



CARRERA: GASTRONOMÍA

TEMA:

“Creación de un manual de área basado en el estudio investigativo sobre el maní y la quínoa para implementar en el menú del restaurante Freshii del Valle de Cumbayá dentro del gimnasio Beyond wellness”

Proyecto Integrador de grado previo a la obtención del título de Tecnóloga Superior en Gastronomía

AUTOR:

Erika Johanna Chicaiza Togan

DIRECTOR:

Lcda. Stephania Hidalgo

D.M. Quito, 11 de Abril 2022

DEDICATORIA

Dedico este proyecto con mucho cariño, a mis padres ya que gracias a su esfuerzo y sacrificio he logrado llegar a esta etapa tan importante de mi vida, manteniendo los valores que ellos me inculcaron en cada paso.

De igual manera, y no menos importante se lo dedico a mi esposo e hijo, por quienes he tomado impulso para finalizar mi carrera siendo un ejemplo de éxito para ellos.

AGRADECIMIENTO

Gracias a mis padres por ser el motor principal de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer mí. Gracias a mi madre por ser mi compañera eterna, en mis largas jornadas de estudio, por transmitirme en cada gesto que, hacia su amor y apoyo, gracias a mi padre que siempre estuvo presto ayudarme, a pesar de estar cansado después de su jornada de trabajo, gracias por cada consejo y palabra que me guiaron durante la vida.

Gracias a toda mi familia y amigos que son parte importante en mi vida, a gracias por cada palabra de aliento que me motivaron a seguir y no rendirme.

Gracias a mis compañeros de clase, con los cuales compartir muchas aventuras, ilusiones y experiencias, pasamos momentos divertidos y difíciles, pero siempre con nuestra meta de graduarnos y ser buen profesional.

Gracias a mi esposo, por brindarme su apoyo incondicional en todo el desarrollo de este proyecto.

AUTORIA

Yo, ERIKA JOHANNA CHICAIZA TOGAN, autor del presente informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente

ERIKA JOHANNA CHICAIZA TOGAN

Quito, 11 de Abril del 2022

LCDA. STEPHANIA HIDALGO

DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Superior Internacional ITI, de Quito, por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stephania', with a stylized flourish extending to the right.

LCDA. STEPHANIA HIDALGO

Quito, 11 de Abril del 2022

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA

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

PRIMERA: LCDA. STEPHANIA HIDALGO y por sus propios derechos en calidad de director del trabajo fin de carrera; y la Srta. ERIKA JOHANNA CHICAIZA TOGAN por sus propios derechos, en calidad de autor del trabajo fin de carrera.

SEGUNDA:

UNO. - La Srta. ERIKA JOHANNA CHICAIZA TOGAN realizó el trabajo fin de carrera titulado: “Creación de un manual de área basado en el estudio investigativo sobre el maní y la quínoa con sus propiedades alimenticias para implementar en el menú del restaurante Freshii del Valle de Cumbayá dentro del gimnasio Beyond wellness” para optar por el título de, TECNÓLOGA EN GASTRONOMÍA, en el Instituto Tecnológico Superior Internacional ITI, bajo la dirección: STEPHANIA HIDALGO

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

TERCERA: Los comparecientes, LCDA. STEPHANIA HIDALGO, en calidad de director del trabajo fin de carrera y la Srta. ERIKA JOHANNA CHICAIZA TOGAN, como autora del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el trabajo fin de Carrera titulado, “Creación de un manual de área basado en el estudio investigativo sobre el maní y la quínoa con sus propiedades alimenticias para implementar en el menú del restaurante Freshii del Valle de Cumbayá dentro del gimnasio Beyond wellness” y conceden autorización para que el ITI 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.



LCDA. STEPHANIA HIDALGO
TOGAN



ERIKA JOHANNA CHICAIZA

Quito, 11 de Abril del 2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO	3
AUTORIA.....	4
CERTIFICA	5
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA	6
RESUMEN.....	14
INTRODUCCIÓN	15
Nombre del proyecto.....	15
Análisis de involucrados	16
Problema de investigación.....	18
Formulación del problema	18
Idea a defender	20
Justificación	20
Objetivos	21
Síntesis de la introducción	22
CAPÍTULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	22
1.1 Análisis de las variables que intervienen en la investigación	22
1.2 Definición de manual	23
1.2.1 Definición de manual de procedimientos	24
1.2.2 Objetivo del manual de procedimientos.....	25
1.2.3 Ventajas del manual de procedimientos	26
1.2.4 Partes de un manual	26

1.3 Conceptualización de recetario.....	29
1.3.1. Características de un recetario	30
1.3.2. Partes de un recetario de cocina	30
1.3.3 Importancia de los recetarios.....	32
1.4 Definición de snack	33
1.4.1. Definición snack saludable	33
1.4.2. Tipos de snacks.....	33
1.4.3 Beneficios de consumir snacks saludables	34
1.5.1 Generalidades del Maní.....	35
1.5.1 Cultivo de maní en el Ecuador	36
1.5.2 Variedades de maní en el Ecuador	37
1.5.5 Países con Mayor producción de maní.....	37
1.5.6 Países con Mayor exportación de maní.....	38
1.5.7 Propiedades del maní.....	39
1.5.8 Usos del maní en el ecuador	42
1.5.9 Valor nutricional	43
1.6 Historia de la quínoa en el Ecuador	44
1.6.1 Zonas de producción de quínoa en el Ecuador.....	45
1.6.2 Razas de quínoa en el Ecuador	46
1.6.3 Usos de la Quínoa.....	48
1.6.4 Principales países productores de la quínoa.....	49
1.6.5 Países con mayor exportación de quínoa	50
1.6.6 Propiedades nutricionales de la quínoa	50
1.6.7 Composición nutricional.....	53

CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO	53
2.1 Antecedentes diagnóstico.....	53
2.2 Universo y muestra	55
2.3 Métodos de investigación.....	56
2.4 Técnicas de Investigación	57
2.5 Resultados obtenidos.....	58
2.6 Presentación grafica de los resultados	58
2.7 análisis e interpretación de los resultados.....	71
2.8 Síntesis de capítulo	77
CAPÍTULO III PROPUESTA.....	78
3.1 Título de la propuesta – Descripción.....	78
3.2 Macro y micro localización	78
3.3 Esquema de la propuesta (viabilidad, impacto, recursos).....	79
3.5 Desarrollo de la propuesta	83
3.6 Síntesis del capítulo.....	103
CONCLUSIONES.....	104
RECOMENDACIONES.....	105
VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS	107
BLIBLIOGRAFÍA	112
APÉNDICES.....	117
ANEXOS.....	118

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS	4
TABLA 2	PROBLEMA D EINVESTIGACIÓN	6
TABLA 3	TABULACIÓN PREGUNTA 1.....	46
TABLA 4	TABULACIÓN PREGUNTA 2.....	47
TABLA 5	TABULACIÓN PREGUNTA 3.....	49
TABLA 6	TABULACIÓN PREGUNTA 4.....	50
TABLA 7	TABULACIÓN PREGUNTA 5.....	51
TABLA 8	TABULACIÓN PREGUNTA 6.....	52
TABLA 9	TABULACIÓN PREGUNTA 7.....	53
TABLA 10	TABULACIÓN PREGUNTA 8	54
TABLA 11	TABULACIÓN PREGUNTA 9	55
TABLA 12	TABULACIÓN PREGUNTA 10	56
TABLA 13	TABULACIÓN PREGUNTA 11	58
TABLA 14	RECURSOS UTILIZADOS EN LA CREACIÓN DEL PROYECTO	70
TABLA 15	COSTOS, RECURSOS Y MATERIALES.....	71
TABLA 16	RECETA ESTÁNDAR GALLETA A BASE DE QUÍNOA CON CHOCOLATE	79
TABLA 17	TABLA AUXILIAR.....	80
TABLA 18	TABLA DE VALOR NUTRICIONAL	80
TABLA 19	RECETA ESTÁNDAR MOUSSE DE MANÍ	81

TABLA 20	TABLA AUXILIAR	82
TABLA 21	TABLA DE VALOR NUTRICIONAL.....	82
TABLA 22	RECETA ESTÁNDAR BARRA ENERGÉTICA DE QUÍNOA.....	83
TABLA 23	TABLA AUXILIAR	84
TABLA 24	TABLA DE VALOR NUTRICIONAL	84
TABLA 25	RECETA ESTÁNDAR HELADO DE MANÍ.....	85
TABLA 26	TABLA AUXILIAR	86
TABLA 27	TABLA DE VALOR NUTRICIONAL	86
TABLA 28	RECETA ESTÁNDAR SMOOTHIE DE QUÍNOA.....	87
TABLA 29	TABLA AUXILIAR	88
TABLA 30	TABLA DE VALOR NUTRICIONAL	88

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1	PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES DEL MANÍ DE 1961- 2019	38
FIGURA 2	PRINCIPALES PAÍSES EXPORTADORES DEL MANÍ.....	39
FIGURA 3	COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DEL MANÍ POR CADA 100 G	44
FIGURA 4	PRINCIPALES PAÍSES PRODUCTORES DE LA QUÍNOA	50
FIGURA 5	PRINCIPALES PAÍSES EXPORTADORES DE LA QUÍNOA.....	50
FIGURA 6	COMPASICIÓN NUTRICIONAL DE LA QUÍNOA POR CADA 100 G.....	53
FIGURA 7	RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE FRESHII	59
FIGURA 8	RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE FRESHII	60
FIGURA 9	RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE FRESHII	61
FIGURA 10	RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE FRESHII	62
FIGURA 11	RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE FRESHII	63
FIGURA 12	RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE FRESHII	64
FIGURA 13	RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE FRESHII	65

FIGURA 14 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE
FRESHII 66

FIGURA 15 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE
FRESHII 67

FIGURA 16 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE
FRESHII 69

FIGURA 17 RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA A LOS CLIENTES DE
FRESHII 70

“Creación de un manual de área basados en el estudio investigativo sobre el maní y la quínoa con sus propiedades alimenticias para implementar en el menú del restaurante Freshii del Valle de Cumbayá dentro del gimnasio “Beyond wellness”

AUTOR: Erika Johanna Chicaiza

Togan

DIRECTOR: Lic. Stephania Hidalgo

FECHA:

RESUMEN

El presente trabajo es acerca de la investigación de las propiedades nutricionales del maní y quínoa, que son la base para elaborar snacks saludables y posterior, implementar en el menú del restaurante “Freshii”. Se ha propuesto esta idea ya que es innovadora y también busca aprovechar la demanda de los clientes, debido a que el restaurante está ubicado en un gimnasio, por consiguiente son personas que les gusta ejercicio y /o son deportista.

Esta situación se debe, a que en la actualidad el consumo de los snacks industrializados “saludables”, ha ido creciendo y formando parte de la dieta de sus consumidores sin tomar en cuenta que muchos de ellos son fabricados con químicos siendo su objetivo principal de mejorar y conservar el producto por un tiempo más prolongado al de uno natural. Por ello nació la idea de crear nuevos y nutritivos snacks artesanales, partiendo de productos ya conocidos y consumidos aquí en el Ecuador, combinándolos con más ingredientes que aporten y ayuden a que llame la atención de los consumidores y elijan esta opción.

En consecuencia, la elaboración de los snacks tiene como característica principal satisfacer a los consumidores, a partir de una alternativa diferente, no solo por el hecho de ser una pequeña porción de alimento, sino por ser un producto nuevo en el mercado. Y señalar, asimismo una investigación concreta de los productos base para la preparación del mismo.

INTRODUCCIÓN

Nombre del proyecto

“Creación de un manual de área basados en el estudio investigativo sobre el maní y la quínoa con sus propiedades alimenticias para implementar en el menú del restaurante Freshii en el Valle de Cumbayá dentro del gimnasio “Beyond wellness”

Marco contextual

El presente proyecto tiene como objetivo desarrollar nuevos snacks, partiendo de productos saludables y con alto contenido de nutrientes, ya que, con el paso del tiempo, las industrias alimentarias han creado todo de tipo de snacks y no precisamente saludables, en muchos casos no tienen valor nutricional y tienen altas cantidades de, conservantes, preservantes, saborizantes, sal, azúcar refinada y otros ingredientes que no contribuyen a cuidar la salud.

Se comprende que la falta de variedad de productos en el menú del restaurante Freshii ha ocasionado una disminución de clientes, ya que el consumo diario de las mismas preparaciones se ha vuelto aburrido. Dando como resultado que los consumidores busquen otras alternativas que cumplan con sus respectivos requerimientos.

Finalmente, para la elaboración de estos snacks se debe realizar un estudio previo y amplio de los productos, resaltando sus propiedades nutricionales, sabores, texturas y así darle una diferente presentación que llame la atención de los clientes

del restaurante “Freshii”, al que generalmente acuden personas que cuidan su salud y se ven en la necesidad de consumir alimentos energéticos con gran aporte nutricional, su consumo tiene gran importancia para su dieta, pues les permite lograr un buen fraccionamiento y controlar el nivel de hambre o apetito. De igual manera, capacitar al personal del restaurante para que puedan ofrecer productos nuevos e innovadores.

Análisis de involucrados

Tabla 1

Análisis de Involucrados

ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS GRUPOS	INTERESES EN LA INVESTIGACIÓN	PROBLEMAS PERCIBIDOS	RECURSOS Y MANDATOS (recursos que aporten y mandatos son leyes, reglamentos o normas a seguir)
Clientes	Un producto económico y de calidad. El producto siempre esté disponible.	Productos escasos y caros	Dinero
Dueños	Lograr que el producto se incluya en la dieta diaria de los clientes. Aumentar ventas mensuales.	Ausencia de locales que ofrezcan snacks saludables	Permisos, normas y registros
Trabajadores	Tener	Escasez de	Cancelación de

	conocimiento del producto en venta. Disponer de materia prima de excelente calidad.	fuentes de trabajo	contratos
Competencia	Ventas bajas Fracaso en la innovación	Apertura constante de nuevos locales	Ninguno
Proveedores	Compra de materia prima en grandes cantidades Pagos puntuales	Escasez de materia prima	Contrato
Distribuidores	Fácil acceso a las instalaciones de entrega. Cordialidad y buen trato.	Desorganización en los horarios de entrega Carreteras en mal estado Tráfico	Permisos de funcionamiento Contrato

Fuente: Elaboración propia.

Problema de investigación

Tabla 2

Problema de Investigación

CAUSAS →	DEFINICION DEL PROBLEMA	CONSECUENCIAS ←
<ul style="list-style-type: none"> • Deficiente promoción de snacks a base de quinua y maní • Inexistencia de nuevos snacks artesanales • Bajo presupuesto para inversión en productos innovadores 	<p>Escasa variedad de snacks saludables que se expenden en el restaurante Freshii en Cumbayá</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de snacks industrializados • Innovación de diferentes empresas en snacks saludables • Pérdida de clientes
↑ INDICADORES		
<ul style="list-style-type: none"> • Elaboración de productos que no llaman la atención. • Falta de capacitación para innovar en productos artesanales saludables. • Escasa información sobre productos saludables para la elaboración de snacks. 		

Fuente: Elaboración propia

Formulación del problema

¿La creación de un manual de área de tipo snack basados en el maní y la quínoa permitirá mejorar las ventas del restaurante Freshii, ubicado en el Valle de Cumbayá?

Problema de investigación

En el restaurante Freshii ubicado en el valle de Cumbayá, no existe un manual de área de snacks saludables a base de productos nutritivos, lo que ha provocado una disminución en el nivel de ventas desde el año 2021, debido a que los clientes se ven inconformes con el menú que presenta actualmente ya que no contiene una amplia gama de snacks saludables.

Al no contener un manual de área de snacks saludables, las recetas pueden variar en sabor y textura y obtener diferentes productos, tal es el caso de las recetas de las energii bites que son a base de cacao en polvo, pepas de zambo, avena y miel o del acaí que está hecho a base de pulpa congelada de acaí, plátano y hielo estas recetas por ejemplo no tienen cantidades exacta que indique, cuantos gramos o mililitros poner, por consiguiente, el encargado de elaborar la receta elabora conforme a su criterio, dando como resultado un plato desequilibrado nutricionalmente.

Una razón para implementar el manual es que Freshii desde su posición en el Ecuador, su menú en referente a la parte de snacks, no ha variado. Por ejemplo se pueden encontrar los mismos productos como:

- Energii bites
- Acaí
- Brownies.
- Parfail.
- Alfajores

Además, el restaurante Freshii al que apuntamos llegar e implementar el manual, está situado dentro de un gimnasio y considerando que ya mayoría de clientes son personas que sufren un desgaste físico, se cansan de consumir los productos

mencionados anteriormente. Por lo tanto, se pierden clientes potenciales, los cuales dejan de consumir y baja el nivel ventas.

Idea a defender

La creación de un manual de área a base de quinua y maní, incrementará las ventas en el restaurante Freshii del Valle de Cumbayá. Se comprende esto porque, serán variados en sabor y textura, aportando gran contenido nutricional al momento de su consumo. También porque los clientes sentirán atracción hacia los mismos debido a que no encontrarán dichos productos en otros locales cercanos. Por ellos, las ganancias del local se recuperarán y aumentarán de manera paulatina con la llegada de nuevos clientes.

Objeto de estudio y campo de acción

Objeto de estudio: Creación de un manual de área en base de quínoa y maní para mejorar las ventas del establecimiento.

Campo de acción: Restaurante Freshii del Valle de Cumbayá, dentro del gimnasio “Beyond wellness”.

Justificación

La innovación de los productos es fundamental para el incremento de la demanda de los mismos. En el Valle de Cumbayá, dentro del gimnasio Beyond wellness, se cuenta con lineamientos necesarios para el constante cuidado alimenticio de los clientes. En el lugar, asisten personas que buscan mantener su estado físico y cuidar su salud en todo momento, lo que posibilita el desarrollo de estos snacks, con los estándares básicos para que los disfrute el comensal.

De la misma manera, se ha identificado la necesidad de mejorar el producto existente con la modalidad de creación de recetas a base de maní y quínoa, con una presentación y sabor diferente al convencional, cuya información nutricional provenga de varias fuentes comprobadas.

Objetivos

Objetivos General

Crear un manual de área de snacks saludables a base de quínoa y maní para mejorar las ventas del restaurante Freshii del Valle de Cumbayá dentro del trimestre próximo.

Objetivos específicos

- Recopilar información sobre los gustos y preferencias de los clientes que asisten al gimnasio en el que se encuentra el restaurante a través del uso de encuestas y entrevistas.
- Levantar información nutricional de la quínoa y el maní siendo ingredientes principales de las recetas tipo snack.
- Diseñar un recetario con procedimientos específicos que pueda capacitar y enseñar a la vez al empleado para que los pueda implementar de manera inmediata.

Síntesis de la introducción

El restaurante Freshii ubicado en el valle de Cumbayá dentro del gimnasio “Beyond wellness” pasa por un momento difícil, debido a que su nivel de ventas ha bajado en los últimos meses, a causa de la falta de un manual de procedimiento que ayude a mejorar la organización dentro del área de cocina . Actualmente el establecimiento no lleva un buen control de los procedimientos de cada receta a realizar, lo que genera una mala calidad en el producto final, incluido la falta de variedad de snacks estos errores perjudica directamente a la empresa, provocando las ventas bajas, por lo cual es necesario, la creación de un manual de área para mejor la organización y el desarrollar de una manera eficiente y eficaz en todos los aspectos que se relaciona en la producción de snacks, que beneficien tanto al establecimiento y empleados, mediante el manual y su contenido amplio recetas de snacks a los clientes se lograra elevar la calidad de servicio y por ende las ventas.

