



## RESUMEN

Este proyecto está dirigido a revalorar el uso de la quinua como alimento primordial en la población ecuatoriana. Por eso decidimos hacer este micro emprendimiento teniendo en cuenta puntos muy importantes como el de rescatar el valor nutricional en base a los platos a ser preparados basada en la oferta de nuevas alternativas alimenticias.

Nuestro propósito es crear un restaurante, en el que se enfoque al uso de la quinua como ingrediente principal, proyectar su uso y alimentación a nuestros clientes siendo ellos quienes nos den el visto bueno para que nuestra propuesta se haga una realidad.

Este trabajo está dividido en tres partes la primera de ella está relacionada a las características del grano de quinua, el valor nutricional tanto en proteínas grasas, vitaminas y minerales, en una segunda parte es sobre procesos una investigación de campo y realización de recetas con los granos de quinua y la tercera tratara sobre la creación de la microempresa.

### PALABRAS CLAVES

VALOR NUTRICIONAL, RESCATE DE LA QUINUA, RECETAS, MICRO EMPRENDIMIENTO, HISTORIA, IMPORTANCIA CULTURAL, PUBLICIDAD, DESCRIPCION DE LA QUINUA.



## ABSTRACT

The project aims to reassess the use of primary food quinoa as the Ecuadorian population. So we decided to make this micro enterprise taking into account important points such as rescuing the nutritional value based on the dishes to be prepared based on the supply of new food choices.

Our purpose is to create a restaurant that focuses on the use of quinoa as the main ingredient and nutrition project use our clients by being the ones who give us the approval for our proposal a reality.

This paper is divided into three parts the first of it is related to the characteristics of quinoa grain, the protein nutritional value as fats, vitamins and minerals, in a second part is about a process and conducting field research with the recipe quinoa grains and the third dealt with the creation of microenterprises.



## ÍNDICE

AUTORÍA.....	10
DEDICATORIA .....	11
AGRADECIMIENTO .....	12
RESUMEN.....	13
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN.....	13
<b>CAPÍTULO 1</b>	
QUINUA: HISTORIA Y PROPIEDADES.....	14
1.1 DOMESTICACIÓN .....	16
1.1.1 DISTRIBUCIÓN DEL CULTIVO .....	17
1.2 DESCRIPCIÓN BOTÁNICA DE LA QUINUA .....	18
1.3 PROPIEDADES NUTRICIONALES.....	20
<b>CAPÍTULO 2</b>	
APLICACIÓN GASTRONÓMICA.....	23
2.1 UTILIZACIÓN DE LA QUINUA EN PLATOS TRADICIONALES EN EL ECUADOR.....	24
2.2 USOS DE LA QUINUA.- .....	24
2.3 ACOGIDA / ACEPTACIÓN DE LA POBLACIÓN CUENCANA RESPECTO AL USO DE LA QUINUA.....	25
2.4 ELABORACIÓN DE NUEVAS RECETAS .....	27
<b>CAPÍTULO 3</b>	
DESARROLLO DE LA MICROEMPRESA.....	63
3.1 ANÁLISIS DE MERCADO .....	63
3.2 ANÁLISIS DE LA DEMANDA .....	64
3.3 ANÁLISIS DE LA OFERTA.....	65
3.4 DETERMINACIÓN DE LA LOCALIZACIÓN DE LA MICROEMPRESA.....	66
3.5 ORGANIZACIÓN.....	68
3.6 ESTRATEGIA DE VENTA / PUBLICIDAD.....	71



3.7 IMPLEMENTACIÓN .....	73
3.8 TRÁMITES LEGALES .....	76
3.9 INVERSIÓN INICIAL/RENTABILIDAD .....	77
CONCLUSIONES .....	81
RECOMENDACIONES.....	82
GLOSARIO .....	83
BIBLIOGRAFÍA.....	85
ANEXOS.....	87



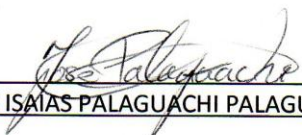
UNIVERSIDAD DE CUENCA



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, JOSE ISAIAS PALAGUACHI PALAGUACHI, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

  
JOSE ISAIAS PALAGUACHI PALAGUACHI,

0104536883



---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador




UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, JOSE ISAIAS PALAGUACHI PALAGUACHI, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

  
JOSE ISAIAS PALAGUACHI PALAGUACHI  
0104536883



---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

José Isaías Palaguachi Palaguachi  
Leonardo Xavier Patiño Pillcurima



UNIVERSIDAD DE CUENCA



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, LEONARDO XAVIER PATIÑO PILLCURIMA, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

LEONARDO XAVIER PATIÑO PILLCURIMA,

0103680989



*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, LEONARDO XAVIER PATIÑO PILLCURIMA, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

LEONARDO XAVIER PATIÑO PILLCURIMA,

0103680989



---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador





UNIVERSIDAD DE CUENCA

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**Trabajo de graduación previa a la obtención del título de “Licenciado en  
Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas**

**“PROPUESTA DE UN MICRO EMPRENDIMIENTO PARA LA CREACIÓN DE  
UN RESTAURANTE UTILIZANDO LA QUINUA COMO PRODUCTO  
PRINCIPAL”**

**Autores:**

**José Isaías Palaguachi Palaguachi**

**Leonardo Xavier Patiño Pillcurima**

**Director:**

**Lcda. Marlene Jaramillo**

**Cuenca, enero de 2012**



## **AUTORÍA**

El contenido, ideas y opiniones del presente Trabajo de Graduación titulado: “PROPUESTA DE UN MICRO EMPRENDIMIENTO PARA LA CREACIÓN DE UN RESTAURANTE UTILIZANDO LA QUINUA COMO PRODUCTO PRINCIPAL”, son de exclusiva responsabilidad de su(s) autores, quien(es) firma(n) a continuación:

**José Isaías Palaguachi Palaguachi**

**Leonardo Xavier Patiño Pillcurima**



## DEDICATORIA

*A Dios, por darme fuerza y la voluntad y bendecirme en cada momento.*

*A mis Padres por el esfuerzo y por haber creído en mi.*

*A mis hermanas y familiares por darme su apoyo incondicional.*

*A todos mis amigos y compañeros que me apoyaron a lo largo de la carrera.*

**José Isaías Palaguachi Palaguachi**

*A Dios, por ser nuestro creador, amparo y fortaleza, cuando más lo necesitamos, y por hacer palpable su amor a través de cada uno de los que nos rodeó.*

*A nuestros padres, amigos, parejas, y profesores, que sin esperar nada a cambio, han sido pilares en nuestro camino y así, forman parte de este logro que nos abre puertas inimaginables en nuestro desarrollo profesional.*

*En especial a mi hijo Juan Martín por ser el pilar fundamental. Con mucho cariño para ti hijirro*

**Leonardo Xavier Patiño Pillcurima**



## AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios, por amarnos tanto y regalarnos estos años que hoy reflejan el primer fruto, de muchos que vendrán, y que son producto de nuestra constancia y perseverancia.

A nuestros papitos y hermanos, que nos han regalado el derecho de crecer, y que en este proceso han estado con nosotros, aunque distantes, deben saber, que son el motor de nuestra motivación... los amamos.

A nuestros amigos, sobre todo a ustedes Vero y Santiago, que en todo tiempo nos han apoyado y ayudado. A todos quienes no podemos nombrar porque sería una gran lista, sólo les decimos que: “En todo tiempo nos amamos los amigos, porque son como hermanos en tiempo de angustias”, y en nuestro desarrollo ha sido una realidad.

A nuestros profesores, que hoy pueden ver un reflejo de lo que han formado y que sin duda han calado hondo en nuestras vidas, permitiéndonos escoger esta profesión, por el amor que hemos visto reflejados en su desarrollo profesional.

A nuestra tutora guía, Marlene Jaramillo, que ha sido una gran ayuda y que sobre todo, nos ha sabido entender, aconsejar y guiar, en este proceso.

A cada uno de los que hicieron posible que nuestro proyecto se haga realidad, y que nos ha permitido abrir nuestros ojos a una realidad distinta, que nos motivó durante nuestra investigación.



## INTRODUCCIÓN

La quinua (*Chenopodium quinoa Willd*) es un cultivo originario de Los Andes y en su domesticación y desarrollo han participado grandes culturas como la del Tahuacota y la Incaica. La diversidad de esta especie es el resultado de la variación genética, la participación de factores ambientales y la intervención del hombre. *Pazos Barrera P 224*

En la alimentación humana, el consumo de la quinua tiene usos diversos, siendo el grano el producto más ampliamente utilizado por el hombre. Sin embargo, se conocen varias formas tradicionales de utilización de la quinua. La utilización del grano también es muy diversificada, pudiendo ser utilizado en forma de grano entero en formas similares al arroz, en forma de granos tostado, en forma de harina a partir de grano sin tostar y tostado, etc. Los usos diversos del grano de quinua han sido desarrollados por las culturas precolombinas incluyendo la ecuatoriana; sin embargo, durante la colonia el cultivo de la quinua ha sido relegado a un segundo plano. Posteriormente con el redescubrimiento de sus propiedades nutritivas, la quinua ha recobrado su importancia (Gandarillas, 1979) y actualmente se sabe que la calidad de la quinua está dada por la presencia de aminoácidos esenciales para el humano, entre ellas la lisina y metionina. *Cabrera, Tepán y Bermeo, P 5*

En el Ecuador la quinua es utilizada en la preparación de platos tradicionales, que a más de su valor nutricional, conlleva una gran tradición gastronómica de identidad.

Bajo este contexto, la propuesta de crear un restaurante de comida basada en el empleo de este pseudocereal, nos da las pautas para rescatar el valor nutricional e identitario de una planta que constituye parte de nuestra cultura.



## CAPÍTULO 1

### QUINUA: Historia y Propiedades

La quinua se cultiva en la región andina desde hace más de siete mil años, constituyéndose en uno de los principales cultivos de granos que proporciona alimentos sumamente nutritivos a los pobladores rurales, esto le otorga una función clave en el futuro.

La historia tiene pocas evidencias arqueológicas, lingüísticas y etnográficas, sobre la quinua, pues no se conocen muchos ritos religiosos asociados al uso del grano. Las evidencias arqueológicas del norte chileno, señalan que la quinua fue utilizada 3000 años antes de Cristo, mientras que hallazgos en la zona de Ayacucho indicarían que la domesticación de la quinua ocurrió hace 5000 años antes de Cristo. Existen también hallazgos arqueológicos de quinua en tumbas de Tarapacá, Calama, Arica y diferentes regiones del Perú, consistentes en semillas e inflorescencias, encontrándose abundante cantidad de semillas en sepulturas indígenas de los Tiltil y Quiligua (Chile). *Estrella, P 67.*

Una evidencia del uso de la quinua se encuentra en la cerámica de la cultura Tiahuanaco, que representa a la planta de quinua, con varias panojas distribuidas a lo largo del tallo, lo que mostraría a una de las razas más primitivas. La zona andina comprende uno de los ocho mayores centros de domesticación de plantas cultivadas del mundo, dando origen a uno de los sistemas agrícolas más sostenibles y con mayor diversidad genética en el mundo. La quinua, una planta andina, muestra la mayor distribución de formas, diversidad de genotipos y de progenitores silvestres, en los alrededores del lago Titicaca de Perú y Bolivia, encontrándose la mayor diversidad entre Potosí - Bolivia y Sicuani (Cusco) - Perú. Existen pocas evidencias arqueológicas, lingüísticas, etnográficas e históricas sobre la quinua. Sin embargo, existen evidencias claras de la distribución de los parientes silvestres, botánicas y citogenéticas, lo que posiblemente demuestra que su domesticación tomó mucho tiempo, hasta conseguir la planta domesticada y cultivada.



Actualmente, las especies y parientes silvestres se utilizan localmente como jataco o llipcha (verdura de hoja) en muchas comunidades del área andina. Posteriormente, la especie fue adaptada a diferentes condiciones agroclimáticas, y culturales, haciendo que la planta presente una amplia adaptación desde el nivel del mar hasta los 4000 msnm y usos diversos en las diferentes comunidades étnicas de acuerdo a sus necesidades alimentarias.

La quinua fue cultivada y utilizada por las civilizaciones prehispánicas, y reemplazada por los cereales a la llegada de los españoles, a pesar de constituir un alimento básico de la población de ese entonces.

La quinua en el pasado ha tenido amplia distribución geográfica, que abarcó en Sudamérica, desde Nariño en Colombia hasta Tucumán en la Argentina y las Islas de Chiloé en Chile, también fue cultivada por las culturas precolombinas, Aztecas y Mayas en los valles de México, denominándola Huauzontle, pero usándola únicamente como verdura de inflorescencia. Este caso puede explicarse como una migración antigua de quinua, por tener caracteres similares de grano, además por haberse obtenido descendencia al realizarse cruzamiento entre. La quinua en la actualidad tiene distribución mundial: en América, desde Norteamérica y Canadá, hasta Chiloé en Chile; en Europa, Asia y el África, obteniendo resultados aceptables en cuanto a producción y adaptación.

