$ 161,36	\$ 144,67	\$ 144,67	\$ 144,67	\$ 161,36	\$ 1.802,79
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	\$ 151,52	\$ 151,52	\$ 151,52	\$ 151,52	\$ 169,00	\$ 151,52	\$ 169,00	\$ 169,00	\$ 151,52	\$ 151,52	\$ 151,52	\$ 169,00	\$ 1.888,11
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	\$ 64,70	\$ 64,70	\$ 64,70	\$ 64,70	\$ 72,16	\$ 64,70	\$ 72,16	\$ 72,16	\$ 64,70	\$ 64,70	\$ 64,70	\$ 72,16	\$ 806,25
YOGURT Y FRUTA	\$ 192,93	\$ 192,93	\$ 192,93	\$ 192,93	\$ 216,25	\$ 192,93	\$ 216,25	\$ 216,25	\$ 192,93	\$ 192,93	\$ 192,93	\$ 216,25	\$ 2.408,45
COPA DE BANANA	\$ 122,11	\$ 122,11	\$ 122,11	\$ 122,11	\$ 137,13	\$ 122,11	\$ 137,13	\$ 137,13	\$ 122,11	\$ 122,11	\$ 122,11	\$ 137,13	\$ 1.525,39
SUELDO	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 1.994,04	\$ 23.928,51
ARRIENDO	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 250,00	\$ 3.000,00
SER. BASICOS	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 180,00	\$ 2.160,00
UNIFORME	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 50,00	\$ 600,00

PUBLICIDAD	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 170,00	\$ 2.040,00
ALARMA CONTRA ROBO Y MONITOREO	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 100,00	\$ 1.200,00
DECORACIÓN	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 10,00	\$ 120,00
REPOSICIONES	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 20,00	\$ 240,00
IMPREVISTOS	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 60,00	\$ 720,00
TV. PAGADA	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 30,00	\$ 360,00
TOTAL	\$ 4.448,79	\$ 4.448,79	\$ 4.448,79	\$ 4.448,79	\$ 4.637,32	\$ 4.448,79	\$ 4.637,32	\$ 4.637,32	\$ 4.448,79	\$ 4.448,79	\$ 4.448,79	\$ 4.637,32	\$ 54.139,64
COSTOS VARIABLES	19771,13												
COSTOS FIJOS	34368,51												
COSTOS TOTALES	54139,64												

Tabla 83 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se puede observar cuales son los gastos por mes de la materia prima de cada plato y los costos fijos como son los servicios básicos, Tv. Pagada, Uniformes, publicidad, etc.

3.2.5 Balance de Resultados

BALANCE DE RESULTADOS		
CUENTAS		AÑO 1
A	INGRESOS OPERACIONALES	\$ 64.518,40
	RECUPERACION POR VENTAS	\$ 64.518,40
B	EGRESOS OPERACIONALES	\$ 69.930,64
	GASTOS OPERACIONALES	\$ 19.771,13
	GASTOS DE VENTAS	\$ 2.040,00
	GASTOS ADMINISTRATIVOS	\$ 32.328,51
	DEPRECIACIONES	\$ 15.732,67
	AMORTIZACION	\$ 58,33
C	UTILIDAD OPERACIONAL	-\$ 5.412,24
D	EGRESOS NO OPERACIONALES	\$ 0,00
	GASTOS FINANCIEROS	\$ 0,00
E	INGRESOS NO OPERACIONALES	\$ 1.000,00
F	UTILIDAD ANTES DE PARTICIPACIÓN A LOS TRABAJADORES	-\$ 4.412,24
	15% PARTICIPACION A LOS TRABAJADORES	-\$ 661,84
G	UTILIDAD ANTES DE IMPUESTOS A LA RENTA	-\$ 3.750,40
	25% IMPUESTO A LA RENTA	-\$ 937,60
H	UTILIDAD NETA	-\$ 2.812,80

Tabla 84 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se observa en el balance de resultados los costos y ganancias totales del primer año así mismo el porcentaje de utilidad operacional para despues la cantidad que se debe dar a los trabajadores y el Impuesto a la renta de la utilidad operacional, obteniendo una utilidad neta que por ser el primer año casi siempre es una perdida por ser el comienzo del negocio.

