



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
DE TURISMO Y HOTELERÍA

CARRERA: GASTRONOMÍA

TEMA

“ESTRATEGIA DE MEJORAMIENTO DEL MENÚ
OFERTADO EN EL RESTAURANTE COMIDA
MANABITA EL RINCONCITO EN EL NORTE DE LA
CIUDAD DE QUITO A BASE DE PRODUCTOS
ORGÁNICOS”

Plan de investigación previo a la
obtención del título de Tecnólogo en
Gastronomía

Autor: Robert Vera

Director: Henry Proaño

Quito – Ecuador

2014

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado a mis padres por ser las personas que estuvieron conmigo y me apoyaron a lo largo de mi carrera, contando con ellos en las buenas y en las malas, también es para mi esposa Katherine y mi hijo Roderick ya que ellos son el motor en mi vida para seguir adelante y nunca declinar ante ninguna adversidad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la vida por tener una gran familia, a mis profesores por grandes consejeros gracias a su experiencia y por ser la guía incondicional en el camino de mi profesionalismo, a mi tutor por su paciencia y empeño para desarrollar esta investigación y al ITHI por ser la institución educativa en la cual forjé mi camino y alcancé el éxito.

DECLARACIÓN DE AUDITORÍA

Yo, Robert Eduardo Vera Zambrano, autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente.

Robert Vera

Quito, Mayo 2014

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

Yo Henry Proaño certifico Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, de Quito, por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Henry Proaño

Director de tesis

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en trabajo fin de carrera, de conformidad con las siguientes clausulas:

PRIMERA: El Licenciado Henry Proaño por sus propios derechos en calidad de Director del trabajo final de carrera; y el Sr. Robert Eduardo Vera Zambrano por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo final de carrera.

SEGUNDA:

UNO.- El Sr. Robert Eduardo Vera Zambrano realizó el trabajo fin de carrera titulado: **"ESTRATEGIA DE MEJORAMIENTO DEL MENÚ OFERTADO EN EL RESTAURANTE COMIDA MANABITA EL RINCONCITO EN EL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO A BASE DE PRODUCTOS ORGÁNICOS"**, para optar por el título de Tecnólogo en Gastronomía, en el Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, bajo la dirección del licenciado Henry Proaño.

DOS.- Es política del Instituto Superior Tecnológico de Turismo y Hotelería ITHI, que los trabajos fin de carrera se aplique, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad.

TERCERA: Los comparecientes, licenciado Henry Proaño en calidad de director del trabajo fin de carrera y el Sr. Robert Eduardo Vera Z., como autor del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado: "**ESTRATEGIA DE MEJORAMIENTO DEL MENÚ OFERTADO EN EL RESTAURANTE COMIDA MANABITA EL RINCONCITO EN EL NORTE DE LA CIUDAD DE QUITO A BASE DE PRODUCTOS ORGÁNICOS**" y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA: aceptación: las partes declaradas que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derecho.

Henry Proaño

Director

Robert Vera

Estudiante

Quito, Mayo del 2014

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DECLARACIÓN DE AUDITORÍA	iv
CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO	v
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
INDICE DE TABLAS	12
INDICE DE GRÁFICOS	13
ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS	15
ÍNDICE DE RECETAS	16
RESUMEN	17
INTRODUCCIÓN	18
I. PROBLEMA	20
1.1. Identificación del problema	20
1.2. Formulación del Problema	22
1.3. Objetivos	23
1.3.1. General	23
1.3.2. Específicos	23
1.4. Justificación	24
II. MARCO TEÓRICO	26
2.1. Fundamentación Teórica	26
2.2. Estructura del Marco Teórico	28

CAPITULO 1 RESTAURANTE COMIDA MANABITA EL RINCONCITO	
28	
1.1. Ubicación.....	28
1.2. Reseña Histórica.....	30
ORGANIGRAMA	34
1.3. Categorización.....	35
1.4. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL.....	36
Capítulo 2	40
2.1. Productos sanos.....	40
2.1. Porque consumir productos sanos o naturales.	40
2.1.1. La certificación.....	43
2.1.2. Beneficios de los Productos Sanos.....	48
2.1.3. Razones para consumir Productos Sanos.....	49
2.2. Cultivo de productos sanos en casa.....	51
2.3. Mercados Sanos en la Ciudad de Quito.....	54
Elaborado por Robert Vera	68
Capítulo 3.	69
3.1. El Menú.....	69
3.1.1. Tipos de Carta	69
3.2. Clasificación de Menús.	72
3.4. Menús ofertados en el Restaurante.....	79
III. METODOLOGÍA.....	82
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	82
3.2. Universo y Muestra.....	82
3.3. Instrumentos de recolección de datos.....	83
Encuesta.....	83
Entrevista estructurada.....	83

3.4. Descripción de trabajo de campo.....	83
3.5. Procesamiento y Análisis.....	84
IV.PRESENTACION DE RESULTADOS.....	85
4.1. Presentación grafica de resultados.....	85
4.1.1.Tabulación de encuestas.....	85
Entrevista.	95
4.2. CONCLUSIONES.....	98
4.3. RECOMENDACIONES.....	99
V. PROPUESTA.....	100
5.1. Título de la propuesta.....	100
5.2. Justificación.....	100
5.3. Impacto.....	101
5.4. Objetivos.....	101
5.4.1.General.....	101
5.4.2.Específicos.....	102
5.5. Ubicación sectorial y física.....	102
5.6. Viabilidad.....	103
5.7. Plan de Ejecución.....	104
5.7.1.Estandarización.....	105
5.7.2. Proformas.....	146
5.7.3. Carta Menú.....	157
5.8. Recursos.....	168
5.8.1.Materiales.....	168
5.8.2.Económicos.....	168
5.9. Talento humano.....	169
REFERENCIAS	170

APÉNDICE A: Esquema para la aprobación de tema..	173
APÉNDICE B: Encuesta.....	175
APÉNDICE C: La Entrevista.....	175

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Lista de mariscos	37
Tabla N° 2 OAE	46
Tabla N° 3 Precios	68
Tabla N° 4 Tabulación de personas encuestadas por genero	85
Tabla N° 5 Tabulación de pregunta 1	86
Tabla N° 6 tabulación de pregunta 2	86
Tabla N° 7 Tabulación de pregunta 3	87
Tabla N° 8 Tabulación de pregunta 4	88
Tabla N° 9 Tabulación de pregunta 6	90
Tabla N° 10 Tabulación de pregunta 7	91
Tabla N° 11 Tabulación de pregunta 8	91
Tabla N° 12 Tabulación de pregunta 9	92
Tabla N° 13 Tabulación de pregunta 10	93
Tabla N° 14 Lista de Precios Cucayo	146
Tabla N° 15 Lista de Precios Cucayo	147
Tabla N° 16 Lista de Precios Cucayo	148
Tabla N° 18 materiales	168
Tabla N° 19 económicos	168

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1 Mapa de Ubicación.....	28
Grafico N° 2 Fotografía frontal del Restaurante.....	29
Grafico N° 3 Área de cocina caliente.....	30
Grafico N° 4 Área de salón.....	31
Grafico N° 5 Área de cocina Caliente.....	32
Grafico N° 6 área de cocina caliente.....	33
Grafico N° 7 Área de Salón.....	33
Grafico N° 8 Área de lavado.....	33
Grafico N° 9 Área de cocina fría.....	34
Grafico N° 10 El Tomate.....	56
Grafico N° 11 El Ajo.....	58
Grafico N° 12 El Pepino.....	60
Grafico N° 13 El Pimiento.....	62
Grafico N° 14 La Cebolla.....	64
Grafico N° 15 La Zanahoria.....	65
Grafico N° 16 Menú actual del Restaurante.....	79
Grafico N° 17 Menú Actual (Parte posterior).....	80
Grafico N° 18.....	85
Grafico N° 19 Resultado Pregunta 1.....	86
Grafico N° 20 Resultado Pregunta 2.....	87
Grafico N° 21 Resultado Pregunta 3.....	87
Grafico N° 22 Resultado Pregunta 4.....	88
Grafico N° 23 Resultado Pregunta 5.....	89
Grafico N° 24 Resultado Pregunta 6.....	90

Grafico N° 25 Resultado Pregunta 7.....	91
Grafico N° 26 Resultado Pregunta 8.....	92
Grafico N° 27 Resultado Pregunta 9.....	92
Grafico N° 28 Resultado Pregunta 10.....	93
Grafico N° 29 Mapa de Ubicación.....	103
Grafico N° 41 Portada del Nuevo Menú.....	158
Grafico N° 42 Menú.....	159
Grafico N° 43 Menú.....	160
Grafico N° 44 Menú.....	161
Grafico N° 45 Portada Informativo.....	162
Grafico N° 46 Información El Ajo.....	163
Grafico N° 47 Información Albacora.....	163
Grafico N° 48 Información La Cebolla.....	164
Grafico N° 49 Información La Corvina.....	164
Grafico N° 50 Información El Pepino.....	165
Grafico N° 51 Información El Pimiento.....	165
Grafico N° 52 Información El Tomate.....	166
Grafico N° 53 Información La Yuca.....	166
Grafico N° 54 Información La Zanahoria.....	167

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía N°	1	Publicidad Cucayo	149
Fotografía N°	2	Publicidad Cucayo	149
Fotografía N°	3	Publicidad Expotuna	150
Fotografía N°	4	Tríptico Expotuna	151
Fotografía N°	5	Lechuga Orgánica	152
Fotografía N°	6	Productos Orgánicos	152
Fotografía N°	7	Productos Megamaxi	153
Fotografía N°	8	Cebolla Colorada Orgánica	153
Fotografía N°	9	Zanahoria Orgánica	154
Fotografía N°	10	Cilantro Orgánico	154
Fotografía N°	11	Cebollín Orgánico	155
Fotografía N°	12	Productos Orgánicos	155
Fotografía N°	13	Productos Orgánicos	156

ÍNDICE DE RECETAS

Receta N° 1 Ceviche de Camarón.....	105
Receta N° 2 Ceviche de Concha.....	107
Receta N° 3 Ceviche Mixto.....	109
Receta N° 4 Ceviche de Pescado.....	111
Receta N° 5 Encebollado.....	113
Receta N° 6 Encebollado Mixto.....	115
Receta N° 7 Viche de Pescado.....	117
Receta N° 8 Viche de Camarón.....	120
Receta N° 9 Viche Mixto.....	123
Receta N° 10 Cazuela de Pescado.....	126
Receta N° 11 Arroz Blanco.....	128
Receta N° 12 Arroz con Camarón.....	129
Receta N° 13 Arroz Mixto.....	131
Receta N° 14 Arroz Marinero.....	133
Receta N° 15 Camarones al Ajillo.....	135
Receta N° 16 Camarones Apanados.....	137
Receta N° 17 Menestra con corvina.....	139
Receta N° 18 Seco de Gallina.....	142

RESUMEN

Con este proyecto se quiere brindar un nuevo producto a los comensales del Restaurante comida Manabita El Rinconcito, mejorando el actual menú e implementando un nuevo menú gastronómico con preparaciones a base de productos orgánicos, cambiando la presentación

En la actualidad en mundo está buscando alimentarse de una forma más sana, y la gran tendencia es optar por lo orgánico, como los ancestros se alimentaban en el pasado, sin fertilizantes ni abonos químicos que puedan causar daños en la salud.

En el país y en el mundo en general, la tendencia a degustar alimentos cada vez más sanos aumenta cada día, y con ello las personas buscan establecimientos acordes a sus necesidades, por eso se trata de establecer un mejoramiento en el menú ofertado en el restaurante Comida Manabita El Rinconcito, proponiendo un estilo ecológico, apuntando hacia lo orgánico. Con el propósito de brindar a los comensales del restaurante alimentos sanos con un valor nutricional mayor, ya que en su mayoría serán preparaciones a base de productos orgánicos que se cultivan en huertos familiares y así, brindar una alternativa culinaria diferente en la ciudad.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata de establecer estrategias de mejoramiento del menú ofertado en el restaurante Comida Manabita El Rinconcito y que tiene como propósito cambiar la carta de presentación del restaurante utilizando productos orgánicos, que permitan brindar a los clientes alimentos con un valor nutricional mayor que los alimentos que se consumen a diario normalmente, ya que en su mayoría serán preparados con productos cultivados sin pesticidas ni químicos, con el cual se busca ofrecer una carta menú diferente, con una visión orientada a lo ecológico, y así invitar a los clientes que acuden al establecimiento una alternativa culinaria distinta a lo que se puede encontrar en la ciudad.

En el país y a nivel mundial los alimentos orgánicos cobran cada vez mayor aceptación, las personas ven en estas alternativas gastronómicas mejores y mayores beneficios, por eso esta estrategia quiere proponer a los comensales a consumir alimentos más sanos, que no puedan alterar la salud a corto o largo plazo, y con ello no crear una tendencia, sino acostumbrar al paladar a comer sano, con una opción diversa a lo que comúnmente se halla en el mercado.

La comida orgánica es aquella cuyos productos son cultivados de forma natural, sin químicos, los que son procesados y cultivados esencialmente en huertos orgánicos, en huertos familiares, cuyos productores se encuentran en la ciudad y sus alrededores, tales como; Cotacollao, Sangolquí, Puembo, Pifo, entre otros y también en otras ciudades del Ecuador. Asimismo pretende concientizar a la población el uso indiscriminado de productos industrializados, para hacer de este proyecto una estrategia ecológica, fomentando el cuidado y conservación del planeta y de quienes conviven en este ecosistema.

I. PROBLEMA

1.1. Identificación del problema

En el norte de la ciudad de Quito existen pocos establecimientos que ofrezcan a sus clientes preparaciones culinarias con productos orgánicos, por el desconocimiento de las propiedades nutritivas no se usan por su costo elevado, por su costo de producción y de venta.

El poco conocimiento de la población y la falta de información de las bondades de los productos orgánicos, lugares donde se producen y se adquieren, establecimientos donde se pueda degustar alimentos preparados con ingredientes orgánicos, el desconocimiento de sus valores nutritivos, los beneficios para la salud, entre otros datos que contribuyan a incrementar su demanda.

En la ciudad de Quito es muy escaso encontrar huertos orgánicos donde se pueda adquirir ingredientes para preparaciones culinarias a base de productos sanos, esto se da por el desconocimiento de cómo realizar esta técnica utilizando espacios pequeños para cultivar vegetales, frutas o verduras.

Existe un consumo limitado ya sea porque no se encuentra el producto con total facilidad o por el costo de estos, es elevado con respecto a los comunes que utilizamos a diario, sin embargo los beneficios de los productos orgánicos son notablemente nutritivos.

En el país y en el mundo el uso de productos orgánicos más que una tendencia en la población ya es un estilo de vida, en los países desarrollados son muy apetecidos este tipo de alimento, esto hace que cada día más personas se inclinen a cambiar su alimentación por una más sana y nutritiva que la que se encuentra a diario en las grandes cadenas de comida rápida, que a la larga hace que la salud de quienes ingieren estos alimentos sufran las consecuencias, como enfermedades: la obesidad, la desnutrición, el stress, cáncer al estómago, cáncer al colon, y hasta enfermedades cardiovasculares, entre algunas de estas tenemos la gota, artritis, fibromialgia, entre otras.

Los alimentos que son cultivados con químicos, ya sea para un mayor y acelerado crecimiento o por evitar plagas, son fertilizados y abonados con potentes plaguicidas y compuestos químicos, entre las tres principales en su composición están el nitrógeno, el fósforo y el potasio, estas son las más importantes en

el crecimiento vigoroso de las plantas, y a su vez son las que más dañan al suelo. Además, los fertilizantes pueden contener micro elementos que son necesarios para los procesos vegetativos de algunas plantas, y que son adicionados a ciertos fertilizantes, entre los elementos más comunes están, el magnesio, hierro, magnesio, cobre, boro, cinc y otros. (quimicos) Estos elementos a futuro pueden causar daños en la salud de quienes consumen a diario estos alimentos, además de contribuir a la destrucción del suelo y la contaminación del ambiente.

1.2. Formulación del Problema

¿Cómo influye el desconocimiento del uso de productos orgánicos en el poco desarrollo de nuevos menús nutritivos en el restaurante Comida Manabita El Rinconcito?

1.3. Objetivos

1.3.1. General

Diseñar la estrategia de mejoramiento del menú del restaurante Comida Manabita El Rinconcito ofertando preparaciones culinarias a base de productos orgánicos para satisfacer las necesidades de los comensales y mejorar su calidad de vida.

1.3.2. Específicos

Investigar la producción de productos orgánicos en el norte de la ciudad de Quito.

Diagnosticar la situación actual y el menú ofertado en el restaurante Comida Manabita El Rinconcito.

Elaborar un menú gastronómico con productos orgánicos para mejorar la calidad del producto en el restaurante.

1.4. Justificación

1.4.1. Relevancia Social

Este proyecto es ambicioso porque con ello se quiere concientizar a la población de la ciudad de Quito que con una alimentación sana se podría mejorar la calidad de vida de los clientes del restaurante Comida Manabita "El Rinconcito" y es de gran importancia, ya que en la ciudad existen muy pocos establecimientos que brinden a sus consumidores preparaciones gastronómicas con ingredientes orgánicos, y que cuiden la salud de los mismos.

El diseño, preparación y desarrollo de un menú orgánico en el restaurante Comida Manabita "El Rinconcito" del norte de la ciudad de Quito es mejorar la alimentación de los comensales, ya que las preparaciones culinarias que se brindaran a la clientela mejorará la salud de los mismo y benefician el organismo y cuidado de la salud, es natural asumir que poseen una mejor calidad nutritiva que los alimentos comunes que consumimos dentro de una dieta diaria y saludable, y que al estar libres de sustancias químicas se podría evitar

enfermedades que a largo plazo pueden complicar la salud.

Este mejoramiento del menú también se relaciona con efectos ambientales, porque con el uso de productos orgánicos se ayuda al medio a no utilizar fertilizantes, químicos, pesticidas, entre otros que pueden contribuir al calentamiento global, cambiando la mentalidad de la sociedad en la conservación de recursos.

Con el planteamiento de este tipo de menú también se pretende a mediano o largo plazo, tratar de incentivar a nuevos inversionistas a apostar por este estilo de establecimientos y agrandar el mercado en la ciudad, con más establecimientos que propongan en sus menús elaboraciones gastronómicas productos orgánicos.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica

Existen estudios similares en la siguiente publicación de autoría de Sylvia Dávalos Saa y Catalina Huilcarema Mendoza de la "UTE", con el siguiente tema "Proyecto de comercialización de productos orgánicos para huertos Carolina en la ciudad de Quito" publicado en Quito - Ecuador 2002, y que habla sobre la comercialización de productos orgánicos en la ciudad de Quito.

Fuentes importantes y sustanciales para el desarrollo del marco teórico y de la investigación serán tomadas básicamente de la Web, se detallara enseguida:

- Agropecuaria, o. i. (s.f.). oia. Obtenido de <http://www.oia.com.ar/certificaciones/programas/50031/organicos>
- Petryk, C. N. (s.f.). *alimentacion sana*. Obtenido de www.alimentacion-sana.org
<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/productosorganicos.htm>

- Resetas, m. (s.f.). *MIS RECETAS*. Obtenido de <http://www.mis-recetas.org/trucos/mostrar/1032-que-es-un-menu>

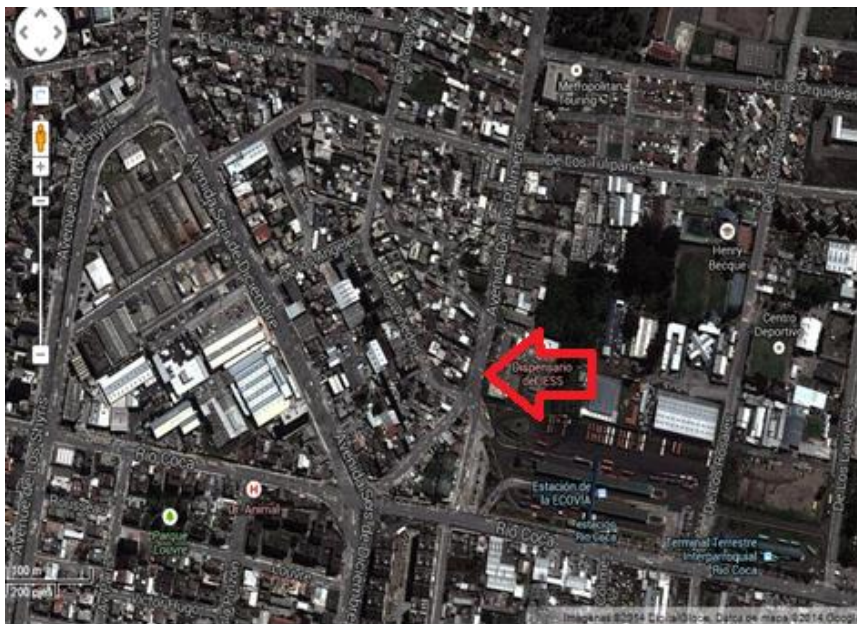
2.2. Estructura del Marco Teórico

CAPITULO 1 RESTAURANTE COMIDA MANABITA EL RINCONCITO

1.1. Ubicación

El Restaurante Comida Manabita El Rinconcito se encuentra ubicado en la Av. De las Palmeras N44-123 y De los Viñedos, frente al dispensario del IESS del Batán.