También Wilson y Heiser (Botánicos 1979), manifiestan que la quinua habría evolucionado independientemente en Sudamérica sin influencia de las especie del Norte, siendo los posibles progenitores la *Chenopodium hircinum* de tierras bajas o una especie silvestre extinguida de los Andes, que pudo haber sido desplazada o asimilada por el acompañante silvestre.

El origen de la *Chenopodium quinua* aún es complejo, especialmente porque están involucradas muchas posibilidades. Se sugiere la participación de dos especies diploides en el origen de la *Chenopodium quinua*, por lo que la quinua sería un anfidiplóide con herencia disómica, siendo el pariente silvestre más cercano de la *Chenopodium quinua*, *Chenopodium hircinum* y de la



*Chenopodium nuttalliae* el silvestre y el *Chenopodium berlandieri* respectivamente.

A la llegada de los españoles, la quinua tenía un desarrollo tecnológico apropiado y una amplia distribución en el territorio Inca y fuera de él. El primer español que reporta el cultivo de quinua fue Pedro de Valdivia quien al observar los cultivos alrededor de Concepción, menciona que los indios para su alimentación siembran también la quinua entre otras plantas. Posteriormente, Bernabé Cobo, confunde la quinua con la Kiwicha e indica que la quinua es una planta muy parecida al bleo de Europa. Garcilaso de la Vega, en sus comentarios reales describe que la planta de quinua es uno de los segundos granos que se cultivan sobre la faz de la tierra denominada quinua y que se asemeja algo al mijo o arroz pequeño, y hace referencia al primer envío de semillas hacia Europa, las que desafortunadamente llegaron muertas y sin poder germinar, posiblemente debido a la alta humedad reinante durante la travesía por mar.

Posteriormente Pedro Cieza de León (fue conquistador, cronista e historiador 1560), indica que la quinua se cultivaba en las tierras altas de Pasto y Quito, mencionando que en esas tierras frías se siembra poco maíz y abundante quinua. También Víctor Manuel Patiño (1964), menciona que en sus revisiones sobre La Paz, se habla de la quinua como una planta que servía de alimento a los indígenas (Jiménez de la Espada, 1885, II, 68) y finalmente Humboldt, al visitar Colombia indica que la quinua siempre ha acompañado y seguido a los habitantes de Cundinamarca. *Ángel Mujica, Juan Izquierdo & Jean-Pierre Marathee, PP 6-8.*

### **1.1 Domesticación**

Durante la domesticación de la quinua y como producto de la actividad humana, ha ocurrido un amplio rango de modificaciones morfológicas. Entre ellas, condensación de la inflorescencia en el extremo terminal de la planta, incremento del tamaño de la planta y la semilla, reducción de la testa, pérdida de la dormancia para la germinación, pérdida de los mecanismos de dispersión de la semilla, y altos niveles de pigmentación, consiguiéndose la actual planta





de quinua de alta producción de semillas de colores claros, lo que demuestra el enorme tiempo utilizado por el hombre en la selección y cultivo de esta especie.

Seguramente, durante la domesticación el hombre andino selecciono los genotipos por el tipo de uso y por la tolerancia a factores adversos tanto bióticos como abióticos, llegando a obtener las actuales plantas y eco tipos con características diferenciales, tales como las quinuas Chullpi para sopas, las quinuas Pasankalla para tostado, las Coytos para harina, las Reales para la pissara o graneado, la Utusaya para resistir a la salinidad, las Witullas y Achachinos para resistir el frío, las Kcancollas para resistir la sequía, las Quellus o amarillas para alto rendimiento, las Chewecas para resistir el exceso de humedad, las Ayaras por valor nutritivo (alto balance de aminoácidos esenciales y proteína), y las Ratuquis por precocidad.

Aún hoy en día, el poblador andino sigue manteniendo los parientes silvestres para su uso como el ataco o como plantas medicinales y en casos extremos para el uso del grano en la alimentación, cuando se presenten desastres naturales. *Ángel Mujica, Juan Izquierdo & Jean-Pierre Marathee, PP 8-9.*

### **1.1.1 Distribución del cultivo**

La distribución del cultivo, se inicia con las culturas pre incas y su expansión se consolida con el imperio incaico, extendiéndose desde Pasto-Colombia hasta el río Maule en Chile y Catamarca en Argentina, aunque su uso como verdura, estuvo extendido en toda la zona andina muy anteriormente; en Colombia, es cultivada, usada y difundida por los Chibchas, denominándola Suba o Pasca y extendiendo su cultivo a toda la sabana Bogotense; en el Ecuador, su cultivo es generalizado en toda la sierra ecuatoriana, principalmente en los departamentos y provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi (Saquisilí), Tungurahua, Chimborazo (Calpi), Guamote (Laguna de Colta) y el Cañar; en el Perú se ha generalizado su cultivo, en las diferentes zonas agroclimáticas, pudiendo distinguirse seis tipos de quinuas de acuerdo a su forma de cultivo, ubicación geográfica y destino de la producción: altiplano, valles interandinos abrigados, zonas altas y frías por encima de los 4000



msnm, zonas de las salinas, costa y en la ceja de selva, estas últimas áreas no tradicionales para este cultivo. En el pasado no se podía observar cultivos en costa ni en ceja de selva, su cultivo ahora está distribuido desde Piura (Huancabamba) hasta Tacna (Torata).

En Bolivia, está distribuido tanto en el altiplano (norte, central y sur), valles interandinos y en los salares existentes al sur, con características propias y peculiares de cultivo, uso y transformación. En Chile su cultivo se ubica mayormente en la zona colindante con el altiplano boliviano, zonas de Tarapacá, Antofagasta, Calama, San Pedro de Atacama y al sur en Concepción y Valdivia, siendo en el pasado cultivado por las comunidades indígenas de Araucanos y Mapuches, que distribuyeron su cultivo hasta las islas de Chiloé. En la Argentina su cultivo en el pasado llegó hasta Catamarca pero luego por razones de mayor competitividad de los cereales se ha replegado a Córdoba y San Juan de Jujuy, sin embargo aun su cultivo se mantiene en la zona de Tucumán, en forma aislada en pequeños campos y asociada al maíz. *Ángel Mujica, Juan Izquierdo & Jean-Pierre Marathee, P 9.*

## **1.2 Descripción botánica de la Quinua**

La quinua es una planta de desarrollo anual, de hojas anchas dicotiledónea y usualmente alcanza una altura de 1 a 2 metros, el tallo central comprende hojas socialadas y quebradizas, el tallo puede tener o no ramas, dependiendo de la variedad y/o densidad de los sembrados. El fruto es seco y mide aproximadamente 2 mm de diámetro ( de 250 a 500 por gramo).tiene origen en los Andes bolivianos, ecuatorianos y peruanos desde hace 3.000 a 5.000 años, la quinua la tuestan y se produce la harina, pueden ser cocidos, para diferentes usos como tortas, pastas, pan y galletas. Los Incas elaboraban la chicha de quinua como gratitud a la buena alimentación y fortaleza. El contenido de proteína es alto ya que el embrión constituye una gran parte de la semilla. Tiene alto grado de aminoácidos, lisina, metionina y sistina, y alto nivel de calcio y fósforo.



### **Requerimientos Biofísicos.**

Clima: Templado y frío

Temperatura Promedio Anual: 8 a 15 grados centígrados, la variedad Ingapirca es tolerante a las heladas

Precipitación Anual: 400 a 800 mm.

Altitud: De 2.200 a 3.400 metros sobre nivel del mar.

Sitios de Producción: Cotacachi, Atuntaqui, Ibarra, Otavalo, Cayambe, Tabacundo, Cochasquí, Machachi, Pujilí, Patate, Riobamba, Cañar, .En general sectores altos andinos.

Sistema de Siembra: Por semilla directa, distancia de siembra surcos de 40 a 6cm,entre sí, a chorro continuo o a golpes( 10-20 cm), entre enero y marzo a fin de que la cosecha coincida con la época seca. En zonas secas de regadío, en cualquier época. <http://es.scribd.com/doc/49889661/81/Cultivo-de-la-Quinoa-PP-108-109>.

La quinua, es una planta herbácea anual, de amplia dispersión geográfica, presenta características peculiares en su morfología, coloración y comportamiento en diferentes zonas agroecológicas donde se la cultiva, fue utilizada como alimento desde tiempos inmemoriales, se calcula que su domesticación ocurrió hace más de 7000 años antes de Cristo, presenta enorme variación y plasticidad para adaptarse a diferentes condiciones ambientales, se cultiva desde el nivel del mar hasta los 4000 msnm, desde zonas áridas, hasta zonas húmedas y tropicales, desde zonas frías hasta templadas y cálidas; muy tolerante a los factores abióticos adversos como son sequía, helada, salinidad de suelos y otros que afectan a las plantas cultivadas.

Su período vegetativo varía desde los 90 hasta los 240 días, crece con precipitaciones desde 200 a 2600 mm anuales, se adapta a suelos ácidos de pH 4.5 hasta alcalinos con pH de 9.0, sus semillas germinan hasta con 56 mmhos/cm de concentración salina, se adapta a diferentes tipos de suelos desde los arenosos hasta los arcillosos, la coloración de la planta es también variable con los genotipos y etapas fenológicas, desde el verde hasta el rojo, pasando por el púrpura oscuro, amarillento, anaranjado, granate y demás



gamas que se pueden diferenciar. *Ángel Mujica, Juan Izquierdo & Jean-Pierre Marathee, P 12.*

### 1.3 Propiedades Nutricionales

#### Valores Nutricionales

La quinua por su alto valor proteico, balance adecuado de aminoácidos esenciales, alto contenido de lisina ,minerales ,vitaminas ,facilidad de producción sin uso de fertilizantes y pesticidas ,así como por la gran adaptación a diferentes condiciones agroclimáticas constituye un producto de fácil elección para los requerimientos de los consumidores de productos naturales , sanos y nutritivos. Desde el punto de Vista nutricional y alimentario la quinua es la fuente natural de proteína vegetal económica y de alto valor nutritivo, es un alimento muy completo y de fácil digestión.

En primer lugar posee un excepcional balance de proteínas, grasa, aceite y almidón, destaca también su alto grado de aminoácidos, básicos para el crecimiento y desarrollo mental durante la infancia. Además es rica en hierro, calcio y fósforo y vitaminas, mientras que es pobre en grasas. Posee propiedades anti-inflamatorias y cicatrizantes. La quinua tiene a su vez la gran ventaja de no contener gluten. La quínoa contiene el doble de proteínas que los cereales habituales y menos carbohidratos. *Paredes P 44*

La quinua presenta en su composición química por cada 100 grs:

Calorías: 350

Proteínas: 12 grs, dentro de las cuales podemos mencionar aminoácidos como: valina, leucina, tirosina, metionina, isoleucina, fenilalanina, etc.

Grasas: 6 grs, dentro de las cuales encontramos ácidos grasos mono insaturados (oleico, linoleico, etc.).

Hidratos de carbono: 53 grs

Fibra dietética: 7.8 grs

Vitaminas: Vitamina A, vitamina E, tiamina, riboflavina, vitamina C.

Minerales: Zinc, hierro, manganeso, potasio, calcio, etc.



Cuadro comparativo de los componentes de la quinua con otros grandes alimentos (kgs)						
componentes%	quinua	carne	huevo	queso	leche vacuno	leche humana
Proteinas	13.00	30.00	14.00	18.00	3.50	1.80
Grasas	6.10	50.00	3.20	-	3.50	3.50
Hidratos de carbono	71.00	-	-	-	-	-
Azúcar	-	-	-	-	4.70	7.50
Hierro	5.20	2.20	3.20	-	2.50	-
Calorias 100 Grs.	370.00	431.00	200.00	24.00	66.00	80.00

Cuadro comparativo de los componentes de la quinua con otros productos(kgs)					
componentes%	quinua	trigo	maiz	arroz	avena
Proteinas	13.00	11.43	12.28	10.25	12.30
Grasas	6.70	2.08	4.30	0.16	5.60
Fibras	3.45	3.65	1.68	VEGETAL	8.70
Cenizas	3.06	1.46	1.49	0.60	2.60
Calcio	0.12	0.05	0.01	-	-
Fósforo	0.36	0.42	0.30	0.10	-
Hidratos de Carbono	71.00	71.00	70.00	78.00	60.00

([www.camdipsalta.gov.ar/quinua2.html](http://www.camdipsalta.gov.ar/quinua2.html))

#### TABLA NUTRICIONAL QUINUA

PROTEINAS	Grs.	13.50
GRASA	Grs.	4.80
HIDRATOS DE CARBONO	Grs.	70.90



TIAMINA B1	Mgrs.	0.24
RIBOFLAVINA B2	Mgrs.	0.23
NIACINA	Mgrs.	1.40
VITAMINA C	Mgrs.	8.50
CALCIO	Mgrs.	100
HIERRO	Mgrs.	9.21
FOSFORO	Mgrs.	448
CALORIAS	Kcal.	370

**QUINUA: PROTEINAS**

	PROTEINA(g/100g) <sup>+</sup>	LISINA (% PROTEINA)
QUINUA	17	6
ARROZ	8	4
TRIGO	14	3
SOYA	36	7

\* POR PESO SECO

**QUINUA: CALIDAD PROTEICA**

FUENTE PROTEICA	PER*
CASEINA	100
QUINUA PULIDA COCIDA	105
TRIGO COCIDO	31

\* EFICIENCIA DE UTILIZACION DE LAS PROTEINAS

<b>QUINUA: PROTEINAS</b>			
	ALBUMINAS + GLOBULINAS	GLUTENINAS + GLUTELINAS	GLIADINAS + PROLAMINAS
QUINUA	77 %	13 %	7 %
TRIGO	17 %	54 %	29 %

<http://laquinua.blogspot.com/2007/08/valor-nutricional-quinua-chenopodium.html>.



