



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetariano y vegano**

Proyecto de Intervención previo a la obtención del título de Licenciada en gastronomía y servicio de alimentos y bebidas

**Autoras:**

Nieves Eugenia Alvarado Urgiles

C.I: 0104498654

Brigette Carolina Saltos Pauker

C.I: 2200206171

**Director:**

Lcda. Clara Aidee Sarmiento Arévalo, Mg.

C.I: 0101855054

Cuenca-Ecuador

2/10/2019



## Resumen

Este proyecto de intervención tiene como finalidad proponer un plan de alimentación, aplicado a las diferentes tendencias del vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano, para mejorar la oferta gastronómica de cocina vegetariana en la ciudad de Cuenca.

La metodología empleada en este trabajo es de carácter cualitativo, se empleó la revisión documental, técnica de observación y entrevistas; de igual forma se aplican técnicas cuantitativas mediante encuestas que permitieron determinar el porcentaje de personas que demandan estas tendencias vegetarianas. Además se aplicó una técnica mixta, para la evaluación sensorial de las preparaciones realizadas dentro del plan alimenticio, él mismo que se logró a través de un menú de degustación.

Se estudió los antecedentes y orígenes del vegetarianismo, así como sus diferentes tendencias; para dar a conocer los ingredientes, alimentos sustitutos y preparaciones óptimas en cada tipo de menú. Para tener una idea clara de la situación del vegetarianismo en la ciudad de Cuenca, fue necesario realizar la visita a varios establecimientos de cocina vegetariana, para degustar y analizar los productos ofertados.

Finalmente se desarrollaron dos menús por cada tendencia, cada uno compuesto por entrada, plato fuerte, postre y bebida, consiguiendo equilibrio adecuado de sabores y aromas en la propuesta vegetariana.

**Palabras clave:** Vegetarianismo. Tendencia alimentaria. Menú. Oferta gastronómica.



## Abstract

The purpose of this intervention project is to propose a food plan, applied to the different tendencies of vegetarianism: ovo-lacto vegetarian, apivegetarian, pecetarian and vegan, to improve the gastronomic offer of vegetarian cuisine in the city of Cuenca.

The nature of methodology used in this work is qualitative, documentary review, observation techniques and interviews were used; in the same way, quantitative techniques are applied through surveys that allowed to determine the percentage of people who demand these vegetarian tendencies. In addition, a mixed technique was applied for the sensory evaluation of the preparations made within the meal plan, which was achieved through a tasting menu.

The background and origins of vegetarianism were studied, as well as its different tendencies; to make known the ingredients, substitute foods and optimal preparations in each type of menu. In order to have a clear idea of the vegetarianism situation in the city of Cuenca, it was necessary to visit several vegetarian cooking establishments to taste and analyze the products offered.

Finally, two menus were developed for each trend, each consisting of appetizer, main course, dessert and drink, achieving an appropriate balance of flavors and aromas in the vegetarian proposal.

**Keywords:** Vegetarianism. Food trend. Menu. Gastronomic offer.

### Certificado de precisión FCH-TR-061

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.

  
guido.abad@ucuenca.edu.ec

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 05 de septiembre de 2019

cc. Archivo

Elaborado por: GEAV Nieves Alvarado Nieves Alvarado 09/09/2019 11h26  
Recibido por: nombre, firma, fecha y hora

**Director:** Clara Sarmiento

**Estudiantes:** Alvarado Urgilés Nieves Eugenia, Saltos Pauker Brigette Carolina

**TEMA:** PROPUESTA DE UN PLAN DE ALIMENTACION DIRIGIDO A CUATRON TENDENCIAS DE VEGETARIANISMO: OVO-LACTO VEGETARIANO, API-VEGETARIANO PECETARIANO Y VEGANO.



## Contenido

Resumen .....	2
Abstract.....	3
Agradecimiento.....	16
Dedicatoria.....	18
Introducción.....	20
Capítulo 1: Vegetarianismo.....	22
1.1 Antecedentes .....	22
1.2 Situación del vegetarianismo en Cuenca .....	24
1.3 Características y propiedades nutricionales .....	35
1.3.1 Ventajas y desventajas del vegetarianismo .....	37
1.4 Menú .....	38
1.4.1 Tipos de menú.....	39
1.4.2 Importancia de los menús.....	41
1.4.3 Planificación Alimentaria .....	42
Capítulo 2: Ingredientes y técnicas de la cocina vegetariana .....	43
2.1 Ingredientes .....	43
2.1.1 Soya.....	44
2.1.2 Seitán .....	46
2.1.3 Levadura.....	47
2.1.4 Algas.....	49
2.1.5 Tofu .....	51
2.1.6 Leguminosas y pseudo cereales.....	52
2.1.7 Harinas sustitutas.....	63
2.1.8 Insumos sustitutos en dietas alternativas .....	65
2.2 Técnicas de Cocción .....	70
2.2.1 Asado.....	71
2.2.2 Fritura.....	71
2.2.3 Grillado.....	72
2.2.4 Horneado .....	72
2.2.5 Al vapor .....	73
2.2.6 Salteado .....	74



2.2.7 Gratinado .....	74
2.2.8 Cocción al vacío.....	74
Capítulo 3: Propuesta Alimentaria.....	75
3.1 Alimentación Ovo-lacto vegetariano .....	75
3.1.1 Menú 1 .....	75
3.1.2 Menú 2 .....	90
3.2 Alimentación Apivegetariano.....	109
3.2.1 Menú uno.....	109
3.2.2 Menú dos .....	126
3.3 Alimentación Pecetariano .....	142
3.3.1 Menú uno.....	142
3.3.2 Menú dos .....	156
3.4 Alimentación Vegana .....	170
3.4.1 Menú uno.....	170
3.4.2 Menú dos .....	188
Degustación de tesis .....	202
4. Conclusiones .....	220
5. Recomendaciones .....	222
6. Bibliografía .....	224
7. Anexos.....	230
Anexo 1: Diseño de tesis aprobado .....	230
Anexo 2: Tabulación de encuestas.....	255
Anexo 3: Entrevistas.....	266
Entrevista a Paul Flores, propietario de Café Libre.....	266
Entrevista a la Dra. Gisela Palacios, nutricionista .....	270
Entrevista a María Isabel Eljuri, docente de la Universidad de Cuenca (vegetariana). ....	277
Anexo 4: Visita a establecimientos vegetarianos .....	280
Anexo 5: Fichas de degustación.....	297



## Índice de figuras

<b>Figura 1:</b> Fréjol tierno .....	54
<b>Figura 2:</b> Garbanzo .....	55
<b>Figura 3:</b> Arveja.....	56
<b>Figura 4:</b> Haba .....	57
<b>Figura 5:</b> Lenteja .....	58
<b>Figura 6:</b> Alfalfa .....	59
<b>Figura 7:</b> Maní pelado .....	60
<b>Figura 8:</b> Soya.....	61
<b>Figura 9:</b> Mini crepes de harina de arroz .....	79
<b>Figura 10:</b> Cebotto .....	83
<b>Figura 11:</b> Deconstrucción de calabaza.....	86
<b>Figura 12:</b> Jugo de sandía .....	89
<b>Figura 13:</b> Tempura de vegetales .....	92
<b>Figura 14:</b> Tacos.....	98
<b>Figura 15:</b> Aros de hojaldre con namelaka .....	104
<b>Figura 16:</b> Jugo de remolacha y frutilla .....	108
<b>Figura 17:</b> Deconstrucción tamal de papa .....	112
<b>Figura 18:</b> Hamburguesa de fréjol.....	117
<b>Figura 19:</b> Esfera de chocolate .....	122
<b>Figura 20:</b> Jugo de durazno, mango y maracuyá.....	125
<b>Figura 21:</b> Nachos con dip de lenteja.....	129
<b>Figura 22:</b> Cazuela de arroz integral.....	134
<b>Figura 23:</b> Brownie de almendras .....	138
<b>Figura 24:</b> Té de Jamaica, manzana y canela .....	141
<b>Figura 25:</b> Rollos de camarón .....	144
<b>Figura 26:</b> Trucha.....	148
<b>Figura 27:</b> Panacota de maracuyá .....	153
<b>Figura 28:</b> Jugo de pera, uva verde con albahaca .....	155
<b>Figura 29:</b> Ceviche de conchas.....	158



<b>Figura 30:</b> Salmón ahumado.....	161
<b>Figura 31:</b> Tartaleta de limón .....	166
<b>Figura 32:</b> Té de chamburo.....	169
<b>Figura 33:</b> Tabla vegana .....	175
<b>Figura 34:</b> Seitán en salsa de manzana.....	181
<b>Figura 35:</b> Cake de zanahoria.....	184
<b>Figura 36:</b> Jugo de piña, albahaca y apio .....	187
<b>Figura 37:</b> Rollos de col .....	191
<b>Figura 38:</b> Tofu salteado .....	194
<b>Figura 39:</b> Cheesecake de arándanos .....	199
<b>Figura 40:</b> Smoothie de tomate de árbol.....	201
<b>Figura 41:</b> Primera degustación menú .....	202
<b>Figura 42:</b> Segunda degustación menú .....	203
<b>Figura 43:</b> Tribunal de degustación.....	203
<b>Figura 44:</b> Realización de encuestas .....	265
<b>Figura 45:</b> Realización de encuestas .....	265
<b>Figura 46:</b> Entrevista a Paul Flores.....	270
<b>Figura 47:</b> Entrevista a Dra. Gisela Palacios.....	275
<b>Figura 48:</b> Entrevista a Magíster Isabel Eljuri.....	279
<b>Figura 49:</b> Visita a Govinda´s.....	280
<b>Figura 50:</b> Visita a Govinda´s.....	281
<b>Figura 51:</b> Visita Ananda´s.....	282
<b>Figura 52:</b> Visita Ananda´s.....	282
<b>Figura 53:</b> Visita a Good Affinity.....	283
<b>Figura 54:</b> Visita a Good Affinity.....	284
<b>Figura 55:</b> Visita a Fromosa Taiwan .....	285
<b>Figura 56:</b> Visita a Formosa Taiwan .....	285
<b>Figura 57:</b> Visita a Quínoa .....	286
<b>Figura 58:</b> Visita a Canaruti.....	288
<b>Figura 59:</b> Visita a Canaruti.....	288
<b>Figura 60:</b> Visita a Tokte .....	290



<b>Figura 61:</b> Visita a Tokte .....	290
<b>Figura 62:</b> Visita a Café Libre.....	292
<b>Figura 63:</b> Visita a Café Libre.....	292
<b>Figura 64:</b> Visita al Paraíso .....	294
<b>Figura 65:</b> Visita a Pedir de Boca.....	296

### Índice de gráficos

<b>Gráfico 1:</b> Resultado encuesta pregunta 1 .....	27
<b>Gráfico 2:</b> Resultado encuesta pregunta 2 .....	28
<b>Gráfico 3:</b> Resultado encuesta pregunta 3 .....	28
<b>Gráfico 4:</b> Resultado encuesta pregunta 3.1 .....	29
<b>Gráfico 5:</b> Resultado encuesta pregunta 4 .....	30
<b>Gráfico 6:</b> Resultado encuesta pregunta 5 .....	30
<b>Gráfico 7:</b> Resultado encuesta pregunta 6 .....	31
<b>Gráfico 8:</b> Resultado encuesta pregunta 7 .....	32
<b>Gráfico 9:</b> Resultado encuesta pregunta 8 .....	33
<b>Gráfico 10:</b> Resultado encuesta pregunta 9 .....	33
<b>Gráfico 11:</b> Resultado encuesta pregunta 10 .....	34
<b>Gráfico 12:</b> Resultado encuesta pregunta 11 .....	34
<b>Gráfico 13:</b> Resultado menú 1 api-vegetariano, degustador 1.....	204
<b>Gráfico 14:</b> Resultado menú 1 api-vegetariano, degustador 2.....	205
<b>Gráfico 15:</b> Resultado menú 1 api-vegetariano, degustador 3.....	205
<b>Gráfico 16:</b> Resultado menú 2 api-vegetariano, degustador 1.....	206
<b>Gráfico 17:</b> Resultado menú 2 api-vegetariano, degustador 2.....	206
<b>Gráfico 18:</b> Resultado menú 2 api-vegetariano, degustador 3.....	207
<b>Gráfico 19:</b> Resultado menú 1 pecetariano, degustador 1.....	208
<b>Gráfico 20:</b> Resultado menú 1 pecetariano, degustador 2.....	208
<b>Gráfico 21:</b> Resultado menú 1 pecetariano, degustador 3.....	209
<b>Gráfico 22:</b> Resultado menú 2 pecetariano, degustador 1.....	210
<b>Gráfico 23:</b> Resultado menú 2 pecetariano, degustador 2.....	210



<b>Gráfico 24:</b> Resultado menú 2 pecetariano, degustador 3.....	211
<b>Gráfico 25:</b> Resultado menú 1 ovo-lacto vegetariano, degustador 1 .....	212
<b>Gráfico 26:</b> Resultado menú 1 ovo-lacto vegetariano, degustador 2 .....	212
<b>Gráfico 27:</b> Resultado menú 1 ovo-lacto vegetariano, degustador 3 .....	213
<b>Gráfico 28:</b> Resultado menú 2 ovo-lacto vegetariano, degustador 1 .....	214
<b>Gráfico 29:</b> Resultado menú 2 ovo-lacto vegetariano, degustador 2 .....	214
<b>Gráfico 30:</b> Resultado menú 2 ovo-lacto vegetariano, degustador 3 .....	215
<b>Gráfico 31:</b> Resultado menú 1 vegano, degustador 1.....	216
<b>Gráfico 32:</b> Resultados menú 1 vegano, degustador 2.....	216
<b>Gráfico 33:</b> Resultados menú 1 vegano, degustador 3.....	217
<b>Gráfico 34:</b> Resultado menú 2 vegano, degustador 1.....	218
<b>Gráfico 35:</b> Resultado menú 2, degustador 2 .....	218
<b>Gráfico 36:</b> Resultado menú 2 vegano, degustador 3.....	219



## Índice de tablas

<b>Tabla 1:</b> Levaduras.....	48
<b>Tabla 2:</b> Fréjol .....	54
<b>Tabla 3:</b> Garbanzo.....	55
<b>Tabla 4:</b> Arveja .....	56
<b>Tabla 5:</b> Haba.....	57
<b>Tabla 6:</b> Lenteja.....	58
<b>Tabla 7:</b> Alfalfa .....	59
<b>Tabla 8:</b> Cacahuete .....	60
<b>Tabla 9:</b> Soya .....	61
<b>Tabla 10:</b> Pseudo Cereales.....	62
<b>Tabla 11:</b> Alternativas de carne.....	66
<b>Tabla 12:</b> Leches vegetales.....	67
<b>Tabla 13:</b> Rango de calificación menú de degustación .....	204
<b>Tabla 14:</b> Degustadores .....	204
<b>Tabla 15:</b> Resultado encuesta pregunta 1.....	255
<b>Tabla 16:</b> Resultado encuesta pregunta 2.....	255
<b>Tabla 17:</b> Resultado encuesta pregunta 3.....	256
<b>Tabla 18:</b> Resultado encuesta pregunta 3.1.....	256
<b>Tabla 19:</b> Resultado encuesta pregunta 4.....	257
<b>Tabla 20:</b> Resultado encuesta pregunta 5.....	257
<b>Tabla 21:</b> Resultado encuesta pregunta 6 salud .....	258
<b>Tabla 22:</b> Resultado encuesta pregunta 6 religión .....	258
<b>Tabla 23:</b> Resultado encuesta pregunta 6 sabor.....	258
<b>Tabla 24:</b> Resultado encuesta pregunta 6 criterio dietético.....	259
<b>Tabla 25:</b> Resultado encuesta pregunta 6 productos naturales .....	259
<b>Tabla 26:</b> Resultado encuesta pregunta 7 carnes .....	259
<b>Tabla 27:</b> Resultado encuesta pregunta 7 huevos .....	260
<b>Tabla 28:</b> Resultado encuesta pregunta 7 lácteos y derivados .....	260
<b>Tabla 29:</b> Resultado encuesta pregunta 7 leches vegetales .....	260
<b>Tabla 30:</b> Resultado encuesta pregunta 7 cereales .....	261



<b>Tabla 31:</b> Resultado encuesta pregunta 7 leguminosas.....	261
<b>Tabla 32:</b> Resultado encuesta pregunta 7 pseudo cereales .....	261
<b>Tabla 33:</b> Resultado encuestas pregunta 7 harinas .....	262
<b>Tabla 34:</b> Resultado encuestas pregunta 7 algas .....	262
<b>Tabla 35:</b> Resultado encuesta pregunta 7 levaduras .....	262
<b>Tabla 36:</b> Resultado encuesta pregunta 8.....	263
<b>Tabla 37:</b> Resultado encuesta pregunta 9.....	263
<b>Tabla 38:</b> Resultado encuesta pregunta 10.....	263
<b>Tabla 39:</b> Resultado encuesta pregunta 11.....	264
<b>Tabla 40:</b> Ficha de evaluación Govinda´s .....	280
<b>Tabla 41:</b> Ficha de evaluación Ananda´s .....	281
<b>Tabla 42:</b> Ficha de evaluación Good Affinity .....	283
<b>Tabla 43:</b> Ficha de evaluación Formosa Taiwan.....	284
<b>Tabla 44:</b> Ficha de evaluación Quínoa.....	286
<b>Tabla 45:</b> Ficha evaluación Canaruti.....	287
<b>Tabla 46:</b> Ficha evaluación Tokte.....	289
<b>Tabla 47:</b> Ficha de evaluación Café Libre .....	291
<b>Tabla 48:</b> Ficha evaluación El Paraíso .....	293
<b>Tabla 49:</b> Ficha de evaluación A pedir de boca.....	295



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Nieves Eugenia Alvarado Urgiles en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetariano y vegano", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 02 de octubre de 2019

Nieves Eugenia Alvarado Urgiles

C.I: 0104498654



### Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Brigette Carolina Saltos Pauker en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetariano y vegano", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 02 de octubre de 2019

Brigette Carolina Saltos Pauker

C.I: 2200206171



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Nieves Eugenia Alvarado Urgiles, autora del trabajo de titulación "Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetariano y vegano", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 02 de octubre de 2019

A handwritten signature in blue ink that reads "Nieves Alvarado".

Nieves Eugenia Alvarado Urgiles

C.I: 0104498654



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Brigette Carolina Saltos Pauker, autora del trabajo de titulación "Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetariano y vegano", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 02 de octubre de 2019

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Brigette Saltos Pauker', written over a horizontal line.

Brigette Carolina Saltos Pauker

C.I: 2200206171



## **Agradecimiento**

A Dios por guiar mi camino. A mis padres por su apoyo incondicional, por ser un ejemplo de esfuerzo y dedicación en el logro de mis objetivos.

A mi amiga y compañera de tesis Brigette Saltos por haber estado a mí lado durante toda la carrera universitaria. A mis docentes de la Facultad Ciencias de la Hospitalidad por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi preparación; de igual forma un agradecimiento especial a la Mg. Clara Sarmiento, tutora de tesis, por su tiempo y dedicación.

A mis amigos, Darwin y Nina, por su apoyo incondicional a lo largo de estos años.

**Nieves Alvarado**



## **Agradecimiento**

A Dios por la vida, la sabiduría y la fuerza que me ha dado a lo largo de mi carrera universitaria, y por permitirme hacer realidad este sueño tan anhelado.

A mi madre por apoyarme en todo momento, por los valores inculcados, y por darme la oportunidad de haber tenido una excelente educación a lo largo de mi vida. A mis abuelos por el apoyo incondicional en los momentos más difíciles.

A la Universidad de Cuenca por abrir sus puertas para prepararme en esta carrera que tanto me apasiona. A mi amiga y compañera de tesis Nieves Alvarado por haber caminado junto a mí a lo largo de estos cinco años de carrera universitaria. De manera especial a la Mg. Clara Sarmiento tutora de nuestro proyecto de intervención, quien ha sido la principal colaboradora durante todo este proceso, nos ha guiado con su paciencia, conocimientos y enseñanzas.

A mis profesores por guiarme durante mi carrera universitaria, aportando con un granito de arena con mi formación y por inspirarme a llegar hasta el final.

Finalmente a mis amigos: Selena, Lenin, Nina y Darwin por siempre escucharme y estar para mí en momentos difíciles, gracias a ellos no me he sentido tan solo en una ciudad extraña.

**Brigette Saltos**



Universidad de Cuenca

### **Dedicatoria**

A mis padres por ser un pilar fundamental en mi vida; por su amor, trabajo y sacrificio a lo largo de los años; por enseñarme a dar lo mejor de mí sin rendirme, gracias a ellos he podido cumplir cada uno de mis sueños.

A mi hermana, Laura, por siempre estar a mi lado, compartiendo alegrías y tristezas.

**Nieves Alvarado**



### **Dedicatoria**

A mi madre, Jhasmin, por su amor, trabajo, entrega y sacrificio a lo largo de los años, gracias a eso estoy aquí y he logrado convertirme en lo que hoy soy. A mis hermanos, Sophia y Daniel, por ser luz en mi vida y mi inspiración diaria.

A mis abuelos, Mirian y Daniel por todo el amor y apoyo incondicional brindado a lo largo de mi vida. A mi familia porque con sus consejos y palabras de aliento han hecho de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en cada paso que doy.

A Wladimir por convertirse en una parte importante de mi vida y por ser mi apoyo incondicional a lo largo de toda mi carrera y por siempre creer en mí.

**Brigette Saltos**



## Introducción

La preocupación por la salud ha llevado a las personas a buscar un estilo de vida y alimentación más saludable, con la finalidad de evitar ciertas enfermedades degenerativas y conseguir los nutrientes necesarios para una buena salud. De esta forma cobra importancia el vegetarianismo, que consiste en un estilo de vida consciente con el cuerpo y el medio ambiente, que se ha venido desarrollando hace miles de años, los antecedentes y orígenes de esta tendencia se detallan en el capítulo 1.

Con base a esta problemática, este proyecto presenta un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetariano y vegano, para dar a conocer diversos ingredientes y preparaciones adecuadas en cada tipo de alimentación, considerando como vegetariano a la persona que lleva una dieta basada en vegetales con o sin lácteos, huevo o miel, dependiendo de los alimentos que consuman se anteponen los prefijos lacto-, ovo- y api- (vegetarianos). De esta forma aquellos que consumen alimentos de origen animal, sin ocasionar su muerte, como huevos, leche, queso, yogurt, etc. se denominan ovo-lacto vegetarianos; los que ingieren miel son conocidos como api-vegetarianos; y aquellos que consumen solamente animales marinos y sub-productos, como la gelatina se denominan pecetarianos; por último los veganos, que más que una tendencia alimentaria es una filosofía de vida, excluyen todo producto de origen animal.

En ciertos sectores de la ciudad de Cuenca, se ha incrementando el interés por la cocina vegetariana, sin embargo se tiene la idea de que esta alimentación está limitada al consumo únicamente de vegetales, cuando en realidad son varios los ingredientes que se pueden incluir para elaborar una dieta equilibrada y sana, motivo por el cual se ha realizado visitas a varios establecimientos vegetarianos para conocer la situación del vegetarianismo en el cantón, desarrollado en el capítulo 1, así como los principales tipos de



alimentación vegetariana que existen y en torno a los cuales se trabajará en este proyecto.

Al cambiar los hábitos alimenticios las personas tienen varias inquietudes sobre lo que van a comer, con el temor de que su nueva alimentación no cubra sus necesidades nutricionales, sin embargo la naturaleza brinda una gama amplia de ingredientes que se detallan en el capítulo 2. Estos productos son importantes en una alimentación vegetariana, no solo por su contenido de minerales, vitaminas y proteínas, sino también porque permiten que la persona realice una correcta selección de los mismos, evitando o disminuyendo la necesidad de recurrir a suplementos nutricionales como comúnmente se piensa.

El plan alimenticio se desarrolla en el capítulo 3, proponiendo dos menús para cada tipo de alimentación vegetariana planteado, basado en combinaciones adecuadas y empleando los ingredientes estudiados.

Mediante este proyecto se pretende lograr una mayor diversidad en las preparaciones, ofreciendo una alta gama de ingredientes que permitan proponer una oferta gastronómica vegetariana mucho más amplia.



## Capítulo 1: Vegetarianismo

### 1.1 Antecedentes

En la antigüedad el vegetarianismo estaba fuertemente vinculado con una concepción religiosa o filosófica, sin embargo no existía un término exacto para definir el rechazo al consumo de animales, se consideraba simplemente como una abstinencia. El vegetarianismo como término se desarrolla recientemente en 1847 por la Sociedad Vegetariana del Reino Unido (Sánchez, 2015, p. 2).

Las dietas vegetarianas se remontan al menos al año 600 a.C. practicado por algunas figuras como Pitágoras. En el mundo clásico no era gran novedad llevar una dieta vegetal, los griegos y romanos consumían principalmente cereales porque era una alimentación más saludable, la carne se reservaba generalmente para los sacrificios, que eran una de las celebraciones más comunes e incluso componentes de socialización. La antigua Grecia y Roma contaron con reconocidos vegetarianos: Ovidio, Plutarco, Homero, Empédocles, Platón y Seneca, quienes lamentaban la matanza de criaturas inocentes.

Existen mayores referencias sobre el vegetarianismo en la época griega, donde las doctrinas del orfismo y el pitagorismo influenciaron notablemente a ésta tendencia, ambas rechazaban el derramamiento de sangre producto de los sacrificios basados en la creencia de la transmigración de las almas, por siglos se consideró el vegetarianismo como el ideal de una dieta correcta (Sánchez, 2015, p. 6).

En la época romana estaba muy presente el estoicismo romano, el mismo que se desarrolló entre los siglos I y II d.C., con Seneca como su principal



representante, quien establecía que no se debía consumir carne por cuestiones relacionadas con la nutrición y la pureza puesto que al dejar de consumir carne se mejora el espíritu (Sánchez, 2015, p. 17).

Los cristianos consideraban que todo lo que no es vegetal era un acercamiento a Satanás, en el evangelio existen varias referencias acerca de su alimentación basada en semillas, hierbas, frutas, leche y miel empleadas, protegiendo de esta forma el derecho a la vida de todas las criaturas de Dios. De igual forma otras creencias se han apoyado en el vegetarianismo como el brahmanismo, el ahimsa, el budismo, el jainismo, el zoroastrismo y los adventistas, quienes fundamentan sus doctrinas en la abstención de carne. Sin embargo la cuestión alimenticia cobró mayor importancia en el movimiento ascético que surge en el siglo III, ésta doctrina estaba enfocada en la purificación del espíritu por medio de la negación de placeres y la abstinencia.

En los años 40 y 50 la abstención de carne era adoptada más por creencias religiosas, que por motivos de salud. A partir de los años 50 la ciencia comenzó a interesarse más por las vitaminas, carbohidratos y minerales presentes en los alimentos ingeridos diariamente por la población, interesándose en los problemas producidos por la ingesta alterada de algunos alimentos.

Durante los años 60 y 70 se consideraba que las personas que no consumían carne pertenecían a algún movimiento anti sistema. Recién en los años 80 se vinculó la abstinencia de carne con problemas de salud.

En el siglo XIX, el Romanticismo ejerció gran influencia sobre el mundo vegetariano, se sostenía que para una dieta sana y vitalizante no era necesaria la ingesta de carne. En 1806 en Inglaterra se instituyó el vegetarianismo como tendencia gracias al doctor W. Lambre y en 1847 se funda la primera Asociación Vegetariana en Gran Bretaña, por otro lado en Norte América se impulsó dicha tendencia con la ayuda de W. Graham Bell.



A finales del siglo XX el vegetarianismo comienza a ser aceptado por sus ventajas en la salud y no solo como parte de una doctrina, se considera que alimentarse de carne es asimilar energía negativa producida al sacrificar un ser vivo, impidiendo que el ser humano alcance plena armonía consigo mismo.

El vegetarianismo tiene como base moral el conocimiento de que los hombres no han nacido carnívoros, nacieron para vivir de la fruta y plantas que crecen en la tierra. También los defensores del vegetarianismo consideran que la ingesta de carne imprime cierto carácter en las personas, volviéndolas crueles, malhumoradas, vengadoras y coléricas (González-Palacios, 2017, p. 20).

Estudios recientes demuestran que el 40% de la población mundial es vegetariana; la abstinencia de carne se relaciona principalmente con: salud, ética, preocupación por el medio ambiente y motivos religiosos (Lomelí, 2017, p.15).

## **1.2 Situación del vegetarianismo en Cuenca**

Para el desarrollo de este proyecto resulta importante analizar la situación del vegetarianismo en la ciudad de Cuenca, para lo cual se ha visitado los diferentes establecimientos que ofertan preparaciones de este tipo, observando los ingredientes, las técnicas de cocción, higiene, sabor, presentación, texturas, temperatura, precios, calidad y servicio.

Fue posible observar que la mayoría de establecimientos no cuentan con variedad de ingredientes, generalmente se recurre a tofu, soya y seitán para sustituir la proteína animal dejando de lado otros productos de gran aporte nutricional como pseudo cereales, leguminosas y algunos vegetales.



En lo que se refiere a servicio hay varios aspectos que mejorar, en primer lugar los meseros no tienen los conocimientos necesarios para dar una explicación concreta de lo que ofrecen dejando al cliente confundido, se debe considerar que no todas las personas que visitan estos restaurantes conocen con exactitud algunos ingredientes y pueden tener dudas.

Se observó también que algunos establecimientos no mantienen una correcta higiene, al ingresar se pueden apreciar olores extraños e incluso polvo en elementos decorativos, además resultan poco atractivos por su iluminación tenue y su música de fondo, no crean un ambiente agradable sino más bien fúnebre que no incentiva a regresar.

La mayoría de restaurantes maneja temperaturas y texturas adecuadas aunque el montaje de las preparaciones no es creativo salvo en el caso de “Café Libre” que realiza un montaje ejemplar. En lo que se refiere a precios y calidad por lo general se mantiene una correcta relación a lo que se ofrece.

“Canaruti” es un excelente restaurante vegetariano que brinda almuerzos de óptima calidad con ingredientes variados y precios accesibles, sin embargo no es muy reconocido dentro de la ciudad debido a su ubicación alejada y poca publicidad. “Café Libre” también cuenta con una amplia oferta de platos vegetarianos basados en preparaciones típicas. Estos dos establecimientos son un claro ejemplo de la variedad que se puede lograr en este tipo de cocina con una correcta combinación de sabores y texturas, sumando a esto un buen servicio y atención al cliente. Existen otros restaurantes como es el caso de El “Tokte” y “A Pedir de Boca” que no son completamente vegetarianos, sin embargo tienen platos saludables enfocados en esta tendencia.



“Good Affinity” y “Formosa Taiwán” tienen una idea similar en cuanto a sus preparaciones, se basan en un estilo buffet para ofrecer sus alimentos, los clientes pueden elegir entre cuatro opciones de guarniciones, teniendo una variedad de frituras, salteados, vegetales y sustitutos de la carne como tofu, realizando así su propia combinación de productos.

Algunos establecimientos a pesar de no tener una presentación agradable, ni una buena oferta, son muy frecuentados, gracias a sus precios bajos. Como establece en la entrevista el Chef Paúl Flores, propietario de “Café Libre”: en Cuenca la gente no tiene una cultura de consumo, entonces al ver precios elevados opta por no regresar, a pesar de tener un producto de excelente calidad, prefieren frecuentar lugares de baja categoría. Igualmente Flores comentó que la población está empezando a tomar conciencia sobre lo que llevan a su cuerpo, el cuidado de la naturaleza y la protección a los animales.

Además se entrevistó a la nutricionista Gisela Palacios y la Magister Isabel Eljuri, docentes de la Universidad de Cuenca, con la finalidad de obtener más información respecto al vegetarianismo.

En lo que se refiere a aspectos nutricionales la Doctora Palacios asegura que una persona puede llevar una alimentación vegetariana equilibrada, gracias a que la mayoría de nutrientes se encuentran en los vegetales, legumbres y frutas, sin embargo es de suma importancia realizar una correcta combinación de ingredientes. El problema se puede dar en cuanto a calcio y vitamina B, pero consumiendo los suplementos correctos, se puede mantener un buen estilo de vida. Incluso afirma que para algunas enfermedades relacionadas con las articulaciones, sugiere este tipo de alimentación. De igual forma explica cuales son los ingredientes que se deben usar con mayor frecuencia en las preparaciones y en qué cantidades se las debe ingerir, como es el caso del reemplazo de las proteínas, siendo dos partes de cereales y una de leguminosas promedio para una porción diaria.

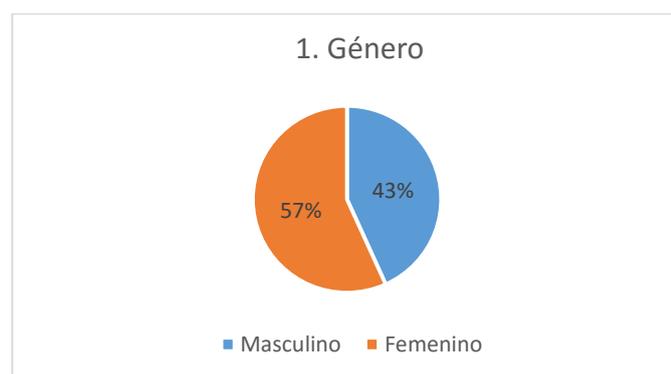


Desde el punto de vista de la Magister Eljuri, llevar un estilo de vida vegetariano, puede resultar algo complicado, porque no todas las ciudades tienen restaurantes de este tipo, además no siempre se cuenta con la comprensión dentro del círculo familiar.

Todos los entrevistados coinciden que el vegetarianismo, es una excelente opción de vida, permitiendo un mejor estado de salud y ánimo, resulta económico porque incluye alimentos menos costosos que la carne, y permiten a la larga evitar gastos innecesarios causados por enfermedades relacionados con la alimentación.

Para un mejor estudio se realizaron 400 encuestas en ciertos sectores de la ciudad, con la finalidad de analizar la situación del vegetarianismo y diversas tendencias alimenticias de la población.

**Gráfico 1:** Resultado encuesta pregunta 1

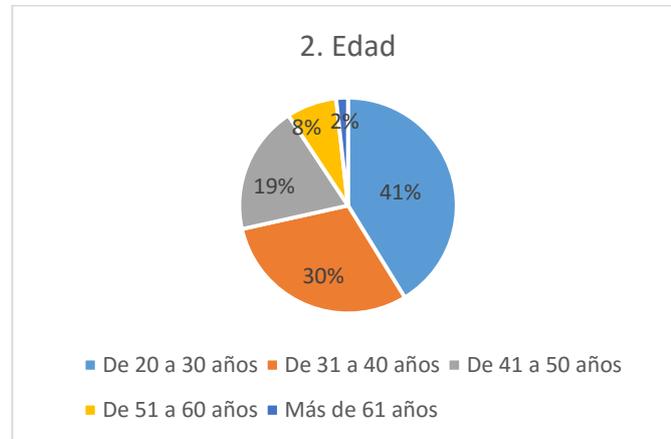


**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 17 de julio de 2019



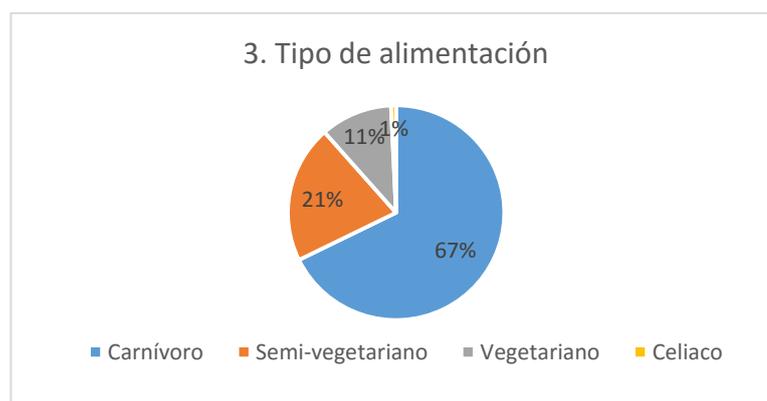
**Gráfico 2:** Resultado encuesta pregunta 2



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019

Como resultados de la primera y segunda pregunta de las encuestas, se ha obtenido que 57% de encuestados fueron mujeres y el 43% hombres. Los rangos de edad que más coincidieron fueron de 20 a 30 años con el 41%, seguido por las personas de 31 a 40 años de edad con el 30%, finalmente con una suma del 30% se encuentra los rango de 41 a 61 años o más.