Grafico N° 1 Mapa de Ubicación



Elaborado por: Google Maps

Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/@-0.1625946,-78.4729096,391m/data=!3m1!1e3> (googlemaps)

Grafico N° 2 Fotografía frontal del Restaurante



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

1.2. Reseña Histórica

En los años 80's la señora Luzmila Simbaña propietaria del inmueble, ubicado en la dirección antes mencionada, ofrece en alquiler un pequeño local comercial a la señora Mélida Garay, quien emprende un negocio de comidas típicas de la sierra ecuatoriana, llamado en ese momento "Picantería Mama Luz". A inicios del año 1999 por motivos de salud, la señora Garay pone en venta el pequeño restaurante.

Grafico N° 3 Área de cocina caliente



Elaborado por Robert Vera

La señora Garay propone al Señor Fernando Vera la venta del restaurante en 1999, quien acepta el negocio, con unos pequeños cambios el restaurante inicia su

operación en el año 2000, como una cevichería, en el cual se ofrece comida típica Manabita, donde su principal preparación es el Encebollado, entre otras preparaciones culinarias a base de mariscos. En el 2001 se obtiene el RUC. El restaurante comienza a atender a sus comensales con 6 mesas y 24 puestos, 2 cocineros y una mesera.

Grafico N° 4 Área de salón



Elaborado por Robert Vera

En el 2009 por necesidad de espacio físico amplió sus instalaciones, cuenta con una cocina independiente dividida en cocina fría y caliente, y el área de limpieza de materiales, y un baño para el personal, además cuenta con una bodega independiente.

También cuenta con un salón comedor con 14 mesas y un aproximado de 50 puestos, cuenta con 1 baño para el público. El restaurante cuenta con 4 cocineros, quienes son los encargados de la preparación de los alimentos que serán servidos a los comensales, 2 ayudantes de cocina, estos son los encargados de la producción para la elaboración de alimentos por parte de los cocineros, 1 posillero encargado de la limpieza del menaje de cocina, 2 meseras quienes son las encargadas de atender a los comensales, y una cajera.

En la actualidad el restaurante factura por medio del RISE.

Grafico N° 5 Área de cocina Caliente



Elaborado por: Robert Vera

Grafico N° 6 área de cocina caliente



Elaborado por: Robert Vera

Grafico N° 7 Área de Salón



Elaborado por: Robert Vera

Grafico N° 8 Área de lavado



Elaborado por: Robert Vera

Grafico N° 9 Área de cocina fría



Elaborado por: Robert Vera

ORGANIGRAMA

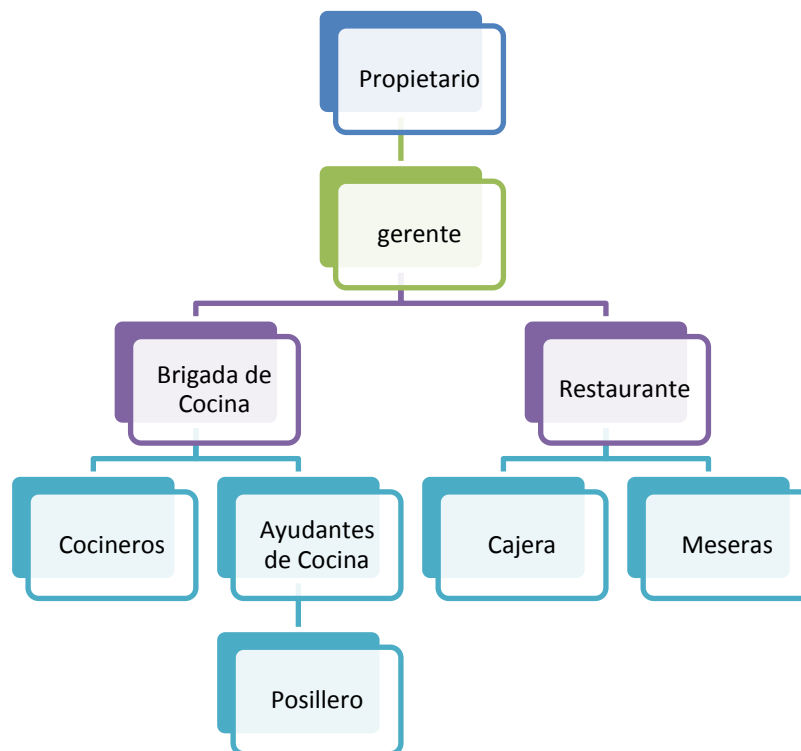


Figura N° 1 Organigrama del Restaurante
Realizado por Robert Vera

1.3. Categorización

El restaurante, según la CAPTUR (Cámara Provincial de Turismo de Pichicha) tiene una categorización de Restaurante de Tercera categoría.

Restaurantes de Tercera Categoría.

Instalaciones:

- a) Entradas. Una sola entrada para los clientes y personal de servicios y mercancías.
- b) Teléfono y servicios higiénicos comunes para hombres y mujeres.
- c) Comedor. Adecuado al servicio, capacidad y categoría
- d) Cocina. Con elementos acordes a su capacidad, frigoríficos, fregaderos y bodegas.
- e) Mobiliario, decoración, vajilla, cubertería, cristalería y mantelería acorde a su categoría.
- f) Dependencias del personal de servicio, servicios higiénicos para el personal.

Personal:

El personal en contacto con el público se presentará aseado y limpio y usando prendas apropiadas que le

identifique como tal. (captur)

1.4. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

En el restaurante se ofrece preparaciones a base de mariscos, los mariscos con los cuales se trabaja en las preparaciones culinarias son frescos, estos son provistos por algunos proveedores los cuales traen el producto directamente de los pescadores, entre algunos tenemos: pescado albacora, pescado picudo, corvina, camarón, calamar, mejillones, concha, almejas, y cangrejos.

Algunos mariscos como por ejemplo el camarón son traídos desde Santo Domingo de los Tsachilas, semanalmente o quincenalmente, estos son comprados en el mercado de mariscos en el centro de esta ciudad, en cuanto a la cantidad se traen un aproximado de 8 a 10 quintales dependiendo el tamaño y el precio.

Tabla N° 1 Lista de mariscos

	producto	cant. Seman	cantidad	unidad	costo uni	valor sem
1	albacora	500	1	libra	\$ 2,00	\$ 1.000,00
2	picudo	50	1	libra	\$ 4,00	\$ 200,00
3	corvina	20	1	libra	\$ 6,00	\$ 120,00
4	camaron	200	1	libra	\$ 5,50	\$ 1.100,00
5	calamar pota	50	1	libra	\$ 1,00	\$ 50,00
6	calamar condon	50	1	libra	\$ 2,30	\$ 115,00
7	concha	3000	100	unidad	\$ 15,00	\$ 450,00
8	mejillones	150	100	unidad	\$ 5,00	\$ 7,50
9	almejas	150	100	unidad	\$ 5,00	\$ 7,50
10	cangrejos	3	1	pack x 16	\$ 20,00	\$ 60,00

Elaborado por Robert Vera

También se prepara alimentos con carnes blancas en especial de del pollo y rojas es decir las carnes de res y la de cerdo, especialmente utilizadas en los menús de almuerzos que se cocinan semanalmente, de lunes a viernes. Los fines de semana y los feriados no se preparan almuerzos, solo platos a la carta. Estas carnes son distribuidas por Pronaca, y otras empresas encargadas de su distribución.

Los demás productos que se utilizan en el restaurante son adquiridos en los mercados de la ciudad entre algunos de estos son, el mercado de Iñaquito, el mercado Mayorista y el mercado de San Roque. Entre los principales están: la cebolla perla y paiteña, los tomates, zanahorias, choclos, papas, entre otros.

También al igual que los mariscos se tienen proveedores de verduras y frutas costeñas, las cuales son trasladadas directamente de algunas ciudades del país, entre estas tenemos; Portoviejo, Manta, El Carmen, Santo Domingo de los Tsachilas, Quevedo, Pedernales, San Lorenzo entre otras. Entre los principales productos que son transportados de las diferentes ciudades están; el limón sutil, haba costena, frejol de palo (costeño), pimienta, pepinillos, plátano verde, maduro maqueño, piña, naranja, achogcha, badea, sandia, maracuyá, yuca, entre algunas otras.

En cuanto a granos como el arroz, lenteja, frejol y algunos aliños como el comino, la pimienta, achiote entre otros productos procesados como el aceite y manteca, y otros de limpieza son proporcionados por bodegas mayoristas.

El restaurante tiene una carta de menú que cuenta con platos a base de mariscos que consta de:

- Ceviches: de concha, pescado, camarón y mixtos.
- Sopas: Sopa Marinera, Viches, Cazuelas.
- Arroces: de Camarón, Marinero, mixto, de concha
- Platos especiales: Camarones al ajillo y apanado.
- Extras: almuerzos, empanadas.
- Bebidas: Quacker, limonadas, gaseosas.

Se ha pensado en añadir nuevas preparaciones a base de productos sanos, a la carta de menú presentada en el restaurante, por ello se quiere realizar este proyecto, porque las preparaciones que se ofrecen en el restaurante son elaborados con productos convencionales.

Capítulo 2

2.1. Productos sanos

También llamados productos ecológicos o biológicos, son productos vegetales, o animales, son aquellos que se cultivan, crían y procesan utilizando métodos o procedimientos naturales y sus químicos para conservar y proteger el medio ambiente.

En la producción de los productos sanos no se emplean plaguicidas, ni fertilizantes con componentes químicos. Estos productos están libres de hormonas, antibióticos, residuos de metales, entre otros que contengan en su composición sustancias químicas.

El objetivo de los denominados productos sanos es obtener alimentos más sanos para los consumidores.

Para algunos sano, significa nutritivo, para otros significa alimentos más limpios y seguros, y hay también los que entienden que son producidos sin causar contaminación o dañando lo menos posible a la tierra, el agua y el aire.

2.1. Porque consumir productos sanos o naturales

En los últimos años se han hecho muy populares los alimentos sanos, ha sido una tendencia que crece cada

día más, muchas personas ve como un cambio positivo la alimentación sana y también aumenta la desconfianza en la seguridad y la producción de los alimentos convencionales.

Los alimentos sanos, por su proceso de producción, se encuentran libres de residuos tóxicos, los cuales pueden causar varias enfermedades a corto o largo plazo o provocar daños a la salud. Por ello estos productos sanos son mejor asimilados por el organismo.

Consumiendo esta clase de productos alimenticios se ayuda al medio ambiente, porque con la agricultura y ganadería sana disminuyen la carga química sobre el ambiente, al no aplicar plaguicidas, herbicida, fertilizantes, entre otros, por lo tanto las practicas sanas ayudan a reducir la contaminación química del agua, suelo y la atmosfera. Asimismo, los métodos de producción sana reducen la erosión de los suelos, favorece la biodiversidad y hacer un uso adecuado de los recursos naturales.

Los productos sanos por ser productos deferenciales, tienen un valor agregado con respecto a los productos convencionales que encontramos habitualmente en los macro mercados y micro mercados en la ciudad.

Son más nutritivos, muchos productos sanos tienen mayor concentración de materia seca y mayores proporciones de vitaminas, proteínas, azúcares naturales y minerales que los productos convencionales. Tienen mejor sabor, ya que los métodos utilizados en su producción son naturales y no alteran su calidad nutricional.

No dañan el ecosistema, porque no utilizan variedades transgénicas, ni se permite la irradiación de semillas; en cambio promueven los cultivos de variedades criollas, salvando así la extinción de varias especies. Rescatan y promueven la biodiversidad, porque los métodos utilizados no generan problemas ecológicos ni contaminan el suelo, ni el agua, ni la atmósfera.

Optar por los alimentos sanos promueve la conservación del medio ambiente, ya que para obtenerlos no hay que recurrir a productos químicos que pueden deteriorar la calidad del suelo en el que se producen frutas y verduras, la producción de este tipo de comida es mucho más sostenible y facilita la pervivencia de un tipo de agricultura más tradicional. Comer sano, significa cuidar el entorno natural y ello juega a favor de todos y de las próximas generaciones. Además,

los animales también se ven beneficiados por tener un lugar menos artificial, donde vivir y alimentarse.

2.1.1. La certificación

La certificación sirve para garantizar al consumidor el origen, la identidad y la integridad del producto sano, y para garantizar al productor la condición sana del mismo a comercializar, y la identidad de su producto final.

Las empresas certificadoras, son aquellas que con un conjunto de procesos se encargan certificar los productos orgánicos, en Ecuador existen empresas privadas que son las encargadas para certificar los productos orgánicos. Las certificadoras son las encargadas de verificar y controlar el cumplimiento de los parámetros de las normativas orgánicas, según cada estándar de calidad regida por cada empresa certificadora y los regímenes de cada país, para otorgar el sello de certificación a los productos o procesos que cumplan con los requisitos.

Entre algunas de las certificadoras se presenta:

- BCS Ecuador: **BCS ÖKO-GARANTIE** llega a Ecuador en 1998 cuando comienza a trabajar con ciertas empresas pioneras en la producción orgánica en el país. A partir de este primer paso, BCS ÖKO-GARANTIE se desarrolla y se establece como empresa en Riobamba en 2002. De ahí se sigue penetrando el área de producción orgánica en el Ecuador llegando hasta la actualidad a cubrir más del 70% de la certificación de productos orgánicos que se comercializan dentro y fuera del país.
- ICEA Ecuador: **ICEA**, Instituto para la Certificación Ética y Ambiental. ICEA Ecuador es una compañía regida por las leyes ecuatorianas. Cuenta con un programa de inspección y Certificación Orgánica a nivel mundial para toda la cadena de producción alimentaria en agricultura, ganadería, almacenamiento, procesamiento, acondicionamiento, confección, distribución, exportación, cosecha espontánea, entre otros. Dirige sus servicios a empresas privadas, grupo de pequeños productores, ONG'S que ejecutan proyectos, consumidores, compradores de

productos orgánicos, entre otros. Con un fuerte contenido ético, social y ambiental.

- **Quality Certification Services: (QCS) - Ecuador,** es una compañía limitada, constituida con capital Ecuatoriano y Estadounidense, que financia sus operaciones a través del cobro de tarifas por servicios de certificación y del aporte de capital de sus socios; somos un programa acreditado por: el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Organismo de Acreditación Ecuatoriano (OAE) y la Guía ISO 65; con el propósito de ofrecer una variedad de opciones de certificación orgánica tanto para fincas agrícolas, ganaderas, plantas de procesamiento, empaque, y distribución.

Tabla N° 2 OAE

Certificación de Productos Orgánicos

Nombre del Certificado No. Org. de de Campos Contacto TeléfonoCiudad Certificación Acreditación						
1	BCS ÖKO – GARANTIE CÍA LTDA.	OAE CP C 07- 001	PRODUCTOS ORGANICOS AGROPECUARIOS	RUSVEL RIOS	593 (0)3 2910333	RIOBAMBA
2	CERTIFICADORA ECUATORIANA DE ESTANDARES CERESECADOR CÍA. LT	OAE OCP 07-C02	PRODUCTOS ORGANICOS AGROPECUARIOS	José Eduardo Mancheno	+593 (0)4 5034389	GUAYAQUIL
3	CONTROL UNION PERU S.A.C.	OAE OCP 07-C01	PRODUCTOS ORGANICOS AGROPECUARIOS	Fiorela Bustamante	51 (0)1 4224829	LIMA
4	COTECNA CERTIFICADORA SERVICES LTDA.	OAE CP C 14- 002	PRODUCTOS ORGANICOS AGROPECUARIOS	SARITA GUZMAN	+57 1 7427655	BOGOTA
5	ECOCERT ECUADOR S.A.	OAE CP C13-002	PRODUCTOS ORGANICOS AGROPECUARIOS	MARIE MERCUI	593 (0)4 2561253	GUAYAQUIL
6	ICEA ECUADOR CÍA. LTDA.	OAE CP C11-002	PRODUCTOS ORGANICOS AGROPECUARIOS	JUAN CARLOS BENITEZ	593 (0)2 2437249	QUITO
7	QUALITY CERTIFICATION SERVICES CERTIFICACIONES ECUADOR QCS	OAE CP C10-001	PRODUCTOS ORGANICOS AGROPECUARIOS	Andrea Yerovi	593 (0)2 2456954	QUITO

Elaborado por: SAE (Servicio de Acreditación Ecuatoriano)

Fuente: <http://www.acreditacion.gob.ec/> (SAE)

Principales requisitos para la certificación sana o natural

Existen requisitos específicos para certificar la producción sana de la mayoría de los cultivos, animales, cría de peces, cría de abejas, actividades forestales y cosecha de productos silvestres.

Las reglas para la producción natural contienen requisitos relacionados con el período de transición de la finca (tiempo que la finca debe utilizar métodos de producción sana antes de que pueda certificarse; que es generalmente de 2 a 3 años)."

Entre los requisitos están la selección de semillas y materiales vegetales; el método de mejoramiento de las plantas; el mantenimiento de la fertilidad del suelo empleado y el reciclaje de materias orgánicas; el método de labranza; la conservación del agua; y el control de plagas, enfermedades y malezas. Además, se han establecido criterios sobre el uso de fertilizantes orgánicos e insumos para el control de plagas y enfermedades. Con respecto a la producción de animales, normalmente hay requisitos sobre la sanidad de los animales, su

alimentación, reproducción, condiciones de vida, transporte y procedimientos para sacrificarlos.

Requisitos importantes para la certificación

- No haber aplicado sustancias prohibidas en el lapso de tres años.
- Conocer la normativa nacional que rigen el procedimiento orgánico.
- Conocer las normativas internacionales.
- Conocer las sustancias y materiales permitidos de insumos para producción orgánica.

Informar a la entidad certificadora para el proceso.

Verificación y seguimientos por parte de las certificadoras hacia el proceso.

Detallar todo lo referente del manejo del producto a certificar a través del PSO, que es el llenado de documentación.

2.1.2. Beneficios de los Productos Sanos

La cantidad de nutrientes es similar a los alimentos convencionales, en los vegetales, el valor alimenticio es similar, en las carnes, está comprobado que estas

son más magras que las convencionales ya que tienen menos grasa intramuscular.

El mayor beneficio de los alimentos naturales es que estos se encuentran absolutamente libres de residuos químicos, tienen menos o nulos residuos de medicamentos veterinarios, no contienen hormonas, ni metales pesados, entre otros que contengan sustancias químicas en sus composiciones.

2.1.3. Razones para consumir Productos Sanos

Los productos sanos o naturales tienen mayor valor nutritivo, porque, cultivados en suelos equilibrados por fertilizantes naturales, los alimentos naturales son de mejor calidad porque contienen mayor cantidad de vitaminas, minerales, hidratos de carbono y proteínas, por ello son capaces de satisfacer un equilibrio en sus constituyentes.

Un mejor sabor ya que fertilizados orgánicamente, las plantas crecen sanas y desarrollan de mejor forma, con valores organolépticos de mayor calidad, con su auténtico aroma, color y sabor, lo cual permite

degustar el verdadero y original sabor de los alimentos.

Garantiza la salud de quienes consumen los productos sanos, porque algunos pesticidas debido a su toxicidad reconocen la relación existente entre estos y ciertas patologías, como el cáncer, las alergias y el asma.

Tener suelo fértil, ya que este es la base de toda la cadena alimentaria y la principal preocupación de la agricultura natural, cualquier tipo de cultivo debe buscar la conservación de la fertilidad del mismo, mejorar su condición, y en particular el aumento del contenido en humus de las tierras aradas.

La agricultura orgánica preserva semillas para el futuro, impidiendo de este modo la desaparición de algunas variedades de gran valor nutritivo y cultural. Con ello se busca conservar la biodiversidad de las especies, ya que uno de los problemas ambientales de la actualidad es la disminución de la biodiversidad biológica.