## CAPÍTULO 2

### Aplicación Gastronómica

Hoy en día son pocos los restaurantes que hacen un investigación, encuestas o algo parecido sino que al ojo ven las necesidades y gustos de la gente es por eso que muchos restaurantes quiebran es por eso que nosotros decidimos hacer encuestas, degustaciones, con el fin que nuestro producto sea aceptado o no.

Pocos son los lugares donde utilizan la quinua para realizar preparaciones y si se usan son muy limitadas, entre ellas:

El Tiesto Restaurante: ubicado en la Juan Jaramillo y Antonio Borrero, el propietario y cocinero Juan Carlos Solano nos indico q conoce algunas preparaciones con la quinua pero son muy pocas las q ofrece o sus clientes entre ellas están: el quinoto, sopa con quinua con chancho y ensaladas.

Restaurante Las Monjas: ubicado en la Borrero y Juan Jaramillo, es un restaurante relativamente moderno en la ciudad, intenta rescata ciertos productos que se han quedado en el olvido q hemos permitido q vayan desapareciendo, uno de los productos q intentan rescatar es la quinua y por ende realizan preparaciones con este cereal , es una fusión entre productos locales , andinos e internacionales.

Restaurante El Maíz: Ubicado Calle Larga 1-279 y Calle de los molinos Sector banco Central, cercano a las ruinas de Pumapungo, tiene un ambiente informal, utilizan productos andinos e ingredientes internacionales para ofrecer como platos exclusivos.

Utilizan la quinua en algunas preparaciones entre ella esta: la sopa de quinua, ensaladas de quinua, tamal de quinua, quinoto con champiñones y quinoto con vegetales.



## 2.1 Utilización de la quinua en platos tradicionales en el Ecuador

Las formas de preparar la quinua son muy variadas depende en gran parte de de cada hogar como las amas de casa han ido fusionando la quinua con otros productos creando nuevos platos.

En algunos hogares las madres de familia se acostumbraron a poner quinua en los platos para espesar las sopas sin conocer aun los valores nutricionales que esta aportaba y se convirtió en una costumbre y en una forma divertida de dar sopas a los pequeños de la casa que al momento de comer jugaban a reventar la quinua en la boca y las sopas aburridas que siempre se hacían se volvieron divertidas nos contaron que era como una sensación de reventar las bombitas de un papel de empaque en la. En la actualidad al conocer el valor nutricional de la quinua ha incrementado el uso de este cereal en los hogares ecuatorianos, pero en la mayoría de los hogares la utilización de la quinua se limita a lo que son sopas una de las maneras más tradicionales o conocidas en Ecuador consiste en preparar la sopa con leche y queso, y tiene una consistencia muy cremosa. Esta versión es un poco menos conocida, se prepara con carne de res, papas y alverjas, también en esta sopa la quinua se cocina por separado y se añade al final y en uno que otro hogar se la utiliza como colada.

## 2.2 Usos de la quinua.-

**Alimenticios:** Tradicionalmente los granos de quinua se tuestan y con ellos se produce harina. También pueden ser cocidos, añadidos a las sopas, usados como cereales, pastas e incluso se les fermenta para obtener cerveza o chicha, bebida tradicional de los Andes. Cuando se cuece toma un sabor similar a la nuez.

**Quinua en grano:** Es un producto muy nutritivo (16% de proteína) y no contiene glúten para usar como arroz. Es una excelente guarnición para carnes, también sopas, entradas, platos de fondo, etc. La proteína de la Quinua es de una extraordinaria calidad.





**Pastas de quinua:** Es una gran opción para los jóvenes, adultos, y para quienes desean un buen alimento sano y nutritivo. Las pastas hechas con una mezcla de sémola de trigo, candeal y sémola de Quinoa Real Orgánica dan resultados extraordinarios, obteniendo textura y gusto muy delicado.

**Harina de Quinoa:** Para repostería, incrementa el valor nutritivo de cualquier alimento; en pastas, panes, galletas, etc. Además es una de las pocas harinas que tiene un gran valor nutritivo.

**Harina tostada de Quinoa:** La quinua cocida, finamente molida, se puede mezclar con agua fría y azúcar para refrescos, o con agua hervida, leche y azúcar. También para acompañar frutas, como una rica sandía.

**Hojuelas de Quinoa:** La quinua procesada tipo avena, sirve para sopas, en el desayuno con leche, o para postres, se puede cocer con frutas, etc.

La harina de quinua es producida y comercializa en el Perú, Bolivia y Colombia, sustituyendo muchas veces a la harina de trigo, enriqueciendo así sus derivados de panes, tortas y galletas.

<http://www.ccbolgroup.com/quinua.html#USOS>

### **2.3 Acogida / aceptación de la población cuencana respecto al uso de la quinua.**

En la encuesta que se hizo a las personas la mayoría de los encuestados consumen la quinua con unos 75% positivos y tan 25% negativos.

Con lo que respecta a los valores nutricionales más del 50% no conoce dichos valores.

Al mes el 50% de personas preparan platos con quinua.

Más de la mitad de personas saben hacer preparaciones con quinua ya sea desde una sopa hasta un quinoto.

En la encuesta planteada al 75% le gustaría degustar nuevas recetas con quinua, y con lo que respecta en donde se adquiere el producto gente contestó que en supermercados de la ciudad, en lo que se refiere al precio la gente daba estimaciones pero en promedio no sobrepasaban de los 2 dólares por libra.



En la acogida de la población a la mayoría no conoce de algún restaurante que vendan platos innovadores con la quinua, y si les gustaría tener en la ciudad de cuenca un restaurante que ofrezca una variedad de platos con quinua pero teniendo en cuenta que nuestro restaurante no tendrá éxito porque la gente busca variedad.



## 2.4 Elaboración de nuevas recetas



### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA


RECETA: ENSALADA DE QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Quinoa remojada. Choclo cocinado. Pimientos cortados en cubos. Cebolla en brounoise. Tomate cortado en rodajas. Ajo picado Perejil para decoración..	La quinua mezclada con los choclos, pimientos, adornados con trocitos rodajas de tomate y pimientos.	La preparación de Vinagreta: mezclar vinagre sal pimienta orégano y aceite suavemente. Una vinagreta es 2 x 1



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA CÉSAR DE QUINUA		FECHA: 18-01-2012				
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIO.C.U.
500	Quinua	gr	420	84%	1,4	1,62
25	Cebolla	gr	25	90%	0,05	0,05
60	Pimiento Rojo	gr	55	92%	0,14	0,14
60	Pimiento Verde	gr	55	92%	1,25	1,25
70	Pimiento Amarillo	gr	70	92%	0,21	0,21
20	Choclo Cocinado	gr	20	100%	0,07	0,07
20	Vinagre	ml	20	100%	0,20	0,20
10	estragón	gr	10	100%	0,05	0,05
10	Ajo	unidad	10	100%	0,01	0,01
10	perejil	gr	10	100%	0,025	0,03
25	Sal	gr	25	100%	0,015	0,02
10	Pimienta	gr	10	100%	0,043	0,04
CANT. PRODUCIDA: 680 gr		CANT. PORCIONES: 4		DE: gr.	Costo p porción: 1,34	
<b>TÉCNICAS</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la quinua con el ajo y cebolla.</li> <li>2. Realizar una vinagreta con el aceite de oliva, vinagreta, estragón, sal y pimienta.</li> <li>3. En una fuente colocar la quinua, los choclos, los pimientos.</li> <li>4. verter la vinagreta en la ensalada.</li> <li>5. Colocar por ultimo rodajas de tomate, y perejil de adorno</li> </ol>						



RECETA: LANGOSTINO, CROCANTE DE QUINUA, BAÑADO CON UN ESPEJO DE COCO.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Langostino limpio. Pimientos, cebolla y ajo cortados en cubos. Papa cocinada para puré . Cebolla cortada en cuadrados Quinoa remojada.	La base es un espejo de coco ,encima el puré de papa ,con el crocante de quinua y el langostino	Tener cuidado con la cocción del langostino. Mucha cocción puede dejar cauchoso el marisco. Se puede reemplazar con camarón

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: LANGOSTINO, CROCANTE DE QUINUA, BAÑADO CON UN ESPEJO DE COCO. FECHA: 18-01-2012

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
420	Langostino	gr	300	71%	5,5	7,07
25	glucosa	gr	25	100%	0,25	0,25
60	pimiento verde	gr	55	92%	0,14	0,14
60	pimiento amarillo	gr	55	92%	1,25	1,25
70	pulpa de coco	gr	70	100%	0,21	0,21
20	quinua	gr	20	100%	0,07	0,07
20	Aceite de oliva	ml	20	100%	0,20	0,20
10	Mostaza	gr	10	100%	0,05	0,05
10	masa filo	unidad	10	100%	0,15	0,15
10	tomillo	gr	10	100%	0,025	0,03
25	papas	gr	25	100%	0,015	0,02
50	cremas de leche	ml	50	100%	0,12	0,12
10	Ajos	gr	10	100%	0,05	0,05
10	Sal	gr	10	100%	0,006	0,01
10	Pimienta	gr	10	100%	0,043	0,04

CANT. PRODUCIDA: 680 gr  
CANT. PORCIONES: 3

DE: gr. Costo p porción: 3,22

**TÉCNICAS**

1. Marinar los langostinos con la sal ,mostaza, pimienta ,.
2. Enrollar con la masa fill
3. Llevar al horno por 12 minutos.
4. En una fuente colocar la glucosa llevar a ebullición y mezclar con la quinua.
5. Hacer el fondo de coco con los pimientos y la crema.
6. Hacer con el puré, la espuma de papa.






RECETA: ENSALADA CESAR CON QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Quinoa previamente remojada. Lechuga limpia. Queso cortado en cubos. Pechuga cortada en tiras. Tomate cortado en octavos. Ajo picado Huevos cocidos.	Pollo dorado sobre una cama de lechugas, tomates, queso y quinoa, acompañado de unos croutones.	Al momento de servir acompañar en una salsera la vinagreta.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: ENSALADA CÉSAR CON QUINUA		FECHA: 18-01-2012				
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
500	Pechuga de pollo	gr	420	84%	2,20	2,55
120	Queso	gr	120	100%	0,6	0,60
100	Croutones	gr	25	100%	0,58	0,58
120	Lechuga	gr	110	92%	0,19	0,21
150	Tomates	gr	140	93%	0,13	0,14
150	Quinua	gr	140	93%	0,47	0,50
30	Aceite de oliva	ml	30	100%	0,3	0,30
10	Mostaza	gr	10	100%	0,06	0,06
2	Huevos	unidad	2	100%	0,24	0,24
20	Ajos	gr	18	90%	0,05	0,06
15	Sal	gr	15	100%	0,01	0,01
10	Pimienta	gr	10	100%	0,09	0,09
CANT. PRODUCIDA: 680 gr		CANT. PORCIONES: 4		DE: gr.	Costo p porción: 1,34	
<b>TÉCNICAS</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Cocinar la quinua.</li> <li>7. Sazonar el pollo.</li> <li>8. Realizar una vinagreta con el aceite de oliva, el ajo, la mostaza, el huevo duro, sal y pimienta.</li> <li>9. Poner el pollo en la plancha.</li> <li>10. En una fuente colocar la lechuga, los tomates, el queso, la quinua, colocar el pollo y los croutones.</li> <li>11. Por último verter la vinagreta en la ensalada.</li> </ol>						





RECETA: SOPA DE QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla perla y paiteña picada en brunoise. Papas peladas y picadas en dados. Costillas del cerdo limpias de grasa y cortadas. Cebollín y cilantro picado fino. Zanahoria y las hojas de col picadas finamente.	Una colorida y espesa sopa de quinua decorada con un abanico de aguacate.	La cebolla y el cilantro aportaran sabor y aroma a la sopa. Para que el plato sea más colorido se puede adornar con aguacate.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE QUINUA FECHA: 18-01-2012

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIOC.U.
500	Costilla de cerdo	gr	250	83%	1,50	1,75
250	Cebollín	gr	15	80%	0,05	0,06
100	Cilantro	gr	10	67%	0,04	0,05
500	Achiote	ml	20	100%	0,10	0,10
1000	Aceite	ml	30	100%	0,08	0,08
420	Pimiento	gr	20	80%	0,06	0,07
420	Cebolla paiteña	gr	40	83%	0,06	0,08
420	Cebolla blanca	gr	40	83%	0,06	0,07
420	Zanahoria	gr.	50	86%	0,08	0,10
500	Col	gr	60	88%	0,13	0,14
420	Quinua	gr	200	95%	0,67	0,70
1000	Papa	gr.	250	90%	0,53	0,58
1000	Leche	ml	70	100%	0,06	0,06
250	Pasta de maní	gr.	15	100%	0,10	0,10
1000	Sal	gr	10	100%	0,01	0,01

CANT. PRODUCIDA: 900  
 CANT. PORCIONES: 4 DE: 225 gr. Costo p  
 porción:0,98

- TECNICAS**
1. Sazonar las costillas de cerdo con sal pimienta y comino molido.
  2. Hacer un refrito con las cebollas y el achiote.
  3. Agregar la costilla de cerdo y freírlas.
  4. Agregar la zanahoria y las coles, rehogar todos estos ingredientes a fuego bajo.
  5. Tostar la quinua, agregar a la preparación anterior.
  6. Agregar el agua y cocinar todos los ingredientes.
  7. Agregar las papas.