3.2.6 Programa de Producción proyectada

PROGRAMA DE PRODUCCION PROYECTADA								CONSTANTE DE CRECIMIENTO
CONCEPTO	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	AÑO 6	TOTAL	8,32%
CAPUCCINO	1948	2110	2272	2434	2596	2758	14118	162
CAFÉ AMERICANO	2272	2461	2650	2839	3028	3217	16467	189
CAFÉ LATTE	1296	1403	1510	1617	1724	1831	9381	107
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	1296	1403	1510	1617	1724	1831	9381	107
ZUMO DE PERA Y NARAJA	648	755	862	969	1076	1183	5493	53
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	1624	1677	1730	1783	1836	1889	10539	135
SANDWICH MONTE CRISTO	1948	2001	2054	2107	2160	2213	12483	162
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	2596	2758	2920	3082	3244	3406	18006	215
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	1296	1403	1510	1617	1724	1831	9381	107
TABULE	648	701	754	807	860	913	4683	53
ENSALADA ROMANA	1296	1403	1510	1617	1724	1831	9381	107
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	972	1052	1132	1212	1292	1372	7032	80
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	648	701	754	807	860	913	4683	53
YOGURT Y FRUTA	2272	2461	2650	2839	3028	3217	16467	189
COPA DE BANANA	1624	1759	1894	2029	2164	2299	11769	135
TOTAL	22384	24048	25712	27376	29040	30704	159264	

Tabla 85 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se puede percibir la constante de crecimiento de 8,32% que tendrá cada plato durante seis años.

3.2.7 Programa de Ingresos Proyectados

PROGRAMA DE INGRESOS PROYECTADOS							
CONCEPTO	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	AÑO 6	TOTAL
CAPUCCINO	\$ 4.285,60	\$ 4.642,00	\$ 4.998,40	\$ 5.354,80	\$ 5.711,20	\$ 6.067,60	\$ 31.059,60
CAFÉ AMERICANO	\$ 3.408,00	\$ 3.691,50	\$ 3.975,00	\$ 4.258,50	\$ 4.542,00	\$ 4.825,50	\$ 24.700,50
CAFÉ LATTE	\$ 2.462,40	\$ 2.665,70	\$ 2.869,00	\$ 3.072,30	\$ 3.275,60	\$ 3.478,90	\$ 17.823,90
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	\$ 2.851,20	\$ 3.086,60	\$ 3.322,00	\$ 3.557,40	\$ 3.792,80	\$ 4.028,20	\$ 20.638,20
ZUMO DE PERA Y NARAJA	\$ 1.620,00	\$ 1.887,50	\$ 2.155,00	\$ 2.422,50	\$ 2.690,00	\$ 2.957,50	\$ 13.732,50
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	\$ 3.735,20	\$ 3.857,10	\$ 3.979,00	\$ 4.100,90	\$ 4.222,80	\$ 4.344,70	\$ 24.239,70
SANDWICH MONTE CRISTO	\$ 6.038,80	\$ 6.203,10	\$ 6.367,40	\$ 6.531,70	\$ 6.696,00	\$ 6.860,30	\$ 38.697,30
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	\$ 9.345,60	\$ 9.928,80	\$ 10.512,00	\$ 11.095,20	\$ 11.678,40	\$ 12.261,60	\$ 64.821,60
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	\$ 3.499,20	\$ 3.788,10	\$ 4.077,00	\$ 4.365,90	\$ 4.654,80	\$ 4.943,70	\$ 25.328,70
TABULE	\$ 2.462,40	\$ 2.663,80	\$ 2.865,20	\$ 3.066,60	\$ 3.268,00	\$ 3.469,40	\$ 17.795,40
ENSALADA ROMANA	\$ 5.184,00	\$ 5.612,00	\$ 6.040,00	\$ 6.468,00	\$ 6.896,00	\$ 7.324,00	\$ 37.524,00
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	\$ 5.346,00	\$ 5.786,00	\$ 6.226,00	\$ 6.666,00	\$ 7.106,00	\$ 7.546,00	\$ 38.676,00
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	\$ 2.462,40	\$ 2.663,80	\$ 2.865,20	\$ 3.066,60	\$ 3.268,00	\$ 3.469,40	\$ 17.795,40
YOGURT Y FRUTA	\$ 7.270,40	\$ 7.875,20	\$ 8.480,00	\$ 9.084,80	\$ 9.689,60	\$ 10.294,40	\$ 52.694,40
COPA DE BANANA	\$ 4.547,20	\$ 4.925,20	\$ 5.303,20	\$ 5.681,20	\$ 6.059,20	\$ 6.437,20	\$ 32.953,20
TOTAL	\$ 64.518,40	\$ 69.276,40	\$ 74.034,40	\$ 78.792,40	\$ 83.550,40	\$ 88.308,40	\$ 94.222,20