CAPÍTULO I FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Análisis de las variables que intervienen en la investigación

Para el presente proyecto, es necesario realizar un estudio amplio de cada una de las variables tanto dependiente como independiente, las cuales ayudaran a tener una mejor visualización del estudio. De esta manera, facilitando el proceso de la investigación y creación del recetario.

Lo que respecta a la variable dependiente se analizará, los antecedentes del restaurante, del cual se desglosa, las necesidades principales a satisfacer; la

conceptualización de recetas, en los que se profundizará el análisis nutricional de los ingredientes principales.

1.2 Definición de manual

“Un documento que contiene en forma ordenada y sistemática información y/o instrucciones sobre historia, políticas, procedimientos, organización de un organismo social, que se consideran necesarios para la mejor ejecución del trabajo” (Duhalt, 2014).

“El manual presenta sistemas y técnicas específicas. Señala el procedimiento a seguir para lograr el trabajo de cualquier otro grupo de trabajo que desempeña responsabilidades específicas. Un procedimiento por escrito significa establecer debidamente un método estándar para ejecutar algún trabajo” (Kellog, 2010).

Se puede concluir que la creación de un manual dentro de una empresa tiene como fin alcanzar mayor eficiencia y eficacia en la ejecución del trabajo designado al personal de las distintas áreas de una empresa, para así alcanzar los objetivos requiere. El libro o folleto se lo puede considerar parte del control interno de una empresa, ya que contiene un conjunto de normas, instrucciones y tareas que el equipo de trabajo debe basarse para ejecutar de manera ordenada y correcta sus actividades. De la mano, su estructura se basa en el cumplimiento de las normativas establecidas por el restaurante en el que se encuentre.

1.2.1 Definición de manual de procedimientos

"Un manual de procedimientos, también llamado manual de operaciones, es una herramienta de apoyo para el funcionamiento del negocio y un instrumento de medición que permite asegurar la calidad en los procesos y las técnicas para su buena ejecución" (Entrepreneur, 2017)

"Los manuales de procedimiento constituyen un documento técnico que incluye información sobre la sucesión cronológica y secuencial de operaciones concatenadas entre sí, que se constituye en una unidad para la realización de una función, actividad o tarea específica en una organización" (Benjamín, 2009).

Este tipo de manual es más específico ya que describe paso a paso las actividades o tareas que debe cumplir cada área de la empresa de esta manera la organización funcionara coordinadamente. Se deben detallar las tareas, pasos, objetivos, para que el equipo de trabajo logre comprender la función del área que conforman y cómo se relacionan con el resto. También se definen los materiales que deberán utilizar para sus tareas, cuáles son las fechas límite de entrega de las mismas, y definir cuál es la función de cada uno de los miembros del área. (Crisostomo, 2013).

Dentro de las subdivisiones del manual de procedimientos se encuentra el manual técnico que es un complemento del manual de procedimientos, pues detalla de forma ordena y a profundidad los procesos y técnicas de una función operacional con la finalidad de cumplir con los objetivos establecidos. De esta forma, cada

miembro del equipo de trabajo podrá tener conocimiento sobre todas aquellas herramientas y técnicas que son necesarias para su labor y así desempeñar sus tareas de manera correcta. Deben ir actualizándose constantemente, para ayudar a que el trabajo se vuelva más eficiente en el corto plazo (Crisostomo, 2013).

En la actualidad existe una gran diversidad de manuales, por ende, se va a tomar la que más se asemeje para nuestro proyecto que es la clasificación de manuales administrativos, dentro del cual se encuentra subdividido por otros tipos de manuales aquí se allá los manuales de procedimientos pueden elaborarse para funciones generales de toda la organización, o bien para funciones específicas operacionales, ya que deberá contener la información precisa para llevar a cabo las actividades que se realizan para cumplir con los requerimientos del establecimiento .

En este trabajo, se desarrolla un manual de procedimientos, de acuerdo a situaciones específicas que se presentan el establecimiento. Dicho estudio es importante puesto es fundamental para el área de cocina, en la cual se lleva a cabo la elaboración de los productos, ya que permite observar previamente que se va a necesitar en materia prima como equipos o ut ensillos antes de comenzar la producción

1.2.2 Objetivo del manual de procedimientos

- Contribuir a que las actividades se hagan correctamente en base a los lineamientos registrados o el estándar.

- Ayudar en la optimización de los recursos, ya sea tiempo, esfuerzo con la no repetición de alguna instrucción.
- Coordinar la elaboración, revisión, aprobación, publicación y aplicación del mismo.
- Diferenciar las responsabilidades de cada puesto de trabajo.
- Servir como vinculo de orientación e información para dentro del establecimiento (Gómez, 2009).

1.2.3 Ventajas del manual de procedimientos

- Proporciona al trabajador un sistema de referencia común y estandarizada.
- Proporcionan documentación; donde la información queda registrada para compartir el conocimiento.
- Sirven como sistema de archivo de información, fácil uso y al alcance.
- Los usuarios realizan las actividades en base a la especificación establecida por la organización.
- Se ahorra tiempo y aseguran respuesta exacta. En vez de preguntar a un compañero se puede optar por consultar el manual y no se corre el riesgo de que la información sea errónea.
- Sirven como instrumento de adiestramiento para los nuevos empleados. Son utilizados como herramientas auxiliares de entrenamiento (Gómez, 2009)

1.2.4 Partes de un manual

Caratula o portada

En este apartado se presentan de manera sintética y ordenada, los apartados principales que constituyen el manual. A efecto de uniformar la presentación de estos documentos, es importante seguir el orden que se describe a continuación (Vivanco, 2017).

Índice

Tiene como objetivo enlazar continuamente las secciones que lo conforman, con la respectiva numeración de página que ayuda a facilitar su localización (Vivanco, 2017).

Introducción

Es un pequeño resumen que tiene como finalidad captar la atención del lector dándole un panorama general del contenido del manual dentro del cual estará su propósito, fines y utilidad que pretenderá realizar a través del mismo. La introducción debe ser redactada de forma sencilla, clara y concisa (Vivanco, 2017).

Objetivo del manual

Es una explicación del propósito que se pretende cumplir con el manual se debe detallar con claridad la finalidad que pretende el documento, el contenido será referente a que se hace y para que se hace, debe ser redactado de forma clara, concreta y directa, se utilizara verbo en infinitivo, el uso de adjetivos calificativos. El

objetivo deberá ser lo más concreto posible, y su redacción clara y en párrafos breves (Vivanco, 2017)

Procedimientos a desarrollar

Se inicia con el título de que debe ser claro y que tenga relación con la actividad o servicio que se va a realizar, se puede colocar directamente el nombre con verbos en infinitivo ar, er, ir o se puede utilizar la palabra procedimiento seguida de preposición “para” o “de” y luego un sustantivo que también proviene de un verbo que indica la actividad. Seguido de esto existe un subdividían que debe estar obligatoriamente (Vivanco, 2017).

Glosario o definiciones y abreviaturas

En algunos casos se suele incluir esta sección su función es exponer las palabras desconocidas por el lector con sus respectivos términos para así asegurara que haya una mejor comprensión de tema (Vivanco, 2017).

Referencias

Son utilizadas en ocasiones como fuentes normativas en las que se basa el procedimiento con la finalidad de facilitar la comprensión de las acciones que se establecen en él (Vivanco, 2017).

Instrucciones

Se detallan de manera secuencial o cronológica los pasos que se deben seguir para la realización de determinada actividad o función, de modo tal que se garantice la calidad de los productos o servicios que se espera obtener. En esta sección se informa qué se puede hacer, quiénes lo pueden hacer, quiénes autorizan y cómo y cuándo se hace. En consecuencia, la información se organiza en dos vertientes: por un lado, se mencionan las áreas/sectores/cargos que desempeñan la función y, por el otro, la responsabilidad que le cabe y el tipo de participación de cada uno. Se suele utilizar algún recurso tipográfico para resaltar el área/sector/ cargo y hacerlo fácilmente reconocible (Vivanco, 2017).

1.3 Conceptualización de recetario

El recetario es un texto conformado de una lista ordenada de recetas culinarias, el cual detalla información de los elementos que entran en la composición y elaboración de un plato, así mismo detalla, el proceso de preparación. El mismo sirve como guía tanto para profesionales de la cocina, como para personas comunes que buscan comprender y realizar dichas preparaciones (Granado, 2022).

Todo recetario consiste de instrucciones para llevar a cabo una preparación, el cual tiene como finalidad que la persona que la lea, pueda replicar paso a paso el procedimiento indicado, para poder así obtener el resultado deseado del plato. Se redacta utilizando verbos, indicativo o imperativo, por tratarse de textos instructivos, se busca que el contenido se limite únicamente a la preparación. Se suele hacer uso

viñetas o números, además los pasos a seguir tienen un orden lógico los cuales se escriben en forma de una lista enumerada. Los recetarios también indican que ingredientes se requieren para seguir dichas instrucciones, estas se suele incluir en la receta en forma viñetas para que sea fácil de leer. La lista de ingredientes junto a las cantidades representa la fórmula de una preparación, que al mismo tiempo sirve como una lista de verificación que ayuda asegurar que no falte algún ingrediente importante.

1.3.1. Características de un recetario

- Recopilan un gran número de recetas de alimentos y bebidas, agrupadas por origen o dificultad.
- Describen de manera precisa los procedimientos a seguir para preparar los alimentos
- Especifican la cantidad de raciones que se obtienen del platillo final.
- En los pasos para elaborar la receta, se redactan utilizando el verbo en infinitivo.

1.3.2. Partes de un recetario de cocina

Las partes que conforman un recetario de cocina suelen ser similar al formato de un de un libro por ejemplo puede tener una portada, contraportada, dedicatoria y poco más, suelen ser libros que cuentan con una colección de recetas organizadas según diferentes criterios. Entre las más comunes se puede encontrar las siguientes partes.

Título

La receta tiene que ser descriptivo y evocativo, de manera que el lector se haga una idea del plato en cuestión. También servirá de ayuda al lector a la hora de buscar la receta, puesto que facilitará la búsqueda (Reyes, 2020).

Introducción

En un pequeño párrafo donde el escritor o autor expresa su opinión personal de la receta, detalla el origen de la receta, los ingredientes que se utiliza y sus distintas presentaciones (Reyes, 2020).

Instrumentos y herramientas

En la mayoría de las recetas se deducen por la descripción de los procesos. En recetarios profesionales se enumeran y se incluye el tamaño de cada uno (Reyes, 2020)

Ingredientes

Se enlista todos los ingredientes a utilizar con sus respectivas cantidades, hay que incluir el número de raciones, el tiempo aproximado requerido y la dificultad (Reyes, 2020).

Elaboración

Es la sección más importante de la receta, el cual debe tener un orden, ser preciso y descriptivo, lo indicado es emplear un párrafo para cada paso, resaltar a las medidas, tiempo de cocción, temperatura y a la secuencia de ingredientes de manera

que el lector tome encuentra estas especificaciones y logre una correcta preparación (Reyes, 2020).

Fotografías

Ayudan a tener una idea más clara de la textura y el color que tendría cada proceso durante la elaboración. Es importante añadir una fotografía de los pasos que resulten más complicados de elaborar. La fotografía del plato final es necesaria, ya que permite que el lector se haga una idea del resultado que puede conseguir. En algunos casos incluye una sección que muestra el proceso de emplatado (Reyes, 2020).

1.3.3 Importancia de los recetarios

Los recetarios son esenciales para toda persona o negocio que esta introducido en el mundo de la cocina, ya que es la guía indispensable para replicar exitosamente cualquier receta. Desde su creación estos ayudaron a los cocineros a tener un registro de sus platos, es decir plasmar sus ideas en un libro el cual va pasando de generación en generación. Levantar la información de una receta, su correcta redacción y seguir el orden preciso de la preparación, ayuda a que cualquier lector pueda realizar la receta indicada. Así como realizar con éxito tal las técnicas de cocina aplicadas. En relación al aun establecimiento de alimentos y bebidas es importante contar con un o varios recetarios ya que ayuda a optimizar la operación de la cocina, ya que es el modelo para que cualquier cocinero que tome a su cargo la elaboración de los platos no importa quién y dónde prepare la receta, la calidad del platillo siempre debe ser la

misma también ayuda a ofrecer un servicio óptimo ya que todos los platos tendrán el mismo tamaño y presentación, También, permite calcular y determinar el tipo de equipo y las condiciones de infraestructura que requiere la cocina para su elaboración.

1.4 Definición de snack

Snack son elaboraciones de comida ligera también conocidas como aperitivo, colaciones o botanas, que sirven para controlar el nivel de apetito. Su consumo es variable ya que no tiene un horario específico y que tiene como finalidad cubrir una necesidad alimentaria en una comida principal, satisfacer un gusto, tener carácter social o simplemente, saciar una necesidad alimentaria entre hora. (Salazar, 2018).

1.4.1. Definición snack saludable

“Un snack saludable es el que está compuesto por alimentos o ingredientes saludables como vitaminas, minerales, fibra, grasas saludables, hidratos de carbono complejos y proteínas vegetales y no contiene nada que pueda perjudicar a nuestra salud” (Vending, 2020)

1.4.2. Tipos de snacks

- Snacks dulces, son aquellos que contienen azúcar de forma natural o artificial por lo general contienen fruta fresca o seca como, frutilla, mango, durazno, arándanos o pasas deshidratadas. Por otra parte, también hay presentaciones en forma caramelizada o con chocolate.

- Snacks salados, contienen maní, quínoa, chocho, maíz garbanzo entre otros, son de textura crocantes y contienen alto nivel de sal.
- Snacks caseros, son los elaborados en casa con productos caseros como apio zanahoria, manzana, yogurt los cuales son más sanos y nutritivos a la vez.

1.4.3 Beneficios de consumir snacks saludables

Aporta un alto porcentaje de nutrientes al cuerpo

Es decir al incorporar alimentos con importante fuente de vitaminas, minerales, fibra, calcio, hierro, omega 3 entre otros cubren tanto la necesidad del organismo y energía que los seres humanos necesitan a diario (Huacara, 2020).

Permite adelgazar

Al momento de consumir un snack bajo en calorías ayuda a que la sensación de hambre se reduzca antes de llegar a las comidas principales, por lo tanto disminuye la probabilidad de subir de peso. Esto ayuda sobre todo a las personas con sobrepeso (Huacara, 2020).

Controla el nivel de apetito

Al momento de ingerir alimentos y racionarlos de formas organizada hace que el organismo adopte un orden propio de trabajo para realizar todos los procesos con las comidas del día el cual mantiene bajo control el apetito (Huacara, 2020).

Previene cambios del nivel de azúcar

Al consumir un snack saludable se ingiere la cantidad justa de azúcar que el cuerpo requiere permitiendo tener energía durante todo el día para realizar las actividades (Huacara, 2020).

Ayuda a combatir el estrés y aporta energía

El optar por un snack hechos a base frutos secos, verduras o frutas, que contengan antioxidantes, aporta energía ayuda a mantener el cuerpo activo el cual potencia la concentración, mejora el estado mental o fatiga y mejora la digestión (Huacara, 2020).

1.5 Origen del maní

El maní o también conocido como cacahuate proviene de la planta *Arachis hypogaea* es técnicamente una legumbre, de la familia de las fabáceas, pues crece en una vaina, sin embargo, se le clasifica como un fruto seco o alimento rico en lípidos ya que su concentración de grasas es mayor al de las leguminosas secas y contiene una menor proporción de proteínas e hidratos de carbono (Ramos, 2021).

1.5.1 Generalidades del Maní

El maní es una excelente fuente alimenticia por sus altos contenidos de aceite, proteínas, vitaminas y minerales, teniendo múltiples usos en la alimentación humana y animal; así mismo, el maní contribuye con el 30% de proteínas y 50% de grasas insaturadas que disminuyen el colesterol; además es muy rico en vitamina E y aporta minerales como sodio, potasio, hierro, magnesio, yodo, cobre, calcio; así también, el

maní contribuye al desarrollo agrícola e industrial de los países donde se cultiva (Parraga, 2018).

1.5.1 Cultivo de maní en el Ecuador

Las plantaciones de maní se concentran principalmente en los cantones de Portoviejo, Tosagua, Chone, 24 de Mayo y parte de Rocafuerte. En el país se siembran cada año 20 000 hectáreas: 9 000 están en la provincia de Manabí, 7 500 en Loja y el resto en varios sectores del país, especialmente donde han emigrado agricultores manabitas.

En la provincia de Manabí se cultiva en la parroquia Calderón, en el noreste de Portoviejo. Ahí se concentra el 40% de los cultivos; además hay en Tosagua, 24 de Mayo, Chone y en otros cantones.

Se suele realizar el sembrado a la entrada de invierno entre Diciembre y Enero y en verano en Abril y Julio, ya que es un grano de ciclo corto el proceso de crecimiento hasta su recolección es de entre 90 y 130 días desde su siembra. Las tierras cercanas a los ríos Carrizal, Chico y Portoviejo, alimentados por las represas La Esperanza, en el norte; y Poza Honda, en el centro sur de la provincia, son los sitios de mayor concentración de este producto.

Hay cuatro especies de maní: Iniap 380, Charapotó o criollo, Caramelo o 382 y el Rosita o 381. En Manabí se cultivan las cuatro variedades señala que hay un programa de semillas certificadas de maní y son los agricultores los que crean sus propias semillas por lo cual son resistente a la sequía o las lluvias, con excepción de

las inundaciones. Cada hectárea produce entre 50 y 60 quintales. Se puede guardar una vez seco hasta un año en cáscara.

En el cantón Portoviejo, además de concentrar la mayor producción del grano de Manabí, también están asentadas 30 microempresas de procesamiento. Ahí lo secan, le quitan la cáscara, lo tuestan, muelen y le dan valor agregado hasta convertirlo en crema de maní, salprietá, maní quebrado o simplemente se lo vende en grano. El maní de Manabí es más utilizado para la gastronomía y el de Loja para la confitería (EL Comercio, 2011).

