



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

*“Fast good: una alternativa saludable en comida rápida.
Propuesta de innovación gastronómica para la ciudad de
Cuenca”*

Monografía previa a la obtención del título de “Licenciado
en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas”

DIRECTOR:

ING. SANTIAGO CARPIO ÁLVAREZ

AUTOR:

EDISSON RAFAEL PATIÑO ALBÁN

CUENCA, NOVIEMBRE DEL 2013



RESUMEN

Un punto muy preocupante en la alimentación de hoy en día es la comida rápida o fast food muy apetecido por la gran mayoría del público en general; sin embargo muchos no disponen de la suficiente información o bien la pasan por alto, sobre el elevado riesgo para nuestra salud que este tipo de comida trae consigo.

Actualmente y de la mano del Chef Ferrán Adrià nace la propuesta llamada *fast good* la cual resume tres aspectos básicos en las necesidades de hoy en día las cuales son: calidad, rapidez y salud.

El objetivo de la presente monografía es desarrollar una propuesta gastronómica fundamentada en los principios básicos del *fast good* y aplicados al mercado en la ciudad de Cuenca, como una opción saludable al fast food tradicional.

Para su efecto previamente se ha realizado un análisis calórico de las recetas fast food tradicionales, además de un estudio mercado con el fin de conocer gustos, hábitos, y básicamente para determinar el nivel de aceptación de la propuesta. Finalmente se ha reestructurado las diez más importantes recetas de fast food tradicional, transformándolas a fast good y evaluándolas bajo los mismos parámetros que las recetas fast food, con el fin de verificar sus beneficios frente a éstas, y se ha puesto a consideración también, diez recetas de autor todas estas presentadas por medio de fichas sin perder de vista el precio con el cual se plantea ingresar al mercado como una potencial competencia a los establecimientos que ofrecen fast food tradicional

PALABRAS CLAVES: FAST FOOD, GOOD, ALIMENTACIÓN, FERRÁN ADRIÀ, COMIDA RÁPIDA, SALUD, CALIDAD, CALORÍAS, RECETAS DE AUTOR,



ABSTRACT

The health of the persons has been one of the principal topics of discussion in the recent times and this one, is much related with a balanced diet.

The fast food is a type of food that, has received enough by many people, and his principal advantages are: It is served in a little time, there are many places that offer it and his flavor is delicious for many people. But your disadvantages are very dangerous for the health, and some people don't know them.

Nowadays, Thanks to the Ferrán Adriá's initiative, the new offer *fast good* has developed as a possible solution. This offer they summarize three basic needs in the diet nowadays: Quality, rapidity, health.

The principal intention of this monograph is, to develop a gastronomic offer based in the *fast good* and to apply this to market in Cuenca city.

To obtain this, first a caloric analysis of the recipes of traditional fast food has been done. Secondly, a market research in Cuenca city, to know tastes and food habits, but principally to know the level of acceptance of this offer.

Finally ten of the most important fast food recipes have been restructured and evaluated with the same parameters, to know his advantages opposite to these.

Besides, ten author's recipes has been developed and presented in specification sheets with his respective costs of production and recommended retail prices.

KEYWORDS: FAST FOOD, GOOD, REGIME, FERRÁN ADRIÁ, SNACK FOOD, HEALTH, QUALITY, CALORIES, AUTHOR'S RECIPES,



ÍNDICE DE CONTENIDOS

CAPÍTULO I

FAST GOOD: UNA NUEVA PROPUESTA GASTRONÓMICA

1.1 Aspectos fundamentales del <i>fast good</i>	11
1.2 Aportes del <i>fast good</i>	18
1.3 Ingestas recomendadas.....	32
1.4 Análisis del valor nutritivo de diez recetas de fast food de la ciudad de Cuenca.....	34
1.5 Estudio de diferentes técnicas culinarias idóneas para la elaboración de <i>fast good</i>	44

CAPÍTULO II

ESTUDIO DE MERCADO PARA DETERMINAR NIVEL DE ACEPTACIÓN DEL FAST GOOD EN LA CIUDAD DE CUENCA

2.1 Formulación de encuestas.....	54
2.2 Recolección y tabulación de datos.....	56
2.3 Muestra e interpretación de los resultados.....	67

CAPÍTULO III

DESARROLLO DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA APLICADA AL FAST GOOD EN LA CIUDAD DE CUENCA.

3.1 Aspectos fundamentales sobre los cuales está desarrollada la propuesta.....	78
3.2 Reestructuración de las recetas de fast food analizadas en el primer capítulo.....	80



3.3 Desarrollo de diez recetas de autor fundamentadas en los principios del <i>Fast good</i>	105
3.4 Estudio de precios.....	125
3.5 Análisis del valor nutritivo de las recetas reestructuradas.....	129
3.6 Cuadro Comparativo: Fast food vs. <i>Fast good</i>	139
3.7 Presentación y Validación de la propuesta.....	142
Conclusiones.....	148
Recomendaciones.....	150
Bibliografía.....	151
Anexos.....	154



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Edisson Rafael Patiño Albán, autor de la Monografía "*Fast good: una alternativa saludable en comida rápida. Propuesta de innovación gastronómica para la ciudad de Cuenca*", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 25 de Noviembre del 2013

Edisson Rafael Patiño Albán

0104663224

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

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 3000, Ext.: 1311, 1312, 1316

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

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Edisson Rafael Patiño Albán, autor de la Monografía "*Fast good: una alternativa saludable en comida rápida. Propuesta de innovación gastronómica para la ciudad de Cuenca*", 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.

Cuenca, 25 de Noviembre del 2013

Edisson Rafael Patiño Albán

0104663224

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



DEDICATORIA

A mis padres, Rafael y Rosa porque creyeron en mí, me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y por el orgullo que sienten por mí. A mis hermanos Christian y Paula, quienes han sido un ejemplo, apoyo incondicional y han estado conmigo en estos momentos importantes en mi vida. A mi novia Erika porque siempre ha sido mi compañera y amiga quién desde el principio confió en mí y ha sido mi más grande motivación. Con mucho cariño y respeto va por ustedes.



AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios en primer lugar, porque me sigue dando la oportunidad continuar batallando con los distintos obstáculos que me presenta la vida y el que me da la fortaleza para nunca bajar los brazos.

A mis padres que siempre estuvieron conmigo y creyeron en mí y que ahora ven los frutos de su arduo trabajo del día a día gracias por su apoyo.

A mis maestros, guías en todo momento y a todas las personas que estuvieron inmiscuidos en guiarme de alguna manera a cumplir con este sueño y de manera especial al Ing. Santiago Carpio A. quien asumió la dirección de este proyecto con gran responsabilidad, con sus acertadas ideas y sugerencias ha sido una guía fundamental en el desarrollo de la presente monografía.

“El agradecimiento es la parte principal de un hombre de bien”

Francisco de Quevedo y Villegas



INTRODUCCIÓN

En la actualidad vivimos en una sociedad en donde las prisas dominan nuestra vida diaria y por ende las personas, sobre todo las que trabajan lejos de su casa en una oficina por ejemplo, disponen de menos tiempo para dedicarle a una correcta alimentación, los reducidos recesos de trabajo no dejan un espacio suficientemente apto para disfrutar relajadamente de una de las necesidades fundamentales como lo es; el comer.

Lo que buscamos al momento de comer es algo rápido y que sea agradable. Por estas razones el fast food o comida rápida ha tenido una gran acogida, que parece hecha a medida de nuestras necesidades de hoy en día, pero todos estamos conscientes de lo perjudicial que puede resultar para nuestro organismo ingerir este tipo de comida, es aquí en donde nace una interrogante ¿Podemos encontrar un tipo de comida que cumpla con los requerimientos de: sabor agradable, corto tiempo y sobre todo saludable para nuestro organismo?

Ingerimos alimentos no así, nutrientes, tenemos una idea clara de que es lo que nos gusta, pero no tenemos un conocimiento claro de cuan beneficioso o perjudicial nos resultaría. Nuestra elección al momento de alimentarnos resulta de la integración de factores tales como hábito, costo, sabor, clase, estación, almacenamiento, disponibilidad, y facilidad de preparación.

El haber consumido alguna vez este tipo de comida, no conlleva mayor consecuencia; pero al momento que esto sucede con frecuencia ya sea por tener malos hábitos alimenticios como también por una mala propuesta de la persona que oferta los menús, se está poniendo en riesgo la salud y resultaría una pérdida de tiempo y dinero.

Para darle una solución más coherente a esta necesidad que tenemos las personas sobre todo poniendo como pilar fundamental la salud de las mismas pero, sin dejar de lado la satisfacción del cliente es decir un sabor y aspecto agradable a precio módico.



Es así que años atrás y de la mano del chef Ferrán Adriá nace esta propuesta llamada *fast good* la cual se fundamenta en estas premisas: calidad, rapidez y salud.

El *fast good* pretende entonces, ofertar al comensal un producto técnicamente rápido en su elaboración, delicioso al paladar a un precio razonable pero sobre todo saludable para nuestro organismo.



CAPÍTULO I

FAST GOOD: UNA NUEVA PROPUESTA GASTRONÓMICA.

1.1 ASPECTOS FUNDAMENTALES.

El *fast good* es un estilo alimenticio que nació debido a las críticas que ha tenido la comida rápida o fast food y que son de nuestro conocimiento, las cuales hablan de la gran cantidad de grasas saturadas que contiene este tipo de comida para el organismo, aun si se consumen en pequeñas porciones. Con la intención de darle una salida a esto, se originó la comida *fast good*. La cual reúne tres aspectos básicos en las necesidades de hoy en día las cuales son: Rapidez, Salud y Calidad. (<http://m.fucsia.co/salud-nutricion-dietas/articulo/fast-good-fast-food>).

Sabemos que existen múltiples posibilidades de comida rápida (fast food), pero también sabemos que comer en estos lugares habitualmente puede traer consigo problemas nutricionales y de salud. Poco a poco van apareciendo restaurantes que atienden a nuestra necesidad de comer rápido pero sin renunciar a una alimentación saludable *fast good*.

Esta nueva tendencia gastronómica nace en el año 2005, de la mano de Navarra Hoteles, NH Hoteles; y Ferrán Adrià, catalogado como el mejor chef de la última década, nace con la idea de ofrecer un servicio de comida rápida y de calidad para satisfacer la doble demanda del cliente. De esta manera se realiza una oferta profesional, amparada por una fuerte marca, que se sitúa entre la restauración tradicional y el *fast food* introduciendo en la elaboración de platos tradicionales de comida rápida ingredientes saludables que son utilizados en la alta cocina procurando brindarles bienestar a los clientes a partir de una buena alimentación. (Alcaide, 2)

Finalmente al sustituir técnicas e ingredientes utilizados normalmente en la elaboración de fast food tendríamos un tipo de comida baja en grasas



saturadas, rica en vitaminas y la cual al mismo tiempo sería agradable al paladar.

Todo esto tiene también otro objetivo ya que pretende ofrecerle alternativas a los clientes que les gusta este tipo de comida pero que no la pueden comer por cuestiones de salud. Por ejemplo, las personas con problemas de colesterol o lípidos elevados en la sangre.

El estilo *fast good* resume lo que necesita la vida de hoy en día: rapidez y salud con el plus de calidad. Adecuando una vieja forma de comer a las necesidades que cada vez más se hacen evidentes: “comer bien asegura una buena salud”.

El concepto de esta nueva tendencia se sustenta en tres principios fundamentales: rapidez, calidad y alimentos saludables.

1.1.1 RAPIDEZ

Debido al agitado ritmo de vida de las personas sobre todo en las grandes ciudades, además de la integración de la mujer a las actividades productivas, cada vez es menos común que las personas se alimenten en casa y mucho menos que se preparen los alimentos de manera apropiada en los hogares. Debido a ello la gente recurre cada vez más a la comida rápida, integrándola a sus costumbres alimenticias.

La comida rápida se refiere a un establecimiento en donde las personas pagan directamente antes de servirse los alimentos sin necesidad de mucho protocolo como de meseros por ejemplo.

El concepto de comida rápida ha dejado hace tiempo de ser una tendencia Norteamericana y se extiende por todo el planeta a enorme velocidad, sumando un total de más de 88 000 establecimientos repartidos por todo el mundo. (http://www.trabajo.com.mx/la_comida_rapida)



Si bien es cierto este principio resultaría beneficioso sobre todo para el estilo de vida de hoy en día. En el intento de satisfacer al cliente que dispone de poco tiempo para su alimentación con un producto final al instante se está dejando de lado un principio básico como es la calidad.

1.1.2 CALIDAD

El consumidor o cliente tiene el derecho a recibir un producto final sano y en lo posible libre de agentes nocivos como: fertilizantes o pesticidas (*producto orgánico*), además a un precio razonable; ésta es la idea fundamental del *fast good*. Basándose en productos orgánicos, alimentos saludables, buenas técnicas de cocción, en pre elaboraciones y elaboraciones finales, todo para así brindar la mejor calidad al cliente.

La calidad de los alimentos tiene sus cimientos en la producción primaria agrícola, ya que si mantenemos una cadena de calidad y de cuidados al momento de la siembra, cosecha, almacenamiento, transporte garantizaremos que los mismos mantengan un alto grado en la calidad nutritiva. (Schupan, 16)

Al hablar de calidad gastronómica nos referimos al conjunto de cualidades o propiedades mínimas aceptables de los alimentos procesados y sin procesar que son destinados a la alimentación. El *fast good* se basa, también en mantener una buena calidad organoléptica, nutritiva, y de trazabilidad necesarias, que deberían cumplir todos los alimentos, para poder tener un resultado final que mantenga una calidad idónea en color, aroma, olor, textura, sabor y por supuesto ausencia de contaminantes.

1.1.2.1 CUALIDADES ORGANOLÉPTICAS

Técnicamente se refiere al conjunto de propiedades físicas de un elemento, las mismas que pueden ser percibidas a través de nuestros sentidos; entre ellas encontramos: olor, color, sabor y textura

Cada persona los percibe de manera distinta y el factor cultural, los recuerdos, y la mentalidad de cada uno hacen que sepa diferente.



Hay sabores y texturas que nos traen cierto recuerdo de la niñez y pueden resultarnos muy agradables; otros, por el contrario los asociamos a alguna experiencia desagradable y nos provocan rechazo. (Armendáriz, 129).

1.1.2.2 CALIDAD NUTRITIVA

La calidad nutritiva de los alimentos está íntimamente relacionada con el tipo de nutrientes que contienen y la medida en la que los mismos vienen a cubrir las necesidades del individuo, teniendo en cuenta la riqueza en estos nutrientes y el aporte que supone una ración habitual del alimento. (Schupan, 36)

El *fast good* propone un nuevo estilo de comida que, nos ofrece un producto final de alta calidad, al mismo tiempo saludable y de rápida elaboración.

1.1.3 ALIMENTOS SALUDABLES

Al hablar de alimentos saludables generalmente pensamos en aquellos productos que al ser ingeridos tiene algún efecto positivo sobre nuestro organismo o lo mínimo que esperamos, es que no nos resulten perjudiciales. En términos generales pensamos en alimentos que nos ofrecen nutrientes, vitaminas y más sustancias beneficiosas para nuestra salud.

En los intentos por definir qué es un alimento saludable la FDA (Administración de Drogas y Alimentos americana) definió como alimentos saludables a todos aquellos que por porción no aporten más de 13 gramos de grasas totales, 4 gramos de grasa saturada, 60 mg de colesterol y 460 mg de sodio. Además, debe cubrir un mínimo del 10% de las recomendaciones diarias de por lo menos uno de los siguientes nutrientes: proteínas, calcio, vitamina C, hierro, fibra o vitamina A. (<http://www.vitonica.com/alimentos/que-es-un-alimento-saludable>)

Para lograr una correcta selección de alimentos es necesario conocer su composición para luego evaluarlos calculando la cantidad estimada de nutrientes que nos aporta una porción promedio.



Las deficiencias de algún producto en particular se la puede suplir adaptando a la receta otro tipo de ingrediente, de esta forma conseguimos una dieta balanceada que nos brinde todos los nutrientes necesarios. (Fisher Bender, 123)

1.1.3.1 PRODUCTOS ORGÁNICOS

En términos generales consideramos orgánicos a aquellos productos en su mayoría vegetales y frutas que a lo largo de su producción en ninguna etapa han sido sometidos a elementos químicos como: fertilizantes, herbicidas o pesticidas ya sea en el producto como tal, así como en los suelos en los que han sido cultivados. (<http://www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/boletin/alimentacion>).

En los últimos años sobre todo, han tenido gran auge este tipo de productos, llamando la atención y generando el interés de mucha gente debido a que se busca una alimentación más saludable libre de sustancias tóxicas perjudiciales para el organismo.

Los beneficios que se le atribuyen a los productos orgánicos son difíciles de establecer mientras no exista una regulación general; es decir que cada producto ofertado en el mercado bajo el nombre de orgánico tenga un sello de calidad por medio del cual podamos saber la trazabilidad del producto final.

Por ejemplo para que un huevo, sea considerado orgánico, teóricamente la gallina debe estar alimentada 100 % con granos que no hayan sido tratados genéticamente ni fertilizados sus suelos. Así como tampoco deben recibir antibióticos u hormonas dichos animales.

Resulta muy complicado lograr producir alimentos que estén totalmente libres de pesticidas, puesto que al momento de ser expuestos a los suelos, estos permanecerán ahí por un largo periodo de tiempo.

Foto # 1



Descripción: Venta productos orgánicos, feria de Chile

Fuente: <http://inocuidadytrazabilidadenferiaslibres.files.wordpress.com>

Fecha: Abril 2013

En la mayoría de los países no hay leyes que regulen el uso de los alimentos orgánicos. Esta ausencia de leyes y reglamentaciones tampoco le da al consumidor garantías de que el alimento que se vende como orgánico, realmente lo sea y también está expuesto a que comerciantes inescrupulosos vendan algo que realmente no lo es.

1.1.3.1.1 TRAZABILIDAD

El concepto más claro, define a la trazabilidad como la capacidad para reconstruir todo el proceso de elaboración de un producto y de conocer su destino más próximo. El contar con un plan de trazabilidad en un establecimiento gastronómico, nos permitiría conocer el registro de elaboración de un producto de forma correcta, rápida y eficaz en todas las etapas de producción, transformación y distribución, por medio de un código de registro de acuerdo a las necesidades.

El plan de trazabilidad deberá garantizar los registros históricos del producto tanto hacia atrás como hacia delante.

1.1.3.1.1.1 TRAZABILIDAD HACIA ATRÁS



Por medio de la cual podemos conocer las materias primas con las que fue elaborado un producto, envases y otros materiales utilizados, así como registro de sus proveedores. Por ejemplo, para tener conocimiento del tipo sembrío, fertilizantes y/o pesticidas, etc. a los que haya sido expuesto un producto vegetal.

1.1.3.1.1.2 TRAZABILIDAD HACIA DELANTE

Nos permite tener conocimiento dónde se ha distribuido un lote determinado de un producto. (Identificación del producto, lotes, cantidades, fecha de entrega y destinatario). Por ejemplo Para tener un registro del destino de los productos expendidos por un establecimiento.

1.1.3.1.1.3. TRAZABILIDAD INTERNA

Por medio del cual podemos hacer un seguimiento de los productos procesados en el establecimiento y conocer sus características, tratamientos y circunstancias a las que han sido expuestos. Por ejemplo para conocer ingredientes, temperatura, manipulación, técnicas y métodos de cocción a los que ha sido expuesto un producto terminado.

Esquema de la trazabilidad





La implementación de un sistema de manejo de trazabilidad implica generar registros sobre los cuales se transfiera toda la información necesaria para el seguimiento de los productos finales que serán comercializados. (http://www.anmat.gov.ar/portafolio_educativo)

1.2 APORTES DEL *FAST GOOD*

Hoy en día existe gran preocupación acerca del consumo de fast food, el tipo de productos que estamos consumiendo, su contenido calórico y las técnicas de cocción a los que fueron sometidos en su elaboración ya que, como es de conocimiento diversos estudios han puesto en evidencia los eventuales riesgos para la salud que estos implican.

El *fast good* nos propone un estilo de comida rápida pero beneficiosa para el organismo, dentro del cual podemos destacar los siguientes puntos de partida para su elaboración.

1.2.1 MANTENER LA CALIDAD

Un principio fundamental del *fast good* es mantener la calidad en lo referente al empleo de materia prima en su mayor parte orgánica y manteniendo buenas prácticas de manipulación y conservación a lo largo de todo su proceso de elaboración de manera que se pueda ofertar al cliente un producto saludable.

1.2.2 TÉCNICAS IDÓNEAS

Las cuales nos permitirán aprovechar al máximo el valor nutritivo de los productos y a su vez lograr un producto final libre de procesos de cocción perjudiciales para la salud.

El contenido graso de los alimentos puede reducirse por técnicas tradicionales, como sustituir parte de la grasa por agua o aire. Por ejemplo hornear en lugar de freír ciertos alimentos.

1.2.3 SELECCIÓN Y SUSTITUCIÓN DE PRODUCTOS



Para mantener una dieta saludable, es importante hacer una buena selección de alimentos, tener conocimiento del valor nutricional para así evaluarlos calculando la proporción de raciones consumidas.

Las deficiencias de algún alimento se pueden suplir de alguna manera combinándolo con otro en su preparación, para de esta manera lograr una dieta balanceada con todos los requerimientos necesarios.

Puntualmente al momento de elaborar *fast good* los sustitutos de materia grasa nos van a permitir reformular el producto sustituyendo la grasa por otros ingredientes que aportan menos calorías, pero que mantienen lo más posible las propiedades sensoriales y funcionales de los alimentos originales. Por ejemplo utilizar carnes magras, consumir leche o productos lácteos desnatados.

1.2.3.1 CARNES

Son valoradas y apetecidas principalmente por la gran importancia que tienen en la alimentación debido a su aporte de proteínas, vitaminas B y hierro; como también por su capacidad de satisfacer el apetito.

La carne es una gran fuente de proteína y ácido nicotínico además de hierro y vitaminas B₁ y B₂. El tipo de proteínas que nos aporta la carne son muy beneficiosas y nos sirven al momento de complementar otro tipo de proteínas como las de los cereales, por ejemplo ya que, estas son pobres en lisina, un aminoácido esencial en el crecimiento de los niños ya que ayuda en la absorción del calcio y en la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos.

La carne de cerdo es especialmente rica en Vitamina B₁ también conocida como tiamina, la cual es importante en el metabolismo de carbohidratos principalmente al momento de producir energía; además de ayudar la asimilación de grasas, proteínas y ácidos nucleicos (ADN, ARN).

1.2.3.1.1 PREPARACIÓN



Las carnes tiernas o suaves son tan digeribles al ser masticadas como las carnes duras, por otro lado no existe diferencia en cuanto al valor nutricional entre los cortes más duros y económicos en cuanto al precio con los otros cortes suaves y más caros.

La suavidad de la carne depende del sentido de la longitud de sus fibras, esta se vuelve más suave si las fibras se cortan en forma transversal; además de que existen elementos como los ácidos al momento de marinar la carne la vuelven más suave.

En cuanto a la cocción las proteínas se coagulan a 67 grados C y se endurecen a temperaturas más elevadas. Por otro lado se vuelven más suaves cuando se cuecen a 130 y 150 grados C de cinco a ocho horas hasta que el interior de la carne este a 77 grados C; por otro lado la carne de buena calidad al ser más suave puede cocerse a 205 grados C. durante menos tiempo. Al cocer la carne debemos tener en cuenta que los valores de las vitaminas se reducen por el calor, más precisamente un 30% de reducción de tiamina y un 10% de pérdida de riboflavina y ácido nicotínico al disolverse en el jugo de carne.

1.2.3.1.2 RECOMENDACIONES

Algunos de los nutrientes que no encontramos en las carnes los podemos obtener al ingerir alimentos como la leche, queso, yogurt que contienen calcio y vitamina A, el tocino, harina, que poseen tiamina, las verduras las cuales contienen vitamina C, por último los cereales y papas que nos aportan carbohidratos. (Fisher Bender 124,125)

1.2.3.2 PESCADO MAGRO O BLANCO

El pescado es una importante fuente de proteínas, vitaminas y minerales de excelente calidad pero algo deficiente en cuanto al contenido de hierro, calcio y de vitaminas como la A, B₁, B₂, C y D.



El pescado blanco, conocido también como magro, es aquel que contiene menos cantidad de grasas, por debajo de un 2,5%, y por tanto, menos cantidad de calorías.

Sin embargo debemos tomar en cuenta que ese valor se puede multiplicar por cuatro en el momento en que lo freímos.