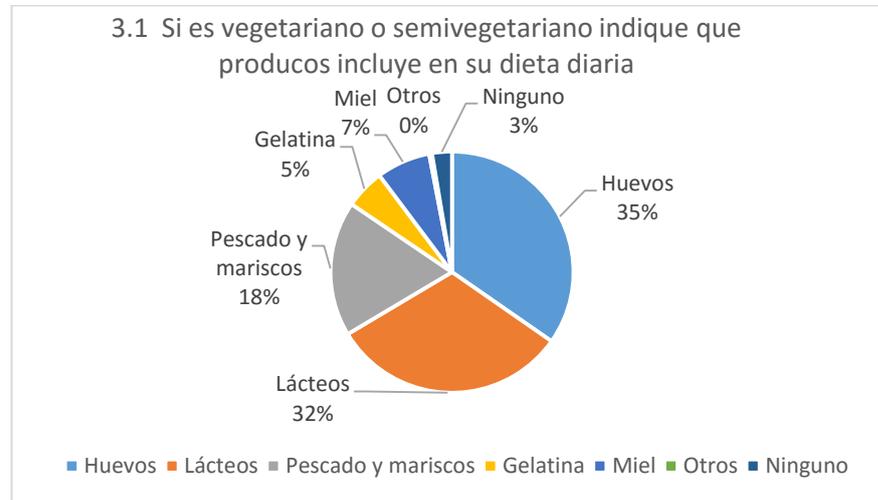
**Gráfico 3:** Resultado encuesta pregunta 3



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019



**Gráfico 4:** Resultado encuesta pregunta 3.1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019

En lo que se refiere al tipo de alimentación la mayoría de la población se identifica como carnívoro, constituyendo un 67%, seguido de un 21% de semi-vegetarianos y un 11% de vegetarianos, las personas celíacas conforman apenas el 1% de los encuestados. Se observó que aquellos que no consumían carne incluían en su dieta productos lácteos y huevos identificándose como ovo-lacto vegetarianos, un menor porcentaje consume solamente pescado y mariscos siendo definidos como pecetariano y una minoría se considera apivegetarianos.



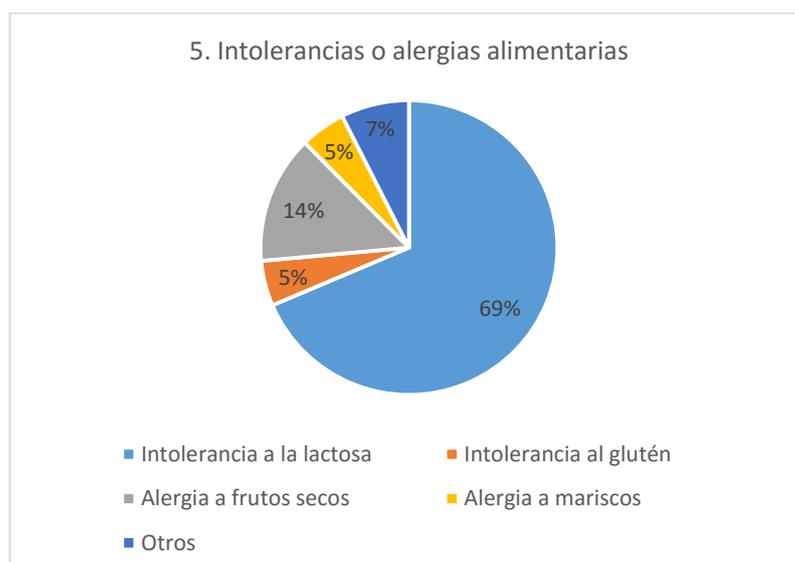
**Gráfico 5:** Resultado encuesta pregunta 4



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019

El 83% afirma que no tienen familiares vegetarianos, con lo cual es posible analizar que la población vegetariana en la ciudad de Cuenca, aún se encuentra en desarrollo y no ha alcanzado altos índices poblacionales.

**Gráfico 6:** Resultado encuesta pregunta 5



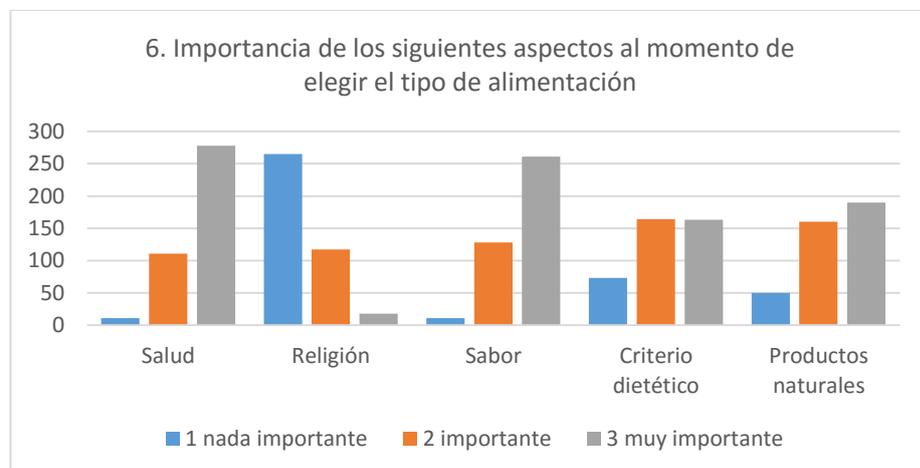
**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019



Al momento de analizar las tendencias alimenticias se realizó también un estudio sobre las diferentes alergias e intolerancias que existen con relación a diferentes alimentos, obteniendo así que el 50% tiene algún tipo de alergia, de los cuales el 69% son intolerantes a la lactosa, el 14% presenta alergia a frutos secos y el 5% a los mariscos, aunque se descubrieron otras alergias que no se habían planteado en la encuesta como es el caso del guineo, chocolate sucedáneo, colorantes, cítricos, frituras, yuca, cuy, ovoproductos y proteína animal.

De esta forma es posible observar que algunas formas de alimentación están influenciadas por problemas de salud, algunas alergias obligan a las personas a rechazar ciertos productos de su dieta diaria, optando por otros que suplan los nutrientes necesarios para su organismo.

**Gráfico 7:** Resultado encuesta pregunta 6



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019

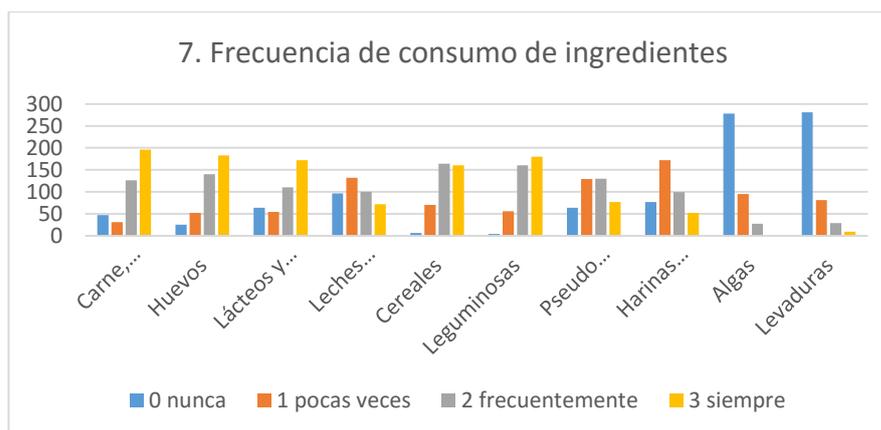
Al momento de elegir un tipo de alimentación hay varios aspectos que considerar, realizando las encuestas se obtuvo como resultado que las personas relacionan directamente la alimentación con la salud, buscando siempre que los alimentos que consumen sean para beneficio de su organismo;



de igual forma resulta muy importante el sabor de los productos que se incluyen a diario en las dietas, si un ingrediente no resulta agradable no se consume. Tanto los sabores como los nutrientes necesarios se obtienen de productos naturales y frescos, por esta razón éste fue otro de los aspectos más considerados en la encuesta.

Por último la religión en Cuenca, no es un factor determinante al momento de elegir los alimentos debido a que no predominan dogmas como en la India y otros países asiáticos donde se prohíbe el consumo de determinados animales.

**Gráfico 8:** Resultado encuesta pregunta 7

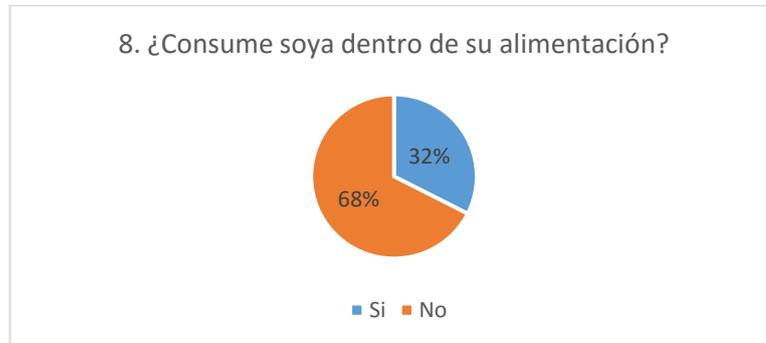


**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019

Para un análisis más profundo se estudió, con qué frecuencia se consume ciertos alimentos, analizando que la mayoría consume carne o algún tipo de pescado, mariscos, los huevos y lácteos también son muy consumidos, las personas intolerantes a la lactosa optan por consumir leches vegetales, los cereales y leguminosas también son muy frecuentes mientras que los pseudo cereales y harinas sustitutas no son muy consumidas, en el caso de las levaduras y algas no se consumen.



**Gráfico 9:** Resultado encuesta pregunta 8

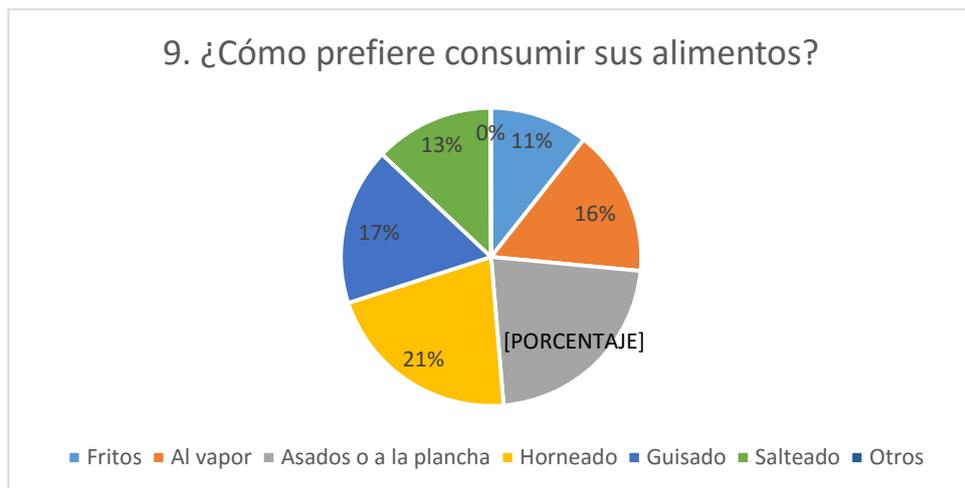


**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 17 de julio de 2019

Debido a que se ha estudiado la soya dentro de este trabajo fue de suma importancia incluir en la encuesta una pregunta relativa a este alimento, el 68% de encuestados estableció que no consumía soya. Este alimento no se usa en la alimentación principalmente por su sabor y por ser transgénico, además no es muy reconocido, la minoría si opta por ingerir soya por su alto índice proteico, a unos pocos les agrada el sabor y sostienen que es buen sustituto de la carne y leche.

**Gráfico 10:** Resultado encuesta pregunta 9



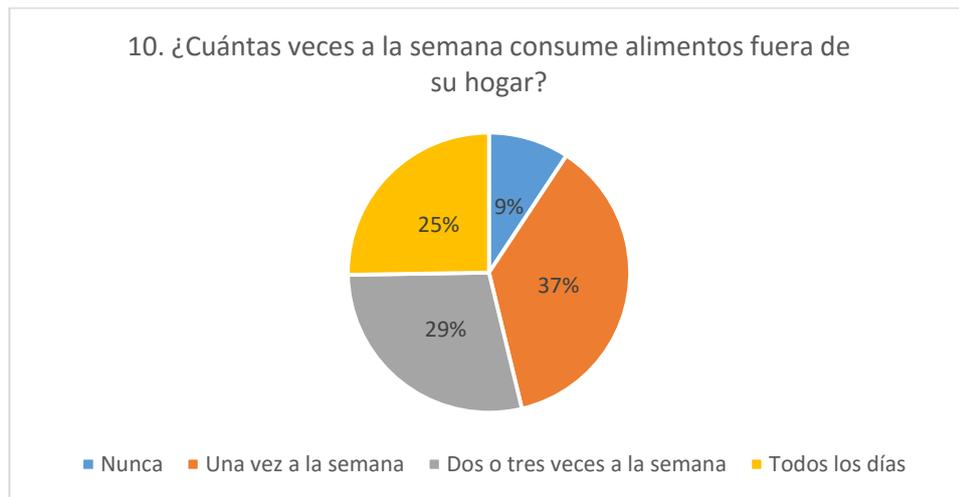
**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 17 de julio de 2019



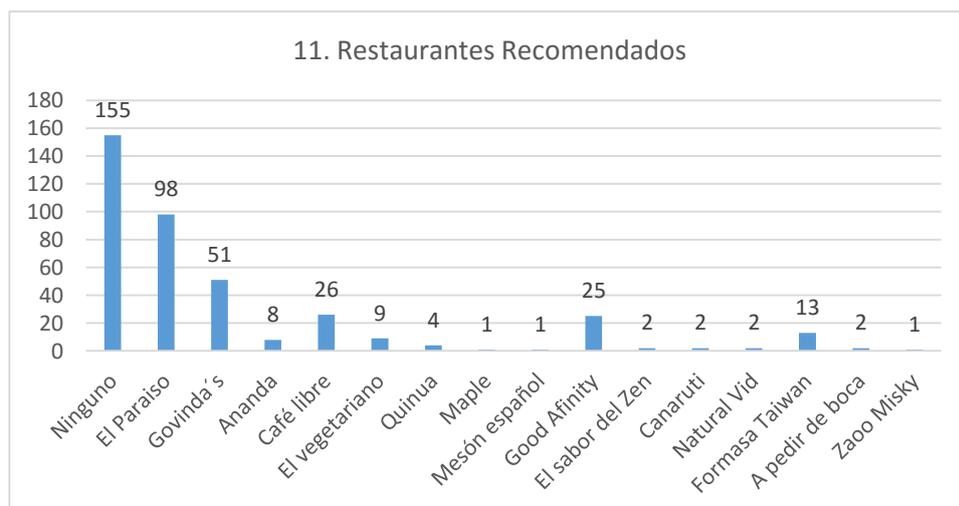
En la pregunta que se consultó sobre las técnicas de cocción más empleadas, las personas indicaron que prefieren sus preparaciones al horno, asados o a la plancha, en menor cantidad se tiene el guisado, salteado, al vapor y fritos.

**Gráfico 11:** Resultado encuesta pregunta 10



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019

**Gráfico 12:** Resultado encuesta pregunta 11



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 17 de julio de 2019



Para analizar la demanda de restaurantes vegetarianos, resultó importante preguntar con qué frecuencia las personas consumen alimentos fuera de su hogar, a lo cual se obtuvo que el 37% una vez a la semana, el 29% dos o tres veces a la semana, el 25% todos los días y apenas un 9% señaló que nunca se alimenta en restaurantes. En cuanto a los establecimientos vegetarianos que más conocían y recomendaban, el 39% estableció que no conocía ninguno, el 25% señaló que el Paraíso era el más popular porque tiene varios locales y precios bajos sin embargo no les agradaba por múltiples razones, el 13 % recomienda Govinda's, el 6% sugiere Good Affinity y el 7% afirma que Café Libre tiene una excelente oferta.

### **1.3 Características y propiedades nutricionales**

La Unión Internacional de Vegetarianos fundada en 1908 en Dresde, Alemania considera como vegetariano a la persona que lleva una dieta basada en vegetales con o sin lácteos, huevo o miel, dependiendo de los alimentos que consuman se antepone los prefijos lacto-, ovo- y api-. Los vegetarianos también se alimentan de nueces, semillas, legumbres y granos enteros (Lomelí, 2017, pp. 31-32).

Aquellos que consumen alimentos derivados de animales, sin ocasionar su muerte, como huevos, leche, queso, yogurt, etc. se denominan ovo-lacto vegetarianos. Es una de las mejores opciones porque gracias a los alimentos que ingieren obtienen los aportes necesarios de vitamina B12; además no excluyen gran cantidad de ingredientes por lo cual resulta más fácil adaptarse siendo así una de las tendencias más practicadas.

Los api-vegetarianos consumen miel de abeja dentro de su dieta, mientras que los pecetarianos son personas que no ingieren carne ni productos de animales terrestres, pero sí consumen animales marinos y derivados como la gelatina.



Existen también los veganos, que más que una tendencia alimentaria es una filosofía de vida, tienen un posicionamiento ético por lo cual excluyen todo producto de origen animal y sus derivados, de igual forma se aseguran que su vestimenta, maquillaje y ocio no estén involucradas con ningún tipo de maltrato animal. Ésta dieta es la más estricta.

### **Propiedades nutricionales**

Una alimentación vegetariana acarrea ciertas carencias nutricionales que deben ser tratadas con regularidad; es importante empezar por la ingesta de proteína vegetal para reemplazar el consumo de carne, se recomienda ingerir verduras y frutas de todos los colores para obtener todas las vitaminas, fitonutrientes, minerales, y antioxidantes por lo cual es beneficioso para personas con cáncer.

Independientemente de la dieta vegetariana que se lleve se debe tener en consideración los correctos niveles de proteína, hierro, calcio, zinc, vitamina B12, riboflavina, omega 3 y vitamina D en la alimentación diaria. La principal deficiencia es la vitamina B12 debido a que solamente se consigue a través de productos de origen animal, se debe suministrar en forma de suplementos para evitar un cuadro de anemia. Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia deben tener un mayor cuidado en cuanto a los suplementos que deben administrarse en especial con la vitamina B 12 y vitamina D (Díaz Rodríguez, 2018, p.10).

También se dan carencias en torno al ácido graso omega 3, con excepción de los pecetarianos, debido a que su fuente principal son los pescados, por este motivo se deben incluir en la alimentación otras alternativas como aceite de oliva y frutos secos.



Las tendencias vegetarianas no son recomendadas para los niños, debido a la restricción de alimentos, puesto que se encuentran en periodo de desarrollo requieren proteínas, hierro, y grasas, muchos de ellos se encuentran en fuentes de origen animal. Es recomendable llevar una alimentación variada y equilibrada, y dejar a criterio de cada persona la elección del tipo de alimentación que prefiere llevar (Rodríguez Barajas, 2017, p.3).

### **1.3.1 Ventajas y desventajas del vegetarianismo**

La dieta vegetariana es asociada con un sin fin de ventajas entre ellas la prevención de enfermedades como el cáncer de colon, mama y próstata, se ha observado en la sangre de las personas con esta alimentación un elevado nivel de leucocitos que ayudan en el ataque de las células cancerosas. Por otra parte el aumento de consumo de verduras y frutas en la comida diaria aporta una mayor cantidad de fibra alimentaria, la misma que ayuda en la regularidad de las evacuaciones reduciendo o eliminado el estreñimiento.

Es beneficiosa además para la reducción de enfermedades cardiovasculares, gracias a la disminución de grasas saturadas y colesterol presentes en productos de origen animal, de igual forma la abstinencia carne ayuda a mantener los niveles de presión dentro de los estándares correctos. Las personas vegetarianas en comparación con los omnívoros poseen un menor índice de masa corporal, y como consecuencia un bajo riesgo de obesidad.

Las mujeres embarazadas vegetarianas disminuyen el riesgo de preeclampsia durante el embarazo y producen leche materna de mejor calidad; de igual manera benefician a sus bebés con la baja incidencia de alergias en su infancia (Díaz Rodríguez, 2018, p.12).



Al no consumir carne animal se reduce la exposición directa a tratamientos hormonales a los cuales son sometidos los animales en su crianza para el consumo humano, de igual forma se contribuye al cuidado del medio ambiente, fomentando la sostenibilidad y ahorro de energía que se ve comprometido por los mataderos.

Entre las desventajas del vegetarianismo, se presenta el riesgo de sufrir carencias de micronutrientes principalmente la vitamina B12 y D; y macronutrientes como las proteínas, los mismos que deben ser reemplazados por suplementos.

La mayoría de dificultades que se dan en estas dietas es cuando no se las desarrolla de manera correcta, un claro ejemplo es el aumento de peso que se da en algunas personas por el exceso de pan, queso, pasta, arroz y galletas debido a la poca variedad de alimentos que consumen en su alimentación diaria (Gottau, 2011, p.1).

Otra de los problemas es a nivel social porque no existe variedad de preparaciones en las ofertas de los menús en los restaurantes, esto hace que las personas vegetarianas se sientan excluidas al momento de asistir a esos establecimientos.

#### **1.4 Menú**

El menú es el conjunto de platos que componen una comida, se caracteriza por servirse siguiendo un orden establecido. Al momento de su confección se deben tener presente varios aspectos como la presentación, economía y normas gastronómicas, que esté correctamente combinado para garantizar un correcto equilibrio nutrientes (Martínez A., 2010, pp. 112-123).



### 1.4.1 Tipos de menú

Existen diversos menús dependiendo de su oferta y de los platos que se sirven. Según la comida se puede elaborar menús para desayuno, almuerzo, comida, cena o merienda, por su variación en estáticos o variados.

#### De acuerdo a su composición:

- a) **Menú Completo:** se seleccionan dos platos de las cuatro opciones ofrecidas diariamente, suelen acompañarse de pan, ensalada y postre.
- b) **Menú Sencillo:** se selecciona solamente un plato de las cuatro opciones ofrecidas diariamente, se acompaña de pan, ensalada y postre.

#### De acuerdo con la posibilidad de selección:

- a) **Menús selectivos:** se puede escoger entre diferentes preparaciones de todos los grupos de alimentos que componen un menú;
- b) **Menús no selectivos:** solamente se puede elegir entre pocos grupos de alimentos, generalmente se ofrece una sola preparación.



## **De acuerdo con el periodo en el cual se ofrece:**

### **1. Menú Cíclico**

Son menús preparados para determinados periodos de tiempo, ofrecen mayor variedad en las preparaciones y se puede planificar con anticipación facilitando el control de costos, se puede adaptar también a la temporada. El problema de estos menús es el aburrimiento de los clientes si el ciclo está mal diseñado.

### **2. Menú Fijo**

Es un listado de platos que se repiten cada semana en un periodo mayor que un menú cíclico. Son preparaciones sencillas y de bajo costo, aunque suele ser algo aburrido y limitado. Éste tipo de menú reduce el trabajo y toma poco tiempo para planificarlo, se tiene mayor control sobre la materia prima porque requiere un inventario reducido generando así bajos costos.

### **3. Menú Variable**

Para éste menú no existe un patrón repetitivo, cada semana es distinta, las preparaciones no deben repetirse durante el mes a menos que el cliente lo pida así, generalmente se aplica en colegios privados y en casinos aunque sus costos de producción son excesivos y requiere de un gran stock de mercadería.



#### **4. Menú Concentrado**

Se caracteriza por su composición, se sirve generalmente para grupos grandes como agencias de viaje, colegios, banquetes, etc., permiten al cliente elegir su menú, ofreciendo una mejor calidad y creatividad. Las desventajas radican en la cantidad de personal y equipos que se requiere para las elaboraciones, además el tiempo y costos de producción.

#### **5. Menú de Degustación**

Es un tipo de menú largo y estrecho empleado en restaurantes de última categoría con la finalidad de que el cliente pruebe numerosos platos considerados especialidad de la casa, por un precio razonable para ambas partes, evitando una digestión pesada.

#### **6. Menú Régimen**

La cocina dietética tiene dos variantes: la preventiva hace referencia a una alimentación sana y equilibrada para mantener una correcta forma física y la curativa es un régimen alimenticio dirigido a un tipo de enfermedad específica.

##### **1.4.2 Importancia de los menús**

La elaboración de menús permite cerciorarse de que la alimentación que se brinda se acopla a las necesidades energéticas y nutricionales de los comensales, colaborando de esta forma con el propósito de comer sano.

La elaboración de menús permite manejar de mejor manera los gastos, al realizar las compras se tienen una clara idea de los ingredientes que



deben adquirirse para el periodo establecido, se evita desperdicios de comida y sobrecargar el refrigerador con alimentos que no se usen, consiguiendo optimizar tiempo y recursos económicos.

### **1.4.3 Planificación Alimentaria**

La planificación alimentaria es base de una alimentación saludable, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, entre ellas la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer” (Organización Mundial de la Salud, 2018, p.), para llevar a cabo esta planificación se debe organizar menús que abarquen una semana entera o de quince días consecutivos, esto principalmente ayudará al aporte variado de alimentos de tal manera que existirá una ingesta adecuada de nutrientes.

Otra de las grandes ventajas que se tiene al planificar la alimentación es la organización dentro de la cocina, haciendo que los tiempos de producción sean menores, porque se sabe con exactitud que se debe preparar para cada comida (Alba, 2017, p.45); de igual forma representa una ventaja de ahorro económico debido a que se compra lo necesario para las preparaciones establecidas en el menú la semana evitando desperdicios.

La planificación alimentaria es la mejor forma de distribuir el aporte calórico del día, ayudando a mantener procesos digestivos correctos y sobre todo el cuerpo responde de mejor manera a las necesidades metabólicas, controlando el apetito evitando sobre ingestas de comida en el día.



## Capítulo 2: Ingredientes y técnicas de la cocina vegetariana

### 2.1 Ingredientes

Las personas que mantienen una dieta vegetariana deben regirse a un plan de alimentación con ingredientes que suplan cada una de las necesidades requeridas por el organismo, con el objetivo de llevar un ritmo de vida saludable con un adecuado porcentaje de nutrientes. Para la elección de la materia prima se debe tomar en cuenta los gustos de cada cliente y conocer si se tiene alguna restricción como alergias a algún grupo de alimentos.

La comida más importante del día es el desayuno, en donde se ingiere la carga de energía que soportará gran parte del desarrollo de actividades durante la jornada, por lo tanto una excelente opción es incluir bebidas a base de frutos secos, como sustituto de lácteos, carbohidratos que incluyan pan integral o galletas y una porción de fruta fresca.

En la mitad de la mañana es recomendable ingerir una porción pequeña de ingredientes como nueces, almendras o pasas. El almuerzo debe estar constituido por alimentos altos en proteínas como carnes vegetales, carbohidratos en cantidades no excesivas y ensaladas que incluyan legumbres y verduras. Esta variedad de alimentos ayuda a saciar el hambre.

A media tarde se debe consumir bebidas o snacks que no contengan una alta cantidad de grasa saturada, como batidos de frutas o galletas a base de avena que ayudan al soporte del organismo. Para la cena se debe optar por cantidades pequeñas de alimentos, con poco porcentaje en grasas y



carbohidratos, porciones de frutas, ensaladas o cereales; al cumplir con estas recomendaciones el cuerpo funcionará de una manera correcta (El Tiempo, 2017, p.1).

### **2.1.1 Soya**

La soya es una leguminosa que se ha cultivado por más de tres mil años como base de la alimentación de varios pueblos, de forma natural se encuentra como semilla muy similar a una alubia. Se cocina de forma rápida y sencilla, existiendo diversas preparaciones, es preferible dejarla en remojo para ablandarla. Gracias a todos los beneficios que presenta la soya es muy utilizada en dietas veganas y vegetarianas.

La soya es muy apreciada por su elevado contenido de proteína, fósforo, hierro y vitaminas, además posee más grasas que el resto de las leguminosas por lo cual es un perfecto sustituto de la carne, sin embargo éstas son libres de colesterol. Se caracteriza por sus propiedades calmantes, analgésicas y para combatir los resfriados.

Esta leguminosa es un gran alimento para mantenerse joven, ayudando a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares u osteoporosis, presenta de igual forma beneficios para la piel y para las vías urinarias, incluso se ha demostrado que influye en la prevención de tumores. En las mujeres ayuda a regularizar el ciclo menstrual, equilibra el sistema hormonal y reduce los malestares de la menopausia.



Es un producto muy versátil por lo que se puede elaborar todo tipo de comidas similares a la carne, también se logra transformar en leche, yogurt, helado, hamburguesas, albóndigas, harina, pan, pasta, arroz, aceite, queso y una gran diversidad de salsas como miso y tamari, sustitutos de la carne como el tofú, seitan, tempeh y soya texturizada (Zago y Ghionna, 2012, p.33).

En este estudio se utilizará la soya texturizada, la misma que se obtiene de la harina de soya desgrasada y deshidratada. Es un alimento rico en proteínas y minerales tal como hierro, calcio y zinc. Generalmente se emplea en preparaciones como: boloñesas, rellenos de canelones, lasañas, hamburguesas o albóndigas (Martínez M., 2018, 40-80).

El principal inconveniente de la soya es su cultivo transgénico, su uso se ha industrializado por lo cual incluye conservantes, saborizantes y otros aditivos que se deberían evitar, es decir su semilla se ha modificado genéticamente para resistir a los pesticidas. Se ha relacionado la alimentación en base a estos productos con diversos tipos de cáncer y otros padecimientos por lo que se recomienda no ingerir soya de manera regular.

Además la soya posee un inhibidor de la enzima tripsina que con el tiempo puede causar problemas de páncreas, se ha demostrado también por medio de diversos estudios que el ácido fítico presente en la soya conlleva a la reducción de la absorción de muchos minerales y vitaminas por lo cual no se recomienda para personas con anemia. De igual forma tiene un componente que impide la absorción de yodo provocando trastornos tiroideos, por esto se recomienda consumir junto con algas marinas, puesto que éstas son ricas en yodo. En ancianos un exceso de



este ingrediente puede producir daños cerebrales e incluso pérdida de masa cerebral.

### **2.1.2 Seitán**

El seitán es un alimento de origen oriental elaborado a base de harina de trigo, es considerado una carne vegetal que se implementa en las dietas vegetarianas; al ser preparado con proteína de trigo, no puede ser consumido por personas celiacas; por otra parte, es considerado un alimento de bajo costo, siendo accesible para todo público.

La forma más común de preparar seitán es amasando harina de trigo más agua, se trabaja la masa hasta obtener elasticidad, se debe dejar reposar por 45 minutos, seguidamente se la lava bajo un grifo de agua fría hasta que el resultado del lavado sea totalmente transparente; con este procedimiento se consigue desprender todo el almidón.

El bajo contenido en calorías lo hace ideal para implementarlo en cualquier tipo de dieta; es un alimento de fácil digestión apto para el consumo de niños, personas adultas y ancianos; de igual forma se recomienda para deportistas, debido a que ayuda a formar y fortalecer los músculos. El seitán cuenta con un porcentaje elevado de proteína que sirve para controlar la sensación de saciedad del cuerpo (El español, 2014, p.1).

Sin embargo una de sus mayores desventajas es la deficiencia de lisina que es un aminoácido esencial fundamental para el correcto funcionamiento del organismo, así mismo se recomienda realizar el seitán de manera tradicional, puesto que los que se encuentran de manera comercial poseen un alto porcentaje de aditivos como el sodio



que a la larga causa enfermedades cardíacas y problemas de presión arterial.

La textura y la apariencia visual del seitán lo hacen muy parecido a la carne, resultando muy versátil a la hora de cocinarlo; existiendo varias posibilidades como el rebozado, la fritura, el guisado, a la parrilla, al horno, etc., ideal para complementarlo con todo tipo de alimentos y recetas.

### **2.1.3 Levadura**

Las levaduras son microorganismos presentes en ambientes acuáticos y terrestres asociados a plantas, animales e insectos; maduran en condiciones determinadas de humedad y son beneficiosas para el organismo. Desde hace 200 años se ha empleado en el sector de alimentos y bebidas para la producción de vino, cerveza y pan (Corrales, 2013, p.13).

Este producto de forma natural tiene elevado contenido de fósforo lo cual puede desgastar la reserva de calcio en el organismo, por este motivo los fabricantes de levadura añaden en su composición calcio, además de otros nutrientes como vitamina B12.



**Tabla 1:** Levaduras

	<b>Levadura de Cerveza</b>	<b>Levadura Nutricional</b>
<b>Obtención</b>	Fermentación de cebada o trigo, procedente de la <i>Saccharomyces cerevisiae</i> .	Fermentación de melazas de caña y remolacha.
<b>Presentación</b>	Comprimidos, copos y polvo.	Polvo.
<b>Sabor</b>	Amargo, debe usarse con moderación.	Salado, ideal para quesos
<b>Valor nutricional</b>	Rica en zinc, ácido fólico, cromo y vitamina B3, aporta 50 gramos de proteína por cada 100 gramos de levadura.	Fuente de vitamina B12, proteínas, fibra y minerales como cobre, zinc, hierro, magnesio y fósforo
<b>Beneficios</b>	Mejora la tolerancia a la glucosa, reduce los niveles de colesterol, ayuda al hígado y tiene poder saciante	Recomendable para personas con anemia, dermatitis y estreñimiento.
<b>Usos</b>	La levadura en copos se utiliza para batidos o para preparaciones con sabor intenso	Como suplemento alimenticio, para quesos veganos, salsas, panificación y repostería

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 20 de abril de 2019



#### 2.1.4 Algas

Las algas son plantas autótrofas fotosintéticas, capaces de generar su propia energía a través de la fotosíntesis; se las puede encontrar en ecosistemas marinos, medios acuáticos de agua dulce y lugares con alta humedad como suelos o rocas. Las más usadas dentro de la alimentación vegetariana son la nori y kombu

Su composición química varía de una especie a otra, haciendo que las características nutricionales sean diferentes; sin embargo, cuentan con similitudes como el bajo contenido de lípidos siendo del 1% al 5% del peso seco, además poseen una alta cantidad de ácidos grasos poliinsaturados como el omega-3 y omega-6.

De igual manera se destaca el contenido de fibra y carbohidratos, en su mayoría no asimilables por el organismo humano, siendo que las personas asiáticas las digieran de mejor manera debido a su costumbre alimentaria, por esta razón se sugiere agregar las algas a la alimentación de poco a poco para que el cuerpo asimile de mejor manera este alimento.

El porcentaje de proteínas varía entre el 5% y 30% del peso en seco del alga, ideal para suplir carencias de proteína animal en dietas vegetarianas; cuentan con un alto contenido de péptidos bioactivos que ayudan al organismo a acostumbrarse de manera más fácil a su consumo haciendo que la digestión gastrointestinal se acelere. Por otra parte cuentan con numerosas macrominerales (cloro, sodio, fósforo, calcio, potasio) y oligoelementos (magnesio, arsénico, cobre, litio, azufre, hierro, zinc) que ayudan a depurar y alcalinizar el organismo.



Las algas al igual que otros alimentos vegetales aportan una variedad de vitaminas esenciales como vitaminas B1 (tiamina), haciendo que las células conviertan los hidratos de carbono en energía; la vitamina B2 (riboflavina), fundamental para el cuidado de la piel, cabello y uñas; la vitamina A, esencial para el desarrollo correcto de las células de la piel y las mucosas; y vitamina C, indispensable para la síntesis del colágeno.

El consumo en exceso de este producto puede llegar a ser perjudicial debido a su alto contenido de yodo que acarrea problemas de tiroides, “5 gramos de alga kombu contiene 205 veces más yodo que la cantidad diaria recomendada que es 150 mcg”. El alga nori es la más recomendada debido a su cantidad moderada de yodo, siendo la cantidad adecuada de consumo diario de 3,5 gramos (Fernández-Fígares Jiménez, 2018, p.20)

#### **2.1.4.1 Alga nori**

Alga formada por hojas finas, su color varía entre violeta y negro; cuenta con un aroma muy perfumado. Se caracteriza por ser una de las más consumidas en el mundo debido al uso que se le da para la elaboración del sushi, por su sabor ahumado es un condimento ideal para acompañar en cualquier plato en forma de polvo deshidratado, el mismo que se potencia al ser asado (Brunner, 2011, p.p. 8-14).

#### **2.1.4.2 Alga kombu**

Este tipo de alga tiene una forma alargada con bordes ondulados, puede llegar a medir tres metros de alto y treinta centímetros de ancho, cuenta con un sabor dulce, y una textura crujiente. Dentro de preparaciones gastronómicas se la emplea en guisos, sopas, y sobre todo se la



deshidrata para obtener un polvo fino ideal para completar cualquier comida.

### **2.1.5 Tofu**

El tofu es un alimento de origen vegetal procedente de la bebida de soya; cuenta con un proceso de elaboración similar al de un queso, por medio de la coagulación de la misma usando el cloruro de calcio, el cloruro de magnesio o el sulfato de calcio, coagulantes que otorgan firmeza y textura, la elección de estos productos depende del sabor final que se le quiera dar al producto.

En los últimos años se ha incrementado el consumo del tofu, como sustituto de la carne animal debido a su forma visual y textura, convirtiéndose en una de los componentes más utilizados en la cocina vegetariana; se le atribuye un sin número de beneficios, entre los más destacados se encuentran la gran cantidad de aporte en aminoácidos esenciales como las proteínas, las mismas que son de fácil digestión; por otra parte la soya con la que es elaborado contiene una grasa llamada lecitina que ayuda a controlar los niveles de colesterol en la sangre.