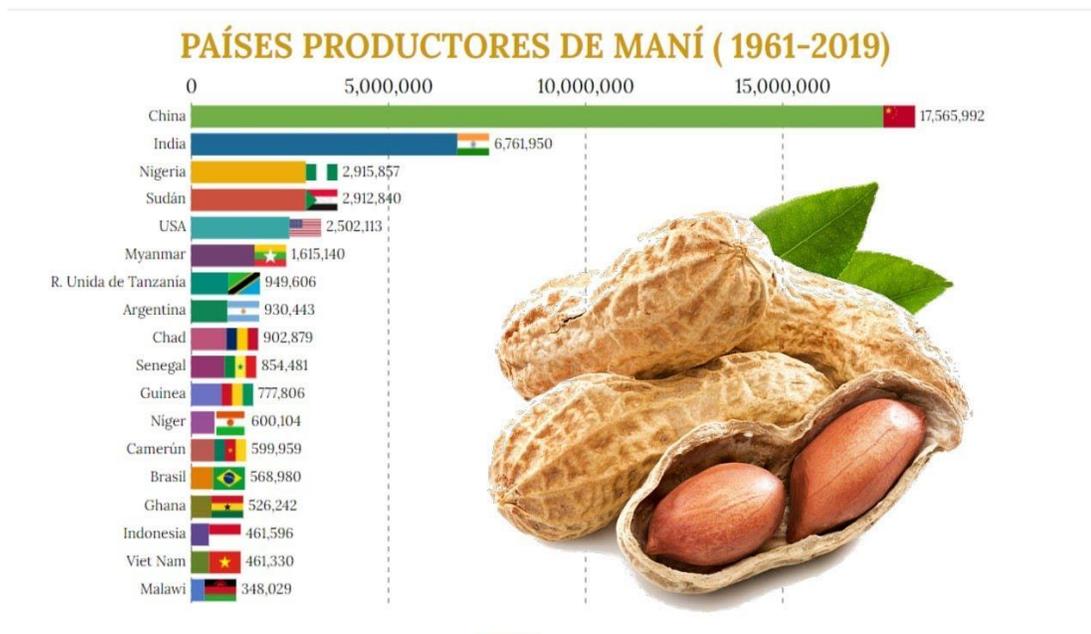
1.5.2 Variedades de maní en el Ecuador

- Iniap 380; proviene de la variedad Valencia, que ha sido desarrollada y adaptada para las condiciones de cultivo en Loja y El oro.
- Caramelo o 382: proviene de cultivos de introducidos de Argentina, es grano de la variedad tipo Runner.
- Rosita o 381 es un variedad tipo Valencia, la cual fue desarrollada entre el a 2000 y 2003, se cultiva en Loja y El oro (Ullaury, Guamán, & Alava, 2014)

1.5.5 Países con Mayor producción de maní

Figura 1

Principales países productores de maní de 1961- 2019



Nota: adaptada de Los principales países productores de MANÍ en el MUNDO (1961-2019[Fotografía], INFO DATA, septiembre, 2020 The Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, ONUAA.

1.5.6 Países con Mayor exportación de maní

Figura 2

Principales países exportadores de maní

País	2019/2020	2020/2021	2021/2022*	Promedio últimas 5 campañas	% del mercado mundial 21/22	% de la producción 21/22 que se exporta
Argentina	0,99	0,98	0,99	0,82	21,2%	71,0%
India	0,98	0,95	0,75	0,85	16,0%	11,9%
Estados Unidos	0,73	0,66	0,68	0,62	14,5%	21,2%
China	0,55	0,45	0,50	0,59	10,7%	2,7%
Senegal	0,43	0,40	0,45	0,27	9,6%	29,0%
Sudán	0,45	0,36	0,40	0,21	8,5%	16,0%
Brasil	0,26	0,29	0,34	0,27	7,3%	48,6%
Myanmar	0,13	0,18	0,18	0,13	3,8%	11,3%
Nicaragua	0,10	0,10	0,12	0,11	2,6%	58,5%
Egipto	0,04	0,04	0,04	0,05	0,9%	21,0%

Nota: Adaptada de, Un nuevo unicornio: el maní argentino,[Fotografía], Guido D'Angelo, Bruno Ferrari y Julio Calzada, septiembre, 2021<https://www.bcr.com.ar/es/mercados/investigacion-y-desarrollo/informativo-semanal/noticias-informativo-semanal/un-nuevo>.

1.5.7 Propiedades del maní

El maní es considerado un fruto seco como la almendra, nueces, avellanas, entre otros, además es uno de los más consumidos, sin embargo los cacahuets pertenecen a la familia botánica leguminosas al igual que los garbanzos o las lentejas.

Por esta razón, a nivel nutricional son una fuente natural de proteínas de alta calidad. El 50% de su composición son ácidos grasos. Entre ellos destacan los ácidos y proteínas oleicas y linoleico 25%, además, son ricos en fibra, niacina, vitaminas del grupo B (sobre todo vitamina B6), ácido pantoténico y, contiene minerales como; fósforo, potasio, magnesio y zinc. De tal forma que ayuda a combatir o prevenir varias patologías que afectan a la salud como (Ventura, 2018):

Aliado contra el cáncer: Consumir una porción al menos tres veces a la semana reduce el riesgo de padecer el cáncer de mama, gracias a su alto contenido de antioxidantes y ácidos grasos esenciales (Ventura, 2018).

Excelente para el corazón: Su consumo reduce la mortalidad asociada a enfermedades cardíacas, pues el maní contiene un 75% de la grasa corresponde a ácidos mono insaturado (Ventura, 2018).

Combate el colesterol: Al contener ácidos grasos mono insaturados, ayudan a reducir el colesterol malo y mantienen las concentraciones del colesterol bueno. El maní contiene casi 30 veces más resveratrol que las uvas; un compuesto antioxidante aliado en la lucha contra el colesterol (Ventura, 2018)

Ideal para personas con diabetes: Se recomienda su consumo de forma natural, ya que es un alimento con índice glucémico bajo ideal para personas con diabetes (Ventura, 2018).

Ayuda a la obesidad: Al consumir una porción de maní sin cascara y sin ningún proceso previo ayuda a bajar de peso, ya que genera saciedad por ende reduce el nivel de apetito y mejorando el nivel las grasas en la sangre (Ventura, 2018).

Regula la presión arterial: El maní contiene arginina, un aminoácido que es el precursor del óxido nítrico, el cual es un potente vasodilatador que ayuda a relajar las paredes de las arterias, restringe la acumulación del colesterol en las arterias y combate la hipertensión arterial (Ventura, 2018).

Bueno para mujeres embarazadas: El maní contiene ácido fólico un nutriente importante para el crecimiento y desarrollo del feto durante el embarazo esto ayuda a prevenir malformaciones congénitas. Se recomienda consumir una porción de 30 g de maní tostado que contiene aproximadamente el 10 % de la ingesta diaria (Ventura, 2018).

Mejora la salud cognitiva: El maní es rico en vitaminas del complejo B que repara y mantiene el sistema nervioso central periférico, evita la pérdida de memoria, los tics nerviosos y los movimientos incontrolados. Además promueve el control de movimientos y la concentración mental. Evita la demencia senil y la pérdida de memoria de corto y largo plazo (Ventura, 2018).

Crecimiento de huesos fuertes y sanos: El maní contiene minerales, como el fósforo y calcio, que ayudan a formación y crecimiento de huesos fuertes y sanos. También posee magnesio que ayuda a combatir contracciones musculares, transmisión de impulsos nerviosos (Ventura, 2018).

Piel saludable: Otro de los beneficios del maní es que ayuda a tener una piel sana, debido a que es buena fuente de vitamina E, que actúa como antioxidante que protege las células de la piel de la luz ultravioleta, la contaminación y otros elementos que producen los temibles radicales libres, además, evita el envejecimiento prematuro, tanto de la piel como del pelo (Ventura, 2018)

Combate la depresión: Los niveles bajos de serotonina conducen a la depresión. El Triptófano en el maní aumenta la liberación de esta sustancia química y, por lo tanto, puede ayudar a las personas que toman terapias para la depresión (Ventura, 2018).

Es un multivitamínico natural: El maní contiene complejo B, vitaminas como la niacina, riboflavina, tiamina, vitamina B6, vitamina B9, ácido pantoténico y

otros más, así que, el maní es un buen suplemento para tener más energía (Ventura, 2018).

Es una buena fuente de minerales: Posee unos algunos como potasio, manganeso, cobre, calcio, magnesio, hierro, selenio y zinc, los cuales tienen un papel importante en muchas funciones del cuerpo Diferentes (Pereira, 2018).

1.5.8 Usos del maní en el Ecuador

En Ecuador el maní lo utilizan especialmente en la zona costera su gastronomía típica se basa principalmente en este producto. Entre los platos más conocidos que son elaborados a base del maní se encuentra, el viche de mariscos, el corviche, bollo de pescado cuero de cerdo, cazuela, entre otros.

El cantón Portoviejo se puede encontrar en los mercados que se comercializa de manera empírica los productos derivados del maní, entre los más populares hay la pasta de maní, sal prieta, maní quebrado y maní gratinado.

La pasta de maní: en la provincia de Manabí se produce y comercializa de manera artesanal en los mercados, lo adquieren en su mayoría para la elaboración de los platos típicos de la zona.

Maní quebrado: es una presentación que es muy popular, que la consumen en el desayuno, lo suelen acompañar con verde asado, frito o cocinado y con yuca.

Sal prieta: es la más conocida en todo en el Ecuador y con mayor presencia en toda provincia de Manabí, su consumo lo realizan en compañía de verde, maduro, yuca, es uno de los más representativos de la zona y a nivel nacional.

Maní gratinado: es un producto elaborado a base de maní y panela, la cual es reconocido a nivel nacional, los suelen consumir como un snacks a cualquier hora del día.

En la parte sierra del Ecuador el consumo del maní es mínimo, sin embargo se lo emplea en su mayoría en la preparación de salsas para platos tanto, gourmet, típicos o caseros, también los suelen consumir en su presentación de snack como maní confitado o gratinado mencionado anteriormente.

1.5.9 Valor nutricional

Figura 3

Composición nutricional del maní por cada 100 g

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (25 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	599	150	3.000	2.300
Proteínas (g)	27	6,8	54	41
Lípidos totales (g)	49	12,3	100-117	77-89
AG saturados (g)	9,22	2,31	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	23,4	5,85	67	51
AG poliinsaturados (g)	14	3,50	17	13
ω-3 (g) *	0,375	0,094	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	13,6	3,4	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	8,5	2,1	375-413	288-316
Fibra (g)	8,1	2,0	>35	>25
Agua (g)	7,4	1,9	2.500	2.000
Calcio (mg)	61	15,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	2	0,5	10	18
Yodo (µg)	20	5,0	140	110
Magnesio (mg)	174	43,5	350	330
Zinc (mg)	3	0,8	15	15
Sodio (mg)	6	1,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	680	170	3.500	3.500
Fósforo (mg)	432	108	700	700
Selenio (µg)	3	0,8	70	55
Tiamina (mg)	0,3	0,08	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,04	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	21,3	5,3	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,5	0,13	1,8	1,6
Folatos (µg)	110	27,5	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	8,1	2,0	12	12

Nota, composición nutricional basada en 100g de gramos de consumo de maní sin cascara, recomendada para hombres y mujeres de 20 a 29 años con una actividad física moderada, adaptada de, la alimentación española características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta, [Fotografía], Teresa Valero, Paula Rodríguez, Emma Moreno, José Torres, Gregorio Moreiras, 2018, Gobierno de España Ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

1.6 Historia de la quínoa en el Ecuador

La quínoa fue cultivada en los Andes bolivianos principalmente y también en los ecuatorianos y peruanos desde hace unos 5.000 años. Este cultivo, al igual que la papa fue uno de los principales alimentos en muchos pueblos andinos de la antigüedad preinca.

Son muchos los nombres con los que se denomina a la quínoa siendo el más conocido el de quínoa o arroz andino. Su nombre científico es *Chenopodium Quínoa*.

En quechua, se conoce también a la quínoa como: Ayara (Terán, 2001)

En el Ecuador por sus cualidades alimenticias y medicinales la quinua fue un alimento muy apreciado por nuestras poblaciones aborígenes. Los Cañaris cultivaban la planta antes de la llegada de los españoles, a fines del siglo XVI seguía siendo uno de los alimentos preferidos que recorrió la Sierra en 1548, encontró evidencias del cultivo y del valor que tenía en la alimentación de la población. En Pasto y Quito tenían bastimento muy bueno, a quien llaman quínoa, que debían comercializar la quinua. Los indígenas de Ambato, para el año 1605 tenían como principal ocupación de cultivar alimentos como: maíz, frijoles, y quimián (quinua). Vásquez de Espinoza que recorrió el Ecuador en 1614, anota a su paso por Chimbo destaca que se puede elaborar distintas recetas con quinua como, guisos, panetelas y mazamorras. En 1650 se destacan sus cualidades alimenticias anota Rodríguez Docampo. En el siglo XVIII,

Juan de Velasco distingue dos tipos de quinua: a) Blanca, cuyo grano es menudo, redondo, chato, sin piel; se cultiva en INIAP - Estación Experimental Santa Catalina 2 sementeras grandes de tierras frías “se come como el arroz, de buen gusto fresco”; y b) Colorada, de grano muy menudo y redondo, cuyo único uso es comerlo tostado, porque revienta y se esponja mucho y es de bello gusto (Peralta, 2009).

1.6.1 Zonas de producción de quínoa en el Ecuador

Ecuador está formado por cuatro regiones diferentes: Costa, Sierra, Amazonía y el Archipiélago de Galápagos, por ende cada uno posee diferentes y marcados climas, que caracterizan su propia vegetación. La quínoa se cultiva principalmente a lo largo del callejón interandino (sierra). Se cultiva principalmente en las provincias de Chimborazo, Imbabura, Cotopaxi, en las cuales se siembran en gran cantidad mientras que en las provincias de Tungurahua, Pichincha, Carchi el cultivo es menor. El cultivo de la quinua se da en altitudes que van de 2500 a 3200 msnm, en donde existe gran adaptación y mayor resistencia que otros cultivos para soportar problemas de heladas y sequías. Generalmente para cultivar la quínoa lo realizan de forma asociada, es decir lo siembran junto a otros productos como maíz, papas, mellocos, etc. En pocas ocasiones se encuentra como monocultivo

La época de siembra es diferente depende del lugar y de la época de lluvia de acuerdo con la zona, el norte de la sierra, suelen cultivar en los meses de junio-julio, en el centro y sur de la sierra entre los meses de octubre y noviembre, y la cosecha se realiza a los 7-8 meses después de la siembra por tratarse de cultivares tardíos.

Las labores de cuidado de la plata, como deshierba, aporque, raleo, fertilización y riego no son realizados para el cultivo, pero se beneficia indirectamente cuando estos Son aplicados al cultivo principal. No efectúan ningún control o de plagas enfermedades (Pinto, 2013)

1.6.2 Razas de quínoa en el Ecuador

Imbabura

Es la raza más cultivada en el Ecuador, se la puede encontrar a lo largo de la Sierra en el norte de la provincia del Carchi, y al sur de la provincia del Cañar, país. Esta raza corresponden las variedades seleccionadas por INIAP, Imbaya y Cochasquí (Gandarillas, Nieto, & Castillo, 1989).

Pichincha

Fue descrita anteriormente por Gandarillas en 1968 en muestras recolectadas en la provincia de Imbabura. Las entradas en la Colección Nacional correspondientes a esta raza son pocas y provienen solamente de los cantones Mejía y Otavalo de las Provincias Pichincha e Imbabura respectivamente (Gandarillas, Nieto, & Castillo, 1989)

Illiniza

Se cultiva entre las provincias de Imbabura al norte y Chimborazo al sur, en los cantones de Otavalo y Pimampiro de la provincia de Imbabura, Quito, Mejía y Cayambe de la provincia de Pichincha, Ambato y Quero de la provincia de

Tungurahua; Latacunga y Saquisilí de la provincia de Cotopaxi y, Riobamba y Guamote de la provincia de Chimborazo (Gandarrillas, Nieto, & Castillo, 1989).

Antisana

“Han sido coleccionadas solamente 6 muestras en el cantón Mejía de la provincia de Pichincha y una en el cantón Montufar de la provincia del Carchi” (Gandarrillas, Nieto, & Castillo, 1989).

Chimborazo

Se la cultiva entre las provincias del Carchi al norte y Cañar al sur, en los cantones Montufar y Espejo en la primera; Otavalo de Imbabura, Cayambe; Quito y Mejía de Pichincha; Latacunga de Cotopaxi, Quero y Ambato de la provincia de Tungurahua, Riobamba, Colta y Guamote de Chimborazo y Cañar de Cañar. Es la segunda raza más cultivada en el Ecuador (Gandarrillas, Nieto, & Castillo, 1989).

Bueran

“Los representantes de esta raza han sido coleccionados solamente en Chimborazo y Cañar en un número reducido, por lo que su cultivo se presume que no está extendido. Es una raza más tardía que Imbabura y Chimborazo” (Gandarrillas, Nieto, & Castillo, 1989).

1.6.3 Usos de la Quínoa

En el país los procesos de industrialización que se manejan con respecto a la quinua son semi complejos y simples ya que la gama de productos ecuatorianos, elaborados a base de este producto es limitada. En Ecuador, el procesamiento de la quínoa se concentra en el lavado o escarificado (perlado) del grano para eliminar la saponina, y así producir la harina con ello poder desarrollar nuevos productos como galletas, pan. etc. (Villacrés, E., 2009).

Quínoa perlada

Es el grano entero obtenido del proceso del lavado. Se utiliza directamente en la elaboración de sopas y guisos tradicionales o indirectamente para la elaboración de harinas, hojuelas y expandidos (Peralta, 2009).

Harina cruda de quínoa

Es el resultado de la trituración de la quinua perlada, su nivel de molienda depende del ajuste del molino. Se utiliza en repostería, pastelería, panadería y en la elaboración de pasta corta como fideos (Peralta, 2009).

Harina tostada de quínoa

Se lo obtiene con el anterior proceso mencionado pero esta vez con la quinua perlada tostada. Se pueden elaborar coladas y utilizar en la repostería (Peralta, 2009).

Hojuelas de quínoa

Los granos de quínoa perlada pasan por un proceso de laminado a presión, que permite darles una forma laminada o aplanada. Este producto es consumido generalmente en el desayuno se lo consume como cereal en leche, jugo de frutas, yogur o batidos (Peralta, 2009).

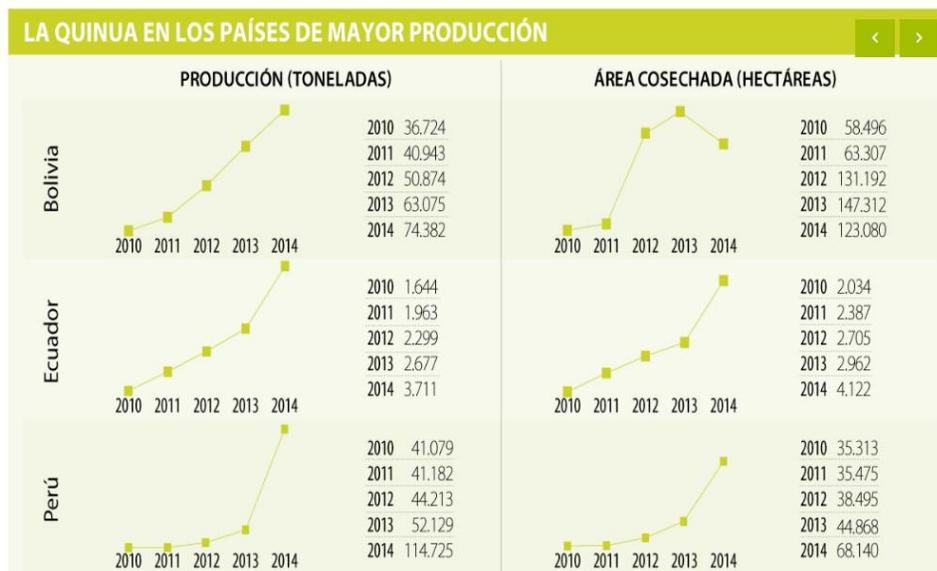
Productos en base a quínoa a nivel industrial

- Mezclas de harina quínoa-avena.
- Mezcla de harina de quínoa-soya
- Productos para la línea de infantes como son, papilla en base de cereales que incluyen quinua
- Bebidas que incluyen quinua y sabores de frutas (Peralta, 2009).