Tabla 86 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se puede observar cuales serian los ingresos en los siguientes 6 años por plato y el total anual del menú con el programa de producción proyectada.

3.2.8 Presupuesto de Egresos

PRESUPUESTO DE EGRESOS PROYECTADOS						
CONCEPTO	AÑO 1	AÑO 2	AÑO 3	AÑO 4	AÑO 5	AÑO 6
CAPUCCINO	\$ 985,68	\$ 1.067,65	\$ 1.149,62	\$ 1.231,59	\$ 1.313,56	\$ 1.395,53
CAFÉ AMERICANO	\$ 667,97	\$ 723,53	\$ 779,10	\$ 834,67	\$ 890,23	\$ 945,80
CAFÉ LATTE	\$ 540,92	\$ 585,58	\$ 630,24	\$ 674,90	\$ 719,55	\$ 764,21
BATIDO DE PIÑA Y FRESAS	\$ 637,26	\$ 689,88	\$ 742,49	\$ 795,10	\$ 847,72	\$ 900,33
ZUMO DE PERA Y NARAJA	\$ 353,81	\$ 412,23	\$ 470,65	\$ 529,07	\$ 587,50	\$ 645,92
ZUMO DE MANGO Y FRUTOS ROJOS	\$ 852,60	\$ 880,43	\$ 908,25	\$ 936,08	\$ 963,90	\$ 991,73
SANDWICH MONTE CRISTO	\$ 2.095,70	\$ 2.152,71	\$ 2.209,73	\$ 2.266,75	\$ 2.323,77	\$ 2.380,79
SANDWICH DE PAVO EN PAN PITA	\$ 3.309,12	\$ 3.515,62	\$ 3.722,12	\$ 3.928,63	\$ 4.135,13	\$ 4.341,63
SANDWICH DE MOZARELLA, JAMÓN Y PERA	\$ 1.116,94	\$ 1.209,16	\$ 1.301,38	\$ 1.393,60	\$ 1.485,81	\$ 1.578,03
TABULE	\$ 780,15	\$ 843,95	\$ 907,76	\$ 971,57	\$ 1.035,38	\$ 1.099,19
ENSALADA ROMANA	\$ 1.802,79	\$ 1.951,63	\$ 2.100,47	\$ 2.249,31	\$ 2.398,15	\$ 2.546,99
BROCHETTE DE POLLO CON YOGURT	\$ 1.888,11	\$ 2.043,51	\$ 2.198,91	\$ 2.354,31	\$ 2.509,71	\$ 2.665,11
CRUDITES CON QUESO CREMA Y CEBOLLIN	\$ 806,25	\$ 872,19	\$ 938,13	\$ 1.004,08	\$ 1.070,02	\$ 1.135,96
YOGURT Y FRUTA	\$ 2.408,45	\$ 2.608,81	\$ 2.809,16	\$ 3.009,51	\$ 3.209,86	\$ 3.410,21
COPA DE BANANA	\$ 1.525,39	\$ 1.652,19	\$ 1.778,99	\$ 1.905,79	\$ 2.032,60	\$ 2.159,40
SUELDO	\$ 23.928,51	\$ 25.993,18	\$ 25.993,18	\$ 25.993,18	\$ 25.993,18	\$ 25.993,18
ARRIENDO	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00	\$ 3.000,00
SER. BASICOS	\$ 2.160,00	\$ 2.160,00	\$ 2.160,00	\$ 2.160,00	\$ 2.160,00	\$ 2.160,00
UNIFORME	\$ 600,00	\$ 600,00	\$ 600,00	\$ 600,00	\$ 600,00	\$ 600,00