La agricultura natural respeta el equilibrio de la naturaleza contribuyendo a la conservación del ecosistema, con el equilibrio de la agricultura y la forestación y la correcta rotación de los cultivos, permite la preservación de los suelos para satisfacer la necesidad de las futuras generaciones.

La agricultura natural es una gran escuela, porque esta fomenta a la práctica de la educación ambiental. Esta representa un modelo de desarrollo sustentable en las comunidades o en el espacio rural, realmente promisorio para las futuras generaciones.

Gracias a la dimensión de estos emprendimientos se asumen prácticas ecológicas y a la gestión adecuada de los recursos locales, los productos agroecológicos generan grandes oportunidades de creación de empleos, de pequeños y grandes emprendimientos.

2.2. Cultivo de productos sanos en casa.

Los cultivos sanos están adquiriendo gran importancia actualmente, por los beneficios que estos traen para la salud de quien los consume, este tipo de alimentos no contienen ningún tipo de químico que pueda conllevar problemas de salud a corto, mediano o largo plazo, sin embargo este tipo de cultivos aún son muy escasos en el

país y por ello a veces difícil de conseguirlos ya que la mayoría de productores no siembra este tipo de productos por los costos que estos conllevan.

Sin embargo existe solución a esta problemática, si se quiere consumir este tipo de productos la solución es que uno mismo siembre en su casa, si se tiene un jardín amplio bastara para que se ponga manos a la obra, pero si no se cuenta con un jardín, también se puede sembrar cultivos en macetas u otros contenedores que se adapten a las necesidades de espacio, solo basta poner las macetas en un lugar adecuado donde cuenten con luz solar ya sea este un patio, balcón, terraza o en la azotea.

Si se quiere producir alimentos sanos esta excelente alternativa de sembrar en macetas, permite obtener algunos alimentos sanos y frescos, disponer de especies o variedades que son difíciles encontrar en el mercado e incluso, ahorrar dinero, además se puede realizar un pasatiempo sano y a la vez divertido, aprendiendo sobre la naturaleza.

Para comenzar un cultivo orgánico en maceta solo se necesita un pequeño espacio bien soleado al menos

con 6 horas al día de sol, buscar los recipiente donde se va a sembrar el cultivo, limpiarlos correctamente y hacerles agujeros en el fondo para permitir un buen drenaje.

Es importante que se cultiven plantas en buenas condiciones, para eso es ideal contar con un buen fertilizante orgánico como son el compost, el humus, tierra de hoja entre otros, y regarlos tan frecuentemente como sea necesario.

En las macetas se puede sembrar muchos tipos de hortalizas, como lechugas, acelgas, cebollas, pimientos, entre otros, a veces adaptándolos a las condiciones necesarias para que se puedan desarrollar correctamente. También podemos cultivar hierbas, plantas aromáticas y plantas medicinales, que serán útiles para mantener una buena salud y para condimentar las preparaciones culinarias.

Otra opción muy válida son los cultivos hidropónicos. La agricultura hidropónica es un método de cultivo de plantas, que en vez de utilizar suelo agrícola hace uso de soluciones minerales, hoy en día

esta solución a tomado fuerza por su practicidad y rendimiento pues resulta muy ecológica y saludable.

Se puede empezar este tipo de cultivo, sembrando las semillas en un semillero. De este modo, cuando se salga las raíces, se podrá traspasarlas al sistema hidropónico.

El semillero es un área seleccionada y preparada para depositar la semilla, en este periodo de tiempo se le brindara los cuidados necesarios para la germinación y crecimiento de la planta hasta su posterior trasplante.

2.3. Mercados Sanos en la Ciudad de Quito

- Bioféria (Parque la Carolina), en la Cruz del Papa, los agricultores ofertan sus productos y difunden los beneficios de consumir alimentos sanos que se cultivan en más o menos 700 huertos, ubicados en distintos sectores de la ciudad. La feria orgánica se realiza el primer y tercer domingo de cada mes. Entre los principales productos que se ofertan se encuentran: tomates, lechugas, zanahoria, acelgas, remolachas, cilantro, perejil, pepinillos, entre otros. Estos

productos tienen el sello de la BCS, una certificación Alemana que garantiza que no se utilizaron sustancias químicas en la producción agrícola.

- Avenida Amazonas y Pereira, esta Bioferia se realiza los días sábados, las 13 mujeres que conforman esta feria en el Norte de Quito tienen una canasta fresca de hortalizas cada semana. Cada semana las socias se turnan para llevar los productos para la venta. Las socias de la bioférica buscaron asesoría en Conquito, hace tres años, para instalar huertos.
- Administración Zonal la Delicia, esta feria se realiza los días viernes.
- La Elvirita, se ofertan productos sanos en la parroquia de Tumbaco, los días jueves de 3pm a 7pm.
- Casa del Árbol, esta Bioférica se realiza los miércoles de 16h a 20h, en el centro norte de la Ciudad, en el sector de La Floresta. El mercado de la Casa del Árbol es también un espacio de encuentros sociales, artísticos y otros. Proponen una canasta básica, con frutas y verduras de temporada, y otra canasta completa que contiene

también lácteos, pan, café, productos elaborados como mermeladas y otros. Todo es de producción sana y local.

- Canasta sana de Conquito, esta se realiza los viernes a partir de las 14h30 en el sur de la ciudad. Se hacen a base de pedidos a esta dirección canastasana@conquito.org.ec, los días lunes y martes hasta las 12h00, la canasta se entrega los días viernes en Conquito ubicado en la Av. Maldonado y Av. Cardenal De la Torre s/n, edificio La Factoría del conocimiento.
- Bioférica de Itchimbia, esta feria se realiza los domingos cada 15 días, a partir de las 8 h 00.

El tomate

Grafico N° 10 El Tomate



Elaborado por: Revista_ElAgro
Fuente: <http://www.revistaelagro.com>

Es un fruto de origen americano, posee un sabor ligeramente ácido, este puede consumirse de varias

maneras, ya sea crudo, o cocinado como; salsas, puré, frito, deshidratado o enlatado, entre otros.

Entre algunas de sus propiedades, es un producto diurético, calmante y Remineralizante. Es una de las hortalizas más refrescantes, por su elevado contenido en hierro orgánico es comúnmente usado en anemias. Desintoxicante y purificador del hígado.

Es un regulador del tránsito intestinal, es recomendable lo consuman personas que sufren de estreñimiento, provoca que la sangre sea más líquida y fluida ayudando a mejorar su circulación. Es un gran tónico muscular y cardíaco.

Información nutricional

Es un alimento bajo en calorías, 100 g de tomate aportan 18 kcal.

En su mayor parte está compuesto por agua, en cuanto a la cantidad el según elemento son los hidratos de carbono, su sabor es dado por los azúcares y su sabor ácido es otorgado por la presencia de los ácidos orgánicos. En su composición potasio y magnesio. Rico en cobre que al igual que el hierro ayuda a la formación de glóbulos rojos.

Destaca su contenido en provitamina A, esencial para la visión, buen estado de la piel, cabello, mucosas, huesos, y también para un buen funcionamiento del sistema inmunológico. Contiene vitaminas B1, B2, B5 y vitamina C.

También presenta carotenoides como el licopeno que es el responsable de dar el color rojo característico al tomate, su contenido en licopeno ayuda ante el envejecimiento, evitando que los radicales libres dañen las articulaciones, músculos e incluso a las células cerebrales. (Tomate)

El ajo

Grafico N° 11 El Ajo



Elaborado por: Dietas.net

Fuente: <http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-ajo.html>

Es una de las hortalizas utilizadas en las cocinas mediterráneas y atlánticas, el ajo proviene de la familia de las cebollas pero su sabor es más fuerte y se usa en pocas cantidades.

Los carbohidratos son el principal aporte del ajo, pero en presenta un nivel bajo de grasas, también contiene vitaminas B3, B5, B6 y vitamina c, componentes esenciales que ayudan a mejorar el sistema inmunitario.

Al igual que la leche, el ajo es una fuente natural de calcio, contiene también hierro, magnesio, fosforo, sodio y zinc.

Se usa para contrarrestar dolencias como cardiopatías, se recomienda también para personas que sufran problemas de tiroides por ser un alimento rico en yodo.

Es un potente antioxidante, se usa también contra afecciones respiratorias, y es un antibiótico natural especialmente destacado para tratar infecciones. (ajo)

Información Nutricional

Los componentes activos del ajo son los aminoácidos (ácido glutámico, arginina, ácido aspártico, leucina, lisina, valina), minerales (principalmente manganeso, selenio, sodio, hierro, zinc y cobre), también vitaminas (entre estas vitamina B6, vitamina C, y en cantidades menores; ácido fólico, pantoténico y niacina).

Al ajo se le han atribuido numerosas propiedades beneficiosas para la salud, tiene efecto antiséptico, antiinflamatorio, bactericida, antiviral, anti fúngico y antiparasitario intestinal, por sus propiedades basadas en componentes sulfurados. Además el ajo ejerce un importante papel en la prevención de enfermedades cardiovasculares, reduciendo los niveles de lípidos en la sangre, tiene un efecto favorable sobre el colesterol "bueno" y ayuda a reducir el colesterol "malo", también a disminuir la presión arterial. También ejerce un efecto hipoglucemiante, ayudando a prevenir la diabetes tipo II.

El pepino

Grafico N° 12 El Pepino



Elaborado por: dieta.net

Fuente: <http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-pepino.html>

Procede de la familia de las cucurbitáceas, posee gran cantidad de agua en su composición además de vitamina E y aceites naturales, siendo así un excelente producto

para el cuidado de la piel, también es efectivo en quemaduras provocadas por el frío o dermatitis.

Es una hortaliza de bajo aporte calórico debido a su bajo contenido de hidratos de carbono y a su elevado nivel de agua, contiene vitamina C, provitamina A y vitamina E en pequeñas cantidades. Su gran contenido de agua provee propiedades diuréticas y laxantes.

Es un alimento adecuado en ciertas enfermedades como la artritis reumatoide y la diabetes, así como para controlar y bajar de peso.

En su composición contiene agua, proteínas, hidratos de carbono, potasio, fósforo, magnesio, folatos y vitamina C. (Pepino)

Información Nutricional

El agua es su principal componente y sus valores energéticos y nutritivos son bajos, con lo que se usa en dietas hipocalóricas. Entre las vitaminas más destacadas son el ácido fólico y la vitamina C.

Lo mismo sucede con los minerales como; el potasio, el fósforo y el calcio son los más destacables. Aportando en mayor cantidad magnesio, hierro y zinc. Los pepinos en la piel tienen un mayor contenido nutricional como fibra y vitamina A.

El pimiento

Grafico N° 13 El Pimiento



Elaborado por: dietas.net

Fuente: <http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-pimiento.html>

Es originario de América, y su cultivo se encuentra extendido alrededor del mundo, encontramos variedades de pimientos pasando por los verdes, los dulces y hasta los picantes.

Los más abundantes son los pimientos rojos maduros que contienen gran cantidad de vitamina C; los pimientos verdes son excelentes en fibra, ayudan a mejorar el tránsito intestinal, contienen vitamina A y E, indispensables para el cuidado de la piel, cabello, huesos, y parte del sistema inmunológico.

Los pimientos picantes destacan como estimulante del apetito, ayuda a la secreción de jugos gástricos y aumenta la movilidad gástrica e intestinal; los pimientos dulces tienen bajo nivel nutritivo, pero es rica en sales minerales y vitaminas.

Los pimientos favorecen la formación de colágeno, huesos y dientes, también ayuda al crecimiento del cabello, visión, uñas y mucosas, refuerza el sistema inmunológico y a la creación de glóbulos blancos y rojos.

Información Nutricional

En su composición tiene proteínas, hidratos de carbono, fibra, potasio, fósforo, magnesio, folatos vitaminas A, E, y C. (Pimiento)

Los pimientos están compuestos principalmente por agua y después por los hidratos de carbono, su aporte calórico y proteico es muy bajo, aunque es buena fuente de fibra. Entre las principales vitaminas destacan las del tipo A, E, y las del complejo B, B1, B2 y B3, además del ácido fólico, convirtiendo al pimiento en una fuente importante de antioxidantes.

No se puede olvidar su alto contenido en vitamina C, que en muchos casos está por encima de frutas como la naranja. Los minerales que se encuentran con más presencia son el potasio, magnesio, fósforo y calcio.

La cebolla

Grafico N° 14 La Cebolla



Elaborado por: Dietas.net

Fuente: <http://www.dietas.net/nutricion/verduras-y-hortalizas/la-cebolla.html>

Originaria de Asia, pertenece a la familia de la liliáceas. Es un ingrediente primordial en la cocina, porque aparte de su valor nutritivo aporta un sabor característico a deferentes preparaciones

Su cultivo es subterráneo en forma de bulbo en parte, provisto de raíces poco profundas

La cebolla posee una potente acción contra el reumatismo, excelente hortaliza para problemas digestivos, tiene propiedades reconstruyentes, contiene beneficios diuréticos y depurativos para el organismo.

Información Nutricional

La cebolla contiene minerales, como calcio, fósforo, hierro, magnesio, potasio y zinc y nitrógeno, también contiene vitaminas como la vitamina A, vitamina C,

tiamina, riboflavina, niacina, piridoxina y ácido fólico. Las vitaminas catalizan las reacciones en el organismo, son esenciales para muchas funciones del cuerpo.

La cebolla destaca por su contenido en potasio, ya que en 100g de cebolla hay 157 mg de potasio. Este componente ayuda a mantener la presión osmótica en la célula, es un catalizador para llevar a cabo de algunas reacciones energéticas y ayuda a mantener la presión sanguínea. (Cebolla)

La zanahoria

Grafico N° 15 La Zanahoria



Elaborado por: dietas.net

Fuente: <http://www.dietas.net/nutricion/verduras-y-hortalizas/la-zanahoria.html>

Es una planta herbácea, su aspecto presenta hojas compuestas y flores de color blanco y amarillo, la raíz se forma cónica, carnosa y de un color anaranjado, precisamente esta es la parte comestible.

Se consume de diversas formas, se suelen trocear y se consumen crudas, cocidas, fritas o al vapor, y se cocinan en sopas y guisos, también en comidas preparadas para los bebés y animales domésticos.

Por su alto contenido en vitaminas y minerales hacen de este un alimento muy recomendable, también es destacable su uso terapéutico.

Puede consumirse cruda siendo así de agradable sabor y excelente para fortalecer dientes y encías.

Sus sustancias aromáticas ayudan a estimular el apetito, por lo cual se utiliza en personas con anemias o depresión, es diurética, agiliza la menstruación y facilita la desintegración y expulsión de cálculos renales, estimula la eliminación de desechos y ayuda a disolver cálculos biliares por su aporte de beta caroteno.

Favorece la visión nocturna por su gran riqueza en vitamina A, equilibra problemas digestivos y metabólicos, su alto contenido en fósforo ayuda en el cansancio de la mente o como restauradora de nervios.

Dentro de su composición destaca el beta caroteno, el cual se convierte en vitamina A en el organismo, colabora en la absorción del hierro. Su aporte en

potasio ayuda al riñón a desintoxicar el organismo, ofrece vitamina C, contiene también fósforo, magnesio, yodo y calcio, con su contenido en hierro ayuda en casos de anemia, fuente de vitamina E y de vitaminas del grupo B. (Zanahoria)

Información Nutricional

La zanahoria es un vegetal con pocas calorías con bajas cantidades de sodio y carbohidratos. En su composición no contiene colesterol, ni sodio, ni grasas saturadas.

La zanahoria es perfecta para personas que se encuentran en dietas o necesitan un control de colesterol y de grasas por problemas en el corazón.

Además es una buena fuente de fibra, vitamina C, vitamina K, vitamina del complejo B, B6, ácido fólico, manganeso, hierro, potasio y cobre.

Tabla N° 3 Precios

PRECIOS						
PRODUCTO	orgánico			transgenico		
	caja	libra	unidad	caja	libra	unidad
Tomate	25,00	0,75	0,25	15,00	0,50	0,15
Cebolla	30,00	1,25	0,40	30,00	0,80	0,30
Lechuga	-	-	0,50	-	-	0,25
Lechuga cre	-	-	0,60	-	-	0,40
Pimiento	-	-	0,20	-	-	0,10
Cilantro	-	-	2,00	-	-	1,00
Limón	-	-	0,10	-	-	0,05
Zanahoria	-	-	0,20	-	-	0,15
Yuca	-	-	1,00	20,00	-	0,50
Platano	5,00	-	0,15	3,50		0,10

Elaborado por Robert Vera

Fuente: Investigación propia

Capítulo 3.

3.1. El Menú

Es una especie de documento ofrecido en los restaurantes en el cual se muestra a los comensales una secuencia o una lista de opciones que se encuentran disponibles para el cliente.

El menú puede componerse por una serie de platos ordenados por tipologías de acuerdo a su contenido: carnes, pasta, pescado, mariscos, etc., o también puede ser por el tipo de cocción que el restaurante ofrezca, otra opción puede ser el tipo de preparación de los platos que el restaurante ofrece a sus clientes.

Existen menús con alguna funcionalidad y especializados en una temática como puede ser: menú de vinos, menú de postres, entre otros.

3.1.1. Tipos de Carta

Carta de promociones (hoteles)

La carta de promociones de hoteles se utiliza sobre todo para agencias de viajes que organizan paquetes en los cuales los clientes tienen organizado desde el avión, los traslados, hospedajes, entre otros que se

incluyen el los paquetes dependiendo de las agencias de viajes y los hoteles.

También existen menús establecidos por día, así de esta manera los clientes saben perfectamente que es lo que desean degustar durante su viaje y también se facilita la compra y administración de materia prima y recursos humanos para los hoteles.

Carta del día o de especialidades.

La carta de especialidades o del día es aquella en la cual el chef de cocina ha diseñado platillos con materias primas que son características de una estación determinada, materias primas con precios elevados que no se adquieren a diario o bien platillos que el restaurante quiere probar su aceptación entre los comensales para colocar un nuevo platillo dentro de su carta de todos los días, esto se puede dar ya que alguno de estos platos pueden tener una diferente rotación y con ello se pueden cambiar de forma segura.

Esta carta va normalmente colocada dentro de la carta del restaurante e inclusive puede cambiarse diariamente, como un anexo, como una hoja desmontable, en una pizarra, entre otros métodos audiovisuales.

Carta de restaurante

Es aquella que se utiliza todos los días y que se encuentran impresos de forma limpia y ordenada, donde constan todos los platillos que se va a ofrecer en el restaurante y cada uno con su precio individual.

Carta de estación

Una carta de estación se diseña específicamente cuando el restaurante y el Chef quieren utilizar materias primas que existen en una época específica del año, por lo tanto el precio de estos suele (pero no es indispensable) ser más barato, el sabor es mucho mejor, debido a que los productos empleados están en su mejor momento. Esta opción de carta es muy rentable porque se aprovecha el bajo costo de materia prima y con ello una mejor degustación.

Carta de postres, cafés y digestivos.

Es una carta recomendable para cualquier tipo de restaurante ya que es una fuerte herramienta de venta, ya que al terminar una buena comida se sienta una cierta satisfacción en el estómago, por lo tanto se ofrece esta opción de carta.

Carta de banquetes

La carta de banquetes la utilizan los restaurantes o las casas de banquetes para ofrecer sus preparaciones culinarias dependiendo el tipo de evento que sea contratado, ya que puede ser desde desayunos, primeras comuniones, hasta elegante cenas.

Carta de vinos y bebidas

Para muchos restaurantes es de gran utilidad la elaboración detallada de una carta de vinos y bebidas, sobre todo la cava que se maneja es extensa y necesita dar una rotación continua de sus botellas.

3.2. Clasificación de Menús.

Menú cíclico

Consiste en la elaboración de un con una serie de alimentos que va rotando en su ingesta, durante un tiempo y dependiendo el valor nutricional que se desee agregar a dicho menú, estos son planificados por días de la semana, por comidas o por periodos preestablecidos.

Este tipo de menú se aplica en principalmente en fábricas, colegios, y afines, en este tipo de menú se

debe tomar en cuenta la cantidad de calorías que el individuo debe tomar por comida o día.

Auto-lunch

Comida de medio día diseñada para viajeros en carreteras, estaciones de trenes, aeropuertos, estaciones de buses, entre otras.

Comida de tres tiempos; sopa, jugo ensalada o entrada, plato fuerte y postre. Estos deben ser ligeros, sin alcohol, con poca grasa y poco condimentada.

Quick-lunch

Comida rápida normalmente servida en fast-food, fondas, restaurantes de comida corrida, consiste en sopa, plato fuerte y guarnición. Es servida de manera sencilla, su precio es económico, normalmente se sirve en un solo plato, si se consume sopa se debe servir aparte.