1.2.3.2.1 PREPARACIÓN

Se debe tener en cuenta que la extrema cocción reseca al pescado y lo hace poco apetitoso ya que, los jugos se pierden al endurecerse las proteínas.

1.2.3.2.2 RECOMENDACIONES

Las carencias de nutrientes de los pescados magros las podemos corregir preparando tortas o pasteles adicionando ingredientes como margarina, papas, arvejas, huevos, mariscos, queso. Ya que, por ejemplo la margarina nos proporcionará la grasa, carbohidratos, vitamina B₁, B₃, A y D. El requerimiento de calcio lo cubriremos con la leche o queso, y el Hierro presente en la yema de los huevos y los mariscos. (Fisher Bender 128).

1.2.3.3 PESCADO GRASO

Este tipo de pescados a diferencia del magro o blanco posee un valor nutritivo más alto ya que nos proporciona vitamina D, proteína y ácido nicotínico.

El pescado graso por otro lado es pobre en calcio y vitaminas A, B₁, B₂ y C.

1.2.3.3.1 RECOMENDACIONES

Las deficiencias nutritivas de este tipo de pescados se las pueden compensar acompañándoles de arroz, papas y harinas para proporcionar las calorías necesarias. Alimentos como los huevos y verduras nos proporcionarían vitamina A; tomates, berros y pimientos verdes ricos en vitamina C; la leche y queso nos aportaría el calcio necesario. (Fisher Bender 129).

1.2.3.3 MARISCOS



Los mariscos son una gran fuente de hierro y proteína además de brindarnos una buena cantidad de calcio, ácido nicotínico. Son deficientes en tiamina, vitaminas A, C y D. Para equilibrar un plato o preparación con mariscos se los puede acompañar con pan y mantequilla o alguna ensalada verde con limón; también se los puede servir con alguna salsa blanca sustanciosa.

(Fisher Bender 130,131).

1.2.3.4 HUEVOS

Los huevos nos aportan la mitad del requerimiento de Vitamina A de un adulto promedio, la cuarta parte de hierro, riboflavina, proteína, una octava parte de la tiamina y la mitad de la vitamina D.

1.2.3.4.1 PREPARACIÓN

Se los puede consumir para lograr un mayor valor nutricional en omelettes adicionándoles queso, tomate, pimienta, cebolla, apio y mantequilla; además de ser un ingrediente básico de la repostería.

1.2.3.4.2 RECOMENDACIONES

Las proteínas presentes en el huevo retienen el aire cuando se baten y se coagulan al calor, razón por la cual son muy útiles para elaborar masas ligeras.

Los huevos, particularmente la yema es un excelente emulsionante de grasas ya que contiene una combinación de fosfato, ácidos grasos y glicerol; razón por la cual es un ingrediente importante al momento de elaborar salsas y mayonesas. (Fisher Bender 133,134).

1.2.3.5 LECHE DE VACA

Este tipo de leche está compuesta de un 88% de agua y 12% de sólidos. La parte sólida nos aporta un 3.3 % de proteína, 3.6 % de grasa y 4.7% de lactosa.



La leche de vaca proporciona gran parte de las proteínas, el calcio, la riboflavina y la vitamina A necesarios para una dieta equilibrada.

La leche en polvo de igual manera nos brinda también una gran cantidad de proteína, calcio y riboflavina pero debemos tomar en cuenta que es deficiente en grasas y por ende en vitamina A.

1.2.3.5.1 PREPARACIÓN

Al incluir un vaso de leche en un menú estaremos aportando con la mitad de calcio necesario para nuestro organismo además de vitaminas como la riboflavina y la vitamina A.

La versatilidad de la leche, la hace un ingrediente fácil de incorporar en la cocina en múltiples recetas de sal como también de dulce, por ejemplo en sopas, cremas, batidos, biscochos, merengues, budines, etc.

El valor nutritivo de la leche se la puede potenciar enriqueciéndola con una dosis de leche en polvo.

La leche entera es un excelente ingrediente para elaborar cubiertas para pasteles, y pastas tanto dulces como de sal. Si queremos elaborar bizcochuelos base para pasteles debemos tomar en cuenta que no podemos añadir más de 57g en 460 g de harina, ya que podremos alterar la textura del mismo debido a que la leche tiene el efecto de compactar el gluten de la harina y le da una textura más pesada.

1.2.3.5.2 RECOMENDACIONES

La leche de vaca que ingerimos hoy en día ya no es la misma de hace años atrás. Actualmente contiene muchos químicos, hormonas, pesticidas, antibióticos, etc., que no los vamos a percibir a simple vista.

Si bien es cierto que la leche nos aporta grandes beneficios, se aconseja que no sea parte de una dieta diaria ya que carece de hierro.



Tiene mayor riesgo de contaminarse de bacterias y químicos sobre todo cuando no está pasteurizada.

Según estudios médicos nos muestran que, las mujeres que consumen más de un vaso de leche entera al día presentan un riesgo mayor de padecer cáncer de ovario.

Lo recomendable es consumir más productos derivados de la leche como el yogurt y los quesos bajos en grasa, ya que contienen pequeñas cantidades de lactosa y nos ofrecen más beneficios que la leche entera al digerirse mejor.(Fisher Bender 135,136).

1.2.3.6 CEREALES

Entre los cereales más conocidos tenemos el arroz, maíz, trigo, centeno, cebada y avena.

Para su preparación los podemos cocer enteros o moler y de esta manera obtener harinas las cuales las encontramos hoy día en el mercado.

Los cereales contienen de 10 a 15% de agua, de 70 a 80% de almidón, de 7 a 10% de proteína y un aporte considerable de vitamina B. Al transformar los cereales en harinas se puede eliminar el germen y salvado durante el proceso de la molienda.

Tanto los cereales de grano entero como las harinas antes mencionadas, nos brindan buenas cantidades de hierro, vitamina B y sobre todo de proteína ya que estos por lo general siempre son consumidos en grandes cantidades.

1.2.3.6.1 PREPARACIÓN

Los cereales están presentes en algunos alimentos que ingerimos a diario; como por ejemplo el pan en general, pastas, sémolas, etc.



En los alimentos mencionados anteriormente existe una gran diferencia calórica, y la misma viene dada por la cantidad de grasa con que la masa es elaborada.

Actualmente es muy conocida y está teniendo gran auge un producto compuesto por cinco cereales tostados - avena, arroz, trigo, maíz y centeno - mezclados con miel o azúcar morena y frutos secos, como uvas pasas, nueces y avellanas.

Cada uno de estos ingredientes tiene un gran valor nutritivo de tal manera que todos reunidos logran un alimento altamente energético y completo porque contiene una buena variedad de vitaminas como A, B, C, D, E, minerales como calcio, zinc, magnesio, potasio, fósforo, cobre, hierro.

Se lo suele servir acompañado de leche o yogurt y fruta fresca para cualquier hora del día especialmente en el desayuno.(Fisher Bender 138,140).

1.2.3.7 PAN

El pan es una masa fermentada de harina de trigo, levadura, sal y agua.

El valor nutritivo del pan en un 75% está compuesto por el tipo de harina empleada en su preparación por ejemplo; harina de trigo, harina de maíz, harina integral, etc. Y el 25% restante estará dado por los ingredientes que hemos adicionado en la preparación de su masa. Sin embargo un pan básico estará compuesto por agua en un 35%, hidratos de carbono 55,4%, proteínas 7,3%, grasas 1,3%, sales y minerales 1%. (Fisher Bender, 141).

1.2.3.7.1 RECOMENDACIONES

El pan es una buena fuente de hidratos de carbono, vitaminas y proteínas pero carece de un aminoácido que es esencial sobre todo para el crecimiento de los niños, la lisina.



Actualmente en busca de lograr una alimentación saludable y nutritiva han salido al mercado los panes con harina integral, es decir aquella harina no refinada que contiene la piel y la vaina del grano, razón por la cual contienen la totalidad de los nutrientes del cereal, como el salvado, Debido a que la base de la dieta mediterránea es el pan y los cereales el consumo de pan ha sido considerado beneficioso para la salud. Según las recomendaciones de la OMS, debemos consumir unos 250 gramos/día de pan y cereales.

El pan integral se amasa con harina obtenida de la molienda del grano de trigo entero, es decir conservando todas sus partes evidentemente sería erróneo pensar o afirmar que el pan integral no engorda o peor aún que adelgaza, aunque por otro lado se debe reconocer que este tipo de pan debido a su alto contenido en fibra posee un efecto de saciedad, permitiéndonos comer menos, además de ser más rico en nutrientes que el pan blanco. El contenido calórico sería por cada 100 gramos de pan 239 calorías.

En el mercado se puede conseguir un *falso pan integral* elaborado con harina blanca a la cual solamente se le ha añadido salvado de trigo y debemos tener en cuenta y saber diferenciarlo, sus características principales es que tiene una miga clara con puntos oscuros y tienen grandes agujeros debido a la fermentación

1.2.3.8 FRUTAS

Las frutas son esenciales al momento de llevar un régimen equilibrado. Las frutas nos aportan básicamente fibra y vitaminas, sobre todo, la vitamina C. El contenido de lípidos o grasas en las frutas es bastante bajo: del 0.1 al 0.5% aproximadamente del peso. La pulpa del aguacate es una excepción ya que es muy rica en grasa, contiene entre un 12 y un 32%, con una proporción elevada de ácido oleico.

El contenido en proteína en las frutas es de escaso valor nutricional. Las frutas aportan algunas vitaminas sobre todo C y A. En general, la



concentración es mayor en la piel o cáscara y disminuye hasta la zona próxima a la pepa que es la más pobre. Entre las frutas con mayor concentración de vitamina A tenemos por ejemplo; duraznos, cerezas, melones.

1.2.3.8.1 PREPARACIÓN

Son un grupo de alimentos muy amplio en cuanto a la gran variedad de especies, cada una con sus distintas características y propiedades, razón por la cual disponemos de muchas posibilidades a la hora de prepararlas por ejemplo en ensaladas, postres en general, bebidas, helados, salsas inclusive sopas.

El aguacate es una fruta de la familia de las lauráceas, aunque muchos libros la consideren como una verdura, su uso es muy particular ya que la empleamos sobre todo en la cocina de sal: en entradas, ensaladas, etc.

Vale la pena mencionar esta fruta ya que, contrario a lo que muchas personas piensan el aguacate está libre de colesterol y libre de sodio.

Contiene únicamente 5 gramos de grasa en 30 gramos de aguacate. Este tipo de grasa es una grasa mono insaturada, conocida como "grasa buena".

Este tipo de grasas están formadas por ácidos grasos insaturados, los mismos que nos ayudan a contrarrestar los efectos dañinos de las grasas saturadas de origen animal.

El aguacate es la fruta que más fibra dietética contiene, un 60% más de potasio que un plátano mediano.

El aguacate es rico en vitaminas del grupo B, preferentemente y alto en ácido fólico; en el embarazo esto es muy importante, ya que el ácido fólico es muy importante para la formación del tubo neural del bebe.

1.2.3.8.2 RECOMENDACIONES



Como cualquier alimento, al ser retiradas su corteza comienzan un proceso de descomposición y pérdida de parte de sus propiedades. Hay que tener cuidado cuando hacemos ensaladas de frutas; por ejemplo, siempre conviene preparar lo justo y evitar dejarla al frío varios días. (Fisher Bender 144,145)

Por otra parte el uso de técnicas inadecuadas en el procesamiento de las frutas puede hacer perder parte de su contenido vitamínico.

Las frutas deben comerse solas, en una sola comida. Únicamente combinan bien con la lechuga y el apio. (Gelpí, 54)

1.2.3.8 VERDURAS

Su aporte principal para nuestra dieta son las vitaminas, minerales, fibra y cantidades mínimas de hidratos de carbono pero carecen de lípidos y de proteínas.

En cuanto a las vitaminas son una gran fuente sobre todo de vitamina A y vitamina C; la vitamina A relacionada a verduras con tonos amarillo o rojo entre ellos: zanahoria, pimiento amarillo y rojo, tomate, etc. y la vitamina C ligada al tono verde: lechuga, espinaca, brócoli, perejil, etc.

Las verduras gracias a la clorofila son una gran fuente de minerales como: magnesio, calcio y potasio.

1.2.3.8.1 RECOMENDACIONES

Se debe evitar cocer las verduras durante mucho tiempo ya que se puede perder más del 50% de las vitaminas y minerales que concentran estos alimentos en su composición. La cocción es el tratamiento más extendido a la hora de cocinarlas. Las cocciones al vapor, en olla a presión y en el microondas son las más adecuadas desde el punto de vista nutritivo porque no se produce tanta pérdida de nutrientes en comparación con otras técnicas culinarias. (Fisher Bender, 145)



Las verduras con poco almidón combinan bien con los tomates. Por otro lado las que son ricas en hidratos deben ser combinados con almidones concentrados como papas o cereales. (Gelpí, 35)

1.2.3.8 LEGUMBRES

Nos aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra, hierro, vitaminas del grupo B y, contrariamente a lo que se cree, casi nada de grasa, ya que no supera el 4% de su composición a excepción, de la soya, que cuenta con unos aproximadamente 23 gramos de lípidos en 100 gramos.

Cuentan con un alto aporte en proteínas, pero carecen de un aminoácido esencial, llamado metionina; sin embargo, nos ofrecen un aminoácido ciertamente imprescindible como lo es la lisina.

1.2.3.8.1 RECOMENDACIONES

Las legumbres pueden comerse de diferente forma. Las secas son las más utilizadas. Durante su remojo y cocción se pierden los tóxicos que potencialmente podrían contener. Su preparación requiere un remojo de varias horas previo a una cocción prolongada. Es aconsejable remojarlas aproximadamente 12 horas antes de su cocción sin necesidad de agregar ningún tipo de sal y cocerlas en ollas a presión preferentemente para conservar todos sus nutrientes.

A la hora de servir las se las recomienda acompañar de algún tipo de cereal para, así, potenciar el valor nutricional de sus proteínas. (Fisher Bender 148,149).



1.3 INGESTAS RECOMENDADAS

1.3.1 Tablas de ingestas recomendadas de energía y nutrientes

1.3.1.1 Niños y niñas

Cuadro# 1

Edad (años)	Energía Kcal	Carbohidratos g	Proteínas g	Lípidos g	Ca mg	Fe mg	I ug	Zn mg	Mg mg	K mg	P mg	Se ug
0-0.5	650	25-35% kcal	14	30% kc	500	7	35	3	60	800	125	10
0.5-1	950	25-35% Kcal	20	30% kc	600	7	45	5	85	700	250	15
1-3	1250	25-35% Kcal	23	30% kc	800	7	55	10	125	800	400	20
4-5	1700	25-35% Kcal	30	30% kc	800	9	70	10	200	1100	500	20
6-9	2000	25-35% Kcal	36	30% kc	800	9	90	10	250	2000	700	30

Fuente: (Moreiras, Olga, 200) Fecha: Agosto 2013

1.3.1.2 Hombres

Cuadro # 2

Edad	Energía kcal	Carbohidratos g	Proteínas g	Lípidos g	Ca mg	Fe mg	I ug	Zn mg	Mg mg	K mg	P mg	Se ug
10-12	2450	25-35% kcal	43	30% kc	1000	12	125	15	350	3100	1200	40
13-15	2750	25-35% Kcal	54	30% kc	1000	15	135	15	400	3100	1200	40
16-19	3000	25-35% Kcal	56	30% kc	1000	15	145	15	400	3500	1200	50
20-39	3000	25-35% Kcal	54	30% kc	800	10	140	15	350	3500	700	70
40-49	2850	25-35% Kcal	54	30% kc	800	10	140	15	350	3500	700	70
50-59	2700	25-35% Kcal	54	30% kc	800	10	140	15	350	3500	700	70
60 o mas	2400	25-35% Kcal	54	30% kc	800	10	140	15	350	3500	700	70

Fuente: (Moreiras, Olga, 200) Fecha: Agosto 2013



1.3.1.3 Mujeres

Cuadro# 3

Edad	Energía kcal	Carbohidratos g	Proteínas g	Lípidos g	Ca mg	Fe mg	I ug	Zn mg	Mg mg	K mg	P mg	Se ug
10-12	2300	25-35% kcal	41	30% kc	1000	18	115	15	300	3100	1200	45
13-15	2500	25-35% Kcal	45	30% kc	1000	18	115	15	330	3100	1200	45
16-19	2300	25-35% Kcal	43	30% kc	1000	18	115	15	330	3500	1200	50
20-39	2300	25-35% Kcal	41	30% kc	800	18	110	15	330	3500	700	55
40-49	2185	25-35% Kcal	41	30% kc	800	18	110	15	330	3500	700	55
50-59	2075	25-35% Kcal	41	30% kc	800	10	110	15	300	3500	700	55
60 o mas	1875	25-35% Kcal	41	30% kc	800	10	110	15	300	3500	700	55

Fuente: (Moreiras, Olga, 200) Fecha: Agosto 2013

SÍMBOLOS EMPLEADOS

0: Virtualmente ausente en el alimento

Tr (trazas): La cantidad del nutriente esta generalmente por debajo de los límites de análisis técnica.

-: Dato no disponible

Nd:No detectado



1.4 ANÁLISIS DEL VALOR NUTRITIVO DE DIEZ RECETAS DE FAST FOOD DE LA CIUDAD DE CUENCA.

1.4.1 HAMBURGUESAS

Cuadro # 4

Nombre producto	Peso	Agua	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Almidón	Azúcares	Fibra	Ca	Fe	Na	K	P	Vitaminas
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
HAMBURGUESA															
Carne molida de res	130	83,59	318,5	19,76	26,65	0	0	0	0	29,9	3,25	780	351	139,1	B, E
Huevo	10	8,68	17,05	1,42	1,26	0	0	0	0	6,47	0,22	15,90	14,77	22,72	B, A, D, E
Miga de pan	8	2,48	21,76	0,62	0,08	4,64	4,48	0,16	0,18	1,52	1,14	43,2	8	7,28	B
Harina de trigo	5	0,30	18,4	0,47	0,06	4	3,96	0,04	0,17	0,75	0,055	0,45	6,5	6	B
Mostaza	6	5,07	5,04	0,28	2,18	0,38	0,19	0,19	0	5,04	0,12	0,075	7,8	4,38	B,C,A,D
Pimienta	2	0,21	1,46	0,09	0,07	0	0	0	0	8,74	0,58	0,88	0,03	3,46	B, C, A; E
Perejil	3	2,64	1,05	0,33	0,10	0	0	0	0	13,11	0,87	0,99	22,8	1,92	B, C, A
Ajo	5	4,63	7,63	0,35	0,02	1,51	1,36	0,12	0,06	0,07	0,08	1,25	34,80	8,82	B, C
Tomate	15	14,98	3,03	0,16	0,02	0,56	0,02	0,54	0,22	1,76	0,1	0,48	46,28	4,31	B, C, A, E
Pimiento Rojo	10	11,15	2,35	0,12	0,05	0,79	0	0,79	0,23	1,48	0,06	0,25	25,93	3,09	B, A, C
Pan blanco	55	17,05	149,6	4,29	0,55	31,9	30,8	1,1	1,21	10,45	0,94	297	55	33,24	B
Lechuga	5	7,94	1,16	0,13	0,03	0,12	0	0,12	0,13	3,33	0,05	0,75	20	2,5	B, C, A, E
Tomate rodaja	20	19,85	4,04	0,21	0,03	0,75	0,03	0,16	0,08	2,35	0,13	0,64	61,71	5,75	B, C, A, E
Cebolla	10	10,85	3,06	0,16	0	0,6	0	0,6	0,15	3,65	0,09	0,71	32,71	5,18	B, C, A
Queso cheddar	20	8,04	76,6	5,8	5,76	0,4	0	0,4	0	152	0,1	196	32	90	B, A, D, E
Aceite maíz	10	0,01	89,9	0	9,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	E
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
TOTAL	317	197,47	715,59	34,10	46,85	45,65	40,84	4,22	2,3	241,49	7,78	1339,75	719,33	337,99	-

(Ofertado actualmente)



Elaborado por: Edisson Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.2 HOT DOGS

Cuadro # 5

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
<i>HOT DOG</i>															
Pan de hotdog	80	25,84	224,8	6,4	3,6	41,6	39,92	1,68	2,56	104	1,84	440	88	62,56	B
Salchichas de hotdog	45	29,48	106,2	5,4	8,76	1,35	0,72	0,63	0	5,85	0,81	350,1	81	48,15	B, E
Cebolla	10	10	10,85	3,06	0,16	0	0,6	0	0,6	0,15	3,65	0,01	0,71	32,71	B, C, A
Aceite	10	0,01	89,9	0	9,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	B, A, D, E
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
TOTAL	148	65,33	431,75	14,86	22,51	42,95	41,24	2,31	3,16	110,87	6,3	791,28	169,71	143,66	

(Ofertado actualmente)




Elaborado por: Edisson Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.3 PAPAS FRITAS

Cuadro # 6

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
<u>PAPAS FRITAS</u>															
Papas	200	171,77	186,66	5,55	0,44	40	38	2	4,44	26,66	1,33	15,55	1266,6	111,11	B, C, A, E
Aceite (freír)	50	0,05	449,5	0	49,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	B, A, D, E
sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
TOTAL	253	171,77	636,16	5,55	50,39	40	38	2	4,44	27,53	1,33	16,72	1266,6	111,35	-

(Ofertado actualmente) 

Elaborado por: Edison Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.4 SÁNDUCHE DE POLLO

Cuadro # 7

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
SÁNDUCHE DE POLLO															
Pan de molde	40	12,92	112,4	3,2	1,8	20,8	19,96	0,84	1,28	52	0,92	220	44	31,28	B
Carne de pollo	130	130,55	310,14	37,14	18,01	0	0	0	0	24,14	2,04	118,86	460,57	367,71	B
Mayonesa	30	5,76	215,4	0,54	23,67	0,03	0,03	0	0	4,8	0,03	135	4,8	24,9	B, A, D, E
Tomate rodaja	20	19,85	4,04	0,21	0,03	0,75	0,03	0,16	0,08	2,35	0,13	0,64	61,71	5,75	B, C, A, E
Lechuga	5	7,94	1,16	0,13	0,03	0,12	0	0,12	0,13	3,33	0,05	0,75	20	2,5	B, C, A, E
Mostaza	3	2,54	2,52	0,14	1,9	0,19	0,095	0,095	0	2,52	0,06	0,04	3,9	2,19	B, C, A, D
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
Pimienta	2	0,21	1,46	0,09	0,07	0	0	0	0	8,74	0,58	0,88	0,03	3,46	B, C, A, E
TOTAL	233	179,77	647,12	41,36	43,54	21,89	20,115	1,215	1,36	98,75	3,81	477,34	595,01	438,03	

(Ofertado actualmente) ↗

Elaborado por: Edison Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.5 NUGGETS DE POLLO

Cuadro # 8

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>	
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>		
<i>NUGGETS</i>																
Pechuga de pollo	130	130,55	310,14	37,14	18,01	0	0	0	0	24,14	2,04	118,86	460,57	367,71	B, E	
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-	
Pimienta	2	0,21	1,46	0,09	0,07	0	0	0	0	8,74	0,58	0,88	0,03	3,46	B, C, A, E	
Miga de pan	50	15,5	136	3,9	0,5	29	28	1	1,1	9,5	0,85	270	50	45,5	B	
Harina trigo	50	3,05	184	4,65	0,6	40	39,6	0,4	1,7	7,5	0,55	1,5	65	60	B	
Huevo	88	76,4	150	12,5	11,1	0	0	0	0	57	1,9	140	130	200	B, A, D, E	
Aceite maíz	50	0,05	449,5	0	49,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	B, A, D, E	
TOTAL	373	225,71	1231,1	58,19	80,16	69	67,6	1,4	2,8	107,75	5,92	532,41	705,6	676,91	-	

(Ofertado actualmente)

Elaborado por: Edisson Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.6 PIZZA BÁSICA

Cuadro # 9

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>	
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>		
PIZZA																
Masa para pizza	80	42	192	7,52	9,2	19,84	18,08	1,76	1,44	192	0,88	456	120	137,6	B, A, D, E,	
Pasta de tomate	30	22,17	31,2	0,63	0	7,2	0,33	6,87	0	7,5	0,36	336	177	12,9	B, A, C	
Mozzarella	50	15,3	211	20	14,45	0,25	0	0,25	0	637,5	0,35	462,5	55	405	B	
Orégano	8	0,58	26,8	0,88	0,82	3,96	3,2	0,75	0	126,4	3,52	1,2	133,6	16	A	
Jamón	50	38,75	52,5	9,2	1,55	0,5	0	0,5	0	4,8	1,05	485	135	46	B, E	
Aceite	25	0,025	224,75	0	24,98	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	B, A, D, E	
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-	
pimienta	2	0,21	1,46	0,09	0,07	0	0	0	0	8,74	0,58	0,88	0,03	3,46	B, C, A; E	
TOTAL	248	119,03	739,71	38,23	51	31,5	21,61	9,88	1,44	977,81	6,74	1742,75	620,23	621,2	-	