1.6.4 Principales países productores de la quínoa

Figura 4

Principales países productores de quínoa



Nota, adaptada de agronegocios,[fotografía], <https://www.agronegocios.co/agricultura/para-2020-se-sembraran-10000-hectareas-de-quinua-e>

1.6.5 Países con mayor exportación de quínoa

Figura 5

Principales países exportadores de la quínoa

PAÍSES	2012	2013	2014	2015	2016
Bolivia	25.663	34.746	29.505	25.102	29.416
Perú	10.714	18.674	36.424	41.453	44.353
Ecuador	0	110	728	1.438	1.771

Nota, adapta de , Global Affairs, [fotografía], <https://www.unav.edu/web/global-affairs/detalle/-/blogs/el-boom-de-la-quinua>

1.6.6 Propiedades nutricionales de la quínoa

Una gran fuente energética

La quínoa es una gran fuente energética, que incluso una parte de deportistas la utilizan como un complemento alimenticio. Gracias a sus altas cantidades de almidón, ofrece una energía muscular que no se encuentra en alimentos parecidos. Los deportistas siempre la utilizan ya que ayuda en las reparaciones musculares y evita lesiones. Es muy buena para los diabéticos, ayuda a reducir el índice glucémico de la sangre equilibrando a su vez, los niveles glucosa sanguínea (Carpintero, 2021).

Aumenta el rendimiento mental

El sistema nervioso también se beneficia con el consumo de quínoa. La constante energía que ofrece la quínoa ayuda a fortalecer el rendimiento mental. Este rendimiento mental se produce cuando se libera fenilalanina, neurona que interviene

en la liberación de neurotransmisores que ayudan al cerebro a estar en constante alerta. Y esto no es lo único que tiene, también se encuentra ácido glutámico, magnesio, hierro y fósforo (Carpintero, 2021).

Ayuda a combatir el estrés

El consumo de la quínoa ayuda al organismo a recibir aminoácidos como la tirosina y glicina que producen un efecto tranquilizante para nuestro cerebro. Además, el magnesio que contiene combate los impulsos nerviosos de nuestro cuerpo ayudando así, a mantener la mente relajada (Carpintero, 2021).

Un cereal completo para los niños

Es usada en bebés que están aprendiendo a comer comidas sólidas ya que al no contener gluten se puede digerir muy bien. También aporta histidina al organismo que es un aminoácido que ayuda a estimular la hormona del crecimiento. Muchos niños que tienen dificultades de crecimiento la consumen (Carpintero, 2021).

Ayuda a controlar el peso en el embarazo

Es común que en el embarazo se obtengan kilos de más, sin embargo, es peligroso llegar a excederse. La quínoa contiene un índice glucémico muy bajo por esto es recomendada para personas que deben mantener una dieta o que no quieren subir de peso. Por ende, es bueno consumirla en el embarazo para así ayudar a mantener un peso saludable (Carpintero, 2021).

Controla los niveles de colesterol de cuerpo

Contiene lípidos insaturados, que son componentes que ayudan a controlar los niveles de colesterol en la sangre. La quínoa tiene un alto índice de este elemento que disminuirá el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares (Carpintero, 2021).

Mascarilla capilar

El consumir quínoa no solo ayuda a estar sanos por dentro, sino también por fuera. se lo puede utilizar como remedio casero si tienes problemas con la salud de tu cabello, solo debes mezclar un poco de quinua con aceite de oliva y aplicarlo en el cuero cabelludo. Este simple pero eficaz procedimiento, ayudará a fortalecer y suavizar el pelo (Carpintero, 2021).

Beneficios para la piel

La quínoa es muy buena para el cuidado y salud de la piel. Tener una piel seca puede ser ocasionada por falta de hidratación en la piel, causada por temperaturas extremas o por alguna complicación en el metabolismo. Con la quínoa podrás combatir esa resequedad. Se la recomienda utilizar como una mascarilla casera (Carpintero, 2021).

Ayuda a quitar dolores de cabeza

El consumir la quinua aporta al organismo un alto contenido de magnesio el cual ayuda a disminuir la presión arterial y a luya a relajar los vasos sanguíneos, es ideal para personas que sufren de migraña (Carpintero, 2021).

Mejora el tránsito intestinal

Gracias al alto contenido de fibra que contiene la quínoa, ayuda a combatir el estreñimiento. Además, es antioxidante lo que significa que ayuda a depurar el organismo (Carpintero, 2021).

1.6.7 Composición nutricional

Figura 6

Composición nutricional de la quínoa por cada 100 g



Nota, adaptada de, Quinoa, [fotografía], <https://www.herbazest.com/es/hierbas/quinoa>

CAPÍTULO II: DIAGNÓSTICO

2.1 Antecedentes diagnósticos

Para el siguiente proyecto integrador de grado se ha utilizado diferentes lineamientos para el proceso investigativo se estudió los campos de investigación exploratoria,

descriptiva, tratando de enfocarse en lo cualitativo y cuantitativo, que permite determinar tanto las cualidades y falencias que presenta el restaurante Freshii ubicado dentro de gimnasio “Beyond Wellness” y del cual nace la necesidad de crear una herramienta que ayude a mejorar el procedimiento de elaboración de recetas y todo lo que implica en la producción de snacks. De la misma manera aumentar el nivel de ventas del establecimiento.

- La investigación exploratoria pretende recopilar información, identificar antecedentes generales, ubicar aspectos relevantes, como tendencias y relaciones potenciales entre variables que habrán de examinarse a profundidad en futuras investigaciones (Kerlinger, 2002)

Este tipo de Investigación se lo desarrollo desde el capítulo I , se recopiló la información más relevante para saber cómo diseñar o crear un manual se estudió concepto, características, estructura , el cual se acople a las necesidades requeridas.

- La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos (Sabino, 1992).

Este tipo de investigación se lo aplica en el primer capítulo I donde se desarrolla toda la información requerida al igual, también se va explicando cada sección como la definición de manual y recetario, clasificación, características, y estructura.

- Enfoque cuantitativo: se enfoca en conocer fenómenos o situaciones a través de la recolección y generación de números y datos. Mismos que señalaran

información precisa de los individuos que pertenecen a determinado grupo o sociedad (Mata, 2019).

Este tipo de enfoque se aplica a la elaboración de encuestas que van dirigidas a los clientes del Freshii ubicado en el gimnasio Beyond Wellness. Para poder determinar el nivel de satisfacción respecto a la variedad de snacks. También se realiza encuestas dirigida a los empleados de restaurante el cual se utiliza para determinar si es necesaria la implementación de un manual para las preparaciones de snacks.

- Enfoque cualitativo: Se utiliza cuando se quiere comprender o explicar el comportamiento de un grupo objetivo, pero también si se buscan nuevas ideas o productos, o si simplemente se quiere probar algo (Mata, 2019).

Este tipo de enfoque se lo aplica junto con la elaboración y realización de entrevistas al jefe superior del restaurante Freshii de Cumbayá en gimnasio Beyond Wellness. Para recolectar información de las necesidades que requiere este tipo de establecimiento y así poder cubrir dicha necesidad con la creación del manual.

2.2 Universo y muestra

De acuerdo con el informe elaborado con el sistema de administración del gimnasio “Beyond Wellness” los clientes que asisten desde su apertura de Abril del 2021 hasta Marzo de 2022 conforma un total de 100 personas.

Muestra

Tipo: probabilidad simple

$$n = \frac{N \cdot (p * q)}{(N - 1) \left[\frac{E}{K} \right]^2 + p * q}$$

$$N=100$$

$$p= 0.50$$

$$q= 0.50$$

$$E= 0.05$$

$$K= 2$$

$$n = \frac{100 \cdot (0,50 * 0,50)}{(100 - 1) \left[\frac{0,09}{2} \right]^2 + 0,50 * 0,50}$$

$$n = \frac{25}{0,45}$$

$$n = 55$$

2.3 Métodos de investigación

Método inductivo

Se realiza la investigación utilizando este tipo de método, puesto que este estudia las observaciones generales del tema a desarrollar, el cual tiene como objetivo generar un nuevo conocimiento tomando como referencia lo estudiado. En este caso se analizará

de manera general los manuales de proceso y procedimientos y la forma de operar en establecimientos de alimentos y bebidas.

Método deductivo

Con este método se estudió de manera general el establecimiento y sus problemas para llegar a sus falencias por áreas y así crear un manual acorde a sus necesidades.

Método analítico

Utilizando el método analítico en la investigación, se entiende de manera más clara a donde se dirige al objetivo del proyecto propuesto, el cual describe las características principales del objetivo.

2.4 Técnicas de Investigación

Observación

Este tipo de técnica consiste en observar la situación, el hecho o caso a estudiar, del cual se va registrando toda la información posible que ayude a tener una mejor percepción del tema y ayude a saber lo que realmente está pasando en el caso expuesto y así confirmar las necesidades de diseñar el manual de procedimientos y aplicarlo de forma inmediata en el establecimiento.

Entrevista

Como su nombre lo indica se realiza una entrevista a las personas que son parte del proyecto, mediante el dialogo entre el entrevistador y entrevistado. Se puede obtener resultados más claros. En este caso se realiza la entrevista con el fin de saber su punto de vista de la creación de un manual y a su vez convencer los beneficios que obtendrá al tener un manual de recetas, el cual tendría ventajas como mejorar el rendimiento,

optimizar materia prima, ahorrar recursos económicos y sobre todo tendrá una variedad de recetas de snacks.

Encuesta

Este tipo de técnica tiene como finalidad tener conocimiento de las características de una población o grupo de personas determinada mediante la recolección de datos, que se obtiene mediante el resultado de la encuesta realizada, las cuales son analizadas estadísticamente.

2.5 Resultados obtenidos

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la encuesta muestran que gran parte de los clientes que acuden al gimnasio “Beyond wellness”, muestra interés en la propuesta expuesta de crear snacks innovadores a base de quínoa y maní.

2.6 Presentación grafica de los resultados

A continuación se presenta los resultados obtenidos, sobre la investigación expuesta en el proyecto, los cuales ayudara para el desarrollo del siguiente capítulo, donde se explica la propuesta de la creación de un manual de procedimientos.

Las 2 primeras preguntas se basan en los datos personales de los encuestados

1. Género

Tabla 3

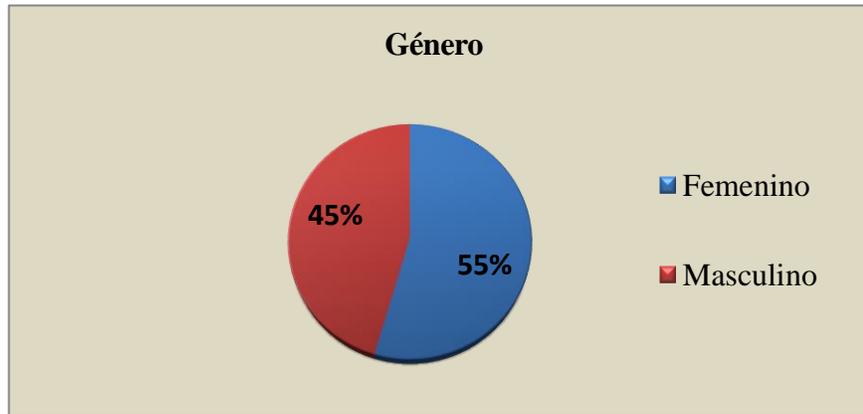
Tabulación pregunta 1

Femenino	55%
Masculino	45 %

Fuente: Elaboración propia

Figura 7

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

A través de la encuesta realizada a los clientes de Freshii del valle de Cumbayá ubicado dentro del gimnasio Beyond wellness, se puede deducir que existe un segmento de mercado conformado con un 55% de clientes de género femenino, mientras que 45% restante pertenece a los clientes de género masculino.

2. Edad

Tabla 4

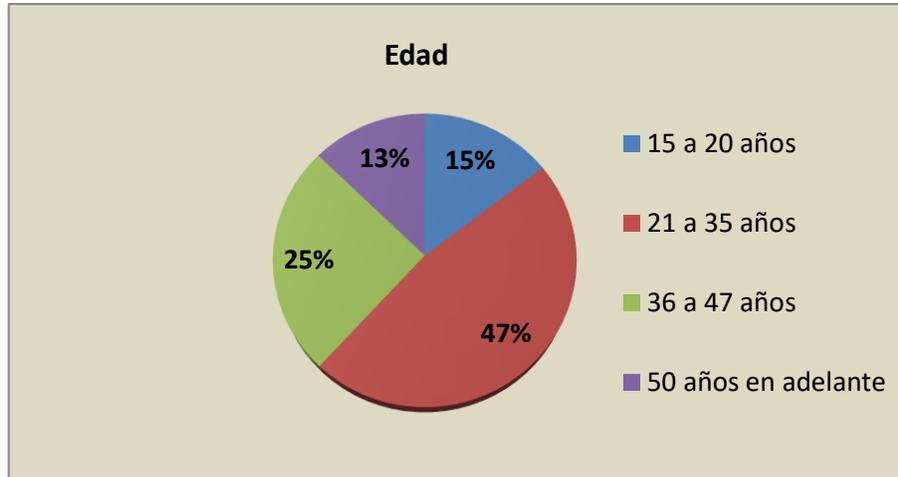
Tabulación pregunta 2

15 a 20 años	15%
21 a 35 años	47%
36 a 47 años	25%
50 años en adelante	13%

Fuente: Elaboración propia

Figura 8

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

Según los datos obtenidos se puede determinar, que acuden en su mayoría adultos jóvenes al establecimiento con un total de 47 % de clientes en un rango de edad 21 a 35 años, seguido adultos mayores que obtuvo un 25 % de clientes en un rango de edad de 36 a 47 años de edad, mientras que las personas jóvenes que acuden obtuvo un 15% en un rango de edad de 15 a 20 años y por ultimo esta la población mayor con un 13% de clientes en un rango de edad de 50 años en adelante.

A continuación se presenta un total de 9 preguntas en relación a los productos que se va utilizar para desarrollar los nuevos snacks.

3. ¿Usted a degustado snacks a base de quínoa o maní?

Tabla 5

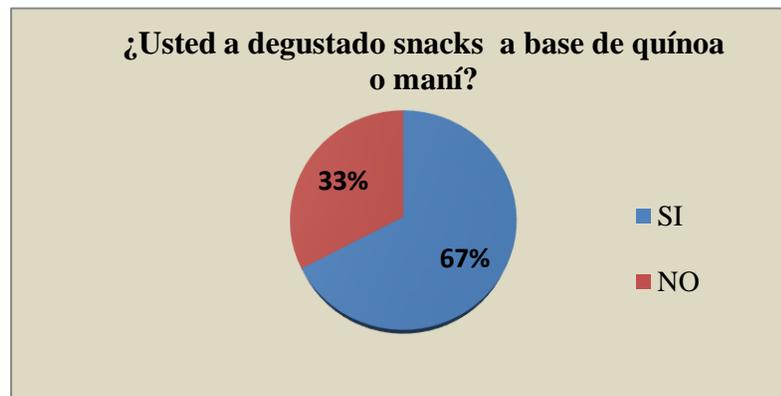
Tabulación pregunta 3

SI	67%
NO	33%

Fuente: Elaboración propia

Figura 9

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

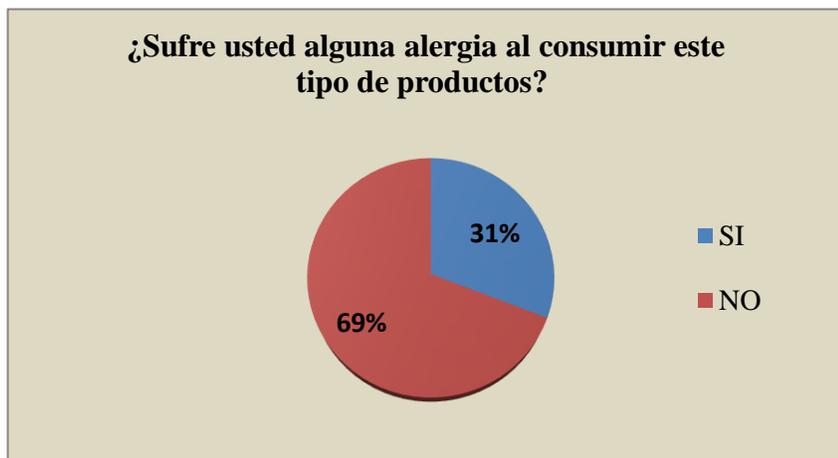
Según los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los clientes del restaurante Freshii, se puede determinar que un 67% de los clientes ha degustado los snacks a base de quínoa y maní, mientras que un 33% de los clientes no ha probado dichos snacks.

4. ¿Sufre usted alguna alergia al consumir este tipo de productos?

Tabla 6*Tabulación pregunta 4*

SI	31%
NO	69%

Fuente: Elaboración propia

Figura 10*Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii*

Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

Según los datos obtenidos a través de la encuesta aplicada a los clientes del restaurante Freshii, se puede determinar que un 69% de los clientes no tiene alergia al consumir quínoa o maní, mientras que un 31% de los clientes si tienen alergia al maní o quínoa.

5. ¿Qué opinión tiene usted acerca de los snacks a base de quínoa y maní?

Tabla 7

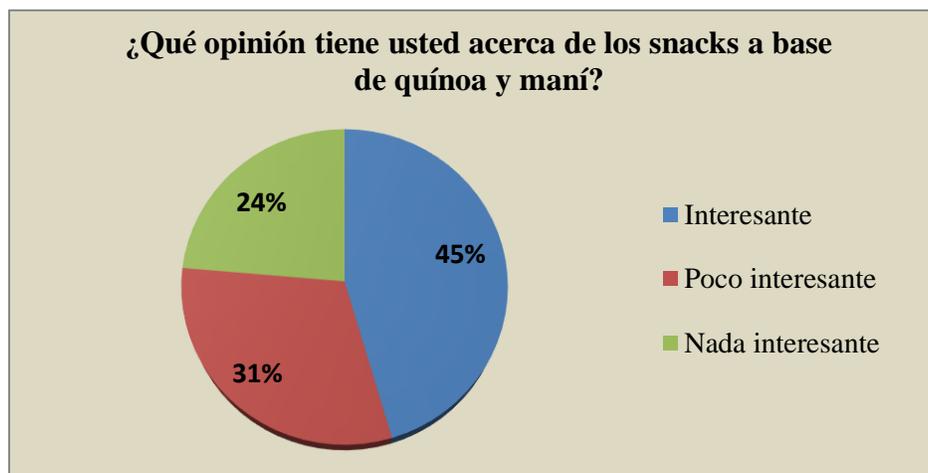
Tabulación pregunta 5

Interesante	45%
Poco interesante	31%
Nada interesante	24%

Fuente: Elaboración propia

Figura 11

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

Según la información obtenidos mediante la aplicación de la encuesta a los clientes del restaurante Freshii, se puede determinar que un 45% de los clientes les interesa este tipos de snacks elaborados a base de estos productos, mientras que un 31% de los clientes no prestan importancia a estos tipos de snacks y finalmente un 24% no les interesa.

6. ¿Estaría dispuesto a consumir una nueva línea de snacks saludables a base de maní y quinua?