Business-lunch

Para personas de negocios que quieren combinar la comida con una unta de negocios, constan de tres o cuatro tiempos, se sirve algo ligero pero refinado de acuerdo al precio que se ha determinado.

Gala-menú

Menú reservado para ocasiones especiales o bien festividades, el menú se planea según la celebración, se puede servir cuatro tiempos o más, se sirven platillos muy especiales y bien elaborados, este tipo de menú normalmente va acompañado de una decoración, música y ambiente según la ocasión. Se tiene menús establecidos para celebraciones familiares tales como: bautizos, cumpleaños, bodas, quince años, entre otras celebraciones así como navideñas, año nuevo.

Menú para niños

Este menú está diseñado con platillos atractivos para el gusto de los niños, ellos son unos clientes especiales y muy importantes ya que en muchas ocasiones son los que deciden en qué lugar come la familia los fines de semana, por ello no se puede ignorarlos.

Los ingredientes deben ser sencillos, la porción debe ser adecuada para el niño, la decoración del platillo y su presentación deben ser con mucha imaginación y creatividad para atraer la atención de los niños y así provocar el interés de los pequeños clientes en consumir este menú.

Los platillos que se pueden incluir es este menú son; sopas de pasta, alimentos empanizados,

hamburguesas y hot dogs, pastas, puré de papas y papas fritas, zanahorias, helados, pasteles y cremas.

Menús para adultos maduros

Las personas de edad avanzada por lo regular prefieren consumir alimentos preparados de forma casera y que sean tradicionales a sus tiempos, este menú debe ser nutritivo, debe tener porciones pequeñas, deben ser preparaciones bien cocidas, bajo en grasas, comida fácil de digerir, alimentos que no causen gases, platillos que no tengan huesos para su presentación como piezas de pollos o pescados enteros

Menú vegetariano

La comida vegetariana cada día ha ganado más aceptación en los comensales, y hoy en día los restaurantes ponen gran atención a este tipo de clientes en estos menús, se caracterizan por ser menús sin carne y en forma estricta sin huevos y lácteos, aunque en algunas ocasiones se incorporan en ciertas preparaciones.

Un caso determinado es la gelatina, que no se considera un producto vegetariano debido a que el aspic está hecho a base de huesos, a menos que se utilice el agar agar.

Menú energético

Este tipo de menú se ofrece normalmente a deportistas, los cuales son menús que tienen un alto valor calórico y nutritivo para compensar o aportar más energía al organismo de quienes se dedican a hacer deporte.

Menú de restricción o dietético

Son menús dedicados especialmente para personas que quieren bajar de peso, quienes quieren mejorar su figura, personas con enfermedades o en rehabilitación dentro o fuera de hospitales.

Un menú dietético incluye bebidas que no tienen que sobrepasar 690cal aproximadamente, dentro de este menú se debe escribir claramente el contenido calórico de cada uno de los platillos con la finalidad que los clientes puedan calcular las calorías que ingieren, este tipo de menús se ofrecen en restaurantes, hospitales, Spa's y en algunas cafeterías.

Menú de costumbres religiosas

Este tipo de menús se sirve a las personas que cuidan y atienden los aspectos relacionados con su religión, y sobre todo en épocas de fiestas, o cualquier celebración que tenga que ver con sus costumbres y/o tradiciones religiosas.

Menú de personal

Este tipo de menú se ofrece en ciertos trabajos, como empresas, oficinas entre otras entidades, el objetivo es mejorar el rendimiento de su personal, y ahorrar dinero y tiempo. Este menú depende de sus comensales, se sirve alimentos según costumbre (como por ejemplo, comida casera o criolla), debe ser equilibrado, nutritivo de rápido consumo y preparación.

Menús especiales

Son menús especiales, donde se sirven platillos determinados por el cliente, entre algunos ejemplo pueden ser:

- Para damas
- Caballeros
- Baby showers
- Fiestas infantiles

3.3. Diagnostico situacional del Menú Actual

El menú del restaurante está basado en mariscos, y productos transgénicos frescos. Esta carta Menú ha sido elaborada sin costos de producción, sin una estandarización de recetas, sin un estudio de mercado, ha sido implementada según los costos de temporada y de los productos.

Es una carta que básicamente presenta preparaciones culinarias Típicas del país, expresamente de la costa Ecuatoriana, la mayoría de la Provincia de Manabí, y preparadas por un personal mayoritariamente de esta parte del País. Al igual que algunos de los productos con los que se hacen las preparaciones en el establecimiento.

3.4. Menús ofertados en el Restaurante

Grafico N° 16 Menú actual del Restaurante



COMIDA MANABITA EL RINCONCITO

Av. Las Palmeras y Viñedos "frente al IESS del Batán"

Platos a la carta

Ceriches:

CAMARÓN	6,50
CONCHA	7,50
MIXTO	6,50
PESCADO	6,50

Sopas:

ENCEBOLLADOS	2,50
ENCEBOLLADO MIXTO	4,90
VICHE DE PESCADO	3,00
VICHE DE CAMARÓN	3,80
VICHE MIXTO	4,00
CAZUELA	6,80

Arroces:

ARROZ CON CAMARÓN	6,50
ARROZ MIXTO	6,50
ARROZ MARINERO	7,00
CAMARONES AL AJILLO	6,50
CAMARONES APANADOS	6,50
PESCADO APANADO (filete)	5,00
MENESTRA CON CORVINA	4,00
MENESTRA CON CARNE	4,00
SECO DE POLLO	2,40
SECO DE CARNE	2,40

Elaborado por: Robert Vera

Fuente: Restaurante Comida Manabita El Rinconcito 2013

Grafico N° 17 Menú Actual (Parte posterior)



COMIDA MANABITA EL RINCONCITO

Platos a la carta

Especialidades:

ARROZ SUPER MARINERO		8,50
SUPER CAZUELA		8,50
SOPA MARINERA		7,00
VICHE MARINERO		6,50
CONCHITAS ASADAS		7,00

Extras:

ALMUERZOS		2,25
PORCION DE ARROZ		0,60
PORCION DE CHIFLES		0,40
PORCION DE PATACONES		1,00
PORCION DE MADUROS		0,60

Bebidas:

COLA PERSONAL		0,50
COLA MEDIANA		0,60
QUAKER		0,70
LIMONADA		0,60
JARRA DE LIMONADA		2,50
CERVEZA		1,50
AGUA		0,50
AGUA DE COCO (botella o pipa)		1,25
JUGO DE COCO		1,25
NESTEA		1,00
PONY MALTA		0,75
SPORADE		0,75

Elaborado por: Robert Vera

Fuente: Restaurante Comida Manabita El Rinconcito 2013

En el restaurante desde sus inicios la preparación de alimentos para el consumo ha sido siempre de una manera empírica, al igual que el precio de venta de los mismos y de los costos de producción. Desde la apertura del restaurante las preparaciones de alimentos han sido basadas en la experiencia de sus propietarios, las cantidades que se ocupan en el proceso de elaboración de los respectivos platillos también es basada según la experiencia, no se maneja una estandarización de recetas, ni un correcto proceso de control de entrada y salida de productos, es decir no se lleva un correcto inventario de los productos que se utilizan en el restaurante.

Por esa razón la presentación de la carta de menú actual no tiene un estudio previo, los precios son basados según el precio de los productos en los mercados, según el costo de producción, no tienen un margen establecido de precio de venta, ni de ganancia, y también no se maneja un porcentaje del costo de mano de obra.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Para el presente trabajo se utilizó una Investigación descriptiva, para describir datos, que consisten en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de los comensales del Restaurante Comida Manabita El Rinconcito a través de la descripción exacta de la estrategia de mejoramiento del menú del mismo.

El diseño de la investigación es Cuantitativo - Cualitativo, porque se va a utilizar métodos y técnicas entre ellas las encuesta y la entrevista.

3.2. Universo y Muestra

La población con la cual se trabajó son los clientes del Restaurante Comida Manabita El Rinconcito, aproximadamente 200 clientes, dato obtenido del aproximado de los clientes que acuden al establecimiento semanalmente, los clientes se convertirán en el universo de la población.

3.3. Instrumentos de recolección de datos.

Encuesta; se realizó una encuesta que tiene 10 ítems de preguntas dicotómicas donde 5 están relacionadas con la variable dependiente y las otras 5 con la variable independiente, (véase en el apéndice A)

Entrevista estructurada; se realizó una entrevista que consta de 10 preguntas que 5 están relacionadas con la variable independiente y 5 con la variable dependiente, (véase en el apéndice B)

3.4. Descripción de trabajo de campo

La entrevista será realizó el 6 de enero de 2014, en horario de 9 am - 15 pm, en huerto orgánico de la mata a la olla en Sangolquí, al gerente, propietario del lugar, y el 10 de enero de 2014, en la provincia de Manabí, Cantón Rocafuerte, recinto califonia.

La encuesta se realizó el lunes 27 de enero de 2014 en horario de 11 am - 15pm, en el restaurante Comida

Manabita El Rinconcito, la encuesta será tomada a los clientes del restaurante.

3.5. Procesamiento y Análisis

Se tabuló los datos a través de Microsoft Office, software Excel y Word.

Para el análisis se utilizó estadística descriptiva, ya que se obtendrán datos porcentuales y promediales.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación grafica de resultados

4.1.1. Tabulación de encuestas

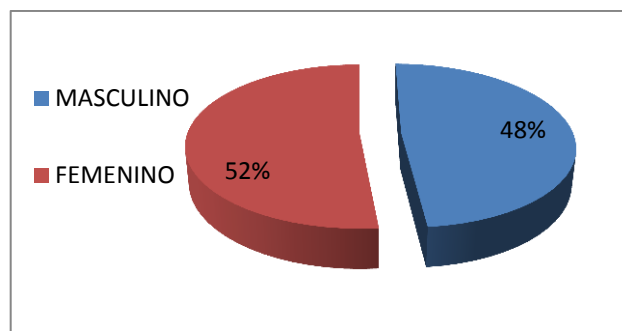
Personas encuestadas 200

Tabla N° 4 Tabulación de personas encuestadas por genero

GENERO	#	%
MASCULINO	97	49%
FEMENINO	103	52%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 18



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Encuesta aplicada

Análisis: La encuesta aplicada, arroja un balance con un 100% de personas investigadas que el 48% son hombres y el 52% son mujeres.

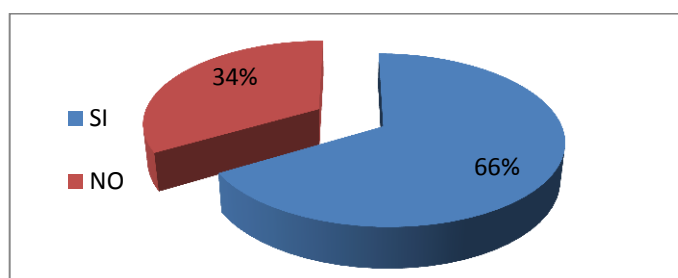
1. ¿Sabe usted qué es un alimento orgánico?

Tabla N° 5 Tabulación de pregunta 1

Resultados	#	%
SI	133	67%
NO	67	34%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 19 Resultado Pregunta 1



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Encuesta aplicada

Análisis: El análisis de la pregunta N°1 demuestra que el 67% de las personas encuestadas sabe que es un producto orgánico, mientras que el restante 34% no sabe que es un producto orgánico. Esto provoca que en la ciudad las personas no prefieran alimentos más sanos.

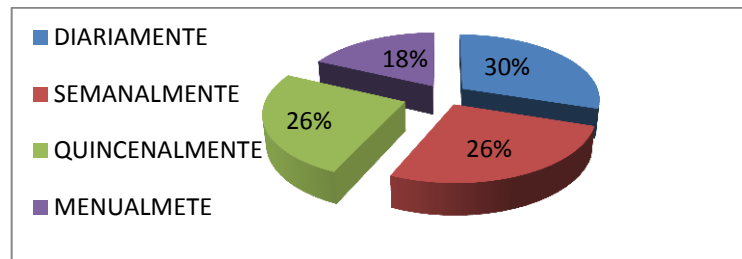
2. ¿Con qué frecuencia consume alimentos saludables?

Tabla N° 6 tabulación de pregunta 2

OPCIONES	#	%
DIARIAMENTE	60	30%
SEMANALMENTE	53	27%
QUINCENALMENTE	51	26%
MENUALMETE	36	18%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 20 Resultado Pregunta 2



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: El análisis de la pregunta 2 demuestra que el 30% de las personas encuestadas se alimenta saludablemente a diario, el 26% semanalmente, 26% quincenalmente, 18% mensualmente. Habiendo un promedio de 25% de la población encuestada se alimente de una manera sana.

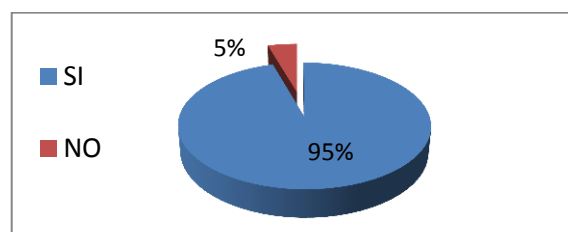
3. ¿Le gusta consumir alimentos balanceados para cuidar su salud?

Tabla N° 7 Tabulación de pregunta 3

resultado	#	%
SI	191	96%
NO	9	5%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 21 Resultado Pregunta 3



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: el resultado de la tabulación de la pregunta 3, demuestra que el 95% de las personas encuestadas le gusta comer alimentos balanceados, y el 5% no le gusta comer balanceado. Siendo en un mayor porcentaje que la población prefiere comer sano.

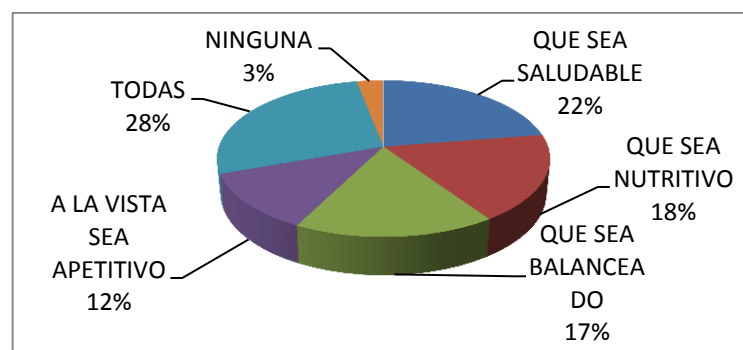
4. ¿Al momento de elegir un alimento para consumirlo prefiere?

Tabla N° 8 Tabulación de pregunta 4

OPCIONES	#	%
QUE SEA SALUDABLE	45	23%
QUE SEA NUTRITIVO	36	18%
QUE SEA BALANCEADO	34	17%
A LA VISTA SEA APETITIVO	24	12%
TODAS	55	28%
NINGUNA	6	3%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 22 Resultado Pregunta 4



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: luego de la tabulación de la pregunta 4 los resultados demuestran que al momento de consumir

alimentos prefiere en un 22% que sea saludable, en un 18% que sea nutritivo, 17% que sea balanceado, en un 12% que se apetitivo a la vista, en un 28% todas las opciones anteriores, y en un 3% ninguna de las opciones. Luego del sondeo se puede concluir que en general la mayoría de encuestados prefiere comer sano.

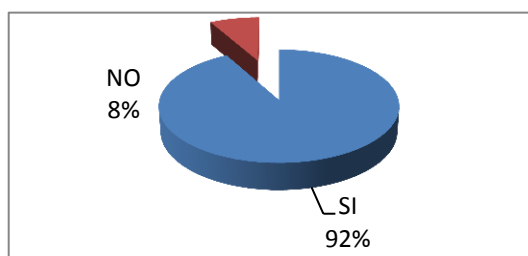
5. ¿Cuándo consume cualquier tipo de alimento lo hace pensando en su salud?

Tabla N°6 Tabulación de pregunta 5

RESULTADO	#	%
SI	184	92%
NO	16	8%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 23 Resultado Pregunta 5



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: luego de tabular la pregunta 5 el resultado es que el 92% dijo que si consume los alimentos pensando en su salud, mientras que el 8% consume alimentos sin pensar en su salud. La mayoría de personas encuestadas dice que al momento de alimentarse lo primero que piensa es en su salud.

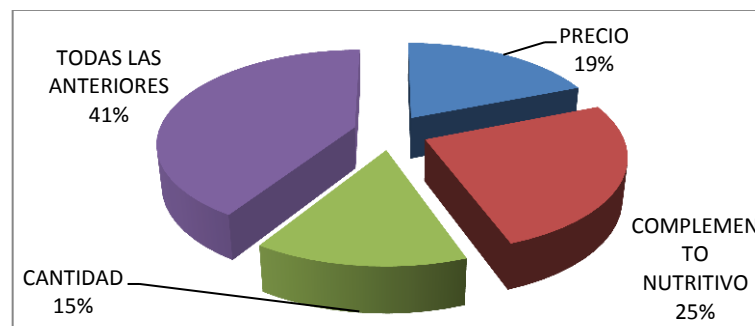
6. ¿Cuándo va a buscar un producto alimenticio que busca?

Tabla N° 9 Tabulación de pregunta 6

OPCIONES	#	%
PRECIO	38	19%
COMPLEMENTO NUTRITIVO	51	26%
CANTIDAD	29	15%
TODAS LAS ANTERIORES	82	41%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 24 Resultado Pregunta 6



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: los resultados demuestran que las personas encuestadas prefiere en un 19% el precio del producto que consume, en un 26% que sea un complemento nutritivo, en un 15% la cantidad, y en un 41% todas las opciones anteriores. Luego del análisis se puede concluir que la población encuestada le gusta alimentarse sano y a un precio moderado y al alcance de la economía.

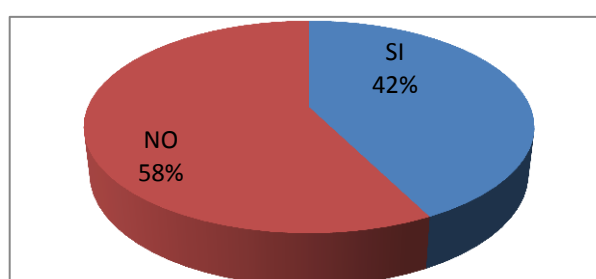
7. ¿Conoce alimentos que contengan productos orgánicos?

Tabla N° 10 Tabulación de pregunta 7

RESULTADO	#	%
SI	85	43%
NO	115	58%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 25 Resultado Pregunta 7



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: el resultado demuestra que el 58% de personas encuestadas no conoce alimentos que contengan productos orgánicos mientras que el 42% si conoce alimentos con productos orgánicos. Esto demuestra que no existe una promoción adecuada de donde se puede encontrar alimentos orgánicos en la ciudad.

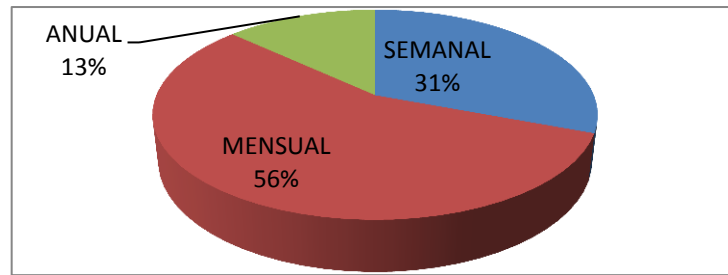
8. ¿Qué tan seguido come usted en este restaurante?

Tabla N° 11 Tabulación de pregunta 8

RESULTADO	#	%
SEMANAL	378	294%
MENSUAL	691	1063%
ANUAL	162	2314%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 26 Resultado Pregunta 8



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: El resultado de la encuesta detalla que el 31% de las personas encuestadas visita el restaurante semanalmente, el 56% visita el restaurante mensualmente, y el 13% restante lo visita anualmente.

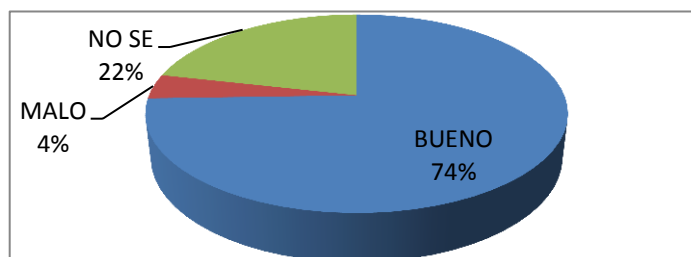
9. ¿Qué le parecería un nuevo menú orgánico para ofrecer el restaurante?