PUBLICIDAD	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00	\$ 2.040,00
ALARMA CONTRA ROBO Y MONITOREO	\$ 1.200,00	\$ 1.200,00	\$ 1.200,00	\$ 1.200,00	\$ 1.200,00	\$ 1.200,00
DECORACIÓN	\$ 120,00	\$ 120,00	\$ 120,00	\$ 120,00	\$ 120,00	\$ 120,00
REPOSICIONES	\$ 240,00	\$ 240,00	\$ 240,00	\$ 240,00	\$ 240,00	\$ 240,00
IMPREVISTOS	\$ 720,00	\$ 720,00	\$ 720,00	\$ 720,00	\$ 720,00	\$ 720,00
TV. PAGADA	\$ 360,00	\$ 360,00	\$ 360,00	\$ 360,00	\$ 360,00	\$ 360,00
TOTAL	\$ 54.139,64	\$ 57.642,25	\$ 59.080,19	\$ 60.518,13	\$ 61.956,07	\$ 63.394,01

COSTO VARIABLE	\$ 19.771,13	\$ 21.209,07	\$ 22.647,01	\$ 24.084,95	\$ 25.522,89	\$ 26.960,83
COSTO FIJO	\$ 34.368,51	\$ 36.433,18	\$ 36.433,18	\$ 36.433,18	\$ 36.433,18	\$ 36.433,18
COSTOS TOTALES	\$ 54.139,64	\$ 57.642,25	\$ 59.080,19	\$ 60.518,13	\$ 61.956,07	\$ 63.394,01

Tabla 87 Autor: Priscila Narváez

Interpretación: Se puede ver cuales serian los gastos anuales proyectados de los costos fijos y variables durante 6 años observando que los gastos son menores a las ganancias por año.

CAPITULO IV

4.1 Conclusiones

- A través de una encuesta realizada en el mercado se pudo constatar que los hábitos alimenticios de la población no son los adecuados para sus estilos de vida, causando en algunos casos daños que se pueden notar a la salud como es sobrepeso, además se pudo notar que el porcentaje de interés por conocer y poder ir a un lugar como está planteado en el proyecto es muy alto.
- El proyecto es viable comercialmente en base a la investigación realizada en las calles mediante encuesta donde existe una demanda en crecimiento.
- Marco administrativo y organizacional del proyecto completo, donde se puede observar cuales son las características y funciones que debe realizar cada miembro del centro.
- Cronograma de charlas Teórico-prácticas sobre nutrición y salud, concluido al 100%, para un periodo de 3 meses, como parte del proyecto.
- El estudio financiero dio indicadores de rentabilidad positivos en el VAN y la TIR, dando a entender que se puede obtener una ganancia.
- La ejecución del proyecto no causara un daño grave al medio ambiente y siempre se tratara de prevenir el deterioro de este mediante la colaboración en el reciclaje y campañas de cuidado que se presenten.