Tabla 8

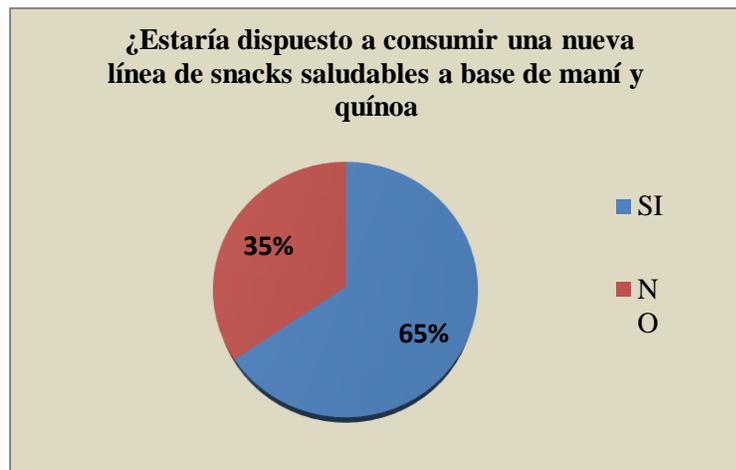
Tabulación pregunta 6

SI	65%
NO	35%

Fuente: Elaboración propia

Figura 12

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

Según la información establecida mediante de la encuesta aplicada a los clientes del restaurante Freshii, ubicado dentro del gimnasio Beyond wellnes, se puede determinar que un 65% de los clientes si estaría dispuesto a probar diferentes snacks de maní y quinua, mientras que un 35% de los clientes no estarían dispuestos a probar.

7. ¿Por qué le gustaría consumir estos nuevos productos?

Tabla 9

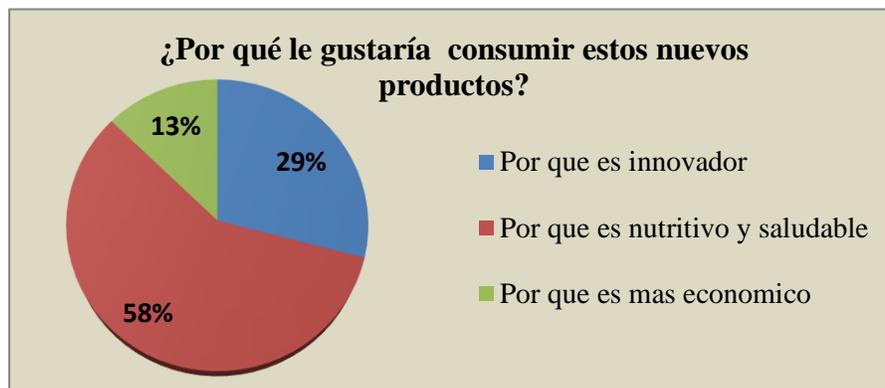
Tabulación pregunta 7

Porque es innovador	29%
Porque es nutritivo y saludable	58%
Porque es económico	13%

Fuente: Elaboración propia

Figura 13

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

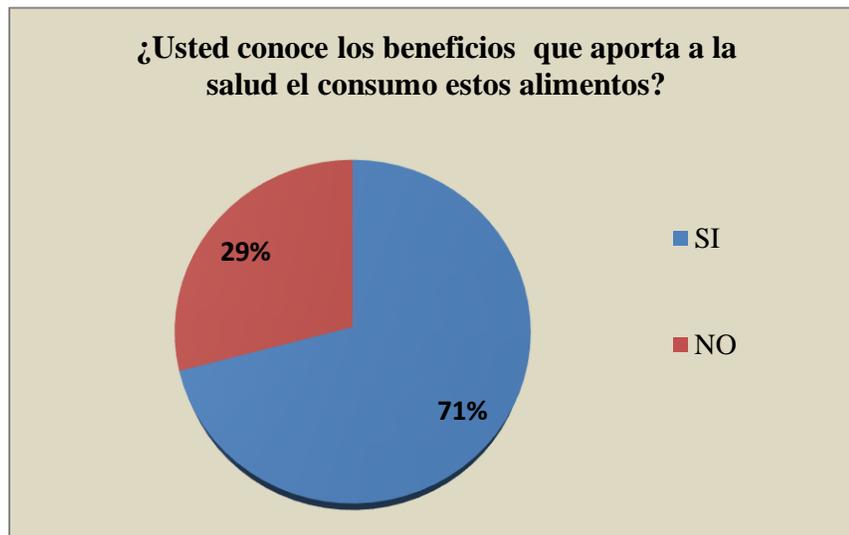
Según la información recolectada, a través de la encuesta se determinó que un 58 % que es la mayoría de los clientes les gustaría consumir estos productos porque son nutritivos y saludables; un 29% de los clientes les gustaría consumir porque es innovador; y un 13% lo consumirían porque es económico.

8. ¿Usted conoce los beneficios que aporta a la salud el consumo de estos alimentos?

Tabla 10*Tabulación pregunta 8*

SI	71%
NO	29%

Fuente: Elaboración propia

Figura 14*Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii*

Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

Según la información recolectada a través de la encuesta aplicada a los clientes del gimnasio “Beyond wellnes”, se determinó que un 71 % que significa que gran parte de los clientes tienen conocimiento de los beneficios de consumir de la quínoa y maní en que ayuda a la salud o en este caso que aporta a las personas que realiza actividad física, mientras que un 29% no tiene conocimiento.

9. ¿Qué es lo más importante para usted al momento de comprar un producto?

Tabla 11

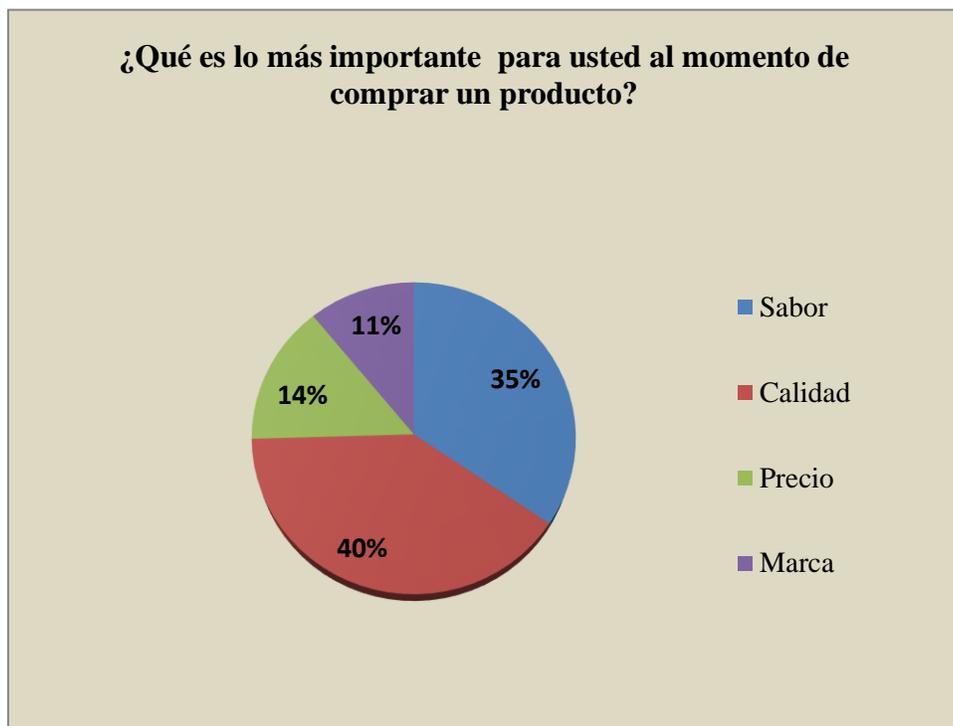
Tabulación pregunta 9

Sabor	40%
Calidad	35%
Precio	14%
Marca	11%

Fuente: Elaboración propia

Figura 15

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

A través de la encuesta aplicada a los clientes del, del gimnasio “Beyond wellnes”, se obtuvo que la mayoría es decir el 40 % de los clientes al momento de comprar un producto toma en cuenta la calidad de su elaboración y todos los aspectos en relación; un 35% de los clientes encuestados les interesa más su sabor, es decir les importa que sepa bien. Mientras que un 14% de los clientes se fijan primero en el precio y por ultimo un 11% de los clientes se enfocan en la marca, es decir tiene referencia de cierta marca y lo compran.

10. ¿Usted con qué frecuencia consumiría los nuevos snacks a base de maní y quinua?

Tabla 12

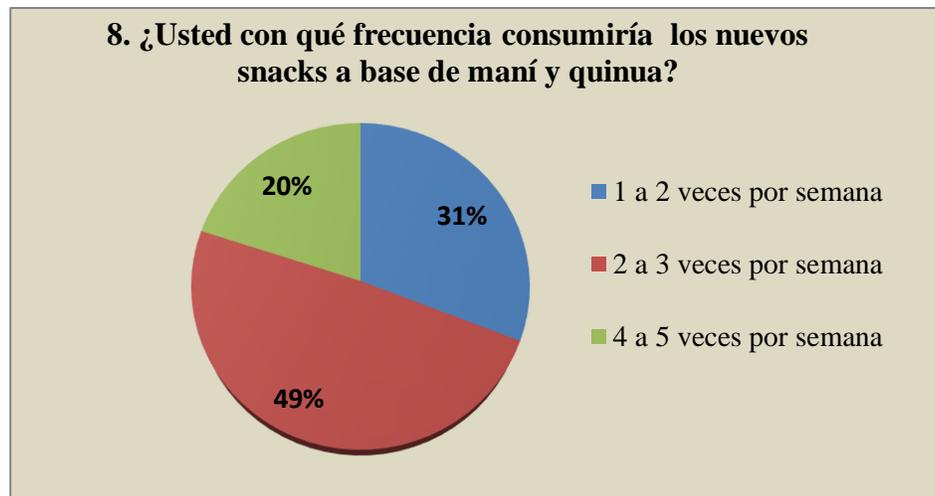
Tabulación pregunta 10

1 a 2 veces por semana	31%
2 a 3 veces por semana	49%
4 a 5 veces por semana	20%

Fuente: Elaboración propia

Figura 16

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: Elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

Según la información proporcionada por la encuesta aplicada a los clientes del restaurante Freshii, ubicado dentro del gimnasio “Beyond wellnes”, puede percibir que un 49 % de los clientes si consumirían estos productos de 2 a 3 por semana, por ende si tendría buena aceptación los nuevos productos desarrollados; un 31 % de los clientes si consumirían estos nuevos productos de 1 a 2 veces por semana, lo que refleja que si les llama la atención. Mientras que un 14% de los clientes los consumirían de 4 a 5 veces por semana, los cuales seria los mayores interesados en adquirir los nuevos snacks.

11. ¿Cuánto estaría dispuesto usted a pagar por estos nuevos productos en presentaciones entre 50 a 100 g?

Tabla 13

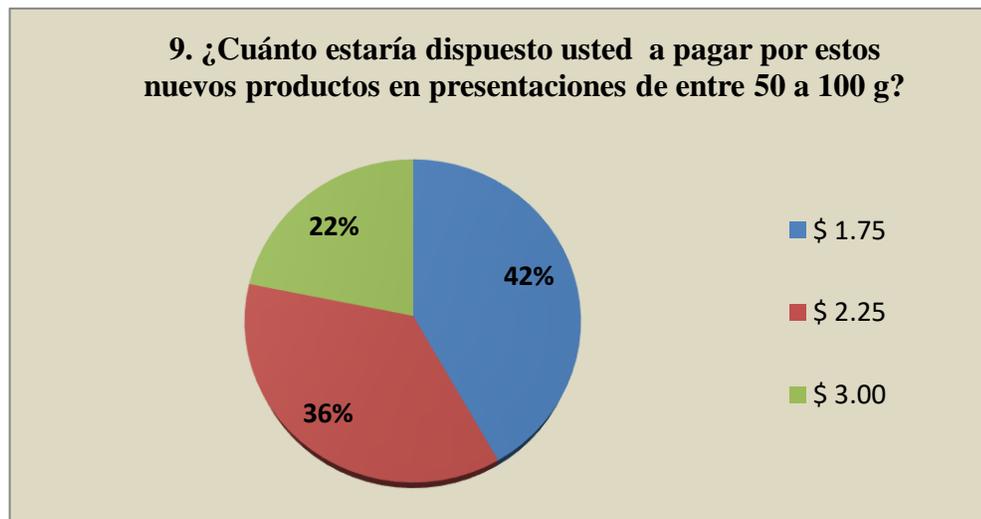
Tabulación pregunta 11

\$1.75	42%
\$2.25	36%
\$3.00	22%

Fuente: Elaboración propia

Figura 17

Resultados de la encuesta aplicada a los clientes del Restaurante Freshii



Fuente: elaboración propia

Análisis e interpretación de datos

Según la información presentada por la encuesta aplicada a los clientes del restaurante Freshii, ubicado dentro del gimnasio “Beyond wellnes”, puede analizar que en su mayoría el 42 % de los clientes comprarían los productos a un precio de \$1.75, este sería su precio preferencial, seguido de un 36 % de los cuales estarán dispuestos a comprar a un precio de \$2.25, mientras que un 22% de los clientes pagaría un precio de \$3.00.

2.7 análisis e interpretación de los resultados



Entrevista estructurada

La presente entrevista se realiza con propósitos académicos para la titulación, mediante el proyecto integrador de grado del Instituto Tecnológico Internacional

Se realiza la entrevista a la jefa superior inmediata del Restaurante Freshii ubicado dentro del gimnasio “Beyond wellness”, con la finalidad de analizar su opinión acerca del desarrollo del manual de procedimientos.

Realiza la entrevista la Srta. Erika Chicaiza:

Entrevistada: Dafne Lerena

Cargo: Sub Gerente

Lugar: Quito, matriz Freshii la carolina

Fecha: Viernes 18 de marzo 2022

- 1. ¿La empresa cuenta con algún tipo de instructivo o manual para que los empleados puedan realizar la producción de las diferentes recetas de snacks?**

Buenos días, Erika en relación a la pregunta, el establecimiento cuenta con las recetas estándar de cada plato que se ofrece, así como de los platos de temporada que ofertamos, pero en si tener un libro o como mencionas un manual no.

- 2. ¿Usted tiene conocimiento de que comprende el manual de procedimientos?**

Sí como no, sé que son como guías o pautas que utilizan las empresas, con el objetivo que los empleados realicen de una manera ordena y precisa las diferentes labores que comprende su trabajo de manera que facilita la parte operativa de la empresa.

- 3. ¿Las recetas estándar que poseen actualmente la empresa cuentan con los respectivos requerimientos que debe contener una receta?**

Pues nos manejamos con un formato creado por la propia empresa, y la hemos mantenido a lo largo de este tiempo que vamos en el mercado, pero sí creo que se debería ser actualizada, pues en ciertos parámetros se han cambiado algunos ingredientes o instrucciones.

4. ¿Cree usted que mediante la aplicación del manual se optimizaría los recursos tanto económicos y material que utiliza la empresa?

Por su puesto, ya que el manual sirve como un instructivo de todos los aspectos que se toman en cuenta para la preparación de cada una de las recetas, es decir, por ejemplo, que cantidad de ingredientes se necesita que equipos o utensilios se utiliza, el tiempo estimado para la elaboración, entre otros. De este modo la empresa plantifica y designa los recursos que necesita para cada receta y se evita desperdicios de los mismos

5. ¿Cómo cree usted que beneficiaría la elaboración y creación de un manual de recetas estándar de snacks?

Creo que ayudaría bastante a todos los chicos, pues no todos poseen las destrezas en el área de pastelería o repostería que es la línea que se manejan los snacks. Y también, de esta manera todos los chicos estarán capacitados para realizar las recetas que tendría el manual.

6. ¿Qué ventajas cree usted que tendrá la empresa al introducir el manual de procedimientos?

Primero la empresa contaría con un manual que servirá como guía para todos los empleados y por ende estarán capacitados con respecto a la producción de los diferentes snacks que ofrece la empresa. Otra ventaja que todos los chicos realicen un trabajo eficiente y eficaz y la última sería el ahorro de los recursos económicos

7. ¿Cree usted que mediante la implementación de nuevos y variados snacks a base de quínoa y maní aumente las ventas en el local ubicado dentro de gimnasio “Beyond wellness” en el Valle de Cumbayá?

Claro que sí, pues nos han sugerido implementar más alternativas para las personas que acuden al gimnasio pues requieren de cierta alimentación en específico después de realizar actividad física, estamos trabajando en ello y sería buenísimo contar también con nuevos snacks saludables que es la línea que maneja la empresa.



Análisis de la encuesta aplicada a los empleados de Freshii sobre la creación e implementación de una manual de recetas de snacks.

1. ¿Usted tiene conocimiento de que es un manual?

La mayoría de los empleados tienen un poco de conocimiento, lo conocen como un folleto o recetario donde están las recetas sus ingredientes, preparación tiempo de cocción. Opinan que es un pequeño libro que contiene varias recetas y cuentan con todos los pasos para poder realizar, lo consideran como una ayuda para elaborar dichas recetas.

2. ¿Considera usted que es necesario implementar en el área de cocina un manual de las recetas estándar de snacks que maneja el establecimiento?

Todo el personal opina es que indispensable contar un manual, pues hace falta al momento de querer realizar una receta, ya que no todos cuentan con el mismo conocimiento sobre las recetas y les toca pedir ayuda a los compañeros o esperar que la persona que sepa lo haga. Sería de mucha utilidad pues contaríamos todos con la misma capacitación para elaborar las distintas recetas.

3. ¿Piensas que mediante la creación del manual mejorara el rendimiento de producción y calidad de snacks?

Los empleados opinan que si ya que contarían con el manual, el cual tendría todos los pasos a seguir como ingredientes, elaboración, medidas y pesos exactos etc. de la misma manera se tendría todo listo tanto de materia prima y utensilios a utilizar . Esta sería su guía para elaborar las diferentes recetas no haría falta la supervisión de alguien pues todos sabrán que hacer y por ende todos los snacks tendrán el mismo sabor y calidad, se produciría más no habría desabastecimiento de producto y se ahorraría tiempo de los demás trabajadores.

4. ¿Crees que el manual de área ayudaría a evitar pérdida tanto de recursos económicos y materiales de las distintas recetas?

Consideran que si pues el establecimiento sabrá cuánto de inversión necesita para cada receta, así como comprar las cosas que más se utilicen en mayor cantidad y ahorrar dinero, de igual manera se evitara el desperdicio de la

materia prima pues cada empleado está capacitado para elaborar las recetas no habrá necesidad de volver hacer o repetir la receta si salió, de la misma manera al momento de elaborar como ya se tendrá una guía se sabrá la cantidad correcta de ingredientes que se debe utilizar.

5. ¿Consideras que mediante la aplicación del manual se mejoraría la organización en la estación de la cocina al momento de elaborar las recetas?

Estiman que si mejoraría en gran parte, pues la estación de cocina es pequeña y todas las preparaciones se realizan ahí, al tener un manual se sabrá exactamente qué cosas utilizar y el tiempo de preparación que se necesita para cada receta, se tomara en cuenta todos estos aspectos al momento de designar lo que tenga que hacer cada empleado al día o semana y por ende se tendrá una mejor organización dentro del área de cocina.

6. ¿Consideras que la creación de este manual reduzca el estrés laboral cuando se lanza un nuevo producto?

Consideran que si pues no estarían con el estrés de que una vez que se enseñe de cómo preparar cualquier receta se olviden como realizar, pues ya contarían con un respaldo que sería el manual donde puedan ver cada paso a seguir para elaborar las recetas y también evitarían estar preguntando a los demás empleados como se hace algún paso que se olviden.