Tabla N° 12 Tabulación de pregunta 9

RESULTADO	#	%
BUENO	149	75%
MALO	8	4%
NO SE	43	22%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 27 Resultado Pregunta 9



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: según la tabulación de la pregunta N°9 el 75% de las personas encuestadas dice que sería bueno un nuevo menú orgánico en el restaurante, el 4% malo y el 22% no sabe que si sería bueno o malo implementar un nuevo menú en el restaurante. Teniendo un sondeo de opinión que demuestra que la mayoría de comensales del restaurante les gustaría tener un menú más sano.

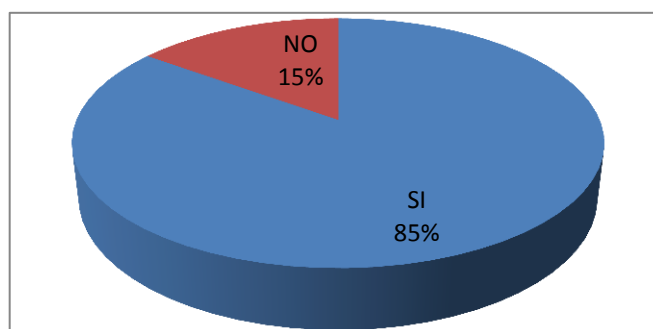
10. ¿Usted degustaría nuestro nuevo menú orgánico?

Tabla N° 13 Tabulación de pregunta 10

RESULTADO	#	%
SI	170	85%
NO	30	15%
TOTAL	200	100%

Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Grafico N° 28 Resultado Pregunta 10



Elaborado por: Robert Vera
Fuente: Investigación propia

Análisis: después de la tabulación de los datos de la pregunta N°10, el 85% de las personas encuestadas dice que Si degustaría un nuevo menú orgánico, y el 15% dice que No degustaría un nuevo menú. Demostrando que los

clientes del restaurante estarían dispuestos a probar un nuevo menú que contenga productos más sanos.

La mayoría de personas encuestadas respondieron que si probarían el nuevo menú orgánico porque tienen curiosidad en degustar algo más sano y preparado con productos sanos.

Entrevista.

Entrevistado: Sra. Carmen Zambrano

La entrevista será realizó el 10 de enero de 2014, en la provincia de Manabí, Cantón Rocafuerte, recinto california.

1. ¿Qué es un producto orgánico?

Son productos que se siembran y se cultivan sin nada de productos químicos que pueden afectar sus características.

2. ¿Qué productos orgánicos suele sembrar usted?

Tenemos varios productos entre estos; camote, habas, frejoles, limón, plátano verde, tomate, cebolla, yuca, entre otros

3. Que tipos de cultivos tienen ustedes en el huerto?

De temporada y de ciclo corto

4. ¿En qué época siembra usted cada cultivo?

Casi todos los cultivos que tenemos los sembramos en todo el año.

5. ¿Utiliza usted abono para la tierra?

Si, utilizamos abono 100% orgánico, hacemos abono a base de desechos orgánicos de las frutas y de algunos desechos de los animales.

6. ¿Qué tipos de abonos utiliza en sus cultivos?

Solo abonos orgánicos

7. ¿Cómo prepara el abono?

Con los restos de alimentos como pueden ser las
cascaras de huevos y de frutas, verduras, la yerba
y el café usado, hojas y estiércol, hacemos un
hueco y ponemos todos los ingredientes en el mismo
tapado con un poco de tierra y también ponemos
unas cuantas lombrices.

8. ¿Qué hace usted con los productos cosechado?

Son para consumo familiar y también para venderlos

9. ¿En dónde vende sus productos?

En el mercado

10. ¿Cree usted que los productos orgánicos

tienen buena aceptación en la sociedad?

Si porque las personas en estos momentos buscan
comer más sano y natural.

Objetivo de la Entrevista.

El objetivo de esta entrevista es identificar como trabajan en los huertos orgánicos o huertos familiares, que productos cultivan, que clase de abonos utilizan y como es su producción, donde comercializan los productos que son cultivados.

Análisis de la Entrevista.

En el país existen muchos huertos familiares, esto se da ya sea por la economía familiar, o por emprender una nueva microempresa, los huertos utilizan sus propios abonos, estos son preparados por los propios agricultores. Los productos son vendidos en lugares cercanos, en plazas, ferias o en mercados cercanos.

4.2. CONCLUSIONES

Luego del análisis de la tabulación de las preguntas de la encuesta se puede concluir que los clientes del restaurante están dispuestos a probar un nuevo menú en el restaurante con productos orgánicos.

Luego de la investigación en la ciudad de existen varias alternativas de donde adquirir productos sanos para la implementación de preparaciones en el establecimiento, estos proveedores se encuentran en la ciudad, en locales comerciales, en centros comerciales o en sus alrededores, en las bioferias que realizan los pequeños productores y también en otras ciudades como Guayaquil, y Manabí.

Tras la investigación de proveedores y costos de los productos sanos, se implementará una nueva carta menú, mejorando su presentación, con un nuevo diseño, una adecuada estandarización y en la cual se ofertara preparaciones gastronómicas a base de productos sanos.

4.3. RECOMENDACIONES

Este tipo de preparaciones gastronómicas está en pleno auge, ya que todo el mundo se está inclinando por una tendencia "verde" o ecológica. Por esta razón es una opción bastante viable, pero se tiene que hacer conocer con un buen plan de promoción y publicidad.

Sería conveniente tener más de un proveedor de productos orgánicos, ampliar la carta de proveedores con los cuales se podría trabajar, ya que la mayoría de estos productos son comercializados por sus propios productores, y la mayoría de estos son minoristas o tienen sus huertos familiares pequeños, porque con ello se manejaría una mejor producción en el establecimientos, con productos sanos y frescos. Se recomienda tener opciones de los productos sanos de temporada.

V. PROPUESTA

5.1. Título de la propuesta

Estrategia de mejoramiento del menú ofertado en el restaurante "**COMIDA MANABITA EL RINCONCITO**" en el norte de la ciudad de Quito a base de productos orgánicos.

El mejoramiento de la carta menú se realizó mediante una elaboración de recetas y su debida estandarización, tomando en cuenta las preparaciones gastronómicas que se expenden en el establecimiento y también el precio de los productos que se pueden utilizar en las preparaciones, ya que en la actualidad en el establecimiento no se lleva un adecuado inventario de entradas y salidas de productos. La elaboración de la carta menú actual ha sido realizada de manera empírica.

Presentación de una nueva carta menú del restaurante se diferencia porque con preparaciones gastronómicas a base de productos orgánicos

5.2. Justificación

Este proyecto pretende mejorar la calidad de la alimentación de los clientes del establecimiento, y con

ello proponer una ingesta de alimentos más sana. También con este mejoramiento de menú, se quiere incentivar a otros establecimientos gastronómicos a incluir en sus preparaciones alimentos orgánicos, más naturales y sanos.

5.3. Impacto

En la sociedad se pretende mejorar los hábitos alimenticios de los comensales, en lo ecológico se quiere fomentar una alimentación más sana, porque con un mayor consumo de productos orgánicos se disminuirá el uso de químicos en los productos convencionales.

5.4. Objetivos

5.4.1. General

Implementar en el restaurante Comida Manabita El Rinconcito un nuevo Menú a base de productos más sanos, para brindar a los comensales del restaurante alimentación sana, nutritiva y de calidad. Dando a conocer las bondades de algunos de los productos sanos utilizados en las preparaciones gastronómicas del establecimiento.

5.4.2. Específicos

Dar a conocer la nueva carta Menú a los comensales del restaurante, para brindar productos más sanos y sin tanto químico que a largo plazo pueden causar daños en el metabolismo de las personas y con ello a un mal funcionamiento del organismo humano.

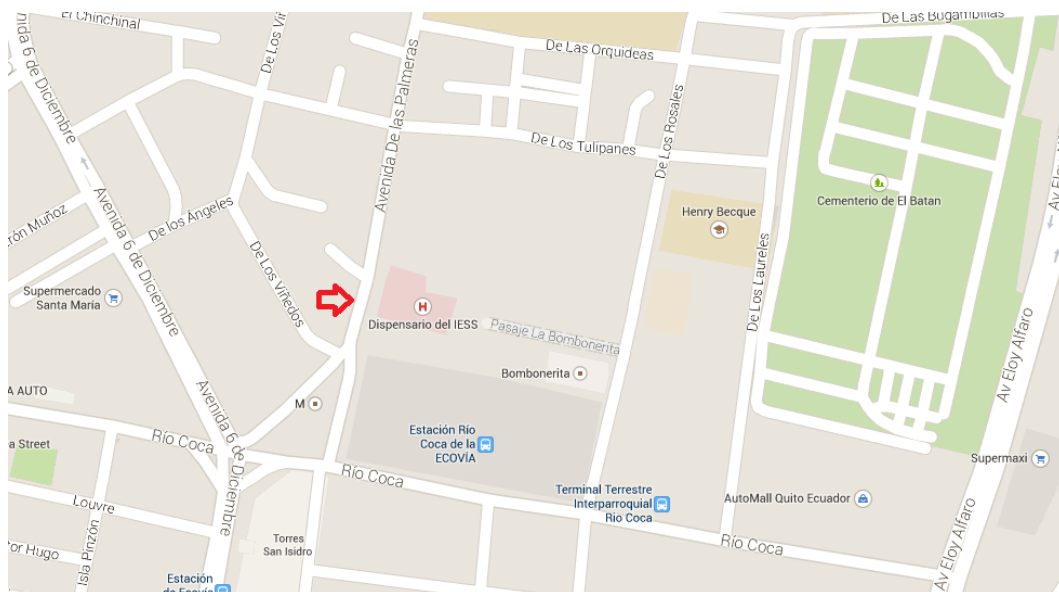
Ofertar en el establecimiento preparaciones gastronómicas a base de productos orgánicos.

Desarrollar informativos mejorando la publicidad y promoción del establecimiento, dando a conocer esta nueva propuesta.

5.5. Ubicación sectorial y física

La estrategia de mejoramiento de menú se realizó en el restaurante Comida Manabita El Rinconcito, ubicado en el Norte del Distrito Metropolitano de Quito en el sector de la Jipijapa, cerca de la terminal norte de la Ecovía, en la Avenida de las Palmeras N44-123 y de los Viñedos, frente al dispensario del IESS del Batán.

Grafico N° 29 Mapa de Ubicación



Elaborado por: Google Maps

Fuente: <https://www.google.com.ec/maps/@-0.161873,-78.4719506,17z?hl=es>
(Maps)

5.6. Viabilidad

Este proyecto es viable porque en la actualidad la tendencia es alimentarse más sano, y mediante las encuestas realizadas en el establecimiento demuestra que la mayoría de clientes están dispuestos a probar algo nuevo, y están de acuerdo que se implemente un nuevo Menú. Además en la ciudad existen lugares donde se pueden adquirir productos orgánicos, que se encuentran esparcidos en toda la ciudad, en los valles aledaños y en sus alrededores, y al alcances de todas las clases sociales.

5.7. Plan de Ejecución

Elaboración de recetas que se ofertan en el restaurante, y su respectiva estandarización.

Proformas de proveedores de productos sanos.

Presentación de la nueva carta menú del restaurante con tendencia sana.

5.7.1. Estandarización

Receta Estándar de Ceviche de Camarón.

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Ceviche de Camarón		pax	8		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	1000	g	5,75	454	g	12,67
Cebolla Paiteña	500	g	0,80	454	g	0,88
Tomate	500	g	0,50	454	g	0,55
Naranja	1	unidad	0,20	1	g	0,20
Limón Sutil	15	unidad	0,10	1	unidad	1,50
fume de camaron	2000	cl	-	-	-	-
Mostaza	50	g	10,00	3.750	g	0,13
Salsa de Tomate	100	g	3,25	3.750	g	0,09
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
					c. variable	16,07
					5% % varios	0,80
					c. neto	16,87
					c. pax	2,11
					c. mat. Prima	33%
					p. v	6,39
					p. v. s	7,50
					subtotal	7,50
					12% iva	0,90
					10% servicio	0,75
					total	9,15
					cif	1,92
					ecp	4,03
					utilidad 1	2,36
					utilidad 2	1,11
					utilidad neta	3,47

Receta N° 1 Ceviche de Camarón
Elaborado por Robert Vera

Ceviche de Camarón

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Limpiar el camarón, pelar, desvenar y lavar bien.

Cocer el Camarón a fuego medio y luego reservar hasta que se enfríe.

Cortar la cebolla en brunoise, al tomate en concasse.

Obtener el zumo de limón y la naranja.

Con la otra mitad del tomate hacer una crema.

En un bowl añadir la cebolla, el tomate, la crema de tomate, salsa de tomate, mostaza, el extracto de la naranja y el limón, el camarón cocido y el fume del mismo.

Añadir sal y pimienta al gusto.

Decorar con cilantro.

OBSERVACIONES

Servir frío y acompañado de chifle

Receta Estándar de Ceviche de Concha

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Ceviche de Concha		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Concha	150	unidad	14,00	100	unidad	21,00
Cebolla Paiteña	500	g	0,80	454	g	0,88
Tomate	500	g	0,50	454	g	0,55
Limón Sutil	10	unidad	0,10	1	unidad	1,00
Mostaza	50	g	10,00	3.750	g	0,13
Salsa de Tomate	100	g	3,25	3.750	g	0,09
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
					c. variable	23,70
					5% % varios	1,19
					c. neto	24,89
					c. pax	2,49
					c. mat. Prima	33%
					p. v	7,54
					p. v. s	9,00
					subtotal	9,00
					12% iva	1,08
					10% servicio	0,90
					total	10,98
					cif	2,26
					ecp	4,75
					utilidad 1	2,79
					utilidad 2	1,46
					utilidad neta	4,25

Receta N° 2 Ceviche de Concha

Elaborado por Robert Vera

Ceviche de Concha

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Lavar bien la concha, partir y sacar en un recipiente.

Cortar la cebolla en brunoise, al tomate en concasse.

Obtener el zumo de limón.

En un bowl añadir la cebolla, el tomate y el limón.

Añadir la concha, salsa de tomate, mostaza y mezclar bien.

Añadir sal y pimienta al gusto.

Decorar con cilantro.

OBSERVACIONES

Servir frío y acompañado de chifle

Receta Estándar de Ceviche Mixto

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Ceviche Mixto		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	400	g	5,75	454	g	5,07
Pescado (Picudo)	400	g	4,50	454	g	3,96
Concha	100	unidad	14,00	100	unidad	14,00
Cebolla Paiteña	500	g	0,80	454	g	0,88
Tomate	500	g	0,50	454	g	0,55
Naranja	1	unidad	0,20	1	g	0,20
Limón Sutil	15	unidad	0,10	1	unidad	1,50
fume de camaron	2000	cl	-	-	-	-
Mostaza	50	g	10,00	3.750	g	0,13
Salsa de Tomate	100	g	3,25	3.750	g	0,09
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
				c. variable	26,43	
				5% % varios	1,32	
				c. neto	27,75	
				c. pax	2,78	
				c. mat. Prima	33%	
				p. v	8,41	
				p. v. s	9,00	
				subtotal	9,00	
				12% iva	1,08	
				10% servicio	0,90	
				total	10,98	
				cif	2,52	
				ecp	5,30	
				utilidad 1	3,11	
				utilidad 2	0,59	
				utilidad neta	3,70	

Receta N° 3 Ceviche Mixto

Elaborado por Robert Vera

Ceviche Mixto

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Limpiar el camarón, pelar, desvenar y lavar bien.

Cocer el Camarón a fuego medio y luego reservar hasta que se enfríe.

Lavar la concha, partir y sacar, luego reservar.

Cortar el pescado en cubos pequeños de aprox. 1cm y cocer a fuego medio.

Cortar la cebolla en brunoise, al tomate en concasse.

Obtener el zumo de limón y la naranja.

Con la otra mitad del tomate hacer una crema.

En un bowl añadir la cebolla, el tomate, la crema de tomate, salsa de tomate, mostaza, el extracto de la naranja y el limón, el camarón y pescado cocido.

Añadir sal y pimienta al gusto.

Servir primero la concha en el fondo de un plato Cevichero, luego agregar el ceviche previamente obtenido.

Decorar con cilantro.

OBSERVACIONES

Servir frío y acompañado de chifle

Receta Estándar de Ceviche de Pescado

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Ceviche de Pescado		pax	10		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C.unidad	Cantidad	Unidad	C. total
Pescado (picudo)	1000	g	4,50	454	g	9,91
Cebolla Paiteña	500	g	0,80	454	g	0,88
Tomate	500	g	0,50	454	g	0,55
Naranja	1	unidad	0,20	1	g	0,20
Limon Sutil	15	unidad	0,10	1	unidad	1,50
Fume de Pescado	2000	cl	-	-	-	-
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
					c. variable	13,09
5%					% varios	0,65
					c. neto	13,75
					c. pax	1,37
					c. mat. Prima	33%
					p. v	4,17
					p. v. s	6,55
					subtotal	6,56
					12% iva	0,79
					10% servicio	0,66
					total	8,00
					cif	1,25
					ecp	2,62
					utilidad 1	1,54
					utilidad 2	2,38
					utilidad neta	3,93



Receta N° 4 Ceviche de Pescado

Elaborado por Robert Vera

Ceviche de Pescado

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Cortar el pescado en cubos pequeños de aprox. 1cm y cocer a fuego medio.

Cortar la cebolla en brunoise, al tomate en concasse.

Obtener el zumo de limón y la naranja.

Con la otra mitad del tomate hacer una crema.

En un bowl añadir la cebolla, el tomate, la crema de tomate, el extracto de la naranja y el limón, el pescado cocido y el fume del mismo.

Añadir salsa de tomate y mostaza.

Añadir sal y pimienta al gusto.

Decorar con cilantro.

OBSERVACIONES

Servir frio y acompañado de chifle

Receta Estándar de Encebollado

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	encebollado	pax	10			
ingredientes	cantidad	uni.	C unit.	cantidad	uni.	C. total
Pescado(albacora)	600	g	2,50	454	g	3,30
Cebolla paiteña	250	g	1,00	454	g	0,55
Fume de pescado	0	g	-	-	g	-
Ajo	30	g	2,00	454	g	0,13
Yuca	800	g	0,75	454	g	1,32
Aji Peruano	45	g	1,50	454	g	0,15
Tomate	80	g	1,50	454	g	0,26
Aceite	15	g	2,00	1.000	g	0,03
Albaca	30	g	0,50	100	g	0,15
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Pimiento verde	40	g	1,40	454	g	0,12
Sal	0	g	-	-	g	-
Pimienta	0	g	-	-	g	-
Comino	0	g	-	-	g	-
Chifle	100	g	10,00	5.000	g	0,20



	c. variable	6,27
5%	% varios	0,31
	c. neto	6,59
	c. pax	0,66
	c. mat. Prima	33%
	p. v	2,00
	p. v. s	3,28
	subtotal	3,28
	12% iva	0,39
	10% servicio	0,33
	total	4,00
	cif	0,60
	ecp	1,26
	utilidad 1	0,74
	utilidad 2	1,28
	utilidad neta	2,02

Receta N° 5 Encebollado

Elaborado por Robert Vera

Encebollado

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Poner a cocer el pescado en un litro de agua.

Sacar el pescado del caldo, lo desmenuzamos y reservamos.

Aparte cocinar la yuca y luego majarla y reservarla

Licuar una cebolla, un tomate, un pimiento, ajo, yuca picada, y ají peruano.

Añadir el licuado en el fume de pescado, dejar hervir y aliñar.

Añadir albaca.

Cortar la cebolla paiteña en juliana al igual que el tomate.

Cortar finamente el cilantro

Servir en un plato soperero, colocar la yuca majada, el pescado desmenuzado, la cebolla en juliana con el tomate, añadir el caldo obtenido.

Decorar con el cilantro y unas gotitas de aceite.