Es una excelente fuente de calcio y magnesio, por cada 100 gramos de tofu se cuenta con 300 miligramos de calcio, debido que para su elaboración se usa sales cálcicas, ayudando a combatir problemas de huesos como la osteoporosis; otro de los grandes beneficios es el aporte de vitaminas B y E; y minerales como el hierro que previene la anemia, el fósforo que contribuye al mejor funcionamiento de la memoria y el potasio que reduce riesgos de hipertensión y retención de líquidos (Segurola, 2015, p. 3).



A pesar de todos los beneficios con los que cuenta este queso vegetal, uno de sus grandes desventajas es el ser elaborado a base de soya, que como se indicó anteriormente su uso debe ser limitado. El tofu contiene oxalatos, que forman o agrandan cálculos renales; además se lo considera un alimento bociogeno, es decir que no ayuda a la absorción correcta del yodo, desencadenando problemas de tiroides (Oviedo, 2017, p.38).

Las características organolépticas con las que cuenta este ingrediente, es sabor neutro que lo hace ideal para realizar combinaciones con cualquier tipo de alimentos ya sean estos dulces o salados; su textura esponjosa le aporta la facilidad de absorber sabores y olores de productos con los que se lo cocine de forma directa; es importante destacar que el tofu debe ser cocinado, ya que al no hacerlo se estaría consumiendo la soya cruda resultando difícil de digerir, provocando problemas de salud.

Las formas más usadas dentro de la cocina son en forma de rebanadas o cubos, los mismos que suelen rebozarse para ser preparados en una plancha o al horno, acompañándolo de cualquier tipo de salsa y vegetales. El tofu que cuenta con una apariencia tierna y sedosa es usado para la elaboración de purés; de igual forma aporta consistencia a batidos y postres.

### **2.1.6 Leguminosas y pseudo cereales**

Las leguminosas son plantas de diversa índole pertenecientes a la familia de las fabáceas, incluyen árboles, arbustos, enredaderas y hierbas con frutos en forma de vainas, fueron una de las primeras plantas en ser domesticadas, constituyen una excelente fuente de proteína para personas vegetarianas. Los frutos que se cosechan verdes



y se consumen frescos se conocen como hortalizas, mientras que las semillas secas comestibles se denominan como legumbres las mismas que son usadas en guisos, harinas, purés, guarniciones, aperitivos o postres por sus grandes beneficios.

La mayoría de legumbres contienen un promedio de 20 y 25 gramos de proteína por cada 100 gramos de peso, son excelente fuente de carbohidratos, micronutrientes, fibra, vitaminas del grupo B y ácido fólico, aportan aminoácidos esenciales y minerales como calcio, magnesio, potasio, zinc, fósforo y hierro, el proceso de remojo previo a la cocción permite que los minerales se absorban de mejor manera. Tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, protectoras hepáticas y anticancerígenas, son bajas en grasa y ricas en fibra soluble, controla los niveles de colesterol LDL y mantiene el nivel de azúcar de sangre (FAO, 2016, p.1).

Son recomendados porque producen saciedad con rapidez y mejora los procesos digestivos, contienen carbohidratos que se digieren y absorben lentamente, ayudando a mantener los niveles de glucosa en la sangre y a tener un ciclo energético eficiente ayudando a evitar sobre peso y obesidad. Favorece también a la prevención de diabetes tipo 2, osteoporosis, hipertensión arterias, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Se recomienda consumir leguminosas en pequeñas raciones junto con verduras, cereales, en sopas, potajes, ensaladas, patés, hamburguesas e incluso algunos postres para obtener el aporte necesario de fibras, evitando así obesidad, problemas de presión y enfermedades cardíacas, generalmente ocasionan flatulencias, las legumbres deben cocinarse con hierbas carminativas, que estimulan la digestión tal como hinojo,



ajedrea, laurel, orégano, tomillo, comino, perejil o tomillo o clavo de olor. (Martínez M. , 2018, p.12).

Entre las leguminosas más utilizadas se encuentran el fréjol, garbanzo, arveja, haba, lenteja, alfalfa, maní y soya.

**Tabla 2:** Fréjol

<b>Fréjol</b>	<p style="text-align: center;"><b>Figura 1:</b> Fréjol tierno</p>  <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 21 de abril de 2019</p>
<b>Descripción</b>	Alimento muy antiguo, de gran producción en Latino América, existen diversas variedades.
<b>Valor nutricional</b>	Aporta proteínas, carbohidratos, ácido fólico, tiamina, riboflavina, niacina y minerales: magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo.
<b>Ventajas</b>	Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, cancerígenas y colesterol, mejora el sistema inmunológico y riñones.
<b>Desventajas</b>	Por su contenido de hierro no es de fácil absorción por lo que puede producir problemas digestivos.
<b>Usos gastronómicos</b>	Es parte de varios platos típicos, se consume con tortillas o arroz, en sopas, guisos, humus.

<b>Sugerencias</b>	Remojar antes de cocinar para evitar irritabilidad digestiva.
--------------------	---

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

**Tabla 3:** Garbanzo

<b>Garbanzo</b>	<p><b>Figura 2:</b> Garbanzo</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 21 de abril de 2019</p>
<b>Descripción</b>	Es mundialmente consumida, sobre todo en Oriente y Medio Oriente.
<b>Valor nutricional</b>	Aporta vitaminas A, B1, B2, B6, C, y E, fibra y minerales: fósforo, cobre, calcio, sodio, potasio, manganeso, magnesio y ácido fólico.
<b>Ventajas</b>	Beneficioso para la piel, el estómago, el sistema nervioso, la presión arterial, niveles de colesterol, aporta energía, ideal para anémicos.
<b>Desventajas</b>	Suelen causar flatulencias.
<b>Usos gastronómicos</b>	Se usa en sopas, guisos, ensaladas, patés, salteados, etc., el agua de cocción tiene propiedades similares a la clara de huevo, se le conoce como aquafaba.

<b>Sugerencias</b>	Es recomendable cocinar con algas kombu o triturar su piel para evitar flatulencia
--------------------	--

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

**Tabla 4:** Arveja

<b>Arveja</b>	<p align="center"><b>Figura 3:</b> Arveja</p>  <p align="center"><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 21 de abril de 2019</p>
<b>Descripción</b>	Se cultiva con fines comerciales desde hace siete mil años en Mesoamérica, es conocido también como chícharo o guisante.
<b>Valor nutricional</b>	Aporta proteínas, carbohidratos y fibra soluble; vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C, E, y K; minerales: magnesio, manganeso, hierro, calcio y fósforo.
<b>Ventajas</b>	Mejora la función nerviosa e intestinal, procesos de coagulación, fortalece huesos, elimina grasas, previene cáncer de colon y enfermedades de la vista.
<b>Desventajas</b>	Puede agudizar los síntomas de personas con manifestaciones artríticas.
<b>Usos</b>	Se pueden consumir frescas o desecadas, en

<b>gastronómicos</b>	sopas, humus, harina, estofados, guisados.
<b>Sugerencias</b>	Tiene más beneficios si se consumen frescas.

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

**Tabla 5:** Haba

<b>Haba</b>	<p><b>Figura 4:</b> Haba</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 21 de abril de 2019</p>
<b>Descripción</b>	Se cultivan principalmente en Asia y África.
<b>Valor nutricional</b>	Fibra, hierro, vitaminas A y B1, ácido fólico.
<b>Ventajas</b>	Contribuye a la salud intestinal, controla los niveles de colesterol y es buena para la piel.
<b>Desventajas</b>	Ocasiona flatulencias.
<b>Usos gastronómicos</b>	Se pueden consumir cocidas, rehogadas, salteadas, en menestras, potajes, sopas, purés, estofados.
<b>Sugerencias</b>	Consumirlas frescas ayuda a mantener un peso equilibrado, se debe cocinar con hierbas (hinojo, menta, comino, orégano) para evitar flatulencias.

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

**Tabla 6:** Lenteja

<p><b>Lenteja</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Figura 5:</b> Lenteja</p>  <p style="text-align: center;"><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 21 de abril de 2019</p>
<p><b>Descripción</b></p>	<p>Se produce en Asia y América, se cultivaba desde el período Neolítico. Dependiendo del color y tamaño existen múltiples variedades.</p>
<p><b>Valor nutricional</b></p>	<p>Aporta proteínas, carbohidratos, fibra, ácido fólico, vitaminas B1, B3, B6, almidones y minerales: magnesio, hierro, fósforo, zinc y calcio.</p>
<p><b>Ventajas</b></p>	<p>Es fuente de energía, de fácil digestión, tiene poder saciante; ayuda al sistema nervioso, a mujeres embarazadas y personas con anemia.</p>
<p><b>Desventajas:</b></p>	<p>Produce complicaciones si se tiene reumas, problemas de circulación, estomacales o del corazón.</p>
<p><b>Usos gastronómicos</b></p>	<p>Se utiliza en sopas, potajes, ensaladas, patés, rellenos de lasañas, canelones, etc.</p>

<b>Sugerencias</b>	Por su sabor y textura terrosa combina bien con tubérculos, se debe añadir a la cocción especias para facilitar la digestión.
--------------------	---

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

**Tabla 7:** Alfalfa

<b>Alfalfa</b>	<p><b>Figura 6:</b> Alfalfa</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 13 de mayo de 2019</p>
<b>Descripción</b>	Es una planta herbácea perenne cultivada generalmente para ganado, pertenece a la familia de las leguminosas, altamente nutritiva.
<b>Valor nutricional</b>	Contiene proteína vegetal, vitaminas A, B, C y E; minerales: calcio, cobre, cromo, hierro, magnesio, selenio y zinc.
<b>Ventajas</b>	Beneficia el sistema inmunológico, corazón, tiroides, piel y dolores menstruales; ayuda a tratar infecciones urinarias; problemas digestivos y anemia.
<b>Desventajas</b>	Puede ocasionar malestar estomacal, no es recomendable para personas como hipoglicemia.

<b>Usos gastronómicos</b>	Se usan sus brotes, germinados y semillas para ensaladas, licuados y aguas frescas.
<b>Sugerencias</b>	Evitar el consumo de brotes o germinados durante el embarazo y lactancia.

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

**Tabla 8:** Cacahuete

<b>Cacahuete</b>	<p><b>Figura 7:</b> Maní pelado</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 21 de abril de 2019</p>
<b>Descripción</b>	Es una leguminosa originaria de América, también conocido como maní.
<b>Valor nutricional</b>	Fuente de proteínas, grasas, aceites, minerales y vitaminas.
<b>Ventajas</b>	Bueno para el hígado y páncreas, reduce niveles de colesterol, previene enfermedades cardiovasculares, ayuda a calmar la ansiedad al momento de comer y a combatir la depresión.
<b>Desventajas</b>	Alergias e intolerancias.
<b>Usos gastronómicos</b>	Se puede consumir de diversas formas: crudo, en crema, como aceite, ensaladas, postres.

<b>Sugerencias</b>	Debe consumirse con moderación. Es recomendable para mujeres embarazadas por su contenido de ácido fólico.
--------------------	--

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

**Tabla 9:** Soya

<b>Soya</b>	<p><b>Figura 8:</b> Soya</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 21 de abril de 2019</p>
<b>Descripción</b>	Se ha cultivado miles de años como base de la alimentación de varios pueblos, de forma natural se encuentra como semilla muy similar a una alubia.
<b>Valor nutricional</b>	Alta concentración de nutrientes, carbohidratos, fibra, ácido linolénico, vitamina B2, vitamina K y minerales como: magnesio, cobre, fósforo.
<b>Ventajas</b>	Tiene propiedades calmantes y analgésicas, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y tumores, tiene beneficios para la piel y vías urinarias, regula el ciclo menstrual.
<b>Desventajas</b>	Su cultivo es transgénico.
<b>Usos</b>	Se utiliza como sustituto de carne; para elaborar



<b>gastronómicos</b>	leche, yogurt, helado, harina, pasta, arroz, aceite, queso y salsas.
<b>Sugerencias</b>	Dejar en remojo para ablandar antes de cocinar.

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

Los pseudo cereales son semillas con un alto contenido nutricional, posee proteínas de calidad al igual que minerales y ácidos grasos sanos, no contienen gluten por lo que son ideales para celíacos.

**Tabla 10:** Pseudo Cereales

	<b>Quínoa</b>	<b>Amaranto</b>
<b>Descripción</b>	Es el tesoro de los incas, tiene un sabor y textura muy versátil, presenta múltiples beneficios.	Es un alimento completo, tiene el doble de proteína que el maíz y el arroz.
<b>Valor nutricional</b>	Aporta vitaminas, Omega 3, fibra, aminoácidos, calcio, magnesio y zinc.	Contiene fibra, calcio, magnesio y omega 6.
<b>Beneficios</b>	Previene problemas cardíacos y nerviosos, reduce inflamaciones	Tiene sustancias anticancerígenas, previene enfermedades del corazón, próstata y artritis.
<b>Usos</b>	Es muy consumida en desayunos, rellenos, caldos, cremas y ensaladas, su harina se emplea en repostería.	Se utiliza como sustituto del arroz; en desayunos por su ligero sabor tostado a nuez y su harina en preparaciones dulces.



<b>Cocción</b>	Antes de cocinar enjuagar para eliminar su sabor amargo.	Cocinar en agua hirviendo, tres medidas de agua por cada una de amaranto.
----------------	--	---

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

### 2.1.7 Harinas sustitutas

Dentro del grupo de la muestra a la que se elaboraron las encuestas existe un 1% de personas celiacas, es decir intolerantes al gluten, debido a su condición buscan alternativas de alimentos que les ayuden a llevar una vida más sana, como es el caso de las harinas sustitutas en sus preparaciones; siendo las más utilizadas: harina de arroz, harina de maíz, harina de almendra y harina de garbanzo, que serán parte de esta propuesta gastronómica

#### 2.1.7.1 Harina de arroz

Es la más usada dentro de la cocina por las propiedades que brinda para reemplazar a la harina de trigo, por su neutralidad en sabor; es rica en almidón, ayuda a espesar sopas y salsas, realizar rebozados debido a la textura crujiente que aporta al momento de la fritura; es ideal para preparaciones a base de leche y huevos como cakes, flanes, cremas; sin embargo cuando se prepara productos de bollería se recomienda combinarla con harinas que aporten más textura a la masa.

La harina de arroz cuenta con un gran número de propiedades como el contenido de fibra y proteínas que la hacen que resulte de fácil digestión, además, tiene un bajo nivel de grasas e hidratos de carbono. El aporte de energía que brinda al cuerpo es una de sus principales características.



### **2.1.7.2 Harina de maíz**

El color de esta harina es amarillo por lo tanto aporta colores dorados a las preparaciones, ideal para realizar panadería, galletería y bizcochos.

La harina de maíz presenta un valor energético parecido al trigo; de igual forma es una fuente de vitaminas como la B1, B5, C, E y K, y minerales como calcio, fósforo, zinc, magnesio y potasio, ayuda a combatir problemas digestivos debido a su alto contenido en fibra.

### **2.1.7.3 Harina de almendra**

Es una de las harinas sustitutas que más se utiliza en el mundo de la repostería, permite conseguir texturas crujientes en las preparaciones y absorbe el doble de agua por su contenido en fibra, la mayoría de la grasa que aporta es monoinsaturada, proporcionado energía al cuerpo, se recomienda su consumo para la prevención de enfermedades del corazón y colesterol, cuenta con un alto nivel de vitamina B2 que ayuda a la creación de glóbulos en la sangre.

Por otra parte el uso habitual de almendras se asocia a la disminución del riesgo de cáncer de colon, puesto que es considerado un alimento completo que regula los niveles de azúcar en la sangre.

### **2.1.7.4 Harina de garbanzo**

La harina de garbanzo es muy aromática en comparación con las demás harinas, es utilizada en sustitución del trigo para la elaboración de panes, galletas, pizza, rebozados y tempuras. De igual forma actúa como espesante, y como sustituto de huevo al momento de apanar.



Es una harina con un alto contenido nutricional debido al aporte en vitaminas A, B, C y E; minerales como el hierro, calcio, magnesio y selenio; y Omega 6, su contenido en fibra es ideal para prevenir o eliminar problemas digestivos como el estreñimiento, brinda sensación de saciedad debido a su absorción lenta y ayuda a regular los niveles de colesterol (Ballber, 2017, p.3).

### **2.1.8 Insumos sustitutos en dietas alternativas**

Las personas cambian sus hábitos alimenticios reduciendo el consumo de carne animal, aumentando la ingesta de vegetales, los veganos y vegetarianos han incrementado la búsqueda de alimentos sustitutos de la carne que sean capaces de cumplir los requerimientos de proteínas y que se asemejen a este género en textura, sabor, color, etc. (Pérez, 2017, p.1).

Las dietas vegetarianas estrictas requieren además sustituir alimentos como huevos, leche y quesos, por lo que emplean diversos ingredientes que se detallan a continuación.

#### **2.1.8.1 Alternativas a la carne**

La carne es considerada como la principal fuente de proteínas esenciales para el crecimiento corporal y el desarrollo de células y órganos. Sin embargo las proteínas se pueden obtener de otras fuentes como los frutos secos que son una excelente alternativa para la carne, al igual que las legumbres y cereales (Martínez y Sánchez, 2015, p.11).

Por lo general los ovo-lacto vegetarianos no tienen problemas en obtener la proteína necesaria para su dieta puesto que su alimentación incluye huevos que son fuente de vitamina B, hierro y otros minerales, de igual forma pueden consumir leche obteniendo así cantidades



considerables de calcio, fósforo, vitaminas A y D. Los pecetarianos obtienen fácilmente proteínas en su alimentación de pescados y varios tipos de mariscos. El mayor problema lo enfrentan los apivegetarianos que no consumen ni huevos, ni lácteos y de igual forma los veganos puesto que no incluyen en su dieta ningún producto de origen animal (Procas, 2015, p.1).

Las personas vegetarianas pueden obtener las proteínas de diversos ingredientes como: legumbres, frutos secos, cereales y semillas.

**Tabla 11:** Alternativas de carne

<b>Nombre</b>	<b>Descripción</b>
<b>Legumbres</b>	Son un pilar de la alimentación vegetariana por su alto contenido de hidratos de carbono, proteínas, fibra, minerales y vitaminas; es un sustituto perfecto para carnes, pescados y huevos.
<b>Frutos secos</b>	Aportan minerales como: fósforo, potasio, calcio, hierro, magnesio y energía para el organismo.
<b>Semillas</b>	Son una excelente fuente de fibra, vitaminas del complejo B, vitamina E, calcio, fósforo, potasio y hierro, las más empleadas son: piñones, pistachos, pipas de calabaza, pipas de girasol, semillas de sésamo y lino.
<b>Pescados</b>	Fuente de proteína y aminoácidos esenciales; los pescados grasos aportan ácidos grasos insaturados como omega-3; los pescados blancos al contener menos grasa son recomendados para una alimentación sana y equilibrada.

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Fecha:** 21 de abril de 2019

### 2.1.8.2 Leches vegetales

Los lácteos y sus derivados son una de las principales fuentes de proteínas sin embargo la mayoría de vegetarianos optan por excluirlas de sus dietas por lo cual en el mercado se pueden encontrar bebidas con características similares a la leche, obtenidas de diversos vegetales y frutos secos.

Las leches vegetales son en realidad bebidas vegetales debido a que no se obtienen de ningún mamífero, se caracterizan por ser de fácil digestión gracias a la ausencia de lactosa, son bajas en grasa y excelente fuente tanto de vitaminas como minerales.

**Tabla 12:** Leches vegetales

<b>Ventajas</b>	Carece de lactosa y caseína, es apta para personas con intolerancias y alergias alimenticias, no tienen colesterol y presentan ácidos grasos saludables.	
<b>Desventajas</b>	Tienen menor valor biológico y el calcio que poseen es de menor asimilación que el de la leche de vaca.	
<b>Usos</b>	Utilizada en diversas preparaciones como café, té, licuados, salsas y diversas cremas de sal y dulce.	
<b>Más</b>	<b>Leche de soya</b>	Es la más parecida a la de vaca, se obtiene de las habas de soya enteras, suele estar enriquecida con calcio y otros minerales, es utilizada sobre todo para salsas y café.



<b>comunes</b>	<b>Leche de almendras</b>	Es baja en calorías por lo cual resulta buena para el corazón, generalmente se toma sola.
	<b>Leche de coco</b>	Es gran fuente de nutrientes y beneficiosa para el organismo, es muy empleada en la cocina asiática.

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 21 de abril de 2019

### 2.1.8.3 Quesos

La mayoría de vegetarianos consumen una amplia variedad de quesos que se fabrican con cuajo obtenido como resultado de la fermentación del hongo *mucor miehei*, quesos sustitutos de origen vegetal como el tofu mencionado anteriormente, también es posible elaborarlos a partir de frutos secos obteniendo así variedades como: de almendras, de avellanas, de nuez, etc.

Para lograr el sabor a queso se emplean ácidos naturales como limón y vinagre de manzana aunque también se pueden emplear fermentos y bacterias, si se desea añadir mayor sabor se puede recurrir a otros ingredientes como levadura nutricional, ajo, tomate seco, algas, sal, chile, pimienta, hierbas aromáticas y saborizantes naturales. Los anacardos son una buena opción para elaborar estos quesos por su sabor (Martínez M. , 2018, p.10).

Los quesos veganos son una buena fuente de energía pura y nutritiva sobre todo para veganos, además son menos procesados y más naturales que los quesos obtenidos de lácteos. Los ingredientes que se emplean para la elaboración de quesos veganos son fuente de calcio, minerales, oligoelementos, vitaminas A, E, B y C, al igual que bacterias que protegen la flora intestinal.



#### **2.1.8.4 Huevos**

Por lo general los vegetarianos excluyen de su dieta los huevos y demás ovoproductos, excepto los ovo-lacto vegetarianos, esto en muchas ocasiones dificulta la realización de diversas preparaciones sobre todo postres que requieren de huevos, sin embargo existen otros ingredientes que lo pueden reemplazar como semillas de linaza y de chía.

La linaza se caracteriza por sus propiedades desintoxicantes y adelgazantes, es rica también en ácidos grasos omega-3 y fibra, puede sustituir al huevo en múltiples recetas de postres gracias a su textura espesa semejante a la clara de huevo. Para reemplazar un huevo con linaza se debe mezclar una parte de semillas con tres partes de agua y dejar reposar por media hora, transcurrido este tiempo la mezcla irá espesando hasta obtener la textura de una jalea. La linaza funciona bien en panes rápidos, muffins, pancakes, galletas, etc.

Las semillas de chía son similares a las de linaza por su alto contenido de ácidos grasos omega-3 y fibra, pulverizadas espesan más que las de linaza resultando ideal, para unir y pegar ingredientes diversos en recetas de repostería. Para reemplazar a un huevo se procede de igual forma que la linaza, una parte de semilla por tres partes de agua, además aportan un color más oscuro a las recetas, se recomienda su para muffins, brownies y galletas (Ortiz, 2014, p.p. 34-50).

#### **2.1.8.5 Miel de Abeja**

Es el néctar que las abejas transportan desde las flores, lo recolectan, modifican, y almacenan en los panales. La miel es considerado un alimento hidrogenado, es decir, está compuesta por hidrogeno y



carbón. Es un líquido dorado, espeso y dulce; este producto no caduca debido a la poca cantidad de agua en su composición. Proporciona calorías al organismo, convirtiéndola en energía 100 gramos de miel contiene alrededor de 325 calorías.

Es un excelente cicatrizante de heridas externas; de igual manera mejora enfermedades del sistema respiratorio como la gripe y la bronquitis. La miel sirve como regulador del tránsito intestinal, aliviando la diarrea y el estreñimiento; ayuda a la hidratación de la piel, combatiendo el acné y el envejecimiento prematuro.

La miel no es recomendable para personas que desean perder peso, así como las personas con diabetes. Se debe limitar el consumo para los niños menores de 18 meses debido a que sus estómagos no están preparados para eliminar bacterias que se podrían encontrar en la miel.

## **2.2 Técnicas de Cocción**

La cocción de los alimentos ha estado presente en la humanidad desde el descubrimiento del fuego, momento en el cual el hombre observó que mediante el calor podía modificar la textura, color, sabor y consistencia de los alimentos, además de lograr que algunos alimentos se vuelvan comestibles. Las técnicas de cocción son los mecanismos por los cuales se prepara los alimentos crudos, animales o vegetales empleando el calor.

El calor ablanda la textura de los alimentos haciendo que algunas sustancias nutritivas sean más accesibles y de fácil digestión, sin embargo algunos alimentos es mejor consumirlos crudos o poco cocidos para evitar la pérdida de nutrientes, como es el caso de las hortalizas, verduras y frutas.



Las fuentes de calor que se pueden emplear son diversas: fuego de madera, de carbón o de gas, de igual forma la electricidad o las ondas. El calor se transmite a los alimentos por tres mecanismos ya sea por conducción, por convección o por radiación (Camarero, 2009, pp. 35-36).

### **2.2.1 Asado**

El asado es una técnica de cocción en la cual el alimento se cocina por medio del contacto directo del fuego o a través del aire caliente. Existen dos tipos de asado, los que se cocinan a fuego lento que se los realiza en un horno o plancha, y por lo general se usan para realizar asados de piezas grandes debido a que el calor que se transmite es de manera gradual; por otro lado está el asado en parrilla para casos como barbacoas, el mismo que actúa según el grosor de la pieza a asar.

Lo que caracteriza al asado es la caramelización de los azúcares del ingrediente, de tal manera que el resultado final será una capa dorada y crujiente por fuera y jugosa por dentro. En cuanto a la salud esta técnica se recomienda para la cocción de hortalizas debido a que se preservan la gran cantidad de vitaminas y minerales; de igual manera el asado a la parrilla implica una mínima pérdida de nutrientes puesto que las cocciones son rápidas y no se expone por mucho tiempo a los alimentos al calor.

### **2.2.2 Fritura**

En esta técnica de cocción se introduce el alimento en un medio graso como el aceite a temperaturas que van entre 150 y 180 °C; el tiempo de fritura dependerá del tipo de alimento y grosor que presenten a la hora de freírlos. Como resultado se obtiene una costra crujiente que se da



debido a la coagulación de las proteínas superficiales del alimento al entrar en contacto con el aceite caliente. Existen dos formas de realizar fritura, ya sea superficial donde el alimento no es sometido por completo en aceite y la profunda que donde se sumerge totalmente al producto.

Dentro de una alimentación no es recomendado el uso constante de esta técnica debido a su alto contenido calórico por la absorción de grasa que sufre el alimento, por esta razón es recomendable que se use papel absorbente tras la fritura (Crespo & González, 2011, p.p. 20-60).

### **2.2.3 Grillado**

El grillado es una técnica de cocción rápida en donde se utiliza una fuente de calor que se localiza debajo de la superficie de cocción. El grill puede ser eléctrico, a gas o por medio de leña o carbón, esta última aportando un sabor ahumado a los alimentos; por lo general se usa para piezas pequeñas.

Lo que caracteriza a un alimento grillado son las marcas entrecruzadas que se dan por el contacto con las rejillas. Es una técnica muy recomendada para llevar una alimentación sana, puesto que conserva la gran parte de los nutrientes, debido a que las cocciones son rápidas (Márquez Sereno, 2015, p. 23).

### **2.2.4 Horneado**

Consiste en cocinar los alimentos en el horno con calor seco, poca grasa, sin líquido y sin tapar, el alimento generalmente se coloca sobre placas y moldes. La temperatura del horno oscila entre 140 y 250°C dependiendo del género, el aire caliente del horno pasa por debajo entre



la rejilla y la pieza que se está cocinando, así el alimento no pierde jugos ni se quema (Crespo & González, Técnicas Culinarias, 2011, p. 18).

El horneado suele afectar a las propiedades nutricionales de los alimentos, la costra que se forma en la superficie del alimento produce una pérdida de proteínas y vitaminas lo cual produce una fácil digestión, para evitar que los alimentos se resequen mucho se recomienda tapar el alimento con aluminio hasta que se comience a dorar o en papillote que consiste en envolver los alimentos en hojas comestibles (Nieto, 2014, pp.5-50).

### **2.2.5 Al vapor**

Ésta técnica consiste en cocinar los alimentos por medio del vapor producido al hervir un líquido generalmente agua. El producto se coloca en un recipiente tipo rejilla o perforado suspendido en una cazuela evitando que entre contacto con el líquido hirviendo por lo cual los alimentos no pierdan sustancias hidrosolubles y conservan sus vitaminas, minerales, además de su color y características organolépticas, debido a que no requiere que se adicione elementos grasos es un tipo de alimentación muy sano. Para una buena cocción al vapor se recomienda que los alimentos sean frescos y que estén cortados de forma uniforme para que todos requieran el mismo tiempo de cocción (Crespo y González, 2011, pp. 9-10).



### **2.2.6 Salteado**

El salteado consiste en cocinar un alimento en poca materia grasa a fuego vivo removiendo constantemente. Ésta técnica se emplea principalmente en la cocina oriental para lo cual se emplean el wok, se requiere que los ingredientes sean pequeños y del mismo tamaño, si uno necesita de mayor tiempo de cocción entonces se debe ir incorporando poco a poco a medida que sea necesario. En algunos salteados se opta por agregar harina a los alimentos para que no salpiquen ni pierdan jugos (Crespo y González, 2011, pp. 13-14).

### **2.2.7 Gratinado**

Es una técnica de cocción en donde se termina platos ya elaborados con anterioridad, modificando su sabor y aspecto final. Por el contacto de calor directo de la parte superior de la salamandra la preparación adquiere un color que va entre dorado y marrón; las temperaturas que se recomienda para este método es de los 250 a 300 °C. Para que se dé la acción del gratinado se debe de cubrir los platos con queso, mantequilla, crema de leche, huevo batido o salsas que contengan estos elementos, esta técnica perfectamente se la puede realizar con la ayuda de un horno que tenga esta función.

### **2.2.8 Cocción al vacío**

Para éste tipo de cocción se coloca el alimento en una bolsa de plástico retirando todo el aire de su interior, se somete el producto en agua a una temperatura precisa y regulada, éste control permite garantizar la salubridad de los productos. Es muy empleada en la industria restaurantera porque permite un mejor almacenamiento, conservando



sus características organolépticas, retrasa los procesos de oxidación y amplifica los sabores en la cocción debido a que la bolsa previene que se diluyen proteínas y nutrientes en el medio líquido.

### Capítulo 3: Propuesta Alimentaria

#### 3.1 Alimentación Ovo-lacto vegetariano

##### 3.1.1 Menú 1

##### 3.1.1.1 Entrada



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

**RECETA:** Mini crepes de harina de arroz y trigo rellenos de salsa bechamel y berenjenas, tomate, pimiento con espuma de aguacate y salsa de vinagre balsámico.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES



<p><b>Masa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Harinas tamizadas.</li> </ul> <p><b>Salsa bechamel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> </ul> <p><b>Salsa de vinagre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> </ul> <p><b>Relleno</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Vegetales cortados en juliana.</li> </ul> <p><b>Espuma de aguacate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> </ul>	<p>Crepes</p> <p>Salsa Bechamel</p> <p>Salsa de vinagre balsámico</p> <p>Relleno de berenjena</p>	
---	---	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Mini crepes de harina de arroz y trigo rellenos de salsa bechamel y berenjenas, tomate, pimiento con espuma de aguacate y salsa de vinagre balsámico.

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Masa</b>					
0,025	Harina de arroz	kg	0,025	100%	\$ 5,16	\$ 0,13
0,025	Harina de trigo	kg	0,025	100%	\$ 1,86	\$ 0,05
0,025	Huevo	kg	0,0225	90%	\$ 3,00	\$ 0,07
0,075	Leche	l	0,075	100%	\$ 0,90	\$ 0,07
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01



0,010	Aceite vegetal	l	0,01	100%	\$ 2,47	\$ 0,02
	<b>Salsa bechamel</b>					
0,010	Mantequilla	l	0,0010	95%	\$ 9,85	\$ 0,08
0,010	Harina de trigo	l	0,010	100%	\$ 1,86	\$ 0,02
0,120	Leche	l	0,120	100%	\$ 0,90	\$ 0,11
0,004	Sal	kg	0,004	100%	\$ 0,08	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
0,002	Nuez moscada	kg	0,002	100%	\$ 25,00	\$ 0,05
	<b>Salsa de vinagre</b>					
0,050	Vinagre balsámico	l	0,050	100%	\$ 15,00	\$ 0,75
0,060	Vino tinto	l	0,060	100%	\$ 3,95	\$ 0,24
0,030	Azúcar	kg	0,030	100%	\$ 0,98	\$ 0,03
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
	<b>Relleno</b>					
0,003	Diente de ajo	kg	0,003	98%	\$ 5,00	\$ 0,01
0,040	Berenjena	kg	0,035	87%	\$ 1,00	\$ 0,03
0,010	Tomate	kg	0,010	95%	\$ 1,50	\$ 0,01
0,010	Cebolla perla	kg	0,009	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,030	Pimiento rojo	kg	0,022	74%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,020	Pimiento naranja	kg	0,015	74%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,035	Pimiento amarillo	kg	0,026	74%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,025	Pimiento verde	kg	0,019	74%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,010	Portovelos	kg	0,010	100%	\$ 15,00	\$ 0,15
	<b>Espuma de aguacate</b>					
0,150	Aguacate	kg	0,095	63%	\$ 1,50	\$ 0,14
2	Cargas de nitrógeno	unidad	2	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
0,075	Crema de leche	l	0,075	100%	\$ 4,39	\$ 0,33
0,020	Limón	kg	0,013	64%	\$ 1,00	\$ 0,01



0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0, 776 kg <b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0, 776 kg    Costo por porción: \$3,54						



## TÉCNICAS

### Crepes:

1. Batir el huevo con el aceite y la sal, añadir la harina de arroz y trigo, mezclar y verter poco a poco la leche.
2. Agregar la mezcla en un sartén de teflón formando una tortilla delgada, dejar cocer por ambos lados.

### Para la bechamel:

1. Derretir la mantequilla en una cazuela, agregar la harina tamizada y mezclar hasta que todos los grumos desaparezcan.
2. Añadir la leche caliente poco a poco, batir hasta que espese.
3. Llevar a ebullición y cocinar por aproximadamente 8 minutos o hasta que espese, remover constantemente.
4. Agregar sal, pimienta y nuez moscada.

### Salsa de vinagre balsámico

1. Colocar en una cacerola el vino tinto y el azúcar, dejar reducir.
2. Agregar el vinagre balsámico por último añadir la sal y retirar del fuego

## FOTO

**Figura 9:** Mini crepes de harina de arroz



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



<p><b>Relleno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los vegetales en un pirex con aceite de oliva y hornear.</li></ol> <p><b>Espuma de aguacate:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Triturar el aguacate junto con el limón, sal y crema de leche.</li><li>2. Colar e ingresar en el sifón.</li><li>3. Insertar dos cargas de nitrógeno y dejar reposar.</li></ol>	
--	--



### 3.1.1.2 Fuerte



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

<b>RECETA:</b> Cebotto con ensalada de espárragos, brotes de brócoli y vinagreta de naranja.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
* Ingredientes pesados * Pimientos cortados en brunoise. * Cebada remojada. * Fondo de verduras. * Hongos secos hidratados y cortados en brunoise. * Queso parmesano rallado. * Espárragos blanqueados.	Cebotto  Ensalada  Vinagreta de naranja	



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Cebotto con ensalada de espárragos, brotes de brócoli y vinagreta de naranja.

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Cebotto</b>					
0,050	Cebada perlada	kg	0,050	100%	\$ 1,66	\$ 0,08
0,015	Cebolla perla	kg	0,013	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,005	Ajo	kg	0,004	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,010	Aceite de oliva	l	0,010	100%	\$ 6,03	\$ 0,06
0,500	Fondo Vegetales	l	0,500	100%	\$ 1,00	\$ 0,50
0,040	Crema de leche	l	0,040	100%	\$ 4,39	\$ 0,18
0,025	Queso parmesano	kg	0,025	100%	\$ 21,52	\$ 0,54
0,010	Mantequilla	l	0,0010	95%	\$ 9,85	\$ 0,08
0,015	Hongos secos	kg	0,015	100%	\$ 27,20	\$ 0,41
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
	<b>Ensalada</b>					
0,015	Espárragos	kg	0,014	95%	\$ 23,80	\$ 0,34
0,010	Pimiento amarillo	kg	0,007	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,015	Lechuga crespa	kg	0,011	75%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,010	Brotes de brócoli		0,010	100%	\$ 36,20	\$ 0,36
	<b>Vinagreta</b>					
0,010	Vinagre blanco	kg	0,010	100%	\$ 1,52	\$ 0,02



0,010	Naranja	kg	0,006	63%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,015	Aceite vegetal	kg	0,015	100%	\$ 2,47	\$ 0,04

**CANT. PRODUCIDA:** 0,734 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,734 kg    Costo por porción: \$2,69

### TÉCNICAS

#### Cebotto

1. Sofreír la cebolla y el ajo con aceite de oliva.
2. Agregar la cebada y remover hasta que esté dorada.
3. Incorporar el fondo, tapar y dejar cocinar.
4. Agregar los pimientos de colores y los hongos.
5. Añadir la crema de leche y el queso parmesano rallado.