4.2 Recomendaciones

- Es importante utilizar medios interactivos como internet, para poder tener mayor publicidad y reconocimiento en la población.
- Se sugiere realizar más cronogramas de charlas sobre nutrición, salud, bienestar físico y mental, para los futuros meses del proyecto.
- Se recomienda que el gasto en publicidad no sobrepase el 5% de los ingresos.
- Hacer encuestas periódicas para evaluar el nivel de satisfacción de los clientes así como el desarrollo en el mejoramiento de la alimentación en las personas.
- Se recomienda al INEC tener una mayor información en cuanto a nutrición y alimentación en el país ya que su información es escasa y difícil de encontrar.
- Se recomienda al Ministerio de salud tener una mayor atención en los conocimientos que la población tiene sobre la nutrición y como llevar a cabo una mejor alimentación ya que los conocimientos son pocos y algunos equívocos.

BIBLIOGRAFIAS

Bibliografías de Direcciones de Correo Electrónico

<http://www.impacto.ec/productos.htm>

<http://www.reeducacionalimentariapermanente.com/?p=22>

<http://www.crecenegocios.com/como-hacer-una-encuesta/>

<http://cuba.nutrinet.org/areas-tematicas/materno-infantil/evaluacion-nutricional/metodos-dieteticos/479-metodos-para-evaluar-el-consumo-de-alimentos>

http://www.ditutor.com/inferencia_estadistica/nivel_confianza.html

<http://www.observatoriolaboral.gob.mx/work/sites/ola/resources/LocalContent/687/1/perfil79ayudantedecocina.pdf>

<http://www.100cafes.com/cafe/calientes/>

<http://www.batidos.org/bebidas/batidos/frutas/>

<http://www.zonaeconomica.com/excel/van-tir?page=2>

<http://www.articuloz.com/finanzas-articulos/ventajas-de-endeudarse-384068.html>

<http://www.biomass.es/nuevopdf/viabilidad.pdf>

<http://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/index.html>

http://www.quito.com.ec/parroquias/index.php?option=com_content&view=section&id=31&Itemid=37

Bibliografías de Textos

Gabriel Baca Urbina. Evaluación de proyectos

James C. Van Horne y Johan M. Wachowicz Jr. (1997) Fundamentos de Administración financiera (8° ed.) Editorial Prentice. Holl Hispanoamérica S.A.

México

APÉNDICE

A._ Estructura de la Encuesta

FECHA:_____ EDAD:_____

GENERO: M_____ F_____

Buenos días/tardes, estamos realizando una encuesta para evaluar la factibilidad de la creación de un nuevo negocio. Le agradeceremos brindarnos un minuto de su tiempo y responder las siguientes preguntas:

1._ USTED CONOCE SOBRE CÓMO SE DEBE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA?

Si _____ No_____

2. _ CONOCE SOBRE LOS VALORES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS?

Si _____ No_____

3._A CONTINUACIÓN SE LE PRESENTAN VARIOS ALIMENTOS, CLASIFÍQUELOS DE ACUERDO A SU CONSUMO, ASÍGNELE EL NÚMERO 1 AL DE MAYOR CONSUMO, DESPUÉS BUSQUE SU SEGUNDA OPCIÓN Y ASÍGNELE EL NUMERO 2. CONTINÚE ESTE PROCEDIMIENTO HASTA QUE HAYA CLASIFICADO A TODAS.

Vegetales o Verduras (apio, lechuga, zanahoria, granos) _____
 Proteínas (Carne, leche y sus derivados, huevos) _____
 Carbohidratos (Pan, Cereales, Arroz, Fideos) _____
 Frutas (Manzana, Plátano, Pera, Papaya) _____
 Frutos Secos (Maní, Almendras, Nuez) _____
 Azúcares y Grasas (Caramelos, mantecas, aceites) _____
 Bebidas Gaseosas _____
 Jugos Naturales _____
 Jugos Envasados _____
 Bebidas con alcohol _____

4._ CON QUE FRECUENCIA Y QUE TIEMPO UTILIZA PARA REALIZAR

EJERCICIO:

1 vez al día	_____	30 – 60 minutos	_____
1 vez a la semana	_____	60- 90 minutos	_____
3 veces a la semana	_____	90-120 minutos	_____
1 vez al mes	_____	mas de 180 minutos	_____
Otros	_____		