OBSERVACIONES

Acompañamos con chifles y canguil

Receta Estándar de Encebollado Mixto

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Encebollado Mixto		pax	10		
ingredientes	cantidad	uni.	C unit.	cantidad	uni.	C. total
Pescado(albacora)	600	g	2,50	454	g	3,30
Camarón	400	g	5,75	454	g	5,07
Concha	50	unidad	14,00	100	unidad	7,00
Cebolla paiteña	250	g	1,00	454	g	0,55
Fume de pescado	0	g	-	-	g	-
Ajo	30	g	2,00	454	g	0,13
Yuca	800	g	0,75	454	g	1,32
Aji Peruano	45	g	1,50	454	g	0,15
Tomate	80	g	1,50	454	g	0,26
Aceite	15	g	2,00	1.000	g	0,03
Albaca	30	g	0,50	100	g	0,15
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Pimiento verde	40	g	1,40	454	g	0,12
Sal	0	g	-	-	g	-
Pimienta	0	g	-	-	g	-
Comino	0	g	-	-	g	-
Chifle	100	g	10,00	5.000	g	0,20
					c. variable	18,34
				5%	% varios	0,92
					c. neto	19,26
					c. pax	1,93
					c. mat. Prima	33%
					p. v	5,84
					p. v. s	6,00
					subtotal	6,00
					12% iva	0,72
					10% servicio	0,60
					total	7,32
					cif	1,75
					ecp	3,68
					utilidad 1	2,16
					utilidad 2	0,16
					utilidad neta	2,32



Receta N° 6 Encebollado Mixto

Elaborado por Robert Vera

Encebollado Mixto

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Poner a cocer el pescado en un litro de agua.

Sacar el pescado del caldo, lo desmenuzamos y reservamos.

Lavar la concha, partir y sacar, luego reservar.

Aparte cocinar la yuca y luego majarla y reservarla

Licuar una cebolla, un tomate, un pimiento, ajo, yuca picada, y ají peruano.

Añadir el licuado en el fume de pescado, dejar hervir y aliñar.

Añadir albaca.

Cortar la cebolla paiteña en juliana al igual que el tomate.

Cortar finamente el cilantro.

Cocer el Camarón a fuego medio y luego reservar.

Servir en un plato soperero, colocar la yuca majada, el pescado desmenuzado, la cebolla en juliana con el tomate, añadir el caldo obtenido.

Añadir las conchas y camarones.

Decorar con el cilantro y unas gotitas de aceite.

OBSERVACIONES

Acompañamos con chifles y canguil

Receta Estándar de Viche de Pescado

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	VICHE DE PESCADO		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Pescado (albacora)	500	g	2,50	454	g	2,75
Cebolla Paiteña	200	g	0,80	454	g	0,35
Fume de Pescado	4000	cl	-	-	-	-
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Pimiento Verde	100	g	0,75	454	g	0,17
Platano Verde	400	g	1,00	454	g	0,88
Pasta de Maní	60	g	1,50	454	g	0,20
Camote	100	g	1,00	454	g	0,22
Zanahoria	100	g	0,50	100	g	0,50
Haba Costeña	100	g	1,00	454	g	0,22
Frejol de Palo	100	g	1,00	454	g	0,22
Choclo	200	g	1,00	454	g	0,44
Maduro	100	g	0,50	454	g	0,11
Pepino	100	g	0,50	454	g	0,11
Achogcha	100	g	0,50	454	g	0,11
Cilantro	25	g	2,00	1.000	gr	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
Comino	0	g	-	-	-	-
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	6,43
				5%	% varios	0,32
					c. neto	6,75
					c. pax	0,67
					c. mat. Prima	33%
					p. v	2,04
					p. v. s	4,30
					subtotal	4,30
					12% iva	0,52
					10% servicio	0,43
					total	5,25
					cif	0,61
					ecp	1,29
					utilidad 1	0,76
					utilidad 2	2,26
					utilidad neta	3,01

Receta N° 7 Viche de Pescado

Elaborado por Robert Vera

Viche de Pescado

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Rallar 2 plátanos verdes finamente, añadir una cuchara de pasta de maní, aceite achiote, sal, pimienta y comino, luego hacer bolitas.

Pelar el pepino, sacar las semillas y hacer cortes de 0,50 cm.

Limpiar las achochas y picarlas en batallas.

Pelar las zanahorias y picarlas en bastones.

Pelar el maduro, cortarlo por la mitad y hacer pedazos de 2 cm, al igual que el camote.

Cocer las habas y el frejol y reservar.

Cortar el pescado en cubos de 3 cm aproximadamente.

Poner a hervir el fume de pescado, con el pepino, achogchas, zanahoria, camote, choclo, maduro, el fréjol y las habas previamente cocidas.

Licuar una porción de plátano verde y pasta de maní con cebolla, pimienta, y ajo, y añadir al fume con las verduras.

Cuando se encuentre en ebullición añadir las bolitas de verde, luego añadir el pescado

Servir bien caliente y decorar con cilantro

OBSERVACIONES

Servir acompañado con arroz.

Receta Estándar de Viche de Camarón

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Viche de Camarón		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	500	g	5,75	454	g	6,33
Cebolla Paiteña	200	g	0,80	454	g	0,35
Fume de camarón	4000	cl	-	-	-	-
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Pimiento Verde	100	g	0,75	454	g	0,17
Platano Verde	400	g	1,00	454	g	0,88
Pasta de Maní	60	g	1,50	454	g	0,20
Camote	150	g	1,00	454	g	0,33
Zanahoria	150	g	0,50	100	g	0,75
Haba Costeña	150	g	1,00	454	g	0,33
Frejol de Palo	150	g	1,00	454	g	0,33
Choclo	200	g	1,00	454	g	0,44
Maduro	100	g	0,50	454	g	0,11
Pepino	100	g	0,50	454	g	0,11
Achogcha	100	g	0,50	454	g	0,11
Cilantro	25	g	2,00	1.000	gr	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
Comino	0	g	-	-	-	-
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	10,59
				5%	% varios	0,53
					c. neto	11,12
					c. pax	1,11
					c. mat. Prima	33%
					p. v	3,37
					p. v. s	5,00
					subtotal	5,00
					12% iva	0,60
					10% servicio	0,50
					total	6,10
					cif	1,01
					ecp	2,12
					utilidad 1	1,25
					utilidad 2	1,63
					utilidad neta	2,88

Receta N° 8 Viche de Camarón

Elaborado por Robert Vera

Viche de Camarón

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Rallar 2 plátanos verdes finamente, añadir una cuchara de pasta de maní, aceite achiote, sal, pimienta y comino, luego hacer bolitas.

Pelar el pepino, sacar las semillas y hacer cortes de 0,50 cm.

Limpiar las achochas y picarlas en batallas.

Pelar las zanahorias y picarlas en bastones.

Pelar el maduro, cortarlo por la mitad y hacer pedazos de 2 cm, al igual que el camote.

Cocer las habas y el frejol y reservar.

Poner a hervir el fume de Camarón, con el pepino, achogchas, zanahoria, camote, choclo, maduro, el fréjol y las habas previamente cocidas.

Licuar una porción de plátano verde y pasta de maní con cebolla, pimiento, y ajo, y añadir al fume con las verduras.

Cuando se encuentre en ebullición añadir las bolitas de verde.

Cocer el Camarón a fuego medio y luego reservar.

Servir bien caliente y decorar con los camarones cocidos y el cilantro.

OBSERVACIONES

Servir acompañado con arroz.

Receta estándar de Viche Mixto

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Viche Mixto		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	500	g	5,75	454	g	6,33
Pescado (Albacora)	500	g	2,50	454	g	2,75
Cebolla Paiteña	200	g	0,80	454	g	0,35
Fume de camarón	4000	cl	-	-	-	-
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Pimiento Verde	100	g	0,75	454	g	0,17
Platano Verde	400	g	1,00	454	g	0,88
Pasta de Maní	60	g	1,50	454	g	0,20
Camote	150	g	1,00	454	g	0,33
Zanahoria	150	g	0,50	100	g	0,75
Haba Costeña	150	g	1,00	454	g	0,33
Frejol de Palo	150	g	1,00	454	g	0,33
Choclo	200	g	1,00	454	g	0,44
Maduro	100	g	0,50	454	g	0,11
Pepino	100	g	0,50	454	g	0,11
Achogcha	100	g	0,50	454	g	0,11
Cilantro	25	g	2,00	1.000	gr	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
Comino	0	g	-	-	-	-
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	13,34
	5%				% varios	0,67
					c. neto	14,01
					c. pax	1,40
					c. mat. Prima	33%
					p. v	4,24
					p. v. s	6,00
					subtotal	6,00
					12% iva	0,72
					10% servicio	0,60
					total	7,32
					cif	1,27
					ecp	2,67
					utilidad 1	1,57
					utilidad 2	1,76
					utilidad neta	3,33

Receta N° 9 Viche Mixto

Elaborado por Robert Vera

Viche de Pescado

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Rallar 2 plátanos verdes finamente, añadir una cuchara de pasta de maní, aceite achiote, sal, pimienta y comino, luego hacer bolitas.

Pelar el pepino, sacar las semillas y hacer cortes de 0,50 cm.

Limpiar las achochas y picarlas en batallas.

Pelar las zanahorias y picarlas en bastones.

Pelar el maduro, cortarlo por la mitad y hacer pedazos de 2 cm, al igual que el camote.

Cocer las habas y el frejol y reservar.

Cortar el pescado en cubos de 3 cm aproximadamente.

Poner a hervir el fume de pescado, con el pepino, achogchas, zanahoria, camote, choclo, maduro, el fréjol y las habas previamente cocidas.

Licuar una porción de plátano verde y pasta de maní con cebolla, pimienta, y ajo, y añadir al fume con las verduras.

Cuando se encuentre en ebullición añadir las bolitas de verde, luego añadir el pescado

Cocer el Camarón a fuego medio y luego reservar.

Servir bien caliente y decorar con los camarones y con cilantro

OBSERVACIONES

Servir acompañado con arroz.

Receta Estándar de Cazuela de Pescado

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	cazuela de pescado	pax	10			
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C unitario	Cantidad	Unidad	C. total
Pescado(picudo)	1000	g	4,00	500	g	8,00
Cebolla Paiteña	250	g	0,80	454	g	0,44
pasta de mani	200	g	3,00	1.000	g	0,60
Ajo	25	g	1,50	454	g	0,08
Pimiento	1	unidad	0,20	1	unidad	0,20
Platano Verde	1	unidad	0,25	1	unidad	0,25
Fume de Pescado	1000	cl	-	-	-	-
cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
					c. variable	9,62
					5% % varios	0,48
					c. neto	10,10
					c. pax	1,01
					c. mat. Prima	33%
					p. v	3,06
					p. v. s	6,56
					subtotal	6,56
					12% iva	0,79
					10% servicio	0,66
					total	8,00
					cif	0,92
					ecp	1,93
					utilidad 1	1,13
					utilidad 2	3,50
					utilidad neta	4,63

Receta N° 10 Cazuela de Pescado

Elaborado por Robert Vera

Cazuela de Pescado

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Hacer un fume de pescado y reservar.

Sacar el pescado y desmenuzar.

Licuar la cebolla, pimienta, ajo, el plátano verde y pasta de maní.

Colocar el licuado en una olla y agregar el fume de pescado.

Dejar hervir y revolver constantemente.

Añadir sal y pimienta al gusto y cilantro.

Cuando esté lista poner en cazuelitas de barro.

Poner el pescado desmenuzado encima de la cazuela y llevar al fuego.

Cuando se encuentre en ebullición sacar del fuego y servir.

OBSERVACIONES

Servir caliente acompañado de arroz.

Receta estándar de Arroz Blanco.

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Arroz Blanco		pax	4		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Arroz blanco	500	g	0,55	454	g	0,61
Agua	1000	cl	-	-	cl	-
aceite	75	cl	2,00	1.000	cl	0,15
Sal	0	g	-	-	-	-
					c. variable	0,76
				5%	% varios	0,04
					c. neto	0,79
					c. pax	0,20
					c. mat. Prima	33%
					p. v	0,60
					p. v. s	0,82
					subtotal	0,82
					12% iva	0,10
					10% servicio	0,08
					total	1,00
					cif	0,18
					ecp	0,38
					utilidad 1	0,22
					utilidad 2	0,22
					utilidad neta	0,44

Receta N° 11 Arroz Blanco

Elaborado por Robert Vera

Arroz Blanco

Elaboración de la Receta

En una olla, añadir el agua y la sal, hasta que se encuentre en ebullición.

Luego añadir el arroz a fuego alto hasta que se seque por completo.

Añadir el aceite y tapar a fuego lento.

Receta estándar de Arroz con Camarón.

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Arroz con camarón		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	1000	g	5,75	454	g	12,67
Cebolla Paiteña	200	g	0,80	454	g	0,35
Fume de camarón	250	cl	-	-	-	-
Arroz cocinado	5000	g	0,20	250	g	4,00
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Pimiento Verde	100	g	0,75	454	g	0,17
Mostaza	100	g	10,00	3.750	g	0,27
Salsa de Tomate	200	cl	3,25	3.750	cl	0,17
Maduro	4	unidad	0,20	1	unidad	0,80
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	5	g	-	-	-	-
Pimienta	5	g	-	-	-	-
Comino	5	g	-	-	-	-
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	18,57
				5%	% varios	0,93
					c. neto	19,50
					c. pax	1,95
					c. mat. Prima	33%
					p. v	5,91
					p. v. s	8,00
					subtotal	8,00
					12% iva	0,96
					10% servicio	0,80
					total	9,76
					cif	1,77
					ecp	3,72
					utilidad 1	2,19
					utilidad 2	2,09
				utilidad neta	4,28	

Receta N° 12 Arroz con Camarón

Elaborado por Robert Vera

Arroz con Camarón

Elaboración de la Receta

Cortar la cebolla en pluma, el pimiento en juliana y el ajo en Brunoisse.

En una paila, añadir mantequilla, ajo, la cebolla y el pimiento, hacer un sofrito con aceite achiote, el comino, la pimienta y la sal.

Añadir mostaza y salsa de tomate

Luego añadir los camarones, hasta que se encuentren rosaditos.

Añadir el arroz cocinado y mezclar bien.

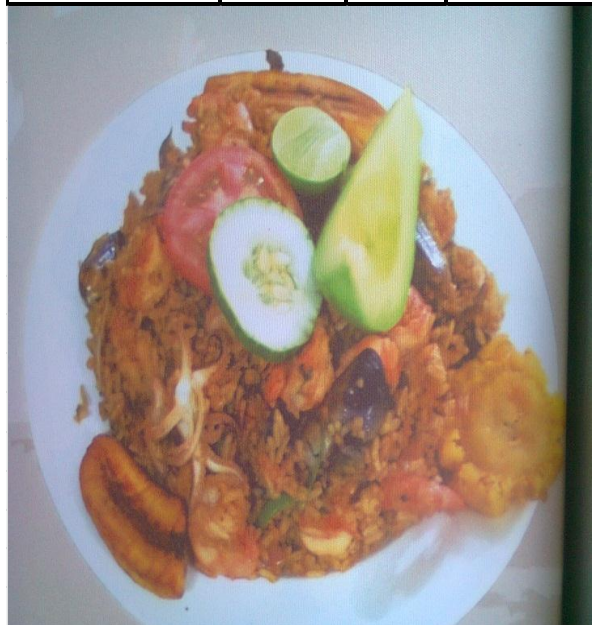
Decorar con cilantro.

Observaciones

Para el emplatado servir bien caliente, acompañado de maduro, a rodaja de aguacate y tomate.

Receta estándar de Arroz Mixto

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Arroz Mixto		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	500	g	5,75	454	g	6,33
Concha	50	unidad	14,00	100	unidad	7,00
calamar gigante	400	g	1,00	454	g	0,88
Calamar	400	g	3,70	454	g	3,26
Mejillón	40	unidad	5,00	100	unidad	2,00
Almeja	40	unidad	5,00	100	unidad	2,00
Cebolla Paiteña	200	g	0,80	454	g	0,35
Fume de camarón	250	cl	-	-	-	-
Arroz	4500	g	0,20	250	g	3,60
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Pimiento Verde	100	g	0,75	454	g	0,17
Mostaza	100	g	10,00	3.750	g	0,27
Salsa de Tomate	200	cl	3,25	3.750	cl	0,17
Maduro	4	unidad	0,20	1	unidad	0,80
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	5	g	-	-	-	-
Pimienta	5	g	-	-	-	-
Comino	5	g	-	-	-	-
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	26,98
				5%	% varios	1,35
					c. neto	28,32
					c. pax	2,83
					c. mat. Prima	33%
					p. v	8,58
					p. v. s	9,00
					subtotal	9,00
					12% iva	1,08
					10% servicio	0,90
					total	10,98
					cif	2,57
					ecp	5,41
					utilidad 1	3,18
					utilidad 2	0,42
					utilidad neta	3,59



Receta N° 13 Arroz Mixto
Elaborado por Robert Vera

Arroz con Mixto

Elaboración de la Receta

Cortar la cebolla en pluma, el pimiento en juliana y el ajo en Brunoisse.

En una paila, añadir mantequilla, ajo, la cebolla y el pimiento, agregar el comino, la pimienta y la sal, a fuego medio.

Añadir los mejillones, almejas, el calamar gigante y el calamar (condón) hasta que se cuezan.

Añadir mostaza y salsa de tomate.

Luego los camarones, hasta que se encuentren rosaditos, luego añadir la concha.

Añadir el arroz cocinado y mezclar bien.

Decorar con cilantro.

Observaciones

Para el emplatado servir bien caliente, acompañado de maduro, a rodaja de aguacate y tomate.

Receta estándar de Arroz Marinero

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Arroz Marinero		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	500	g	5,75	454	g	6,33
Concha	50	unidad	14,00	100	unidad	7,00
calamar gigante	400	g	1,00	454	g	0,88
Calamar	400	g	3,70	454	g	3,26
Mejillón	40	unidad	5,00	100	unidad	2,00
Pescado (Picudo)	200	g	4,50	454	g	1,98
Almeja	40	unidad	5,00	100	unidad	2,00
Cebolla Paiteña	200	g	0,80	454	g	0,35
Fume de camarón	250	cl	-	-	-	-
Arroz	4500	g	0,20	250	g	3,60
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Pimiento Verde	100	g	0,75	454	g	0,17
Mostaza	100	g	10,00	3.750	g	0,27
Salsa de Tomate	200	cl	3,25	3.750	cl	0,17
Maduro	4	unidad	0,20	1	unidad	0,80
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	5	g	-	-	-	-
Pimienta	5	g	-	-	-	-
Comino	5	g	-	-	-	-
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	28,96
				5%	% varios	1,45
					c. neto	30,41
					c. pax	3,04
					c. mat. Prima	33%
					p. v	9,21
					p. v. s	10,00
					subtotal	10,00
					12% iva	1,20
					10% servicio	1,00
					total	12,20
					cif	2,76
					ecp	5,80
					utilidad 1	3,41
					utilidad 2	0,79
					utilidad neta	4,20

Receta N° 14 Arroz Marinero

Elaborado por Robert Vera

Arroz con Mixto

Elaboración de la Receta

Cortar la cebolla en pluma, el pimiento en juliana y el ajo en Brunoisse.

En una paila, añadir mantequilla, ajo, la cebolla y el pimiento, agregar el comino, la pimienta y la sal, a fuego medio.

Añadir los mejillones, almejas, el calamar gigante y el calamar (condón) hasta que se cuezan.

Añadir mostaza y salsa de tomate.

Luego los camarones, hasta que se encuentren rosaditos, luego añadir la concha.

Añadir el arroz cocinado y mezclar bien.

Decorar con cilantro.

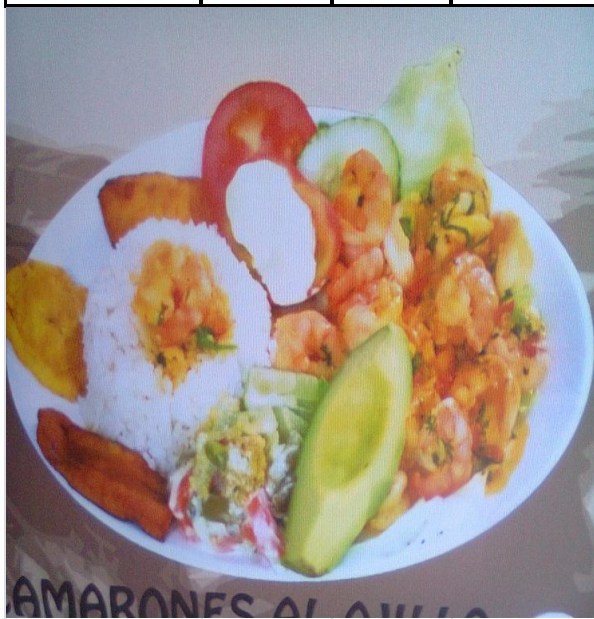
En un sartén añadir aceite y freír un filete de pescado

Observaciones

Para el emplatado servir bien caliente y encima poner el filete de pescado, acompañado de maduro, a rodaja de aguacate y tomate.

Receta estándar de Camarones al Ajillo.