#### Ensalada

1. Saltear los espárragos con aceite de oliva, sal y pimienta.
2. Batir en un bol la naranja con vinagre y sal, añadir en forma de hilo el aceite.

### FOTO

**Figura 10:** Cebotto



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



### 3.1.1.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Deconstrucción de dulce de calabaza		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p><b>Cremoso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Calabaza cortada en large dice.</li> </ul> <p><b>Espejo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Chocolate blanco picado.</li> <li>* Hidratar gelatina</li> </ul> <p><b>Praliné</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Pepa de zambo tostada</li> </ul> <p><b>Suspiros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Claras separadas.</li> </ul> <p><b>Galleta de vainilla.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Harinas tamizadas.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Cremoso de calabaza Espejo de chocolate blanco Praliné Suspiros Galleta de vainilla Crocante de calabaza</p>	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Deconstrucción de dulce de calabaza						
<b>FECHA:</b> 01 de julio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Cre moso</b>					
0,080	Calabaza	kg	0,080	100%	\$ 2,00	\$ 0,16
0,030	Leche	l	0,030	100%	\$ 0,90	\$ 0,03
0,035	Crema de leche	l	0,035	100%	\$ 4,39	\$ 0,15
0,030	Panela molida	kg	0,030	100%	\$ 1,19	\$ 0,04
0,005	Anís estrellado	kg	0,005	100%	\$ 14,75	\$ 0,07
0,002	Clavo de olor	kg	0,002	100%	\$ 18,00	\$ 0,04
0,005	Canela	kg	0,005	100%	\$ 31,02	\$ 0,16
	<b>Espejo</b>					
0,050	Chocolate blanco	kg	0,05	100%	\$ 7,65	\$ 0,38
0,050	Glucosa	kg	0,05	100%	\$ 4,95	\$ 0,25
0,020	Manteca de cacao	kg	0,020	100%	\$ 20,00	\$ 0,40
0,003	Gelatina	kg	0,003	100%	\$ 28,67	\$ 0,09
0,050	Azúcar	kg	0,05	100%	\$ 0,98	\$ 0,05
0,030	Leche	kg	0,030	100%	\$ 0,90	\$ 0,03
	<b>Praliné</b>					
0,030	Panela	kg	0,030	100%	\$ 1,19	\$ 0,04
0,020	Pepa de zambo	kg	0,020	100%	\$ 8,80	\$ 0,18



<b>Suspiros</b>						
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,98	\$ 0,10
0,050	Clara de huevo	kg	0,030	60%	\$ 3,00	\$ 0,09
<b>Galleta dulce</b>						
0,015	Huevo	kg	0,022	90%	\$ 3,00	\$ 0,07
0,025	Mantequilla	l	0,024	95%	\$ 8,84	\$ 0,21
0,025	Azúcar	kg	0,025	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
0,005	Polvo de hornear	kg	0,005	100%	\$ 5,60	\$ 0,03
0,015	Pimienta dulce molida	kg	0,015	100%	\$ 18,80	\$ 0,28
0,080	Harina de trigo	kg	0,08	100%	\$ 1,86	\$ 0,15
<b>Crocante</b>						
0,030	Calabaza	kg	0,030	100%	\$ 2,00	\$ 0,06
0,005	Panela molida	kg	0,030	100%	\$ 1,19	\$ 0,01

**CANT. PRODUCIDA:** 0,801 kg.

**CANT. PORCIONES:** 4                      **DE:** 0, 200 kg.      **Costo por porción:** \$0,77

**TÉCNICAS**

**Cremoso de calabaza.**

1. Cocinar y triturar la calabaza con la crema de leche y leche.
2. Hidratar la gelatina, diluir e incorporar a la preparación anterior.

**Espejo**

1. Hidratar la gelatina.
2. Colocar el azúcar en una olla con la leche, glucosa y dejar que rompa hervor.

**FOTO**

**Figura 11:** Deconstrucción de calabaza



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



### **Galleta**

1. Cremar la mantequilla y el azúcar, y obtener un color blanquecino, integrar el huevo y mezclar bien.
2. Incorporar los ingredientes secos.

### **Praliné**

1. Caramelizar la panela molida.
2. Agregar las pepas de zambo, dejar enfriar y triturar.

### **Crocante**

1. Deshilar la calabaza cocinada y llevar a un sartén o al horno y dejar secar por completo.

### **Suspiros**

1. Colocar las claras a baño maría junto con el azúcar hasta disolver.
2. Retirar del fuego y batir hasta obtener la consistencia deseada.
3. Introducir la mezcla en una manga pastelera y realizar las figuras.



Universidad de Cuenca

### 3.1.1.4 Bebida



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

<b>RECETA:</b> Jugo de sandía, manzana verde y limón		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Fruta lavada, pelada y cortada en dados grandes.</li><li>* Zumo de limón.</li></ul>	Jugo sandía, manzana y limón.	



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Jugo de sandía, manzana verde y limón

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,100	Sandía	kg	0,075	75%	\$ 2,00	\$ 0,15
0,065	Manzana verde	kg	0,055	85%	\$ 2,00	\$ 0,11
0,020	Limón	kg	0,013	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,005	Azúcar	kg	0,005	100%	\$ 0,98	\$ 0,01

**CANT. PRODUCIDA:** 0,198 l

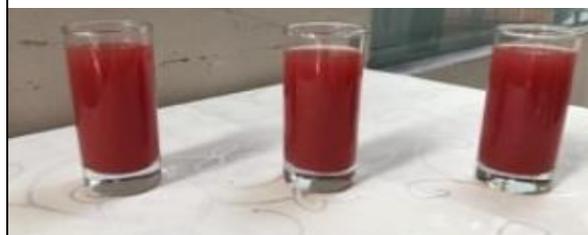
**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,198 l    Costo por porción: \$0,28

**TÉCNICA**

1. Licuar todos los ingredientes, cernir y servir.

**FOTO**

**Figura 12:** Jugo de sandía



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



### 3.1.2 Menú 2

#### 3.1.2.1 Entrada



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

<b>RECETA:</b> Tempura de vegetales con salsas teriyaki y laqueada		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Tempura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Ingredientes secos tamizados.</li> <li>* Cebolla cortada en aros.</li> <li>* Zanahoria lavada, pelada y cortada en bastones.</li> <li>* Brócoli y vainitas cortados en mitades.</li> </ul> <p><b>Salsa teriyaki</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Ajo y el jengibre fresco cortados en brunoise.</li> </ul> <p><b>Salsa laqueada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Cerezas trituradas.</li> <li>* Zumo de naranjas.</li> </ul>	<p>Tempura</p> <p>Salsa teriyaki</p> <p>Salsa laqueada</p>	



Universidad de Cuenca



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA GASTRONOMÍA**

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Tempura de vegetales con salsas teriyaki y laqueada						
<b>FECHA:</b> 01 de julio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Tempura</b>					
0,050	Harina de trigo	kg	0,050	100%	\$ 1,86	\$ 0,09
0,050	Fécula de maíz	kg	0,050	100%	\$ 2,89	\$ 0,14
0,004	Sal	kg	0,004	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
0,040	Agua con gas	l	0,040	100%	\$ 1,00	\$ 0,04
0,020	Huevo	kg	0,018	90%	\$ 3,00	\$ 0,05
0,200	Aceite vegetal	lt	0,200	100%	\$ 2,47	\$ 0,49
0,020	Zanahoria	kg	0,013	63%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Brócoli	kg	0,010	50%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,020	Cebolla	kg	0,017	85%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,002	Vainitas	kg	0,002	95%	\$ 7,50	\$ 0,01
	<b>Salsa teriyaki</b>					
0,025	Salsa de soya	kg	0,025	100%	\$ 7,14	\$ 0,18
0,007	Vinagre de arroz	l.	0,007	100%	\$ 18,00	\$ 0,13
0,002	Diente de ajo	kg	0,002	98%	\$ 5,00	\$ 0,01
0,020	Azúcar morena	kg	0,020	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
0,001	Jengibre fresco	kg	0,001	95%	\$ 8,50	\$ 0,01
0,005	Fécula de maíz	kg	0,005	100%	\$ 2,89	\$ 0,01



0,002	Aceite de sésamo	l	0,002	100%	\$ 11,75	\$ 0,02
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,013	Agua	l	0,013	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
<b>Salsa laqueado</b>						
0,025	Salsa de soja	kg	0,025	100%	\$ 7,14	\$ 0,18
0,025	Salsa inglesa	kg	0,025	100%	\$ 8,86	\$ 0,22
0,020	Cerezas marrasquino en almíbar	kg	0,018	88%	\$ 22,30	\$ 0,39
0,003	Hierba luisa	kg	0,003	100%	\$ 2,50	\$ 0,23
0,013	Vinagre de arroz	l	0,013	100%	\$ 18,00	\$ 0,02
0,003	Aceite de sésamo	l	0,003	100%	\$ 11,75	\$ 0,04
0,013	Naranja	kg	0,008	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,025	Azúcar	kg	0,025	100%	\$ 0,98	\$ 0,02

**CANT. PRODUCIDA:** 0,607 Kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,607 Kg      Costo por porción: \$2,59

**TÉCNICAS**

**Tempura**

1. Mezclar la harina del trigo y la fécula de maíz.
2. Incorporar el huevo, el agua con gas, la sal y pimienta.
3. Verter los vegetales en la mezcla.
4. Freír en el aceite previamente calentado.
5. Colocar en papel absorbente.

**FOTO**

**Figura 13:** Tempura de vegetales



### Salsa teriyaki

1. Realizar un almíbar con el azúcar morena.
2. Agregar el vinagre de arroz y dejar evaporar.
3. Incorporar a la mezcla el resto de ingredientes excepto la maicena.
4. Mezclar la maicena con el agua y añadir a la preparación.
5. Espesar y retirar del fuego.

### Salsa laqueada

1. Elaborar un almíbar con el azúcar morena.
2. Colocar todos los ingredientes junto con la cereza licuada.
3. Preparar una infusión con la hierba luisa por tres minutos.
4. Rectificar con la sal y la pimienta.



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



### 3.1.2.2 Fuerte



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

<b>RECETA:</b> Tacos con carne de quínoa, guacamole y puré de fréjol tierno		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Tortilla de trigo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Harina de trigo tamizada.</li></ul> <p><b>Carne de quinua</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Quínoa remojada y lavada.</li><li>* Cebolla y ajo cortados en brunoise.</li><li>* Zanahoria lavada, pelada y rallada.</li></ul>	<p>Tortilla de trigo</p> <p>Carne de quinua</p> <p>Salsa al pastor</p> <p>Puré de fréjol</p> <p>Guacamole</p> <p>Ensalada</p>	



<p><b>Salsa al pastor</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Tomate y piña cortados en dados medianos.</li><li>* Cebolla en brunoise.</li><li>* Zumo de naranja.</li></ul> <p><b>Puré de frejol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Fréjol remojado.</li></ul> <p><b>Guacamole</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Cilantro cortado en chiffonade.</li></ul> <p><b>Ensalada</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Tomate cortado en brunoise</li><li>* Cebolla cortada en juliana y el cilantro en chiffonade.</li><li>* Zumo de limón.</li></ul>		
--	--	--



Universidad de Cuenca



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA GASTRONOMÍA**

**FICHA TÉCNICA DE:** Tacos con carne de quínoa, guacamole y puré de fréjol tierno

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.CC.	CC.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Tortillas de trigo</b>					
0,100	Harina de trigo	kg	0,100	100%	\$ 1,86	\$ 0,19
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Polvo de hornear	kg	0,002	100%	\$ 5,60	\$ 0,01
0,015	Mantequilla	kg	0,014	95%	\$ 9,80	\$ 0,14
0,300	Agua caliente	l.	0,030	100%		\$ 0,00
	<b>Carne de</b>					
0,050	Quinoa	kg	0,065	130%	\$ 3,42	\$ 0,22
0,015	Cebolla perla	kg	0,013	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,015	Pimiento rojo	kg	0,011	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,200	Harina de	kg	0,200	100%	\$ 2,94	\$ 0,59
0,010	Zanahoria	kg	0,006	63%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,015	Aceite vegetal	l.	0,015	100%	\$ 2,47	\$ 0,04
0,004	Sal	kg	0,004	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
0,005	Ajo	l.	0,004	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,020	Agua	l.	0,020	100%	\$ 0,00	\$ 0,00



	<b>Salsa al pastor</b>					
0,030	Cebolla perla	kg	0,026	85%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,005	Vinagre blanco	l.	0,005	100%	\$ 2,74	\$ 0,01
0,015	Jugo de naranja	l.	0,010	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,040	Piña	kg	0,025	62%	\$ 2,00	\$ 0,05
0,030	Tomate	kg	0,029	95%	\$ 1,50	\$ 0,04
0,002	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,002	Comino	kg	0,002	100%	\$ 45,00	\$ 0,09
	<b>Puré de frejol</b>					
0,040	Frejol tierno	kg	0,060	150%	\$ 2,00	\$ 0,12
0,020	Aceite vegetal	l.	0,020	100%	\$ 2,47	\$ 0,05
0,002	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,001	Comino	kg	0,001	100%	\$ 45,00	\$ 0,05
0,003	Chile en polvo	kg	0,003	100%	\$ 48,00	\$ 0,14
	<b>Guacamole</b>					
0,050	Aguacate	kg	0,032	63%	\$ 1,50	\$ 0,05
0,015	Queso crema	kg	0,015	100%	\$ 5,60	\$ 0,08
0,015	Crema agría	l.	0,015	100%	\$ 5,00	\$ 0,08
0,005	Cilantro	kg	0,003	65%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,010	Zumo de limón	l.	0,006	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
	<b>Ensalada</b>					
0,030	Cebolla paiteña	kg	0,026	85%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,030	Tomate	kg	0,029	95%	\$ 1,50	\$ 0,04
0,030	Lechuga crespita	kg	0,023	75%	\$ 1,50	\$ 0,03
0,005	Zumo de limón	l.	0,003	64%	\$ 1,00	\$ 0,01



0,003	Cilantro	kg	0,002	65%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05

**CANT. PRODUCIDA:** 0,844 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,844 kg      Costo por porción: \$2,53

### TÉCNICAS

#### Tortilla de trigo

1. Mezclar con los dedos la harina de trigo con la mantequilla y el polvo de hornear, hasta obtener una textura arenosa.
2. Agregar el agua caliente poco a poco hasta que la masa no se pegue en las manos.
3. Dejar reposar por 30 minutos en un bol tapado con un limpión.
4. Separar la masa en bolitas de 15 gramos y estirarlas hasta obtener un grosor de 1 mm.
5. Cocinar las tortillas por 1 minutos de cada lado.

#### Carne de quinua

1. Sofreír la cebolla, el ajo, el pimiento y la zanahoria.
2. Colocar la quinua junto con el sofrito y la harina de garbanzo en un bol.
3. Agregar el agua poco a poco hasta obtener una masa compacta.

### FOTO

**Figura 14:** Tacos



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



<p>4. Realizar bolitas de 10 gramos y dejarlas reposar en el refrigerador por 2 horas.</p> <p>5. Calentar el aceite y freírlas hasta que estén doradas.</p> <p><b>Salsa al pastor</b></p> <p>1. Sofreír la cebolla y el tomate.</p> <p>2. Agregar la piña, el vinagre y el jugo de naranja, y rectificar sabores con la sal, la pimienta y el comino.</p> <p>3. Dejar enfriar y licuar.</p> <p>4. Saltear la carne de quínoa con la salsa.</p> <p><b>Puré de frejol</b></p> <p>1. Colocar todos los ingredientes dentro de un procesador hasta obtener una textura cremosa.</p> <p><b>Guacamole</b></p> <p>1. Aplastar el aguacate.</p> <p>2. Agregar el resto de ingredientes y seguir mezclando con el tenedor hasta que todos los ingredientes estén totalmente integrado.</p> <p><b>Ensalada</b></p> <p>1. Mezclar los vegetales en un bol y aderezarlos con el limón, la sal, la pimienta y el cilantro picado.</p>	
--	--



### 3.1.2.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Aros de masa hojaldre con namelaka de cardamomo, crema de maracuyá y helado de fresa y menta		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Bizcocho de sifón</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Harina de trigo y el cacao tamizados.</li> </ul> <p><b>Salsa de maracuyá y frutilla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Pulpa de frutas.</li> </ul> <p><b>Suspiros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Claras separadas.</li> </ul> <p><b>Aros de hojaldre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Harina de trigo tamizado.</li> <li>* Mantequilla estirada en láminas.</li> </ul>	<p>Aros de hojaldre</p> <p>Crema de maracuyá</p> <p>Namelaka de cardamomo</p> <p>Helado de yogurt griego</p> <p>Papel de frambuesa</p> <p>Bizcocho de sifón</p> <p>Salsa de maracuyá y frutilla</p> <p>Suspiros</p>	



<p><b>Crema de maracuyá</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Mantequilla cortada en cubos pequeños.</li><li>* Pulpa de maracuyá.</li></ul> <p><b>Namelaka de cardamomo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Chocolate picado.</li></ul> <p><b>Helado de yogurt griego</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Frutillas congeladas.</li></ul> <p><b>Papel de frambuesa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Pulpa de frambuesa.</li><li>* Fécula de maíz tamizada.</li></ul>		
---	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Aros de masa hojaldre con namelaka de cardamomo, crema de maracuyá y helado de fresa y menta

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Aros de hojaldre</b>					
0,100	Harina de trigo	kg	0,100	100%	\$ 1,86	\$ 0,19
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,005	Mantequilla	kg	0,005	95%	\$ 9,85	\$ 0,05
0,003	Azúcar	kg	0,003	100%	\$ 0,98	\$ 0,01
0,030	Agua	l.	0,030	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,080	Mantequilla para empastado	kg	0,076	95%	\$ 9,85	\$ 0,75
	<b>Crema de maracuyá</b>					
0,050	Pulpa de maracuyá	kg	0,050	100%	\$ 4,75	\$ 0,24
0,020	Azúcar	kg	0,020	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
0,015	Huevo	kg	0,014	90%	\$ 3,00	\$ 0,04
0,040	Mantequilla	kg	0,038	95%	\$ 9,85	\$ 0,37
	<b>Namelaha de cardamomo</b>					
0,050	Chocolate blanco	kg	0,050	100%	\$ 7,65	\$ 0,38
0,003	Leche	l.	0,003	100%	\$ 0,90	\$ 0,00
0,005	Cardamomo	kg	0,005	100%	\$ 75,00	\$ 0,38
0,025	Crema de leche	l.	0,025	100%	\$ 4,39	\$ 0,11



	<b>Helado de yogurt griego</b>					
0,030	Yogurt griego	l.	0,030	100%	\$ 12,50	\$ 0,38
0,015	Frutilla congelada	kg	0,014	95%	\$ 2,25	\$ 0,03
0,003	Menta	kg	0,003	90%	\$ 1,50	\$ 0,00
	<b>Papel de frambuesa</b>					
0,030	Frambuesa	kg	0,029	98%	\$ 27,60	\$ 0,81
0,005	Fécula de maíz	kg	0,005	100%	\$ 2,95	\$ 0,01
	<b>Bizcocho en sifón</b>	kg				
0,002	Harina de trigo	kg	0,002	100%	\$ 1,86	\$ 0,00
	Cacao en polvo	kg	0,000	100%	\$ 13,70	\$ 0,00
0,050	Claros de huevo	kg	0,050	100%	\$ 2,50	\$ 0,13
0,025	Azúcar	kg	0,025	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
2	Cargas de	unidad	2	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
	<b>Salsa de maracuyá y fresa</b>					
0,030	Pulpa de maracuyá	kg	0,030	100%	\$ 4,75	\$ 0,14
0,030	Pulpa de frutilla	kg	0,030	100%	\$ 2,50	\$ 0,08
0,040	Azúcar	kg	0,040	100%	\$ 0,98	\$ 0,04
	<b>Suspiros</b>					
0,020	Clara de huevo	kg	0,020	100%	\$ 5,00	\$ 0,10
0,040	Azúcar	kg	0,040	100%	\$ 0,98	\$ 0,04
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,739 kg						
<b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0,739 kg <b>Costo por porción:</b> \$5,34						
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<b>Aros de hojaldre</b>						
1. Mezclar la harina con la mantequilla, la sal y el azúcar.						
2. Colocar la preparación sobre la						

mesa e ir incorporando poco a poco el agua, hasta que la masa este manejable.

3. Realizar tres dobleces simples con el resto de mantequilla y dejar reposar en la refrigeradora por 45 minutos.
4. Estirar la masa de hojaldre hasta obtener 2 mm de grosor y cortar con cortadores circulares y en la mitad realizar otra abertura.
5. Colocar los círculos de hojaldre sobre una lata con un silpat y sobre ellos una lámina de papel encerado y presionar con una lata más pequeña.
6. Hornear por 10 minutos a una temperatura de 175°C.

#### **Bizcocho de sifón**

1. Licuar todos los ingredientes.
2. Colocar la mezcla en un sifón.
3. Descargar dos cargas de nitrógeno dentro del sifón.
4. Dejar reposar en la refrigeradora por 2 horas.
5. Realizar un corte en forma de x en la parte de debajo de un vaso de plástico y verter la mezcla hasta la mitad del vaso.
6. Introducir el vaso en un microondas en lapsos de 10 segundos hasta que

**Figura 15:** Aros de hojaldre con namelaka



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



la masa este totalmente cocinada.

### **Salsa de maracuyá y fresa**

1. Colocar la pulpa maracuyá y frutilla junto con el azúcar en una olla a fuego bajo.
2. Retirar del fuego una vez que haya reducido.

### **Suspiros**

1. Llevar las claras de huevo a baño María con el azúcar, hasta disolver.
2. Batir en la velocidad más alta para ingresar aire a la preparación.
3. Manguear sobre un silpat y dejar reposar hasta que estén totalmente deshidratados.

### **Crema de maracuyá**

1. Hervir la pulpa de maracuyá con la mitad del azúcar.
2. Temperar con los huevos.
3. Regresar al fuego hasta que alcance los 78 °C y retirar.
4. Agregar la mantequilla una vez que la mezcla haya adquirido la temperatura de 32°C y revolver hasta obtener una mezcla homogénea.

### **Namelaka de cardamomo**

1. Infusionar la leche con el



<p>cardamomo.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Realizar una ganache con el chocolate blanco y la leche.</li><li>3. Montar la crema de leche e incorporar a la ganache de forma envolvente cuando se encuentre a temperatura ambiente.</li><li>4. Dejar reposar en la refrigeradora por dos horas para que el chocolate se compacte con el resto de ingredientes.</li></ol> <p><b>Helado de yogurt griego</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Procesar todos los ingredientes hasta que adquiriera una textura cremosa.</li></ol> <p><b>Papel de frambuesa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar la pulpa de la frambuesa y la fécula de maíz.</li><li>2. Extender sobre un silpat y llevar al horno por 30 minutos a una temperatura de 80°C.</li></ol>	
---	--



Universidad de Cuenca

### 3.1.2.4 Bebida



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

<b>RECETA:</b> Jugo de remolacha y frutilla		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
* Ingredientes pesados. * Remolacha cortada en large dice. * Frutilla lavada y cortada en mitades.	Jugo de remolacha y frutilla	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Jugo de remolacha y frutilla						
<b>FECHA:</b> 01 de julio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,050	Remolacha cocida	kg	0,044	88%	\$ 2,00	\$ 0,09
0,050	Frutilla	kg	0,046	92%	\$ 2,25	\$ 0,10
0,020	Azúcar	kg	0,020	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
0,150	Agua	l.	0,150	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,260 L						
<b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0,260 L <b>Costo por porción:</b> \$0,21						
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Licuar la remolacha con la frutilla y el azúcar.</li> <li>Cernir.</li> </ol>				<p><b>Figura 16:</b> Jugo de remolacha y frutilla</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos  <b>Fecha:</b> 01 de julio de 2019</p>		



Universidad de Cuenca

## 3.2 Alimentación Apivegetariano

### 3.2.1 Menú uno

#### 3.2.1.1 Entrada



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

<b>RECETA:</b> Deconstrucción de tamal		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<b>Quenelle</b>  * Papas cortadas en large dice.  * Cebolla cortada en aros.  <b>Salsa de pimientos</b>  * Pimientos asados y pelados.  * Cebolla y ajo picados en brunoise.	Quenelle de papa  Crocante de arveja  Cebollas caramelizadas  Salsa de pimientos  Zanahorias deshidratadas.	



<p><b>Crocante de zanahoria</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Zanahoria pelada y cortada en láminas</li></ul> <p><b>Humus de arveja</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Cilantro cortado en chiffonade</li></ul> <p><b>Ají encurtido</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ají cortado en rondelle.</li></ul>		
---	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Deconstrucción de tamal

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Quenelle</b>					
0,060	Papa	kg	0,051	85%	\$ 0,85	\$ 0,04
0,003	Hojas de achira	kg	0,003	90%	\$ 1,50	\$ 0,01
0,010	Harina de trigo	kg	0,010	100%	\$ 1,86	\$ 0,02
0,010	Fondo vegetales	l.	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,001	Ajo	kg	0,001	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
	<b>Cebolla caramelizada</b>	kg				
0,015	Cebolla perla	kg	0,013	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,005	Azúcar morena	kg	0,005	100%	\$ 0,98	\$ 0,01
0,003	Margarina	kg	0,003	98%	\$ 0,80	\$ 0,01
	<b>Salsa</b>	kg				
0,035	Pimiento rojo	kg	0,026	74%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,010	Cebolla perla	kg	0,009	85%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,002	Ajo	kg	0,002	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,010	Aceite de oliva	l	0,010	100%	\$ 6,03	\$ 0,06
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01



0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
	<b>Crocante 1</b>					
0,025	Zanahoria	kg	0,016	63%	\$ 2,00	\$ 0,03
0,010	Aceite de oliva	kg	0,010	100%	\$ 6,03	\$ 0,06
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
	<b>Crocante 2</b>					
0,045	Arveja	kg	0,045	100%	\$ 2,00	\$ 0,09
0,040	Aceite vegetal	kg	0,040	100%	\$ 2,47	\$ 0,10
0,005	Cilantro	kg	0,003	65%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,003	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
	<b>Ají encurtido</b>					
0,010	Ají	kg	0,010	97%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Vinagre Blanco	kg	0,010	100%	\$ 1,52	\$ 0,02
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,010	Limón	kg	0,006	64%	\$ 1,00	\$ 0,01

**CANT. PRODUCIDA:** 0,293kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,293kg    Costo por porción: \$0,86

**TÉCNICAS**

**Quenelle de papa**

1. Cocinar la papa con ajo y sal en el fondo de vegetales.
2. Realizar un puré y colocar dentro de las hojas de achira y llevar al vapor por 10 minutos.

**Cebollas caramelizadas**

1. Colocar la margarina en un sartén a fuego bajo, agregar la cebolla,

**FOTO**

**Figura 17:** Deconstrucción tamal de papa



remover bien.

2. Agregar el azúcar, bajar el fuego y dejar por unos 10 minutos.

### **Salsa de pimientos**

1. Sofreír la cebolla y el ajo picado en brunoise con aceite de oliva.
2. Agregar el pimiento y remover hasta que suelte sus jugos.
3. Licuar todo y colar.

### **Crocante de zanahoria**

1. Colocar la zanahoria en una lata de horno con papel manteca, colocar por encima aceite de oliva y sal.
2. Hornear a 150 °C por 15 minutos.

### **Crocante de arveja**

1. Triturar la arveja cocinada con el cilantro y aceite, licuar.
2. Hornear a 150°C.

### **Encurtido de ají**

1. Colocar el ají en un recipiente de vidrio con el vinagre, limón, aceite, sal y pimienta.



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



### 3.2.1.2 Fuerte



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

**RECETA:** Hamburguesa de fréjol con cuscús dulce de albahaca, ensalada fresca con uvilla y vinagreta de miel y naranja.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Hamburguesa de fréjol</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados</li><li>* Fréjol remojado.</li></ul> <p><b>Cuscús</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Cebolla cortada en brunoise, Cilantro y albahaca cortados en chiffonade.</li><li>* Fondo de verduras</li><li>* Tomates deshidratados</li><li>* Uvilla cortada en medios rondeles.</li></ul>	<p>Hamburguesa de fréjol</p> <p>Cuscús dulce de albahaca</p> <p>Ensalada fresca</p>	<p>No sobre cocinar la hamburguesa, para evitar pérdida de humedad.</p>



<p><b>Ensalada</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Uvilla cortada en medios rondeles.</li><li>* Hortalizas de hojas lavadas y troceadas.</li></ul>		
--	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Hamburguesa de fréjol con cuscús dulce de albahaca y ensalada fresca de rúcula y uvilla con vinagreta de miel y naranja.

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Hamburguesa</b>					
0,080	Fréjol rojo	kg	0,080	100%	\$ 1,87	\$ 0,15
0,015	Harina de trigo	kg	0,015	100%	\$ 1,86	\$ 0,03
0,005	Orégano seco	kg	0,005	98%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,005	Cebolla perla	kg	0,004	85%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,005	Aceite vegetal	kg	0,005	100%	\$ 2,47	\$ 0,01
0,025	Pan rallado	kg	0,025	100%	\$ 5,00	\$ 0,13
0,002	Comino	kg	0,002	100%	\$ 10,00	\$ 0,02
0,002	Ajo	kg	0,002	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,005	Cilantro	kg	0,003	65%	\$ 2,00	\$ 0,01
	<b>Cuscús</b>					
0,050	Cuscús	kg	0,050	100%	\$ 3,38	\$ 0,17
0,100	Fondo vegetal	kg	0,100	100%	\$ 1,00	\$ 0,10
0,005	Miel	kg	0,005	95%	\$ 7,50	\$ 0,04
0,020	Aceite de oliva	l	0,020	100%	\$ 6,03	\$ 0,12
0,010	Tomate cherry	kg	0,010	95%	\$ 4,00	\$ 0,04



0,010	Albahaca	kg	0,009	90%	\$ 17,71	\$ 0,16
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
	<b>Ensalada</b>					
0,015	Mix hojas	kg	0,014	90%	\$ 35,10	\$ 0,47
0,005	Miel	kg	0,005	100%	\$ 6,50	\$ 0,03
0,010	Vinagre	l	0,010	100%	\$ 2,16	\$ 0,02
0,020	Naranja	kg	0,013	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Uvilla	kg	0,010	98%	\$ 10,00	\$ 0,10
0,020	Aceite oliva	l	0,020	100%	\$ 6,03	\$ 0,12

**CANT. PRODUCIDA:** 0,412 kg

**CANT. PORCIONES:** 1

**DE:** 0, 410 kg.

**Costo por porción:** \$1,87

**TÉCNICAS**

**Para las hamburguesas.**

1. Sofreír la cebolla y triturar con el fréjol.
2. Mezclar el fréjol con la harina y el pan rallado.
3. Agregar a la mezcla orégano, comino, cilantro picado en brunoise, sal y pimienta.
4. Añadir el aceite y mezclar bien.

**Para el cuscús.**

1. Colocar el cuscús en agua hirviendo, remover para que absorba líquido y reposar.
2. Adicionar un poco de aceite, separar los granos con un tenedor

**FOTO**

**Figura 18:** Hamburguesa de fréjol



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



<p>y agregar la albahaca y el tomate deshidratado</p> <p>3. Incorporar la miel para dar dulzor.</p> <p><b>Ensalada</b></p> <p>1. Colocar en un bol la miel, vinagre, zumo de naranja, sal y mezclar, agregar en forma de hilo el aceite.</p> <p>2. Mezclar las hojas de la ensalada con la uvilla.</p>	
--	--



### 3.2.1.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Bizcocho, mousse y esfera de chocolate con frutos rojos, crumble y pistachos dorados.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Leches vegetales preparadas.</li><li>* Fruta lavada, pelada y cortada en cubos pequeños.</li><li>* Aquafaba</li><li>* Cedrón deshidratado.</li><li>* Chocolate temperado.</li></ul>	<p>Bizcocho de chocolate</p> <p>Mousse de chocolate</p> <p>Ganash de chocolate</p> <p>Esfera de chocolate templado</p>	



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Bizcocho, mousse y esfera de chocolate con frutos rojos, cramble y pistachos dorados.

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO
	<b>Bizcocho chocolate</b>					
0,032	Harina de trigo	kg	0,032	100%	\$ 1,86	\$ 0,06
0,019	Cacao en polvo	kg	0,019	100%	\$ 13,70	\$ 0,26
0,003	Bicarbonato	kg	0,003	100%	\$ 5,00	\$ 0,02
0,002	Sal	kg	0,002	92%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,014	Leche de arroz	l	0,014	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,014	Leche de coco	l	0,014	100%	\$ 9,25	\$ 0,13
0,010	Vinagre de manzana	kg	0,010	100%	\$ 2,17	\$ 0,02
0,035	Azúcar morena	l	0,035	100%	\$ 0,98	\$ 0,03
0,035	Aceite vegetal	l	0,035	100%	\$ 2,47	\$ 0,09
0,005	Miel abeja	kg	0,005	97%	\$ 6,50	\$ 0,03
0,005	Miel agave	kg	0,005	97%	\$ 27,79	\$ 0,13
	<b>Mousse</b>					
0,015	Banana	kg	0,010	65%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Aguacate	kg	0,013	63%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,020	Aquafaba	l	0,020	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
0,020	Cacao en polvo	kg	0,020	100%	\$ 13,70	\$ 0,27



0,010	Leche almendras	kg	0,010	100%	\$ 3,51	\$ 0,04
0,010	Azúcar impalpable	kg	0,010	100%	\$ 4,95	\$ 0,05
	<b>Ganash</b>	kg				
0,040	Chocolate amargo	kg	0,040	100%	\$ 21,80	\$ 0,87
0,020	Leche arroz	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,010	Azúcar impalpable	kg	0,010	100%	\$ 4,95	\$ 0,05
	<b>Mermelada</b>	kg				
0,030	Frambuesa	kg	0,029	98%	\$ 27,60	\$ 0,81
0,050	Frutilla	kg	0,048	95%	\$ 2,25	\$ 0,11
0,050	Azúcar	kg	0,050	100%	\$ 0,98	\$ 0,05
	<b>Decoración</b>					
0,010	Frambuesa	kg	0,010	98%	\$ 27,60	\$ 0,27
0,010	Arándanos	kg	0,010	98%	\$ 10,00	\$ 0,10
0,010	Pistachos	kg	0,006	60%	\$50,00	\$0,30
	<b>Cramble de cedrón</b>	kg				
0,020	Cedrón	kg	0,018	90%	\$ 10,00	\$ 0,18
0,030	Margarina	kg	0,029	95%	\$ 1,76	\$ 0,05
0,050	Harina de trigo	kg	0,050	100%	\$ 1,86	\$ 0,09
0,025	Azúcar	kg	0,025	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
	<b>Esfera chocolate</b>					
0,060	Chocolate negro 60%	kg	0,060	100%	\$ 21,80	\$ 1,31
<p><b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,662 kg  <b>CANT. PORCIONES:</b> 1                      <b>DE:</b> 0,662 kg      Costo por porción: \$5,43</p>						

## TÉCNICAS

### Bizcocho de chocolate

1. Mezclar los ingredientes secos.
2. Colocar aparte todos los ingredientes líquidos y verterlos sobre los secos y mezclar bien con una espátula.
3. Hornear durante 10 minutos a 180°C.

### Mousse de chocolate vegano

1. Licuar el banano y aguacate.
2. Agregar el cacao, la leche de almendras y el azúcar impalpable.
3. Batir el aquafaba hasta obtener consistencia e incorporar de forma envolvente a la mezcla anterior.

### Ganash

1. Hervir la leche vegetal con azúcar impalpable.
2. Incorporar el chocolate amargo 60% troceado.

### Mermelada de fresa

2. Colocar la fresa y frambuesa en una cacerola con azúcar y agua.
3. Dejar reducir.

### Crumble de cedrón

2. Mezclar la harina con el azúcar e incorporar poco a poco la margarina vegetal.

## FOTO

**Figura 19:** Esfera de chocolate



**Fuente:** Nieves Alvarado y  
Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



<p>3. Agregar el cedrón deshidratado y hornear.</p> <p><b>Esfera de chocolate.</b></p> <p>1. Llevar a baño maría el chocolate hasta llegar a los 45- 50°C, enfriar hasta los 28-29°C sobre una superficie lisa, regresar a baño maría hasta alcanzar los 31-33°C.</p> <p>2. Colocar en el molde y dejar solidificar.</p> <p>3. Desmoldar.</p>	
---	--

#### 1.2.1.4. Bebida





Universidad de Cuenca

## CARRERA GASTRONOMÍA

RECETA: Jugo de durazno, mango y maracuyá		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Fruta lavada, pelada y cortada en large dice.</li><li>* Zumo de maracuyá.</li></ul>	Jugo de durazno, mango y maracuyá.	