8. Por último agregamos la leche licuada con la pasta de maní. 9. Rectificar el sabor.	
---	--

RECETA: SOPA DE QUINUA Y VEGETALES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla picada en brounoise. Papas peladas y picadas en dados. Arvejas cocidas. Cilantro picado fino. Zanahoria y apio picadas finamente Quinoa remojada	Sopa de consistencia espesa.	Poner el día anterior la quinua en agua ,para q salga el amargor y cambiar el agua, cada 2 horas



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: SOPA DE QUINUA Y VEGETALES. FECHA: 18-01-2012

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
70	Zanahoria	gr	70	92%	0,08	0,06
420	papas	gr	80	19%	0,9	1,63
30	Cebolla	gr	30	100%	0,04	0,04
20	alverjas	gr	20	100%	0,04	0,04
10	apio	gr	10	100%	0,03	0,03
100	fondo de pollo	lt	100	100%	0,25	0,25
10	cilantro	gr	10	100%	0,20	0,20
10	Sal	gr	10	100%	0,05	0,05
10	Pimienta	gr	10	100%	0,01	0,01
100	agua	lt	100	100%	0,05	0,05

CANT. PRODUCIDA: 440 gr  
 CANT. PORCIONES: 3 DE: 147 gr. Costo p porción:  
 0,78

**TÉCNICAS**

10. Hacer un refrito con las cebollas.
11. Agregar la zanahoria, arverjas y apio, rehogar todos estos ingredientes a fuego bajo.
12. la quinoa, agregar a la preparación anterior.
13. Agregar el agua y el fondo y cocinar todos los ingredientes.
14. Agregar las papas.
15. Por último agregamos la sal y pimienta.
1. Rectificar el sabor.





RECETA: LOMO FINO APANADO DE QUINUA Y ALMENDRAS.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cebolla cortada en juliana. Vino tinto. Quinoa y almendras tostadas. Lomo limpio. Papa cocidas para puré Vegetales cortados en juliana Cebollín en largos.	Es un plato con el lomo apanado con el puré de papas con la salsa y con par de cebollines para la decoración.	Tener cuidado con el tiempo de cocción del lomo. Se puede reemplazar con lomo de chanco queda muy bien

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: LOMO FINO APANADO DE QUINUA Y ALMENDRAS. FECHA: 18-01-2012

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
500	lomo fino	gr	250	50%	3,75	5,63
250	mantequilla	gr	25	10%	0,1375	0,14
2	huevos	Und.	2	100%	0,012	0,01
500	harina	gr	100	20%	0,12	0,22
70	quinua	gr	70	100%	0,23	0,23
20	almendras	gr	20	100%	0,25	0,25
25	Zanahoria	ml	20	80%	0,20	0,16
20	papas	gr	20	100%	0,05	0,05
25	Cebolla	gr	25	100%	0,011904762	0,01
40	arvejas	gr	40	100%	0,075	0,08
1000	vino tinto	ml	1000	100%	2,8	2,80
30	azúcar	gr	30	100%	0,042857143	0,04
5	perejil	gr	5	100%	0,0125	0,01
10	Sal	gr	10	100%	0,006	0,01
15	Pimienta	gr	15	100%	0,015	0,02

CANT. PRODUCIDA: 1200 gr

CANT. PORCIONES: 4

DE: 300 gr.

Costo p porción: 3,22

**TÉCNICAS**

1. Marinar el lomo con sal y pimienta.
2. Apanar el lomo con huevo ,harina,quinua,y almendras
3. Llevar al fuego lento por 8 minutos.
4. En una fuente colocar los vegetales salteados.
5. Hacer el puré de papas .
6. Saltear las cebollas con el azúcar y reducir con vino tinto para la salsa.





RECETA: QUINUA MARINERA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Mariscos limpios previamente. Quinoa remojada previamente. Cebolla picada en brounoise. Ajo picado Pimientos cortados en juliana. Fondo con las cascaras del camarón. Arveja cocida. Cilantro picado finamente.	Quinoa fusionada con mariscos, acompañada de unas cebollas encurtidas, unos maduros dorados y unos aguacates escalonados y una rodaja de limón.	A esta preparación se le puede sustituir los calamares por corvina. También se puede sustituir los plátanos por patacones.

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: QUINUA MARINERA FECHA: 18-01-2012

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIOC.U
300	Quinua	gr	250	95%	0,93	0,98
60	Aceite	ml	60	100%	0,15	0,15
50	Cebolla perla	gr	30	80%	0,05	0,06
25	Diente de ajo	gr	20	88%	0,07	0,07
60	Pimiento	gr	40	83%	0,13	0,16
10	Comino molido	ml	10	100%	0,06	0,06
30	Achiote	ml	20	100%	0,12	0,12
200	Arvejas	gr	200	100%	0,56	0,56
20	Cilantro	gr	15	85%	0,05	0,06
400	Camarones	gr	360	80%	3,50	3,58
300	Almejas	gr	250	89%	1,50	1,07
350	Calamar	gr	250	84%	2,33	2,67
300	Mejillones	gr	250	89%	1,00	1,07
1000	Sal	gr	10	100%	0,01	0,01
200	Orégano	gr	10	100%	0,06	0,05
250	Pimienta	gr	5	100%	0,09	0,04

CANT. PRODUCIDA: 1800 gr

CANT. PORCIONES: 6

DE: 300 gr.

Costo p

porción: 1,79

1. Hacer un refrito con 2 cucharadas de aceite 2 de cebolla y 1 diente de ajo de 3-5 minutos.
2. Agregar el fondo y las 2 tazas de quinua a fuego lento unos 15 minutos.
3. Con el resto del aceite hacer un sofrito con la cebolla, los ajos. Agregar el achiote comino, la sal, la pimienta, y los pimientos picados.
4. Agregar los camarones, los mejillones, las almejas y la mitad del cilantro, mezclar bien y cocinar por 3 minutos.
5. Añadir la quinua, las arveja y el calamar cocinar hasta que todos lo marisco estén cocidos.
6. Agregar el resto del cilantro y rectificar la sal.







RECETA: MASA RAVIOLIS DE QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Quinoa tamizada Agua hervida		Se debe tamizar la harina de quinoa para que la masa no tenga grumos.






RECETA: RELLENO PARA RAVIOLES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Corvina cocinada con zanahoria, cebolla, apio, perejil y vino blanco. Cebollín Picado.		El relleno puede variar se lo puede sustituir por pulpa de cangrejo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: RELLENO PARA RAVIOLES				FECHA: 18-01-2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NET A	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
350	Corvina	gr	330	94 %	2,29	2,42
180	Queso Crema	gr	200	100 %	1,15	1,15
70	Cebollín	gr	60	86 %	0,14	0,16
60	Zanahoria	gr	50	83%	0,07	0,08
60	Cebolla	gr	50	83%	0,06	0,07
20	Apio	gr	15	75%	0,04	0,05
20	Perejil	gr	15	75%	0,25	0,06
200	Vino blanco	ml	200	100 %	0,85	0,85
15	Sal	gr	15	100 %	0,01	0,01
10	Pimienta	gr	10	100 %	0,04	0,04
CANT. PRODUCIDA: 250 gr				DE: 50 gr.		Costo p porción: 1,03
CANT. PORCIONES: 5						
<b>TECNICAS</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar la corvina cocinada con el queso crema.</li> <li>2. A esta mezcla agregar el cebollín picado fino.</li> <li>3. Condimentar con sal y pimienta.</li> <li>4. Rellenar la masa con este relleno y dar formas triangulares a la masa.</li> </ol>						




RECETA: SALSA DE CAMARONES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pelar y lavar los camarones.	Delicados raviolis en forma triangular, bañados con salsa de camarones y decorado con cebollín.	Esta receta seria aun mejor con unos langostinos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: SALSA DE CAMARONES				FECHA: 18-01-2012		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
450	Camarones	gr	425	89 %	3,75	4,17
60	Mantequilla	gr	60	100 %	0,19	0,19
100	Vino blanco	ml	100	100 %	0,43	0,43
200	Crema de leche	ml	200	100 %	0,60	0,60
60	Pasta de tomate	gr	60	100 %	0,36	0,36
10	Tomillo	gr	10	90 %	0,05	0,05
10	Sal	gr	10	100 %	0,01	0,01
10	Pimienta	gr	5	100 %	0,09	0,09
CANT. PRODUCIDA: 400 gr				DE: 80 gr.		Costo p porción: 1,18
CANT. PORCIONES: 5						
<b>TECNICAS</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derretir la mantequilla y saltear los camarones.</li> <li>2. Dorarlos por algunos minutos, agregar el vino blanco.</li> <li>3. Agregar la crema de leche y la pasta de tomates, cocinar durante algunos minutos a fuego lento.</li> <li>4. Condimentar con sal, pimienta y orégano.</li> <li>5. Colar los ravioles y agregar la salsa de camarones.</li> </ol>						



RECETA: POLLO AL GRILL CON HONGOS SILVESTRES, CON PURE DE QUINUA CON PALMITOS ASADOS .

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pollo limpio. Cebolla, ajo y zanahoria cortada en brunoise. Palmitos cortados en bastones. Portobellos cortados en cuadrados. Papas cocidas Quinoa cocida	Con una base de puré de quinua, encima con el pollo con los portobellos y con unos palmitos para acompañar.	Podemos reemplazar los portobellos con champiñones. Se puede utilizar presas de pollo, no necesariamente la pechuga.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: POLLO AL GRILL CON HONGOS SILVESTRES, PURE DE QUINUA ,CON PALMITOS ASADOS  
FECHA: 18-01-2012

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
500	Pollo	gr	420	84%	2,2	2,55
150	Portobellos	gr	150	100%	2,1	2,10
60	quinua	gr	60	100%	0,085714286	0,09
25	mantequilla	gr	25	100%	0,223214286	0,22
70	palmitos	gr	70	100%	0,23	0,23
40	zanahorias	gr	40	90%	0,08	0,08
25	cebolla	gr	25	70%	0,01	0,01
20	ajo	gr	20	100%	0,10	0,10
25	crema de leche	gr	25	100%	0,011904762	0,01
5	perejil	gr	5	100%	0,0125	0,01
10	Sal	gr	10	100%	0,006	0,01
15	Pimienta	gr	15	100%	0,015	0,02

CANT. PRODUCIDA: 865 gr

CANT. PORCIONES: 3

DE: 290 gr.