(Ofertado actualmente) ↗

Elaborado por: Edisson Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.7 LASAÑA DE CARNE

Cuadro # 10

Nombre producto	Peso /porc.	Agua	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Almidón	Azúcares	Fibra	Ca	Fe	Na	K	P	Vitaminas
	g	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	
LASAÑA CARNE															
Pasta	30	1,92	110,1	3,6	0,54	22,74	21,9	0,08	1,2	7,5	0,48	3,3	69	54	B
Carne molida	130	83,59	318,5	19,76	26,65	0	0	0	0	29,9	3,25	780	351	139,1	B, E
Pasta de tomate	30	22,17	31,2	0,63	0	7,2	0,33	6,87	0	7,5	0,36	336	177	12,9	B, A, C
Tomate	40	39,96	8,06	0,43	0,05	1,49	0,04	1,45	0,60	4,68	0,26	1,28	123,40	11,49	B, C, A
Cebolla	30	30	32,55	10,8	0,45	0	1,8	0	1,8	0,45	10,95	0,03	2,13	98,13	B, C, A, E
Ajo pepa	5	4,63	7,63	0,35	0,02	1,51	1,36	0,12	0,06	0,07	0,08	1,25	34,80	8,82	B, C
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
Pimienta	2	0,21	1,46	0,09	0,07	0	0	0	0	8,74	0,58	0,88	0,03	3,46	B, C, A; E
Orégano	8	0,58	26,8	0,88	0,82	3,96	3,2	0,75	0	126,4	3,52	1,2	133,6	16	A
Zanahoria	15	16,03	6,33	0,16	0,04	1,32	0	1,32	0,52	7,41	0,13	13,92	46,08	6,69	B, C, A, E
Mantequilla	10	1,64	74,9	0,06	8,3	0	0	0	0	1,5	0,02	0,5	1,6	1,5	A, D, E
Aceite	10	0,01	89,9	0	9,99	0	0	0	0	0	0,04	0	0	0,1	B, A, D, E
Parmesano	33	10,26	138,6	13,2	9,34	0	0	0	0	420,75	0,23	305,25	36,3	267,3	B, A, D, E
Mozarela	33	10,09	139,26	13,2	9,34	0,17	0	0,17	0	420,75	0,23	305,25	36,3	267,3	B
TOTAL	379	221,09	985,29	63,07	38,89	38,39	28,63	10,76	4,18	1036,52	20,13	1750,03	1011,24	887,03	-

(Ofertado actualmente)



Elaborado por: Edisson Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.8 BROWNIE

Cuadro # 11

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
<i>BROWNIE CHOCOLATE</i>															
Chocolate barra	60	3,12	319,2	4,68	18,36	33,84	2,76	31,08	-	22,8	1,44	6,6	180	246,6	B, A, E
Café	10	0,34	10,2	1,46	0	1,1	0,45	0,65	0	16	0,44	4,1	400	35	B
Huevos	88	76,4	150	12,5	11,1	0	0	0	0	57	1,9	140	130	200	B, A, D, E
Mantequilla	40	6,56	299,6	0,24	33,2	0	0	0	0	6	0,08	2	6,4	0,06	A, D, E
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
Ron	20	19,92	46,6	0	0	0,08	0	0,08	0	0	0	0	0	1	-
Harina de trigo	25	1,53	92	2,33	0,3	20	19,8	0,2	0,85	3,75	0,55	0,75	32,5	30	B
Azúcar impalpable	30	0,15	119,4	0	0	29,85	0	29,85	0	0,6	0	0	0,6	0,09	-
TOTAL	276	108,02	1037	21,21	62,96	84,87	23,01	61,86	0,85	107,02	4,41	154,62	749,5	512,93	-

(Ofertado actualmente)



Elaborado por: Edisson Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.9 BROCHETA DE CARNE

Cuadro # 12

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
<i>BROCHETA</i>															
Carne res	120	78.5	322.5	21	26.5	0	0	0	0	8.8	2.4	76.9	441	252	B, E
Chorizo	97	43.9	385	22	32.1	2	0	2	0	21	2.4	1060	207	160	B, E
Cebolla	10	10	10,85	3,06	0,16	0	0,6	0	0,6	0,15	3,65	0,01	0,71	32,71	B, C, A, E
Pimiento	10	11.2	2.4	0.11	0.02	0.4	0.02	0.4	0.14	1.4	0.06	0.24	25.2	3	B, A, C
salchicha	25	15	73.75	3.23	6.75	Tr	Tr	Tr	0	3,3	0,6	265	51,8	41,3	B, E
Aceite	25	0,025	224,75	0	24,98	0	0	0	0	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	B, A, D, E
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
Pimienta	2	0,21	1,46	0,09	0,07	0	0	0	0	8,74	0,58	0,88	0,03	3,46	B, C, A; E
TOTAL	292	158,8	1020,74	49,49	90,58	2,4	0,62	2,4	0,74	44,2	9,69	1404,1	725,7	492,7	-

(Ofertado actualmente)



Elaborado por: Edison Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.4.10 BURRITOS

Cuadro # 13

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
BURRITOS															
Harina de trigo	50	3,05	184	4,65	0,6	40	39,6	0,4	1,7	7,5	0,55	1,5	65	60	B
Agua	25	25	0	0	0	0	0	0	0	-	-	-	-	-	-
Aceite de maíz	10	0,01	89,9	0	9,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	B, A, D, E
Cebolla	30	32,54	9,18	0,49	0	1,8	0	1,8	0,46	10,94	0,28	2,12	98,12	15,53	B, C, A, E
Carne de res	95	62,3	256	16,7	21	0	0	0	0	7	1,9	61	350	200	B, E
Pimiento rojo	20	22,3	8,15	0,25	0,1	1,58	0	1,58	0,47	2,96	0,12	0,49	51,85	6,17	B, A, C
Frejol	20	23,20	4,94	0,22	0,05	0,91	0,05	0,86	0,3	2,96	0,12	0,49	51,85	6,17	B, A, C
Ajo	5	4,63	7,63	0,35	0,02	1,51	1,36	0,12	0,06	0,07	0,08	1,25	34,80	8,82	B, C
Perejil	3	2,64	1,05	0,33	0,10	0	0	0	0	13,11	0,87	0,99	22,8	1,92	B, C, A, E
Sal	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	-
Pimienta	2	0,21	1,46	0,09	0,07	0	0	0	0	8,74	0,58	0,88	0,03	3,46	B, C, A, E
Lechuga	5	7,94	1,16	0,13	0,03	0,12	0	0,12	0,13	3,33	0,05	0,75	20	2,5	B, C, A, E
TOTAL	268	183,82	563,47	23,12	31,74	45,92	41,01	4,88	2,99	57,48	4,55	70,64	694,45	304,81	-

(Ofertado actualmente) ↗

Elaborado por: Edisson Patiño Fuente:(Moreiras, Olga) Fecha: Abril 2013



1.5 ESTUDIO DE DIFERENTES TÉCNICAS CULINARIAS IDÓNEAS PARA LA ELABORACIÓN DE *FAST GOOD*.

Una correcta selección de técnicas culinarias nos asegura, el aprovechar los nutrientes de cada tipo de producto ya sean hortalizas, legumbres, frutas, etc. El *fast good* aparte de la correcta selección de productos también se fundamenta en la correcta cocción de los mismos. A partir de esto pondremos a disposición una selección de técnicas culinarias las más idóneas para elaborar *fast good*.

1.5.1 BLANQUEADO

Es una de las técnicas culinarias más conocidas en la cocina en general y a su vez una de la más saludables; consiste en someter el producto en agua hirviendo con un poco de sal, durante un lapso de uno a dos minutos dependiendo del tipo de alimento que vamos a blanquear y enseguida someterlos en agua fría para detener su cocción.

Es una técnica muy recomendada sobre todo para preparar verduras, hortalizas y ciertas frutas.

El blanqueado se divide en tres tipos:

1.5.1.1 BLANQUEADO EN AGUA

Consiste en poner a hervir el agua en una olla con un poco de sal, al momento que empiece a hervir sumergimos el producto ayudándonos con un cernidor el tiempo sugerido es: de uno a dos minutos; depende del producto que utilicemos, retiramos del fuego y lo exponemos en agua fría para de esta manera interrumpir totalmente su cocción.

Foto # 2



Descripción: Blanqueado en agua

Fuente: Edisson Patiño

Fecha: Abril 2013

1.5.1.2 BLANQUEADO AL VAPOR

Consiste en exponer el alimento al vapor de agua. El procedimiento es el siguiente:

En una olla colocar un poco de agua y ponerla a fuego hasta que hierva, sobre esta colocar una rejilla que permita el paso del vapor y colocar los productos que vamos a blanquear, cuidando que el agua hirviendo no entre en contacto con la rejilla; y cubrimos con una tapa que no permita la salida del vapor. Finalmente una vez blanqueados someter al producto en agua fría y escurrir.

Foto # 3



Descripción: Blanqueado en agua

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Abril 2013

1.5.1.3 BLANQUEADO EN MICROONDAS

En un recipiente resistente al calor, colocamos los productos y sobre estos un poco de agua, la cantidad sería tres cucharas de agua por cada libra de producto, tapamos e iniciamos la cocción al ciento por ciento de potencia en el microondas por un lapso de cuatro a seis minutos, luego de esto dejamos enfriar y escurrimos. (Le Cordon Bleu 22,23).

Le Cordon Bleu en su obra “las técnicas del chef” nos plantea una lista de productos y tiempos adecuados para este tipo de cocción entre los cuales tenemos:



Cuadro #14

TIEMPOS DE BLANQUEADO

PRODUCTO	B. EN AGUA	B. AL VAPOR
Brócoli	4 minutos	De 3 a 5 minutos
Col	1 ½ minutos	2 minutos
Espárragos	3 minutos	4 minutos
Coliflor		3 minutos
Zanahoria	4 minutos	4½ minutos
Pimiento	2 minutos	3 minutos
Col	2½ minutos	-----
Espinaca	2 minutos	-----
Arverja tierna	1½ a 2½ minutos	De 2 a 3 minutos
Nabo	2 minutos	2½ minutos
Choclo	6 a 10 minutos	7 minutos

Fuente: Le Cordon Bleu

Fecha: 2011

1.5.2 HERVIDO

Es una de las técnicas más antiguas empleadas en la cocina y a su vez una de las más usadas, consiste en someter el género a la acción del agua u otro medio acuoso y llevarlo a ebullición durante un cierto límite de tiempo, dependiendo del alimento a preparar, esta técnica es muy recomendable en las hortalizas ya que ayuda a mantener su color y a su vez sus nutrientes.

Dependiendo del tipo de alimento que vamos a preparar el hervido se lo puede realizar de dos maneras:

1.5.2.1 HERVIDO EN FRIO.-Se utiliza sobre todo para alimentos que requieren un prolongado tiempo de cocción y es ideal si lo que deseamos es obtener un fondo o caldo ya que, mientras más tiempo de cocción tenga, más nutrientes



liberara el ingrediente empleado; consiste en someter el género sobre agua y llevarlo a ebullición durante un determinado tiempo.

1.5.2.2 HERVIDO EN CALIENTE.-Generalmente este tipo de cocción es muy recomendado si lo que queremos es cocer carnes, pescados, hortalizas y verduras, ya que al exponerlos a un medio ya previamente llevado a ebullición a 100 grados se produce un choque de temperaturas lo que lleva a cerrar los poros y por ende menos pérdida de nutrientes del género empleado; este tipo de hervido también nos ayuda a evitar una sobre cocción de alimentos.

(Le Cordon Bleu 26,27).



Cuadro #15

TIEMPOS DE HERVIDO

INGREDIENTE	TIEMPO DE COCCIÓN
Brócoli	3-5 minutos
Brócoli (tallos)	7-10 minutos
Col troceada	10-15 minutos
Coliflor	5-10 minutos
Espinacas	1-3 minutos
Alverjas	3-5 minutos
Frejol	5 -10 minutos
Choclo tierno	5-8 minutos
Papas medianas	25-30 minutos
Papas pequeñas	15-20 minutos
Zanahorias picadas	10-20 minutos
Huevos duros	10-12 minutos
Huevos tibios	31/2 – 51/2 minutos
Langosta	5 min cada 500gr
Cangrejo	6-8 minutos
Camarón	2-5 minutos
Langostino	5-8 minutos

Fuente: Le Cordon Bleu

Fecha: 2011

1.5.3 COCIDO AL VAPOR

Es una técnica de cocción ideal si lo que queremos es preparar de una manera saludable nuestros alimentos, consiste en someter los productos a la acción del vapor de agua previamente llevado a ebullición, sin que entren al contacto con la misma.

Se coloca el género en un recipiente perforado con rejillas, y este, a su vez sobre la olla que contiene el agua hirviendo, el vapor ingresara por las rejillas y cocerá el género de una forma lenta pero sin pérdida de nutrientes.

Esta técnica es muy empleada sobre todo para llevar un régimen saludable ya que no requiere de la adición de grasas o aceites y conserva mucho más que las demás técnicas culinarias los nutrientes de los alimentos, también conserva su aroma, su sabor y su textura, es un método de cocción que ha tenido gran acogida y crecimiento en la actualidad dado el creciente cuidado de la salud.

(Le Cordon Bleu 30,31).

Foto # 4



Descripción: Esquema de cocción al vapor en rejilla

Fuente: <http://www.vegetalytal.com/2012>

Fecha: Abril 2013.

1.5.4 GUISADO Y BRASEADO

Son técnicas culinarias básicamente muy similares que consiste en cocer un género sobre sus propios jugos más la adición de algún líquido, la diferencia entre una y otra radica en el tamaño y tipo de la pieza a cocer, mientras en el guisado empleados trozos más pequeños de carnes o aves, en el braseado empleamos cortes más grandes y generalmente con hueso.

Estas técnicas resultan ideales al momento de preparar carnes aparentemente duras y secas, ya que obtendremos como resultado un corte blando, jugoso y muy apetitoso. (Le Cordon Bleu 32,33).

Foto # 5



Descripción: Esquema de cocción guisado

Fuente: <https://www.wikipedia.org/wikimedia>

Fecha: Abril 2013

1.5.5 HORNEADO

Es un tipo de cocción en la que exponemos el género a la acción directa del calor del horno, conservando de esta manera sus jugos internos, lo que nos permite lograr un producto final muy apetitoso y con mayor valor nutritivo.

Este método consiste en colocar el género sobre un recipiente o una placa previamente engrasada y aromatizada con verduras y especias. Se debe precalentar el horno antes de introducir la preparación, luego de esto cocerlo a temperatura moderada para que el género suelte sus jugos y terminar la cocción a fuego bajo para cocerlo por dentro y no quemarlo por fuera sino solamente dorarlo.

Esta técnica de cocción por lo general requiere de un tiempo de cocción bastante prolongado dependiendo del tamaño de pieza o género a hornear.

Si el género que empleamos es pescado es recomendable, cubrirlo con alguna capa protectora como: aluminio, papillote, hojas de plátano, costra de sal, etc.

Además que su tiempo de cocción no sea muy prolongado debido a que pierde mucha humedad y su textura cambia dándole un sabor poco agradable.

(Le Cordon Bleu 34,38)

1.5.6 ASADO AL GRILL

Esta técnica culinaria es una de las que menos tiempo de cocción requiere, además de que nos aporta un sabor muy peculiar a ahumado es esencial en la preparación de parrilladas. Consiste básicamente en disponer el género sobre un grill o parrilla ligeramente engrasados y exponerlo al calor seco hasta llegar al punto de cocción deseado.

El asado al grill es usado en carnes rojas, aves, embutidos, etc. El género antes de ser llevado al grill por lo general se lo marina previamente con hierbas y especias.

Este tipo de cocción es ideal sobre todo cortes tiernos y con poca grasa.

Se recomienda que los cortes tengan un grosor mínimo de 1,5 a 2 cm.

(Le Cordon Bleu 40,41)

Foto # 6



Descripción: Esquema de cocción al grill

Fuente: <http://cocina.lapipadelindio.com/general/cocinar-parrilla>

Fecha: Abril 201



CAPÍTULO II

ESTUDIO DE MERCADO PARA DETERMINAR NIVEL DE ACEPTACIÓN DEL FAST GOOD EN LA CIUDAD DE CUENCA.

2.1 FORMULACIÓN DE ENCUESTAS.

En la ciudad de Cuenca y con el fin de determinar el grado o nivel de aceptación se aplicó la técnica de la encuesta a través de un cuestionario de diez preguntas, las cuales a posteriori nos entregaran datos muy próximos a la realidad.

2.1.1 TAMAÑO DE LA MUESTRA

Tomando como referencia los datos del Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, INEC; según el último censo de población y vivienda en el año 2010 se tiene que,

Cuadro #16

POBLACIÓN EN LA CIUDAD DE CUENCA POR GRUPOS DE EDADES

EDAD	HOMBRE	%	MUJER	%	TOTAL
De 0 a 14 años	74138	51	72494	49	146632
De 15 a 64 años	150330	47	172804	53	323134
Más de 65 años	15029	42	20790	58	35819
TOTAL	239497	47	266088	53	505585

Fuente: INEC

Fecha: Noviembre 2010

Para la realización de la encuesta se ha tomado en cuenta, únicamente la población de la ciudad de Cuenca a partir de los 15 años en adelante. Partiendo de esto tenemos que; la población o tamaño del universo con el que contamos es de: 358.953 habitantes distribuidos entre hombres y mujeres.

Aplicando la fórmula general



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

En dónde;

N=Universo =358.953

k= nivel de confianza = 95% = 1.96 (constante asignada al nivel de confianza 95%)

e= error muestral = 5% = 0.05

p= 0.5

q= 1 – p = 0.5

Reemplazando datos obtenemos;

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot (0.5 \cdot 0.5) \cdot 358953}{0.05^2 (358953 - 1) + 1.96 \cdot (0.5 \cdot 0.5)}$$

$$n = \frac{(3.8416) \cdot (0.25) \cdot 358953}{0.0025 \cdot (358952) + 1.96 \cdot (0.25)}$$

$$n = \frac{344738.46}{897.38 + 0.49} \quad n = \frac{344738.46}{897.87} \quad n=383.95 \quad n= 384$$



2.2 RECOLECCIÓN Y TABULACIÓN DE DATOS.

Encuestas personales: 324

Encuestas Online: 60

Total Encuestas completadas: 384

Total Hombres: 174

Total Mujeres: 210

1._ ¿Consume o ha consumido alguna vez fast food?

Cuadro #17

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	41	98	1	2	42
21-25	43	91	3	9	46
26-30	27	96	1	4	28
31-35	28	97	1	3	29
MAS DE 35	27	93	2	7	29
TOTAL	166	95	8	5	174

Cuadro#18

MUJERES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	90	100	0	0	90
21-25	51	94	3	6	54
26-30	18	78	5	22	23
31-35	21	95	1	5	22
MAS DE 35	19	90	2	10	21
TOTAL	199	95	11	5	210

Fuente: Edison Patiño Fecha: Mayo 2013



2._ ¿Con que frecuencia consume este tipo de comida?

Cuadro # 19

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA								TOTAL
	Diariamente	%	Hasta 3 por semana	%	1 por semana	%	1 vez al mes	%	
15-20	7	17	17	41	15	37	2	5	41
21-25	2	5	20	46	15	35	6	14	43
26-30	1	4	6	22	10	37	10	37	27
31-35	1	3	7	25	8	29	12	43	28
Más de 35	2	7	3	11	8	30	14	52	27
TOTAL	13	8	53	32	56	34	44	26	166

Cuadro # 20

MUJERES

EDAD	RESPUESTA								TOTAL
	Diariamente	%	Hasta 3 por semana	%	1 por semana	%	1 vez al mes	%	
15-20	8	9	31	34	35	39	16	18	90
21-25	7	14	13	25	22	43	9	18	51
26-30	2	11	4	22	8	45	4	22	18
31-35	2	10	4	19	7	33	8	38	21
Más de 35	1	5	2	10	6	32	10	53	19
TOTAL	20	10	54	27	78	39	47	24	199

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013



3._De las siguientes opciones. ¿Cuáles prefiere usted al momento de consumir fast food?

Cuadro # 21

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA																	
	Papas Fritas	%	Tacos	%	Pizza	%	Empan.	%	Hamb-hotdog	%	Postres	%	Sánduche	%	Gaseosas	%	Pasta	%
15-20	29	71	6	15	18	44	9	22	20	49	10	24	5	12	17	41	7	17
21-25	36	84	7	16	12	28	10	23	38	88	8	19	6	14	26	60	7	16
26-30	11	41	1	4	2	7	9	33	16	59	3	11	8	30	7	26	1	4
31-35	8	29	1	4	1	4	11	39	10	36	6	21	9	32	16	57	1	4
MAS DE 35	12	44	1	4	3	11	10	37	9	33	5	19	4	15	12	44	1	4
TOTAL	96	58	16	10	36	22	49	30	93	56	32	19	32	19	78	47	17	10

Fuente: Edison Patiño Fecha: Mayo 2013



Cuadro # 22

MUJERES

EDAD	RESPUESTA																	
	Papas Fritas	%	Tacos	%	Pizza	%	Empan.	%	Hamb-hotdog	%	Postres	%	Sánduche	%	Gaseosas	%	Pasta	%
15-20	46	51	13	14	35	39	10	11	25	28	30	33	13	14	33	37	17	19
21-25	38	75	2	4	18	35	7	14	21	41	10	20	4	8	19	37	11	22
26-30	11	61	2	11	7	39	4	22	5	28	6	33	5	28	7	39	2	11
31-35	10	48	1	5	4	19	4	19	10	48	7	33	5	24	7	33	4	19
MAS DE 35	8	42	2	11	6	32	12	63	6	32	8	42	6	32	9	47	3	16
TOTAL	113	57	20	10	70	35	37	19	67	34	61	31	33	17	75	38	37	19

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013



4._ ¿Que concepto tiene sobre el fast food o comida rápida?

Cuadro # 23

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA						TOTAL
	Saludable	%	Poco saludable	%	Nada saludable	%	
15-20	0	0	19	45	23	55	42
21-25	0	0	20	43	26	57	46
26-30	0	0	13	46	15	54	28
31-35	1	3	12	41	16	55	29
MAS DE 35	1	3	11	38	17	59	29
TOTAL	2	1	75	43	97	56	174

Cuadro # 24

MUJERES

EDAD	RESPUESTA						TOTAL
	Saludable	%	Poco saludable	%	Nada saludable	%	
15-20	0	0	43	48	47	52	90
21-25	0	0	24	44	30	56	54
26-30	0	0	8	35	15	65	23
31-35	2	9	6	27	14	64	22
MAS DE 35	1	4	6	29	14	67	21
TOTAL	3	1	87	42	120	57	210

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013



5._ ¿Le gustaría fast food de calidad y saludable?

Cuadro# 25

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	41	98	1	2	42
21-25	46	100	0	0	46
26-30	28	100	0	0	28
31-35	29	100	0	0	29
MAS DE 35	28	97	1	3	29
TOTAL	172	99	2	1	174

Cuadro# 26

MUJERES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	89	99	1	1	90
21-25	54	100	0	0	54
26-30	22	96	1	4	23
31-35	21	95	1	5	22
MAS DE 35	21	100	0	0	21
TOTAL	207	99	3	1	210

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013

6._ ¿Ha escuchado hablar de la nueva tendencia *Fast good* ?

Cuadro# 27

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	6	14	36	86	42
21-25	6	13	40	87	46
26-30	3	11	25	89	28
31-35	3	10	26	90	29
MAS DE 35	3	10	26	90	29
TOTAL	21	12	153	88	174

Cuadro# 28

MUJERES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	13	14	77	86	90
21-25	8	15	46	85	54
26-30	0	0	23	100	23
31-35	6	27	16	73	22
MAS DE 35	3	14	18	86	21
TOTAL	30	14	180	86	210

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013



7._ ¿Estaría usted dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios en lo referente al fast food y encaminarlos a esta nueva propuesta?