**5._ COMO CONSUME LOS ALIMENTOS ANTERIORMENTE
MENCIONADOS (COLOQUE EL NUMERO 1 A SU MAYOR
PREFERENCIA Y ASÍ SUCESIVAMENTE)**

Enlatados _____

Precocitos _____

Frescos _____

Tetra Pack _____

**6._ LOS ALIMENTOS QUE USTED CONSUME COMO LOS PREPARA
(COLOQUE EL NUMERO 1 A LA PREPARACIÓN MÁS USADA Y ASÍ
SUCESIVAMENTE)**

Frito _____

Al vapor _____

Asado _____

Horneado _____

A la plancha _____

En su estado natural _____

**7._ SI USTED DECIDE SALIR A COMER EN UN RESTAURANTE QUE
COMIDA PREFIERE**

Comida rápida _____

Comida Nacional _____

Comida Vegetariana _____

Comida Internacional _____

Otros _____

8._ CON QUE FRECUENCIA CONSUME ALIMENTOS FUERA DE SU HOGAR.

1 vez al día _____

1 vez a la semana _____

1 vez al mes _____

Otros: _____

9._ ¿LE GUSTARIA TENER UN LUGAR DONDE USTED PUEDA CONSUMIR COMIDA NUTRITIVA PARA SU SALUD Y DONDE LE ENSEÑEN QUE ES LA NUTRICIÓN DE FORMA PRÁCTICA Y TEÓRICA?

Si ____ No ____

10._ SU INGRESO MENSUAL ES DE:

300 a 600 _____

600 a 1000 _____

1000 a 1500 _____

Más de 1500 _____

B._ Sugerencias para una buena alimentación.

Para una alimentación diaria con una dieta sana y equilibrada se debe tomar en cuenta ciertos aspectos como:

- 1 Distribuir bien los alimentos a lo largo del día y respetar los horarios, es esencial para mantener un peso saludable. Repartir la dieta en 4-5 comidas.
- 2 Comer a horas regulares y procura no pasar períodos largos sin comer. Si se salta una comida, llegará con más apetito a la siguiente y será más fácil que coma en exceso. Además, el cuerpo utiliza mejor los alimentos si se van repartiendo a lo largo del día.
- 3 Organizar mejor las comidas, Tener que adaptar lo que come y cuándo come a los horarios de trabajo, a jornadas muy largas, con muchas obligaciones y que queda poco tiempo para comer bien.
- 4 Tomar tentempiés ligeros y saludables (fruta, yogur, un bocadillo pequeño, una ensalada) y beber líquidos. No pases hambre
- 5 Desayunar todos los días. No desayunar favorece la obesidad. Además, el desayuno debe aportar el 25% de las calorías diarias y en alimentos variados, por ejemplo: lácteos, frutas y cereales, galletas, bizcochos o pan con un poco de aceite de oliva, mantequilla o mermelada, miel, un puñado de frutos secos, huevos revueltos. Variar los desayunos siempre es bueno. Aquí en la cafetería puedes encontrar platos que te ayuden en tu desayuno si no tienes tiempo de hacerlo, como por ejemplo un sándwich Monte Cristo con un delicioso batido de fresa y

piña o un sándwich de mozzarella, jamón y pera con un rico café latte. Y así cumplirás con los requerimientos de un desayuno completo.