Costo p porción: 2,72





**TÉCNICAS**

1. Mandar al grill el pollo con los palmitos.
2. Hacer la salsa, con el ajo ,cebolla, mantequilla y la harina
3. Agregar los portobellos
4. Cocinar la quinua con un poco de para obtener el puré.
5. Rectificar sazón del puré de quinua



**RECETA: TORTA DE QUINUA**


MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Remojar la quinua. Cocinar la quinua con la canela y el clavo de olor.	Una esponjosa torta de quinua acaramelada, acompañada de un abanico de frutillas, crema chantillí y una hoja de hierba buena.	Se puede servir solo o decorar con crema batida y frutilla. Precalentar el horno a 200 °C.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: TORTA DE QUINUA 2012						FECHA: 18-01-2012
C. BRUTA	INGREDIENTE S	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Azúcar	gr	200	100 %	0,20	0,20
250	Quinoa	gr	250	96 %	0,78	0,83
5	Canela	gr	5	100 %	0,01	0,01
5	Clavo de olor	gr	5	100%	0,03	0,03
180	Leche condensada	ml	180	100 %	2,50	2,50
4	Huevos	unid ad	4	100 %	0,12	0,12
200	Leche evaporada	ml	200	100 %	2,05	2,05
5	Vainilla	ml	5	100 %	0,04	0,04
<p>CANT. PRODUCIDA: 1000 gr CANT. PORCIONES: 10 0,61</p> <p>DE: 100 gr. Costo p porción:</p>						
<p><b>TECNICAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derretir el azúcar y verterlo sobre un molde.</li> <li>2. Licuar la quinoa con la leche evaporada, la leche condensada, los huevos y la vainilla.</li> <li>3. Verter la preparación en el molde.</li> <li>4. Hornear la torta a Baño María por una hora, para comprobar que está listo se introduce un cuchillo a la torta y esta deberá salir completamente limpia.</li> <li>5. Sacar del horno, dejar enfriar y desmoldar.</li> </ol>						



RECETA: MOUSSE DE BANANOS, BISCOCHO DE QUINUA, CAVIAR DE FRUTILLA, SALSA INGLESA.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Harina y quinua tamizada Crema batida Claras , yemas batidas Chocolate derretido Calcic y algin pesados Gelatina hidratada	Mousse con un espejo de chocolate con caviar de frutilla y con la salsa inglesa	Podemos hacer de cualquier fruta el mousse.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: MOUSSE DE BANANOS, BISCOCHO DE QUINUA ,CAVIAR DE FRUTILLA,SALSA INGLESA . FECHA: 18-01-2012

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
100	Banano	gr	90	90%	0,214285714	0,43
250	crema de leche	gr	250	100%	1,375	1,38
30	gelatina sin sabor	gr	30	100%	0,18	0,18
280	huevos	gr	280	100%	0,08	0,08
240	azúcar	gr	240	100%	0,34	0,34
50	harina de quinua	gr	50	100%	0,17	0,17
20	polvo de hornear	gr	20	100%	0,10	0,10
25	pula de frutilla	gr	25	100%	0,023809524	0,02
5	calcic	gr	5	100%	0,03	0,03
10	alginato	gr	10	100%	0,05	0,05
15	esencia de vainilla	gr	15	100%	0,072	0,07
60	chocolate	gr	60	100%	0,54	0,54

CANT. PRODUCIDA: 1075 gr

CANT. PORCIONES: 7

DE: 150 gr.

Costo p porción: 1,13

**TÉCNICAS**

1. Mezclar las yemas, azúcar, crema, y la gelatina y los bananos.
2. Poner en un molde el chocolate en un molde
3. Preparar el caviar con el calcic y algin
4. Preparar la salsa inglesa con la crema y las yemas.





RECETA: PAN DE QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Harina y quinua tamizada Levadura pesada Azúcar	Pan de textura esponjosa	Hay que tener en cuenta que, para tener resultados efectivos debemos dejar leudar bien la masa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: PAN DE QUNUA  
2012

FECHA: 18-01-

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
500	Harina 0000	gr	500	100%	0,714285714	0,71
300	harina de quinua	gr	300	100%	1,0	1,00
45	Levadura	gr	45	100%	0,045	0,05
60	Azúcar	gr	60	100%	0,085714286	0,09
500	Agua tibia	ml	500	100%	0,25	0,25
15	sal	gr	15	100%	0,009	0,01
30	nueces	gr	30	100%	0,3375	0,34
50	manteca	gr	50	100%	0,45	0,45
60	huevos	gr	60	100%	0,18	0,18

CANT. PRODUCIDA: 1560 gr

CANT. PORCIONES: 4

DE: 150 gr.

Costo p porción:0,77

**TÉCNICAS**

1. Colocar en una mesa las harinas con el polvo de hornear.
2. Agregar la margarina, el azúcar, los huevos.
3. Amasar hasta formar la masa
4. Dejar leudar 5º minutos.
5. Poner en el molde
6. Hornear por 40-45minutos.





RECETA: GALLETAS DE QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Harinas tamizadas.	Galletas doradas de diferentes formas.	Estas galletas se pueden servir con café, té o chocolate. Precalentar el horno







RECETA: CHICHA DE QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Quinoa previamente remojada	Bebida blanca con un toque de canela.	Si se desea la fermentación más rápida, agregar chicha madura.






RECETA:COLADA DE QUINUA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Quinoa tamizada	Colada de contextura espesa	Se tiene que servir caliente



UNIVERSIDAD DE CUENCA



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: COLADA DE QUNUA 18-01-2012						FECHA:
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO.U	PRECIOC.U.
1000	Leche	gr	1000	100%	0,6	0,60
50	harina de quinua	gr	50	100%	0,14	0,14
10	canela	gr	10	100%	0,01	0,01
10	izpHingo	gr	10	100%	0,03	0,03
10	clavo de olor	ml	10	100%	0,005	0,01
50	azúcar	gr	50	100%	0,03	0,03
<p>CANT. PRODUCIDA: 1000 gr  CANT. PORCIONES: 4 DE: 250 gr. Costo p porción:0,22</p>						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir la leche con canela, clavos de olor, pimienta e izphingo.</li> <li>Añadir la quinua lavada cuando rompa el hervor.</li> <li>Cocinar por unos 20 minutos.</li> <li>Colar con un paño, agregar el azúcar a gusto y verter a un recipiente de barro.</li> <li>Servir caliente.</li> </ol>						



UNIVERSIDAD DE CUENCA

**QUINUA RESTAURANTE**



**QUINUA RESTAURANTE**



**Local Principal**  
Cuenca - Ecuador

**Teléfonos**  
087131642 / 082635485

**Mall:** [mrrom@yahoo.com](mailto:mrrom@yahoo.com)  
[leo.javier07@hotmail.es](mailto:leo.javier07@hotmail.es)

*La Calidad y el mejor sabor al alcance de su paladar, ven y disfrútala en quinoa restaurante*





<b>QUINUA</b>			
<b>Entrantes</b>		<b>Postres</b>	
Ensalada de Quinoa	\$ 3.75	Torta Quinoa	\$ 1.90
Langostinos, Crocante de Quinoa, Bañado de un	\$ 9.70	Mousse de Bananos + Biscocho de Quinoa +	\$ 3.40
Espejo de Coco		Falsos Caviar de Frutilla + Salsa Inglesa	
Ensalada César con Pechuga de Pollo	\$ 4.10		
<b>Sopas</b>		<b>Panadería y Pastelería</b>	
Quinoa con Costilla de Chanecho	\$ 3.00	Pan de Quinoa	\$ 0.50
Sopa de Vegetales y Quinoa	\$ 2.40	Galletas de Quinoa	\$ 0.40
<b>Fuertes</b>		<b>Bebidas</b>	
Lomo Fino Apanado de Quinoa y almendras,	\$ 9.70	Chicha de Quinoa	\$ 1.25
vegetales salteados + Espuma de Papa y		Colada de Quinoa	\$ 0.90
salsa de Cebolla Caramelizadas.			
Quinoa Marinera Ensalada Fresca y Plátanos	\$ 5.40		
Raviolis en Salsa de Camarones	\$ 7.50		
Pollo al Grill con hongos Silvestres, Puré de	\$ 7.60		
Quinoa y Palmitos Asados.			





## **CAPÍTULO 3**

### **DESARROLLO DE LA MICROEMPRESA**

En este ultimo capitulo daremos a conocer como una microempresa se realiza de forma simple sin complicaciones desde el análisis de mercado saber que permisos se necesitan, y una rentabilidad por plato esperamos tener éxito en esta propuesta.

#### **3.1 Análisis de mercado**

Un estudio de mercado debe servir para tener una noción clara de la cantidad de consumidores que habrán de adquirir el bien o servicio que se piensa vender, dentro de un espacio definido, durante un periodo de mediano plazo y a qué precio están dispuestos a obtenerlo. Adicionalmente, el estudio de mercado va a indicar si las características y especificaciones del servicio o producto corresponden a las que desea comprar el cliente.

Nos dirá igualmente qué tipo de clientes son los interesados en nuestros bienes, lo cual servirá para orientar la producción del negocio. Finalmente, el estudio de mercado nos dará la información acerca del precio apropiado para colocar nuestro bien o servicio y competir en el mercado.

La cultura gastronomía es tan variada que nos permite innovar un sinnúmero de platos, por tal motivo queremos poner en marcha este micro emprendimiento con la quinua para dar a conocer las múltiples preparaciones que se puede realizar con la quinua y a mas de eso queremos introducirla nuevamente en el mercado nacional con platos innovadores y sencillos .

Luego de investigar en algunos restaurantes en la ciudad de Cuenca hemos podido identificar a los siguientes restaurantes como una competencia indirecta ya que realizan muy pocos platos con la quinua entre ellos están: Tiestos, Monjas y por último El Maíz.



Los precios de los platos van según la categoría de cada restaurante y llegamos a la conclusión que cada restaurante tiene diferentes target de clientes y por su ambiente van de la formal o lo informal teniendo en cuenta la ubicación, la decoración, y los precios varían con un promedio de 6 dólares por plato.

### **3.2 Análisis de la demanda**

La demanda se define como la cantidad de bienes o servicios que los consumidores están dispuestos a comprar a un precio y cantidad dado en un momento determinado. En general, la ley de la demanda indica que existe una relación inversa entre el precio y la cantidad demandada de un bien durante un cierto periodo; es decir, si el precio de un bien aumenta, la demanda por éste disminuye; por el contrario, si el precio del bien disminuye, la demanda tenderá a subir. La competencia es el verdadero motor de un gran número de actividades. La competencia se asocia, con frecuencia, a la idea de rivalidad u oposición entre dos o más sujetos para el logro de un objetivo, como la utilidad personal o la ganancia económica.

La gastronomía es uno de los sectores más explotados y con crecimiento gigantesco por tal motivo se debe ser cuidadoso al momento de poner en marcha una idea, ya que es muy frágil y si no se está bien estructurado puede llegar a ser una pérdida total del dinero invertido.

Buscamos satisfacer a clientes que buscar probar nuevos productos y por tal motivo se ha pensado en la creación de este restaurante.

La quinua al ser un cereal que goza de grandes propiedades nutritivas a despertado interés en los consumidores por tal motivo su consumo ha ido en aumento, pero las personas quieren experimentar nuevas sensaciones y por tal motivo se ha visto la oportunidad de crear un restaurante en el cual la quinua esté presente en todas las recetas para poder dar variedad a nuestros potenciales clientes la quinua es un excelente sustituto de cualquier carne y se asemeja a las cualidades de la leche.





En las encuestas realizadas la quinua ha tenido gran aceptación y los entrevistados están dispuestos a probar nuevas formas de consumir la quinua y no solo de las formas tradicionales y hemos visto factible el desarrollo de este restaurante.

### **3.3 Análisis de la Oferta**

Es la cantidad de bienes o servicios que un cierto número de oferentes están dispuestos a poner a disposición del mercado a un precio determinado. El propósito que se persigue mediante el análisis de la oferta es determinar o medir las cantidades y las condiciones en que una economía puede y quiere poner a disposición del mercado un bien o servicio.

En la actualidad en el mercado local hay una oferta de quinua pero no es lo suficientemente explotada, las opciones son muy limitadas. Los restaurantes que ofertan quinua en su menú son los siguientes:

El Tiesto restaurante, Las Monjas Y El Maíz; pero con muy pocas opciones con quinua.

Quinua Restaurante ofrece algunas opciones, las cuales están debidamente acompañadas ya sean con carnes, mariscos, también presentamos a la quinua en postres, panes, galletas y bebidas.

Productos de calidad: los productos que ofreceremos serán de gran calidad siempre pensando en el bienestar de nuestros clientes y para lograr su fidelidad con nuestra empresa.

Excelente atención al cliente: el cliente es el individuo más importante de nuestro negocio, sin el no hay ventas, se le debe ofrecer un servicio de calidad siempre.