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



**FICHA TÉCNICA DE:** Jugo de durazno, mango y maracuyá

**FECHA:**

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,100	Maracuyá	l	0,064	64%	\$ 5,00	\$ 0,32
0,100	Durazno	kg	0,081	81%	\$ 2,20	\$ 0,18
0,080	Mango	kg	0,037	46%	\$ 2,00	\$ 0,07

**CANT. PRODUCIDA:** 0,280 l.

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,280L    Costo por porción: \$0,57

**TÉCNICAS**

- Colocar en la licuadora el agua, el zumo y la fruta picada.

**FOTO**

**Figura 20:** Jugo de durazno, mango y maracuyá



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



### 3.2.2 Menú dos

#### 3.2.2.1 Entrada



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

<b>RECETA:</b> Nachos de harina de amaranto, con queso mozzarella vegano gratinado acompañado con dip de lenteja negra, bastones de apio y zanahoria, y ají encurtido		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Nachos</b></p> <p>* Ingredientes pesados.</p> <p><b>Queso mozzarella vegano</b></p> <p>* Ingredientes pesados.</p> <p>* Almendras peladas.</p> <p>* Zumo de limón.</p> <p><b>Dip de lenteja negra</b></p> <p>* Ingredientes pesados.</p> <p>* Lenteja remojada.</p>	<p>Nachos.</p> <p>Queso mozzarella vegano.</p> <p>Dip de lenteja negra.</p> <p>Jalapeños encurtidos.</p> <p>Bastones de zanahoria y apio.</p>	



<p><b>Jalapeños encurtidos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Zumo de limón.</li><li>* Jalapeños cortados en rondelos.</li></ul> <p><b>Bastones</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Zanahoria pelada y cortada en bastones.</li><li>* Apio deshojado y cortado en bastones.</li></ul>		
--	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Nachos de harina de amaranto con queso mozzarella vegano gratinado acompañado con dip de lenteja negra, bastones de apio y zanahoria, y ají encurtido

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Nachos</b>					
0,040	Harina de maíz	kg	0,040	100%	\$ 2,36	\$ 0,09
0,015	Harina de amaranto	kg	0,015	100%	\$ 14,98	\$ 0,22
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,015	Agua	l	0,015	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,100	Aceite de girasol	l	0,100	100%	\$ 2,74	\$ 0,27
	<b>Queso mozzarella vegano</b>					
0,010	Levadura de cerveza	kg	0,010	100%	\$ 4,00	\$ 0,04
0,080	Fondo de verduras	l	0,080	100%	\$ 1,00	\$ 0,08
0,010	Fécula de maíz	kg	0,010	100%	\$ 2,95	\$ 0,03
0,002	Ajo en polvo	kg	0,002	100%	\$ 31,00	\$ 0,06
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,080	Aceite de oliva	l	0,08	100%	\$ 6,03	\$ 0,48
0,008	Limón (zumo)	l	0,005	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,100	Almendra	kg	0,095	95%	\$ 14,00	\$ 1,33
0,004	Vinagre de manzana	l	0,004	100%	\$ 2,17	\$ 0,01



	<b>Dip de lenteja negra</b>					
0,100	Lenteja negra	kg	0,100	100%	\$ 3,72	\$ 0,37
0,010	Cebolla	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,100	Agua	l	0,100	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,005	Curry en polvo	kg	0,005	100%	\$ 30,00	\$ 0,15
0,003	Ají en polvo	kg	0,003	100%	\$ 8,00	\$ 0,02
0,008	Aceite de oliva	l	0,008	100%	\$ 6,03	\$ 0,05
0,003	Ajo	kg	0,003	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Semillas de mostaza	kg	0,002	100%	\$ 20,00	\$ 0,04
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,00
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
	<b>Jalapeños encurtidos</b>					
0,030	Jalapeños	kg	0,029	97%	\$ 2,40	\$ 0,07
0,012	Vinagre blanco	l	0,012	100%	\$ 2,15	\$ 0,03
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,020	Limón (zumو)	l	0,013	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
	<b>Bastones</b>					
0,030	Zanahoria	kg	0,019	63%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,030	Apio (tallo)	kg	0,019	63%	\$ 2,50	\$ 0,05
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,792 kg						
<b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0,792 kg <b>Costo por porción:</b> \$3,60						
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<b>Nachos</b> 1. Mezclar la harina de maíz con la harina de amaranto y la sal. 2. Agregar el agua poco a poco hasta				<b>Figura 21:</b> Nachos con dip de lenteja		



que la textura de la masa ya no sea quebradiza

3. Estirar entre papel film hasta obtener 2 mm de grosor y cortar.
4. Calentar el aceite de girasol y freír.

### **Queso mozzarella vegano**

1. Licuar las almendras con el fondo de verduras por aproximadamente un minuto y medio.
2. Agregar el vinagre de manzana, el zumo de limón, la fécula de maíz y la levadura de cerveza; y licuar por medio minuto más.
3. Incorporar el ajo en polvo y la sal.
4. Llevar a fuego por 7 minutos hasta que adquiera una textura elástica.
5. Dar forma redonda a la masa con ayuda de agua fría.
6. Colocar la masa en un bowl con agua helada y llevar al congelador por 15 minutos.
7. Drenar el líquido.

### **Dip de lenteja negra**

1. Cocinar la lenteja con la cebolla.
2. Tostar el curry junto con las semillas de mostaza, una vez que empiece a soltar su aroma agregar el ají en polvo, aceite de oliva y ajo,



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



<p>y sofreír por uno minuto más.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Licuar las lentejas con las especias.</li><li>4. Rectificar sabores con sal y pimienta.</li></ol> <p><b>Jalapeños encurtidos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar el vinagre con el limón y sal.</li><li>2. Agregar los jalapeños al vinagre.</li><li>3. Dejar encurtir por dos días.</li></ol> <p><b>Bastones</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Blanquear la zanahoria.</li></ol>	
---	--



Universidad de Cuenca

### 3.2.2.2 Fuerte



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

<b>RECETA:</b> Cazuela de arroz integral con verduras		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Arroz lavado.</li><li>* Brócoli cortado en cuartos.</li><li>* Apio cortado en brunoise.</li><li>* Pimientos cortados en juliana.</li><li>* Champiñones cortados en láminas gruesas.</li></ul>	<p style="text-align: center;">Cazuela</p> <p style="text-align: center;">Salsa</p>	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Cazuela de arroz integral con verduras						
<b>FECHA:</b> 24 de junio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.CC.	NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,080	Arroz integral	kg	0,080	100%	\$ 2,50	\$ 0,20
0,030	Brócoli	kg	0,015	50%	\$ 1,24	\$ 0,02
0,010	Pimiento rojo	kg	0,007	74%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Pimiento amarillo	kg	0,007	74%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Pimiento verde	kg	0,007	74%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Garbanzo	kg	0,030	150%	\$ 1,60	\$ 0,05
0,015	Almendra fileteada	kg	0,015	100%	\$ 40,00	\$ 0,60
0,025	Champiñones	kg	0,025	100%	\$ 14,30	\$ 0,36
0,003	Tomillo seco	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,002	Apio	kg	0,001	63%	\$ 2,50	\$ 0,01
	<b>Salsa para el arroz</b>					
0,002	Ajo	kg	0,002	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Pimentón	kg	0,002	100%	\$ 25,00	\$ 0,05



0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$ 50,00	\$ 0,15
0,005	Levadura de cerveza	kg	0,005	100%	\$ 4,00	\$ 0,02
0,020	Vino tinto	l	0,020	100%	\$ 3,95	\$ 0,08
0,005	Limón (zumo)	l	0,003	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,005	Semillas de mostaza	kg	0,005	100%	\$ 20,00	\$ 0,10
0,015	Fécula de maíz	kg	0,015	100%	\$ 2,95	\$ 0,04
0,020	Cebolla	kg	0,017	85%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,025	Salsa de soja	l.	0,025	100%	\$ 7,14	\$ 0,18
0,300	Fondo de vegetales	l	0,300	100%	\$ 1,00	\$ 0,30
0,010	Aceite de oliva	l	0,010	100%	\$ 6,03	\$ 0,06

**CANT. PRODUCIDA:** 0, 597 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0, 597 kg      Costo por porción: \$2,33

**TÉCNICAS**

**Salsa para el arroz**

1. Licuar todos los ingredientes de la salsa.
2. Poner en una cacerola hasta que rompa hervor.
3. Separar en dos partes.
4. Añadir fécula de maíz a una de las partes y reservar.

**Cazuela**

1. Cocinar el arroz integral con la otra

**FOTO**

**Figura 22:** Cazuela de arroz integral



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



<p>mitad de la salsa reservada.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2. Blanquear el brócoli.</li><li>3. Sofreír en un sartén los pimientos de colores, los champiñones y el apio.</li><li>4. Agregar al sofrito los garbanzos, el arroz integral, el tomillo, y la salsa restante.</li><li>5. Colocar en una cazuela de barro y en la parte superior espolvorear la almendra fileteado e introducir al horno antes de servir.</li></ol>	
---	--



### 3.2.2.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Brownie de almendras con crema de naranjilla, manjar vegano y chips de coco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Brownie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Ingredientes secos tamizados.</li> </ul> <p><b>Manjar vegano</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Dátiles hidratados.</li> </ul> <p><b>Salsa de naranjilla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Pulpa de naranjilla.</li> </ul> <p><b>Chips de coco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Coco cortado en láminas.</li> </ul>	<p>Brownie</p> <p>Manjar vegano</p> <p>Salsa de naranjilla</p> <p>Chips de coco</p>	



Universidad de Cuenca



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Brownie de almendras con crema de naranjilla, manjar vegano y chips de coco

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.CC.	NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Brownie</b>					
0,187	Harina de arroz	kg	0,187	100%	\$ 5,16	\$ 0,96
0,095	Mantequilla de almendras	kg	0,090	95%	\$ 34,00	\$ 3,07
0,038	Miel de aveja	kg	0,037	97%	\$ 6,50	\$ 0,24
0,003	Polvo de hornear	kg	0,003	100%	\$ 5,60	\$ 0,02
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,003	Extracto de vainilla	kg	0,003	100%	\$ 9,20	\$ 0,03
0,033	Leche de almendras	kg	0,033	100%	\$ 3,51	\$ 0,12
0,030	Cacao en polvo	kg	0,030	100%	\$ 13,70	\$ 0,41
0,05	Chispas de chocolate 70%	kg	0,050	100%	\$ 10,50	\$ 0,53
	<b>Manjar vegano</b>					
0,025	Dátiles	kg	0,025	100%	\$ 9,90	\$ 0,25
0,013	Leche de almendras	l	0,013	100%	\$ 3,51	\$ 0,05
0,005	Agua de remojo de dátiles	l	0,005	100%	\$ 0,00	\$ 0,01



0,001	Extracto de vainilla	kg	0,001	100%	\$ 9,20	\$ 0,01
	<b>Salsa de naranjilla</b>					
0,025	Pulpa de naranjilla	kg	0,020	80%	\$ 1,50	\$ 0,03
0,01	Miel de aveja	kg	0,010	97%	\$ 6,50	\$ 0,06
0,012	Crema de coco	kg	0,012	100%	\$ 10,65	\$ 0,13
0,003	Fécula de maíz	kg	0,003	100%	\$ 2,95	\$ 0,01
	<b>Chips de coco</b>					
0,015	Coco	kg	0,008	50%	\$ 2,50	\$ 0,02

**CANT. PRODUCIDA:** 0, 531 Kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0, 531 Kg                      Costo por porción: \$5,96

**TÉCNICAS**

**Brownie**

1. Cernir la harina de arroz, cacao en polvo, polvo de hornear y sal, reservar.
2. Agregar la mantequilla de almendra, esencia de vainilla, miel de abeja y leche de almendras.
3. Incorporar a la mezcla anterior los ingredientes secos.
4. Adicionar las chispas de chocolate.
5. Hornear a 180 °C por 40 minutos.

**Manjar vegano**

1. Remojar los dátiles por 12 horas.
2. Colocar en un procesador los dátiles juntos con la leche de

**FOTO**

**Figura 23:** Brownie de almendras



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



<p>almendras, agua de remojo y la esencia de vainilla.</p> <p>3. Procesar hasta conseguir una textura cremosa.</p> <p><b>Salsa de naranjilla</b></p> <p>1. Poner todos los ingredientes en una olla.</p> <p>2. Llevar a ebullición y dejar que actúe la fécula de maíz.</p> <p><b>Chips de coco</b></p> <p>1. Hornear las láminas de coco por 30 minutos a una temperatura de 70 °C.</p>	
--	--



Universidad de Cuenca

### 3.2.2.4 Bebida



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

<b>RECETA:</b> Té de jamaica, manzana y canela		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
* Ingredientes pesados. * Manzana lavada, pelada y cortada en large dice.	Té de jamaica, manzana y canela	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Té de jamaica, manzana y canela						
<b>FECHA:</b> 24 de junio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,030	Flor de Jamaica	kg	0,030	100%	\$ 2,50	\$ 0,08
0,025	Manzana	kg	0,022	86%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,004	Canela	kg	0,004	100%	\$ 31,02	\$ 0,12
0,008	Miel	kg	0,008	97%	\$ 6,50	\$ 0,05
0,200	Agua	l	0,200	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,264 l						
<b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0,264 l <b>Costo por porción:</b> \$ 0,29						
<b>TÉCNICAS</b> 1. Colocar en una olla el agua y llevar a ebullición. 2. Incorporar la flor de Jamaica, la manzana y la canela. 3. Hervir por 5 minutos y apagar. 4. Endulzar con la miel de abeja.				<b>FOTO</b> <b>Figura 24:</b> Té de Jamaica, manzana y canela  <b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 24 de junio de 2019		



### 3.3 Alimentación Pecuatariano

#### 3.3.1 Menú uno

##### 3.3.1.1 Entrada



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

<b>RECETA:</b> Rollos primavera de camarón y alga nori tostada con reducción de salsa de soya		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Camarón lavado y pelado.</li><li>* Ajo cortado en brunoise.</li><li>* Vegetales lavados, pelados y cortados en juliana.</li><li>* Zumo de limón.</li><li>* Hojas de arroz hidratadas.</li><li>* Alga nori cortada en juliana.</li></ul>	<p>Rollos de camarón</p> <p>Algas tostadas</p> <p>Reducción de salsa de soya.</p>	



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Rollos primavera de camarón y alga nori tostada con reducción de salsa de soya

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,035	Camarón	kg	0,024	70%	\$ 13,66	\$ 0,33
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,010	Aceite vegetal	kg	0,010	100%	\$ 2,50	\$ 0,03
0,003	Limón	kg	0,001	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,015	Aguacate	kg	0,009	63%	\$ 1,50	\$ 0,01
0,015	Pepino	kg	0,011	70%	\$ 2,00	\$ 0,02
0,010	Zanahoria	kg	0,006	63%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,005	Hojas de arroz	kg	0,005	100%	\$ 6,50	\$ 0,03
0,005	Alga nori	kg	0,005	100%	\$ 260,00	\$ 1,30
0,005	Aceite de oliva	l	0,005	100%	\$ 6,03	\$ 0,03
	<b>Salsa</b>					
0,030	Salsa de soya	kg	0,030	100%	\$ 7,14	\$ 0,21



0,010	Vinagre de manzana	kg	0,010	100%	\$ 2,17	\$ 0,02
0,015	Azúcar morena	l	0,015	100%	\$ 0,98	\$ 0,01

**CANT. PRODUCIDA:** 0,133 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0, 133 kg    Costo por porción: \$2,02

### TÉCNICAS

#### Rollos

1. Sofreír el camarón con ajo y aceite vegetal. Enfriar.
2. Lavar, pelar y cortar en láminas finas el pepino, aguacate y zanahoria.
3. Agregar el zumo de limón al aguacate para evitar oxidación
4. Hidratar la hoja de arroz y rellenar con las algas, vegetales y el camarón.

#### Salsa

1. Colocar en una cacerola la salsa de soya, azúcar morena y vinagre, dejar reducir y espesar.

### FOTO

**Figura 25:** Rollos de camarón



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



### 3.3.1.2 Fuerte



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

<b>RECETA:</b> Trucha asada en papillote con puré de camote y ensalada de vainitas, zanahoria baby y choclo con aceite aromatizado de cilantro y crocante de cebolla		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Trucha asada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados</li> <li>* Cebolla cortada en juliana y ajo en brunoise.</li> <li>* Zumo de limón.</li> </ul> <p><b>Puré de camote</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Camote pelado y cortado en large dice.</li> </ul> <p><b>Ensalada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Zanahoria baby lavada y pelada.</li> <li>* Vainitas cortadas en mitades.</li> </ul>	<p>Trucha asada</p> <p>Puré de camote</p> <p>Ensalada</p> <p>Aceite aromatizado</p> <p>Crocante de cebolla</p>	



<p><b>Aceite aromatizado</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Cilantro deshojado.</li></ul> <p><b>Crocante de cebolla</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Cebollas cortadas en juliana.</li><li>* Harina de trigo y fécula de maíz tamizados.</li></ul>		
--	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Trucha asada en papillote con puré de camote y ensalada de vainitas, zanahoria baby y choclo con aceite aromatizado de cilantro y crocante de cebolla

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Trucha asada</b>					
0,130	Filete de trucha	kg	0,124	95%	\$ 9,90	\$ 1,22
0,015	Hoja de plátano	kg	0,014	90%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,010	Limón	kg	0,006	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,015	Cebolla perla	kg	0,013	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,001	Ajo	kg	0,004	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
	<b>Puré de camota</b>					
0,050	Camote morado	kg	0,043	85%	\$ 1,50	\$ 0,06
0,015	Leche de almendras	l	0,015	100%	\$ 3,51	\$ 0,05
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,00
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
	<b>Ensalada</b>					
0,035	Choclo baby	kg	0,035	100%	\$ 9,46	\$ 0,33
0,030	Zanahoria baby	kg	0,026	85%	\$ 4,55	\$ 0,12
0,030	Vainitas	kg	0,029	95%	\$ 7,50	\$ 0,21



0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,010	Aceite de oliva	l	0,010	100%	\$ 6,03	\$ 0,06
	<b>Aceite aromatizado</b>					
0,020	Aceite de oliva	l	0,020	100%	\$ 6,03	\$ 0,12
0,005	Cilantro	kg	0,003	65%	\$ 2,00	\$ 0,01
	<b>Crocante de cebolla</b>					
0,030	Cebolla perla	kg	0,026	85%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,015	Harina de trigo	kg	0,015	100%	\$ 1,86	\$ 0,03
0,010	Fécula de maíz	kg	0,010	100%	\$ 2,95	\$ 0,03
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,050	Aceite vegetal	l	0,050	100%	\$ 2,47	\$ 0,12

**CANT. PRODUCIDA:** 0,456 kg

**CANT. PORCIONES:** 1

**DE:** 0,456 kg

**Costo por porción:** \$2,72

**TÉCNICAS**

**Trucha asada**

1. Colocar el pescado sobre la hoja de plátano.
2. Sazonar el pescado con la sal, la pimienta y el limón.
3. Incorporar las cebollas y el ajo alrededor el pescado.

**Puré de camote**

1. Machacar el camote.
2. Agregar de poco a poco la leche de almendras.

**FOTO**

**Figura 26:** Trucha



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



<p>3. Corregir los sabores con la sal y la pimienta.</p> <p><b>Ensalada</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Saltear los vegetales.</li><li>2. Adicionar la sal y la pimienta.</li></ol> <p><b>Aceite aromatizado</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Añadir el aceite en la licuadora junto con el cilantro.</li><li>2. Licuar por dos minutos hasta que el aceite adquiera un color verde.</li></ol> <p><b>Crocante de cebolla</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sazonar la harina de trigo y la fécula de maíz con la sal y la pimienta.</li><li>2. Volcar las cebollas sobre la mezcla anterior.</li><li>3. Freír en el aceite hasta que las cebollas estén doradas.</li></ol>	
--	--



### 3.3.1.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Panacota de maracuyá a base de leche de almendras y crema de coco, acompañada de mermelada de fresa, fruta picada y merengue vegano		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Panacota</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Leche de almendras.</li></ul> <p><b>Merengue vegano</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Aquafaba.</li></ul> <p><b>Mermelada de maracuyá</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Pulpa de maracuyá.</li></ul> <p><b>Crumble de vainilla</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Harina tamizada</li></ul> <p><b>Banano deshidratado</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Banano cortado en láminas finas.</li></ul>	<p>Panacota de maracuyá</p> <p>Mermelada de maracuyá</p> <p>Mermelada de fresa</p> <p>Crumble de vainilla</p>	



<p><b>Mermelada de fresa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Fresas cortadas en cubos pequeños.</li></ul> <p><b>Decoración</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Mango lavado, pelado y cortado en cubos pequeños.</li></ul>		
--	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Panacota de maracuyá a base de leche de almendras y crema de coco, acompañada de mermelada de fresa, fruta picada y merengue vegano.

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Panacota</b>					
0,075	Leche de almendras	l	0,075	100%	\$ 3,51	\$ 0,26
0,030	Crema de coco	l	0,030	100%	\$ 10,65	\$ 0,32
0,050	Maracuyá	kg	0,032	64%	\$ 2,50	\$ 0,08
0,040	Azúcar	kg	0,040	100%	\$ 0,98	\$ 0,04
0,003	Agar agar	kg	0,003	100%	\$ 500,00	\$ 1,50
	<b>Merengue vegano</b>					
0,050	Aquafaba	l	0,050	100%	\$ 0,80	\$ 0,04
0,050	Azúcar	kg	0,050	100%	\$ 0,98	\$ 0,05
	<b>Banano deshidratado</b>					
0,030	Banana	kg	0,019	65%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Limón	kg	0,006	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
	<b>Mermelada fresa</b>					
0,050	Fresa	kg	0,047	95%	\$ 2,00	\$ 0,10
0,030	Azúcar	kg	0,030	100%	\$ 0,98	\$ 0,03



0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
	<b>Mermelada maracuyá</b>					
0,050	Maracuyá	kg	0,032	64%	\$ 2,50	\$ 0,08
0,030	Azúcar	kg	0,030	100%	\$ 0,98	\$ 0,03
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
	<b>Crumble vainilla</b>					
0,030	Margarina	kg	0,029	95%	\$ 1,76	\$ 0,05
0,050	Harina de trigo	kg	0,050	100%	\$ 1,86	\$ 0,09
0,025	Azúcar	kg	0,025	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
	<b>Decoración</b>					
0,020	Mango	kg	0,009	46%	\$ 2,00	\$ 0,02

**CANT. PRODUCIDA:** 0,568 Kg

**CANT. PORCIONES:** 4

**DE:** 0,142 Kg Costo por porción: \$0,68

### TÉCNICAS

1. Hervir la leche de almendras y la crema de coco con agar agar.
2. Agregar a parte en otra cacerola el jugo de maracuyá con el azúcar para obtener una mermelada.
3. Adicionar la mermelada a la mezcla de leche y dejar coagular.
4. Batir el aquafaba en un bol aparte con el azúcar para realizar el merengue.
5. Colocar en otra cacerola la fresa, azúcar y agua, rellenar las pipetas para decorar.

### FOTO:

**Figura 27:** Panacota de maracuyá



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



Universidad de Cuenca

### 3.3.1.4 Bebida



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

<b>RECETA:</b> Jugo de pera, uva verde con albahaca.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Pera lavada, pelada y cortada en large dice.</li><li>* Uvas cortadas en mitades.</li><li>* Albahaca deshojada.</li></ul>	Jugo de uva verde y pera con albahaca.	Consumir en seguida para evitar la oxidación de la fruta.



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Jugo de pera, uva verde con albahaca.

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,06	Agua	l	0,060	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,025	Albahaca	kg	0,023	90%	\$ 17,71	\$ 0,40
0,025	Uva verde	kg	0,024	94%	\$ 6,00	\$ 0,14
0,05	Pera	kg	0,037	74%	\$ 5,00	\$ 0,19

**CANT. PRODUCIDA:** 0,144 l

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,144 l    Costo por porción: \$0,73

**TÉCNICAS**

- Licuar todos los ingredientes y cernir.

**FOTO**

**Figura 28:** Jugo de pera, uva verde con albahaca



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



### 3.3.2 Menú dos

#### 3.3.2.1 Entrada



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

<b>RECETA:</b> Ceviche de concha con maracuyá y crocante de verde		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<b>Ceviche</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Conchas lavadas.</li><li>* Zumo de limón.</li><li>* Pimientos cortados en brunoise fino.</li></ul>	Ceviche	
<b>Chips de verde</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Verde lavado, pelado y cortado en láminas.</li></ul>	Chips de verde	
<b>Caviar de tomate</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Aceite frío.</li></ul>	Caviar de tomate	
<b>Cebollas encurtidas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Cebolla cortada en juliana.</li><li>* Zumo limón.</li></ul>	Cebollas encurtidas	



Universidad de Cuenca



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Ceviche de concha con maracuyá y crocante de verde						
<b>FECHA:</b> 24 de junio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.CC.	NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Ceviche</b>					
0,100	Concha	kg	0,055	55%	\$ 18,00	\$ 0,99
0,030	Zumo de limón	l	0,019	64%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,030	Pulpa de	kg	0,030	100%	\$ 5,00	\$ 0,15
0,003	Mostaza	kg	0,003	100%	\$ 4,20	\$ 0,01
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
0,002	Cilantro	kg	0,001	65%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,003	Azúcar	kg	0,003	100%	\$ 0,98	\$ 0,01
0,010	Pimiento verde	kg	0,007	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,010	Pimiento rojo	kg	0,007	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,010	Pimiento	kg	0,007	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
	<b>Chips de verde</b>					
0,030	Verde	kg	0,030	100%	\$ 1,75	\$ 0,05
0,100	Aceite vegetal	L	0,100	100%	\$ 2,50	\$ 0,25
	<b>Caviar de tomate</b>					
0,020	Pulpa de tomate	kg	0,019	95%	\$ 1,50	\$ 0,03
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,00	\$ 0,00



0,002	Agar-agar	kg	0,002	100%	\$ 500,00	\$ 1,00
0,100	Aceite vegetal	l	0,100	100%	\$ 2,50	\$ 0,25
	<b>Cebollas encurtidas</b>					
0,020	Cebolla paiteña	kg	0,017	85%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,050	Zumo de limón	l	0,032	64%	\$ 1,00	\$ 0,03
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$ 50,00	\$ 0,15

**CANT. PRODUCIDA:** 0,495 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,495 kg      Costo por porción: \$3,12

**TÉCNICAS**

**Ceviche**

1. Colocar en un bowl la pulpa de la concha.
2. Agregar el jugo de limón, la pulpa de maracuyá, los pimientos de colores en brunoise.
3. Condimentar con la sal, la pimienta, la mostaza y el cilantro en chiffonade.
4. Agregar el azúcar para bajar la acidez del ceviche.

**Chips de verde**

1. Calentar el aceite.
2. Freír las láminas de verde.

**Caviar de tomate**

1. Poner en una olla la pulpa de tomate, el agua, el agar-agar.
2. Llevar a ebullición.

**FOTO**

**Figura 29:** Ceviche de conchas



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



1.3.2.2 Fuerte



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

<b>RECETA:</b> Salmón ahumado con costra de linaza y salsa de limón, rollo de aguacate relleno y crocante de yuca		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Salmón</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingredientes pesados.</li> <li>2. Salmón condimentado.</li> </ol> <p><b>Salsa de limón</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingredientes pesados.</li> <li>2. Zumo de limón.</li> <li>3. Ajo y cebolla cortados en brunoise.</li> </ol> <p><b>Ensalada</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomates horneados y cortados en mitades.</li> <li>2. Pimientos horneados y cortados en juliana.</li> <li>3. Aguacate cortado en láminas.</li> </ol> <p>Humus</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingredientes pesados.</li> <li>2. Lenteja remojada.</li> </ol>	<p>Salmón</p> <p>Salsa</p> <p>Ensalada</p> <p>Humus de lenteja</p> <p>Crocante de yuca</p>	



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Salmón ahumado con costra de linaza y salsa de limón, rollo de aguacate relleno y crocante de yuca.

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Género</b>					
0,100	Salmón	Kg	0,095	95%	\$ 35,76	\$ 3,40
0,020	Sésamo	Kg	0,020	100%	\$ 7,00	\$ 0,14
0,010	Sal	Kg	0,010	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,003	Pimienta	Kg	0,003	100%	\$ 50,00	\$ 0,15
0,010	Aceite vegetal	l	0,010	100%	\$ 2,47	\$ 0,02
	<b>Salsa</b>					
0,050	Limón	Kg	0,032	64%	\$ 2,00	\$ 0,16
0,020	Fécula de maíz	Kg	0,020	100%	\$ 2,95	\$ 0,06
0,002	Ajo	Kg	0,001	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,010	Cebolla perla	Kg	0,009	85%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Azúcar morena	Kg	0,020	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
	<b>Ensalada</b>					
0,020	Aguacate	Kg	0,013	63%	\$ 1,50	\$ 0,05
0,010	Tomate cherry	Kg	0,010	95%	\$ 4,00	\$ 0,04
0,015	Pimiento amarillo	Kg	0,011	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,035	Pimiento rojo	Kg	0,026	0,74	\$ 1,10	\$ 0,03
0,003	Sal	Kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01



	<b>Humus de lenteja</b>					
0,020	Lenteja	Kg	0,020	100%	\$2,00	\$0,04
0,015	Aceite vegetal	l	0,015	100%	\$2,47	\$0,04
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	\$0,80	\$0,01
0,005	Cilantro	Kg	0,003	65%	\$ 2,00	\$ 0,01
	<b>Carbohidrato</b>	Kg				
0,040	Yuca	Kg	0,034	85%	\$ 2,00	\$ 0,09
0,005	Sal	Kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Pimienta	Kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10

**CANT. PRODUCIDA:** 0, 363 Kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,363 Kg      **Costo por porción:** \$4,42

**TÉCNICAS**

**Salmón**

1. Sal pimentar el salmón.
2. Colocar por 10 minutos la pieza de salmón en un ahumador.
3. Cubrir el pescado con aceite y recubrir con las semillas de sésamo
4. Poner en el sartén y dorar por ambos lados.

**Salsa**

1. Extraer el zumo de limón
2. Sofreír en una cacerola el ajo y la cebolla cortada en brunoise.
3. Agregar el zumo, el azúcar y la sal.

**Humus**

1. Cocinar la lenteja.

**FOTO**

**Figura 30:** Salmón ahumado



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



2. Triturar junto con el cilantro, agregar el aceite en forma de hilo.

### **Ensalada**

1. Colocar las láminas de aguacate sobre papel film.
2. Rellenar con una base de humus de lenteja, tomates y pimientos.
3. Enrollar el aguacate con ayuda del papel film.

### **Carbohidrato**

1. Cocer la yuca y cortar en láminas, llevar al horno a secar.



### 3.3.2.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Tarta de crema de limón, coco y tofú acompañado de merengue de coco y coulis de arándanos		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<b>Masa quebrada</b> * Ingredientes pesados. * Harina de arroz tamizada. * Margarina cortada en cubos. <b>Crema de limón</b> * Ingredientes pesados. * Zumo de limón.	Masa quebrada Crema de limón Puré de manzana Merengue de coco Coulis de arándano	



<p><b>Puré de manzana</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Manzana lavada, pelada y cortada en large dice.</li></ul> <p><b>Merengue de coco</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Crema de coco congelada.</li></ul> <p><b>Coulis de arándano</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li></ul> <p>Pulpa de arándanos.</p>		
---	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Tarta de crema de limón, coco y tofú acompañado de merengue de coco y coulis de arándanos

**FECHA:** 24 de junio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Masa quebrada</b>					
0,030	Harina de avena	kg	0,030	100%	\$ 1,66	\$ 0,05
0,010	Azúcar morena	kg	0,010	100%	\$ 0,98	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,010	Margarina	kg	0,010	98%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,005	Agua	l	0,005	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
	<b>Crema de limón</b>					
0,030	Zumo de limón	l	0,019	64%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,020	Crema de coco	l	0,020	100%	\$ 10,65	\$ 0,21
0,003	Cúrcuma	kg	0,003	100%	\$ 55,00	\$ 0,17
0,005	Fécula de maíz	kg	0,005	100%	\$ 2,95	\$ 0,01
0,015	Azúcar morena	kg	0,015	100%	\$ 0,98	\$ 0,01
	<b>Puré de manzana</b>					
0,025	Manzana verde	kg	0,021	85%	\$ 2,00	\$ 0,04
	<b>Merengue de coco</b>					
0,040	Crema de coco	l	0,040	100%	\$ 10,65	\$ 0,43



	<b>Coulis de arándano</b>					
0,070	Arándano	kg	0,070	100%	\$ 10,00	\$ 0,70
0,035	Azúcar	kg	0,035	100%	\$ 0,98	\$ 0,03

**CANT. PRODUCIDA:** 0, 284 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0, 284 kg      Costo por porción: \$1,70

### TÉCNICAS

#### Masa quebrada

1. Mezclar la harina de avena con la margarina, hasta obtener una consistencia de arena.
2. Agregar el azúcar y el agua, seguir mezclando, hasta obtener una masa homogénea.
3. Envolver en film y refrigerar por una hora.
4. Estirar hasta conseguir un grosor de 2 mm y disponer en el molde.
5. Hornear por 12 minutos a una temperatura de 175 °C.

#### Crema de limón

1. Colocar todos los ingredientes en una olla.
2. Llevar a ebullición hasta conseguir una crema homogénea y consistente.
3. Poner en un bol y llevar a refrigeración por dos horas.

### FOTO

**Figura 31:** Tartaleta de limón



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



**Puré de manzana**

1. Cocinar la manzana con el azúcar.
2. Cernir y procesar hasta que dejar sin grumos.
3. Rellenar la tartaleta de la masa quebrada con una pequeña capa de puré de manzana, seguido de crema de limón.

**Merengue de coco**

1. Batir la parte sólida de la leche de coco para ingresar aire a la mezcla.

**Coulis de arándano**

1. Cocinar la pulpa de los arándanos junto con el azúcar.
2. Retirar el fuego hasta que haya reducido el 50% de la mezcla.