2.8 Síntesis de capítulo

En el transcurso de capítulo de se realizó el estudio de las diferentes investigaciones que se utilizó dentro del proyecto como la: explorativa, descriptiva, cualitativa y la cuantitativa, las cuales ayudaron a determinar todos los aspectos involucrados, como la investigación de todo lo referente a los manuales y cuál sería el más apto para implementar según su necesidad requerida del establecimiento.

Por otra parte mediante el estudio y aplicación de las técnicas de investigación, se utilizó herramientas para recolectar información, aplicando encuestas y entrevistas a las personas que de parte directa o indirecta forman parte de este proyecto, esto favoreció para recopilar información esencial para tratar el problema de manera eficaz. A través de la aplicación, de la entrevista realizada a la sub gerente se pudo determinar si estaría de acuerdo a implementar un manual para optimizar el desarrollo de las distintas recetas, además la encuesta aplicada a más de 50 personas se pudo analizar el nivel de aceptación que tendrían los nuevos snacks a desarrollar a base de quínoa y maní.

Por lo tanto, que da en constancia que el desarrollo del manual de procedimientos es de gran importancia para resolver los errores que actualmente tiene el establecimiento, el cual ayudara a mejorar la organización dentro del área de cocina, a mantener un excelente ambiente de trabajo y además mediante la implementación de los nuevos snacks saludables, ayudara a elevar el nivel de ventas en el local.

CAPÍTULO III PROPUESTA

3.1 Título de la propuesta – Descripción

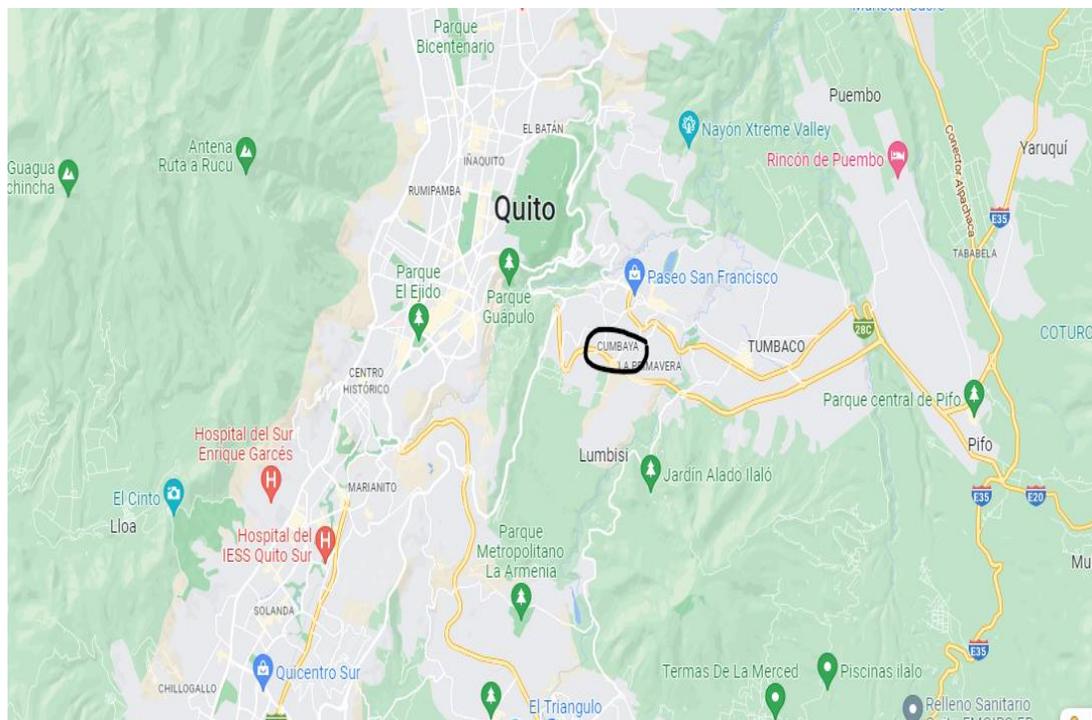
Manual de área basado en el estudio investigativo sobre el maní y la quínoa para implementar en el menú del restaurante Freshii del Valle de Cumbayá dentro del gimnasio “Beyond wellness”

3.2 Macro y micro localización

Macro localización

Figura 18

Macro localización del restaurante Freshii en el valle de Cumbayá

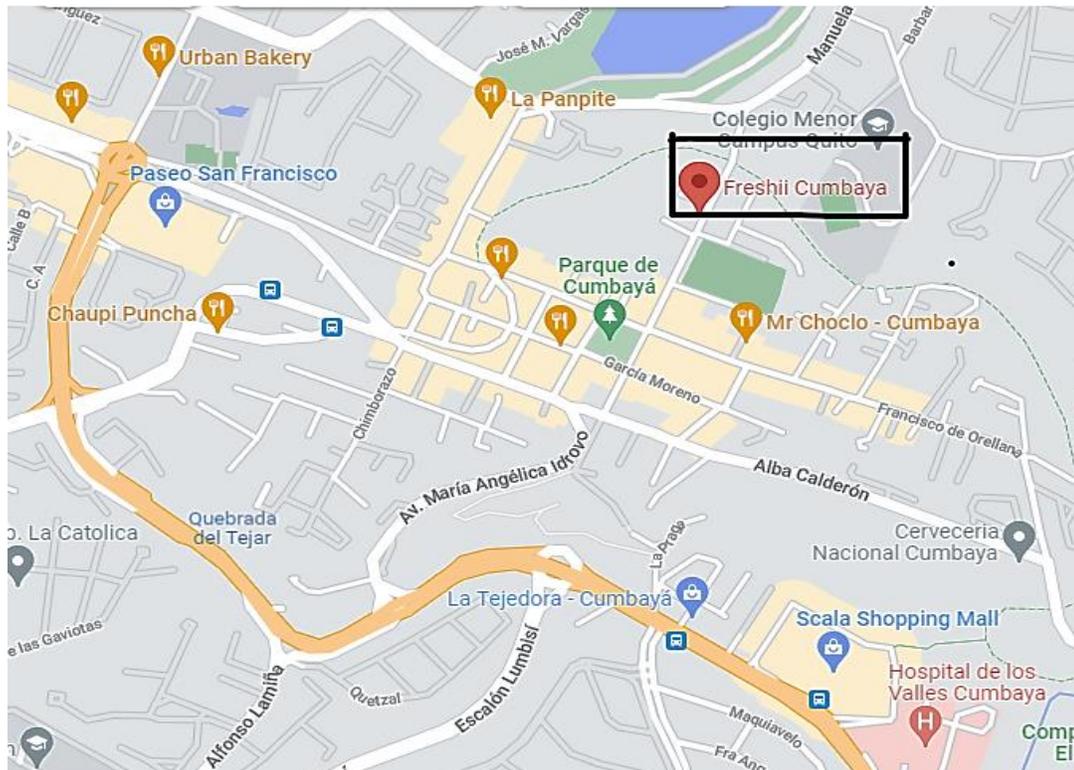


Fuente: Google Maps

Micro localización

Figura 19

Micro localización del restaurante Freshii en el valle de Cumbayá



Fuente: Google Maps

3.3 Esquema de la propuesta (viabilidad, impacto, recursos)

El manual de procedimientos es un mecanismo primordial para que funcione correctamente un área específica de una organización o establecimiento, por la falta de un manual en varias ocasiones surgen problemas internos y por ende se ve afectado externamente provocando, falta de clientes que ocasionan ventas bajas y un bajo reconocimiento ante el público

La creación y su posterior implementación de un manual de procedimientos hacen que todos los empleados que formen parte del área en cuestión, trabajen de una

manera en la que estén con la misma capacidad de hacer todas las funciones que deban realizar. Brindando así una correcta fluidez en el área de cocina, generando una excelente producción de snacks, con el mismo sabor, color, aroma, textura. Esto atraerá de manera decisiva el aumento de clientes potenciales que ira poco a poco incrementando y como resultado habrá una mayor demanda de clientes aumentara el nivel de ventas y por ende se incrementara el trabajo. Las por el cual se obtendrá reconocimiento y pago de horas extras. Las ganancias económicas también generara mayor estabilidad laborar, óptimas condiciones laborales, mejores herramientas de trabajo, investigación en nuevas recetas innovadoras de snacks, creación o ampliación del área de cocina, entre otros.

Con referencia al ámbito social, al tener un manual de procedimientos, se llevara a cabo mejores acciones laborales, es decir que los empleados estarán aún más comprometidos con la empresa y el trabajo, incluso pueden haber más bacantes de trabajo, pues con el incremento de clientes se requerirá contratar más, el cual será favorable para la inserción de nuevos empleados para restaurante. por otra parte gracias al reconocimiento de ser un restaurante que además de ofrecer comida saludable, ofrece una alternativa diferente delicioso y saludable referente a la línea de snacks pueden aumentar el interés de otros gimnasios u organizaciones que les ofrezcan formar parte de las mismas o a su vez abrir por su propia cuenta otra sucursal, esto generara plazas de trabajo.

Otro aspecto social será, que debido al aumento de reconocimiento del restaurante por su variada, nutritiva y deliciosos gama de snacks innovadores,

existirá una serie de capacitaciones que reforzara al personal en todos los aspectos involucrados a la preparación de las recetas como buenas normas BPM, manejo de equipos y utensilios entre otras, con el objetivo de tener un equipo de trabajo plenamente capaz de realizar cualquier receta, por lo cual los trabajadores deben adaptarse y aprender pues son las condiciones que dicho reconocimiento requiere.

La implementación de un manual de procedimientos es una viabilidad técnica pues es guía vital donde se detalla paso a paso todo lo que comprende una receta desde sus ingredientes hasta el significado de una palabra técnica que se sepa interpretar con el fin de realizar correctamente las instrucciones que con lleva el manual y así para obtener un productos final excelente.

Tabla 14*Recursos utilizados en la creación del proyecto*

MATERIALES	UNIDAD	CANTIDAD
EQUIPOS	LAPTO	1
	CELULAR	1
SUMINISTROS	INTERNET	
	LIBRETA	1
	ESFERO	1
	DC	1
	IMPRESIONES	
	EMPASTADO	1
	ANILLADO	1
TRANSPORTE	TRANSPORTE PUEBLICO PASAJE	5

Fuente: elaboración propia

Talento humano

- Estudiante: Erika Chicaiza
- Tutor de proyecto de grado: Lcda. Stephania Hidalgo
- Entrevistados:
 - Sub gerente del restaurante Freshii Dafne Lerena
 - Empleado: Christian Cervantes
 - Empleado: Santiago Cando
 - Empleada: Estefania Catagña
 - Empleado: Pablo Hidalgo
 - Empleada: Erika Chicaiza

- Encuestados: clientes del restaurante Freshii del valle de Cumbayá ubicado dentro del gimnasio “Beyod wellness”

3.4 Presupuesto

Tabla 15

Costos, recursos y materiales

MATERIAL	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
SUMINISTROS	INTERNET	1	\$ 31.62	\$31.62
	LIBRETA	1	\$ 1.10	\$1.10
	ESFERO	1	\$ 0.50	\$0.50
	DC		\$1.50	\$1.50
	ANILLADO	1	\$1.00	\$1.00
	IMPRESIONES	132	\$ 0.05	\$6.60
DERECHO DE GRADO	TUTOR DE PROYECTO	1	\$200	\$200
TRANSPORTE	PASAJE	2	\$ 0.85	\$ 3.50
TOTAL				\$245.82

Fuente: Elaboración propia

3.5 Desarrollo de la propuesta

freshii eat.
energize.



ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

RESEÑA HISTORIA DE LA FRANQUICIA “FRESHII” EN EL ECUADOR

MISIÓN DE FRESHII

MISIÓN VERDE DE FRESHII

VISIÓN DE FRESHII

OBJETIVO DE FRESHII

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ALCANCE DEL MANUAL DE PROCESOS

NORMA GENERAL PARA SU UTILIZACIÓN

4. ESTÁNDAR DE SNACKS ELABORADOS A BASE DE QUÍNOA Y MANÍ

4.1 GALLETA DE QUÍNOA CON CHOCOLATE

4.2 MOUSSE DE MANÍ

4.3 BARRA ENERGÉTICA DE QUÍNOA

4.4 HELADO DE MANÍ

4.5 SMOOTHIE DE QUÍNOA

4.6 VOCABULARIO TÉCNICO

INTRODUCCIÓN

El manual de procedimiento es un material técnico y práctico que sirve de apoyo para el buen funcionamiento de las operaciones de una empresa o establecimiento, lo que permite asegurar la calidad de los procesos y las técnicas para una buena elaboración. En el cual se va describiendo de manera ordenada y secuencial paso a paso las operaciones, actividades o tareas a realizar. En algunas ocasiones también detalla los materiales que se debe utilizar. En la actualidad los establecimientos de alimentos y bebidas conocidos comúnmente como restaurantes, buscan obtener material que les ayude a tener un mejor rendimiento del personal y ahorrar recursos económicos, por lo tal es esencial la aplicación de operaciones técnicas que sirva como capacitación y guía al personal del restaurante Freshii y por lo tanto obtener un producto final de calidad. Al utilizar los manuales de procedimiento ayuda a reducir tantos recursos materiales y económicos, permite que la ejecución de la cualquier receta sea eficaz, pues se encuentran documentada y alcance del personal para que todos tengan la capacidad de ejecutar las distintas recetas en cualquier momento que lo requiera.

Al propósito del manual es ayudar y mejorar el desempeño del personal actual y futuro de Freshii. Mejorando el tiempo empleado en cada receta, así como explotar las destrezas escondidas del equipo de trabajo. Este manual asido creado especialmente para el personal encargado del Freshii ubicado dentro del gimnasio “Beyond wellness” el cual ofrece un menú especial de snacks saludables a base de quínoa y maní el cual requiere ciertas técnicas y pasos para realizar cada receta.

RESEÑA HISTORIA DE LA FRANQUICIA “FRESHII” EN EL ECUADOR

El concepto de comida rápida es conocido de forma negativa, pues contiene altos niveles de grasas saturadas, azúcares e ingredientes de baja calidad, y poco valor nutricional. Evidentemente, aunque resultan aptos para el consumidor moderno, el adquirir alimentos preparados de costo económico y entregado en corto tiempo, pero al mismo tiempo, no son una alternativa adecuada para un estilo de vida saludable. Aquí es donde aparece Malthew Corrin, un expleado de Oscar de la Renta. Que dedicó crear su negocio inspirado en los tradicionales “delis” de la ciudad Nueva York creó su propia marca en el año 2005 en Toronto Canadá. Con el propósito de ayudar a las personas de todo el mundo a que vivan por mucho más de manera sana ofreciendo una opción de comida saludable a precios asequibles.

Dentro de su lema Freshii propone consumir comidas que sean buenas y deliciosas con el objetivo de hacer que el invitado (cliente) se sienta bien y feliz. Esto lo va aplicando a lo largo de todo su menú. Todos los productos ofrecidos, entre los cuales hay bowls, burritos, ensaladas, sopas y smoothies contienen principalmente vegetales que son frescos y de alta calidad. El diseño de su carta no está dirigido a solo un grupo en específico, sino que también se puede encontrar varias opciones para los diferentes clientes ya sean vegetarianos, veganos, entre otros, además cuenta con la opción de agregar proteínas de origen animal tales como; pollo, carne, camarón, salmón y proteínas vegetariana como; falafel y tofu. Normalmente, las personas consideran que este tipo de comidas saludables tienen un mal sabor, así como suelen ser de un costo muy elevado para el día a día. Sin embargo, una de las mayores

sorpresas que se lleva la gente es ver cómo un burrito bien preparado, con ingredientes nutritivos y sin usar grasas saturadas resulta ser más delicioso y hasta más barato de lo que imaginan.

Además de su oferta gastronómica, Freshii agrega dentro de su propuesta de valor el compromiso con el medio ambiente; todos los materiales usados por el consumidor final (envases, bolsas, elementos plásticos, entre otros) son biodegradables o son fácilmente reciclables, así como sólo utilizan maquinaria energéticamente eficiente, y productos de limpieza naturales y amigables con el medio ambiente.

MISIÓN DE FRESHII

Ayudar a los ciudadanos del mundo a vivir vidas más largas y saludables ofreciendo comida saludable de forma accesible y conveniente.

MISIÓN VERDE DE FRESHII

Buscamos devolverle algo a la tierra mediante la eliminación de elementos básicos tradicionales de la industria: el exceso de plástico no biodegradable, el consumo exagerado de energía y las comidas grasosas procesadas.

VISIÓN DE FRESHII

Brindar productos alimenticios de alta calidad y llegar a fortalecernos como una empresa segura, aplicando permanentemente estándares, procesos y técnicas que denoten una cultura de alimentación saludable.

OBJETIVO DE FRESHI

Ofrecer opciones de comida fresca y nutritiva que proporcionen energía a las personas. Haciendo énfasis en los alimentos que se deben consumir más seguido, Freshii ofrece platos y snacks que permiten vivir con buenos hábitos.

OBJETIVOS DEL MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL RESTAURANTE

FRESHII UBICADO EN EL VALLE DE CUMBAYA DENTRO DEL GINMASIO “BEYOND WELLNESS”

Objetivo general

Registrar de forma prolija cada receta que se utiliza en el restaurante con el fin de que todo el personal tenga una guía en común y realice de manera eficiente y eficaz cada elaboración.

Objetivos específicos

- Describir cada receta estándar de snacks, con sus respectivas medidas, y procedimiento de manera clara y detallada.
- Proporcionar al personal las condiciones necesarias para realizar la producción como materia prima, utensilios, equipos, entre otros.
- Dotar al equipo de trabajo de las mismas capacidades para elaborar las distintas recetas que ofrece el manual.

Alcance del manual de procesos

El diseño de este manual comprende todo los procedimientos y técnicas establecidas y propuestas para realizar las diferentes producciones de snacks.

Norma general para su utilización

El manual es de uso obligatorio para todo el equipo de trabajo de Freshii, es responsabilidad del administrador o encargado del local vigilar su correcto uso y la aplicación de los pasos y técnicas a ejecutar en la elaboración de las recetas.