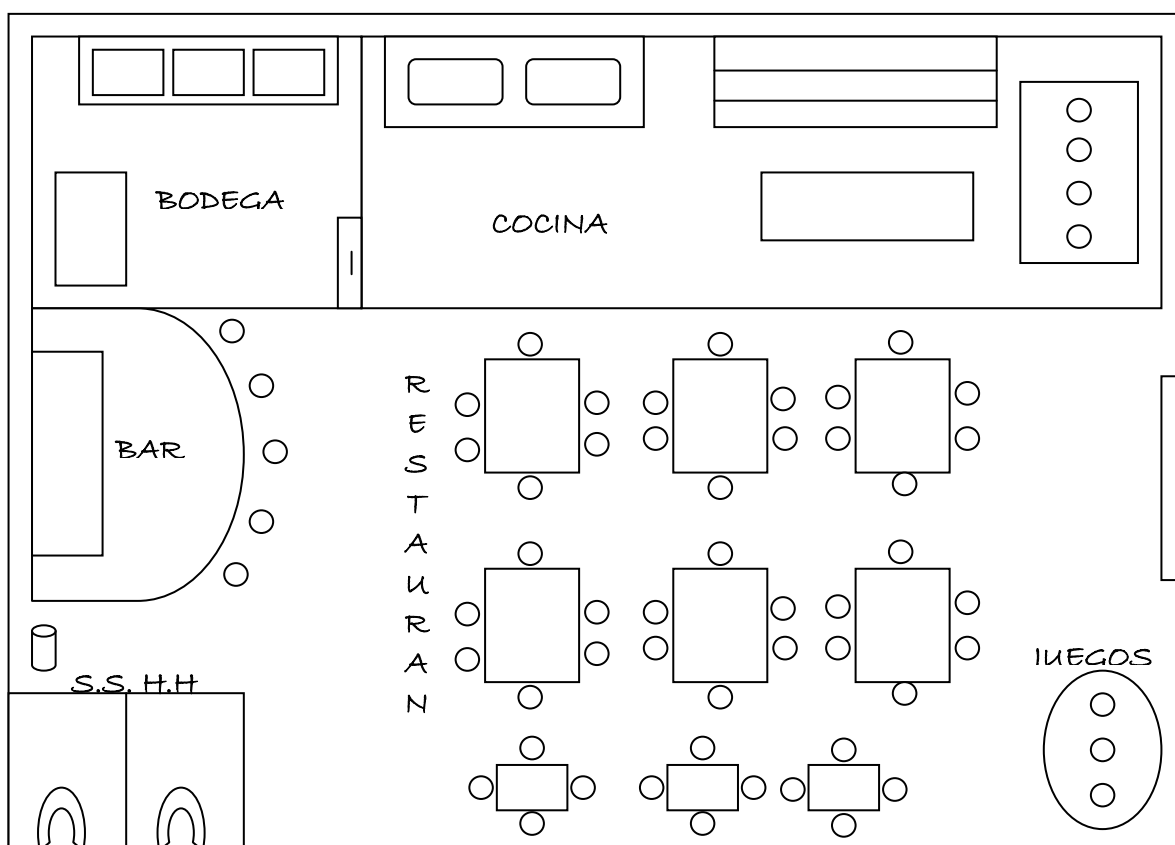
Publicidad continúa: una buena publicidad de nuestros productos nos ayudaran en la venta de nuestros productos.

Limpieza: generar una excelente imagen de nuestro local a los clientes.

### 3.4 Determinación de la localización de la Microempresa

#### ESQUEMA DEL RESTAURANTE

La QUINUA RESTAURANTE cuenta con una capacidad de 34 personas, el local está ambientado especialmente para relajar a los clientes. Contamos con estacionamiento privado un salón de juego para los niños para que disfruten cómodamente de nuestros productos sin preocupaciones ni inquietudes. También contamos con un bar.



#### NICHO DE MERCADO

El Nicho de Mercado que se ha establecido para este negocio corresponde al coeficiente 3. Es un Restaurante de clase media-alta. No necesita masificar



nuestro negocio, es un negocio de repetición, necesitamos que la gente regrese.

### **UBICACIÓN:**

Pensando en las comodidades del cliente, hemos buscado un local que tenga facilidades de parqueo y de fácil ubicación decidimos ubicarnos en el centro de la ciudad Av. Antonio Borrero y Juan Jaramillo, estará ubicado en un lugar muy atractivo para el cliente. La ubicación facilita la venta. La estrategia es estar en un sitio atractivo, sitio de atracción con visibilidad ubicado en un lugar apropiado al estilo. Y sobre todo estaremos en la mitad de la competencia y eso nos hace no competitivos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## UBICACIÓN DE RESTAURANTE



### 3.5 Organización

Dentro de la organización de nuestra empresa constaran los siguientes parámetros: Nomina de nuestros empleados, los sueldos, el pago del decimo tercero y cuarto, los tiempos y movimientos de los empleados.

#### NOMINA DE EMPLEADOS

El número de empleados que se ha decido contratar va en función de las mesas disponibles.



Nómina de Empleados
---------------------

Administrador/Cajero	Cárdenas Piña	Diana carolina	400
Cocinero	Calle López	Pedro Samuel	500
Ayudante de cocina	Andrade Cárdenas	Carmen Patricia	295
Mesero 2	Cáceres Fares	María Luisa	292
Mesero 3	Jaramillo Ordoñez	José Luis	292
TOTAL			1779

### CALCULO DE DECIMO TERCERO Y DECIMO CUARTO

Cargo	Sueldo Líquido	Décimo Tercero	Décimo Cuarto
Administrador/Cajero	400	400	289,32
Cocinero	500	500	361,64
Ayudante de cocina	295	295	213,37
Mesero 2	292	292	211,20
Mesero 3	292	292	211,20

### HORARIOA PARA EMPLEADOS

HORARIO EMPLEADOS
-------------------

Cargo	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Administrador/cajero	T1	T1	T1	T1	T1
Cocinero	T1	T1	T3	T3	T1
Ayudante	T2	T2	T1	T2	T1
Mesero 1	T2	T1	T2	T1	T2
Mesero 2	T1	T2	T1	T2	T1



### TIEMPOS Y MOVIMIENTOS DE COCINA

TIEMPOS Y MOVIMIENTOS TURNO 1 COCINA		
HORA	DETALLE	TIEMPO
10h:00	Entrada	5 Minutos
10h:05	Uniforme	5 Minutos
10h:10	Saluda, conversa	5 Minutos
10h:15	Mice a Place	1 Hora
11h:15	Comida personal	45 Minutos
12h:00	Almuerzo	20 Minutos
12h:20 -15h:00	Preparaciones	2 Horas y media
12h:20 -15h:00	Preparaciones	2 Horas y media
12h:20 -15h:00	Preparaciones	"
12h:20 -15h:00	Preparaciones	"
12h:20 -15h:00	Preparaciones	"
15h:00	Salida	3 Horas
18h:00	Regresa	5 Minutos
18h:05	Merienda	25 minutos
18h:30	Preparaciones	3 Horas
21h:30	Limpieza	30 Minutos



TIEMPOS Y MOVIMIENTOS TURNO 2 COCINA		
HORA	DETALLE	TIEMPO
13h:00	Entrada	5 Minutos
13h:05	Uniforme	15 Minutos
13h:20	Saluda, conversa	10 Minutos
13h:30	Clientes	1 Hora y media
14h:00	Clientes	"
15h:00	Clientes	"
16h:00	Mice a Place	1 Hora y media
17h:30	Comida personal	30 Minutos
18h:00	Merienda	30 Minutos
19h:00	Clientes	2 Horas y media
20h:00	Clientes	"
21h:30	Limpieza y Almacenamiento	1 Hora
22h:00	Salida	

### 3.6 Estrategia de venta / Publicidad

La estrategia es un pilar fundamental para la buena funcionalidad de cualquier negocio. La estrategia es el arte de dirigir las operaciones para el logro de los objetivos de la organización, para que esta funcione de manera eficiente. Para esto, la organización debe definir claramente lo que quiere conseguir y la manera en cómo lograrlo y posteriormente un sistema de control que le ayude a seguir la directriz fijada. Por tanto una estrategia de ventas es la forma en cómo vamos a generar impulsos y satisfacer las necesidades mediante el pago de un precio por una transferencia de un producto, servicio, idea, etc.

(Carlos Augusto Rendón)



Por tanto una estrategia de ventas es la forma en cómo vamos a generar impulsos y satisfacer las necesidades mediante el pago de un precio por una transferencia de un producto, servicio, idea, etc. hacia nuestros clientes actuales y potenciales.

**Estrategias de Producto:** en este punto buscamos satisfacer una necesidad creciente de las personas por la quinua, pero dándoles más opciones para que su consumo no esté limitado a pocas preparaciones, en nuestro restaurante podrá disfrutar de la quinua desde la entrada hasta llegar a los postres

**Estrategias de Precio:** Ser evaluado adelantándose a la competencia y fija un precio estándar. Que cubra los costos del producto y tu ganancia.

**Estrategias de Promoción:** en este punto se debe tener mucho cuidado porque se puede confundir promociones con pérdidas, una promoción deberá ayudar a incrementar las ventas pero siempre y cuando tengamos control sobre estas y no perdamos utilizando esta estrategia.

Promociones y descuentos

Los días martes y jueves postres 50%.

Descuento para grupos.

Descuento del 5% pago en efectivo.

Degustación de nuevos productos.

## **Publicidad**

La publicidad es una técnica mediante la cual se intenta comunicar un mensaje a un conjunto determinado de personas con el fin de persuadirlas en una dirección. Es la función necesaria para dar a conocer un producto, una marca, un eslogan. Esta función es asumida muchas veces por la palabra o por el contexto que aparece escrito. Sin embargo, en la evolución de la propia publicidad, ha habido una batalla por conseguir una imagen distintiva, de tal manera que el espectador al ver esta imagen recuerde automáticamente el producto anunciado.





Se buscara promocionar el restaurante en los siguientes medios de comunicación:

Prensa escrita.

Radio.

Redes sociales como el facebook.

Hojas volantes.

### 3.7 Implementación

El diseño que se ha establecido para nuestro restaurante constara de los siguientes ambientes:

**Salón:** con un diseño rustico pero atractivo para nuestros clientes, este salón tendrá adornos andinos, sus mesas y sillas serán de madera, un ambiente folklórico.

**Bar:** también tendremos un pequeño bar en el cual los clientes podrán disfrutar de bebidas y para esperar a sus invitados por si estos se atrasan.

**Espacio recreativo:** este es un lugar destinado para los niños en donde podrán pasar un momento agradable y sus padres podrán también disfrutar de sus alimentos sin preocuparse de que sus hijos los interrumpen.

**Servicios higiénicos:** este es uno de los lugares más importantes para nuestros clientes y por tal motivo estarán adecuados para su comodidad.

**Bodega:** deberá ser un lugar debidamente adecuado para el correcto almacenamiento de nuestros productos.

**Cocina:** este lugar deberá ser espacioso, con buena ventilación y debidamente adecuado para trabajar de una manera efectiva y brindar a nuestros clientes una experiencia inolvidable.

#### **Instalación y Decoración:**

En este punto constara la ambientación, los adornos, cuadros, todo lo que interviene en la adecuación del local.



<b>INSTALACION Y DECORACION</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>	<b>VALOR</b>
		<b>UNITARIO</b>	
Instalación y Decoración del Local	1	3500,00	3500,00
<b>TOTAL</b>			3500,00
<b>MAQUINARIA Y EQUIPO PESADO</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>	<b>VALOR</b>
		<b>UNITARIO</b>	
Cocina de 6 hornilla (varios)	1	750,00	750,00
Chimenea para cocina	1	200,00	250,00
Extractor de Olores	1	225,00	225,00
Congelador 10"	1	600,00	600,00
Refrigerador 12"	1	700,00	700,00
Mesas de trabajo	2	140,00	280,00
Lavabos	2	100,00	200,00
<b>TOTAL</b>			3005,00
<b>MAQUINARIA LIVIANA</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>	<b>VALOR</b>
		<b>UNITARIO</b>	
Batidora	1	150,00	150,00
Balanza	1	60,00	60,00
Cortadora de papas	1	27,00	27,00
Licuada Oster	1	60,00	60,00
Horno Microondas	1	100,00	100,00
<b>TOTAL</b>			397,00
<b>EQUIPO PARA RETAURANTE</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>	<b>VALOR</b>
		<b>UNITARIO</b>	
Sillas	34	15,00	510,00
Mesas para seis personas	3	70,00	210,00
Mesas para cuatro persona	4	62,00	248,00
Bar	1	1400,00	1400,00
Sillas para barra	4	45,00	180,00
Televisor	1	400,00	400,00
Equipo de Sonido	1	300,00	300,00
Dispensador de Toallas	2	25,00	50,00
Dispensador de Jabón	2	30,00	60,00
Dispensador de Papel	2	25,00	50,00
<b>TOTAL</b>			3408,00