Universidad de Cuenca

### 3.3.2.4 Bebida



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

<b>RECETA:</b> Té refrescante de chamburo, lima y canela		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Pulpa de chamburo.</li><li>* Zumo de lima.</li></ul>	Té de chamburo, lima y canela	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Té refrescante de chamburo, lima y canela						
<b>FECHA:</b> 24 de junio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,060	Chamburo	kg	0,048	80%	\$ 5,00	\$ 0,24
0,003	Rama de canela	kg	0,003	100%	\$ 31,02	\$ 0,09
0,020	Zumo de lima	l	0,013	64%	\$ 1,20	\$ 0,02
0,150	Agua	l	0,150	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0, 214 l						
<b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0, 214 l    Costo por porción: \$0,35						
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hervir el agua y colocar las ramas de canela para infusionar.</li> <li>Colocar la infusión en una jarra y cuando este aún caliente colocar la pulpa del chamburo.</li> <li>Dejar reposar por 20 minutos.</li> <li>Cernir.</li> <li>Poner el zumo de la lima cuando esté totalmente frío.</li> </ol>				<p><b>Figura 32:</b> Té de chamburo</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 24 de junio de 2019</p>		



### 3.4 Alimentación Vegana

#### 3.4.1 Menú uno

##### 3.4.1.1 Entrada



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

<b>RECETA:</b> Tabla vegana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Queso de garbanzo.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingredientes pesados.</li> <li>2. Garbanzos remojados y cocinados.</li> <li>3. Pimientos asados y cortados en brunoise.</li> </ol> <p><b>Queso de papa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ingredientes pesados.</li> <li>2. Papa cortada en large dice.</li> </ol>	<p>Queso de garbanzo</p> <p>Queso de papa</p> <p>Salchicha vegana</p> <p>Mayonesa de zanahoria</p> <p>Mayonesa de coliflor y brócoli</p> <p>Mayonesa de pimiento</p>	<p>La mayonesa de pimiento tiene una consistencia más ligera que el resto de mayonesas.</p>



<p><b>Mayonesas</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingredientes pesados.</li><li>2. Pimiento cortado en brunoise.</li><li>3. Coliflor y brócoli corado en cuartos.</li><li>4. Zanahoria lavada, pelada y rallada.</li><li>5. Albahaca troceada.</li></ol> <p><b>Mermelada</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingredientes pesados.</li><li>2. Pulpa de arándanos.</li></ol> <p><b>Salchicha vegana</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ingredientes pesados.</li><li>2. Remolacha lavada, pelada y cortada en large dice.</li></ol>	<p>Mayonesa de albahaca</p> <p>Mermelada de arándanos</p>	
--	---	--



Universidad de Cuenca



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Tabla vegana						
<b>FECHA:</b> 01 de julio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Queso de garbanzo</b>					
0,080	Garbanzo	kg	0,080	100%	\$ 3,14	\$ 0,25
0,010	Pimiento rojo	kg	0,007	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,010	Pimiento verde	kg	0,007	74%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,015	Levadura nutricional	kg	0,015	100%	\$ 100,00	\$ 1,50
0,050	Fondo de	kg	0,05	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
0,015	Cebolla perla	kg	0,013	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,003	Diente de ajo	kg	0,002	77%	\$ 2,00	\$ 0,00
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,005	Limón	kg	0,003	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,015	Aceite de oliva	kg	0,015	100%	\$ 6,03	\$ 0,09
	<b>Queso de papa</b>					
0,100	Papa	kg	0,085	85%	\$ 0,88	\$ 0,07
0,005	Limón	kg	0,003	64%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Sal	kg	0,010	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,005	Cebolla en polvo	kg	0,005	100%	\$ 25,00	\$ 0,13
0,003	Ajo en polvo	kg	0,003	100%	\$ 29,50	\$ 0,09
0,015	Harina de maíz	kg	0,015	100%	\$ 1,78	\$ 0,03



0,015	Harina de tapioca	kg	0,015	100%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,015	Fécula de maíz	kg	0,015	100%	\$ 1,20	\$ 0,02
0,010	Levadura nutricional	kg	0,010	100%	\$ 100,00	\$ 1,00
0,015	Aceite de oliva	kg	0,015	100%	\$ 6,03	\$ 0,09
0,050	Fondo de verduras	kg	0,050	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
	<b>Salchicha</b>					
0,030	Remolacha	kg	0,026	88%	\$ 2,00	\$ 0,05
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,005	Ajo en polvo	kg	0,005	100%	\$ 29,50	\$ 0,15
0,005	Cebolla en polvo	kg	0,005	100%	\$ 25,00	\$ 0,13
0,020	Harina de maíz	kg	0,020	100%	\$ 1,78	\$ 0,04
0,020	Harina de trigo	l.	0,020	100%	\$ 1,86	\$ 0,04
0,010	Agua	kg	0,010	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,050	Tofu	kg	0,050	100%	\$ 8,25	\$ 0,41
0,015	Levadura nutricional	kg	0,015	100%	\$ 50,00	\$ 0,75
	<b>Mayonesa de albahaca</b>					
0,050	Albahaca	kg	0,045	90%	\$ 17,71	\$ 0,80
0,080	Aceite vegetal	kg	0,080	100%	\$ 2,47	\$ 0,20
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$ 50,00	\$ 0,15
	<b>Mayonesa de zanahoria</b>					
0,010	Zanahoria	kg	0,006	63%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Aceite de oliva	kg	0,010	100%	\$ 6,03	\$ 0,06
0,080	Aceite vegetal	kg	0,080	100%	\$ 2,47	\$ 0,20
0,025	Agua	kg	0,025	100%	\$ 0,00	\$ 0,00



0,020	Mostaza Dijon	kg	0,020	98%	\$ 23,90	\$ 0,47
0,005	Ajo en polvo	kg	0,005	100%	\$ 29,50	\$ 0,15
0,005	Cebolla en polvo	kg	0,005	100%	\$ 25,00	\$ 0,13
0,010	Limón	kg	0,006	63%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Pimentón	kg	0,010	100%	\$ 83,16	\$ 0,83
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
	<b>Mayonesa de coliflor y brócoli</b>					
0,030	Coliflor	kg	0,015	50%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,030	Brócoli	kg	0,015	50%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,050	Aceite vegetal	kg	0,050	100%	\$ 2,47	\$ 0,12
0,020	Mostaza dijon	kg	0,020	98%	\$ 23,90	\$ 0,47
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
0,003	Ajo en polvo	kg	0,003	100%	\$ 29,50	\$ 0,09
	<b>Mayonesa de morrón</b>					
0,050	Pimiento rojo	kg	0,037	74%	\$ 1,10	\$ 0,04
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Ajo en polvo	kg	0,002	100%	\$ 29,50	\$ 0,06
0,003	Cebolla en polvo	kg	0,003	100%	\$ 25,00	\$ 0,08
0,003	Pimienta	kg	0,003	100%	\$ 50,00	\$ 0,15
0,005	Semillas de linaza	kg	0,005	100%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,020	Mostaza Dijon	kg	0,02	100%	\$ 23,90	\$ 0,48
0,040	Aceite vegetal	kg	0,04	100%	\$ 2,47	\$ 0,10
	<b>Mermelada de arándanos</b>					
0,040	Arándanos	kg	0,039	98%	\$ 10,00	\$ 0,39
0,030	Azúcar	kg	0,030	100%	\$ 0,98	\$ 0,03



	<b>Guarnición</b>					
0,050	Pan de agua	kg	0,050	100%	\$ 5,00	\$ 0,25
0,020	Uvas verdes	kg	0,019	95%	\$ 6,00	\$ 0,11
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 1,235 kg <b>CANT. PORCIONES:</b> 3 <b>DE:</b> 0,412 kg <b>Costo por porción:</b> \$3,54						
<b>TÉCNICAS</b>			<b>FOTO</b>			
<b>Queso de garbanzo</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar todos los ingredientes excepto los pimientos.</li><li>2. Llevar la mezcla a una cacerola y con ayuda de una espátula mover hasta que haya espesado, incorporar los pimientos y colocar en un molde engrasado.</li></ol>			 <p><b>Figura 33:</b> Tabla vegana</p>			
<b>Queso de papa</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar bien.</li><li>2. Llevar a una cacerola y remover hasta que espese, aproximadamente 15 minutos.</li><li>3. Engrasar un molde rectangular con aceite de oliva y colocar en el interior la mezcla de papa.</li><li>4. Dejar enfriar, desmoldar y cortar.</li></ol>						
<b>Salchicha vegana</b>			<b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 01 de julio de 2019			



<ol style="list-style-type: none"><li>1. Licuar el tofu, añadir la remolacha, las especias y por último la levadura nutricional, harina de trigo y de maíz.</li><li>2. Colocar la mezcla sobre film y enrollar dando forma de salchicha.</li><li>3. Hacer hervir un litro de agua y luego reducir el fuego, cocinar la salchicha por 45 minutos.</li></ol> <p><b>Mayonesas</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar todos los ingredientes enlistados excepto el aceite vegetal, éste se debe agregar en forma de hilo mientras se tritura lo demás, hasta generar una consistencia adecuada.</li></ol> <p><b>Mermelada de arándanos</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar los arándanos con el azúcar.</li></ol>	
--	--



### 3.4.1.2 Fuerte



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

<b>RECETA:</b> Seitán en salsa de manzana, con croquetas de papa rellenas de queso vegano, ensalada de espinaca con soya texturizada, brotes de brócoli y choclo amarillo.		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p><b>Seitán</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Fondo de vegetales.</li> </ul> <p><b>Salsa de manzana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Puré de manzana.</li> <li>* Cebolla cortada en brunoise.</li> </ul> <p><b>Ensalada</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Soya remojada.</li> <li>* Pimiento asado y cortado en juliana.</li> <li>* Espinaca lavada.</li> <li>* Choclo drenado.</li> </ul>	<p>Carne de seitán</p> <p>Salsa de manzana</p> <p>Soya texturizada</p>	



<p><b>Croqueta de papa</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Papa cortada en large dice.</li></ul> <p><b>Queso crema.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Maní pelado y tostado.</li><li>* Leche de arroz.</li></ul>		
--	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Seitán en salsa de manzana con croquetas de papa rellenas de queso vegano, ensalada de espinaca con soya texturizada, brotes de brócoli y choclo amarillo.

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Género</b>					
0,020	Harina de trigo	l.	0,020	100%	\$ 1,86	\$ 0,04
0,010	Salsa de soya	l.	0,010	100%	\$ 7,14	\$ 0,07
0,002	Diente de ajo	kg	0,002	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Perejil	kg	0,001	60%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,005	Pimentón	kg	0,005	100%	\$ 83,16	\$ 0,42
0,002	Jengibre en polvo	kg	0,002	100%	\$ 10,80	\$ 0,02
0,002	Nuez moscada	kg	0,002	100%	\$ 25,00	\$ 0,05
	<b>Salsa</b>					
0,100	Manzana	kg	0,086	86%	\$ 2,00	\$ 0,17
0,015	Cebolla perla	kg	0,013	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,005	Aceite de oliva	l.	0,005	100%	\$ 6,03	\$ 0,03
0,020	Vino blanco	l.	0,020	100%	\$ 3,95	\$ 0,08
0,050	Fondo de	l.	0,050	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
	<b>Ensalada</b>					
0,040	Soya	kg	0,040	100%	\$ 3,00	\$ 0,12
0,010	Aceite vegetal	kg	0,010	100%	\$ 2,50	\$ 0,03



0,025	Pimiento rojo	kg	0,019	74%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,025	Maíz amarillo	kg	0,013	50%	\$ 7,65	\$ 0,10
0,001	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,050	Espinaca	kg	0,038	75%	\$ 3,00	\$ 0,11
0,010	Brotos de brócoli	kg	0,010	100%	\$ 36,20	\$ 0,36
	<b>Croqueta de papa</b>					
0,100	Papa súper chola	kg	0,085	85%	\$ 0,88	\$ 0,07
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,050	Pan rallado	kg	0,050	100%	\$ 5,00	\$ 0,25
0,010	Leche de arroz	l.	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,200	Aceite vegetal	l.	0,200	100%	\$ 2,47	\$ 0,49
	<b>Queso crema vegano</b>					
0,050	Tofu	kg	0,050	100%	\$ 8,25	\$ 0,41
0,080	Maní	kg	0,080	100%	\$ 2,20	\$ 0,18
0,020	Leche de arroz	l.	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,001	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01

**CANT. PRODUCIDA:** 0,855 Kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,855 Kg      Costo por porción: \$3,22

<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p><b>Seítan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la harina con el agua y la sal, amasar para crear gluten.</li> <li>2. Reposar la masa cubierta con film por entre 45 minutos a 4 horas o más.</li> <li>3. Lavar la masa retirando los farináceos y residuos de harina, hasta que el agua esté</li> </ol>	<p><b>FOTO</b></p>
--	--------------------

transparente.

4. Dar forma al gluten resultando con papel film y aluminio y cocer en agua hirviendo aromatizada con perejil, ajo, pimentón, jengibre y salsa de soya.

#### **Salsa de manzana.**

1. Sofreír la cebolla, agregar el fondo de vegetales y el puré de manzana, remover hasta integrar bien.
2. Agregar el vino y dejar evaporar. Adicionar sal y retirar del fuego.

#### **Ensalada**

1. Triturar la soya y colocar en un silpat.
2. Hornear aproximadamente 25 minutos, remover cada 5 minutos.
3. Mezclar la espinaca, soya texturizada, pimientos y choclo amarillo.

#### **Croquetas de papa**

1. Licuar el maní hasta obtener una pasta homogénea, agregar el tofú y la leche vegetal y batir.
2. Cocinar y triturar la papa.
3. Dar forma a la papa y rellenar del queso crema.
4. Pasar la papa rellena por leche vegetal y luego apanadura.
3. Realizar fritura profunda.

**Figura 34:** Seitán en salsa de manzana



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



### 3.4.1.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Cake de zanahoria		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Dulce</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Duraznos lavados y cortados en láminas.</li></ul> <p><b>Helado</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Zumo de mandarinas.</li><li>* Avena remojada.</li></ul> <p><b>Cake</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Ingredientes secos tamizados.</li><li>* Linaza remojada.</li><li>* Zanahoria lavada, pelada y rallada.</li></ul>	<p>Dulce de durazno</p> <p>Cake de zanahoria</p> <p>Helado de mandarina</p>	



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Cake de zanahoria con dulce de durazno y helado de mandarina

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Cake</b>					
0,100	Harina de trigo	kg	0,100	100%	\$ 1,86	\$ 0,19
0,003	Polvo de hornear	kg	0,003	100%	\$ 5,60	\$ 0,02
0,003	Bicarbonato	kg	0,003	100%	\$ 5,00	\$ 0,02
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Canela	kg	0,002	100%	\$ 31,02	\$ 0,06
0,150	Zanahoria rallada	kg	0,095	63%	\$ 1,00	\$ 0,09
0,025	Aceite de oliva	l.	0,025	100%	\$ 6,03	\$ 0,15
0,003	Extracto de	kg	0,003	100%	\$ 9,20	\$ 0,03
0,005	Vinagre de	kg	0,005	100%	\$ 2,17	\$ 0,01
0,050	Azúcar	kg	0,05	100%	\$ 0,98	\$ 0,05
0,016	Leche de coco	l.	0,016	100%	\$ 9,25	\$ 0,15
0,004	Linaza	kg	0,004	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,008	Agua caliente	l.	0,008	100%	0	\$ 0,00
0,080	Nueces	kg	0,008	100	\$ 25,00	\$ 0,20
	<b>Dulce</b>					
0,050	Duraznos	kg	0,040	80%	\$ 2,00	\$ 0,08
0,020	Azúcar morena	kg	0,020	100%	\$ 0,98	\$ 0,02
0,020	Vino blanco	l.	0,020	100%	\$ 3,95	\$ 0,08



0,005	Canela	kg	0,005	100%	\$ 31,02	\$ 0,16
0,002	Clavo de olor	kg	0,002	100%	\$ 18,00	\$ 0,04
0,003	Anís estrellado	kg	0,003	100%	\$ 14,75	\$ 0,04
	<b>Helado</b>					
0,035	Azúcar	kg	0,035	100%	\$ 0,98	\$ 0,03
0,100	Mandarina	kg	0,063	63%	\$ 2,00	\$ 0,13
0,075	Avena	kg	0,075	100%	\$ 2,20	\$ 0,17
0,100	Sal en grano	kg	0,100	100%	\$ 2,50	\$ 0,25
0,200	Hielo	kg	0,200	100%	\$ 2,00	\$ 0,40

**CANT. PRODUCIDA:** 0,886 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,886 kg      Costo por porción: \$2,39

**TÉCNICAS**

**Dulce de duraznos**

1. Mezclar en un bol el vino con un vaso de agua, añadir el clavo de olor, el azúcar morena y dejar hervir unos 20 minutos hasta reducir.
2. Lavar y cortar en rebanadas gruesas los duraznos, agregar al agua aromatizada.

**Helado**

1. Colocar en un bol el hielo con sal.
2. Licuar la avena con el zumo de mandarina y azúcar.
3. Batir la mezcla sobre el hielo con sal y batir hasta que tome consistencia y congelar.

**Cake**

1. Mezclar ingredientes secos.
2. Preparar el "huevo de linaza" con la linaza y el agua caliente.

**FOTO**

**Figura 35:** Cake de zanahoria



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



<ol style="list-style-type: none"><li>3. Precalentar el horno a 350°F.</li><li>4. Incorporar la zanahoria rallada, aceite de oliva, vainilla, vinagre, azúcar y leche de coco y mezclar bien.</li><li>5. Añadir el restante de los ingredientes.</li><li>6. Colocar la mezcla en un molde engrasado y hornear.</li></ol>	
--	--



Universidad de Cuenca

### 3.4.1.4 Bebida: Jugo de albahaca, piña y apio



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

<b>RECETA:</b> Jugo de piña, albahaca y apio		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
* Ingredientes pesados. * Fruta y vegetales cortados en large dice.	Jugo de piña, albahaca y apio.	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Jugo de albahaca, piña y apio						
<b>FECHA:</b> 01 de julio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,050	Agua	lt	0,050	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,050	Albahaca	kg	0,056	90%	\$ 17,71	\$ 0,99
0,075	Piña	kg	0,047	63%	\$ 2,00	\$ 0,09
0,015	Apio	kg	0,024	63%	\$ 8,00	\$ 0,19
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,190 l.						
<b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0,063 l      Costo por porción: \$0,42						
<b>TÉCNICAS:</b>  1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora, batir y cernir.				<b>FOTO:</b> <b>Figura 36:</b> Jugo de piña, albahaca y apio		
						
				<b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos <b>Fecha:</b> 01 de julio de 2019		



Universidad de Cuenca

### 3.4.2 Menú dos

#### 3.4.2.1 Entrada



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

<b>RECETA:</b> Rollos de col morada rellenos de champiñones, zucchini con salsa pomodoro		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<b>Rollos de col</b> * Ingredientes pesados. * Col deshojada. * Champiñones y zucchini cortados en láminas. * Zanahoria lavada, pelada y cortada en juliana.	Rollos de col  Salsa pomodoro	



<p><b>Salsa pomodoro</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Albahaca deshojada.</li><li>* Tomates cortados en concasé.</li><li>* Cebolla y ajo cortados en brunoise.</li></ul>		
---	--	--



Universidad de Cuenca



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Rollos de col morada rellenos de champiñones, zucchini con salsa pomodoro

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Rollos de col</b>					
0,050	Col morada	kg	0,033	65%	\$ 3,00	\$ 0,10
0,025	Champiñones	kg	0,025	100%	\$ 8,00	\$ 0,20
0,025	Zucchini	kg	0,018	72%	\$ 2,50	\$ 0,05
0,025	Zanahoria	kg	0,016	63%	\$ 2,00	\$ 0,03
	<b>Salsa pomodoro</b>					
0,100	Tomate riñón	kg	0,095	95%	\$ 1,50	\$ 0,14
0,010	Cebolla perla	kg	0,009	85%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,002	Diente de ajo	kg	0,002	77%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,015	Margarina	kg	0,015	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,015	Azúcar	kg	0,015	100%	\$ 0,98	\$ 0,01
0,050	Vino tinto	l	0,050	100%	\$ 3,95	\$ 0,20
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,001	Laurel	kg	0,001	100%	\$ 50,00	\$ 0,05
0,003	Tomillo fresco	kg	0,003	90%	\$ 2,50	\$ 0,01



0,003	Albahaca fresca	kg	0,003	90%	\$ 17,71	\$ 0,05
0,003	Orégano seco	kg	0,003	98%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,003	Romero seco	kg	0,003	85%	\$ 4,00	\$ 0,01
0,012	Pasta de tomate	kg	0,012	100%	\$ 4,55	\$ 0,05
0,050	Fondo de verduras	l	0,050	100%	\$ 1,00	\$ 0,05

**CANT. PRODUCIDA:** 0,357 kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,357 kg                      **Costo por porción:** \$1,03

### TÉCNICAS

#### Rollos de col

1. Blanquear las hojas de la col morada.
2. Saltear los vegetales con la salsa pomodoro.
3. Rellenar las hojas de col.

#### Salsa pomodoro

1. Colocar en una olla los tomates junto con la pasta de tomate, el fondo de vegetales y el vino tinto.
2. Realizar un sofrito con la margarina, la cebolla y el ajo.
3. Agregar las especias.
4. Corregir sabores con la sal y la pimienta.
5. Bajar la acidez con el azúcar.
6. Procesar la salsa.
7. Colar.
8. Reducir.

### FOTO

**Figura 37:** Rollos de col



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



### 3.4.2.2 Fuerte



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

<b>RECETA:</b> Tofu salteado con vegetales en salsa agridulce, acompañado de fideos de arroz		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Tofu</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Tofu cortado en dados grandes.</li><li>* Vegetales cortados en dados medianos.</li><li>* Coliflor cortada en mitades.</li><li>* Zanahoria lavada, pelada y cortada en juliana.</li></ul> <p><b>Salsa agridulce</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Jugo de tamarindo.</li></ul> <p><b>Fideos de arroz</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Harinas tamizadas.</li></ul>	<p style="text-align: center;">Tofu</p> <p style="text-align: center;">Salsa agridulce</p> <p style="text-align: center;">Fideos de arroz</p>	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Tofu salteado con vegetales en salsa agridulce, acompañado de fideos de arroz						
<b>FECHA:</b> 01 de julio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.CC.	NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Tofu</b>					
0,125	Tofu de hierbas	kg	0,125	100%	\$ 8,37	\$ 1,05
0,020	Pimiento verde	kg	0,0148	74%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,020	Pimiento anaranjado	kg	0,0148	74%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,020	Cebolla perla	kg	0,017	85%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,020	Coliflor morada	kg	0,010	50%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,025	Zanahoria	kg	0,016	63%	\$ 2,00	\$ 0,03
	<b>Salsa agridulce</b>					
0,025	Salsa de soya	kg	0,025	100%	\$ 7,14	\$ 0,18
0,015	Salsa de tomate	kg	0,015	100%	\$ 4,50	\$ 0,07
0,015	Jugo de tamarindo	l	0,00825	55%	\$ 4,00	\$ 0,03
0,005	Fécula de maíz	kg	0,005	100%	\$ 2,95	\$ 0,01
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,015	Vinagre de arroz	l	0,015	100%	\$ 18,00	\$ 0,27
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
0,025	Agua	l	0,025	100%	\$0,00	\$ 0,00

	Fideos de arroz					
0,100	Harina de arroz	kg	0,100	100%	\$ 5,16	\$ 0,52
0,020	Harina de trigo	kg	0,02	100%	\$ 1,86	\$ 0,04
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,00
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 50,00	\$ 0,10
0,040	Agua	l	0,040	100%	\$ 0,00	\$ 0,00

**CANT. PRODUCIDA:** 0,463 Kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,463 Kg      Costo por porción: \$2,49

### TÉCNICAS

#### Tofu

1. Saltear el tofu.
2. Incorporar los vegetales.
3. Agregar la salsa agridulce caliente para terminar la cocción.

#### Salsa agridulce

1. Realizar un caramelo con el azúcar morena.
2. Agregar el vinagre de arroz y dejar reducir.
3. Añadir el resto de ingredientes.
4. Incorporar la maicena y dejar que espese para retirar del fuego.

#### Fideos de arroz

1. Mezclar la harina de arroz y la harina de trigo.
2. Adicionar la sal.
3. Incorporar poco a poco el agua e ir amasando hasta que la masa no se

### FOTO

**Figura 38:** Tofu salteado



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



<p>pegue en las manos.</p> <p>4. Estirar la masa hasta obtener un grosor de 2 mm y cortar tiras largas.</p> <p>5. Freír las tiras de masa.</p>	
--	--



### 3.4.2.3 Postre



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

<b>RECETA:</b> Cheesecake de mora, almendras miel de agave		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Base de dátiles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Dátiles remojados.</li> </ul> <p><b>Crema de anacardos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Anacardos remojados.</li> <li>* Aceite de coco derretido.</li> </ul> <p><b>Coulis de mora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ingredientes pesados.</li> <li>* Pulpa de mora.</li> </ul>	<p>Base de dátiles</p> <p>Crema de anacardos</p> <p>Coulis de mora</p> <p>Crocante de remolacha</p> <p>Piedras falsas de nuez</p>	



<p><b>Crocante de remolacha</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados</li><li>* Remolacha lavada, pelada y triturada.</li></ul> <p><b>Piedras falsas de nuez</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ingredientes pesados.</li><li>* Nuez pelada.</li></ul>		
--	--	--



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

**FICHA TÉCNICA DE:** Cheesecake de mora, almendras miel de agave

**FECHA:** 01 de julio de 2019

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NET A	REND . EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>Base de</b>					
0,050	Dátiles	Kg	0,050	100%	\$ 9,90	\$ 0,50
0,010	Almendras	Kg	0,010	95%	\$ 14,00	\$ 0,13
0,008	Miel de agave	Kg	0,008	97%	\$ 27,79	\$ 0,22
	<b>Crema de anacardos</b>					
0,050	Anacardos	Kg	0,050	100%	\$ 54,00	\$ 2,70
0,020	Leche de coco	l	0,020	100%	\$ 9,25	\$ 0,19
0,010	Aceite de coco	Kg	0,010	100%	\$ 25,00	\$ 0,25
0,040	Mora	Kg	0,038	95%	\$ 3,30	\$ 0,13
	<b>Coulis de</b>					
0,050	Mora	Kg	0,048	95%	\$ 3,30	\$ 0,16
0,025	Azúcar	Kg	0,025	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
	<b>Crocante de remolacha</b>					
0,030	Remolacha	Kg	0,026	88%	\$ 2,00	\$ 0,05
0,015	Azúcar	Kg	0,015	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,003	Aceite vegetal	l	0,003	100%	\$ 2,47	\$ 0,01
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,00	\$ 0,00

	<b>Piedras falsas de nueces</b>					
0,002	Nueces	Kg	0,002	100%	\$ 25,00	\$ 0,05
0,020	Azúcar impalpable	Kg	0,015	74%	\$ 4,95	\$ 0,07
0,050	Aceite vegetal	l	0,037	74%	\$ 2,47	\$ 0,09

**CANT. PRODUCIDA:** 0,367 Kg

**CANT. PORCIONES:** 1                      **DE:** 0,367 Kg                      **Costo por porción:** \$4,58

### TÉCNICAS

#### Base de dátiles

1. Procesar los dátiles junto con las almendras y la miel de agave.

#### Crema de anacardos

1. Añadir los anacardos junto con el resto de ingredientes.
2. Separar la mezcla en dos partes.
3. Procesar la mora en la primera mitad y la otra mitad sobre la base, coagular y agregar la capa de anacardos con mora.

#### Coulis de mora

1. Cocinar la pulpa de la mora con el azúcar, reducir y retirar del fuego.

#### Crocante de remolacha

1. Mezclar todos los ingredientes y freír.

#### Piedras falsas de nuez

1. Verter las nueces cocinadas en un bol con el azúcar impalpable.
2. Freír las nueces y volver a colocarlas en papel absorbente.

### FOTO

**Figura 39:** Cheesecake de arándanos



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



Universidad de Cuenca

#### 1.4.2.4 Bebida



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

RECETA: Smoothie de leche de arroz, avena y tomate de árbol		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
* Ingredientes pesados. * Avena remojada. * Leche de arroz.	Smoothie	



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

<b>FICHA TÉCNICA DE:</b> Smoothie de leche de arroz, avena y tomate de árbol						
<b>FECHA:</b> 01 de julio de 2019						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,150	Leche de arroz	l	0,150	100%	\$ 1,00	\$ 0,15
0,050	Avena	kg	0,050	100%	\$ 2,20	\$ 0,11
0,050	Tomate de árbol	kg	0,045	90%	\$ 2,00	\$ 0,09
0,030	Azúcar	kg	0,030	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
<b>CANT. PRODUCIDA:</b> 0,275 l						
<b>CANT. PORCIONES:</b> 1 <b>DE:</b> 0,092 l <b>Costo por porción:</b> \$0,12						
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la leche de arroz con el tomate de árbol y la avena.</li> <li>2. Licuar la mezcla.</li> <li>3. Cernir.</li> <li>4. Agregar el azúcar.</li> </ol>				<p><b>Figura 40:</b> Smoothie de tomate de árbol</p>  <p><b>Fuente:</b> Nieves Alvarado y Brigette Saltos  <b>Fecha:</b> 01 de julio de 2019</p>		



## Degustación de tesis

El día 24 de junio del 2019, en las instalaciones de la Facultad Ciencias de la Hospitalidad, se realizó la degustación de los menús para pecetarianos y api-vegetarianos, y el día 01 de julio del 2019 se degustaron los menús propuestos para ovo-lacto vegetarianos y veganos, con la finalidad de obtener una opinión por parte de los docentes y determinar la efectividad del plan de alimentación establecido, y de esta forma poder mejorar los aspectos organolépticos de cada preparación.

En la degustación participaron el Mg. Augusto Tosi, Mg. Clara Sarmiento y Mg. David Quintero.

**Figura 41:** Primera degustación menú



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



**Figura 42:** Segunda degustación menú



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Figura 43:** Tribunal de degustación



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



### Tabulación menú de degustación

**Tabla 13:** Rango de calificación menú de degustación

Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
1	2	3	4	5

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Tabla 14:** Degustadores

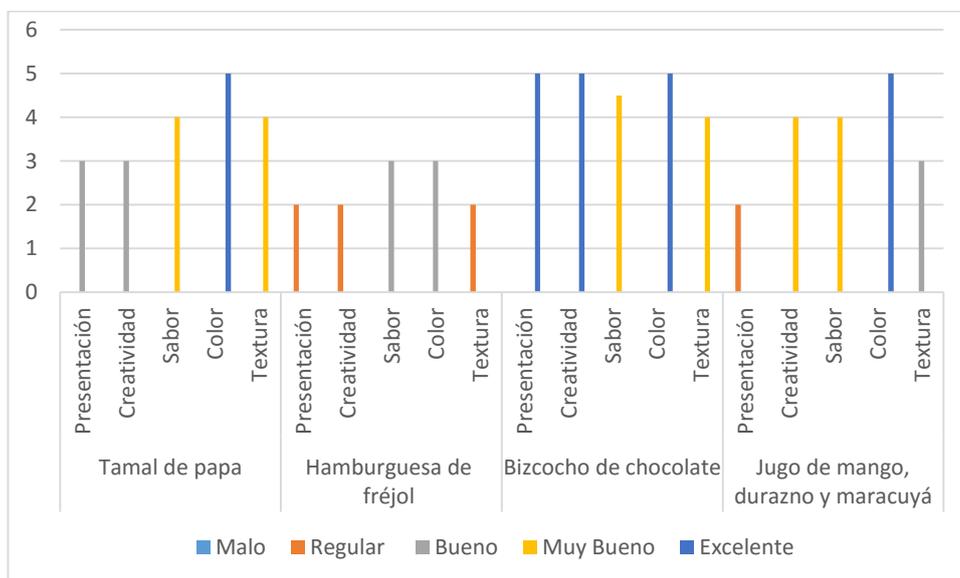
Degustador 1:	Lcdo. Augusto Tosi, Mg.
Degustador 2:	Lcda. Clara Sarmiento, Mg.
Degustador 3:	Lcdo. David Quintero, Mg.

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

### Primera degustación

#### 1. Api-vegetariano: primer menú

**Gráfico 13:** Resultado menú 1 api-vegetariano, degustador 1

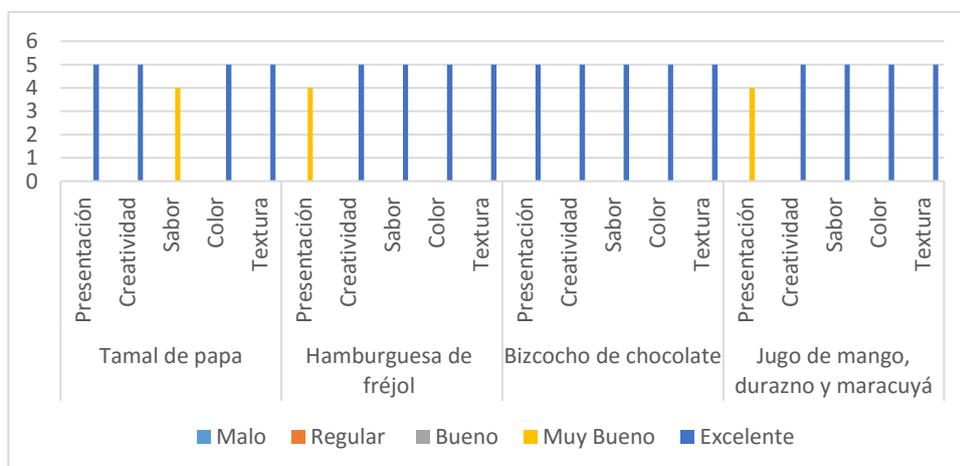


Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

Fecha: 24 de junio de 2019



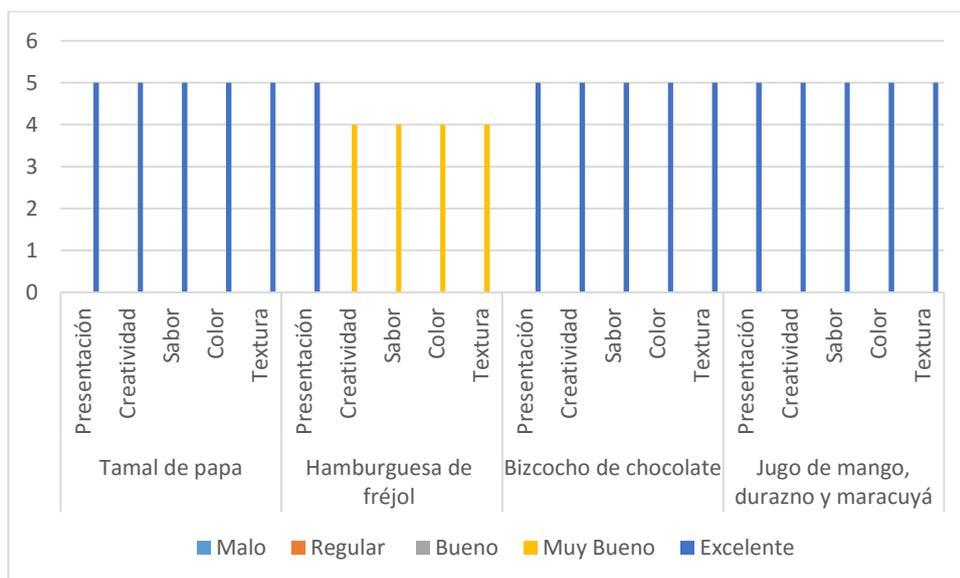
**Gráfico 14:** Resultado menú 1 api-vegetariano, degustador 2



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019

**Gráfico 15:** Resultado menú 1 api-vegetariano, degustador 3



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019

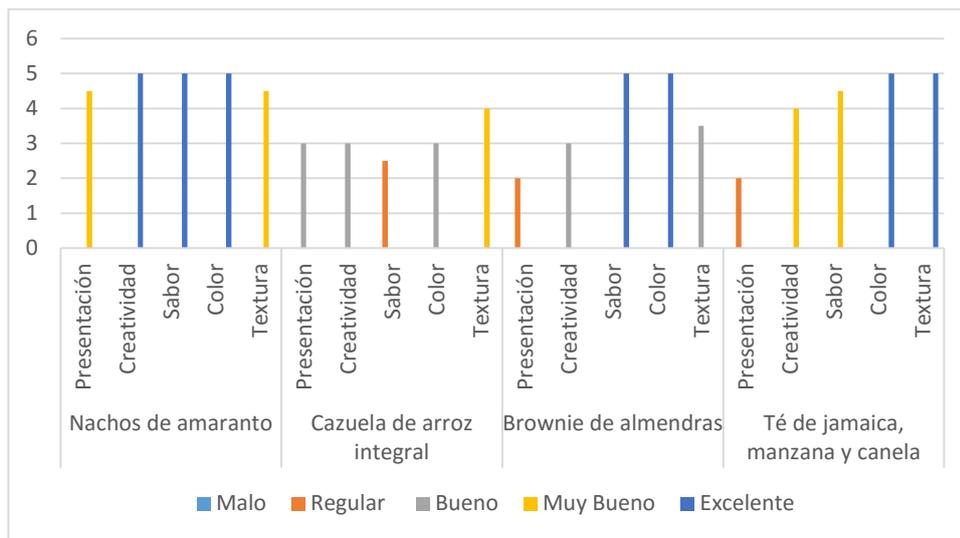
**Observaciones:** El primer menú presentado para una alimentación api-vegetariana tuvo buena aceptación, por el equilibrio óptimo de sabores; sin embargo en la hamburguesa el tribunal sugirió, que se debe evitar la pérdida de humedad y generar una textura más agradable, de igual forma es necesario



resaltar más el sabor de la papa en la deconstrucción del tamal, para lo cual se recomienda cocinar el tubérculo en un fondo de vegetales bien condimentado.