- 6 A media mañana toma algún alimento; una fruta, leche, yogur, sándwich. Bebe abundante agua o infusiones durante la mañana o café con moderación. Podrás encontrar en la cafetería una deliciosa combinación de un sándwich con una café americano o una combinación deliciosa de yogur con frutas. Para tu media mañana
- 7 La Comida o Almuerzo: debe aportar un 35-40% de las calorías diarias. Las proporción de alimentos en un plato podría ser: 1/4 del plato de algún alimento proteico: carne magra, pescado, huevos, queso bajo en grasa; 1/4 de plato de algún alimento con hidratos de carbono: patata, arroz, legumbres, pasta, guisantes; 1/2 plato de verduras y hortalizas. Te recomendaríamos para esta hora de la tarde las brochete de pollo con yogurt y una bebida fresca que podría ser un jugo de pera y naranja, así también otra recomendación puede ser el sándwich de pan pita, la ensalada romana y el batido de piña y fresas.
- 8 Media Tarde: debe aportar alrededor de un 15% de las calorías diarias; toma algún tentempié ligero. Para esta hora de la tarde puedes optar por una ensalada como el Tabule o una picadita saludable de crudites con queso crema y cebollín o un postre como una copa de banano y un café americano o un capuchino.
- 9 Cena: debe aportar el 25-30% de las calorías. Procura cenar pronto y que la cena sea ligera.

El Plato del Bien Comer

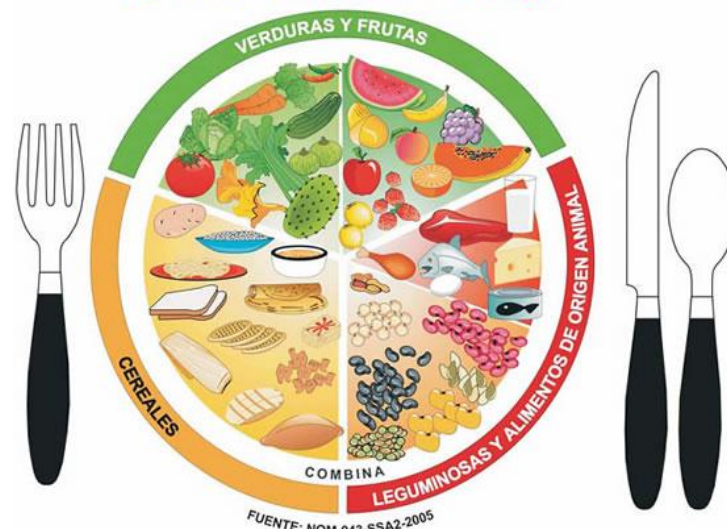


Grafico 20 AUTOR: www.globalnutri99.wikispaces.com/el+plato+del+buen+comer

Sugerencias de menú

SUGERENCIAS DE MENÚ	
Desayuno Necesidades calóricas entre 350-500	
Plato	Calorías
OPCION 1	
Sándwich Monte Cristo	347
Batido de Piña y fresas	92
OPCION 2	
Capuchino	124
Sándwich Mozzarella, Jamón y Pera	267
OPCION 3	
Yogur y Fruta	206
Café Latte	108
Media Mañana Necesidades calóricas entre 200 y 300	
OPCION 1	
Cruites con queso crema y cebollín	261
OPCION 2	
Copa de Banana	192
OPCION 3	
Zumo de Mango y Frutos Rojos	148

ALMUERZO Necesidades calóricas entre 750 y 800	
OPCION 1	
Brochete de Pollo con Yogurt	719
Batido de Piña y fresas	92
OPCION 2	
Sándwich de Pavo con Pan Pinta	320
Zumo de Mango y Frutos Rojos	148
Copa de Banana	192
OPCION 3	
Sándwich Mozzarella, Jamón y Pera	267
Cruites con queso crema y cebollín	261
Batido de Piña y fresas	92
Media Tarde Necesidades entre 200- 300	
OPCION 1	
Café Americano	5
OPCION 2	
Capuchino	124
OPCION 3	
Yogur y Fruta	206
Cena Necesidades calóricas entre 300 – 500	
OPCION 1	
Sándwich Mozzarella, Jamón y Pera	267
Batido de Piña y fresas	92
OPCION 2	
Cruites con queso crema y cebollín	261
zumo de pera y naranja	146
OPCION 3	
Sándwich de Pavo con Pan Pinta	320
Café Americano	5

Tabla 88 AUTOR: Priscila Narváez

C._ Tríptico del Establecimiento