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Camarón al ajillo		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	1000	g	5,75	454	g	12,67
Cebolla Blanca	200	g	0,80	454	g	0,35
Arroz	2500	g	0,20	250	g	2,00
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Mostaza	100	g	10,00	3.750	g	0,27
Aji	1	unidad	0,20	1	unidad	0,20
Vino Blanco	250	cl	5,50	1.000	cl	1,38
Mantequilla	150	g	9,00	3.750	g	0,36
Maduro	4	unidad	0,20	1	unidad	0,80
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	5	g	-	-	-	-
Pimienta	5	g	-	-	-	-
Comino	5	g	-	-	-	-
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	18,16
				5%	% varios	0,91
					c. neto	19,07
					c. pax	1,91
					c. mat. Prima	33%
					p. v	5,78
					p. v. s	8,00
					subtotal	8,00
					12% iva	0,96
					10% servicio	0,80
					total	9,76
					cif	1,73
					ecp	3,64
					utilidad 1	2,14
					utilidad 2	2,22
					utilidad neta	4,36



Receta N° 15 Camarones al Ajillo
Elaborado por Robert Vera

Camarones al ajillo.

Elaboración de la Receta

Cortar la cebolla en Brunoisse, el ajo y el aji en Brunoisse.

En un sartén, añadir mantequilla, el ajo, la cebolla y agregar el comino, la pimienta y la sal, a fuego medio.

Añadir mostaza y luego los camarones, hasta que se encuentren rosaditos.

Luego añadir el vino blanco.

Decorar con cilantro.

Observaciones

Para el emplatado servir bien caliente, hacer un molde con el arroz, acompañado de maduro, a rodaja de aguacate y tomate.

Receta estándar de Camarones Apanados

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Camarón Apanado		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Camarón	1000	g	5,75	454	g	12,67
Arroz	2500	g	0,20	250	g	2,00
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Huevo	5	unidad	0,15	1	unidad	0,75
Apanadura	400	g	2,00	454	g	1,76
Harina de trigo	200	g	0,75	454	g	0,33
Mostaza	100	g	10,00	3.750	g	0,27
Maduro	4	unidad	0,20	1	unidad	0,80
Aceite	1000	cl	2,00	1.000	cl	2,00
Sal	5	g	-	-	-	-
Pimienta	5	g	-	-	-	-
Comino	5	g	-	-	-	-
Mayonesa	50	g	1,00	100	g	0,50
Lechuga	1	unidad	0,75	1	unidad	0,75
Tomate	1	unidad	0,20	1	unidad	0,20
Aguacate	1	unidad	0,50	1	unidad	0,50
					c. variable	22,57
				5%	% varios	1,13
					c. neto	23,70
					c. pax	2,37
					c. mat. Prima	33%
					p. v	7,18
					p. v. s	8,00
					subtotal	8,00
					12% iva	0,96
					10% servicio	0,80
					total	9,76
					cif	2,15
					ecp	4,53
					utilidad 1	2,66
					utilidad 2	0,82
					utilidad neta	3,47

Receta N° 16 Camarones Apanados

Elaborado por Robert Vera

Camarones Apanados.

Elaboración de la Receta

Pelar, desvenar y limpiar el camarón.

Adobar los camarones, con sal, pimienta, comino, ajo molido, y mostaza.

Pasar los camarones por la harina seguido del huevo batido y finalmente la apanadura.

Freír los camarones en aceite bien caliente y una vez que se doren, retirarlos del fuego y escurrir el exceso de aceite.

Observaciones

Para el emplatado servir bien caliente, colocar sobre una cama de lechuga crespita los camarones. Hacer un molde con el arroz, acompañado de maduro, a rodaja de aguacate y tomate.

Receta estándar de Menestra con Corvina

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Menestra con Corvina		pax	10		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Pescado (Picudo)	454	g	4,50	454	g	4,50
Arroz	3000	g	0,20	250	g	2,40
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Harina de trigo	200	g	0,75	454	g	0,33
Limon Sutil	4	unidad	0,10	1	unidad	0,40
Mostaza	100	g	10,00	3.750	g	0,27
Maduro	4	unidad	0,20	1	unidad	0,80
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Sal	5	g	-	-	-	-
Pimienta	5	g	-	-	-	-
Comino	5	g	-	-	-	-
Pimiento Verde	1	g	0,15	1	unidad	0,15
Cebolla paiteña	1	unidad	0,20	1	unidad	0,20
Platano Verde	1	unidad	0,20	1	unidad	0,20
Lenteja	200	g	1,75	500	g	0,70
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	10,09
				5%	% varios	0,50
					c. neto	10,60
					c. pax	1,06
					c. mat. Prima	33%
					p. v	3,21
					p. v. s	8,00
					subtotal	8,00
					12% iva	0,96
					10% servicio	0,80
					total	9,76
					cif	0,96
					ecp	2,02
					utilidad 1	1,19
					utilidad 2	4,79
					utilidad neta	5,98



Receta N° 17 Menestra con corvina
Elaborado por Robert Vera

Menestra con Corvina.

Elaboración de la Receta

Filetear el pescado

Preparar aliño para el pescado, en 1 litro de agua en un boudin, añadir sal, pimienta, comino, mostaza, y ajo molido, y mezclar bien.

En esta mezcla añadir el zumo de los limones.

Dejar reposar por 30 minutos los filetes del pescado en la mezcla preparada.

Pasar el pescado en harina.

En un sartén poner aceite y poner a freír.

Para la Menestra

En una olla de presión poner la lenteja en agua 1 litro de agua y un poquito de aceiteachiote.

Pelar el plátano verde y cortar en batallas pequeñas.

La cebolla y el pimiento cortar en brunoise.

En una olla agregar las cebollas y el pimiento junto con la lenteja cocida.

Añadir el verde en la preparación y aliñar, dejar a fuego medio y revolver constantemente.

Observaciones

Para el emplatado servir con arroz bien caliente, colocar menestra, y una ensalada de cebollas, acompañado de maduro, a rodaja de aguacate y tomate.

Receta estándar de seco de gallina

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Seco de Gallina		pax	8		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	C unitario	Cantidad	Unidad	C. total
Gallina Criolla	4	lb	1,25	1	lb	5,00
Cebolla Paiteña	100	g	0,80	454	g	0,18
Tomate	100	g	0,50	454	g	0,11
Ajo	25	g	1,25	454	g	0,07
Crema de Tomate	50	cl	0,75	1.000	cl	0,04
Caldo de Pollo	1000	cl	-	-	-	-
Aceite Achiote	25	cl	2,00	1.000	cl	0,05
Cilantro	50	g	2,00	1.000	g	0,10
Sal	0	g	-	-	-	-
Pimienta	0	g	-	-	-	-
					c. variable	5,54
5%					% varios	0,28
					c. neto	5,82
					c. pax	0,73
					c. mat. Prima	33%
					p. v	2,20
					p. v. s	4,51
					subtotal	4,51
					12% iva	0,54
					10% servicio	0,45
					total	5,50
					cif	0,66
					ecp	1,39
					utilidad 1	0,82
					utilidad 2	2,31
					utilidad neta	3,12



Receta N° 18 Seco de Gallina

Elaborado por Robert Vera

Seco de Gallina

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Preparar caldo de pollo.

Despresar la gallina.

Cortar la cebolla en brunoise, al tomate en concasse al igual el ajo.

Hacer un sofrito con la cebolla, el tomate, el ajo y el aceite achiote.

Añadir las presas de la gallina.

Añadir el caldo de pollo y dejar a fuego medio.

Sazonar al gusto y poner cilantro picado.

OBSERVACIONES

Servir acompañado de arroz, maduro y aguacate.

Receta estándar de Conchitas Asadas.

RECETA ESTANDAR						
Nombre receta	Conchitas Asadas		pax	5		
ingredientes	cantidad	unidad	C unitario	cantidad	unidad	C. total
Concha	50	unidad	14,00	100	unidad	7,00
Arroz	1250	g	0,20	250	g	1,00
Ajo	15	g	1,50	454	g	0,05
Mostaza	50	g	10,00	3.750	g	0,13
Limon Sutil	5	unidad	0,10	1	unidad	0,50
Vino Blanco	200	cl	5,50	1.000	cl	1,10
Mantequilla	150	g	9,00	3.750	g	0,36
Maduro	4	unidad	0,20	1	unidad	0,80
Cilantro	25	g	2,00	1.000	g	0,05
Oregano	5	g	-	-	-	-
Sal	5	g	-	-	-	-
Pimienta	5	g	-	-	-	-
Comino	5	g	-	-	-	-
Tomate	1	unidad	0,20	1	unidad	0,20
Platano Verde	3	unidad	0,20	1	unidad	0,60
Aceite Achiote	15	cl	1,50	500	cl	0,05
					c. variable	11,84
5%					% varios	0,59
					c. neto	12,43
					c. pax	2,49
					c. mat. Prima	33%
					p. v	7,53
					p. v. s	9,00
					subtotal	9,00
					12% iva	1,08
					10% servicio	0,90
					total	10,98
					cif	2,26
					ecp	4,75
					utilidad 1	2,79
					utilidad 2	1,47
					utilidad neta	4,25



Conchas Asadas.

Elaboración de la Receta

Lavar bien las conchas, partirlas por la mitad.

En un sartén, añadir mantequilla, el ajo, agregar el comino, la pimienta y la sal, a fuego medio.

Añadir mostaza y zumo de limón, añadir el vino blanco.

Luego añadir las conchas.

Finalmente añadir orégano.

Decorar con cilantro.

Observaciones

Para el emplatado servir bien caliente.

Acompañar con arroz y ensalada fría.

5.7.2. Proformas

Tabla N° 14 Lista de Precios Cucayo

Cucayo		"Naturalmente lo mejor"		
pedidos@cucayo.net				
María Gloria 0992522-961				
Nombre Cliente:		FECHA		
* Para entregas a domicilio el mínimo de pedido es de 30 usd.				
Este monto es sin el costo del servicio de delivery				
PRODUCTO SECOS	RECIO UNIDA	CANTIDAD	COSTO	MEDIDA
Ajonjolí 100 gr.	\$0,50		\$0,00	gramos
Ajonjolí 300 gr.	\$1,20		\$0,00	gramos
Arroz de Cebada	\$1,50		\$0,00	libra
Avena hojuela pequeña	\$1,50		\$0,00	libra
Avena hojuela grande	\$1,80		\$0,00	libra
Cacao en Barra	\$4,00		\$0,00	libra
Cacao en Polvo	\$5,20		\$0,00	libra
340 gr Café Vélez	\$6,50		\$0,00	340 gramos
Canguil	\$2,00		\$0,00	libra
Fréjol Bolón	\$1,80		\$0,00	libra
Garbanzos	\$1,80		\$0,00	libra
Granola Panela	\$3,00		\$0,00	funda
Granola Primium	\$3,50		\$0,00	funda
Haba Tostada dulce o sal	\$1,00		\$0,00	libra
Harina de Haba	\$1,60		\$0,00	libra
Harina de Maíz	\$1,60		\$0,00	libra
Harina de Arveja	\$1,60		\$0,00	libra
Harina de Soya	\$2,40		\$0,00	libra
Harina de Trigo Integral	\$1,00		\$0,00	libra
Lenteja	\$1,10		\$0,00	libra
Linaza 100 gr.	\$0,40		\$0,00	gramos
Linaza 300 gr.	\$1,00		\$0,00	gramos
Máchica	\$1,50		\$0,00	libra
Maíz en grano	\$1,50		\$0,00	funda
Morocho	\$1,50		\$0,00	libra
Mote	\$1,70		\$0,00	libra
Orégano 50 gr.	\$0,40		\$0,00	gramos
Orégano 20 gr.	\$0,20		\$0,00	gramos
Pasas	\$1,50		\$0,00	libra
Pasta maní/Mantequilla de man;i	\$3,25		\$0,00	frasco 250 cc
Panela Molida	\$2,00		\$0,00	libra
Quinua	\$2,75		\$0,00	libra
Soya Entera	\$1,00		\$0,00	libra
Tostado Dulce o sal	\$1,00		\$0,00	libra
Tortilla suaves para tacos	\$2,00		\$0,00	funda 12 unid.
Trigo o cebada perlada	\$1,70		\$0,00	libra

Elaborado por: Cucayo (María Gloria Espinoza)

Fuente: Cucayo

Tabla N° 15 Lista de Precios Cucayo

VEGETALES Y FRUTAS	PRECIO UNIDAD	CANTIDAD	COSTO	MEDIDA
Acelga	\$1,00		\$0,00	atado
Aguacate	\$0,60		\$0,00	unidad
Albaca	\$1,00		\$0,00	atado
Apio	\$1,00		\$0,00	atado
Babaco	\$2,00		\$0,00	unidad
Brócoli	\$1,20		\$0,00	unidad
Camote	\$1,85		\$0,00	kg.
Cebolla Paiteña	\$0,30		\$0,00	unidad
Cebolla Perla	\$0,30		\$0,00	unidad
Cebolla Puerro	\$1,10		\$0,00	atado
Cebollín	\$1,00		\$0,00	atado
Cilantro	\$1,00		\$0,00	atado
Coco	\$1,50		\$0,00	unidad
Col morada	\$1,00		\$0,00	unidad
Coliflor	\$1,30		\$0,00	unidad
Espinaca	\$1,00		\$0,00	funda
Frutilla	\$1,50		\$0,00	libra
Haba tierna	\$1,50		\$0,00	libra
Lechuga crespas	\$1,00		\$0,00	unidad
Lechuga criolla	\$1,00		\$0,00	unidad
Malanga	\$1,40		\$0,00	unidad
Mandarina	\$2,25		\$0,00	unidades
Mandarina King	\$0,25		\$0,00	unidad
Mangos grandes temporada	\$0,50		\$0,00	unidad
Mangos pequeños temporada	\$0,15		\$0,00	unidad
Maracuyá	\$1,80		\$0,00	kg.
Melón	\$3,00		\$0,00	unidad
Naranjas	\$0,15		\$0,00	unidad
Papas	\$1,25		\$0,00	kg.
Papaya	\$3,50		\$0,00	unidad
Perejil	\$1,00		\$0,00	atado
Cilantro	\$1,00		\$0,00	atado
Pimiento	\$1,00		\$0,00	funda
Piña orgánica	\$3,00		\$0,00	unidad
Piña orgánica deshidratada	\$3,50		\$0,00	unidad
Pepinillo	\$0,65		\$0,00	libra
Plátanos	\$0,10		\$0,00	unidad
Plátano verde	\$0,35		\$0,00	unidad
Plátano maduro	\$0,25		\$0,00	unidad
Rábano	\$1,20		\$0,00	atado
Remolacha	\$1,20		\$0,00	atado
Romanesco	\$1,00		\$0,00	unidad
Rúcula	\$1,00		\$0,00	atado
Sandía	\$3,50		\$0,00	unidad
Tamarindo	\$2,00		\$0,00	botella
Tomate árbol	\$0,20		\$0,00	unidad
Tomate riñón	\$1,20		\$0,00	libra
Uvilla	\$1,75		\$0,00	tarrina
Vainita	\$1,60		\$0,00	kg.
Yuca	\$3,25		\$0,00	kg.
Zanahorias	\$1,00		\$0,00	atado
Tarrina de moras	\$2,00		\$0,00	tarrina
Zapote temporada	\$1,50		\$0,00	4 unidades
Zukini	\$1,80		\$0,00	kg.

Elaborado por: Cucayo (María Gloria Espinoza)

Fuente: Cucayo

Tabla N° 16 Lista de Precios Cucayo

LACTEOS Y ELABORADOS	RECIO UNIDA	CANTIDAD	COSTO	MEDIDA
Huevos gallina contenta	\$0,30		\$0,00	unidad
Salsa de Tomate Ketchup	\$3,00		\$0,00	frasco 250 cc
Lactonesa	\$3,00		\$0,00	frasco 250 cc
Lecha cabra	\$1,50		\$0,00	botella
Leche vaca	\$1,10		\$0,00	litro
Manjar de leche de vaca	\$3,00		\$0,00	frasco 250 cc
Manjar de leche de cabra	\$3,50		\$0,00	frasco 250 cc
Pizza jamón, queso y aceitunas fuente	\$4,50		\$0,00	funda
Mermelada de frutilla	\$3,00		\$0,00	frasco 250 cc
Mermelada de mortiño	\$3,00		\$0,00	frasco 250 cc
Miel	\$6,50		\$0,00	frasco
Pasta tomate	\$3,00		\$0,00	frasco 250 cc
Queso fresco cabra	\$3,50		\$0,00	150 gramos
Queso fresco vaca	\$3,00		\$0,00	500 gramos
Queso Mozzarella	\$4,00		\$0,00	500 gramos
Queso Mozzarella bolitas lonchera	\$4,00		\$0,00	500 gramos
Mantequilla Grande Sal	\$3,80		\$0,00	tarrina
Mantequilla Grande sin Sal	\$3,80		\$0,00	tarrina
Mantequilla pequeña Sal	\$2,50		\$0,00	tarrina
Mantequilla pequeña sin Sal	\$2,50		\$0,00	tarrina
Yogurt litro frutas (frutilla, mortiño, uvilla, mora)	\$3,25		\$0,00	litro
Yogurt individual 250ml frutas (frutilla, mortiño, uvilla, mora)	\$1,10		\$0,00	litro
Yogurt litro natural	\$3,00		\$0,00	litro
Yogurt litro natural descremado	\$3,00		\$0,00	litro
Fuente pan de yuca (15 unidades listas para meter al horno)	\$4,00		\$0,00	fuelle
PESCADOS Y CARNES	RECIO UNIDA	CANTIDAD	COSTO	MEDIDA
Borrego costilla	\$4,75		\$0,00	libra
Borrego pulpa pierna	\$6,50		\$0,00	libra
Borrego lomo fino	\$9,00		\$0,00	libra
Camarón	\$5,50		\$0,00	libra
Camarón cebra	\$7,00		\$0,00	
Chancho brazo sin hueso	\$5,50		\$0,00	libra
Chuleta chancho	\$7,00		\$0,00	libra
Chancho lomo fino	\$9,00		\$0,00	libra
Chancho brazo con hueso	\$4,50		\$0,00	libra
Chancho costilla	\$6,00		\$0,00	libra
Chancho grasa	\$1,00		\$0,00	libra
Chancho cuero	\$1,50		\$0,00	libra
Corvina	\$6,00		\$0,00	libra
Picudo	\$6,00		\$0,00	libra
Dorado	\$5,00		\$0,00	libra
1/2 Pollo (1 kilo aprox.)	\$6,00		\$0,00	kg.
Langostinos	\$10,00		\$0,00	kg.

Elaborado por: Cucayo (María Gloria Espinoza)

Fuente: Cucayo

Fotografía N° 1 Publicidad Cucayo



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 13/10/2014

Fotografía N° 2 Publicidad Cucayo



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 13/10/2014

Entre otros proveedores están:

Proveedor:	Lupesca	
Producto	Unidad	Precio
Albacora entera	Libra	1,75

Proveedor:	Expotuna	
Producto	Unidad	Precio
Albacora Entera	Libra	1,55
Albacora Trozos	Libra	2,15
Corvinilla	Libra	2,00
Cabeza de Calamar	Libra	1,30
Cuerpo de calamar	Libra	1,20
Picudo lomo	Libra	4,00

Proveedor:	Santo Domingo	
Producto	Unidad	Precio
Naranja	Unidad (100 uni.)	8,00
Yuca	Saco	18,00
Plátano Verde	Unidad (cabeza)	5,00
Maracuyá	Unidad (saco)	12,00

Fotografía N° 3 Publicidad Expotuna



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 27/10/2014

Fotografía N° 4 Tríptico Expotuna



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 13/10/2014

En Megamaxi se encuentran productos orgánicos pero su costo es más elevado de lo que se puede encontrar en las ferias en Quito, los Valles y sus alrededores.

Fotografía N° 5 Lechuga Orgánica



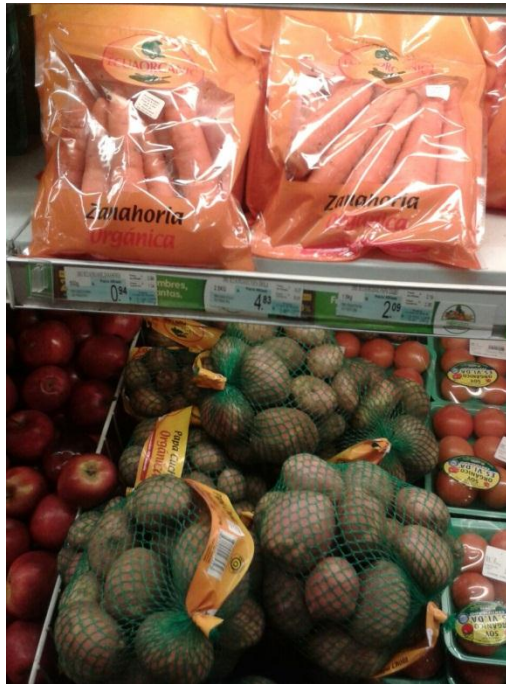
Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 6 Productos Orgánicos



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 7 Productos Megamaxi



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 8 Cebolla Colorada Orgánica



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 9 Zanahoria Orgánica



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 10 Cilantro Orgánico



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 11 Cebollín Orgánico



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 12 Productos Orgánicos



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

Fotografía N° 13 Productos Orgánicos



Tomada por: Robert Vera
Fecha: 12/10/2014

5.7.3. Carta Menú

En el restaurante Comida Manabita El Rinconcito se presentó una nueva carta menú, que se pretende promocionar a los clientes actuales, para tener mayor aceptación, y mejor aún de un nuevo y potencial cliente el mismo que está orientado a otro sector de comensales, con una nueva propuesta que es el adoptar una tendencia gastronómica sana.