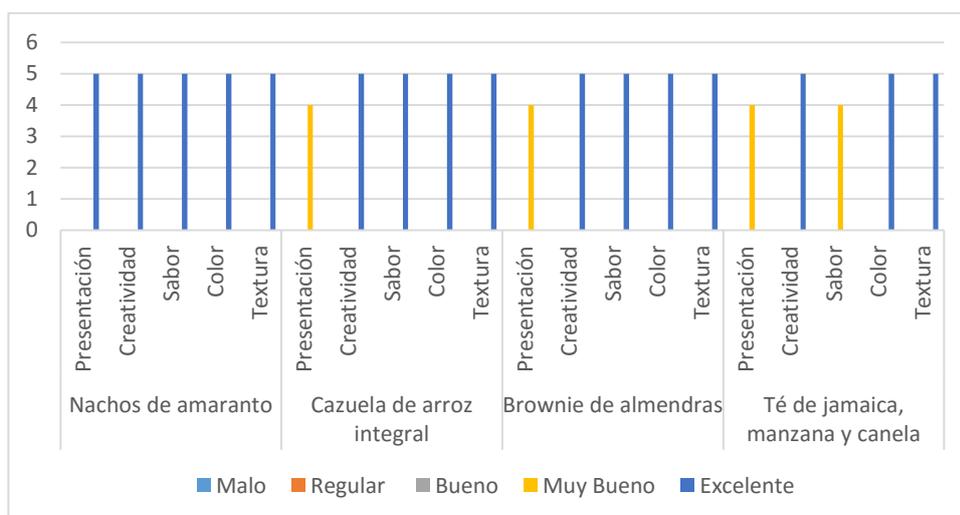
## 2. Api-vegetariano: segundo menú

**Gráfico 16:** Resultado menú 2 api-vegetariano, degustador 1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019

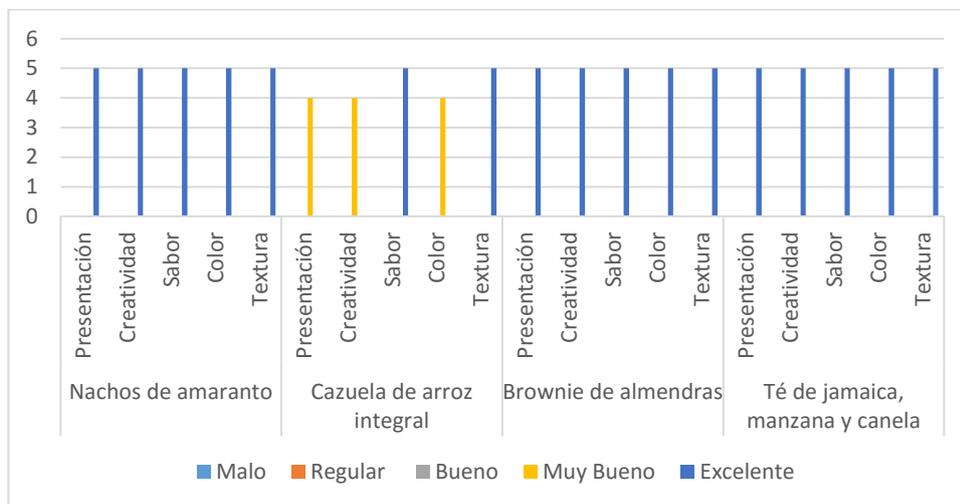
**Gráfico 17:** Resultado menú 2 api-vegetariano, degustador 2



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



**Gráfico 18:** Resultado menú 2 api-vegetariano, degustador 3



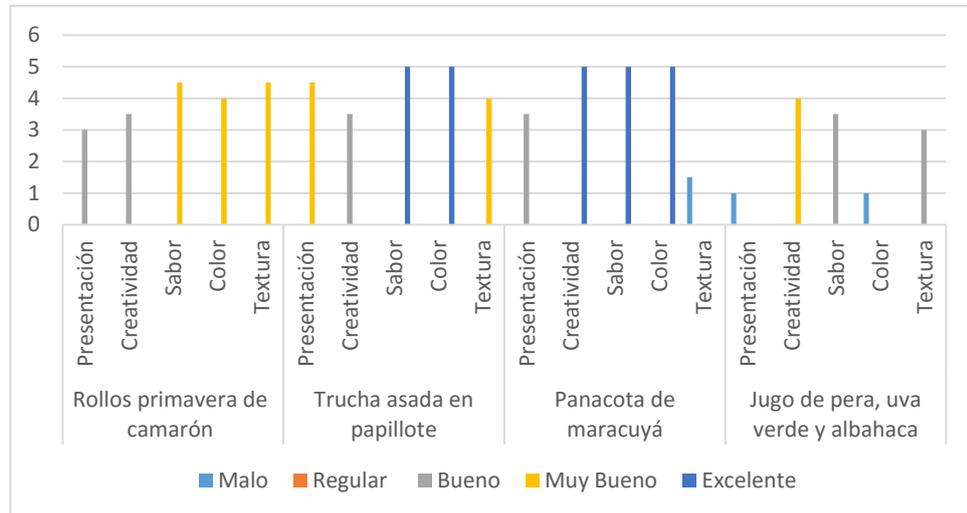
**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019

**Observaciones:** El segundo menú presentado en la propuesta api-vegetariana, también tuvo gran aceptación, sobre todo los nachos elaborados a partir de harina de amaranto, puesto que se presentó con queso mozzarella vegano y un dip de lenteja negra, resultando una excelente combinación de sabores y texturas, además de ser algo novedoso. De igual forma se recomienda, en el caso del brownie, mejorar la presentación.



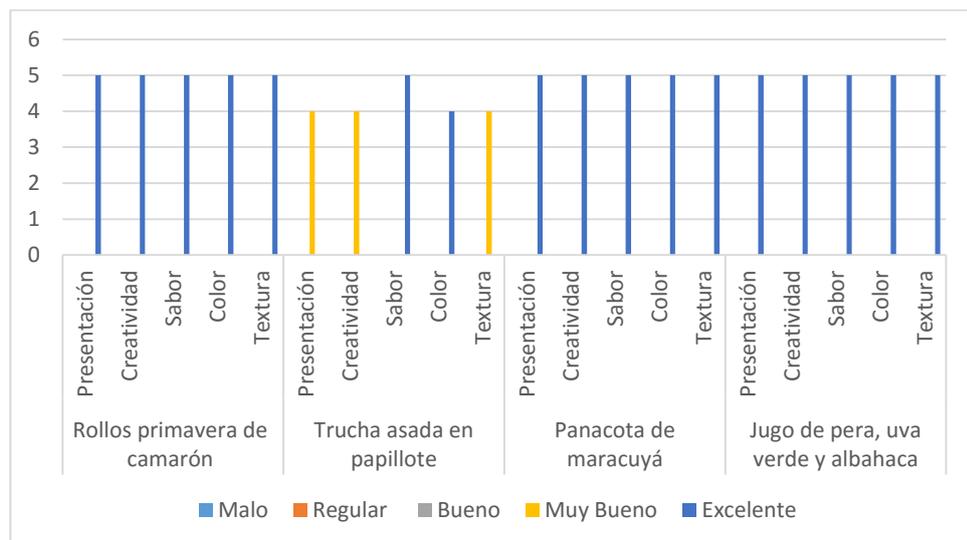
### 3. Pectetariano: primer menú

**Gráfico 19:** Resultado menú 1 pecetariano, degustador 1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019

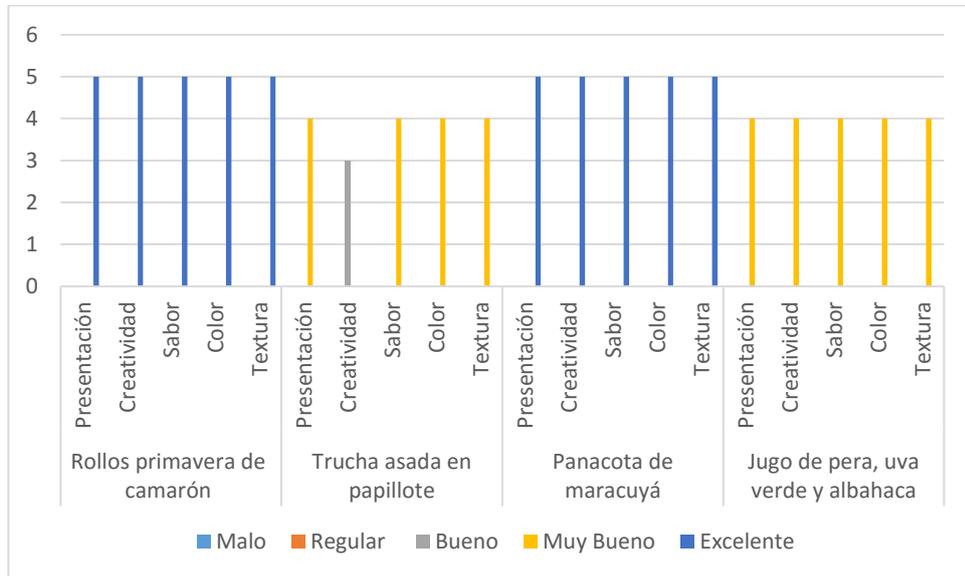
**Gráfico 20:** Resultado menú 1 pecetariano, degustador 2



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



**Gráfico 21:** Resultado menú 1 pecetariano, degustador 3



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

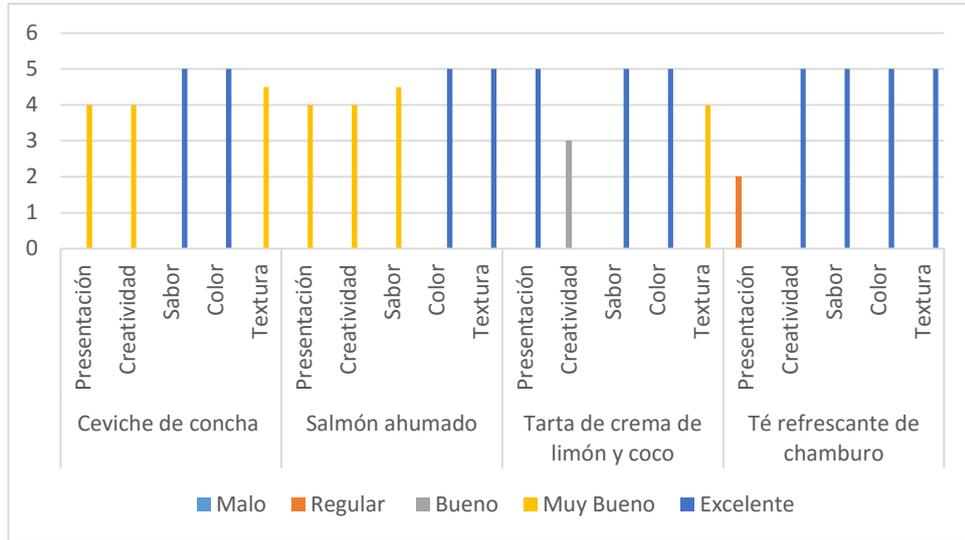
**Fecha:** 24 de junio de 2019

**Observaciones:** En el primer menú presentado para pecetarianos, los rollos primavera de camarón y la panacota de maracuyá fueron muy bien aceptados por su color y sabor. Sin embargo es necesario mejorar algunos aspectos en lo que se refiere al plato fuerte y bebida; se sugiere controlar el tiempo de cocción en la trucha, mejorar el sabor y textura del jugo de pera, uva verde con albahaca.



#### 4. Pecetariano: segundo menú

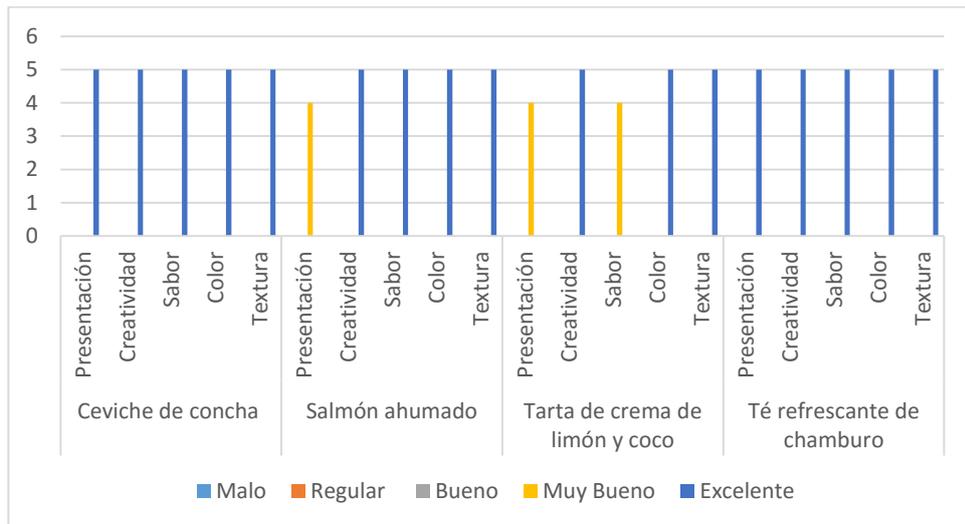
**Gráfico 22:** Resultado menú 2 pecetariano, degustador 1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019

**Gráfico 23:** Resultado menú 2 pecetariano, degustador 2

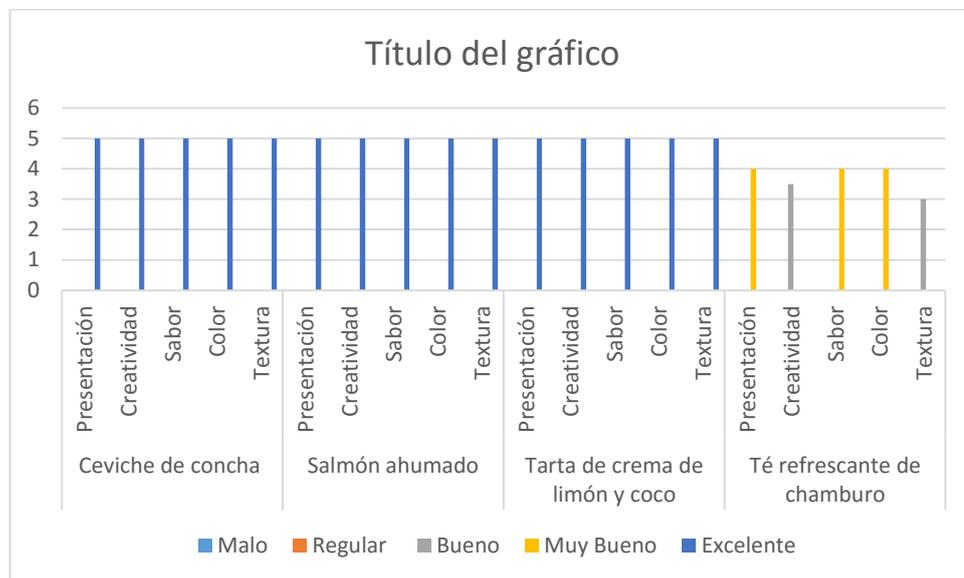


**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



**Gráfico 24:** Resultado menú 2 pecetariano, degustador 3



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019

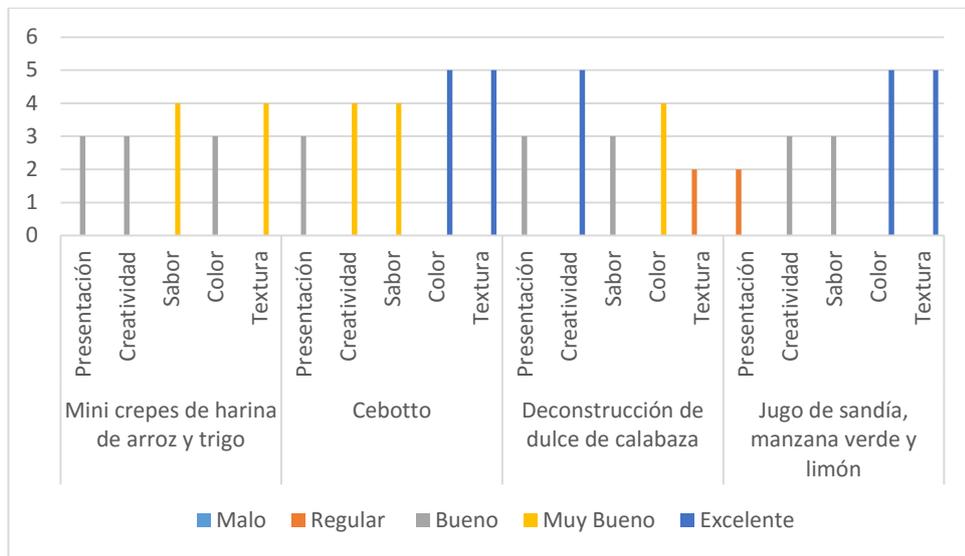
**Observaciones:** Dentro de la propuesta de alimentación para pecetarianos se presentó de igual forma un segundo menú empleando una variedad de ingredientes, resultando las preparaciones con una excelente combinación de sabores y colores, por lo que también fue de muy buena aceptación este menú. Se recomienda mejorar algunos aspectos de presentación como los crocantes en el caso del salmón y la textura de la tartaleta de limón.



## Segunda degustación

### 1. Ovo-lacto vegetariano: primer menú

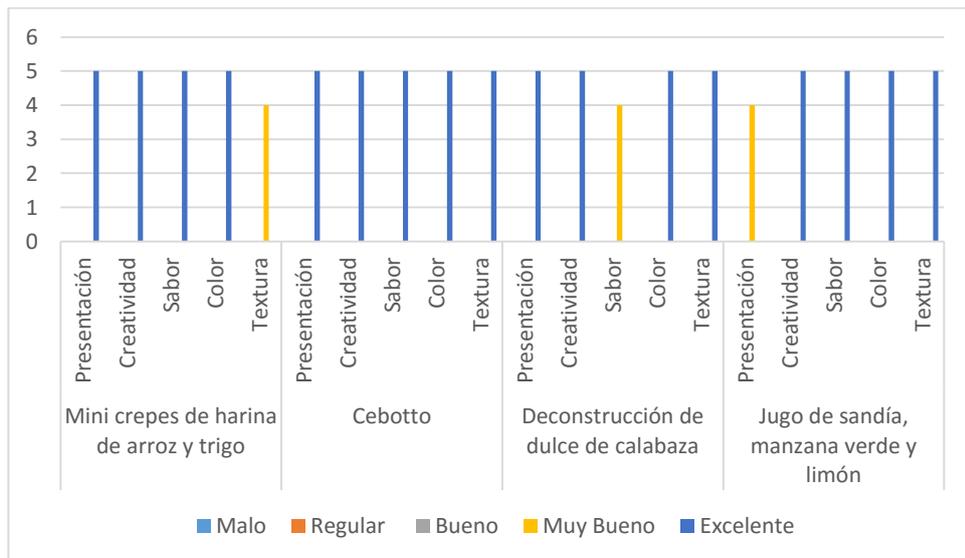
**Gráfico 25:** Resultado menú 1 ovo-lacto vegetariano, degustador 1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Gráfico 26:** Resultado menú 1 ovo-lacto vegetariano, degustador 2

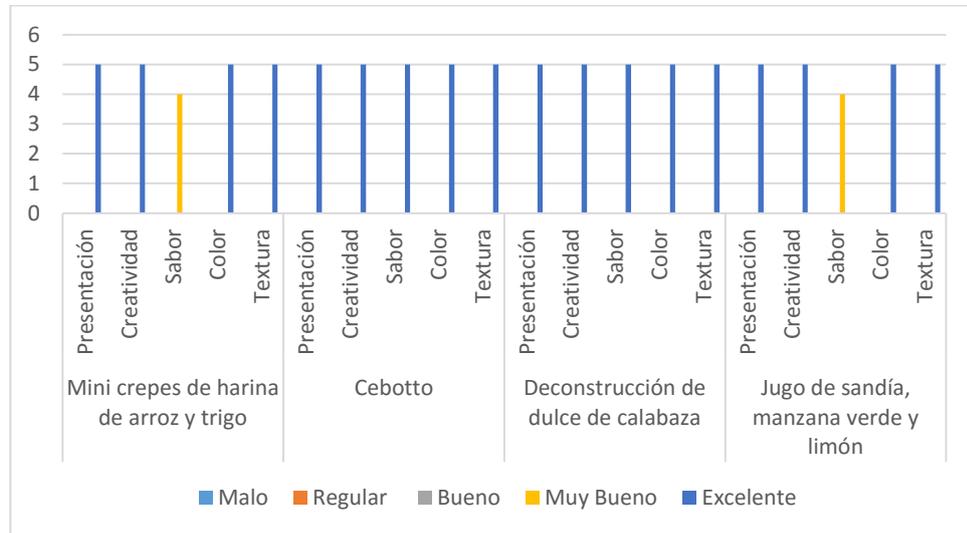


**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



**Gráfico 27:** Resultado menú 1 ovo-lacto vegetariano, degustador 3



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

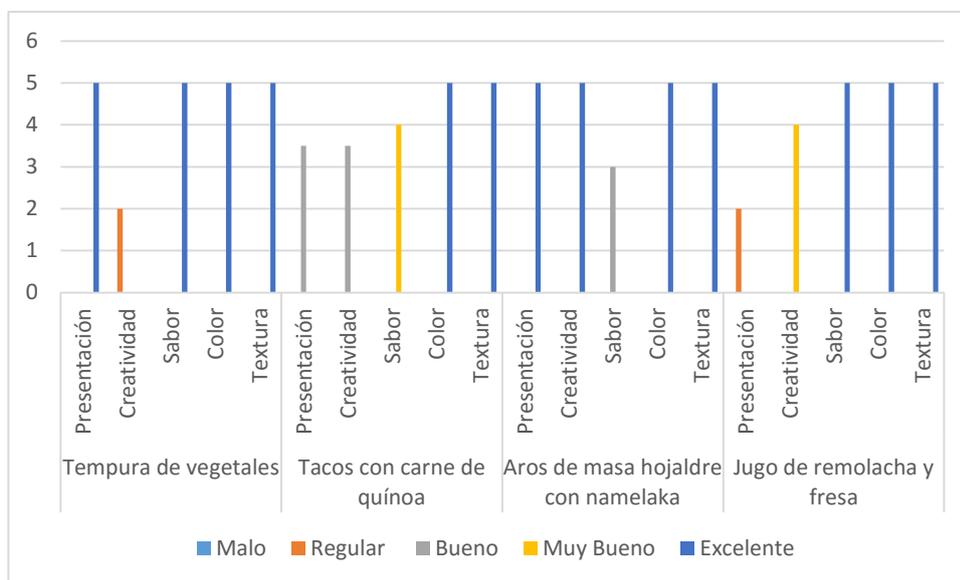
**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Observaciones:** La primera propuesta de menú para una alimentación ovo-lacto vegetariana, tuvo buenos resultados; sobre todo el cebotto tuvo una alta evaluación por su sabor, color y textura. Sin embargo se recomienda resaltar más el sabor de calabaza en el postre y en los mini crepes, de igual forma en el jugo se sugiere incrementar el dulzor para generar una mejor textura y sabor.



## 2. Ovo-lacto vegetariano: segundo menú

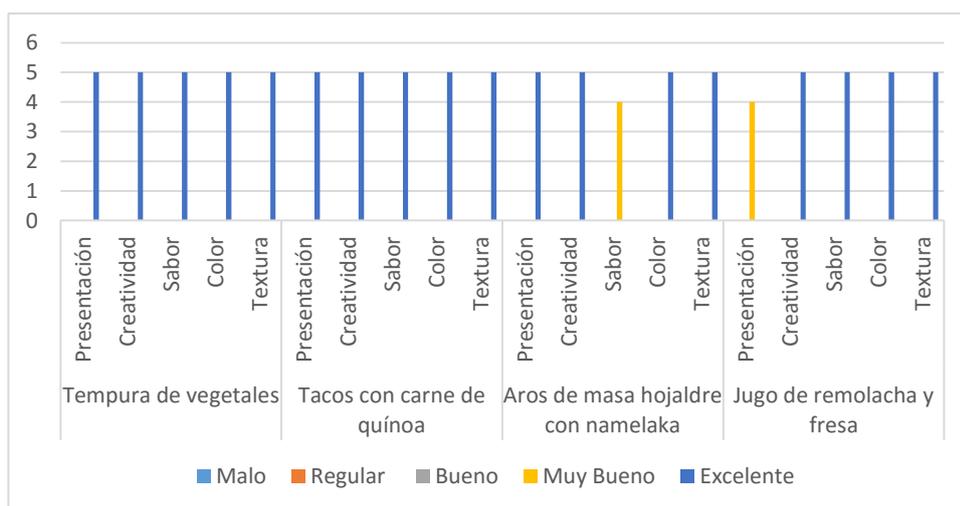
**Gráfico 28:** Resultado menú 2 ovo-lacto vegetariano, degustador 1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Gráfico 29:** Resultado menú 2 ovo-lacto vegetariano, degustador 2

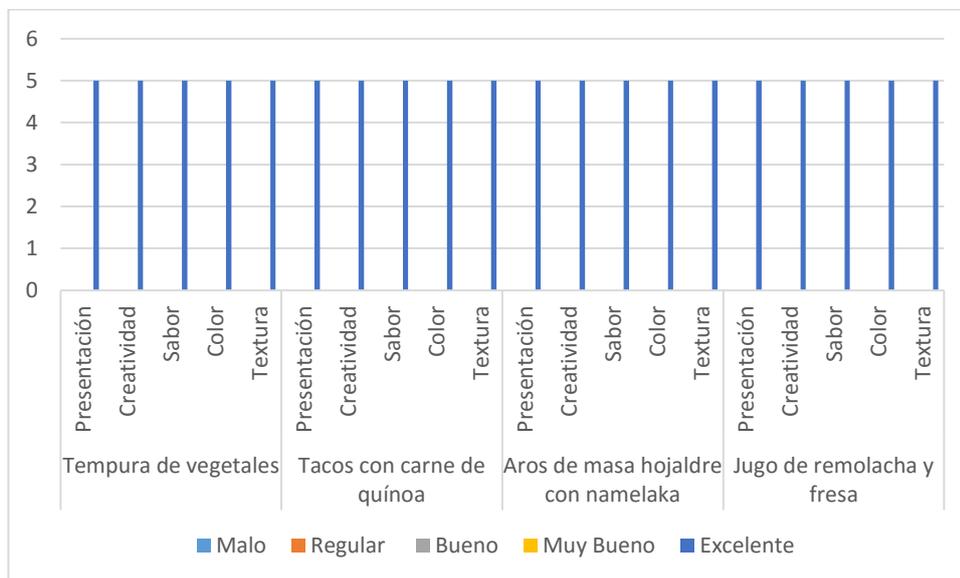


**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



**Gráfico 30:** Resultado menú 2 ovo-lacto vegetariano, degustador 3



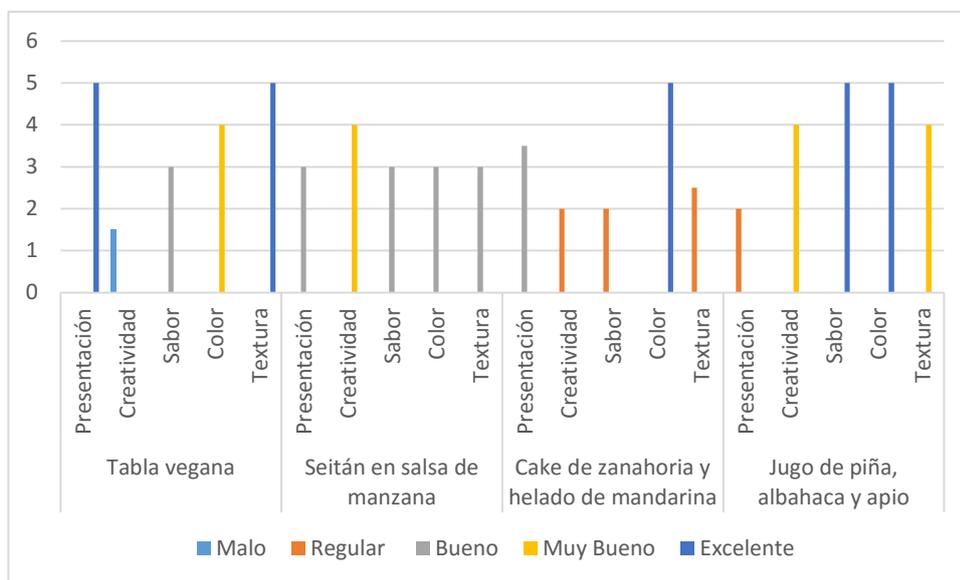
**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Observaciones:** El menú presentado como segunda opción para ovo-lacto vegetarianos, fue el de mayor aceptación y con los mejores comentarios por la armonía y equilibrio en texturas y sabores; y, resultaron muy agradables para el tribunal la tempura de vegetales y los tacos de quínoa.



### 3. Vegano: primer menú

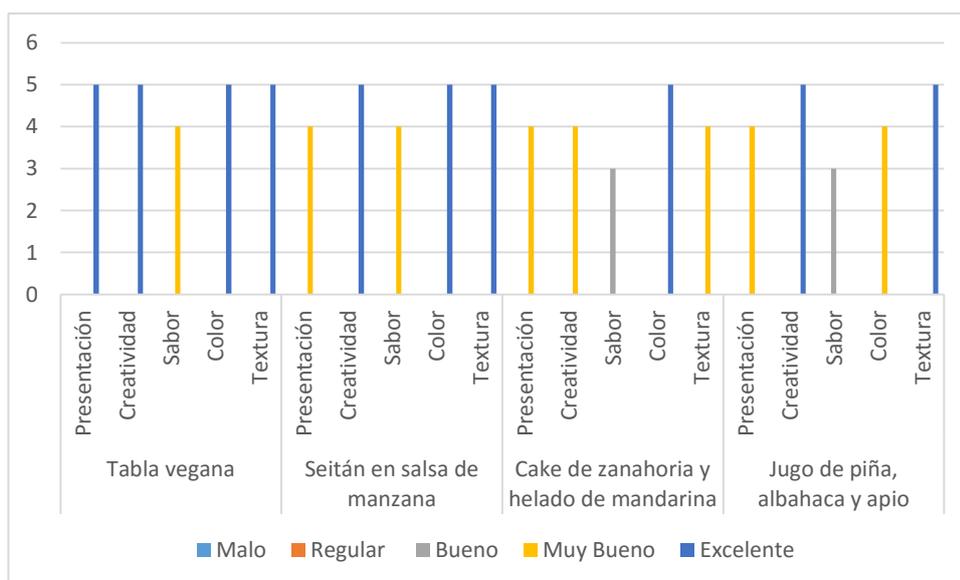
**Gráfico 31:** Resultado menú 1 vegano, degustador 1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019

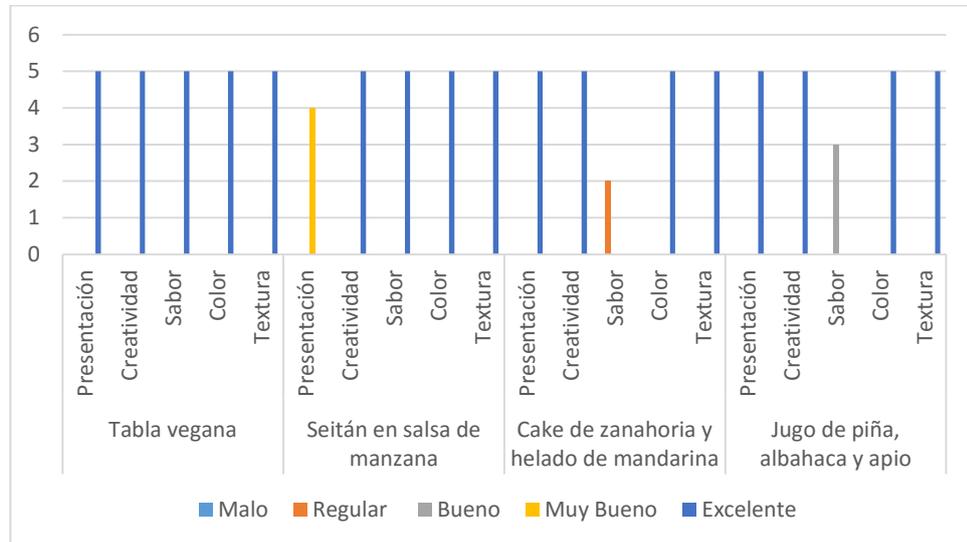
**Gráfico 32:** Resultados menú 1 vegano, degustador 2



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Gráfico 33:** Resultados menú 1 vegano, degustador 3



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

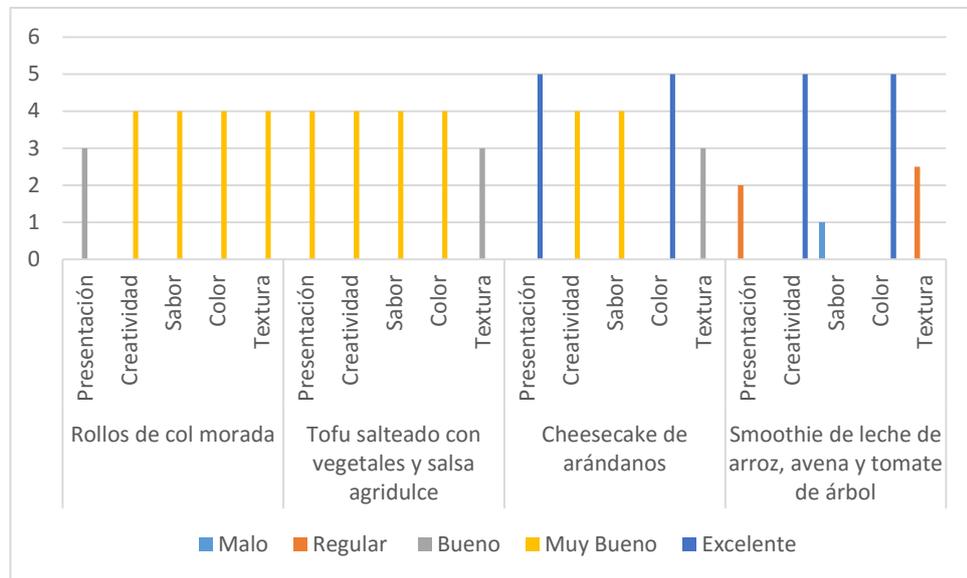
**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Observaciones:** Dentro de este menú la tabla vegana compuesta de quesos y salchichas veganas tuvo buena aceptación por su excelente sabor y combinación de texturas. Para el seitán se recomienda mejorar la presentación, en el cake de zanahoria, se debe perfeccionar la textura dando mayor esponjosidad y resaltar más su sabor, por último en el helado de mandarina y en el jugo se recomienda reducir la acidez incrementando el dulzor.



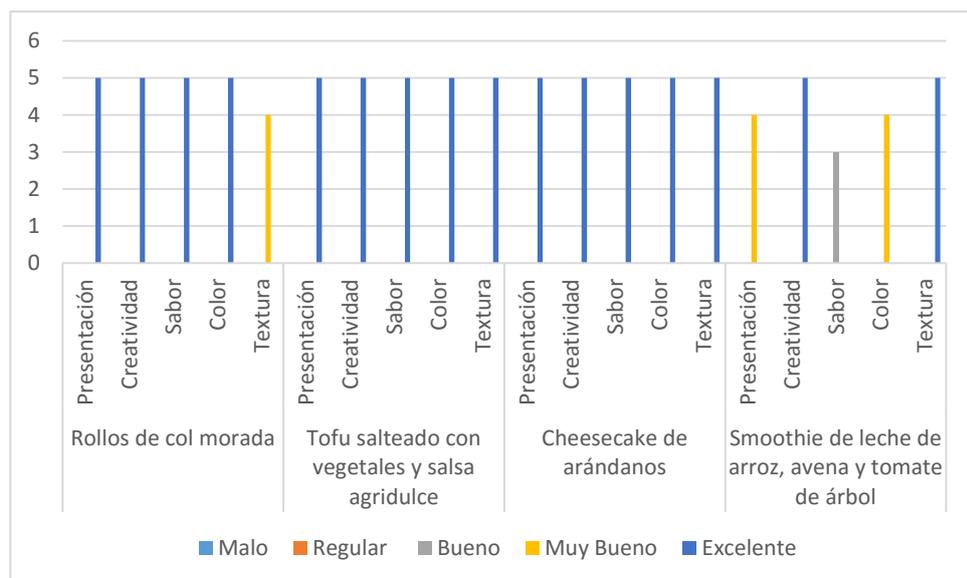
#### 4. Vegano: segundo menú

**Gráfico 34:** Resultado menú 2 vegano, degustador 1



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019

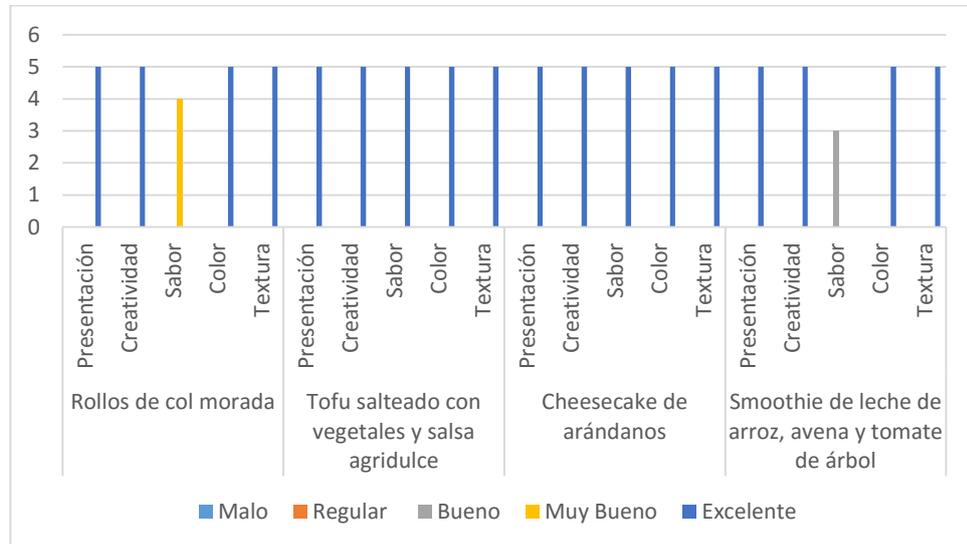
**Gráfico 35:** Resultado menú 2, degustador 2



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



**Gráfico 36:** Resultado menú 2 vegano, degustador 3



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019

**Observaciones:** El último menú vegano presentado fue de gran aprobación por los docentes que realizaron la degustación, el tofu salteado tuvo los mejores resultados gracias a armonía de sabores y texturas, sin embargo se recomienda mejorar la presentación de los rollos de col morada. Por último en el smoothie se debe incrementar el dulzor para mejorar el sabor debido a la acidez del tomate de árbol.