RECETAS ESTÁNDAR DE SNACKS ELABORADOS A BASE DE QUÍNOA Y MANÍ

1. GALLETA A BASE DE QUÍNOA CON CHOCOLATE

Tabla 16

Receta Estándar

RECETA ESTÁNDAR				
Ambiente:		FRESHII	Fecha:	03/04/2022
Grupo de plato:		SNACKS	Cod:	S
Definición del plato:		GALLETAS DE QUÍNOA Y CHOCOLATE	Cod:	S 001
Peso porción:		40 G	# porción:	12
Cantidad	Unidad	Descripción	Valor unitario	Valor total
55	ml	Aceite de canola	0,00345	0,19
65	g	Harina de quinúa	0,0030	0,19
60	g	Huevos	0,0018	0,11
30	g	Cacao en polvo	0,0045	0,14
1	g	Bicarbonato	0,0025	0,00
1	g	Sal	0,0013	0,00
160	g	Chocolate en barra	0,0077	1,22
2	ml	Esencia de vainilla	0,0038	0,01
100	g	Azúcar morena	0,0013	0,13
			SUBTOTAL	1,99
			ME10%	0,02
			CTMP	2,01
			PRECIO PORCIÓN	0,17
			MO 45%	0,08
			CIF 15%	0,03
			GA 12%	0,02
			COSTO TOTAL	0,29
			UTILIDAD 30 - 35 %	0,96
			IVA 12%	0,03
			P.V.P	1,28
PREPARACIÓN				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pesar y medir todos los ingredientes, según sus cantidades 2. Mezclar en un bowl limpio y seco los ingredientes secos, harina de quinúa, cacao, bicarbonato y sal mezclar bien y reservar. 3. Separar 100 g de chocolate en barra y cortar finamente al punto que este como arenoso. 4. Cortar el sobrante de chocolate (60) en trozos pequeños y colocar en un bowl y llevar a derretir al microondas en periodos de 30 segundos hasta que se derrita o poner a baño maría, una vez listo sacar y colocar el aceite y mezclar bien hasta que este la mezcla este completamente homogénea y reservar. 5. Colocar en un bowl seco y limpio el huevo y azúcar batir hasta que se derrita el azúcar, añadir la esencia de vainilla y mezclar. Incorporar pasando por un tamiz la mezcla de la harina anteriormente realizada y batir todo hasta que estén incorporados todos los ingredientes y se contenga una masa consistente y por ultimo añadir el chocolate picado y mezclar 6. Poner el silicón en un mesón limpio y frío e ir colocando con la ayuda de un saca bolas de helado coger de la mezcla e ir colocando en orden con un espacio de 3 cm cada bolita. 7. Meter al horno previamente calentado a 180 ° C 8. Hornear de 10 a 12 minutos máximo. 9. Sacar y dejar enfriar por unos 20 minutos en una parte fría. 				

Fuente: Elaboración propia

EQUIPOS Y UTENSILIOS A UTILIZAR EN LA PREPARACIÓN

Tabla 17

Tabla Auxiliar

Tabla Auxiliar de Menaje		
Descripción		
Cantidad	Equipo	Utensilio
1	Horno	
6		Bowls
1	Licuada	Batidor de mano
1		Espátula
1		Cuchillo
1		Olla
1	Microondas	
1		Cucharada medidora
1		Balanza

Fuente: Elaboración propia

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA Y POR RACIÓN

Tabla 18

Tabla de Valor Nutricional

VALOR NUTRICIONAL					
ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	HC	P	G
Aceite de canola	55	495	0	0	55
Harina de quinoa	65	219,05	43,68	8,06	3,9
Huevos	30	42,6	0,231	3,774	2,982
Cacao en polvo	30	68,4	17,37	5,88	4,11
Bicarbonato	1	0	0	0	0
Sal	1	0	0	0	0
Chocolate en barra	160	873,6	97,872	7,808	50,048
Esencia de vainilla	1	2,88	0,127	0,001	0,002
Azúcar morena	100	400	100	0	0
Total		2101,53	259,28	25,523	116,042
Por porción		175,13	21,61	2,13	9,67

Fuente: Elaboración propia

2. MOUSSE DE MANÍ

Tabla 19

Receta Estándar

RECETA ESTÁNDAR				
Ambiente:		FRESHII	Fecha:	03/04/2022
Grupo de plato:		SNACKS	Cod:	S
Definición del plato:		MOUSSE DE MANÍ	Cod:	M 002
Peso porción:		60 G	# porción:	10
Cantidad	Unidad	Descripción	Valor unitario	Valor total
500	ml	Yogur griego	0,003	1,50
200	g	Pasta de maní	0,0020	0,40
7,5	g	Gelatina sin sabor	0,0072	0,05
50	g	Stevia	0,0045	0,23
170	g	Maní entero	0,0022	0,37
25	ml	Aceite de canola	0,0035	0,09
			SUBTOTAL	2,64
			ME 10%	0,03
			CTMP	2,67
			PRECIO PORCIÓN	0,27
			MO 45%	0,12
			CIF 15%	0,04
			GA 12%	0,03
			COSTO TOTAL	0,46
			UTILIDAD 30 - 35 %	1,53
IVA 12%	0,06			
P.V.P	2,04			
PREPARACIÓN				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pesar y medir todos los ingredientes. 2. Colocar en la licuadora 100 g de maní y licuar hasta que este arenoso, después poner en un bowl y añadir el aceite y mezclar bien y poner en la base de los moldes y llevar a refrigeración por 30 minutos 3. Disolver la gelatina en agua (peso de la gelatina x 5 veces da el peso del agua), dejar hidratar por 5 minutos, y llevar a disolver al microondas por 20 segundos, sacar y reservar. 4. Poner en un bowl el yogur griego batir con el batidor de mano e ir añadiendo la stevia y mezclar bien 5. Colocar la pasta de maní y mezclar hasta que este homogénea. 6. Incorporar la gelatina en forma de hilo e ir mezclando en forma envolvente, una vez listo sacar los moldes de refrigeración y colocar la mezcla de yogur dejando un 1 cm de separación del borde por ultimo añadir el maní troceado y tostado en cada moldecito y llevara refrigeración por 6 horas. 				

Fuente: Elaboración propia

EQUIPOS Y UTENSILIOS NECESARIOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA RECETA

Tabla 20

Tabla Auxiliar

Tabla Auxiliar de Menaje		
Descripción		
Cantidad	Equipo	Utensilio
1	Refrigerador	
6		Bowls
1		Batidor de mano
1		Espátula
1	Licuadora	
1		Cuchara medidora
1	Microondas	
1	Balanza	

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA Y POR RACIÓN

Tabla 21

Tabla Valor Nutricional

VALOR NUTRICIONAL					
ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	HC	P	G
Yogur griego	500	325	30	40	5
Pasta de maní	200	1176	40	50	100
Gelatina sin sabor	7,5	4,65	1,05	0,09	0
Stevia	50	0	0	0	0
Maní entero	170	1038,496	27,421	43,86	83,708
Aceite de canola	30	270	0	0	30
	Total	2814,15	98,47	133,95	218,71
	Por porción	281,41	6,56	8,93	14,58

Fuente: Elaboración propia

3. BARRA ENERGÉTICA DE QUÍNOA

Tabla 22

Receta Estándar

RECETA ESTÁNDAR				
Ambiente:		FRESHII	Fecha:	03/04/2022
Grupo de plato:		SNACKS	Cod:	S
Definición del plato:		BARRA DE QUÍNOA	Cod:	B 003
Peso porción:		50 G	# porción:	8
Cantidad	Unidad	Descripción	Valor unitario	Valor total
200	ud	Plátano	0,00042	0,08
250	g	Quínoa	0,0020	0,50
1,5	g	Esencia de vainilla	0,0125	0,02
30	g	Huevo	0,0019	0,06
5	ml	Aceite de oliva	0,0025	0,01
1	g	Bicarbonato	0,0033	0,00
125	g	Avena	0,0013	0,16
1	g	Sal	0,0007	0,00
30	g	Pepas de zambo	0,0084	0,25
			SUBTOTAL	1,08
			ME 10%	0,01
			CTMP	1,10
			PRECIO PORCIÓN	0,14
			MO 45%	0,06
			CIF 15%	0,02
			GA 12%	0,02
			COSTO TOTAL	0,24
			UTILIDAD 30 - 35 %	0,79
IVA 12%	0,03			
			P.V.P	1,05
PREPARACIÓN				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pesar y medir todos los ingredientes por separado. 2. Lavar la quínoa y proceder a cocinar (la cantidad de agua se mide por el peso doble de la quínoa cocinar por 15 minutos a fuego medio, dejar enfriar y reservar. 3. Colocar en un bowl los guineos pelados y proceder a aplastar ir incorporando la esencia de vainilla 4. una vez fría la preparación de la quínoa, añadir en un bowl junto con la canela, sal y avena mezclar bien con la ayuda de una espátula, hasta que esté completamente unido. 5. Añadir la mezcla de los ingredientes líquidos a los secos y mezclar, debe tener una consistencia pastosa, 5. Cubrir el molde a utilizar con papel encerado completamente y verter la mezcla y con la ayuda de una espátula aplanar la parte superior para que la mezcla quede uniforme 6. Llevar a horno, el cual debe estar previamente precalentado a 150° C, hornear de 30 a 40 minutos 7. Sacar y dejar enfriar por 1 hora, desmoldar cuidadosamente sacar el papel encerado y cortar en las porciones indicadas. 				

Fuente: Elaboración propia

EQUIPOS Y UTENSILIOS NECESARIOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA RECETA

Tabla 23

Tabla Auxiliar

Tabla Auxiliar de Menaje		
Descripción		
Cantidad	Equipo	Utensilio
1	Balanza	
6		Bowls
1		Batidor de mano
1		Espátula
1	Licuadaora	Pirex
1		Cuchara medidora
1		Sartén
1		Olla
1		Cuchillo
1	Horno	

Fuente: Elaboración propia

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA Y POR RACIÓN

Tabla 24

Tabla de Valor Nutricional

VALOR NUTRICIONAL					
ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	HC	P	G
Platáno	200	197,38	45,6	2,18	0,66
Quínoa cocinada	250	300	53,25	11	4,8
Esencia de vainilla	1,5	4,32	0,1905	0,0015	0,003
Huevo	30	42,858	0,231	3,774	2,982
Aceite de oliva	5	45	0	0	5
Bicarbonato	1	0	0	0	0
Avena	125	493,425	82,8375	21,1125	8,625
Sal	1	0	0	0	0
Pepa de zambo	30	168,6	3,75	7,35	13,8
Total		1251,58	185,86	45,42	35,87
Por porción		156,45	23,23	5,68	4,48

Fuente: Elaboración propia

4. HELADO DE MANÍ

Tabla 25

Receta Estándar

RECETA ESTÁNDAR				
Ambiente:		FRESHII	Fecha:	03/04/2022
Grupo de plato:		SNACKS	Cod:	S
Definición del plato:		HELADO DE MANÍ	Cod:	H 004
Peso porción:		85 G	# porción:	10
Cantidad	Unidad	Descripción	Valor unitario	Valor total
350	g	Maní	0,002	0,70
800	ml	Leche de coco	0,0030	2,40
70	g	Stevia	0,0045	0,32
30	g	Coco seco rallado	0,0028	0,08
40	g	Maicena	0,0022	0,09
			SUBTOTAL	3,59
			ME 10%	0,04
			CTMP	3,62
			PRECIO PORCIÓN	0,36
			MO 45%	0,16
			CIF 15%	0,05
			GA 12%	0,04
			COSTO TOTAL	0,62
			UTILIDAD 30 - 35 %	2,08
			IVA 12%	0,07
P.V.P	2,77			
PREPARACIÓN				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pesar y medir todos los ingredientes por separado. 2. Realizar el espesante, colocar en una olla a fuego medio la leche y agua ,(250ml) y añadir la maicena con la ayuda de un batidor de mano ir removiendo constantemente hasta que espese una vez listo retirar del fuego y reservar a temperatura ambiente. 3. Picar 200 g maní en trozos finos y reservar 4. Proceder a picar el resto de maní y colocar en un sartén y tostar a fuego lento por 15 minutos 5. Colocar en la licuadora el espesante realizado, añadir el maní (200) y licuar por 2 minutos mientras se esta licuando poner el coco rallado y la stevia. 6. Añadir la mezcla en los moldes previamente limpios y colocar en la parte superior el maní tostado y llevara refrigeración por 24 horas. 				

Fuente: Elaboración Propia

EQUIPOS Y UTENSILIOS NECESARIOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA RECETA

Tabla 26

Tabla Auxiliar

Tabla Auxiliar de Menaje		
Descripción		
Cantidad	Equipo	Utensilio
1	Balanza	
6		Bowls
1		Batidor de mano
1		Espátula
1	Licuada	Pirex
1		Cuchara medidora
1		Sartén
1		Olla
1		Cuchillo
1	Refrigeradora	

Fuente: Elaboración propia

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA Y POR RACIÓN

Tabla 27

Tabla Valor Nutricional

VALOR NUTRICIONAL					
ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	HC	P	G
Maní crudo	200	1220	32,26	51,6	98,48
Maní tostado	150	844,5	11,865	37,845	69
Leche de coco	800	1840	48	18,4	192
Stevia	70	0	0	0	0
Coco rallado	30	189,9	1,92	1,68	18,6
Maicena	40	138,4	34,24	0,24	0,08
TOTAL		4232,8	128,29	109,77	378,16
Por porción		282,19	8,55	7,32	25,21

Fuente: Valor Nutricional

5. SMOOTHIE DE QUÍNOA

Tabla 28

Receta Estándar

RECETA ESTÁNDAR				
Ambiente:		FRESHII	Fecha:	03/04/2022
Grupo de plato:		SNACKS	Cod:	S
Definición del plato:		SMOOTHIE DE QUÍNOA	Cod:	S 005
Peso porción:		100 ml	# porción:	3
Cantidad	Unidad	Dscripción	Valor unitario	Valor total
380	g	Quínoa	0,002	0,76
2	g	Linaza	0,0015	0,00
60	g	Manzana	0,0010	0,06
250	ml	leche de almendra	0,0033	0,81
10	ml	Miel de abeja	0,0037	0,04
			SUBTOTAL	1,67
			ME 10%	0,02
			CTMP	1,69
			PRECIO PORCIÓN	0,56
			MO 45%	0,25
			CIF 15%	0,08
			GA 12%	0,07
			COSTO TOTAL	0,97
			UTILIDAD 30 - 35 %	3,23
			IVA 12%	0,12
			P.V.P	4,31
PREPARACIÓN				
1. Pesar y medir todos los ingredientes por separado.				
2. Lavar y llevar a cocinar a fuego medio la quínoa (colocar el agua del doble peso de la quínoa) dejar cocinar por 15 minutos retirar del fuego y dejar enfriar.				
3. Colocar en la licuadora la quínoa y los demás ingredientes batir por 2 minutos y servir				

Fuente: Elaboración propia

EQUIPOS Y UTENSILIOS NECESARIOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA RECETA

Tabla 29

Tabla Auxiliar

Tabla Auxiliar de Menaje		
Descripción		
Cantidad	Equipo	Utensilio
1	Balanza	
2		Bowls
1		Cuchara medidora
1		Olla
1		Cuchillo
1	Refrigeradora	

Fuente: Elaboración propia

VALOR NUTRICIONAL DE LA RECETA Y POR RACIÓN

Tabla 30

Tabla Valor Nutricional

VALOR NUTRICIONAL					
ALIMENTO	CANTIDAD	KCAL	HC	P	G
Quínoa cocida	380	456,304	80,94	16,72	7,296
Linaza	2	11,3624	0,5776	0,3658	0,8432
Manzana	60	16,74	3,42	0,36	0,36
Leche de almendras	250	775	153,25	12	12,5
Miel de abeja	10	33,08	8,24	0,03	0
Total		1292,49	246,43	29,48	21,00
Por porción		430,83	82,14	9,83	7,00

Fuente: Elaboración propia

VOCABULARIO TÉCNICO

El lenguaje técnico es fundamental para la correcta preparación de las distintas recetas a elaborar, por lo que implicada tener el conocimiento de ciertas técnicas a emplear, debido a esto se procede a describir algunas palabras empleadas en ciertas preparaciones como:

Baño maría: Procedimiento culinario destinado a mantener caliente una salsa, un potaje o a fundir elementos sin que se quemen o bien a cocer muy lentamente alimentos con el calor del agua hirviendo. Consiste en situar el recipiente pequeño con la preparación en otro recipiente de mayor tamaño, que contiene el agua en ebullición (Jordá, 2007).

Mezcla homogénea: Una mezcla homogénea es la combinación de 2 o más elementos o sustancias son inidentificables dentro de la solución, se caracterizan por ser uniformes, o sea, que los elementos que la componen no son distinguibles a simple vista (Jordá, 2007)..

Incorporar: Mezclar suavemente un ingrediente ligero con uno más espeso.

Batir: Agitar con energía con la ayuda de varillas metálicas una mezcla hasta que se quede con cierta textura o consistencia (Jordá, 2007).

Tostar: Consiste en someter un género a un calor intenso sin grasa hasta que adquiera un color pardo, caramelo o negro por la caramelización de su exterior (Jordá, 2007).

Hidratar: Consiste en devolver al alimento su nivel de agua natural. Es decir lo introducimos en agua o incluso aceite para devolver su humedad. Esta técnica se hace para conservar más tiempo el alimento (Jordá, 2007).

Tamizar: El término de cocina que alude a pasar un alimento por un tamiz o un colador fino para separar las sustancias más gruesas de las más finas, o para deshacer las partículas consiguiendo que sean más finas (Jordá, 2007).

Espesante: Los espesantes son ingredientes que se añaden a las mezclas de alimentos para mejorar su textura, ya que aumentan la viscosidad de la mezcla sin modificar otras propiedades, como por ejemplo su sabor u olor (Jordá, 2007).

Hornear: Técnica de cocción que consiste en someter un alimento a la acción del calor producido por un horno para asarlo o bien para calentar algo. En función del tipo de horno que se utilice, se puede hornear, gratinar, secar o deshidratar el alimento y así conferirle otros sabores y texturas (Jordá, 2007).

Majar: Técnica de preparación que consiste en quebrar hasta reducir a pasta o polvo un producto en el mortero, con ayuda de la mano de mortero, y que de esta forma se diluya o reparta de forma uniforme y rápida en la elaboración a la que acompañe.

Verter: Derramar o vaciar líquidos o cosas muy menudas, como sal, harina, etc. (Jordá, 2007).

Envolver: Este también es uno de los términos más básicos de repostería y se refiere a mover con una mano la espátula en una mezcla y con la otra girar el recipiente hacia el otro lado para integrar delicadamente todos los ingredientes (Jordá, 2007).

3.6 Síntesis del capítulo

Para finalizar el proyecto, en el tercer capítulo se realizó la creación del manual de procedimientos de recetas de snacks saludables, tomando en cuenta lo investigado, se lo presenta en forma de un libro, el cual contiene su portada, índice, introducción, recetas estándar, glosario.

Se desarrolla las recetas de snacks a base de los alimentos, la quínoa y maní estudiados de manera más amplia, aplicando a su vez la creatividad por desarrollar nuevos snacks saludables y nutritivos, de la misma forma el formato aplicado en cada receta, es de fácil comprensión, para que todos los empleados lo puedan entender y aplicar.

El formato de las recetas estándar cuenta a su vez con el costeo general, es decir se obtiene el costo de cuanto se invierte en cada receta y también se obtiene el costo por porción. El manual además de contar con las recetas estándar, también tiene las tablas nutricionales de cada receta, que es esencial contar con este tipo de información. Contiene también lo que el vocabulario técnico que ayuda entender y a ejecutar de manera más clara y precisa las recetas.

CONCLUSIONES

- Mediante la investigación sobre los manuales se pudo recolectar información de cual, sería el tipo de manual idóneo para aplicarlo en el proyecto, por ende el manual de procedimientos es el indicado pues se enfoca a las necesidades que requiere el restaurante, de acuerdo a la propuesta creativa establecida para el mismo.
- También se realizó el estudio profundo de los alimentos propuestos para la creación y elaboración de las recetas de snacks saludables, el cual ayudo a tener bases convincentes como por ejemplo, de qué tipo de quínoa o maní utilizar para cada receta, con que otros productos se podría combinar para resaltar a los sabores de los productos estrella, de igual forma proporciono información de cómo saber tratar y manejar cada alimento, así mismo reforzó el conocimiento de los aportes nutricionales que aportan a la salud.
- Con la finalidad de saber si este proyecto es viable se aplicó la encuesta tanto a los clientes del restaurante Freshii, con el fin de saber el nivel de aceptación de los nuevos productos, así como al equipo de trabajo del establecimiento con objetivo de acceder a su punto de vista de si es necesaria la implementación del manual. De igual forma se realizó la entrevista a Sub Gerente del local, obteniendo resultados positivos para su posterior creación.