Cuadro # 29

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	40	95	2	5	42
21-25	44	96	2	4	46
26-30	28	100	0	0	28
31-35	29	100	0	0	29
MAS DE 35	27	93	2	7	29
TOTAL	168	97	6	3	174

Cuadro# 30

MUJERES

EDAD	RESPUESTA				TOTAL
	SI	%	NO	%	
15-20	85	95	5	5	90
21-25	52	96	2	4	54
26-30	19	83	4	17	23
31-35	20	91	2	9	22
MAS DE 35	20	95	1	5	21
TOTAL	196	93	14	7	210

Fuente: Edison Patiño Fecha: Mayo 2013

8.- En un rango del 1 al 5 siendo 1 nada bueno y 5 muy bueno, calificaría usted esta nueva propuesta.

Cuadro# 31

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA										TOTAL
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	
15-20	1	2	1	2	5	12	14	34	21	50	42
21-25	1	2	1	2	7	15	15	33	22	48	46
26-30	0	0	1	4	3	11	9	32	15	53	28
31-35	1	3	0	0	2	7	12	42	14	48	29
MAS DE 35	1	3	1	3	2	7	5	17	20	70	29
TOTAL	4	2	4	2	19	11	55	32	92	53	174



Cuadro# 32

MUJERES

EDAD	RESPUESTA										TOTAL
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	
15-20	2	2	2	2	24	27	30	33	32	36	90
21-25	1	2	1	2	7	13	17	31	28	52	54
26-30	1	4	1	4	2	9	6	26	13	57	23
31-35	1	5	1	5	5	23	7	32	8	36	22
MAS DE 35	1	5	0	0	0	0	4	19	16	76	21
TOTAL	6	3	5	2	38	19	64	30	97	46	210

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013



9._De la siguiente lista de ingredientes. ¿Cuáles considera usted que las personas deberíamos incluir en nuestra dieta diaria?

Cuadro#33

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA																					
	Carn	%	Huev	%	Láct	%	Aceit	%	Frut	%	Cer	%	Marls	%	Verdu	%	Embut	%	Harina	%	Pesca	%
15-20	25	60	13	31	23	55	3	7	30	71	18	43	8	19	31	74	4	10	3	7	15	36
21-25	22	48	17	37	22	48	5	11	38	83	24	52	15	33	38	83	6	13	5	11	13	28
26-30	11	39	9	32	11	39	1	4	20	71	15	53	7	25	23	83	1	4	1	4	8	29
31-35	10	34	8	28	13	45	1	3	25	86	11	38	5	17	24	83	1	3	1	3	7	24
MAS DE 35	16	55	13	45	14	48	3	10	21	72	18	62	12	41	20	69	2	7	3	10	15	52
TOTAL	84	48	60	34	83	48	13	7	134	77	86	49	47	27	136	78	14	8	13	7	58	33



Cuadro#34

MUJERES

EDAD	RESPUESTA																					
	Carn	%	Huev	%	Láct	%	Aceit	%	Frut	%	Cer	%	Marls	%	Verdu	%	Embut	%	Harina	%	Pesca	%
15-20	34	38	17	19	39	43	0	0	63	70	43	48	13	14	61	68	4	4	3	3	17	19
21-25	19	35	8	15	21	39	3	6	38	70	18	33	12	22	44	81	1	2	1	2	19	35
26-30	7	30	7	30	7	30	0	0	17	74	15	65	9	39	16	70	1	4	0	0	9	39
31-35	9	41	7	32	11	50	1	5	20	91	12	55	7	32	18	82	0	0	1	5	12	55
MAS DE 35	8	38	7	33	12	57	3	14	19	90	13	62	8	38	18	86	0	0	2	10	13	62
TOTAL	77	37	46	22	90	43	7	3	157	75	101	48	49	23	157	75	6	3	6	3	70	33

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013



10._ De la siguiente lista de procedimientos. ¿Cuáles sugiere usted para la elaboración de fast food de mejor calidad?

Cuadro# 35

HOMBRES

EDAD	RESPUESTA											
	Frito	%	Al horno	%	Al vapor	%	A la parrilla	%	A la plancha	%	Estofado	%
15-20	6	14	14	33	19	45	13	31	10	24	6	14
21-25	5	11	14	30	28	61	23	50	10	22	7	15
26-30	2	7	8	29	18	64	9	32	7	25	7	25
31-35	1	3	13	45	16	55	12	41	6	20	4	14
MAS DE 35	2	7	13	45	18	62	11	38	8	28	6	21
TOTAL	16	9	62	36	99	57	68	39	41	24	30	17

Cuadro# 36

MUJERES

EDAD	RESPUESTA											
	Frito	%	Al horno	%	Al vapor	%	A la parrilla	%	A la plancha	%	Estofado	%
15-20	8	9	17	19	43	48	25	28	21	23	9	10
21-25	0	0	18	33	24	44	21	39	15	28	4	7
26-30	3	13	4	17	13	57	5	22	2	9	0	0
31-35	1	5	12	55	12	55	5	23	5	23	3	14
MAS DE 35	1	5	12	57	15	71	10	48	11	52	8	38
TOTAL	13	6	63	30	107	51	66	31	54	26	24	11

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Mayo 2013

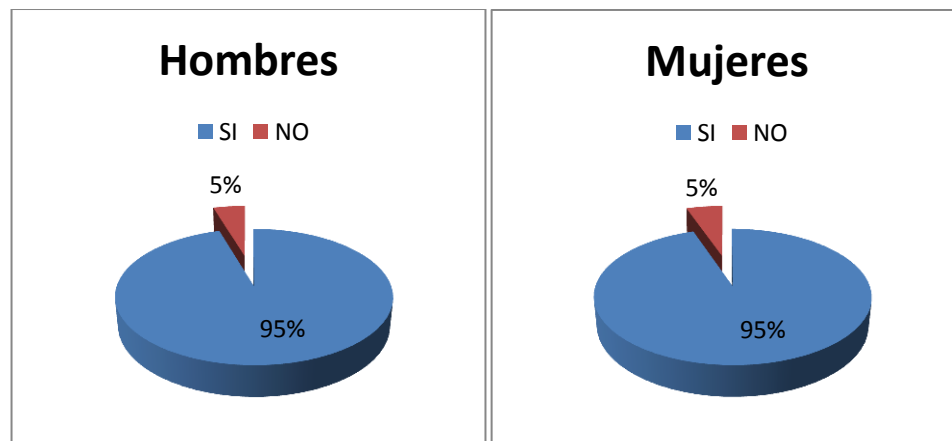
2.3 MUESTRA E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Pregunta 1.

¿Consume o ha consumido alguna vez fast food?

Grafico # 1

Grafico # 2



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

Conclusiones: Podemos evidenciar muy contundentemente la gran preferencia y acogida de la que goza el fast food o comida rápida en la ciudad de Cuenca prácticamente todas las personas, sean hombres o mujeres al menos la han consumido alguna vez; hemos visto que el minúsculo grupo de personas que no la han consumido se debe a factores extremos como: que llevan un estricto régimen vegetariano por ejemplo, hasta por prescripción médica en edades más avanzadas.

Por otro lado podemos ver que el segmento de edad que más la consume está dentro de quince a veinte años de edad, esto es debido a la mala alimentación que se da sobre todo en los bares de colegios y universidades. Al realizar la investigación hemos podido observar que las personas que llevan un régimen vegetariano están mayoritariamente a partir de los veinte años de edad, esto es debido a la conciencia que existe en algunas personas por cuidar su salud



desde esa edad sobre todo en el segmento femenino y finalmente en el segmento de más de treinta y cinco años de edad tenemos también un significativo grupo que no la consumen y que en su totalidad se debe a razones médicas.

Pregunta 2.

¿Con que frecuencia consume este tipo de comida?

Grafico # 3

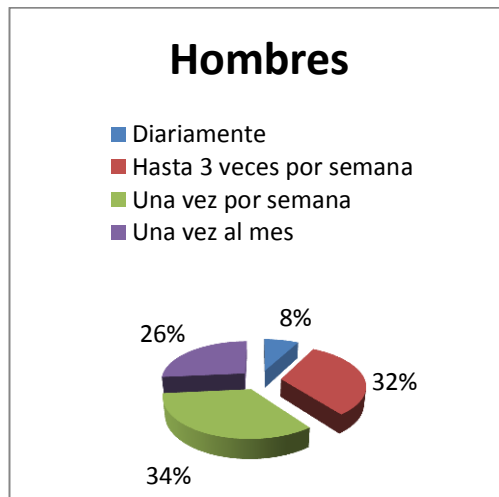
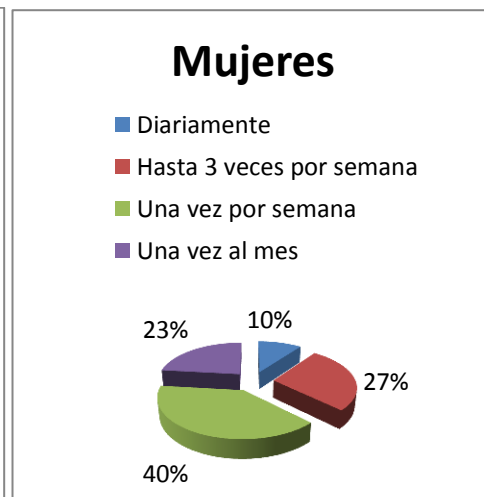


Grafico #4



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

Conclusiones: Si bien es cierto este tipo de comida generalmente no es ingerida a diario, como nos muestran las gráficas existe un alto porcentaje, sobre todo en el género masculino que la consumen en muy altos niveles en cuanto al segmento que nombrábamos anteriormente a partir de quince años, caso distinto conforme las personas alcanzan mayor edad la consumen en menos cantidad, debido a factores en su mayoría relacionados con la salud.

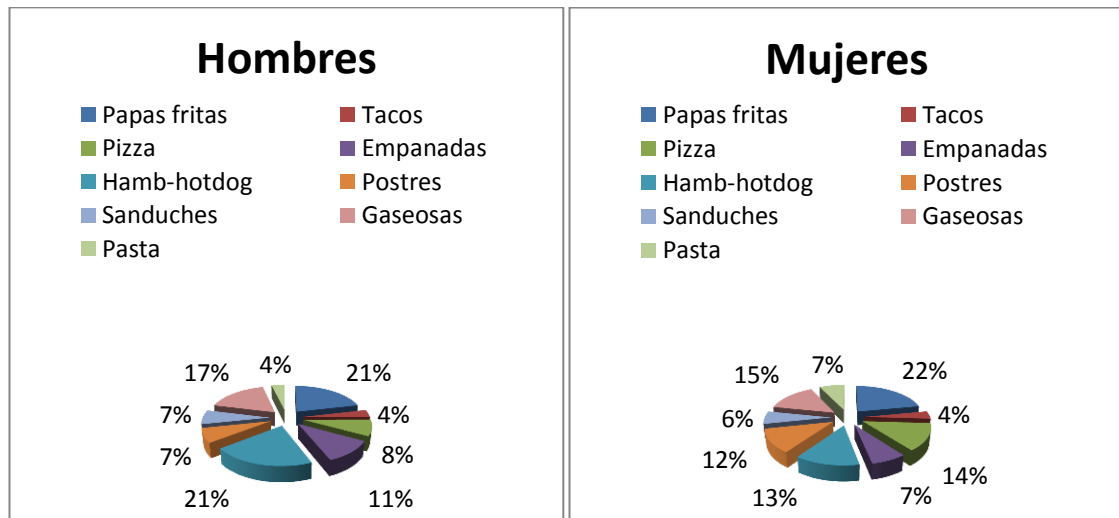


Pregunta 3.

De la siguientes opciones. ¿Cuáles prefiere usted al momento de consumir fast food?

Grafico # 5

Grafico # 6



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edisson Patiño

Fecha: Junio 2013

Conclusiones: Las gráficas nos muestran una marcada tendencia sobre la preferencia de las papas fritas, hamburguesas y/o hot-dogs sobre todo en el público joven que a su vez, es el segmento que más lo consume, más adelante se tomara mucho en cuenta este punto al momento de elaborar la propuesta de recetas *fast good*. Caso distinto ocurre con el público adulto arriba de los veinte y cinco que se inclinan un poco más a lo tradicional o sencillo, como un sánduche o una empanada, por ejemplo, debido a factores como gustos principalmente y falta de información sobre productos como la pizza, lasaña, etc. Los mismos que son más conocidos y consumidos por el público joven.

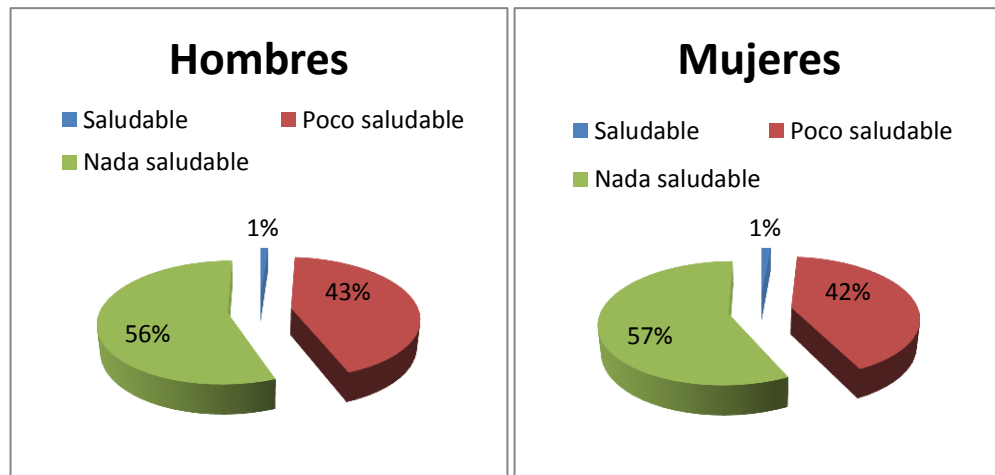
Finalmente y como referencia para el desarrollo de recetas, podemos observar claramente definida la preferencia por las bebidas gaseosas en todos los segmentos tanto de hombres como mujeres.

Pregunta 4.

¿Qué concepto tiene sobre el fast food o comida rápida?

Grafico #7

Grafico # 8



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

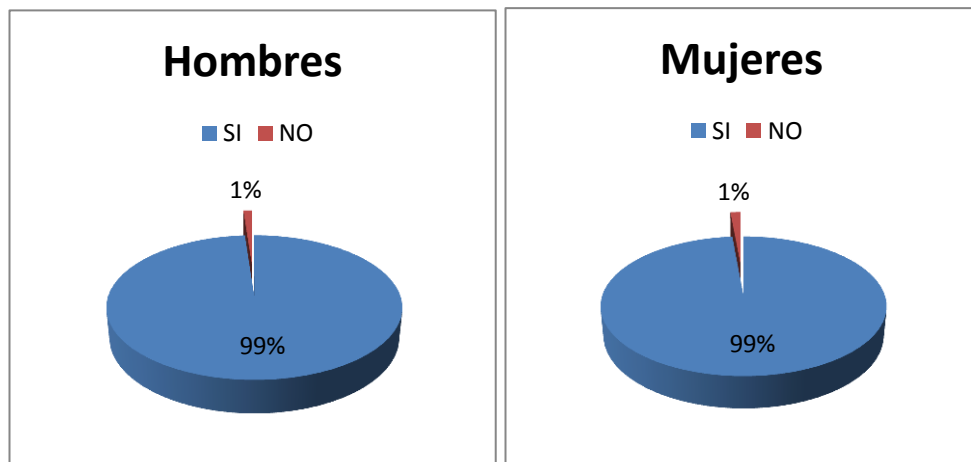
Fecha: Junio 2013

Conclusiones: Existe un conocimiento claramente definido acerca de los riesgos para la salud que implica el consumo de fast food, sin embargo hay quienes la aceptan pero, con un consumo moderado. Finalmente, y sobre todo en el segmento de personas mayores de treinta años existe un pequeño grupo con cierta desinformación al respecto sobre los aspectos negativos del fast food.

Pregunta 5

¿Le gustaría fast food de calidad y saludable?

Grafico # 9 Grafico # 10



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

Conclusiones: Evidentemente a la totalidad de las personas en la ciudad de Cuenca les gustaría consumir fast food con técnicas e ingredientes saludables y un producto final de calidad. Las respuestas negativas han sido de personas que no consumen fast food y por ende no estarían interesados en lo que a ello se refiere.

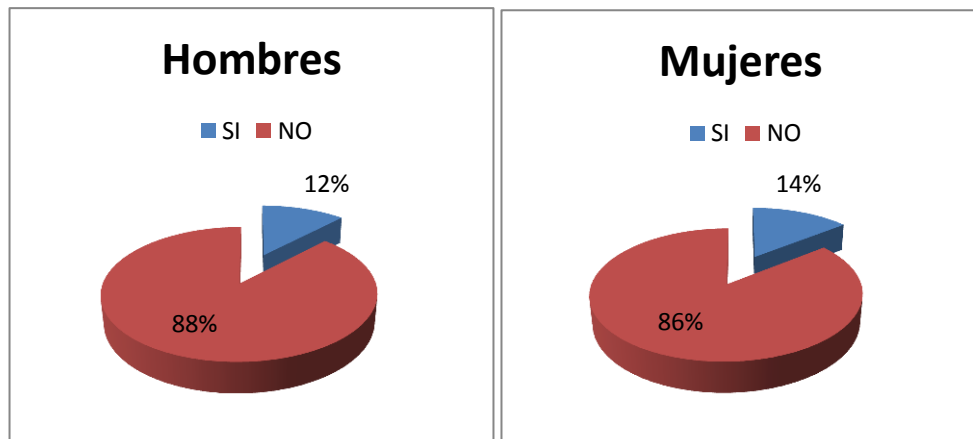


Pregunta 6.

¿Ha escuchado hablar de la nueva tendencia *Fast Good*?

Grafico # 11

Grafico # 12



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

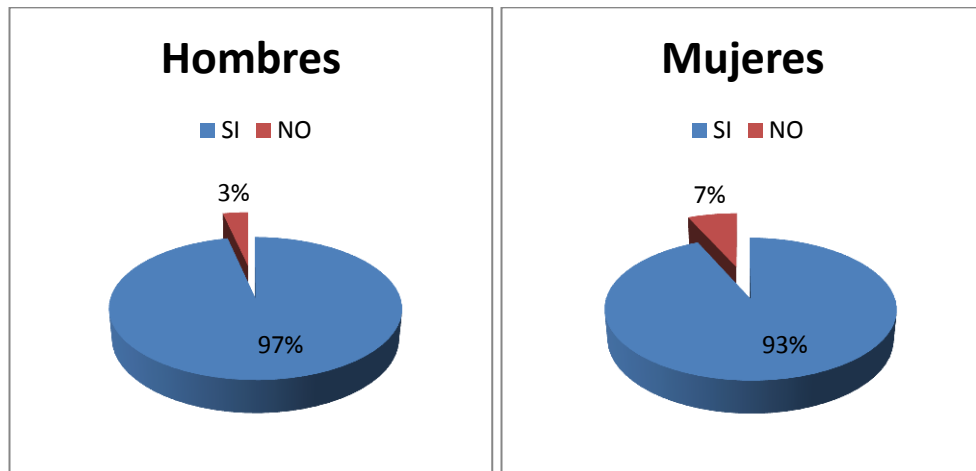
Conclusiones: Si bien es cierto, en nuestro país y sobre todo en nuestra ciudad no ha habido suficiente difusión de información al respecto de esta tendencia, que por el contrario es más conocida en países como España y Chile. Sin embargo hemos podido observar que hay cierto conocimiento en un muy reducido grupo de personas, esto nos ayudaría como punto de partida para dar a conocer la información necesaria acerca de esta tendencia para en un futuro poder implementarla en el mercado de la ciudad de Cuenca.

Pregunta 7.

¿Estaría usted dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios en lo referente al fast food y encaminarlos a esta nueva propuesta?

Grafico # 13

Grafico # 14



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

Conclusiones: La propuesta ha tenido una gran aceptación en todas las edades tanto hombres como mujeres, vale destacar el rango de mujeres de veinticinco a treinta años, en las cuales observamos el mayor número de negativas a la propuesta esto es, debido a que es el grupo que menos fast food ha venido consumiendo y existe cierta desconfianza aun por la comida rápida.

En términos generales podemos decir que la propuesta goza de aceptación en casi la totalidad de personas en la ciudad de Cuenca.

Pregunta 8.

En un rango del 1 al 5 siendo 1 nada bueno y 5 muy bueno, calificaría usted esta nueva propuesta

Grafico # 15

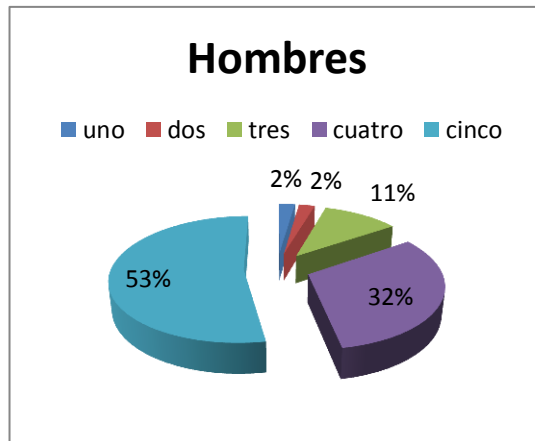
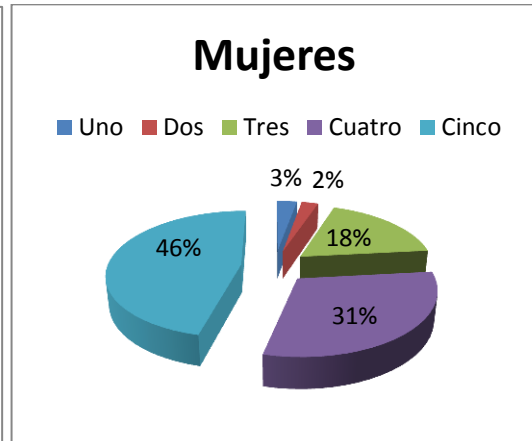


Grafico # 16



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edisson Patiño

Fecha: Junio 2013

Conclusiones: Los resultados nos muestran que, la propuesta goza de gran aceptación, conforme avanzan las personas en edad, las calificaciones están dadas entre cuatro y cinco en su mayoría, un grupo aceptable de personas lo aprecian con una calificación de tres, la calificación de uno y dos realmente es mínima.

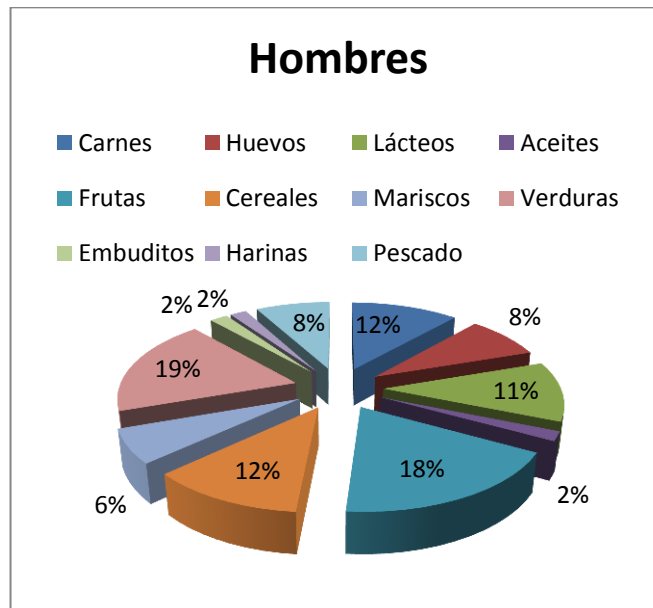
La observación que nos sugieren los resultados de las gráficas, es que se debería contar con una buena difusión de información para de esta manera lograr acaparar el mayor segmento de mercado.



Pregunta 9

De la siguiente lista de ingredientes. ¿Cuáles considera usted que las personas deberíamos incluir en nuestra dieta diaria?