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>BATERIA DE COCINA</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>	<b>VALOR</b>
		<b>UNITARIO</b>	
Olla de 8 lts	3	15,00	45,00
Cacerolas	7	10,00	70,00
Cernidor de Malla	3	8,00	24,00
Cucharetas	7	6,50	45,50
Cucharones	6	6,50	39,00
Bowls Grandes	8	15,00	120,00
Bowls Pequeños	14	9,00	126,00
Pinzas	2	7,50	15,00
Espumaderas	2	9,50	19,00
Espatulas	2	10,00	20,00
Ralladores	2	8,00	16,00
Cuchillos Cebolleros	3	20,00	60,00
Cuchillos Legumbreros	3	15,00	45,00
Puntillas	2	15,00	30,00
Chaira	2	13,00	26,00
Sartenes de teflon	4	35,00	140,00
Tablas para picar	5	8,50	42,50
Pimenteros	2	1,00	2,00
Saleros	5	1,00	5,00
Azucareros	5	1,50	7,50
Abrelatas	1	10,00	10,00
Batidores manuales	2	6,00	12,00
Bandejas	6	15,00	90,00
<b>TOTAL</b>			<b>1009,50</b>
<b>CUBIERTOS Y VAJILLAS</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>	<b>VALOR</b>
		<b>UNITARIO</b>	
Platos Grandes	40	8,00	320,00
Platos Medianos	40	5,50	220,00
Platos Soperos	34	4,00	136,00
Platos de Postre	36	3,00	108,00
Platos Para Café	22	3,00	66,00
Tazas Para Café	22	2,50	55,00
Tenedores Grandes	40	1,50	60,00
Tenedores Pequeños	40	1,00	40,00
Cuchillos Grandes	40	2,00	80,00
Cuchillos Pequeños	40	1,50	60,00
Cuchara Sopera	40	1,50	60,00
Cuchara Pequeña	40	1,00	40,00
Contedor de Cubiertos	3	7,00	21,00
Canastillas	12	2,00	24,00
Caja para cubiertos	2	14,00	28,00
Vaso Grande	60	1,00	60,00
Vaso Pequeño	60	0,80	48,00
Canastas para el pan	8	4,00	32,00
<b>TOTAL</b>			<b>1458,00</b>



<b>IMPLEMENTOS DE OFICINA</b>			
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>VALOR</b>	<b>VALOR</b>
		<b>UNITARIO</b>	
Equipo de computación	1	450,00	450,00
Archivador	1	120,00	120,00
Teléfono	3	50,00	150,00
Maquina registradora	1	600,00	600,00
Escritorio	1	220,00	220,00
Materiales de Escritorio	1	100,00	100,00
<b>TOTAL</b>			<b>1640,00</b>
<b>OTROS GASTOS</b>			<b>450,00</b>
<b>SUBTOTAL</b>			<b>2610,00</b>
<b>12% IVA</b>			<b>313,20</b>
<b>TOTAL</b>			<b>2923,20</b>

### **3.8 Trámites Legales**

Sector Alimentos Y Bebidas

Restaurantes

Son todos los establecimientos que de modo habitual y mediante precio proporcionan comidas y/o bebidas con o sin otros servicios de carácter complementario.

Permisos Para Operar

Registro Actividad Turística

Obligación: Obtener el Registro de Turismo en el Ministerio de Turismo.

Afiliación Cámaras De Turismo

Obligación: Afiliarse a la respectiva Cámara Provincial de Turismo y pagar cuotas sociales

Licencia Anual De Funcionamiento

Obligación: A partir de enero de cada año, el representante de un establecimiento turístico acudirá por una sola vez a cualquiera de los diversos centros de recaudación que tiene el Municipio.



Patente Municipal

Tasa de Turismo

Aporte Anual a CAPTUR

Permiso de Bomberos.

Un solo trámite: Con el comprobante de este pago, el contribuyente turístico se acercará a las Ventanillas Únicas Turísticas que funcionan en tres sitios de Quito. Plazo: hasta el 31 de marzo de cada año.

Permiso Sanitario: El permiso sanitario sirve para facultar el funcionamiento de establecimientos o actividades comerciales sujetos al control sanitario. Este documento es expedido por la autoridad de salud competente (Ministerio de Salud), al establecimiento que cumple con buenas condiciones técnicas sanitarias e higiénicas.

Certificados De Salud Empleados

Obligación: Renovar el Permiso Sanitario de Funcionamiento del Ministerio de Salud. Los Centros de Salud que confieren los certificados de salud de los empleados: Plazo hasta el 31 de marzo de cada año

Base Legal: Código de la Salud; Reglamento de Tasas

Patente Municipal

Bomberos: Obligación Pagar este permiso anualmente los propietarios de establecimientos comerciales.

### **3.9 Inversión Inicial/Rentabilidad**

#### **Inversión Inicial**

Para saber los costos de nuestra inversión se ha realizado el siguiente cuadro de costo de todos los equipos que se necesitara para poder poner en funcionamiento nuestro negocio, cada presupuesto esta basados en datos reales de precios de diferentes locales en donde hemos realizado las investigaciones correspondientes para poder dar a conocer el valor real de cada instrumento que vamos a adquirir.



MAQUINARIA Y EQUIPOS	COSTO
Instalación y Decoración	3500,00
Maquinaria Pesada	3005,00
Maquinaria Liviana	397,00
Equipo para el restaurante	3408,00
Batería de Cocina	1009,50
Cubiertos y vajillas	1458,00
Implementos de Oficina	1640,00
Otros Gastos	450,00
SUBTOTAL	14867,50
12 % IVA	1784,10
TOTAL	16651,60

## RENTABILIDAD

La rentabilidad es la capacidad que tiene algo para generar suficiente utilidad o beneficio; por ejemplo, un negocio es rentable cuando genera más ingresos que egresos, un cliente es rentable cuando genera mayores ingresos que gastos, un área o departamento de empresa es rentable cuando genera mayores ingresos que costos.

Pero una definición más precisa de la rentabilidad es la de que la rentabilidad es un índice que mide la relación entre utilidades o beneficios, y la inversión o los recursos que se utilizaron para obtenerlos.

La rentabilidad es la relación que existe entre la utilidad y la inversión necesaria para lograrla, ya que mide tanto la efectividad de la gerencia de una empresa, demostrada por las utilidades obtenidas de las ventas realizadas y utilización de inversiones, su categoría y regularidad es la tendencia de las utilidades. Estas utilidades a su vez, son la conclusión de una administración competente, una planeación integral de costos y gastos y en general de la observancia de cualquier medida tendiente a la obtención de utilidades. La rentabilidad también es entendida como una noción que se aplica a toda acción económica en la que se movilizan los medios, materiales, humanos y financieros con el fin de obtener los resultados esperados.



En la literatura económica, aunque el término de rentabilidad se utiliza de forma muy variada, y son muchas las aproximaciones doctrinales que inciden en una u otra faceta de la misma, en sentido general se denomina a la rentabilidad a la medida del rendimiento que en un determinado periodo produce los capitales utilizados en el mismo. Esto supone la comparación entre la renta generada y los medio utilizados para obtenerla con el fin de permitir la elección entre alternativas o a juzgar por la eficiencia de la acciones realizadas. (Sánchez, 2001).

Para poder realizar los cálculos de rentabilidad que tendremos de cada plato hemos tomado en consideración aspectos como son el costo de materia de la materia prima, el nicho de mercado, el porcentaje de costo operativo y el costo de producción la cual estará detallada en el siguiente cuadro.



## TABLA DE ANÁLISIS DE PRECIOS Y RENTABILIDAD

Detalle	Tamaño	Costo M.P.	Índice Mercado	P.V.P.	%	Costo Op.	Costo Prod.	Rentabilidad	Precio Carta
<b>ENTRADAS</b>									
Ensalada de Quinoa	243 gr	\$ 1,23	3	\$ 3,69	27%	1	\$ 2,23	\$ 1,46	3,75
Langostino Crocante De Quinoa	2,27 gr	\$ 3,23	3	\$ 9,69	27%	2,62	\$ 5,85	\$ 3,84	9,7
Ensalada cesar con quinoa	180 gr	\$ 1,34	3	\$ 4,02	27%	1,09	\$ 2,43	\$ 1,59	4,1
<b>SOPAS</b>									
Quinoa con costilla de chancho	250 gr	\$ 0,98	3	\$ 2,94	27%	0,79	\$ 1,77	\$ 1,17	3
Sopa de vegetales con quina	250 gr	\$ 0,78	3	\$ 2,34	27%	0,63	\$ 1,41	\$ 0,93	2,4
<b>PLATOS FUERTES</b>									
Lomo fino apanado de quinoa	320 gr	\$ 3,22	3	\$ 9,66	27%	2,61	\$ 5,83	\$ 3,83	9,7
Quinoa con frutos de mar	300 gr	\$ 1,79	3	\$ 5,37	27%	1,45	\$ 3,24	\$ 2,13	5,4
Ravolis en salsa de camarones	230 gr	\$ 2,59	3	\$ 7,77	27%	2,1	\$ 4,69	\$ 3,08	7,8
Pollo al grill con hongos	272 gr	\$ 2,50	3	\$ 7,50	27%	2,03	\$ 4,53	\$ 2,98	7,6
<b>POSTRES</b>									
Mousse de bananos	1,54	\$ 1,13	3	\$ 3,39	27%	0,92	\$ 2,05	\$ 1,34	3,4
Torta de quinoa	100 gr	\$ 0,61	3	\$ 1,83	27%	0,49	\$ 1,10	\$ 0,73	1,9
<b>PANADERIA Y PASTELERIA</b>									
Pan de quinoa	130 gr	\$ 0,26	3	\$ 0,78	27%	0,21	\$ 0,47	\$ 0,31	0,8
Galletas de quinoa	80 gr	\$ 0,33	3	\$ 0,99	27%	0,27	\$ 0,60	\$ 0,39	0,4
<b>BEBIDAS</b>									
Chicha de quinoa	200 gr	0,4	3	1,2	27%	0,32	0,72	0,48	1,25
Colada de quinoa	200 gr	0,3	3	0,9	27%	0,24	0,54	0,36	0,9





## CONCLUSIONES

Con el trabajo realizado se pretende introducir la quinua en los hogares cuencanos, dar a conocer sus propiedades nutricionales, también intentamos dar nuevas técnicas de preparar la quinua y poder disfrutar de su delicado sabor e incentivar a las personas a consumir la quinua.

Este proyecto también busca recuperar las tradiciones andinas que con el paso del tiempo se han ido perdiendo por la influencia de otro tipo de alimentos, es muy importante rescatar nuestras tradiciones ya que sin las tradiciones no tendríamos identidad.

El tema cultural también implica el tema gastronómico. Como se conoce, muchos de los platillos como la chicha son parte de antiguos ritos de nuestros antepasados mediante el cual demostraban el respeto que tenían por la naturaleza y la gratitud por los alimentos que les brindaban.

La concientización a rescatar y preservar nuestros signos culturales mediante nuevas técnicas de cocina es tal vez un tanto atrevida pero lo importante es poder dejar a futuras generaciones una cultura propia, la cual podrán apreciar y sentirse orgullosa de ella.

Con esto cumplimos con los objetivos planteados.



## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que se recopilaron luego de realizar este proyecto son las siguientes:

### **Nutritivas:**

Se recomienda el consumo de quinua por las siguientes razones:

La Quinua como proteína vegetal ayuda al desarrollo y crecimiento del organismo, es fácil de digerir, forma una dieta completa y balanceada.

Si uno consume este alimento no es necesario otros vegetales. Es un alimento más completo con todas sus propiedades que incluso llega a reemplazar a la leche y carne.

Es una fuente óptima de energía.

El consumo de quinua previene cáncer de mama y osteoporosis según (Guillermo Riguera)

### **Gastronómicas:**

La quinua debe escogerse minuciosamente antes de cocinarla. Se debe lavar varias veces en agua fría, restregando con las manos hasta que el agua salga limpia y clara.

Agregar la quinua al agua hirviendo y cocinarla según la textura que se desee.

Graneada: cocinarla por 12 minutos, aproximadamente. Punto reventado:

cocinarla 18 minutos en agua hirviendo. Punto atamalado: se debe cocinar la quinua en el agua hirviendo, durante 30 minutos.

El líquido donde hirvió la quinua se debería reservar, ya que puede servir para preparar sopas, cremas, refrescos y mazamorras.



## GLOSARIO

**Chenopodium quinua:** Nombre científico de la quinua

**Relegado:** Apartar o dejar de lado a una persona o una cosa

**Lisina:** es un aminoácido componente de las proteínas sintetizadas por los seres vivos.

**Metionina:** es uno de los aminoácidos ("eslabones" de las cadenas de proteínas) esenciales, lo que significa que no se puede sintetizar en el organismo y debe obtenerse a través de la dieta. Aporta azufre y otros compuestos que necesita el organismo para un metabolismo y un crecimiento normales.

**Etnográficas:** es un método de investigación que consiste en observar las prácticas de los grupos humanos y poder participar en ellas para poder contrastar lo que la gente dice y lo que hace.

**Citogenéticas:** es el campo de la Genética que comprende el estudio de la estructura, función y comportamiento de los cromosomas.