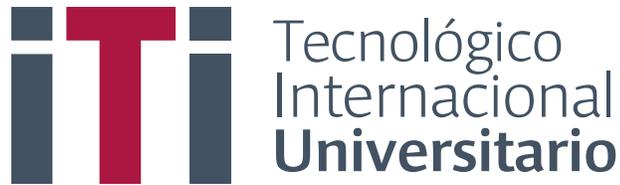
- La implantación de este manual junto con recetas nuevas e innovadoras, las cuales cuentan con sus respectivos procedimientos, permitirá que el equipo de trabajo desarrolle la producción de los snacks de manera eficiente y eficaz, ahorrando tiempo, recursos económicos y material. Por otra parte el establecimiento llamara la atención de más clientes lo cual se favorecerá con el incremento de las ventas del puesto que su menú será contara con más opciones de comidas deliciosa y nutritiva.

RECOMENDACIONES

- Es fundamental para los establecimientos que expenden alimentos y bebidas contar con un manual , pues es una guía importante que ayuda al equipo de trabajo que cada áreas de un restaurante, a realizar las actividades designadas, por ende ayuda al personal a desenvolverse de manera individual, siendo así más proactivo y ahorrando recursos del establecimiento.
- Se recomienda de igual forma cada cierto ciclo remodelar los menús, esto ayuda a tener más variedades de productos en referencias a los snacks que ofrece, ya que constantemente el mundo de la cocina se va actualizando en nuevas tendencias, sabores, texturas, etc., ocasionando estándares más altos de calidad y sabor por parte de los clientes a su vez el interés de los clientes.

- Se recomienda realizar capacitaciones cada cierto tiempo a los empleados de cómo seguir, las normas e instrucciones que contiene el manual, así como, de las receta de platos de temporada que sabe ofrecer la el establecimiento., esto ayudara a que todo el personal tenga la misma información y puedan realizar las elaboraciones sin ningún contratiempo.
- Se recomienda seguir con la misma línea de investigación y aplicarlo a las diferentes áreas del restaurante, con el fin de tener mejores resultados de todo el personal de a nivel general, y así en un futuro a puntar los mismos procedimientos a los diferentes sucursales que tiene la empresa.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR INTERNACIONAL ENCUESTA PARA LOS CLIENTES DEL GIMNASIO “BEYOND WELLNESS”

Este presente cuestionario es de carácter académico con la finalidad de conocer la aceptación de los snacks a desarrollar a base de quínoa y maní.

Señale con una X según corresponda la información requerida.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Sexo: Masculino Femenino

Edad: De 15 a 20 años

De 21 a 35 años

De 36 a 47 años

De 50 años en adelante

Instrucciones: responda la siguiente encuesta según su criterio

1. ¿Usted a degustado snacks a base de quínoa maní?

Si ()

No ()

2. ¿Sufre usted alguna alergia al consumir este tipo de productos?

Si ()

No ()

3. ¿Qué opinión tiene usted acerca de los snacks a base de quínoa y maní?

Interesante ()

Poco interesante ()

Nada interesante ()

4. ¿Estaría dispuesto a consumir una nueva línea de snacks saludables a base de maní y quinua?

Si ()

No ()

5. ¿Por qué le gustaría consumir estos nuevos productos?

Porque es innovador ()

Porque es nutritivo y saludables ()

Porque es más económico ()

6. ¿Usted conoce los beneficios que aporta a la salud el consumo estos alimentos?

Si ()

No ()

7. ¿Qué es lo más importante para usted al momento de comprar un producto?

Sabor ()

Calidad ()

Precio ()

Marca ()

8. ¿Usted con qué frecuencia consumiría de los nuevos snacks a base de maní y quinua?

1 a 2 veces por semana ()

2 a 3 veces por semana ()

4 a 5 veces por semana ()

9. ¿Cuánto estaría dispuesto usted a pagar por estos nuevos productos en presentaciones entre 50 a 100 g?

\$ 1.25 ()

\$ 2.25 ()

\$ 3.00 ()



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR INTERNACIONAL

ENCUESTA APLICADA A EMPLEADOS DE FRESHII QUE LABORAN EN EL GIMNASIO “BEYOND WELLNESS”

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Nombre:

Edad:

Sexo:

Fecha:

CUESTIONARIO SOBRE CREACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE UN MANUAL DE RECETAS DE SNACKS

Instrucciones: responda la siguiente encuesta según su criterio

1. ¿Usted tiene conocimiento de que es un manual?
2. ¿Considera usted que es necesario implementar en el área de cocina un manual de las recetas estándar de snacks que maneja el establecimiento?
3. ¿Piensas que mediante la creación del manual mejorara el rendimiento de producción y calidad de snacks?

4. ¿Crees que el manual de área ayudaría a evitar pérdida tanto de recursos económicos y materiales de las distintas recetas?

5. ¿Consideras que mediante la aplicación del manual se mejoraría la organización en la estación de la cocina al momento de elaborar las recetas?

6. ¿Consideras que la creación de este manual reduzca el estrés laboral cuando se lanza un nuevo producto?

BLIBLIOGRAFÍA

- Beleno, I. (22 de 11 de 2017). *para el 2020, se sembraron 10.000 hectarias de quinua en el pais.* Obtenido de agronegocios.co:
<https://www.agronegocios.co/agricultura/para-2020-se-sembraran-10000-hectareas-de-quinua-en-el-pais-2623079#>
- Benjamín, F. (2009). *Organizacion de empresas.* Tercera edición, México D.F.: Mc Graw Hill.
- Carpintero, A. (04 de 10 de 2021). *Quinoa: Todas las Propiedades y Beneficios para la Salud.* Obtenido de nutricionfarmacia.es:
<https://nutricionfarmacia.es/blog/nutricion/quinoa-propiedades-beneficios/#:~:text=Tiene%20un%20gran%20aporte%20de,magnesio%20y%20zinc%20y%20hierro.>
- Crisostomo, Q. (31 de 7 de 2013). *Los manuales administrativo.* Obtenido de es.slideshare:
https://es.slideshare.net/quevincrisostomo/los-manuales-administrativos-24790451?next_slideshow=24790451
- D'Angelo, G., Ferrari, B., & Calzada, J. (13 de 08 de 2021). *Un nuevo unicornio: el maní argentino .* Obtenido de bcr.com.ar:
<https://www.bcr.com.ar/es/mercados/investigacion-y-desarrollo/informativo-semanal/noticias-informativo-semanal/un-nuevo>
- Duhalt, M. (11 de 2 de 2014). *La importancia de los manuales como herramientas de comunicación en las MiPyMes.* Obtenido de milenio.com:
<https://www.milenio.com/opinion/varios-autores/universidad-tecnologica-del->

valle-del-mezquital/importancia-manuales-herramientas-comunicacion-mipymes-1ra

- EL Comercio. (24 de 12 de 2011). El maní es apeteido por su sabor. *El comomercio*.
- Gandarrillas, H., Nieto, C., & Castillo, R. (09 de 1989). *Razas de quinua chenopodium quinoa willd en ecuador*. Obtenido de repositorio.iniap.gob: <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/438/1/iniapscbt67.pdf>
- Granado, D. (13 de 2 de 2022). *El lenguaje tecnico de un recetario de cocina*. Obtenido de Dianet.: <https://dianet.unirioja.es>
- Herrera, E. (20 de 02 de 2007). *Manuales Administrativos*. Obtenido de gestiopolis.com: <https://www.gestiopolis.com/manuales-administrativos/>
- HervaZest. (15 de 11 de 2021). *Quinua*. Obtenido de herbazest.com/: <https://www.herbazest.com/es/hierbas/quinua>
- Huacara, C. (6 de 12 de 2020). *5 Beneficios de come Snacks Nutritivos*. Obtenido de the Healthy y Happy Store: <https://thahs.com/5-beneficios-de-consumir-snacks-nutritivos/>
- IICA. (11 de 2015). *El mercado y la produccion de la quinua en el Peru*. Obtenido de repositorio.iica.int: <https://repositorio.iica.int/bitstream/handle/11324/2652/BVE17038730e.pdf;jsessionid=A212637C38968B2C119FD0E244A5430C?sequence=1>
- Jordá, M. (27 de Marzo de 2007). *Diccionario práctico de gastronomía y salud*. Obtenido de editdiazdesantos: <https://www.editdiazdesantos.com/>
- Kellog, G. (8 de 9 de 2010). *Concepto de manual*. Obtenido de buenastareas.com: <https://www.buenastareas.com/ensayos/Concepto-De-Manual/709603.html>

- Kerlinger, F. (2002). *Investigación exploratoria: Fundamentos básicos*. Obtenido de practicasprofesionales.ula.edu.:
http://practicaprofesionales.ula.edu.mx/documentos/ULAONLINE/Maestria/MAN/HRM558/Publicaci%C3%B3n/Semana_3/Estudiante/HRM558_S3_E_I nv_explo.pdf
- Mata, L. (21 de 5 de 2019). *El enfoque cuantitativo de investigación*. Obtenido de nvestigaliacr.com: <https://investigaliacr.com/i>
- Mishel, D. (2020). *Pinterest*. Recuperado el 1 de 2 de 2022, de [pinterest.com.mx: https://www.pinterest.com.mx/pin/669066088389826427/](https://www.pinterest.com.mx/pin/669066088389826427/)
- Montero, D. (26 de 12 de 2019). *Tipos de plantas de maní: Conozca las diferentes variedades de maní*. Obtenido de Consejosparamihuerto.com: <https://www.consejosparamihuerto.com/vegetales/tipos-de-plantas-de-mani/>
- Oficina Regional para America latina y el Carie. (7 de 2011). *la quinoa cultivo milenario: para contriuir a la seguridad aliementaria mundial*. Obtenido de fao.org: <https://www.fao.org/3/aq287s/aq287s.pdf>
- ONOCANC. (2010). *producción orgánica de cultivos andinos*. Obtenido de fao.org.
- Parraga, L. (11 de 2018). *efecto de varias enmiendas aplicadas al suelo*. Obtenido de repositorio.espam.edu.ec: <https://repositorio.espam.edu.ec/>
- Pedeline, R. (2008). *Maní guía práctica para el cultivo del maní*. Cordova: Boletín de divulgacion técnica 2.
- Peralta, E. (11 de 2009). *la quinua en el Ecuador* . Obtenido de repositorio.iniap.gob.ec:
<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/805/1/iniapsclgaq1.pdf>

- Pereira, J. (2018). *Universidad Tecnológica Israel*. Obtenido de repositorio.uisrael.edu.ec:
<http://repositorio.uisrael.edu.ec/bitstream/47000/1746/1/UISRAEL-EC-ADME-378.242-2018-065.pdf>
- Pinto, M. (7 de 10 de 2013). *El cultivo de la quinua y el clima en el Ecuador* . Obtenido de inamhi.gob.ec:
<http://www.inamhi.gob.ec/meteorologia/articulos/agrometeorologia/El%20%20cultivo%20de%20la%20quinua%20y%20el%20clima%20en%20el%20Ecuador.pdf>
- Ramos, C. (12 de 03 de 2021). *El maní: Una legumbre disfrazada de fruto seco*. Obtenido de merakigranel: <https://www.merakigranel.cl/blogs/nuestro-blog/el-mani-una-legumbre-disfrazada-de-fruto-seco>
- Reyes, C. (21 de 02 de 2020). *Características de un recetario*. Obtenido de Caracteristicas.pro: <https://caracteristicas.vip/caracteristicas-del-recetario/>
- Sabino, C. (1992). *El Proceso de Investigación*. Obtenido de paginas.ufm.edu:
<http://paginas.ufm.edu/>
- Salazar, L. *Desarrollo de un snack saludable para la población senior junior[tesis de máster, Universidad de Valladolid]*. Repositorio Institucional.
- Secretaría de Relaciones Exteriores. (06 de 2004). *Guía técnica para la elaboración de manuales de procedimientoS*. Obtenido de [guia_elab_manu_proc.pdf](https://www.uv.mx/personal/fcastaneda/files/2010/10/guia_elab_manu_proc.pdf):
https://www.uv.mx/personal/fcastaneda/files/2010/10/guia_elab_manu_proc.pdf

- Teomiro, E. (2016). *Global Affairs*. Obtenido de unav.edu:
<https://www.unav.edu/web/global-affairs/detalle/-/blogs/el-boom-de-la-quinoa>
- The Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) - Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, ONUAA. (07 de 08 de 2020). *Los principales países productores de maní en el mundo (1961-2019[Fotografía]*. Obtenido de INFO DATA:
<https://www.youtube.com/watch?v=Yxrxx5IZWdI>
- Ullaury, J., Guamán, R., & Alava, J. (2014). *Guia de cultivo de maní para zonas de Loja y El Oro*. Obtenido de repositorio.iniap.gob.:
<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/1994/1/iniaplsgb314.pdf>
- Valero, T., Rodríguez, P., Moreno, E., Torres, J., & Moreiras, G. (2018). *La alimentación española características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta*. Madrid: Gobierno de España Ministerio de agricultura, pesca y alimentación. Obtenido de fen.org.es:
<https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/cacahuete.pdf>
- Ventura, J. (3 de 12 de 2018). *16 beneficios y propiedades del maní*. Obtenido de halmas.org: <https://www.halmas.org/>
- Vijil, J., Villaseca, M., & Westrencher, E. (26 de 03 de 2001). *El cultivo del maní*. Obtenido de bdigital.zamorano.edu:
<https://bdigital.zamorano.edu/bitstream/11036/2928/4/01.pdf>
- Vivanco, M. (08 de 2017). *Los Manuales*. Obtenido de scielo.sld:
scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n3/rus38317.pdf

APÉNDICES

Apéndice 1. Portada del manual

freshii eat.
energize.



ANEXOS

Anexo 1. Encuestas a los clientes del Gimnasio “Beyond Wellness”







Anexo 2. Encuesta al equipo de trabajo del restaurante Freshii que labora dentro del gimnasio “Beyond wellness”





Anexo 3. Menú del Restaurante Freshii dentro del gimnasio “Beyond wellness”



Anexo 3. Ejemplos de las encuestas

 **Tecnológico
Internacional
Universitario**

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR INTERNACIONAL
ENCUESTA PARA LOS CLIENTES DEL GIMNASIO "BEYOND WELLNESS"

Este presente cuestionario es de carácter académico con la finalidad de conocer la aceptación de los snacks a desarrollar a base de quinoa y mani.

Señale con una X según corresponda la información requerida.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Sexo: Masculino Femenino

Edad: De 15 a 20 años
 De 21 a 35 años
 De 36 a 47 años
 De 50 años en adelante

Instrucciones: responda la siguiente encuesta según su criterio

1. ¿Usted a degustado snacks a base de quinoa y mani?

 Si

 No ()

2. ¿Sufre usted alguna alergia al consumir este tipo de productos?

 Si ()

 No

3. ¿Qué opinión tiene usted acerca de los snacks a base de quinoa y mani?

Interesante

Poco interesante ()

Nada interesante ()

4. ¿Estaría dispuesto a consumir una nueva línea de snacks saludables a base de mani y quinua?

Si

No ()

5. ¿Por qué le gustaría consumir estos nuevos productos?

Porque es innovador ()

Porque es nutritivo y saludables

Porque es más económico ()

6. ¿Usted conoce los beneficios que aporta a la salud el consumo estos alimentos?

Si

No ()

7. ¿Qué es lo más importante para usted al momento de comprar un producto?

Sabor

Calidad ()

Precio ()

Marca ()

8. ¿Usted con qué frecuencia consumiría de los nuevos snacks a base de maní y quínoa?

1 a 2 veces por semana

2 a 3 veces por semana

4 a 5 veces por semana

9. ¿Cuánto estaría dispuesto usted a pagar por estos nuevos productos en presentaciones entre 50 a 100 g?

\$ 1.75

\$ 2.25

\$ 3.00



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR INTERNACIONAL

ENCUESTA PARA LOS CLIENTES DEL GIMNASIO "BEYOND WELLNESS"

Este presente cuestionario es de carácter académico con la finalidad de conocer la aceptación de los snacks a desarrollar a base de quínoa y maní.

Señale con una X según corresponda la información requerida.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Sexo: Masculino Femenino

Edad: De 15 a 20 años

De 21 a 35 años

De 36 a 47 años

De 50 años en adelante

Instrucciones: responda la siguiente encuesta según su criterio

1. ¿Usted a degustado snacks a base de quínoa y maní?

Si

No

2. ¿Sufre usted alguna alergia al consumir este tipo de productos?

Si

No

3. ¿Qué opinión tiene usted acerca de los snacks a base de quinoa y maní?

Interesante (X)

Poco interesante ()

Nada interesante ()

4. ¿Estaría dispuesto a consumir una nueva línea de snacks saludables a base de maní y quinoa?

Si (X)

No ()

5. ¿Por qué le gustaría consumir estos nuevos productos?

Porque es innovador ()

Porque es nutritivo y saludables (X)

Porque es más económico ()

6. ¿Usted conoce los beneficios que aporta a la salud el consumo estos alimentos?

Si (X)

No ()

7. ¿Qué es lo más importante para usted al momento de comprar un producto?

Sabor ()

Calidad (X)

Precio ()

Marca ()

8. ¿Usted con qué frecuencia consumiría de los nuevos snacks a base de mani y quinua?

1 a 2 veces por semana ()

2 a 3 veces por semana (X)

4 a 5 veces por semana ()

9. ¿Cuánto estaría dispuesto usted a pagar por estos nuevos productos en presentaciones entre 50 a 100 g?

\$ 1.75

\$ 2.25

\$ 3.00



INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR INTERNACIONAL.

ENCUESTA PARA LOS CLIENTES DEL GIMNASIO "BEYOND WELLNESS"

Este presente cuestionario es de carácter académico con la finalidad de conocer la aceptación de los snacks a desarrollar a base de quinoa y mani.

Señale con una X según corresponda la información requerida.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Sexo: Masculino Femenino

Edad: De 15 a 20 años
 De 21 a 35 años
 De 36 a 47 años
 De 50 años en adelante

Instrucciones: responda la siguiente encuesta según su criterio

- ¿Usted a degustado snacks a base de quinoa y mani?
 Si
 No
- ¿Sufre usted alguna alergia al consumir este tipo de productos?
 Si
 No

3. ¿Qué opinión tiene usted acerca de los snacks a base de quínoa y mani?

Interesante

Poco interesante ()

Nada interesante ()

4. ¿Estaría dispuesto a consumir una nueva línea de snacks saludables a base de mani y quínoa?

Si

No ()

5. ¿Por qué le gustaría consumir estos nuevos productos?

Porque es innovador ()

Porque es nutritivo y saludables

Porque es más económico ()

6. ¿Usted conoce los beneficios que aporta a la salud el consumo estos alimentos?

Si

No ()

7. ¿Qué es lo más importante para usted al momento de comprar un producto?

Sabor

Calidad ()

Precio ()

Marcas ()

8. ¿Usted con qué frecuencia consumiría de los nuevos snacks a base de mani y quinua?

1 a 2 veces por semana ()

2 a 3 veces por semana

4 a 5 veces por semana ()

9. ¿Cuánto estaría dispuesto usted a pagar por estos nuevos productos en presentaciones entre 50 a 100 g?

\$ 1.75

\$ 2.25

\$ 3.00