Grafico # 17

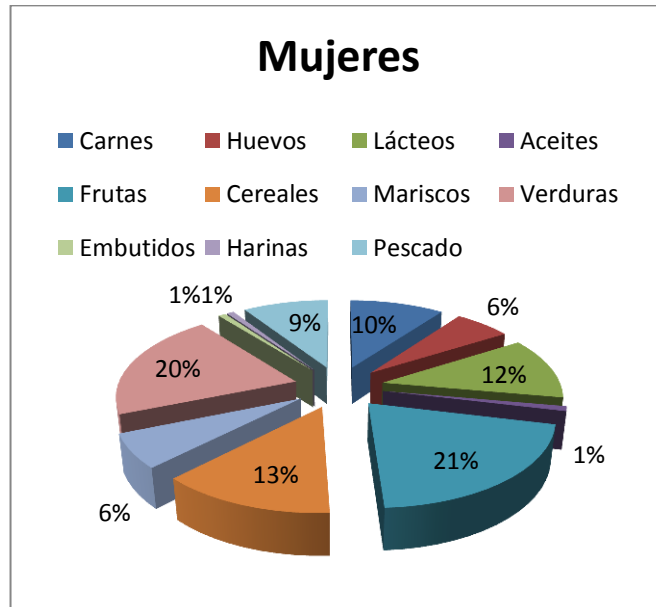


Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

Grafico # 18



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

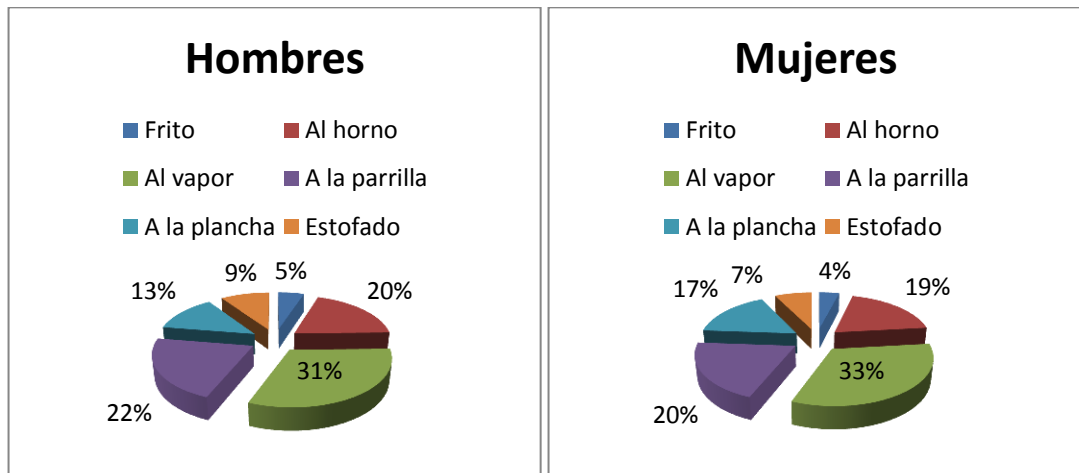
Conclusiones: Como se observa en las gráficas, la mayoría de las personas, optan por incluir en una dieta saludable, las frutas y verduras principalmente, de ahí podemos destacar que sería uno de los pilares fundamentales a tomar en cuenta para el desarrollo de las recetas. En un segundo lugar y prácticamente en un nivel similar encontramos las carnes, lácteos y cereales, llama la atención que las carnes no ocupen los primeros lugares y es justamente debido al mayor intereses por el cuidado de la salud que están teniendo las personas, de ahí que, los embutidos, harinas y aceites ocupan los últimos lugares.

Pregunta 10

De la siguiente lista de procedimientos. ¿Cuáles sugiere usted para la elaboración de fast food de mejor calidad?

Grafico # 19

Grafico # 20



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio 2013

Conclusiones: La mayoría de personas encuestadas, sugieren el tipo de cocción al vapor, ya que es la más conocida y saludable dentro del ámbito nutricional.

Con un 20% de preferencia aproximado, encontramos las técnicas: Al horno y A la parrilla. Finalmente con un estimado del 10% se encuentra la técnica: Estofado, básicamente sobre estas técnicas mencionadas se desarrollara la propuesta de recetas en el siguiente capítulo, de acuerdo a su nivel de acogida.



CAPÍTULO III

DESARROLLO DE LA PROPUESTA GASTRONÓMICA APLICADA AL FAST GOOD EN LA CIUDAD DE CUENCA.

En el primer capítulo hablábamos de tres pilares fundamentales sobre los cuales se sustenta la idea del *fast good* los cuales son: Calidad, Rapidez y Salud.

Al realizar la presente investigación, hemos podido conocer la realidad del mercado en la ciudad de Cuenca y al mismo tiempo a partir de ahí aplicar estos conceptos a la realidad.

3.1 ASPECTOS FUNDAMENTALES SOBRE LOS CUALES ESTA DESARROLLADA LA PROPUESTA

3.1.1 CALIDAD, RAPIDEZ Y SALUD

Al hablar de comida rápida en la ciudad de Cuenca, la calidad viene dada por el producto final, por el elemento tangible que recibimos al pagar una cierta cantidad de dinero. En ese preciso momento es cuando podemos apreciar si el elemento es de nuestro agrado o no.

Si bien es cierto, dentro de los principios del *fast good* tenemos que; las cadenas que ofrecen este tipo de alimentos en países como España, por ejemplo emplean ingredientes, procedimientos y equipos de cocina bastante sofisticados y de primer nivel. Esto se da gracias a que en estos países, ya gozan de una cultura gastronómica muy desarrollada y no hay ningún problema al pagar una cierta cantidad de dinero por un producto final fresco, saludable, agradable al paladar y estéticamente vistoso.

Mediante el estudio de mercado, nos hemos podido dar cuenta sobre los gustos y preferencias de las personas en la ciudad de Cuenca y así, poder establecer una serie de recetas las cuales estarán fundamentadas en ello, sin perder de vista el valor calórico de las mismas, ya que es evidente el interés en las personas por alimentarse de una mejor manera.



Adaptar la propuesta a la ciudad de Cuenca resultaría bastante novedoso y muy interesante ya que hemos visto que la cultura gastronómica en nuestra ciudad está desarrollándose de a poco. Tal vez no tan ligado a lo gourmet como en España lo hacen, sino más ligado a lo que la gente busca en la ciudad de Cuenca, un producto rápido en su elaboración , agradable de sabor sin perder la esencia del fast food, que no tenga repercusiones en nuestra salud, y a un precio razonable o asequible.

Al momento de reestructurar y elaborar las recetas la idea es llegar a todos los segmentos de mercado mediante una buena selección de ingredientes y técnicas culinarias de acuerdo a los resultados obtenidos.


Las recetas planteadas a continuación están basadas en una dieta de 2000 calorías.



3.2 REESTRUCTURACIÓN DE LAS RECETAS DE FAST FOOD ANALIZADAS EN EL PRIMER CAPÍTULO.

FICHA MISE EN PLACE

PAPAS FRITAS FG		
Mise en place: -Pelar, lavar y picar las papas. -Picar la cebolla y el tomate en brunoise.	Nombre del producto: Papas Fritas FG	Observaciones: No cocer las papas por un tiempo mayor a diez minutos, para no eliminar la pectina, así la papa perderá firmeza, al momento de sacarlas retirarlas inmediatamente del agua y secarlas bien con papel absorbente o bien Luego de cocer las papas dejarlas un momento en el congelador para así quitarles la humedad y de esta manera lograr una papa crujiente. Verificar que la temperatura del horno sea la correcta. Siempre servir las calientes.

<p align="center">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</p> <p align="center">CARRERA DE GASTRONOMÍA</p>						
<p>FICHA TÉCNICA DE: PAPAS FRITAS FG</p> <p>FECHA:25 de Junio del 2013</p>						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
250	Papa S. Chola	gr	212,50	85%	\$0,60	\$0,30
10	Aceite de Oliva	ml	10	100%	\$2,60	\$0,06
3	sal	gr	3	100%	\$0,30	\$0,01
<p>CANT PRODUCIDA:225,5 gr</p> <p>CANT. PORCIONES:1</p> <p>COSTO POR PORCIÓN: \$0,37</p>						
<p>TÉCNICAS: Cocer las papas en agua con sal durante 10 min -Retirar las del agua y secarlas -Disponer las papas en una bandeja para horno Rociándolas con aceite de oliva. Cocerlas durante 10 minutos más en el horno. A alta temperatura Retirar del horno. Servir</p>				<p>FOTO:</p> 		



FICHA MISE EN PLACE

HAMBURGUESA FG		
Mise en place: Picar cebolla; la mitad en brunoise y lo demás círculos con el tomate Lavar la lechuga y separar por hojas Procesar la carne Picar en brunoise y cocer la zanahoria Tostar la avena.	Nombre del producto: Hamburguesa FG	Observaciones: Desinfectar la lechuga. Antes de disponer en las hamburguesas. Al momento de elaborar la masa de la hamburguesa procurar q quede lo más compacta posible para que no se desintegre al momento de ponerla en la plancha

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: HAMBURGUESA FG						
FECHA: 25 de Junio del 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
50	Carne de res	gr	42	84%	\$2,20	\$0,22
45	Tofu	gr	45	100%	\$1,50	\$0,15
35	Zanahoria	gr	22,05	63%	\$0,50	\$0,03
20	Avena	gr	20	100%	\$0,40	\$0,03
5	Mostaza	gr	5	100%	\$0,50	\$0,02
8	Huevo	gr	6,4	80%	\$0,15	\$0,07
40	Cebolla	gr	34	85%	\$0,50	\$0,04
50	Tomate	gr	47,5	95%	\$0,50	\$0,05
25	Panintegral	gr	25	100%	\$0,15	\$0,15
15	Lechuga crespa	gr	11.25	75%	\$0,60	\$0,08
3	Sal/pimienta	gr	3	100%	\$0,01	\$0,01
CANT PRODUCIDA: 261,2 gr				FOTO: 		
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$0,85						
TÉCNICAS: Formar una masa la carne y tofu procesados, adicionar la zanahoria, avena mostaza, huevo y darle forma de hamburguesa cocerla sobre una plancha caliente con un chorrillo de aceite de oliva. Una vez lista la carne retirar de la plancha y armar las hamburguesas.						



FICHA MISE EN PLACE

SÁNDUCHE DE POLLO FG		
Mise en place: Picar el pollo en cuadritos Separar las hojas de la espinaca y lavar.	Nombre del producto: Sánduche de pollo FG	Observaciones: No blanquear durante mucho tiempo la espinaca ya que perderíamos la mayoría de vitaminas. Podemos usar variedades de pan pita integral o especiada dependiendo del gusto. El pimiento se lo puede asar también en el horno

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

FICHA TÉCNICA DE: SÁNDUCHE DE POLLO FG

FECHA:25 de Junio del 2013

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
125	Pechuga pollo	gr	92,5	74%	\$1,40	\$0,35
50	Espinaca	gr	38,5	77%	\$0,25	\$0,02
35	Pimiento morrón	gr	29,4	84%	\$0,10	\$0,10
50	Leche entera	ml	50	100%	\$0,75	\$0,03
20	Cebolla	gr	17	85%	\$0,50	\$0,02
25	Pan Integral	gr	25	100%	\$0,15	\$0,15
50	Tomate	gr	47,5	95%	\$0,50	\$0,05
15	Lechuga crespita	gr	11.25	75%	\$0,60	\$0,08
3	Sal/pimienta	gr	3	100%	\$0,01	\$0,01
15	Queso crema	gr	15	100%	\$1,30	\$0,07

CANT PRODUCIDA:329,15 gr

CANT. PORCIONES:1

COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,81

TÉCNICAS:

Sella pollo troceado con unas gotas de aceite de oliva. Reservar. Blanquear la espinaca y picar .Asar el pimiento fuego vivo. Procesar con la leche y queso crema. Reducirla en el mismo sartén del pollo.

Una vez espesa agregar el pollo y la espinaca terminar la cocción. Abrir el pan pita y armar con lechuga tomate.


FOTO:





FICHA MISE EN PLACE

PIZZA FG		
Mise en place: Pelar y cocer los plátanos verdes Preparar con días de anticipación el embutido Rayar el queso mozzarella Cortar en láminas la berenjena Picar el jamón curado en cuadritos	Nombre del producto: Pizza FG	Observaciones: La masa puede tener variaciones de acuerdo al gusto de yuca, de camote o incluso de papa. La textura y suavidad de la masa dependerá del tiempo de cocción de los verdes. Majar la masa en caliente para evitar que se endurezca. Formar la masa lo más delgada posible para evitar una masa pesada y de textura gruesa.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: PIZZA FG						
FECHA: 25 de Junio del 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
150	Plátano verde	gr	97,5	65%	\$0,20	\$0,20
50	Hongos secos	gr	50	100%	\$2,00	\$0,05
30	Berenjena	gr	26,1	87%	\$0,25	\$0,02
40	Queso Mozzarella	gr	40	100%	\$2,80	\$0,35
5	Aceitunas	gr	5	100%	\$1,10	\$0,03
25	Aceite de Oliva	ml	25	100%	\$2,60	\$0,06
40	Salsa de tomate	gr	50	100%	\$0,50	\$0,18
5	Orégano	gr	5	100%	\$0,25	\$0,02
4	Albahaca	gr	4	100%	\$0,25	\$0,02
3	Sal/pimienta	gr	3	100%	\$0,01	\$0,01
CANT PRODUCIDA:305,6gr						
CANT. PORCIONES:4						
COSTO POR PORCIÓN:\$0.94						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Majar el verde cocido y mezclarlo con la mitad de queso rallado disponerlo en una lata de horno en forma redonda agregarle unas gotas de aceite de oliva cocerlo durante 15 minutos.</p> <p>Retirar e incorporar la salsa de tomate, berenjenas, jamón, aceitunas y el queso. Espolvoreamos orégano. Y lo metemos al horno nuevamente hasta que se derrita el queso. Servir con polvo de albahaca.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

BROWNIE FG		
Mise en place: Tamizar la harina de máchica. Precalentar el horno a temperatura media. Separar la clara de la yema de huevo. Enharinar un molde para Brownie.	Nombre del producto: BROWNIE FG	Observaciones: El tamizado es importante para librar de impurezas la máchica. Al final se lo puede espolvorear un poco de canela. La hierbabuena es importante que este fresca para un mejor sabor del almíbar.


<p align="center">FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</p> <p align="center">CARRERA DE GASTRONOMÍA</p>						
<p>FICHA TÉCNICA DE: BROWNIE FG</p> <p>FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013</p>						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
20	Harina machica	gr	10	100%	\$0,40	\$0,02
15	Miel	ml	15	100%	\$3,00	\$0,18
2	Polvo royal	gr	2	100%	\$0,25	\$0,01
5	menta	gr	4,4	88%	\$0,25	\$0,02
20	Chocolate negro	gr	20	100%	\$1,80	\$0,18
8	Huevos	gr	6,4	80%	\$0,15	\$0,07
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$2,60	\$0,03
10	Azúcar morena	gr	10	100%	\$0,45	\$0,02
10	nueces	gr	10	100%	\$7,00	\$0,14
<p>CANT PRODUCIDA:82,8 gr</p> <p>CANT. PORCIONES:1</p> <p>COSTO POR PORCIÓN:\$ 0.68</p>						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Batir la yema de huevo con el azúcar. Aparte batir la clara a punto de nieve. En una olla derretimos el chocolate a baño maría, conforme se va derritiendo vamos agregando el aceite de oliva y la mitad de la miel. Una vez incorporado retiramos del fuego dejamos que se enfríe un poco y le agregamos la yema batida, movemos en forma envolvente, seguido de esto ponemos los ingrediente secos la harina de machica, el polvo de</p>				<p>FOTO:</p> 		



<p>hornear y las nueces. Finalmente agregamos las claras batidas en forma envolvente, disponemos esta mezcla en el molde y lo llevamos al horno durante 15 minutos. Para acompañar el Brownie realizamos un almíbar con la miel restante e igual cantidad de agua y las hojas de menta.</p> <p>Llevamos a fuego hasta obtener consistencia.</p> <p>Servir el Brownie acompañado del almíbar y canela en polvo.</p>	
--	--

FICHA MISE EN PLACE

HOT DOG FG		
<p>Mise en place:</p> <p>Elaborar el embutido con algo de anticipación. (Ver anexo).</p> <p>Picar la cebolla en brunoise y la col en juliana.</p>	<p>Nombre del producto:</p> <p>Hot dog FG</p>	<p>Observaciones:</p> <p>Desinfectar correctamente la col antes de usarla.</p> <p>Se puede agregar algún otro aderezo antes de envolver la salchicha como salsa de tomate por ejemplo.</p>

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: HOT DOG FG						
FECHA: 25 de Junio del 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
25	Salchicha	gr	25	100%	\$0,35	\$0,35
30	Harina integral	gr	30	100%	\$0,45	\$0,04
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$2,60	\$0,03
5	Levadura	gr	5	100%	\$1,50	\$0,01
8	Huevo	gr	6,4	80%	\$0,15	\$0,07
60	Col	gr	30	50%	\$0,50	\$0,06
15	Mostaza	gr	15	100%	\$0,50	\$0,02
3	Laurel	gr	3	100%	\$0,25	\$0,03
5	Vino blanco	ml	5	100%	\$2,50	\$0,05
15	cebolla	gr	12,75	85%	\$0,50	\$0,03
3	Sal/pimienta	gr	3	100%	\$0,01	\$0,01
CANT PRODUCIDA: 140,15 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,70						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Disponer en la mesa la harina y formar un agujero en medio agregar el aceite, el huevo, ¼ taza de agua y la levadura. Trabajarla hasta obtener el gluten. Dejarla en reposo 10 minutos</p> <p>En una olla cocer la col durante 15 minutos. Luego en una cacerola sofreír la cebolla en aceite de oliva, y agregar la col, el vino, la hoja de laurel, cocer hasta que se reduzca el vino y agregar la mostaza, sal y pimienta.</p> <p>Finalmente con la masa ya reposada la</p>						



<p>estiramos en forma rectangular y colocamos la salchicha y la cubrimos con el chucrut de col, cerramos la masa cubriendo toda la preparación y la metemos al horno durante 20 minutos. Sacamos y le insertamos un palillo tipo brocheta para degustarlo más fácilmente.</p>	
---	--

FICHA MISE EN PLACE

BROCHETA FG		
<p>Mise en place: Pelar y cortar la fruta Precalentar el grill minutos antes de preparar las brochetas. Separar las hojas de albahaca de los tallos. Secar la albahaca en el horno con un toque de aceite de oliva Cortar el pan y la carne en cuadritos</p>	<p>Nombre del producto: Brocheta FG</p>	<p>Observaciones: Servir inmediatamente las brochetas para un sabor más agradable. Al momento de llevar al grill no dejar mucho tiempo ya que la fruta se deshidrata y perdería sabor.</p>

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: BROCHETA MIXTA						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
60	Sandía	gr	42	70%	\$1,00	\$0,05
60	Piña	gr	36	60%	\$1,00	\$0,05
15	Albahaca fresca	gr	11,55	77%	\$0,25	\$0,02
50	lomo de cerdo	gr	38,5	77%	\$1,40	\$0,14
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$1,60	\$0.03
CANT PRODUCIDA:133,05 gr						
CANT. PORCIONES:1						
COSTO POR PORCIÓN:\$0,32						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Insertar la carne de cerdo en el palillo para brocheta llevar 5 minutos al grill, luego incorporar la sandía, la piña previamente cortadas y llevar nuevamente al grill con un toque de aceite de oliva y vinagreta durante 2 minutos cada lado. Una vez listo agregar la hojita de albahaca seca en la punta del palillo y con la ayuda de una manga pastelera agregar un punto de queso crema en entre cada producto de la brocheta.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

NUGGETS DE POLLO FG		
Mise en place: Procesar en conjunto los frutos secos. Cortar el pollo en cuadritos	Nombre del producto: Nuggets de pollo FG	Observaciones: No procesar mucho los frutos secos de manera que aporten una textura crujiente a la receta. Tener en cuenta no dejar mucho tiempo en el horno los Nuggets ya que se perderían los jugos del pollo. La cocción del pollo se la realiza al vapor, para obtener una carne más jugosa.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: NUGGETS DE POLLO FG						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
130	Pechuga pollo	gr	97.5	74%	\$1,40	\$0,46
10	Nuez	gr	10	100%	\$7,00	\$0,14
20	Avena	gr	20	100%	\$0,40	\$0,03
10	Almendra	gr	10	100%	\$4,00	\$0,20
10	Maní	gr	10	100%	\$1,00	\$0,06
5	Aceite de Oliva	ml	10	100%	\$1,60	\$0,03
10	Mostaza	gr	10	100%	\$0,50	\$0,02
8	Huevo	gr	6,4	80%	\$0,15	\$0,07
3	Sal/pimienta	gr	3	100%	\$0,01	\$0,01
CANT PRODUCIDA: 176,9 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 1,02						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Cocer al vapor el pollo con especias.</p> <p>Tostar en un sartén en conjunto los frutos secos una vez listo. Pasar los pedazos de pollo ya cocido, por huevo batido y luego por los frutos secos de manera que se forme una costra. Poner unas gotitas de aceite de oliva sobre los nuggets</p> <p>Llevar al horno durante 20 minutos. Servir</p>						



FICHA MISE EN PLACE

LASAÑA FG		
Mise en place: -Lavar y pelar los vegetales. -cocer las zanahorias -cortar en láminas y dejar reposar la berenjena con aceite y sal para quitarle el amargo. Por lo menos dos horas antes. -Procesar la carne de res e integrar con la carne de soya.	Nombre del producto: Lasaña FG	Observaciones: Dependiendo del gusto se puede reemplazar las láminas de berenjena por pasta integral.

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

FICHA TÉCNICA DE: LASAÑA FG

FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
80	Berenjena	gr	69,6	87%	\$0,40	\$0,25
30	Champiñones	gr	30	100%	\$2,50	\$0,15
50	Carne de res	gr	42	84%	\$2,20	\$0,22
45	tofu	gr	45	100%	\$1,50	\$0,15
30	Pasta de tomate	gr	30	100%	\$1,00	\$0,10
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$1,60	\$0,03
20	Salsa blanca FG	gr	20	100%	\$0,90	\$0,10
20	Queso mozzarella	gr	20	100%	\$2,80	\$0,25
40	Zanahoria	gr	25,2	63%	\$0,50	\$0,10
5	Laurel	gr	3	100%	\$0,25	\$0,02
5	Vino blanco	ml	5	100%	\$2,50	\$0,05
3	Sal/pimienta	gr	3	100%	\$0,01	\$0,01

CANT PRODUCIDA:297.8 grCANT. PORCIONES:1

COSTO POR PORCIÓN:\$ 1.43

TÉCNICAS:

-Saltear las verduras con el vino, enseguida agregar la carne y laurel. Cocer 10 min.
-Disponer en una lata de horno y armar la lasaña en el siguiente orden berenjena, carne, salsa, berenjena y pasta de tomate. Y terminar con una rueda de berenjena y queso. Servir caliente.

FOTO:






FICHA MISE EN PLACE


BURRITOS FG		
Mise en place: -Picar el pollo en tiras - lavar y Picar los vegetales en juliana -Cocer los frijoles negros con anticipación. -Cortar las uvas por la mitad.	Nombre del producto: Burritos FG	Observaciones: Servir calientes los burritos. Se lo puede degustar con múltiples salsas no necesariamente con guacamole.


FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: BURRITOS FG						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
25	Tortilla de maíz	gr	25	100%	\$2,50	\$0,15
30	Fréjol negro	gr	30	100%	\$1,00	\$0,08
30	Puerro	gr	12,3	41%	\$0,50	\$0,04
40	Zucchini	gr	36	90%	\$0,40	\$0,05
100	Pechuga pollo	gr	44,4	74%	\$1,40	\$0,36
20	Pimiento	gr	14,8	74%	\$0,10	\$0,04
8	Panela	gr	8	100%	\$0,35	\$0,04
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$1,60	\$0,06
20	Uvas negras	gr	15	100%	\$1,00	\$0,04
CANT PRODUCIDA: 190,5 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$0,86						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Saltear los vegetales con el aceite y la panela. Adicionar las uvas Cocer los pedazos de pechuga en la plancha y adicionar al salteado. Armar el burrito relleno cada tortilla con a preparación y realizando en respectivo doblez tradicional de los burritos. Servir</p>						

3.2.1 SALSAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: SALSA BECHAMEL LIGHT FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
150	Leche descremada	ml	150	100%	\$1,50	\$0,45
15	Maicena	gr	15	100%	\$0,50	\$0,03
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$1,60	\$0,03
5	Sal/pimienta	gr	5	100%	\$0,02	\$0,02
3	Nuez moscada	gr	3	100%	\$0,02	\$0,02
CANT PRODUCIDA:178 gr CANT. PORCIONES:1 COSTO POR PORCIÓN:\$0,55						
TÉCNICAS: Poner a fuego el aceite con la maicena y realizar un roux, integrar enseguida la leche, calentar sin dejar de remover pero no dejar hervir. Retirar del fuego y rectificar sal, pimienta y un toque de nuez mostaza.				FOTO: 		

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: SALSA DE AJONJOLÍ						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
30	Ajonjolí	gr	30	100%	\$0,55	\$0,08
150	Leche	ml	150	100%	\$0,75	\$0,22
20	Queso crema	gr	20	100%	\$1,20	\$0,08
10	Cebolla	gr	8.5	85%	\$0,50	\$0,02
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$2,60	\$0,08
5	Sal/pimienta	gr	5	100%	\$0,02	\$0,02
CANT PRODUCIDA: 218.5 gr CANT. PORCIONES: 1 COSTO POR PORCIÓN: \$0.50						
TÉCNICAS: Tostar el ajonjolí en un sartén de teflón. Una vez tostado procesar junto con la leche y el queso crema Sofreír la cebolla el brunoise con el aceite de oliva una vez lista, agregar la pasta de ajonjolí y dejar reducir hasta obtener la consistencia deseada. Rectificar sal/pimienta.				FOTO: 		

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: SALSA DE YOGURT Y ESPECIAS						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
150	Yogurt natural	ml	150	100%	\$1,00	\$0,30
60	Queso fresco	gr	60	100%	\$1,10	\$0,12
12	Tomillo	gr	6	50%	\$0,35	\$0,04
12	Romero	gr	6	50%	\$0,35	\$0,04
12	Orégano	gr	6	50%	\$0,25	\$0,03
12	Albahaca	gr	6	50%	\$0,50	\$0,06
5	Mostaza	gr	5	100%	\$0,50	\$0,05
5	Sal/pimienta	gr	5	100%	\$0,02	\$0,02
<p>CANT PRODUCIDA:244 gr</p> <p>CANT. PORCIONES:1</p> <p>COSTO POR PORCIÓN:\$ 0,66</p>						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Procesar el yogurt con el queso y la mostaza.</p> <p>Agregar las especias y mover bien.</p> <p>Rectificar sal y pimienta.</p>				<p>FOTO:</p> 		

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: SALSA DE TAMARINDO Y MIEL						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Miel	ml	100	100%	\$1,00	\$0,40
70	Tamarindo	gr	42	60%	\$1,00	\$0,14
10	Limón	ml	10	100%	\$0,80	\$0,05
20	Panela	gr	20	100%	\$0,40	\$0,03
120	naranja	gr	78	65%	\$1,00	\$0,05
CANT PRODUCIDA: 180 gr CANT. PORCIONES: 1 COSTO POR PORCIÓN: \$ 0.67						
TÉCNICAS: Remojar durante 30 minutos el tamarindo con un vaso de agua y la mitad del jugo de limón. Aparte en una cacerola realizar un almíbar con la miel, la panela, el jugo de naranja y media taza de agua dejar reducir. Prensar el tamarindo y obtener el jugo, agregarlo al almíbar y dejar reducir hasta obtener la consistencia de un almíbar. Dejar enfriar y agregar unas gotas más de limón.				FOTO: 		

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: ALMÍBAR DE MIEL Y MENTA						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Miel	ml	100	100%	\$1,00	\$0,40
50	Menta fresca	gr	50	100%	\$0,25	\$0,06
50	Hierba buena	gr	50	100%	\$0,25	\$0,06
5	Esencia de menta	Ml	5	100%	\$0,90	\$0,02
CANT PRODUCIDA:205 gr CANT. PORCIONES:1 COSTO POR PORCIÓN:\$ 0,54						
TÉCNICAS: Lavar la menta y al hierbabuena. En una cacerola preparar el almíbar con la miel y una taza de agua, incorporar la hierbabuena, la menta y la esencia de menta y dejar hervir hasta que se obtenga la consistencia de un almíbar.				FOTO: 		



3.3 DESARROLLO DE DIEZ RECETAS DE AUTOR FUNDAMENTADAS EN LOS PRINCIPIOS DEL *FAST GOOD*.

FICHA MISE EN PLACE

TOMATES CHERRY RELLENOS DE CEVICHE		
Mise en place: Obtener los jugos de limón y la naranja	Nombre del producto: Tomates cherry rellenos de ceviche	Observaciones: Servir acompañados de lechuga crespita y de pescado encurtido en limón y sal.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: TOMATES CHERRY RELLENOS DE CEVICHE						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Tomates cherry	gr	100	100%	\$1,20	\$0,24
50	corvina	gr	50	100%	\$2,00	\$0,40
10	Naranja	ml	6,5	65%	\$0,10	\$0,05
8	Limón	ml	8	100%	\$0,05	\$0,03
10	Salsa de tomate	gr	10	100%	\$0,50	\$0,05
2	Mostaza	gr	2	100%	\$0,50	\$0,02
15	Lechuga crespita	gr	22,5	75%	\$0,60	\$0,05
20	cebolla	gr	17	85%	\$0,50	\$0,04
5	Sal/pimienta	gr	5	100%	\$0,02	\$0,02
CANT PRODUCIDA: 221 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,90						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Encurtir la corvina en limón y sal.</p> <p>Preparar el ceviche usando el limón, naranja, salsa de tomate, mostaza, sal y pimienta.</p> <p>Incorporar todo en un bowl y con la ayuda de una jeringuilla insertar el líquido en cada tomate cherry. Servir acompañado de corvina, cebolla y lechuga encurtidos</p>						



FICHA MISE EN PLACE


ROLLO FAST GOOD		
Mise en place: Cocer el mote Separar las mejores hojas de la lechuga y lavar. Adobar el lomo de cerdo	Nombre del producto: Rollo fast good	Observaciones: Servir acompañado algún tipo de ají, preferentemente de pepa. Se recomienda cubrir el rollo entero con quinua antes de cortar, para potenciar las bondades del producto.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: ROLLO FAST GOOD						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
50	lomo de cerdo	gr	38,5	77%	\$1,40	\$0,14
20	aguacate	gr	12.6	63%	\$0,25	\$0,05
10	Pimiento rojo	gr	8.4	84%	\$0,03	\$0,03
25	Mote pelado	gr	25	100%	\$0,10	\$0,10
10	Lechuga	gr	7.5	75%	\$0,50	\$0,10
20	Papa chaucha	gr	20	100%	\$1,00	\$0,20
5	comino	gr	5	100%	\$0,02	\$0,02
10	Sal/pimienta	gr	10	100%	\$0,03	\$0,03
CANT PRODUCIDA: 127 gr						
CANT. PORCIONES: 4						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 0.67						
TÉCNICAS				FOTO:		
<p>Sellar el lomo en aceite de oliva, picar en tiras: el aguacate y pimiento</p> <p>Cocer las papas chauchas hasta obtener un puré y procesarlo junto con el mote cocido.</p> <p>Armar el rollo de la siguiente manera sobre la lechuga disponer el procesado de papa y mote sobre este unas tiras de cerdo, aguacate y pimiento. Cerrar el rollo y servir.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

TORTILLAS DE CAMOTE		
Mise en place: Cocer y pelar el camote Procesar o moler el choclo	Nombre del producto: Tortillas de camote	Observaciones: Servir acompañadas de café o agua aromática.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: TORTILLAS DE CAMOTE						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
100	Camote	gr	85	85%	\$0,50	\$0,15
15	Huevos	gr	15	100%	\$0,15	\$0,07
25	Queso crema	gr	25	100%	\$1,60	\$0,14
35	Harina de cebada	gr	35	100%	\$1,00	\$0,07
40	Mote choclo	gr	40	100%	\$1,00	\$0,10
20	Azúcar morena	gr	20	100%	\$0,60	\$0,04
5	sal	0.02	5	100%	\$0,02	\$0,02
CANT PRODUCIDA:240 gr						
CANT. PORCIONES:1						
COSTO POR PORCIÓN:\$0,59						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Batir las claras a punto de nieve. Reservar</p> <p>Batir las yemas con el azúcar e incorporar el queso crema.</p> <p>Procesar el camote con el choclo y formar una masa, la misma que agregamos a las yemas batidas. Finalmente y en forma envolvente incorporamos las claras batidas.</p> <p>Cocer las tortillas en un sartén o “tiesto” con unas gotas de aceite de oliva.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

EMPANADAS DE SOYA EN SALSA NAPOLITANA		
Mise en place: Pelar, cocer y majar las $\frac{3}{4}$ partes de plátano verde hasta obtener una textura muy suave y en caliente sin dejar q se enfríe ya que se endurece conforme se va enfriando. Lavar, blanquear y picar los tomates. Picar la cebolla y pimiento en brunoise	Nombre del producto: Empanadas de soya en salsa napolitana.	Observaciones: Servir acompañada de alguna bebida caliente como café por ejemplo.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: EMPANADAS DE SOYA EN SALSA NAPOLITANA						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
120	Plátano verde	gr	78	65%	\$0,20	\$0,10
40	Carne de soya	gr	26	65%	\$1,50	\$0,15
10	Aceite de oliva	ml	10	100%	\$2,60	\$0,10
15	Huevo	gr	15	100%	\$0,15	\$0,15
5	Cebolla	gr	4.25	85%	\$0,50	\$0,05
4	Pimiento	gr	2.96	74%	\$0,10	\$0,03
6	Tomate	gr	5.76	95%	\$0,50	\$0,05
2	albahaca	gr	2	100%	\$0,25	\$0,03
1	Sal/pimienta	gr	1	100%	\$0,02	\$0,02
CANT PRODUCIDA: 144.97 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$0.68						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Mezclar la masa cocida de verde con el ¼ de verde rayado, el huevo un chorro de aceite de oliva, un poco de sal y darle la forma redonda para rellenar.</p> <p>Sofreír la cebolla, pimiento y el tomate bien picado en aceite de oliva agregar la albahaca hasta obtener una textura espesa.</p> <p>Agregar la carne de soya a la salsa y cocer.</p> <p>Rellenar las empanadas cerrarlas y hornearlas</p>						



FICHA MISE EN PLACE

FLAUTAS DE CHOP SUEY DE POLLO		
Mise en place: Picar el pollo en tiritas delgadas. Picar las hojas de col, zanahoria, pimientos en juliana. Lavar y cortar x la mitad las uvas	Nombre del producto: Flautas de chop suey de pollo	Observaciones: Dependiendo del gusto el pollo se puede reemplazar por carne de pavo, soya o pescado. Se los puede acompañar con alguna salsa como el guacamole por ejemplo.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: FLAUTAS DE CHOP SUEY DE POLLO						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
125	Pechuga pollo	gr	92,5	74%	\$1,40	\$0,35
20	Pimiento	gr	14.8	74%	\$0,10	\$0,02
15	Cebolla	gr	12.75	85%	\$0,50	\$0,05
25	Tortilla de maíz	gr	25	100%	\$2,50	\$0,15
20	Zanahoria	gr	12.6	63%	\$0,50	\$0,05
20	Col morada	gr	13	65%	\$0,50	\$0,05
15	Brotos de soya	gr	15	100%	\$0,80	\$0,10
3	Salsa china	ml	3	100%	\$1,00	\$0,02
2	Vinagre balsámico	ml	2	100%	\$4,00	\$0,10
1	Sal/pimienta	Gr	1	100%	\$0,01	\$0,01
CANT PRODUCIDA: 191,65 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,90						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Saltear los vegetales en un sartén con un chorro de aceite de oliva agregar el pollo, la salsa china y el vinagre y dejar cocer. Rellenar las tortillas e ir enrollando, dándoles la forma de flauta. Una vez listo disponer sobre una lata y hornear durante 5 minutos con unas gotas de aceite de oliva. Servir</p>						



FICHA MISE EN PLACE

BOMBA DE RICOTTA Y CHAMPIÑONES		
Mise en place: Lavar, pelar y cocer las papas. Cortar en láminas los champiñones.	Nombre del producto: Bombas de Ricotta y champiñones.	Observaciones: Al momento de cocer las papas tener en cuenta no pasarse de la cocción ya que afectará la textura de las papas y difícilmente se podrá formar las bombas. El relleno puede variar de acuerdo al gusto.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: BOMBA DE RICOTTA Y CHAMPIÑONES						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013.						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
230	Papas	gr	195.5	85%	\$0,60	\$0,30
20	Champiñones	gr	20	100%	\$2,00	\$0,16
25	Queso ricotta	gr	25	100%	\$2,85	\$0,14
10	Nuez	gr	10	100%	\$7,00	\$0,14
15	huevo	gr	15	100%	\$0,15	\$0,07
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$2,60	\$0,06
10	Leche descremada	ml	10	100%	\$1,50	\$0,03
2	maicena	gr	2	100%	\$0,50	\$0,01
2	Sal/pimienta	gr	2	100%	\$0,02	\$0,01
CANT PRODUCIDA:284,5 gr						
CANT. PORCIONES:1						
COSTO POR PORCIÓN:\$0,92						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Majar las papas, obtener un puré y formar una masa mezclándole con el queso ricotta. Aparte en un sartén saltear los champiñones con aceite de oliva y agregar la maicena disuelta en leche espesar durante 5 minutos retirar y rellenar la masa como una especie de bolón.</p> <p>Pasar por huevo la bomba e incorporar la nuez Hornear durante 15 minutos. Servir.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

FALAFEL DE HABAS Y QUINUA		
Mise en place: Remojar los garbanzos el día anterior. Cocer los garbanzos en una olla de presión Cocer las habas, la quinua, el choclo desgranado.	Nombre del producto: Falafel de habas y quinua	Observaciones: Se sugiere acompañarlos de alguna ensalada fresca. Servir con salsa de yogurt y especias.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: FALAFEL ANDINO						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
50	Habas	gr	22.5	45%	\$0,50	\$0,05
50	Choclo	gr	50	100%	\$1,00	\$0,10
50	Quinoa	gr	50	100%	\$1,00	\$0,10
10	Harina integral	gr	10	100%	\$0,60	\$0,02
50	garbanzo	gr	50	100%	\$1,00	\$0,10
10	cebolla	gr	8.5	85%	\$0,50	\$0,10
2	Ajo	gr	1.54	77%	\$0,10	\$0,02
5	Aceite de oliva	ml	5	100%	\$2,60	\$0,06
1	Sal/pimienta	gr	1	100%	\$0,01	\$0,01
CANT PRODUCIDA: 198,54 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,56						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Pelar las habas cocidas y procesar junto con los demás granos cocidos, cebolla y ajo. Rectificar sal y pimienta. Formar croquetas pasarlas por harina integral. Sellarlas en el grill con aceite de oliva y terminar su cocción en el horno durante 5 minutos y servir.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

TORTA DE REMOLACHA Y ALMENDRA		
Mise en place: Obtener la leche con la mitad de almendra, remojándolas el día anterior en una taza de agua. Licuarlas y colar ayudándose con una tela para así obtener una leche muy limpia sin partículas de almendra. Y la otra mitad picarla. Tamizar la harina. Picar la almendra restante. Lavar, pelar y rallar la remolacha. Lavar, pelar y obtener el puré de manzanas.	Nombre del producto: Torta de remolacha y almendra	Observaciones: Desmoldar una vez que se haya enfriado la torta. Servir acompañada de algún tipo de helado bajo en calorías.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: TORTA DE REMOLACHA Y ALMENDRA						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
35	Remolacha	gr	30.8	88%	\$0,50	\$0,05
15	Almendra	gr	15	100%	\$4,00	\$0,20
15	Harina integral	gr	15	100%	\$0,60	\$0,04
1	Polvo royal	gr	1	100%	\$0,25	\$0,01
8	Manzana	gr	6.88	86%	\$1,00	\$0,10
1	Canela	gr	1	100%	\$0,25	\$0,01
1	Nuez moscada	gr	1	100%	\$0,25	\$0,01
8	Miel	ml	8	100%	\$1,00	\$0,08
1	Esencia de almendra	ml	1	100%	\$0,98	\$0,01
5	Pasas	gr	5	100%	\$2,00	\$0,10
7	huevo	gr	4.06	58%	\$0,15	\$0,07
CANT PRODUCIDA: 88,74 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 0.68						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Batir la clara a punto de nieve. Mezclar el puré de manzana con la leche de almendra. Incorporar la esencia de almendra con la miel. Integrar bien los ingredientes para luego agregar la harina, canela, nuez moscada sin dejar de mover. Finalmente agregar la remolacha rayada y pasas con almendras picadas. Mezclar en forma envolvente toda esta masa con la clara de huevo batida y poner</p>						



<p>sobre un molde previamente engrasado. Llevar al horno un tiempo aproximado de 30 minutos a temperatura media. Desmoldar y servir</p>	
---	--

FICHA MISE EN PLACE


<p>MOUSSE DE FRESAS Y ATACO</p>		
<p>Mise en place: Lavar y picar las fresas Lavar el ataco.</p>	<p>Nombre del producto: Mousse de fresas y Ataco.</p>	<p>Observaciones: Tomar en cuenta la medida 7:1 para disolver la gelatina (7 medidas de agua por 1 de gelatina).</p>

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: MOUSSE DE FRESAS Y ATACO						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
50	Fresas	gr	48	96%	\$1,00	\$0,15
20	Ataco	gr	20	100%	\$0,15	\$0,05
25	Yogurt natural desnatado	ml	25	100%	\$1,00	\$0,15
15	Huevo	gr	8.7	58%	\$0,15	\$0,07
35	Miel	gr	35	100%	\$1,00	\$0,15
5	Crémor tártaro	gr	5	100%	\$0,50	\$0,05
2	Gelatina sin sabor	gr	2	100%	\$0,80	\$0,02
CANT PRODUCIDA: 143,7 gr						
CANT. PORCIONES: 1						
COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,66						
TÉCNICAS:				FOTO:		
<p>Obtener el jugo de la mitad de las fresas. Batir a punto de nieve la clara de huevo y agregarle el crémor tártaro. Hidratar la gelatina y reservar. Realizar un almíbar con la miel, el ataco y medio vaso de agua. Una vez listo mezclar el yogurt con el almíbar y las fresas picadas, integrar bien e incorporar la gelatina disuelta. Enseguida mezclar en forma envolvente con la clara de huevo y ponerlo al frio.</p>						



FICHA MISE EN PLACE

GASEOSA NATURAL		
Mise en place: Realizar el almiar de la fruta o hierba aromática deseada.	Nombre del producto: Gaseosa natural	Observaciones: Servir con hielos y unas gotas de limón para mejor frescura de la bebida. Para niños omitir el vino tinto.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: GASEOSA NATURAL						
FECHA: 25 DE JUNIO DEL 2013						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST	PRECIO U.	PRECIO C.U.
200	Agua mineral	ml	200	100%	\$0,45	\$0,23
30	Pétalos de rosa	gr	30	100%	\$0,10	\$0,10
30	Mora	gr	27.9	93%	\$1,00	\$0,07
15	Azúcar	gr	15	100%	\$0,50	\$0,05
20	miel	gr	20	100%	\$1,00	\$0,15
5	limón	gr	5	100%	\$0,05	\$0,02
20	Vino tinto	ml	20	100%	\$2,50	\$0,05
CANT PRODUCIDA: 299,9 ml CANT. PORCIONES: 1 COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,67						
TÉCNICAS: Elaborar un almíbar hirviendo la mora con un vaso de agua, azúcar, miel y los pétalos de rosa para perfumar el almíbar. Combinar el agua mineral con el almíbar y un toque de vino tinto. Servirlo frío con unas gotas de limón.				FOTO: 		



3.4 ESTUDIO DE PRECIOS

Base primordial del éxito de un servicio o producto a ofrecer es la correcta determinación de los precios de acuerdo a muchos factores tales como: competencia, demanda y rentabilidad. Un precio correctamente establecido nos auguraría un buen futuro, no así, precios demasiados elevados o bajos; en el primer caso nos reduciría considerablemente la demanda, en el segundo caso acabaría con la rentabilidad del negocio. (<http://www.gestiopolis.com/canal/precios>).

Es por esto que lo más recomendable es ingresar al mercado con un precio algo similar al de la competencia dentro del cual se deben tomar a consideración aspectos como costos de producción, administrativos, posibles promociones, sin dejar de lado el factor de ganancia que vamos a percibir por tal o cual producto.



3.4.1 ANÁLISIS DE PRECIOS DE LA POTENCIAL COMPETENCIA EN LA CIUDAD DE CUENCA

PRODUCTO	PRECIOS								Precio Promedio \$
	Loc.1	Loc.2	Loc.3	Loc.4	Loc.5	Loc.6	Loc.7	Loc.8	
Papas fritas	1.00	-	-	-	-	-	3.25	-	2.12
Hamburguesa	2.00	-	6.44	-	-	-	2.49	3.10	4.22
Sánduche	1.50	-	5.74	-	-	3.98	-	-	3.62
Nuggets	-	-	-	-	-	-	-	3.47	3.47
Hot dog	1.50	2.25	-	-	-	-	1.75	-	1.87
Burrito	-	-	-	4.20	-	-	-	3.99	4.09
Brocheta	2.00	-	-	-	-	-	-	-	2.00
Lasaña	2.50	-	-	-	-	-	-	-	2.50
Brownie	-	2.50	-	-	-	-	-	1.50	2.00
Pizza	2.50	-	-	-	4.97	-	-	-	3.73

3.4.2 DETERMINACIÓN DEL MARGEN DE UTILIDAD DE CADA PRODUCTO PROPUESTO

Existen varias metodologías disponibles para la aplicación en el proceso de fijar el precio de uno o varios productos, para el caso del presente trabajo se toman como referencia los precios determinados por la competencia, los mismos que serán tomados como base de comparación con los productos que se proponen.

Entonces el incremento o disminución en el precio que maneja la potencial competencia derivara en las acciones que se deban aplicar para estos productos. Además es necesario recalcar que existen otros factores que inciden directamente en el precio como los costos de producción, los costos fijos y variables y algo muy importante que es el margen de utilidad o ganancia que se requiere para cada producto, en esta sección se desarrollará el cálculo del mismo.



El margen de ganancia está relacionado con los costos y la utilidad deseada, cabe recalcar que este porcentaje estará relacionado directamente con los márgenes de la competencia debido a que los productos que se presenta están dirigidos al mismo mercado.

Así se tiene que,

$$\% \text{ Utilidad} = \frac{P.V. - \text{Costo de produccion}}{\text{Costo de produccion}} \times 100$$



3.4.3 APLICACIÓN DEL CÁLCULO DEL MARGEN DE UTILIDAD A LAS RECETAS REESTRUCTURADAS.

PRODUCTO	PRECIO PROMEDIO EN EL MERCADO DE LA CIUDAD DE CUENCA	COSTO PRODUCCIÓN	PORCENTAJE UTILIDAD ESTIMADO	PVP PROPUESTO
Papas fritas	\$2.12	\$0.37	102.7%	\$0.75
Hamburguesa	\$4.22	\$0.85	111.8%	\$1.80
Sánduchede pollo	\$3.62	\$0.81	85.2%	\$1.50
Nuggets pollo	\$3.47	\$1.02	71.6%	\$1.75
Hot dog	\$1.87	\$0.70	78.6%	\$1.25
Burrito	\$4.09	\$0.86	74.4%	\$1.50
Brocheta	\$2.00	\$0.32	134.4%	\$0.75
Lasaña	\$2.50	\$1.43	39.9%	\$2.00
Brownie	\$2.00	\$0.68	83.8%	\$1.25
Pizza	\$3.73	\$0.94	86.1%	\$1.75



3.5 ANÁLISIS DEL VALOR NUTRITIVO DE LAS RECETAS REESTRUCTURADAS

3.5.1 HAMBURGUESA FAST GOOD

Cuadro# 37

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratación de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
HAMBURGUESA															
Carne pura molida de res	42	27	67.2	6.38	8.61	0	0	0	0	9.66	1.05	252	113.4	44,94	B, E
Tofu	45	39	32,85	3,65	1,89	0,32	0,14	0,14	0,14	67,5	0,54	1,8	28,35	42,8	B, A, E
Zanahoria	22,05	24	9,3	0,24	0,05	1,94	Tr	1,94	0,77	10,9	0,19	16,9	67,7	9,8	B, A, E
Avena	20	3,2	70	2,34	1,42	11,96	11,96	Tr	1,12	15,9	1,16	1,68	71	80	B, E
Mostaza	5	0,9	4,23	0,24	0,22	0,32	0,16	0,16	0	0,8	0,1	62,6	6,5	3,65	B, A, D
Huevo	6,4	5,5	10,8	0,9	0,79	Tr	0	Tr	0	4,1	0,14	10,08	9,36	14,4	B, A, D, E
Cebolla	34	36	10,4	0,56	Tr	2,04	Tr	2,04	0,52	12,4	0,32	2,4	111,2	17,6	B, C, A
Pan integral	25	8,28	60,25	2	0,35	12,3	11,68	0,6	2,13	5,25	0,6	135	55	48,8	B
Lechuga	11,25	17,1	2,52	0,28	0,05	0,25	0	0,25	0,27	7,2	0,11	1,62	43,2	5,4	B, C, A, E
Tomate	47,5	46,9	9,5	0,5	0,05	1,8	0,05	1,7	0,7	5,5	0,3	1,5	145	13,5	B, C, A, E
Sal/pimienta	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	B, C, A, E
TOTAL	261,2	207,88	277,05	17,09	13,43	19,93	23,99	6,83	5,65	140,08	4,51	486,75	650,71	243,13	-

Elaborado por: Edisson Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observación: Se redujo el contenido calórico a menos de la mitad con respecto a la hamburguesa ofertada actualmente y se potenció sus beneficios.