**Huauzontle:** es un grupo de plantas comestibles nativas de México.

**Chenopodium hircinum:** otra variedad de quinua.

**Dormancia:** a un período en el ciclo biológico de un organismo en el que el crecimiento, desarrollo y actividad física se suspenden temporalmente. Esto reduce drásticamente la actividad metabólica permitiendo que el organismo conserve energía.



**Pigmentación:** es la coloración de una parte determinada del organismo de un ser vivo por el depósito en ella de pigmentos.

**Bióticos:** hace referencia a lo característico de los seres vivos o que está vinculado a ellos. También es aquello perteneciente o relativo a la biota (el conjunto de la flora y la fauna de una determinada región)

**Abióticos:** refiere al medio en el que no es posible la vida. Es el término opuesto a biótico, ya que nombra a lo que no forma parte o no es producto de los seres vivos.

**Pseudocereal:** son plantas de hoja ancha (no gramíneas), que son usadas de la misma manera que los cereales

**Mise en place:** se emplea en gastronomía para definir el conjunto de ocupaciones realizadas, bien sea en la cocina o el comedor, justo antes de la elaboración de un plato o alimento.

**Grillar:** es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos en una parrilla a leña o un grill a gas.

**Bowls:** Pozuelos metálicos utilizados en la cocina.

**Corte brunoise:** es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar.

**Corte juliana:** técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, con ayuda de un cuchillo.

**Croutones:** son trozos de pan de distintos tamaños, asado o dorados en mantequilla, fritos en aceite o secos al horno, se hacen solos o frotados con ajo.



**Fondo:** Caldo de cocción de un alimento, carne o pescado, que se utiliza para mejorar las salsas. El fondo oscuro se hace con carne vacuna y ave.

**Tamizar:** por un tamiz (filtrar) ciertos ingredientes con la finalidad de eliminar grumos o impurezas.

**Crocante:** Pasta hecha con almendra y caramelo.

**Mousse:** es un preparado culinario de origen francés, cuya base es la clara de huevo montada a punto de nieve, o la crema de leche batida, los cuales le dan consistencia esponjosa.

**Falso caviar:** se trata de una técnica de cocina molecular en el cual se trata de dar una forma de caviar, en este proceso interviene el alginato y el calcic.

**Alginato:** Dependiendo de la parte del alga que se haya refinado, varía la textura y la capacidad de reacción al Calcic de cada alginato. Para ello hemos seleccionado Algin como el producto ideal para elaborar la esterificación con total garantía.

**Calcic:** Este producto es una sal de calcio que se utiliza tradicionalmente en alimentación, por ejemplo en la elaboración de quesos. Calcic es imprescindible para que se produzca la reacción con Algin, que provocará la esferificación.

**Baño María:** Un baño de María es una herramienta de cocina que se usan para la aplicación de calor suave en la estufa a las preparaciones delicadas

## BIBLIOGRAFÍA



Mujica, A., Izquierdo, J., & Marathee, J. (2001) *Quinoa Ancestral Cultivo Andino, Alimento del Presente y Futuro*. Santiago-Chile: Oficina Regional de Producción Vegetal.

Vasconez, I. P. (1986). *Folklore Nutricional Ecuatoriano*. Quito-Ecuador: Artes Graficas Señal Impreseñal Cia Ltda.

Barrera, J. P. (2010). *Cocina Regionales Andinas*. Quito - Ecuador: Corporacion Editora Nacional.

Cabrera, Y., Tepán, J., & Bermeo, P. (2009). *Guía Nutricional y Terapeutica de la Cosmovisión Andina*. Cuenca -Ecuador: Grupo de Ate "Ojo de Aguja".

Estrella, E. (1988). *El Pan de America : Etnohistoria de la Alimentos Aborigenes en el Ecuador*. Madrid -España: Ediciones : ABYY-YALA-1988.

Quinoa. Internet. [http://www.cedet.ec/archivos\\_cedet/recetas\\_sumak\\_life.pdf](http://www.cedet.ec/archivos_cedet/recetas_sumak_life.pdf). Acceso 20 de diciembre del 2011.

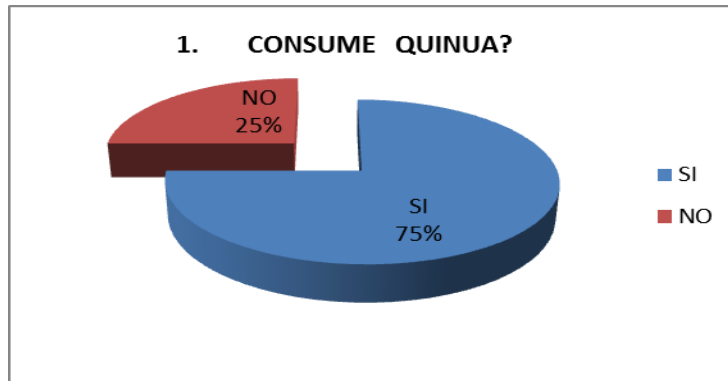
Quinoa. Internet. <http://www.prodiversitas.bioetica.org/quinoa.htm>. Acceso 23 diciembre 2001

Propiedades Quinoa. Internet. <http://www.laquinoa.blogspot.com/2007/08/valor-nutricional-quinoa-chenopodium.html>. Acceso 25 Septiembre 2011

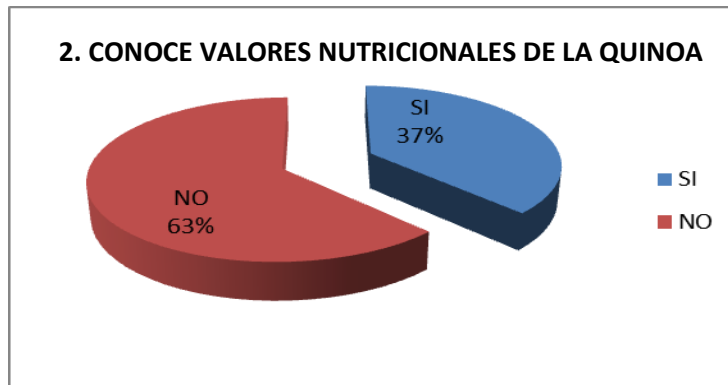


ANEXOS  
TABULACION DE LAS ENCUESTAS

1. CONSUME QUINOA?



2. CONOCE VALORES NUTRICIONALES DE LA QUINOA



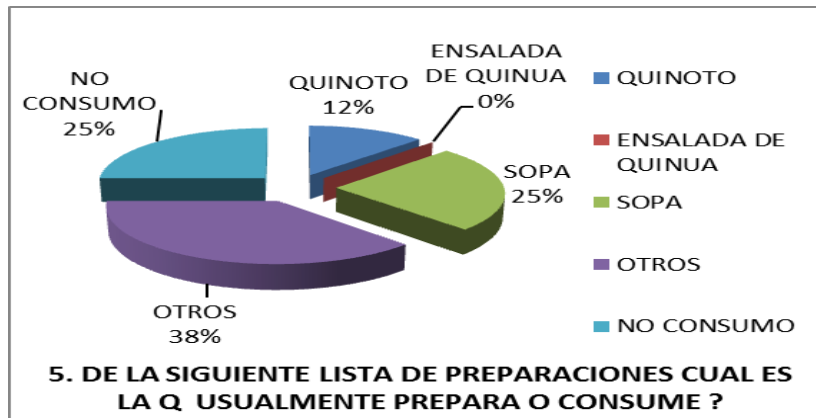
3. CUANTAS VECES AL MES PREPARA EL PRODUCTO?



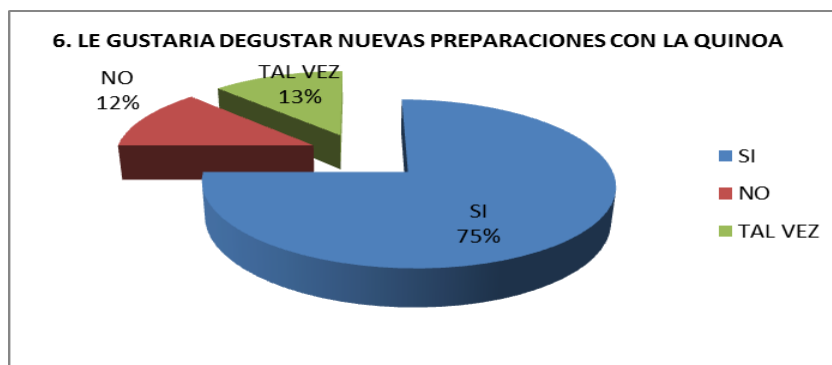
4. CUALES SON LAS PREPARACIONES Q UD. SABE?



5. DE LA SIGUIENTE LISTA DE PREPARACIONES CUAL ES LA Q USUALMENTE PREPARA O CONSUME ?



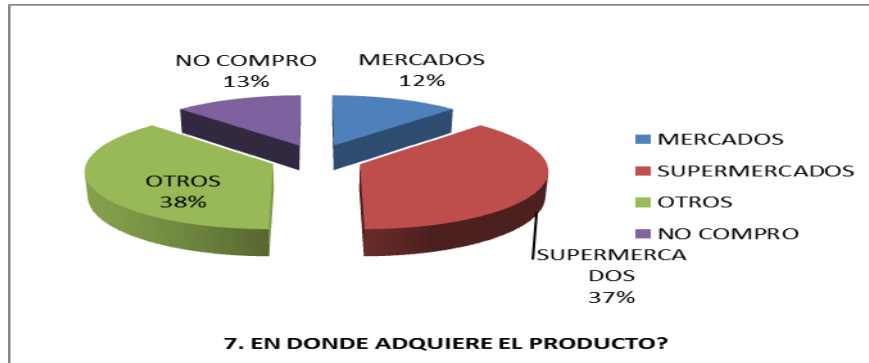
6. LE GUSTARIA DEGUSTAR NUEVAS PREPARACIONES CON LA QUINOA



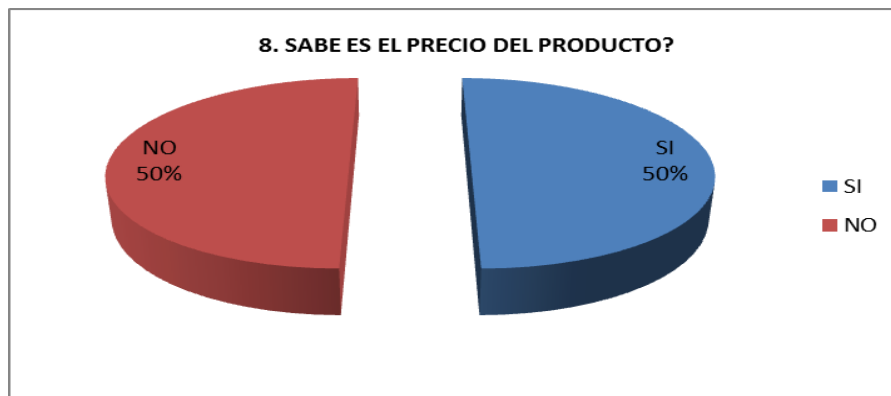




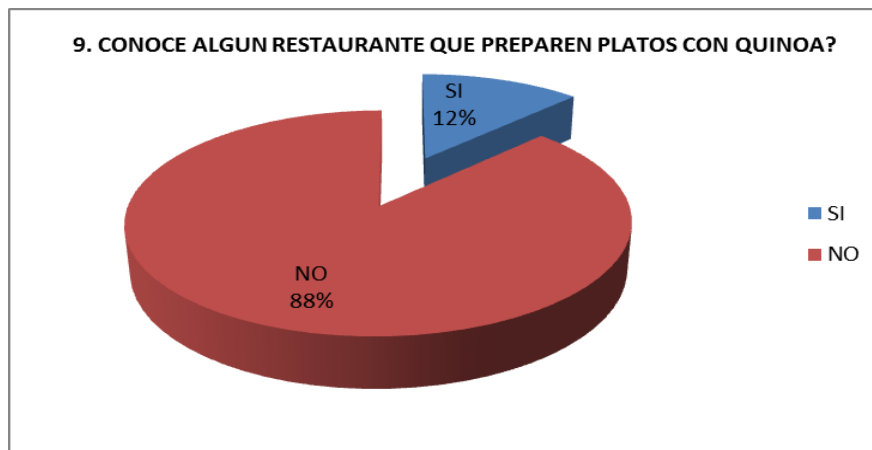
7. EN DONDE ADQUIERE EL PRODUCTO?



8. SABE ES EL PRECIO DEL PRODUCTO?



9. CONOCE ALGUN RESTAURANTE QUE PREPAREN PLATOS CON QUINOA?





10. LE GUSTARIA QUE EN LA CIUDAD EXISTA UN RESTAURANTE QUE TODOS SUS PLATOS DESDE UNA ENTRADA HASTA EL POSTRE TENGA COMO INGREDIENTE PRINCIPAL LA QUINOA.