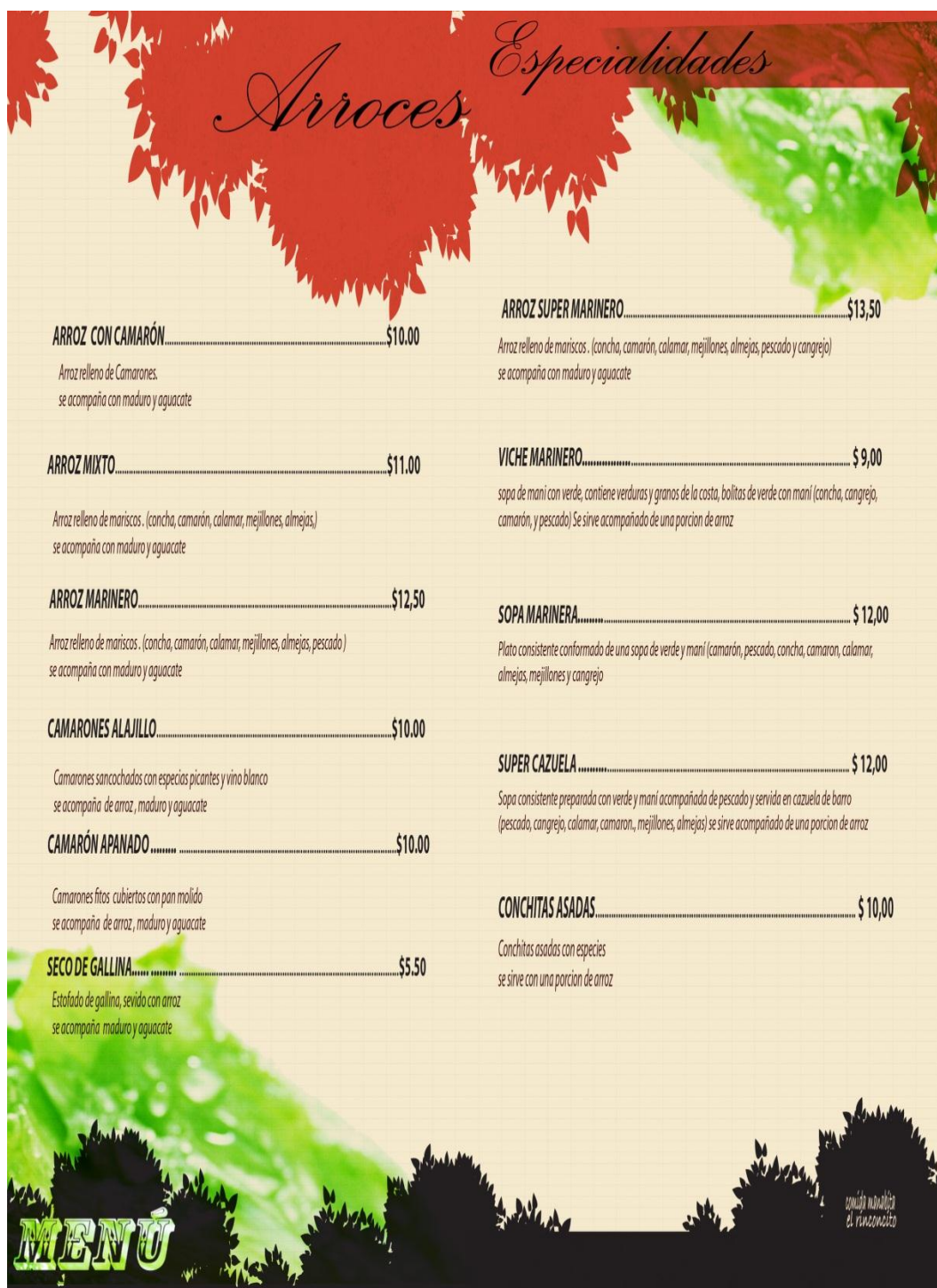
En los siguientes gráficos encontraremos la nueva carta menú a base de productos orgánicos, que se promocionara en el restaurante.

Grafico N° 30 Portada del Nuevo Menú



Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 31 Menú



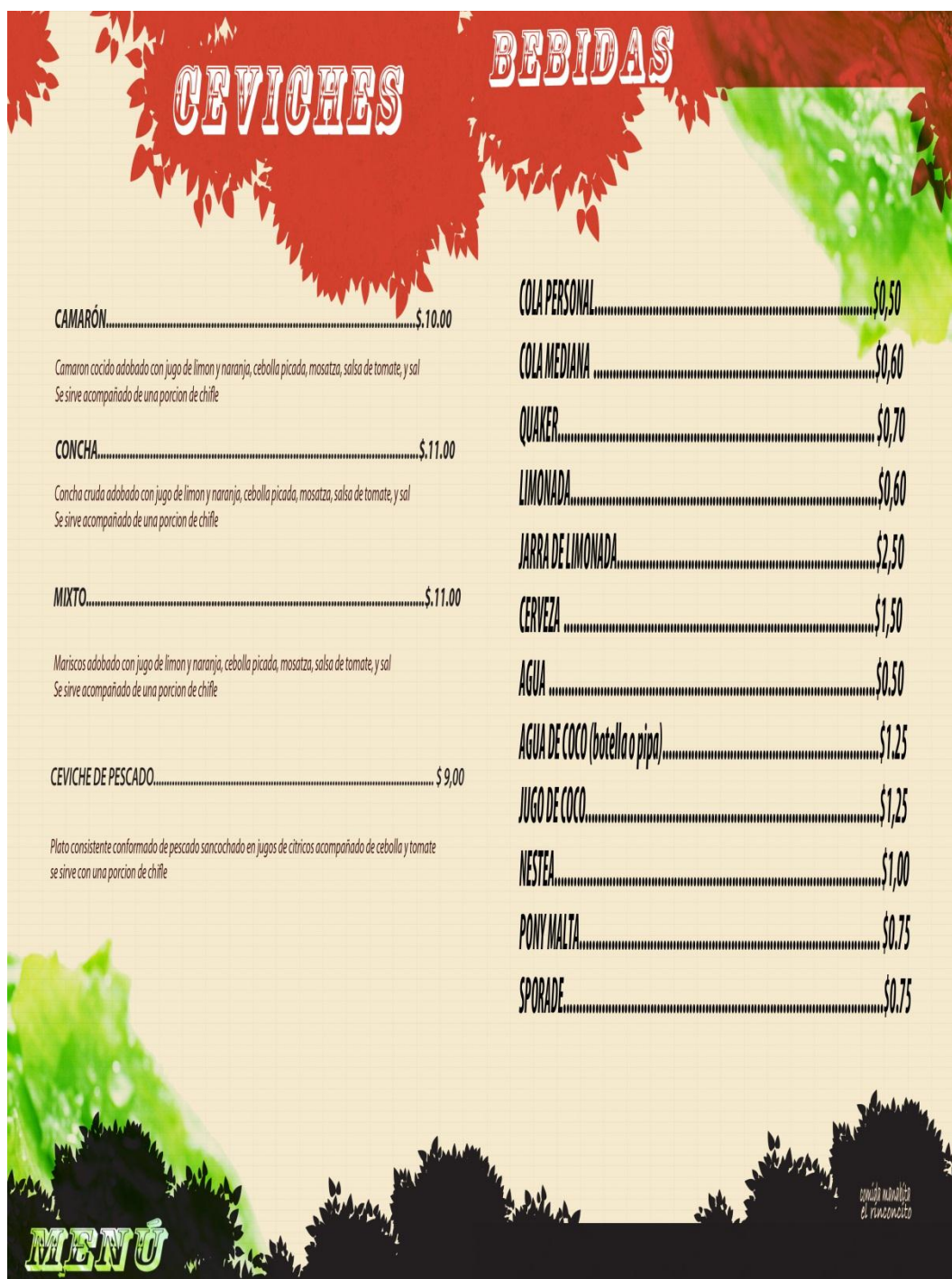
Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 32 Menú



Elaborado por Robert Vera
 Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 33 Menú



Elaborado por Robert Vera
 Fuente: elaborado en Photoshop

Para complementar la estrategia de mejoramiento del menú, se ha pretendido implementar un informativo saludable, en donde consten algunos de los productos sanos que se utilizan en la preparación de los alimentos que serán expendidos en el establecimiento, dando a conocer algunas de las bondades que tiene cada producto y cuales serían beneficios al consumirlos.

Grafico N° 34 Portada Informativo



Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 35 Información El Ajo

El Ajo

*Es una fuente natural de calcio,
contiene también hierro, magnesio,
fosforo, sodio y zinc.*

*Es un potente antioxidante,
se usa también contra afecciones respiratorias,
y es un antibiótico natural*

*Tiene efecto antiséptico, antiinflamatorio,
bactericida, antiviral, anti fúngico y
antiparasitario intestinal*

Sus valores energéticos y nutritivos son bajos

*ayuda en la prevención de enfermedades
cardiovasculares, reduciendo
los niveles de lípidos
en la sangre*

la pasión por la comida maravillosa

*comida maravillosa
el rinconcito*

Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 36 Información Albacora

Albacora

*De carne sabrosa, estos pescados tienen
un alto contenido de ácidos grasos
poliinsaturados, que ayudan a mejorar
la circulación y a reducir el colesterol, y
stán especialmente indicados para prevenir
enfermedades cardiovasculares.
También destaca el aporte en minerales
como el yodo, sodio y potasio*

*Además de ayudarnos a combatir
el aumento de colesterol, tiene un exquisito
sabor y una textura más suave que el
resto de pescados de su especie.*

Aporte nutricional (por cada 100 gr de albacora):

- * energía: 134,8 kcal*
- * proteínas: 24,7 gr*
- * lípidos: 4 gr*
- * fósforo: 204 mg*

la pasión por la comida maravillosa

*comida maravillosa
el rinconcito*

Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 37 Información La Cebolla



Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 38 Información La Corvina



Elaborado por Robert Vera

Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 39 Información El Pepino



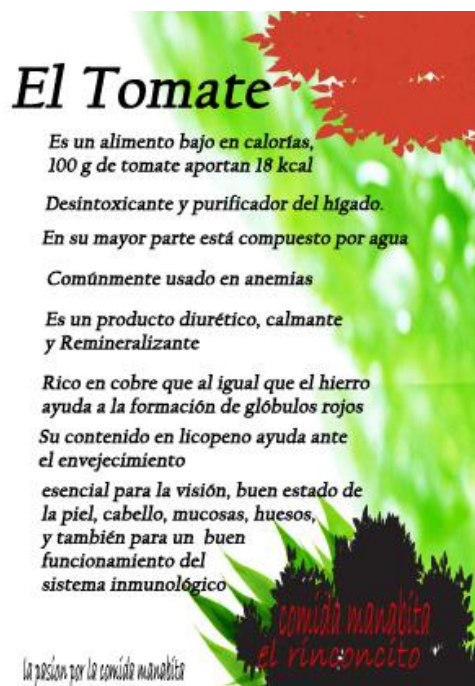
Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 40 Información El Pimiento



Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 41 Información El Tomate



Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 42 Información La Yuca



Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

Grafico N° 43 Información La Zanahoria



Elaborado por Robert Vera
Fuente: elaborado en Photoshop

5.8. Recursos

5.8.1. Materiales

Tabla N° 17 materiales

MATERIAL	UNIDAD
SUMINISTROS	RESMA DE PAPEL
	VIATICOS
	MOVILIZACION
	LAPIZ
	PRODUCTOS ORGANICOS
	ESFEROGRAFICO
UTENSILLOS	CUCHILLO
	TABLA DE PICAR

5.8.2. Económicos

Tabla N° 18 económicos

MATERIAL	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
SUMINISTROS	RESMA DE PAPEL	2	5,00	10,00
	VIATICOS	10	5,00	50,00
	MOVILIZACION	8	25,00	200,00
	LAPIZ	2	0,50	1,00
	PRODUCTOS ORGANICOS	100	2,00	200,00
	ESFEROGRAFICO	2	0,75	1,50
UTENSILLOS	CUCHILLO	2	8,00	16,00
	TABLA DE PICAR	1	15,00	15,00
TOTAL			61,25	493,50

5.9. Talento humano

- Investigador: Robert Eduardo Vera Zambrano
- Director de Grado: Henry Guido Proaño Robalino
- Entrevistados; Carmen Zambrano
- Encuestados 200 personas clientes del restaurante
- Rene Vera (Propietario)
- Agustina Zambrano (Gerente)

Otros (Diseñador gráfico)

REFERENCIAS

- ajo, e. (s.f.). *dieta.net*. Obtenido de
<http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-ajo.html>
- captur. (s.f.). *captur alimentos y bebidas*. Obtenido de
<http://www.captur.com/codigo2002/fornularios/Docs/SectorAlimentosBebidas.pdf>
- Cebolla, L. (s.f.). *dietas.net*. Obtenido de
<http://www.dietas.net/nutricion/verduras-y-hortalizas/la-cebolla.html>
- dieta.net. (s.f.). Obtenido de
<http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-pepino.html>
- dieta.net. (s.f.). *DIETA.NET*. Obtenido de
<http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-pimiento.html>
- dietas.net. (s.f.). *dietas.net*. Recuperado el 2014, de
<http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-ajo.html>
- googlemaps. (s.f.). *Google Maps*. Obtenido de
<https://www.google.com.ec/maps/@-0.1625946,-78.4729096,391m/data=!3m1!1e3>
- <http://ecoactivate.co/cultivos-hidroponicos-cultiva-productos-organicos-en-casa/>. (s.f.). *CULTIVOS HIDROPONCOS EN CASA*. Obtenido de
<http://ecoactivate.co/cultivos-hidroponicos-cultiva-productos-organicos-en-casa/>
- <http://www.innatia.com/s/c-huerta-organica/a-cultivo-organico-en-macetas.html>. (s.f.). *INNATIA*. Recuperado el ENERO de 2014, de
<http://www.innatia.com/s/c-huerta-organica/a-cultivo-organico-en-macetas.html>
- Maps, G. (s.f.). *Google Maps*. Obtenido de
<https://www.google.com.ec/maps/@-0.161873,-78.4719506,17z?hl=es>

oae. (s.f.). Recuperado el febrero de 2014, de
http://www.oae.gob.ec/files_oae/certificacion/OCP_ORGANICOSACREDITADOS.pdf

Pepino, E. (s.f.). *dietas.net*. Obtenido de
<http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-pepino.html>

Pimiento, E. (s.f.). *dietas.net*. Obtenido de
<http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-pimiento.html>

quimicos, f. (s.f.). Obtenido de
<http://www.sabelotodo.org/agricultura/generalidades/fertilizantesquimicos.html>

SAE. (s.f.). *servivcio de acreditacion ecuatoriano*.
Obtenido de <http://www.acreditacion.gob.ec>

Tomate, E. (s.f.). *dietas.net*. Recuperado el 2014, de
<http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/el-tomate.html>

Zanahoria, L. (s.f.). *dietas.net*. Obtenido de
<http://www.dietas.net/nutricion/verduras-y-hortalizas/la-zanahoria.html>

- <http://www.oia.com.ar/certificaciones/programas/50031/organicos>
- Petryk, C. N. (s.f.). *alimentacion sana*. Obtenido de www.alimentacion-sana.org: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/productosorganicos.htm>
- resetas, m. (s.f.). *MIS RECETAS*. Obtenido de <http://www.mis-recetas.org/trucos/mostrar/1032-que-es-un-menu>

- www.huertoseden.com
- www.viviendosanos.com
- www.freshplaza.ec

APÉNDICE A: Esquema para la aprobación de tema



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERÍA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN Y GESTIÓN ACADÉMICA
INSTRUCCIONES PARA DEFINIR EL TEMA DE INVESTIGACIÓN**

1. Seleccionar del portafolio el problema de investigación que sea de su interés resolver.
2. Determinar los indicadores o síntomas del problema.
3. Definir las causas que provocan la existencia del problema.
4. Definir las consecuencias que se darían si el problema no se resuelve.

CAUSAS	DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	CONSECUENCIAS
✓ Desconocimiento de los valores nutricionales de los productos orgánicos. ✓ Existencia de pocos huertos orgánicos en la ciudad. ✓ Falta de información de cómo emplear un huerto orgánico en las casas de las familias en la ciudad. ✓ Limitación en el consumo	Desconocimiento de las bondades de los productos orgánicos	✓ Alimentación nutricional baja. ✓ Enfermedades. ✓ Intoxicaciones ✓ Productos de mala calidad. ✓ Bajo rendimiento

INDICADORES
✓ No existen establecimientos que ofrezcan menús a base de productos orgánicos. ✓ Poca información de las bondades de la nutrición a base de productos orgánicos en la ciudad de Quito ✓ Preparaciones de mala calidad ✓ No hay una información veraz y oportuna de donde se pueden adquirir los productos orgánicos ✓ Las frutas y verduras que comemos a diario se cultivan con prácticas que no son buenas para la salud ni para el ambiente ✓ No existe proveedores a la comunidad de la ciudad de productos sanos, naturales y sin químicos

POSIBLE TEMA PARA APROBACIÓN

Estrategia de mejoramiento del menú ofertado en el restaurante "COMIDA MANABITA EL RINCONCITO" en el norte de la ciudad de Quito a base de productos orgánicos

RESOLUCION DE TEMA

FECHA DE APROBACIÓN _____ **POR** _____

APENDICE B: Encuesta



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR DE TURISMO Y HOTELERÍA ENCUESTA

La presente encuesta es de carácter académico los datos que nos brinde serán manejados con absoluta reserva

Edad: _____ Género: M _____ F _____

Lea con cuidado

1. ¿Sabe usted qué es un alimento orgánico?
Sí _____ No _____
2. ¿Con qué frecuencia consume alimentos saludables?
 - a) Diariamente
 - b) Semanalmente
 - c) Quincenalmente
 - d) Mensualmente
3. ¿Le gusta consumir alimentos balanceados para cuidar su salud?
Sí _____ No _____
4. ¿Al momento de elegir un alimento para consumirlo prefiere?
 - a) Que sea saludable
 - b) Que sea nutritivo
 - c) Que sea balanceado
 - d) A la vista sea apetitivo
 - e) Todas
 - f) Ninguna
5. ¿Cuándo consume cualquier tipo de alimento lo hace pensando en su salud?
Sí _____ No _____
6. ¿Cuándo va a buscar un producto alimenticio que busca
 - a. Precio
 - b. Complemento nutritivo
 - c. Cantidad
 - d. Todas las anteriores
7. ¿Conoce alimentos que contengan productos orgánicos?
Sí _____ No _____
8. ¿Qué tan seguido come usted en este restaurante? (escriba en un solo campo)
_____ vez/veces a la semana _____ vez/veces al mes
_____ vez/veces al año
9. ¿Qué le parecería un nuevo menú orgánico para ofrecer el restaurante?
Bueno _____ malo _____ No se _____
10. ¿Usted degustaría nuestro nuevo menú orgánico?
Sí _____ No _____
¿Por qué? _____



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

Entrevistador: _____ Entrevistado: _____

Fecha y hora: _____ Lugar: _____

Objetivo:

Desarrollo

1. ¿Qué es un producto orgánico?

2. ¿Qué productos orgánicos suele sembrar usted?

3. ¿Qué tipos de cultivos tienen ustedes en el huerto?

4. ¿En qué época siembra usted cada cultivo?

5. ¿Utiliza usted abono para la tierra?

6. ¿Qué tipos de abonos utiliza en sus cultivos?

7. ¿Cómo prepara el abono?

8. ¿Qué hace usted con los productos cosechados?

9. ¿En dónde vende sus productos?

10. ¿Cree usted que los productos orgánicos tienen buena aceptación en la sociedad?