3.5.2 HOT DOG FAST GOOD

Cuadro # 38

Nombre producto	Peso /porc.	Agua	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Almidón	Azúcares	Fibra	Ca	Fe	Na	K	P	Vitaminas	
	g	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg		
HOT DOG																
Salchicha	25	16.38	59	3	6,75	0,75	0,4	0,5	0	3.25	0,45	194,5	45	26,75		B, E
Harina integral	30	2.55	102.3	3,45	0,66	20,6	19,89	0,7	2,7	11.1	1,05	1,2	105	99		B
Laurel	3	0.16	9	0,23	0,25	1,5	0	1,5	-	24.9	1,3	0,69	15	3,3		B, A
Levadura	5	0.32	8,6	0,26	Tr	1,89	1,89	0	0	56.5	Tr	590	2	421,5		-
Huevo	6.4	5.35	10,5	0,88	0,78	Tr	0	Tr	0	3.99	0,13	9,8	9	14		B, A, D, E
Col	30	35.9	12	1,32	0,12	1,36	0,04	1,3	1,3	16	0,32	4,8	124	21,2		B, C, A, E
Mostaza	15	12.68	12,6	0,71	0,66	0,96	0,4	0,4	0	12.6	0,3	187,8	19	10,96		B, A, D
Vino blanco	5	4.94	4,6	0,001	0	0,05	0	0,1	0	0,4	0,04	0,35	5	0,5		B
Cebolla	12.7	13.8	3,9	0,21	Tr	0,77	Tr	0,7	0,20	4,65	0,12	0,9	41	6,6		B, C, A
Aceite de oliva	5	0.001	44,95	Tr	4,99	0	0	0	0	Tr	0,02	Tr	Tr	0,5		E
Sal/pimienta	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24		B, C, A, E
TOTAL	140,1	92,08	267,45	10,06	14,21	27,88	22,53	5,2	4,2	134,26	3,73	990,04	365	604,5		-

Elaborado por: Edison Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: Mejora en su sabor con respecto al ofertado actualmente ya que la col y mostaza se complementan muy bien, el uso de harina integral produce un efecto de saciedad lo que provoca ingerir en menor cantidad productos como los embutidos y por ende menos calorías.



3.5.3 PAPAS FRITAS FAST GOOD

Cuadro# 39

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
<u>PAPAS FRITAS</u>															
Papas	212,5	182,4	198,24	5.9	0.48	42.48	40.36	2.13	4.7	21.2	1.4	16.5	1345	118	B, C, A,E
Aceite de oliva	10	0,001	89,9	Tr	9.99	0	0	0	0	Tr	0.04	Tr	Tr	0.1	E
Sal/pimienta	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	B, C, A, E
TOTAL	225,5	182,4	288,14	5.9	10,47	42,48	40,39	2,13	4,7	22,07	1,44	17,67	1345	118,34	-

Elaborado por: Edison Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: El producto final es muy similar al ofertado actualmente en cuanto a sabor y textura, se pudo obtener menos de la mitad de calorías en una mayor cantidad de producto debido a su técnica de cocción, con el plus de las bondades que nos ofrece el aceite de oliva.



3.5.4 SÁNDUCHE DE POLLO FAST GOOD

Cuadro#40

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
SÁNDUCHE DE POLLO															
Pechuga	92,5	69.37	103.04	20.06	2.58	0	0	0	0	12.88	0.92	74.5	294.4	119.6	B, E
Espinaca	38,5	43	8.64	1.2	0.14	0.58	0.14	0.43	3.02	43.2	1.92	38.8	203	26.4	B, C, A, E
P. morrón	29,4	25.93	10.44	0.32	0.12	2.03	0.03	2	0.61	2.61	0.09	20.3	52.2	7.54	B, C, A, E
Pan integral	25	8.28	60.25	2	0.35	12.3	11.68	0.6	2.13	5.25	0.6	135	55	48.8	B
Leche	50	44.05	33	1.65	1.8	2.5	0	2.5	0	60.5	0.05	25	75	46	B, C
Cebolla	17	18	5.2	0.28	Tr	1.02	Tr	1.02	0.26	6.2	0.16	1.2	55.6	8.8	B, C, A
Tomate	47,5	46.9	9.5	0.5	0.05	1.8	0.05	1.7	0.7	5.5	0.3	1.5	145	13.5	B, C, A, E
Lechuga	11,25	17.1	2.52	0.28	0.05	0.25	0	0.25	0.27	7.2	0.11	1.62	43.2	5.4	B, C, A, E
Queso crema	15	8	41.55	2.03	3.42	0.67	0	0.67	0	63	0.03	159	36	118.5	B, A, D, E
Sal/pimienta	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	B, C, A, E
TOTAL	329,15	280,63	268,94	20,88	8,51	21,15	11,9	9,17	6,99	207,21	4,17	458,09	959,4	394,78	-

Elaborado por: Edisson Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: Se incremento sus bondades nutritivas con el uso de productos como la espinaca y pimienta, su contenido calórico bajo en un 60%



3.5.5 NUGGETS DE POLLO

Cuadro#41

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>	
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>		
<u>NUGGETS</u>																
Pechuga	148	73,6	109,4	21.3	2.7	0	0	0	0	13.7	0.98	79.13	312,6	126,9	B, E	
Nuez	10	1.85	60	1.4	5.9	0.33	0.07	0.26	0.52	7.7	0.23	0.3	69	34	B, E	
Avena	20	3.16	70	2.34	1.42	11.96	11.96	Tr	1.12	15.9	1.16	1.68	71	80	B, E	
Almendra	10	0.87	57,6	2	5.35	0.35	0.14	0.21	1.43	25.4	0.42	0.6	86	51	B, E	
Maní	10	0.74	58,3	2.7	4.9	0.85	0.42	0.43	0.81	6.1	0.2	0,6	68	43,2	B, E	
Huevo	6,4	5,35	10,5	0.88	0.78	Tr	0	Tr	0	3.99	0.13	9,8	9	14	B, A, D, E	
Mostaza	10	1.8	8,46	0.48	0.44	0.64	0.32	0.32	0	0.16	0.2	125.2	13	7.3	B, A, D	
Aceite de oliva	5	0,001	44,95	Tr	4.99	0	0	0	0	Tr	0.02	Tr	Tr	0.5	E	
Sal/pimienta	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0.87	0	1,17	0	0,24	B, C, A, E	
TOTAL	222,4	87,371	419,21	31,1	26,48	14,13	12,91	1,22	3,88	73,82	3,34	218,48	628,6	357,14	-	

Elaborado por: Edison Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: Se obtuvo la textura crujiente característica de los nuggets; con la ventaja que se empleó un método de cocción totalmente saludable, si bien es cierto su valor calórico es algo elevado con respecto a los demás, la presencia de aceites naturales nos aporta calorías “buenas” para nuestro organismo, su valor calórico se redujo en un 70% sin embargo se recomienda un consumo moderado.



3.5.6 PIZZA FAST GOOD

Cuadro#42

Nombre producto	Peso /porc.	Aqua	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Almidón	Azúcares	Fibra	Ca	Fe	Na	K	P	Vitaminas	
	g	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg		
PIZZA																
Plátano verde	97,5	111,15	130,24	1,78	0,44	29,6	4,59	2,10	5,03	13,3	0,89	1,48	518	41,4	B, C, A, E	
Setas	50	57,5	16,38	1,13	0,19	2,52	Tr	2,52	1,58	5,67	0,63	3,15	296,1	72,4	B, C, E	
Berenjena	26,1	28,8	7,44	0,37	0,06	1,36	0,09	1,24	0,37	3,41	0,22	0,62	66,34	6,63	B, C, A, E	
Queso mozzarella	40	25,76	89,2	7,8	6,44	0	0	0	0	252,8	0,08	149	26,8	171	B	
Aceitunas	25	18,4	46,75	0,2	5	0,25	0	0,25	1,1	15,75	0,38	563	22,8	4,25	B, A, E	
Salsa tomate	50	36,95	52	1,05	Tr	12	0,55	11,45	Tr	12,5	0,6	560	295	21,5	B, C, A	
Orégano	5	0,36	16,8	0,55	0,52	2,48	2	0,47	-	79	2,2	0,75	83,5	10	B, A	
albahaca	4	3,7	0,68	0,10	0,02	0,01	0,01	0,001	0,16	6,16	0,13	0,16	18,48	2,76	B, C, A	
Aceite oliva	5	0,001	44,95	Tr	4,99	0	0	0	0	Tr	0,02	Tr	Tr	0,5	E	
Sal/pimienta	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	B, C, A, E	
TOTAL	305,6	282,62	404,44	12,98	17,66	48,22	7,24	18,031	8,24	389,46	5,15	1279	1279	334	-	

Elaborado por: Edisson Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: Muy recomendada la ingesta de plátano verde por su alto aporte de potasio y su efecto antioxidante, la ausencia de harinas no ofrece un producto bajo en calorías, inclusive recomendado para celíacos



3.5.7 LASAÑA FAST GOOD

Cuadro#43

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
LASAÑA CARNE															
Berenjena	69,6	76,3	19,7	0,98	0,16	3,6	0,25	3,28	0,98	9,02	0,5	1,6	175	17,5	B, C, A, E
Champiñones	30	34,7	9,8	0,68	0,11	1,5	Tr	1,5	0,95	3,4	0,4	1,9	179	43,7	B, C, E
Carne res	42	27	67,2	6,38	8,61	0	0	0	0	9,66	1,0	252	113,4	44,9	B, E
Tofu	45	39	32,85	3,65	1,89	0,32	0,14	0,14	0,14	67,5	0,5	1,8	28,35	42,8	B, A, E
salsa tomate	30	22,1	31,2	0,63	Tr	7,2	0,33	6,87	Tr	7,5	0,3	336	177	12,9	B, C, A
Mozzarella	20	12,8	44,6	3,6	3,2	0	0	0	0	126	0,1	75	13,4	75	B
Zanahoria	25,2	26,6	10,5	0,27	0,06	2,19	Tr	2,19	0,87	12	0,2	23	76,5	11,1	B, A, E
Laurel	3	0,16	9	0,23	0,25	1,5	0	1,5	-	24,9	1,3	0,69	15	3,3	B, A
Vino blanco	5	4,94	4,6	0,001	0	0,05	0	0,1	0	0,4	0,4	0,35	5	0,5	B
Aceite oliva	5	0,01	44,95	Tr	4,99	0	0	0	0	Tr	0,02	Tr	Tr	0,5	E
Sal/pimienta	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,87	0	1,17	0	0,24	B, C, A, E
Salsa blanca	20	18,3	7	0,68	0,02	1	0	1	0	26	0,02	10,4	30	19	B, E
TOTAL	297,8	192,9	281,4	17,10	19,27	17,36	0,72	16,58	2,94	287,25	4,74	703,91	812,65	271,44	-

Elaborado por: Edison Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: La sustitución de la pasta por berenjena y de la carne de res por tofu nos ofrece un producto sano y bajo en calorías en un 80%.



3.5.8 BROWNIE FAST GOOD

Cuadro #44

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
BROWNIE CHOCOLATE															
Cacao puro	20	4,1	66	1,96	0,5	13,4	1,12	12,3	-	8	0,9	190	300	141	B, A, E
Machica	10	0,8	34	1,15	0,2	6,8	6,6	0,2	0,9	3,7	0,3	0,4	35	33	B, A
Miel	15	3,2	47,1	0,08	0	11,7	0	11,7	0	0,8	0,06	1,7	7,7	2,6	B
Polvo hornear	2	0,1	3,4	0,1	Tr	0,76	0,76	0	0	22	Tr	236	0,9	168,6	-
Menta	4,4	3,5	1,7	0,15	0,03	0,2	0	0,2	-	8,4	0,38	0,6	10,4	3	B, C, A, E
huevos	6,4	5,35	10,5	0,88	0,78	Tr	0	Tr	0	3,99	0,13	9,8	9	14	B, A, D, E
Aceite de oliva	5	0,001	44,95	Tr	4,99	0	0	0	0	Tr	0,02	Tr	Tr	0,5	E
Azúcar moren	10	0,35	38,6	0,01	0	9,6	0	9,6	0	5,6	0,17	3,1	14	0,4	-
nueces	10	1,85	60	1,4	5,9	0,33	0,07	0,26	0,52	7,7	0,23	0,3	69	34	B, E
TOTAL	82,8	19,25	306,25	5,73	12,4	42,79	8,55	34,26	1,42	60,1	2,19	444	446	397,1	-

Elaborado por: Edison Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: la sustitución de azúcar blanco por miel, y de la harina de trigo por machica nos permite una mejora en su sabor; esto mas la eliminación de la mantequilla en la receta lo cual nos asegura una reducción en sus calorías, en general el producto final obtuvo una reducción del 70% con respecto al ofertado actualmente.



3.5.9 BROCHETA FAST GOOD

Cuadro #45

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
BROCHETA															
Lomo de cerdo	38,5	30,1	40,6	7,8	1,03	0	0	0	0	3,7	0,7	27,3	117	66,3	B, E
Piña	36	54,7	30,2	0,3	Tr	7,3	0	7,3	0,7	7,6	0,3	1,26	158	6,9	B, C, A, E
Sandía	42	76,6	16,2	0,3	Tr	3,6	0	3,6	0,4	5,7	0,2	3,2	97,2	4,5	B, C, A, E
Albahaca	11,55	11,1	2,04	0,3	0,07	0,05	0,04	0,01	0,4	18,5	0,4	0,48	55,4	8,2	B, C, A
Aceite de oliva	5	0.001	44,95	Tr	4,99	0	0	0	0	Tr	0,02	Tr	Tr	0,5	E
TOTAL	133,05	172,5	118,99	8,7	6,09	10,95	0,04	11	1,5	35,5	1,62	32,24	427,6	86,4	-

Elaborado por: Edisson Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: se redujo la excesiva cantidad de carne y embutidos empleados actualmente, en esta receta se empleo las frutas por las vitaminas que nos aportan y que no encontramos en los demás productos, sin embargo se mantuvo la carne pero en menor cantidad y el mismo método de cocción. La reestructuración de ingredientes nos dio como resultado un producto final 6 veces más bajo en calorías al ofertado. Uno de los productos más recomendados



3.5.10BURRITOS FAST GOOD

Cuadro#46

<u>Nombre producto</u>	<u>Peso /porc.</u>	<u>Agua</u>	<u>Energía</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Lípidos</u>	<u>Hidratos de carbono</u>	<u>Almidón</u>	<u>Azúcares</u>	<u>Fibra</u>	<u>Ca</u>	<u>Fe</u>	<u>Na</u>	<u>K</u>	<u>P</u>	<u>Vitaminas</u>
	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>Kcal</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	
<u>BURRITOS</u>															
Tortilla maíz	25	1,4	84,2	3	1	15,8	0,3	15,4	3,8	2,5	0,7	1	75,2	75	B, D, E
Frejol negro	30	0,5	89,7	5,7	0,4	15,8	14,9	0,9	7,6	38	2	12,9	348	120	B, A, C
Puerro	12,3	17	7,9	0,4	0,08	1,4	0,06	1,4	0,6	11	0,1	4,9	49,4	9,5	B, C, A, E
Zucchini	36	49	6,6	0,3	0,1	1,1	0,05	1,07	0,3	12,2	0,2	0,5	71,4	8,7	B, C, A, E
Pechuga	44,4	30	44,8	8,7	1,12	0	0	0	0	5,6	0,4	32,4	128	52	B, E
Pimientos	14,8	16,3	5,9	0,18	0,07	1,2	0	1,2	0,5	10,8	0,2	4,7	46,8	9	B, C, A, E
Panela	8	0,2	30,8	0,001	0	7,7	0	7,7	0	4,4	0,1	2,4	11,2	0,3	-
Uvas negras	15	14,2	10,8	0.1	Tr	2,6	0	2,6	0,07	0,7	0,05	0,3	54,4	2,7	B, C
Aceite de oliva	5	0,001	44,95	Tr	4,99	0	0	0	0	Tr	0,02	Tr	Tr	0,5	E
TOTAL	190,5	128,6	325,65	18,38	7,76	45,6	15,31	30,27	18,27	85,2	3,77	330,6	784,4	277,7	-

Elaborado por: Edisson Patiño **Fuente:**(Moreiras, Olga) **Fecha:** Agosto 2013

Observaciones: En este producto solo se potencio sus bondades con la adición de vegetales y fruta. Su contenido calórico se redujo a la mitad.



3.6 CUADRO COMPARATIVO: FAST FOOD VS. FAST GOOD

Para la realización de la presente tabla se ha tomado en cuentas los principales nutrientes, esenciales en nuestra dieta diaria y la evaluación de las mismas indicadas en las tablas de macro y micro nutrientes respectivamente.

Indicador de niveles: I= insuficiente R= Regular S= suficiente A= alto M= muy alto

3.6.1 MACRONUTRIENTES

Cuadro #47

Producto	FAST FOOD					FAST GOOD				
	Agua	Energía	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos	Agua	Energía	Carbohidratos	Proteínas	Lípidos
Hamburguesa	R	M	A	A	M	R	S	S	S	S
Hot-dog	I	A	A	S	A	R	S	S	S	S
Papas fritas	I	A	A	R	M	R	S	S	R	S
Sánd. pollo	R	A	S	A	M	S	S	S	S	R
Nuggets	R	M	A	M	M	I	A	R	S	A
Pizza	R	A	S	A	M	S	S	S	S	S
Lasaña	I	M	S	M	M	R	R	R	S	S
Brownie	I	M	M	S	M	I	S	S	S	S
Brocheta	R	M	R	A	M	M	R	S	S	R
Burritos	I	A	S	S	A	R	S	S	S	R

Fuente: Edison Patiño Fecha: Agosto 2013



3.6.2 MICRONUTRIENTES

Cuadro # 48

FAST FOOD										FAST GOOD									
Producto	Ca	Fe	P	K	Vitaminas					Producto	Ca	Fe	P	K	Vitaminas				
					B	C	A	D	E						B	C	A	D	E
Hamburguesa	R	S	R	R	R	S	R	R	S	Hamburguesa	R	R	R	R	A	S	R	I	A
Hot-dog	I	S	I	I	R	I	I	I	I	Hot-dog	S	S	A	M	A	I	S	S	A
Papas fritas	I	I	I	I	R	I	I	I	I	Papas fritas	I	I	I	R	R	R	I	R	
Sánd. pollo	I	R	R	I	R	R	I	I	R	Sánd. pollo	A	R	R	A	A	S	S	I	A
Nuggets	I	R	R	R	R	I	R	I	R	Nuggets	I	R	R	S	A	I	R	R	A
Pizza	M	R	R	I	R	I	R	I	R	Pizza	R	R	R	S	A	S	S	I	A
Lasaña	M	M	A	A	R	A	R	R	R	Lasaña	R	R	R	A	A	S	S	I	E
Brownie	I	R	R	R	R	I	I	I	I	Brownie	I	R	R	R	R	S	R	I	R
Brocheta	I	S	R	I	R	R	I	I	R	Brocheta	I	I	R	R	R	A	R	I	R
Burritos	I	R	R	I	R	R	I	I	R	Burritos	S	R	R	S	A	A	A	I	A

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Agosto2013



3.6.3 PESO - CALORIAS

SIMBOLOGIA: **↑** : Mayor **↓** : Menor **≡** :Igual

Cuadro # 49

FAST FOOD			FAST GOOD		
Producto	PESO (g)	CALORÍAS	Producto	PESO (g)	CALORÍAS
Hamburguesa	317 ↑	715.59 ↑	Hamburguesa	261.2 ↓	277.05 ↓
Hot-dog	148 ≡	431.75 ↑	Hot-dog	140.1 ≡	267.45 ↓
Papas fritas	253 ≡	636.16 ↑	Papas fritas	225.5 ≡	288.14 ↓
Sánd. pollo	233 ↓	647.12 ↑	Sánd. pollo	329.15 ↑	268.94 ↓
Nuggets	373 ↑	1231.1 ↑	Nuggets	222.4 ↓	419.21 ↓
Pizza	248 ↓	739.71 ↑	Pizza	305.6 ↑	404.44 ↓
Lasaña	379 ↑	985.29 ↑	Lasaña	297.8 ↓	281.4 ↓
Brownie	276 ↑	1037 ↑	Brownie	82.8 ↓	306.25 ↓
Brocheta	292 ↑	1020.74 ↑	Brocheta	133.05 ↓	118.99 ↓
Burritos	268 ↑	563.47 ↑	Burritos	190.5 ↓	325.65 ↓

Fuente: Edison Patiño **Fecha:** Agosto 2013

3.7 PRESENTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

En las instalaciones de la facultad de Ciencias de la Hospitalidad y con el fin de evaluar y validar la presente propuesta, se llevó a cabo una degustación de ocho de las veinte recetas planteadas; las más importantes, se contó con la presencia de los siguientes miembros del comité de tesis y monografía: Ing. Santiago Carpio, Ing. Gustavo Iñiguez y la Lic. Daniela Armijos, y los docentes Sr Pedro Loor y Rubén Hidalgo. Los mismos que luego de degustar han procedido a evaluar cada una de las recetas propuestas basándose en los parámetros empleados en las tablas de calificación y a su vez sugerir cambios o mejoras a tomar en cuenta al momento de establecer las recetas finales.

Foto # 8



Descripción: Docentes evaluando las recetas planteadas

Fuente: Edisson Patiño

Fecha: Junio del 2013

Foto# 9



Descripción: Docentes evaluando las recetas planteadas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio del 2013

Foto# 10



Descripción: Docentes evaluando las recetas planteadas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Junio del 2013

Foto # 11



Descripción: Docentes evaluando las recetas planteadas

Fuente: Edison Patiño

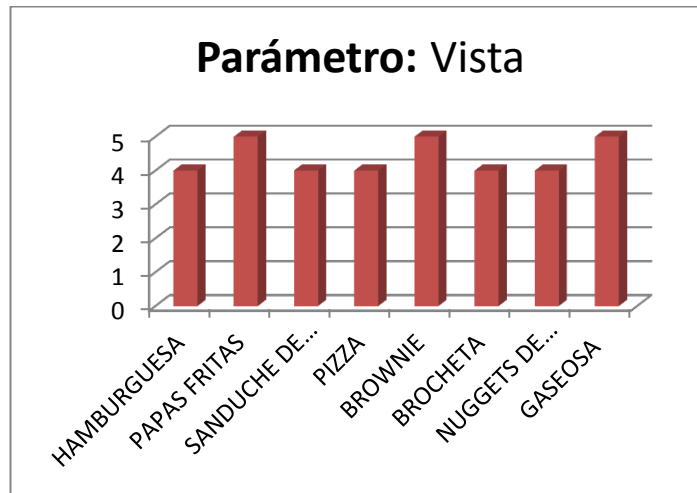
Fecha: Junio del 2013

3.7.1 Resultados de las evaluaciones finales

Para la evaluación de la propuesta se han desarrollado ocho de las veinte recetas planteadas. Las cuales han sido evaluadas, basadas en cuatro parámetros como son: vista, sabores, textura y técnica, todos estos sobre cinco puntos llegando a un total de veinte puntos cada receta.

A continuación los resultados finales de la evaluación

Grafico # 21

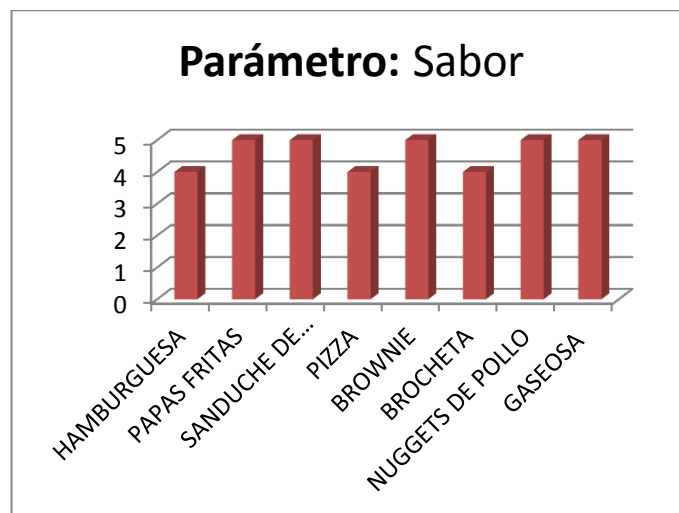


Descripción: Resultados de la degustación

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Julio 2013

Grafico # 22

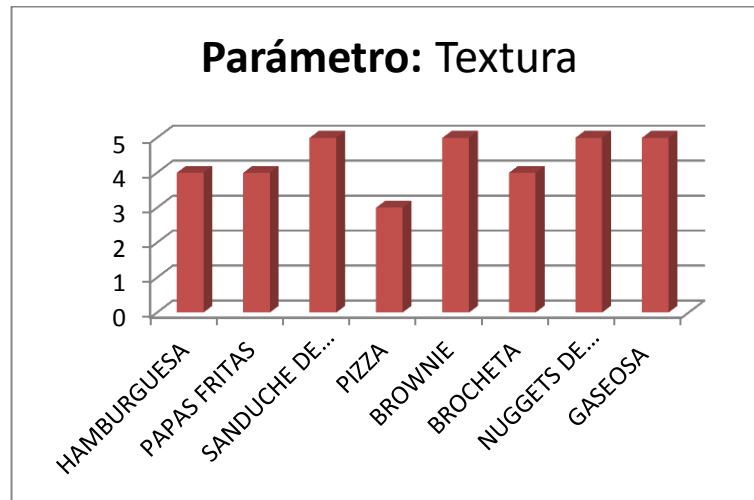


Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Julio 2013

Grafico # 23

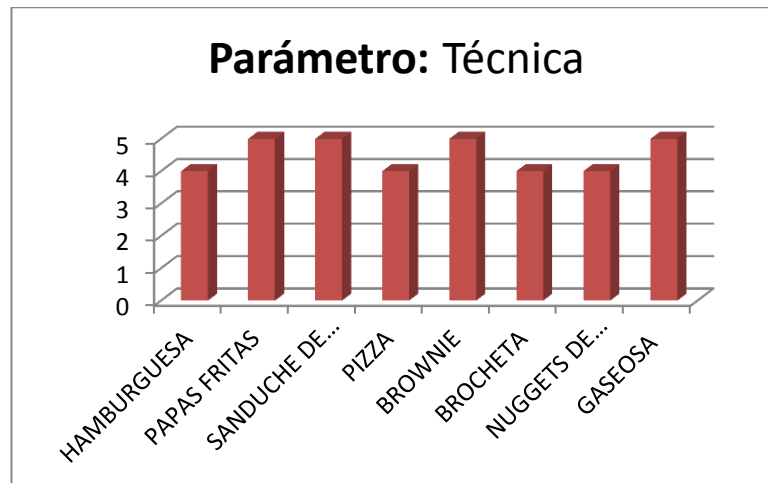


Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Julio 2013

Grafico # 24



Descripción: Resultados de las encuestas

Fuente: Edison Patiño

Fecha: Julio 2013



Finalmente podemos decir que, como muestran los gráficos los resultados han sido positivos en su mayoría, con ciertas recomendaciones y sugerencias especialmente en lo que a presentación respecta, las mismas que han sido tomadas en cuenta en su totalidad al momento de definir las recetas finales para de esta manera lograr un producto final de alta calidad.



CONCLUSIONES

- ✓ Habiendo concluido con la investigación monográfica, he podido llegar a conocer que el concepto básico y esencial del *fast good* es perfectamente aplicable y ejecutable en la ciudad de Cuenca ya que es una ciudad que evidentemente goza de una importante aceptación de la comida rápida y la presente propuesta resultaría bastante factible introducirla en este mercado.
- ✓ Los resultados obtenidos luego de realizar el análisis del valor nutritivo han estado acordes a las expectativas. En la totalidad de recetas se puede evidenciar los resultados de reemplazar productos y cambiar métodos de cocción ya que se pudo reducir en todos los casos su valor calórico e incrementar su contenido de vitaminas y minerales esenciales.
- ✓ Si bien es cierto luego de realizado el estudio, he podido observar la excesiva cantidad de calorías que aporta la comida rápida tradicional. Existen productos como los tacos o burritos cuyo principal problema radica en la excesiva cantidad de carnes rojas y la adición de salsas como la mayonesa que lo hacen perjudicial para la salud, más no sus ingredientes básicos en sí, por lo cual se ha puesto de manifiesto una propuesta adicional de salsas elaboradas con productos saludables como posibles acompañamientos.
- ✓ El uso del aceite de oliva en la comida rápida se ha visto bastante reducido debido principalmente al precio, ya que su implementación ocasionaría un alza significativa en el precio de venta al público, cosa que pocas veces es bien vista. Se recomendaría el uso moderado del aceite de oliva, preferentemente, para que nuestro margen de utilidad pueda cubrir este costo ya que es uno de los más elevados.
- ✓ Finalmente es importante saber que para llevar una dieta saludable es indispensable aprovechar los nutrientes de los productos que disponemos en el mercado e ingerirlos complementándolos unos con otros, empleando técnicas de cocción adecuadas según las recomendaciones establecidas, para de esta manera poder aprovechar y tratar de cumplir al máximo con los requerimientos esenciales mínimos



en nuestra dieta diaria, la deficiencia de tal o cual nutrientes suplirlo con la adición de alguno con similar composición.

- ✓ El presente trabajo monográfico sirve para dar una pauta o un plus en la alimentación sobre todo espontánea aquella que no necesita de mayor protocolo, una propuesta o alternativa que nos resulte beneficiosa en lugar de perjudicial para lograr de esta manera la satisfacción completa de los potenciales clientes.
- ✓ Los costos que implican el desarrollo y producción de las recetas planteadas en base al análisis elaborado a partir de los precios de mercado establecidos en la ciudad de Cuenca, permite obtener un margen de utilidad más amplio y aún así obtener precios bajos permitiendo cubrir un segmento de mercado más amplio con la posibilidad de abrir un nicho del mismo enfocado a este tipo de productos.



RECOMENDACIONES

- ✓ Tomar en consideración la serie de técnicas y recomendaciones en algunos ingredientes, las cuales a la postre han sido el pilar fundamental sobre las cuales se han desarrollado las recetas propuestas.
- ✓ Si bien es cierto, en el mercado es muy difícil encontrar productos totalmente orgánicos, se recomienda el uso de productos que no hayan sido expuestos a plaguicidas y fertilizantes durante su cultivo; productos con el sello verde.
- ✓ Se recomienda trabajar con proveedores los cuales sean transparentes y brinden al cliente total confianza y credibilidad sobre la trazabilidad de sus productos para de esta manera brindar un producto final de calidad.
- ✓ Importante el uso de vegetales, hortalizas y frutas para elaborar comida rápida debido a la cantidad de nutrientes que nos aportan y en la mayoría de recetas han tenido gran aceptación. Por otro lado ingredientes como la carne se aconseja no eliminarlos de la dieta ya que nos aportan nutrientes esenciales, solo se recomienda una ingesta moderada sobre todo las carnes rojas.
- ✓ Ingresar al mercado de la ciudad de Cuenca con ideas nuevas que, realmente satisfagan las necesidades de los potenciales clientes sería importante ya que se estaría brindando a los comensales algo totalmente opuesto a lo perjudicial que, como se lo ha comprobado a lo largo de la presente monografía resulta la comida rápida tradicional. Además que ingresaríamos al mercado con una ventaja competitiva al no existir competencia directa o desconocidos por los consumidores locales.



BIBLIOGRAFÍA

- Adrià, Ferrán *et al.* *La cocina de la salud*. Barcelona. Planeta, 2011.
- Alcaide, Francisco. *Fast good Management*. Madrid. LID, 2011.
- Armendáriz, José. *Productos culinarios*. Madrid, Paraninfo, 2011.
- Astiasaran, Iciar y Alfredo Martínez. *Alimentos: composición y propiedades*. Madrid, Mc. Graw-Hill interamericana, 1999.
- Berry, Mary. *Guía básica de las técnicas culinarias*. Barcelona, Blume, 1998.
- Dapcich, Verónica *et al.* *Guía de la alimentación saludable*. Madrid, SENC, 2004.
- Fisher, Patty y Arnold Bender. *Valor Nutritivo de los alimentos*. México DF, Limusa, 1972.
- Gelpi, Irene. *La cocina vegetariana fácil*. Barcelona. Martínez Roca, 2003
- Le Cordon Blue. *Las técnicas del chef*. Barcelona, Blume, 2001.
- Moreiras, Olga *et al.* *Tablas de composición de alimentos. 10ma ed.*, Madrid, Pirámide, 1995.
- Olazabalaga. José *et al.* *Menús con corazón*. Barcelona. Offset Derra, 2010.
- Pinto, José y Ángeles Carbajal. *La dieta equilibrada, prudente o saludable*. Madrid, Nueva Imprenta S.A, 2006.
- Schuphan, Werner. *Calidad y valor Nutritivo de los alimentos vegetales*. Zaragoza, Acribia, 1968.



Referencias electrónicas

- “Calcular la muestra correcta”. Internet. www.feedbacknetworks.com
Acceso; 18 Marzo 2013.
- “Cereales: ventajas de su consumo cotidiano”. Internet. www.zonadiet.com
Acceso: 21 Enero del 2013.
- “Coeficientes y porcentajes de desperdicios y mermas”.Internet.
www.delbuencomer.com.ar Acceso Junio 2013.
- “Estudio de precios: elementos a tomar en cuenta”. Internet.
www.gestiopolis.com Acceso 10 Agosto 2013
- “Fast food, fast good”.*Revista Fucsia*.
Internet.www.revistafucsia.comAcceso:02 diciembre 2012.
- “Fast good para combatir al fast food”. Internet. www.vitonica.com Acceso:
08 Enero 2013.
- Jiménez, Gustavo. “Pan, historia y recetas”. Editorial. emagister (28
Agosto 2009). Internet. www.emagister.com Acceso: 10 Febrero
2013.
- “La comida rápida: características y ventajas”. Internet.
www.trabajo.com.mx Acceso: 08 Enero 2013.
- “Las frutas”. Internet. www.fundaciondiabetes.org Acceso: 03 Febrero 2012
- “Las legumbres”. Internet. www.zonadiet.com Acceso: 21 Enero 2013.
- “Los siete nutrientes principales para una dieta saludable”. Internet.
www.ehowenespanol.com Acceso 20 Julio 2013
- Mazzeo, Andrés. “Gastrotendencias: Del fastfood al fast good”. Internet.
www.espaciogastronomico.com.ar Acceso: 05 Enero 2013.
- “Medidas y pesos de los alimentos”. Internet. www.issuu.com Acceso:
Junio 2013.



“Métodos de cocción: brasear”. Internet. www.gastronomiaycia.com Acceso 15 Marzo 2013.

Mundo natural. “Fast good, comida rápida y saludable”. Editorial. (19 Abril 2006). Internet. www.mundonat.blogspot.com Acceso: 05 Enero 2013.

“Portafolio educativo en temas clave en control en la inocuidad de alimentos”. Internet. www.anmat.gov.ar Acceso: 12 Enero 2013.

Quintana, Rosa.”AR”.Internet. www.ar-revista.com. Acceso: 02 diciembre 2012.

“Que es un alimento saludable”. Internet. www.vitonica.com Acceso: 12 Enero 2013.

“Sustitutos de grasas”. Internet. www.alimentacionynutricion.org Acceso: 20 Enero 2013.

“Tiempos de cocción”. Internet. www.hogarutil.com Acceso 13 Febrero 2012.



ANEXOS

FORMATO DE LA ENCUESTA

Universidad de Cuenca

Género: masculino femenino

Edad: 15-20 21-25 26-30 31-35 más de 35

1._ ¿Consume o ha consumido alguna vez fast food?

SI NO

Porque (en caso de respuesta negativa).....
.....

2._ ¿Con que frecuencia consume este tipo de comida?

Diariamente Hasta tres veces por semana

Una vez por semana Una vez al mes

3._ De la siguiente lista que opciones usted prefiere al momento de consumir fast food:

Salchipapas hamburguesas / hotdogs tacos pizza

Postres (tortas, mousses, etc) Sànduche empanadas

Bebidas (gaseosas) pastas (lasaña, espagueti)

4._ Que concepto tiene sobre el fast food:

Saludable poco saludable nada saludable

5._ Le gustaría fast food de calidad y saludable?

SI NO

6._ ¿Ha escuchado hablar de la nueva tendencia “Fast Good”

SI NO

(El “fast good” es una nueva tendencia que consiste en comida rápida con ingredientes y procedimientos saludables)



7. Estaría usted dispuesto a cambiar sus hábitos alimenticios en lo referente al fast food y encaminarlos a esta nueva propuesta

SI NO

8.- En un rango del 1 al 5 siendo 1 nada bueno y 5 muy bueno, calificaría usted esta nueva propuesta

1 2 3 4 5

9. De la siguiente lista que ingredientes considera usted que las personas deberíamos incluir en nuestra dieta diaria

Carnes Huevos Lácteos Aceites
Cereales/ granos Frutas Verduras Harinas
Pescados Mariscos Embutidos

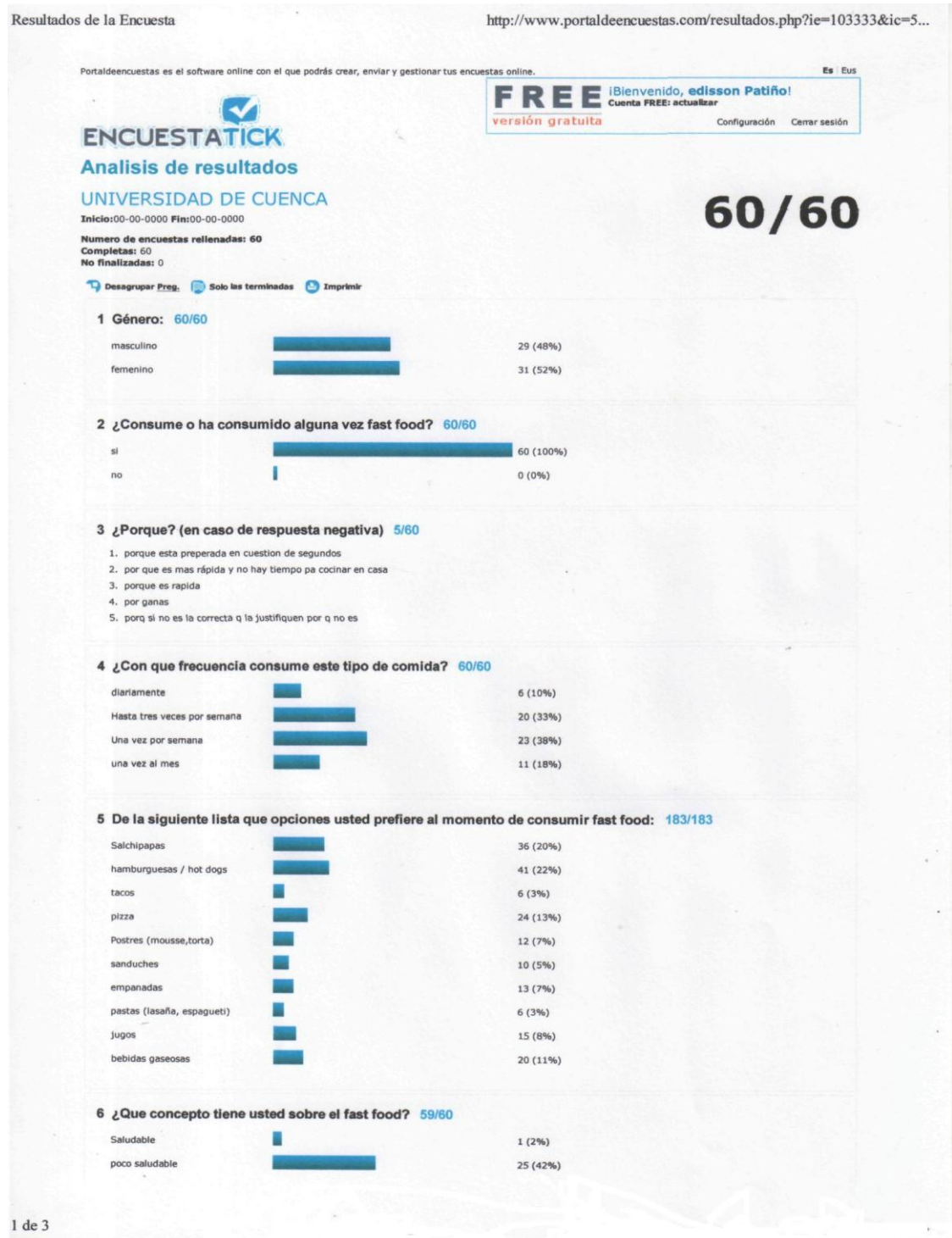
10. De la siguiente lista que procedimientos sugiere usted para la elaboración de fast food de mejor calidad:

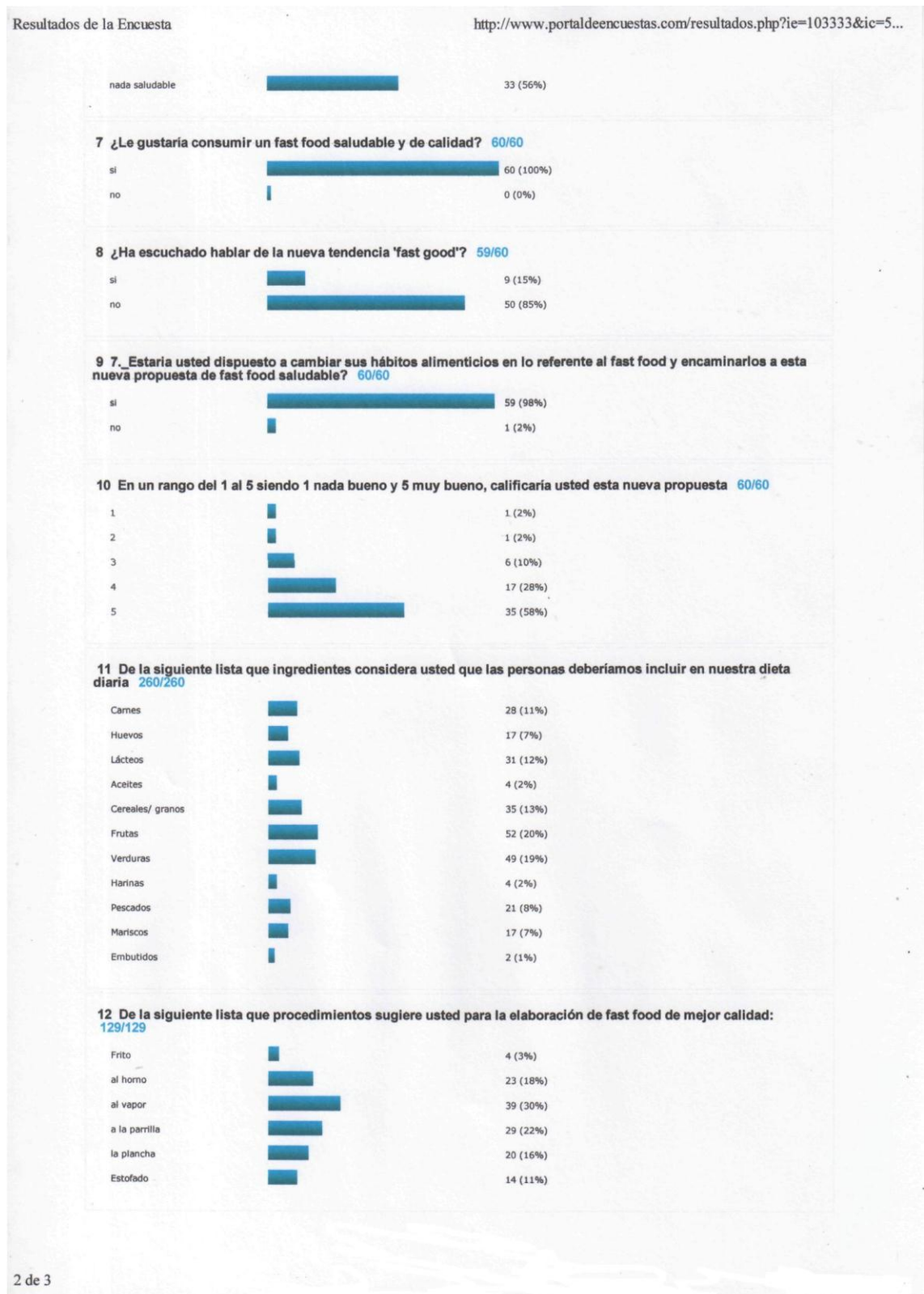
Frito al horno al vapor a la parrilla la plancha
Estofado

Gracias por su colaboración.



RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS ONLINE







FICHA DE EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN DE LAS RECETAS PROPUESTAS DE LA MONOGRAFÍA:

“Fast good”: una alternativa saludable en comida rápida. Propuesta de innovación gastronómica para la ciudad de Cuenca”

Nombre del evaluador:

Firma.....

NOMBRE DEL PRODUCTO:

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO:

PARÁMETROS A CALIFICAR: Vista, Textura, Sabores, Técnica culinaria empleada. Siendo 1 el puntaje más bajo y 5 el más alto.

Vista	Sabores	Textura	Técnica usada	Total
/5	/5	/5	/5	/20

OBSERVACIONES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DETALLE DE PRECIOS FAST FOOD

Nota:(Se omiten marcas)

LOCAL 1

HOT DOG

- Sencillo \$ 1.70
- Clásico \$2.50
- Chillidog \$2.00
- Chilli combo \$2.80

POSTRES

- otros 2.00-Brownie \$ 2.50
- otros 2.80-Granizado \$1.50
- otros 2.00-Helados \$ 1.20 \$ 2.00 \$2.50
- otros 2.80- \$2.00 \$2.30 \$ 1.60 \$2.50 \$2.75
- \$2.30 \$ 2.75 \$3.99 \$ 3.99

<VALOR= \$1.70 > VALOR= \$2.80

<VALOR= \$1.50 > VALOR= \$3.99

PRECIO PROMEDIO= 2.25

PRECIO PROMEDIO= \$2.75

LOCAL 2

HAMBURGUESAS

- De pollo: \$ 6.09 \$5.39 \$6.09
- Clásicas + bebida: \$5.99 \$6.09 \$5.00 \$5.00 \$6.65 \$6.99
- Dobles: \$5.89, \$6.39 \$6.89
- Ensaladas: \$5.99 \$ 5.99
- Sánduche: \$4.79 \$ 5.49

<VALOR= \$4.79 > VALOR= \$6.99

PRECIO PROMEDIO=\$ 5.89

LOCAL 3

BURRITOS

- Sencillo \$ 2.50
- Completo \$ 5.90
- Al plato \$ 5.00
- Tacos: 5.90
- Quesadillas \$ 4.50
- Nachos \$ 5.50
- Ensaladas \$ 4.00 \$ 5.00



<VALOR= \$2.50 > VALOR= \$5.90

PRECIO PROMEDIO = \$ 4.20

LOCAL 4

PIZZA

- Pequeña \$ 3.99
- Pizza box \$ 5.95
- 6 pedazos de pizza \$ 5.15 y \$ 5.60
- Alitas \$ 4.40
- Ensalada \$ 3.25

<VALOR= \$3.99 > VALOR= \$5.95

PRECIO PROMEDIO = \$ 4.97

LOCAL 5

SÁNDUCHE

- Jamón y pollo \$ 2.00
- Albóndigas, carne o queso \$ 5.95
- Atún, Jamón o vegetariano \$ 3.95

<VALOR= \$2.00> VALOR= \$5.95

PRECIO PROMEDIO = \$ 3.98

LOCAL 6

HAMBURGUESA

- Sencilla \$ 1.99 y \$ 2.99
- -Salchipapas, choripapa, papicarne \$3.25
- De pollo y clásica \$ 3.99
- -Hot dog \$ 1.75
- Gran Troppy y de la casa \$ 4.99

<VALOR= \$1.99> VALOR= \$4.99

PRECIO PROMEDIO = \$ 3.49

LOCAL 7

- Económico y súper combo \$ 3.25
- Festín ideal \$ 5.50
- Pop corn \$ 1.95 \$ 3.70 y \$ 4.99
- Hot wings 5.25



- Twister \$ 3.99
 - Hamburguesa \$ 1.95 \$2.25 \$4.25
 - Torta de chocolate y Brownie \$ 1.50
<VALOR= \$1.50> VALOR= \$5.50
- PRECIO PROMEDIO = \$ 3.50**