#### 4. Conclusiones

Con el trabajo desarrollado es posible observar como el vegetarianismo, ha cobrado importancia con el pasar de los años, desde un inicio donde fue considerado como parte de doctrinas religiosas, hasta la actualidad donde es apreciado como una forma de vida. Es importante que para una correcta alimentación vegetariana, se debe tomar en cuenta los ingredientes que forman parte de la dieta diaria, para evitar deficiencias de minerales y nutrientes, de esta manera se puede garantizar una vida sana.

Luego de la visita a los principales establecimientos de servicio de alimentos y bebidas, dedicados a la oferta de comida vegetariana, fue posible observar que no todos cuentan con una carta o menú variado, que permita presentar un equilibrio nutricional en sus platos, algunos están enfocados simplemente en obtener un fin lucrativo y no tanto en la alimentación como sí.

En la mayoría de restaurantes vegetarianos de la ciudad los tipos de alimentación planteados, no ofertan propuestas para clientes con necesidades diferentes y se cubren simplemente los requerimientos básicos.

El proyecto de intervención, analizó esta situación y se planteó menús de alimentos dirigidos a las cuatro tendencias vegetarianas: ovo-lacto vegetariano, api vegetariano, pecetariano y vegano; pretendiendo mejorar la situación del vegetarianismo en la ciudad de Cuenca.

Por medio de las encuestas, que fueron de mucha utilidad se pudo evidenciar, que dentro de la población cuencana está creciendo el porcentaje de las personas que han adquirido nuevos hábitos alimenticios, como es el caso del vegetarianismo, con lo que se debe comenzar a implementar nuevas propuestas en los menús de los restaurantes, ya que la mayoría de



Universidad de Cuenca

encuestados, mostraba descontento por la oferta de comida vegetariana que se expende en la ciudad de Cuenca.

Durante la degustación del presente proyecto de intervención se observó el agrado por parte del tribunal de los menús presentados, siendo uno de los puntos con más valoración la gran variedad de técnicas empleadas, pues las mismas brindaron armonía y equilibrio en las características organolépticas del producto final. Se tomó en cuenta las sugerencias realizadas por los docentes que formaron parte de la degustación y se corrigieron para la presentación final.



## 5. Recomendaciones

Al momento de planificar un menú dirigido a cualquier tipo de alimentación vegetariana, se debe considerar incluir varios productos que cubran las necesidades nutricionales de los comensales, generando además diversidad en las preparaciones.

Se sugiere que los productos a utilizarse sean frescos y de calidad, debido al aporte de sabores y texturas, para garantizar que no pierdan sus propiedades nutricionales por oxidación.

En el caso de la crema y leche de coco que necesitan separar la parte sólida de la líquida, para diversas preparaciones es importante contar con las especificaciones requeridas en las fichas técnicas.

Se recomienda elaborar la mantequilla de almendras, ya que se consigue un mejor sabor y sobre todo los costos de producción se reducen casi con un 25%.

Los quesos veganos deben realizarse con materia prima fresca y siempre con 24 horas de anticipación a su consumo, debido a que necesitan de refrigeración para que los ingredientes se coagulen y se logre un corte perfecto; de igual forma se los debe cubrir con papel film para evitar que la parte exterior se reseque.

Para lograr una textura más cremosa en los postres se sugiere emplear la leche de arroz, ya que cuenta con las ventajas de ser económica, fácil y rápida de preparar.



Los embutidos vegetales, se los deben someter a tratamiento de cocción, como es el caso del escalfado a temperaturas inferiores de los 80°C, si se eleva al punto de ebullición, la envoltura que los cubre revienta y se pierde color y sabor, especialmente en las salchichas.

Las harinas de avena, amaranto, garbanzo y arroz se las debe comprar elaboradas, debido a que su polvo es más fino y se consigue texturas más suaves y agradables al gusto; las que se realizan en el hogar suelen ser muy rústicas, y las preparaciones resultan grumosas y duras.

Para resaltar sabores dentro del producto final, se debe emplear una gran variedad de técnicas culinarias, como el salteado, horneado, gratinado, no quedarse en lo convencional, y conseguir que productos como a la soya y el seitán, resulten más apetecibles.

Dentro de este tipo de cocina se debe implementar el uso de hierbas aromáticas y especias, para que eleven los sabores de las preparaciones. De igual forma es importante aprovechar la variedad de productos agrícolas del Ecuador para obtener un aporte nutricional óptimo.

Tomando en cuenta las sugerencias realizadas se puede conseguir un producto de optima calidad.



## 6. Bibliografía

- Aguirre Lipperheide, M. (2015). Conocer y alimentar el cerebro de nuestros hijos. Barcelona: OCTAEDRO,S.L.
- Alba, L. (28 de marzo de 2017). El observador. Recuperado de <https://www.elobservador.com.uy/nota/en-que-consiste-planificar-la-alimentacion-20173286260>
- Aroca, P. (19 de diciembre de 2018). Maní . Recuperado el 30 de marzo de 2019, de Mejor con Salud: <https://mejorconsalud.com/descubre-los-beneficios-del-mani-o-cacahuate/>
- Ballber, M. (54 de enero de 2017). La vanguardia. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20170125/413661368612/harinas-alternativas-trigo-sin-gluten.html>
- Benedit, C. (2016). Leches vegetales, zumos y batidos / Vegetable Milks, Juices and Smoothies. Málaga: Sirio. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=ssiZjgEACAAJ&dq=leches+vegetales&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjXk-zpiqXhAhVNHq0KHVukCNcQ6AEIJzAA>
- Brunner, A. (2011). Algas Saboes marinos para cocinar. Hispano europea. Recuperado el 01 de Abril de 2019, de [https://books.google.com.ec/books?id=WbdomL8utOIC&pg=PT9&dq=algas+comestibles&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwimqNKesK\\_hAhWvq1kKHYeVBacQ6AEIMjAC#v=onepage&q=algas%20comestibles&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=WbdomL8utOIC&pg=PT9&dq=algas+comestibles&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwimqNKesK_hAhWvq1kKHYeVBacQ6AEIMjAC#v=onepage&q=algas%20comestibles&f=false)
- Camarero, J. (2009). Manual didáctico de cocina (Vol. I). Málaga, España. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=IRrmLiWACP8C&pg=PA46&dq=que+son+las+tecnicas+de+cocci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj>



C96vjlsHhAhXQ1FkKHewfBYIQ6AEIMjAC#v=onepage&q=que%20son%20las%20tecnicas%20de%20cocci%C3%B3n&f=false

Corrales, E. (26 de julio de 2013). Levadura Alimentaria. Recuperado de Nutrición y Salud: <https://www.elenacorrales.com/blogelenacorrales/la-levadura-alimentaria/>

Crespo, E., & González, N. (2011). Técnicas culinarias. Madrid: Paraninfo. Recuperado el 07 de Abril de 2019, de [https://books.google.com.ec/books?id=YrIQkl\\_VdwcC&printsec=frontcover&dq=tecnica+de+cocci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiBr739qb\\_hAhUyx1kKHeZFAokQ6AEIPTAE#v=onepage&q=tecnica%20de%20cocci%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=YrIQkl_VdwcC&printsec=frontcover&dq=tecnica+de+cocci%C3%B3n&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiBr739qb_hAhUyx1kKHeZFAokQ6AEIPTAE#v=onepage&q=tecnica%20de%20cocci%C3%B3n&f=false)

Crespo, E., & González, N. (2011). Técnicas Culinarias. Madrid: Paraninfo. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=YrIQkl\\_VdwcC&printsec=frontcover&dq=t%C3%A9cnicas+de+cocci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi20ZGYnqXhAhVsU98KHbl9DdgQ6AEIOjAE#v=onepage&q=horno&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=YrIQkl_VdwcC&printsec=frontcover&dq=t%C3%A9cnicas+de+cocci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi20ZGYnqXhAhVsU98KHbl9DdgQ6AEIOjAE#v=onepage&q=horno&f=false)

Díaz Rodriguez, A. (junio de 2018). Universidad de La Leguna. Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/9093/Ventajas%20y%20desventajas%20de%20las%20dietas%20vegetarianas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dschoutezo, A. (2018). Super alimentos para vegetarianos y veganos. Recuperado de [https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&biw=1366&bih=632&tbm=bks&ei=r0yRXJXFHoab5gK-vbboBQ&q=levaduras+para+vegetarianos&oq=levaduras+para+vegetarianos&gs\\_l=psy-ab.3...3486.6861.0.7159.22.19.0.0.0.0.323.3307.0j9j5j2.16.0....0...1c.1.64.psy-ab..6](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&biw=1366&bih=632&tbm=bks&ei=r0yRXJXFHoab5gK-vbboBQ&q=levaduras+para+vegetarianos&oq=levaduras+para+vegetarianos&gs_l=psy-ab.3...3486.6861.0.7159.22.19.0.0.0.0.323.3307.0j9j5j2.16.0....0...1c.1.64.psy-ab..6)



- El español. (21 de Marzo de 2014). El español. Recuperado el 05 de Abril de 2019, de [https://www.elespanol.com/cocinillas/trucos-de-cocina/20140321/seitan-receta-facil-hacerlo-casa/21747830\\_0.html](https://www.elespanol.com/cocinillas/trucos-de-cocina/20140321/seitan-receta-facil-hacerlo-casa/21747830_0.html)
- EL TIEMPO. (02 de enero de 2017). La importancia de un plan de nutrición. EL TIEMPO. Recuperado de <https://www.eltiempo.com.ec/noticias/novedades/1/la-importancia-de-un-plan-de-nutricion>
- FAO. (2016). Legumbres: semillas nutritivas para un futuro sostenible. Roma. Recuperado de FAO: <http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/337279/>
- Fernández, B. (19 de octubre de 2016). Tres Seudo Cereales: Quinoa, Serraceno, Amaranto. Recuperado de CONASI: <https://www.conasi.eu/blog/productos/agricultura-biodinamica-bauckhof/3-pseudocereales-quinoa-sarraceno-y-amaranto/>
- Fernández-Fígares Jiménez, M. (2018). Yo no soy médico. Madrid: edicionesi. Recuperado el 02 de abril de 2019, de <https://books.google.com.ec/books?id=W7FaDwAAQBAJ&pg=PT274&dq=que+cantidad+de+yodo+tiene+una+gramo+de+alga&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiSs7Wm-bLhAhXOzIkKHUQVCnUQ6AEIjzAA#v=onepage&q=que%20cantidad%20de%20yodo%20tiene%20una%20gramo%20de%20alga&f=false>
- González-Palacios, S. (2017). Breve historia de los alimentos y la cocina. Málaga. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=eFSwDgAAQBAJ&pg=PT103&dq=historia%20del%20vegetarianismo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjv-MaMrOLgAhUj11kKHaa-DbcQ6AEIMzAC&fbclid=IwAR0vgPdwC-gztl57ltiD4im3uNLxpDDCuhllc\\_Znkn4VFc8ptucDO\\_hyJfY#v=onepage&q=vegetarianismo&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=eFSwDgAAQBAJ&pg=PT103&dq=historia%20del%20vegetarianismo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjv-MaMrOLgAhUj11kKHaa-DbcQ6AEIMzAC&fbclid=IwAR0vgPdwC-gztl57ltiD4im3uNLxpDDCuhllc_Znkn4VFc8ptucDO_hyJfY#v=onepage&q=vegetarianismo&f=false)



- Gottau, G. (27 de julio de 2011). Directo al paladar. Recuperado de <https://www.directoalpaladar.com/salud/dieta-vegetariana-ventajas-desventajas-y-como-favorecer-la-salud-con-la-misma>
- Lomelí, A. (2017). Conecta con tu alimento Físico y Emocional. México: Ink it. Recuperado de <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=susana+ang%C3%A9lica+lomel%C3%AD>
- Márquez Sereno, C. (2015). Elaboración de conservas y cocinados cárnicos. España: Elearning S.L. Recuperado el 08 de abril de 2019, de <https://books.google.com.ec/books?id=qNNWDwAAQBAJ&pg=PA210&dq=tecnica+de+coccion+grillado&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwits5edkcHhAhVop1kKHUy9BE8Q6AEIJzAA#v=onepage&q=tecnica%20de%20coccion%20grillado&f=false>
- Martínez, A. (2010). Técnicas Culinarias. Madrid: Akai. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=vlikstOp6KsC&pg=PA112&dq=tipos+de+men%C3%BA&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjE5aGj5fDgAhUHEqwkHeeRADsQ6AEIPzAF#v=onepage&q=tipos%20de%20men%C3%BA&f=false>
- Martínez, M. (2018). Mi familia vegana. Barcelona: Roca. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=4DIUDwAAQBAJ&pg=PT150&dq=beneficios+de+quesos+veganos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwixouXTyqjAhWQPN8KHapcAFEQ6AEIJzAA#v=onepage&q=garbanzo&f=false>
- Martínez, M., & Sánchez, L. (2015). Curso de nutrición y salud para cuarto de primaria. Bloomington, Indiana, Estados Unidos: Palibrio. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=iWYwNuWkLc4C&pg=PA11&dq=alimentos+vegetarianos+sustitutos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjR0KzurlzhAhUHuvkKHauyD\\_oQ6AEIMTAC#v=onepage&q=sustitutos&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=iWYwNuWkLc4C&pg=PA11&dq=alimentos+vegetarianos+sustitutos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjR0KzurlzhAhUHuvkKHauyD_oQ6AEIMTAC#v=onepage&q=sustitutos&f=false)
- MASTERCHEF. (2015). Cómo ser una master chef: Técnicas y secretos de cocina. Penguin Random House. Recuperado el 08 de abril de 2019, de



<https://books.google.com.ec/books?id=ErMyBwAAQBAJ&pg=PA162&dq=tecnica+de+coccion+grillado&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwits5edkcHhAhVop1kKHUy9BE8Q6AEIMjAC#v=onepage&q=tecnica%20de%20coccion%20grillado&f=false>

Nieto, C. (julio de 2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo . Elsevier, 28(4), 5-50. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318>

Organización Mundial de la Salud. (31 de agosto de 2018). Alimentación Sana. Recuperado de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización y Hogar. (13 de julio de 2015). La importancia de hacer un menú a la semana. Recuperado de A Super Mom in Dr.: <https://asupermomindr.wordpress.com/2015/07/13/la-importancia-de-hacer-un-menu-de-la-semana/>

Ortiz, R. (marzo de 2014). Sustitutos del huevo. Recuperado de Salud y Ambiente: <http://comaorganico.com/sabia-que-sustituir-el-huevo-es-posible-en-reposteria/>

Oviedo, M. (14 de febrero de 2017). La guía de las vitaminas. Recuperado el 04 de abril de 2019, de <https://laguiadelasvitaminas.com/tofu/>

Pérez, B. (06 de abril de 2017). Vegetariano, vegano, flexitariano. Recuperado de Ainia: <https://www.ainia.es/tecnoalimentalia/consumidor/vegetales-tendencia-nuevos-productos/>

Procas, V. (19 de marzo de 2015). Cómo se obtienen las proteínas en una dieta vegetariana. Recuperado de El Español: [https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/saludables/20150319/obtienen-proteinas-dieta-vegetariana/1000077042316\\_30.html](https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/saludables/20150319/obtienen-proteinas-dieta-vegetariana/1000077042316_30.html)



Rodriguez Barajas, Y. (17 de febrero de 2017). Vanguardia.com. Recuperado de <https://www.vanguardia.com/entretenimiento/galeria/ventajas-y-desventajas-de-ser-vegetariano-o-vegano-HEVL347660>

Salas-Salvadó, J. (2014). Nutrición y dietética clínica. Barcelona: Masson. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=b-bTBQAAQBAJ&pg=PA23&dq=sustitutos+de+la+carne+frutos+secos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwin9M6VnrzhAhWMyIkKHYKyAM4Q6AEIOjAD#v=onepage&q=sustituto&f=false>

Sánchez, P. (2015). La idea del vegetarianismo en el mundo grecoromano y su traspaso al cristianismo primitivo. Madrid: Universidad Complutense. Recuperado de [https://eprints.ucm.es/34886/1/E\\_Prints\\_TFM-Pablo%20S%C3%A1nchez%20de%20Mayo-PUBLICACI%C3%93N.pdf](https://eprints.ucm.es/34886/1/E_Prints_TFM-Pablo%20S%C3%A1nchez%20de%20Mayo-PUBLICACI%C3%93N.pdf)

Segurola, M. (24 de Agosto de 2015). Seis beneficios que hacen del tofu el mejor aliado para tu salud. El Mundo. Recuperado el 04 de Abril de 2019, de <https://www.elmundo.es/yodona/2015/08/24/557ef21546163f80038b4585.html>

Zago, F., & Ghionna, R. (2012). La buena cocina vegetariana. México. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=k3e1i-Klwy8C&pg=PT5&dq=historia+del+vegetarianismo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj1kMq119\\_gAhXxTN8KHbijAAwQ6AEILDAB#v=onepage&q=historia%20del%20vegetarianismo&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=k3e1i-Klwy8C&pg=PT5&dq=historia+del+vegetarianismo&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj1kMq119_gAhXxTN8KHbijAAwQ6AEILDAB#v=onepage&q=historia%20del%20vegetarianismo&f=false)



Universidad de Cuenca

## 7. Anexos

### Anexo 1: Diseño de tesis aprobado



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**PROPUESTA DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN DIRIGIDO A CUATRO  
TENDENCIAS DE VEGETARIANISMO: OVO-LACTO VEGETARIANO,  
APIVEGETARIANO, PECETARIANO Y VEGANO**

**Proyecto de Intervención previo a la obtención del título de: Licenciado en  
Gastronomía y servicio de alimentos y bebidas**

**Línea de Investigación: Alimentos, gastronomía, tecnología e innovación**

**Director sugerido:**

**LCDA. CLARA SARMIENTO, MG.**

**Autores:**

**NIEVES EUGENIA ALVARADO URGILES**

**(0104498654)**

**BRIGETTE CAROLINA SALTOS PAUKER**

**(2200206171)**

**CUENCA, ENERO 2019**



## **1. Título del proyecto de intervención**

Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias vegetarianas: ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano.

## **2. Nombre del estudiante y correo electrónico**

Nieves Eugenia Alvarado Urgiles

nieves.alvarado@ucuenca.edu.ec

Brigette Carolina Saltos Pauker

brigette.saltos@ucuenca.edu.ec

## **3. Resumen del diseño del proyecto de intervención**

Para el proyecto de intervención se ha observado en la ciudad de Cuenca la insuficiente oferta de preparaciones vegetarianas en los distintos establecimientos de restauración; razón por la cual se ha decidido plantear un estudio sobre las tendencias vegetarianas como ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano para conocer sus características con la finalidad de elaborar un plan de alimentación dirigido a este grupo de personas que cada vez está en mayor crecimiento.

Inicialmente se definirá el vegetarianismo y sus tendencias con el propósito de tener los conocimientos necesarios para la elaboración de las recetas, de igual forma se dará a conocer la importancia de la planificación alimentaria desarrollando los diferentes tipos de menú. Así mismo es necesario indicar los principales métodos y técnicas de cocción más adecuados para las elaboraciones aprovechando las propiedades nutricionales de los ingredientes que usualmente se emplean para una alimentación vegetariana sana y equilibrada.



En el proyecto de intervención se empleará la técnica cualitativa por medio de entrevistas para conocer diferentes opiniones, las mismas que se aplicarán a un vegetariano para saber de qué manera lleva su alimentación y cuáles son las necesidades que requieren, a un nutricionista para conocer de manera más profesional las ventajas y desventajas de estas tendencias, y a un propietario de un restaurante para saber de qué modo desarrolla sus preparaciones y cuáles son los ingredientes que utiliza con mayor frecuencia en su establecimiento.

Además se empleará la técnica cuantitativa a través de la encuesta para identificar el porcentaje de personas en la ciudad de Cuenca que han optado por una alimentación vegetariana, identificando las principales causas o iniciativas por las cuales han elegido estas tendencias y poder observar los productos que consumen con más frecuencia en su dieta diaria. De igual forma se estudiarán diferentes técnicas y métodos de cocción que serán aplicadas en la elaboración de las preparaciones propuestas para cada tipo de alimentación, entre ellas se encuentran; el asado, fritura, grillado, horneado, al vapor y salteado.

Una vez finalizado el trabajo de intervención se pretende demostrar por medio de un ejemplar del documento final en la Biblioteca Juan Bautista Vásquez y la impartición de una clase magistral que existe una variedad de alternativas de consumo dentro de la alimentación en las tendencias vegetarianas

#### **4. Planteamiento del proyecto de intervención**

La preocupación por la salud ha llevado a las personas a buscar un estilo de vida y alimentación saludable, así como incluir en su dieta diaria ingredientes que aporten valor nutritivo y beneficios a su organismo. Se ha demostrado que las dietas alternativas son una buena opción para lograr este propósito, debido a que contribuye a evitar ciertas enfermedades y proporciona todos los



nutrientes necesarios para una buena salud, llevando esto a que cada vez más exista un incremento hacia el consumo de vegetales naturales.

“El vegetarianismo es un estilo de vida que está creciendo con fuerza tanto a nivel mundial como local debido a los múltiples beneficios que trae para la salud y para el cuidado del medio ambiente” (Torral y Ordóñez, 2017, p. 6). Es posible evidenciar que los cuencanos han cambiado sus hábitos alimenticios, incrementando su interés por la cocina vegetariana, sin embargo se tiene la idea de que esta alimentación está limitada al consumo únicamente de vegetales, cuando en realidad son varios los ingredientes que se pueden incluir para elaborar una dieta equilibrada y sana.

Al cambiar los hábitos alimenticios las personas tienen varias inquietudes sobre lo que van a comer, con el temor de que su nueva alimentación no cubra sus necesidades nutricionales, sin embargo la naturaleza brinda una gama amplia de cereales, verduras, frutas, legumbres y frutos secos que no solo son nutritivas para el organismo sino además son menos nocivos para el ser humano. Estos ingredientes son importantes en una alimentación vegetariana por su contenido de minerales, vitaminas y proteínas pues permiten que la persona realice una correcta selección de los mismos, evitando o disminuyendo la necesidad de recurrir a suplementos nutricionales como comúnmente se piensa.

Dada la importancia de esta nueva tendencia alimenticia se estudiará sobre la cocina vegetariana y cuatro de sus tendencias para conocer las características de cada tipo de alimentación y de esta forma presentar un plan alimenticio basado en diversos ingredientes, ofreciendo dos menús para cada categoría propuesta. Para lo cual se tomará en cuenta el valor nutricional de cada uno de los ingredientes para establecer combinaciones adecuadas y de esta forma cumplir la meta del proyecto de intervención que es proponer plan de alimentación dirigido a ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano.



## 5. Revisión Bibliográfica

En su libro *Estilos de vida y alimentación*, Alicia Alvírez, Blanca Gonzales y Zacarías Jiménez (2018), relatan el creciente interés de los consumidores hacia ciertos alimentos que aporten valor nutritivo y beneficios a su organismo, así como la preocupación de la sociedad por la salud y su alimentación. Estas ideas aportan para el desarrollo y sustentación del capítulo referido a alimentación vegetariana así como los productos que se emplearán por su alto valor nutritivo.

Por otro lado en *Ventajas y desventajas de ser vegano o vegetariano* Daniela Rojas, Francisca Figueras y Samuel Durán (2017), indican los conceptos primordiales para entender el veganismo y vegetarianismo, así como sus principales ventajas en cuánto a salud y prevención de enfermedades, indicando también que desventajas tiene este tipo de alimentación. Señalan además los factores fundamentales por los cuales las personas optan este patrón alimenticio. Esta obra es un gran apoyo para el desarrollo de los conceptos de vegetarianismo que se usarán para el avance del trabajo.

En el artículo *Dieta vegetariana y otras dietas alternativas* Farran, Illan y Padró (2015), indican la importancia de una alimentación saludable y como una dieta vegetariana ayuda a satisfacer todas las necesidades requeridas por el cuerpo humano, de igual manera se describe los tipos de vegetarianismo que existen y cuáles son los ingredientes más usados en su alimentación diaria. La información que presenta este artículo será de gran utilidad en el desarrollo del capítulo uno dando a conocer de mejor manera los antecedentes; y para el capítulo dos brindando información de los ingredientes más ingeridos en esta dieta.

En *La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica* Shila Saz, Pablo Saz y Manuel Morán (2013), señalan los beneficios que tiene el vegetarianismo para la salud y de igual forma las características generales de esta dieta para sus aplicaciones en el aspecto terapéutico y preventivo. Este libro será de ayuda al



momento de elaborar las recetas vegetarianas de tal forma que sean sanas y equilibradas.

Por otro lado en *Las legumbres y los frutos secos: Una Alternativa para Comer Sano* Veronique Liégeois (2012), describe las legumbres y su interés nutricional, de igual forma indica la mejor forma de incluir las mismas en una alimentación equilibrada, en combinación con otros alimentos. Estas definiciones servirán para desarrollar los conceptos de legumbres y su aplicación en el menú cíclico que será elaborado.

En *Medicina Ayurveda* Fabián Ciarlotti (2016), habla sobre las leguminosas y los pseudo cereales, dando a conocer los conceptos básicos de la quinoa y el amaranto, explicando también las combinaciones óptimas entre estos para una alimentación vegetariana. Dichos conceptos permitirán elaborar el capítulo referente a los ingredientes a emplearse en las diversas preparaciones.

En *“Pan y Salud”* Xavier Barriga y María Jesús Callejo (2017), describen que son los pseudo cereales y la mejor forma de emplearlos dentro de diversas preparaciones. Los conceptos descritos por estos autores permitirán tener una idea clara de cómo incluir estos productos en las recetas que serán realizadas para el menú cíclico.

## **6. Objetivos, metas, transferencia de resultados e impactos**

### **6.1 Objetivos**

#### **General**

Elaborar una propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias vegetarianas: ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano

#### **Específicos**



1. Investigar los antecedentes y las necesidades de las tendencias vegetarianas mediante el análisis de la situación actual en la ciudad de Cuenca.
2. Determinar el uso de ingredientes y técnicas gastronómicas más apropiadas para la elaboración del plan de alimentación.
3. Elaborar una propuesta de alimentación aplicada a las diferentes tendencias del vegetarianismo.

## **6.2 Metas**

Elaborar un plan de alimentación aplicado a cuatro de las tendencias del vegetarianismo, entre las cuales se encuentra la alimentación ovo-lacto vegetariana, apivegetariana, pecetariana y vegana en base a diversos ingredientes para generar una dieta variada y equilibrada, permitiendo a las personas de esta tendencia llevar un estilo de vida sana basado en una gran variedad de productos que le aporten los nutrientes necesarios.

## **6.3 Transferencia de resultados**

Una vez concluido el trabajo se entregará de manera impresa y digital al Centro de Documentación Juan Bautista Vázquez de la Universidad para ser usado como fuente de investigaciones futuras. De igual forma se realizará una clase demostrativa en las aulas de la Facultad donde se enseñará la elaboración de un menú completo, difundiendo las recetas de la investigación mediante un tríptico, permitiendo de esta forma que las personas mejoren sus técnicas de cocción y la presentación de las preparaciones vegetarianas.

## **6.4 Impacto**

El trabajo realizado tendrá un impacto gastronómico sobre las personas que han optado por nuevos hábitos alimenticios, este impacto se dará por la contribución de recetas con diversidad de combinaciones que permitan elaborar platos con mejores presentaciones empleando las técnicas más



adecuadas de forma que se aprovechen en su totalidad las propiedades nutricionales de cada ingrediente.

De igual forma tendrá un impacto en la salud gracias al aporte equilibrado que se dará a través de las preparaciones con los diversos ingredientes a utilizarse en preparaciones aptas para estas tendencias gastronómicas.

Además se producirá un impacto económico gracias al aprovechamiento de varios alimentos, demostrando que se puede tener una alimentación vegetariana equilibrada y sana con costos accesibles a toda la población.

## 7. Técnicas de Trabajo

Para el presente proyecto de intervención se empleará la técnica cualitativa por medio de la entrevista para realizar una investigación explicativa basada en experiencias, actitudes y pensamientos de los entrevistados, de esta forma se podrá obtener una opinión general sobre la situación del vegetarianismo en la ciudad de Cuenca. La entrevista se realizará a tres personas; a una persona vegetariana, a un profesional en gastronomía y a un propietario de un restaurante con esta tendencia.

De igual forma se utilizará la técnica cuantitativa para recopilar información de forma precisa empleando métodos estadísticos que permitan medir y valorar los resultados de la investigación. Esto se realizará a través de encuestas para identificar las tendencias alimenticias con mayor impacto en la ciudad de Cuenca, además de los productos que se consumen con más frecuencia en la dieta diaria de la población. Las encuestas se aplicarán en una muestra de 400 personas, considerando el total de la población cuencana de 614.539 habitantes, con un nivel de confianza de 95% y un margen error de 5%, considerando tanto género como edad. De tal forma que se encuestarán a 200



hombres y 200 mujeres en un rango de edad de 20 a 65 años, de esta forma se podrán realizar una adecuada comparación de resultados.

Complementario a las técnicas cuantitativas y cualitativas se emplearán diversas técnicas de cocción para identificar cuáles son las más aplicables en cada una de las recetas a realizarse para los diversos tipos de alimentación. Entre ellas se encuentran; el asado, fritura, grillado, horneado, al vapor y salteado.



## 8. Bibliografía

- Álvarez, L., y Álvarez, A. (junio, 2009). Estilos de vida y alimentación. *Gazeta de Antropología*, 25(1). Recuperado de [http://www.ugr.es/~pwlac/G25\\_27Luis\\_Alvarez-Amaia\\_Alvarez.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html)
- Alvídrez, A., Gonzales, B., y Jiménez, Z. (septiembre, 2018). Tendencias en la producción de alimentos: alimentos funcionales. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 3(3). Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2002/spn023g.pdf>
- American Psychological Association. (2009). *Manual de Publicaciones*. (3ª ed.)
- Barriga, X. y Callejo, M. (2017). Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=BL5EDgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Brignardello, J., Heredia, L., Ocharán, M., y Durán, A. (2013). Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(2). Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182013000200006&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182013000200006&script=sci_arttext)
- Cano, L. (2014). *El veganismo y la vida verde* (2ª ed.). [Versión PDF]. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=2FE\\_DwAAQBAJ&pg=PT68&dq=veganos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-oOLhgffdAhXQuFMKHx-BgoQ6AEIPTAF#v=onepage&q=veganos&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=2FE_DwAAQBAJ&pg=PT68&dq=veganos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-oOLhgffdAhXQuFMKHx-BgoQ6AEIPTAF#v=onepage&q=veganos&f=false)
- Ciano, M. (2018). *Rico sano y vegano*, [versión PDF]. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=FdFwDwAAQBAJ&pg=PT16&dq=alimentaci%C3%B3n+vegana&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi7\\_LKKg\\_fdAhUF2IMKHf85C9YQ6AEIUDAI#v=onepage&q=alimentaci%C3%B3n%20vegana&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=FdFwDwAAQBAJ&pg=PT16&dq=alimentaci%C3%B3n+vegana&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi7_LKKg_fdAhUF2IMKHf85C9YQ6AEIUDAI#v=onepage&q=alimentaci%C3%B3n%20vegana&f=false)



- Ciarlotti, F. (2016). *Medicina Ayurveda*. [versión PDF]. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=UDrZDgAAQBAJ&pg=PT163&dq=caracteristicas%20nutricionales%20de%20los%20pseudo%20cereales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjC5oSjnPrfAhUm1VkKHWnkAaoQ6AEINTAC&fbclid=IwAR0Mz89blrPt-19KUGdlb46bDfLvma\\_FiSTseE1kgwreUhUAhnJW0\\_dLxOY#v=onepage&q=caracteristicas%20nutricionales%20de%20los%20pseudo%20cereales&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=UDrZDgAAQBAJ&pg=PT163&dq=caracteristicas%20nutricionales%20de%20los%20pseudo%20cereales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjC5oSjnPrfAhUm1VkKHWnkAaoQ6AEINTAC&fbclid=IwAR0Mz89blrPt-19KUGdlb46bDfLvma_FiSTseE1kgwreUhUAhnJW0_dLxOY#v=onepage&q=caracteristicas%20nutricionales%20de%20los%20pseudo%20cereales&f=false)
- Farran, M., y Padró, L. (junio, 2015). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral*, 19(5). Recuperado de [http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/09/Pediatria-Integral-XIX-5\\_WEB.pdf#page=22](http://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/09/Pediatria-Integral-XIX-5_WEB.pdf#page=22)
- Flint, M. (2017). *Cocina Vegana: Recetas de Dieta Vegana Libros Veganos*, [versión PDF]. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=gfAqDgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=veganos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi-oOLhgffdAhXQuFMKHx-BgoQ6AEIKjAB#v=onepage&q=veganos&f=false>
- Graziano, R. (2016). *Recetas veganas y vegetarianas con información nutricional*, [versión PDF]. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=qbZODAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=alimentaci%C3%B3n+vegana&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi7\\_LKKg\\_fdAhUF2IMKHf85C9YQ6AEIOjAE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=qbZODAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=alimentaci%C3%B3n+vegana&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi7_LKKg_fdAhUF2IMKHf85C9YQ6AEIOjAE#v=onepage&q&f=false)
- Gutiérrez, E. (2017). *Dietas veganas. Cuestiones de actualidad e implementación en el consejo farmacéutico* (Tesis pregrado). Universidad Complutense. Recuperado de <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/ELENA%20GUTIERREZ%20PEREZ.pdf>



- Hidalgo, M. (mayo, 2017). Las nuevas tendencias en la alimentación y su recuperación en la defensa. *Instituto Español de Estudios Estratégicos*  
Recuperado de  
[http://www.ieee.es/Galerias/fichero/docs\\_analisis/2017/DIEEEA23-2017\\_Alimentos\\_Defensa\\_MMHG.pdf](http://www.ieee.es/Galerias/fichero/docs_analisis/2017/DIEEEA23-2017_Alimentos_Defensa_MMHG.pdf)
- Le Roy, C., y Díaz San Martín, X. (2010) Dieta vegetariana en la edad pediátrica. *Gastroenterol*, 21(1). Recuperado de  
<http://gastrolat.org/DOI/PDF/10.0716/gastrolat2010n100002.pdf>
- Liégeois, V. (2012). Las Legumbres y Los Frutos Secos: Una Alternativa para Comer Sano. Recuperado de  
<https://books.google.com.ec/books?id=CnvFB6-Aak8C&printsec=frontcover&dq=legumbres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwixjuHgoYffAhWqzlkKHbb6CMcQ6AEIJjAA#v=onepage&q=legumbres&f=false>
- López, I., López, R., y Molina, E. (enero, 2013). Alergia a alimentos. *Alimentación, Nutrición y Salud*, 21(1). Recuperado de  
[http://www.institutodanone.es/assets/ans\\_1\\_2013.pdf](http://www.institutodanone.es/assets/ans_1_2013.pdf)
- López, L. & Ramiro, I. (julio 2018). Influencia del estado nutricional en la prevención y evolución de cáncer de mama. *Nutrición Clínica y Dieta Hospitalaria*, 38(2). Recuperado de  
<http://revista.nutricion.org/PDF/LOPEZ.pdf>
- Martínez, M. (2018). *Mi familia vegana: Consejos de tu pediatra para una alimentación sana y equilibrada*, [versión PDF]. Recuperado de  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=4DIUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=suplementos+para+veganos&ots=KRlxHXIGUU&sig=LQTr8MNB3p-EwBDN7pFRZYxUF50#v=onepage&q=suplementos%20para%20veganos&f=false>



- Mataix, J. (2013). *Nutrición para educadores*, [versión PDF]. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=lf66bcoyzLYC&pg=PA219&dq=caracteristicas%20nutricionales%20de%20los%20pseudo%20cereales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjC5oSjnPrfAhUm1VkkHWnkAaoQ6AEIKjAA&fbclid=IwAR1JFxfjTN89cN9XMFfABiS7Bg0N299pIH3qvwesGq9zubYw7Kkw6TrWUj4#v=onepage&q=caracteristicas%20nutricionales%20de%20los%20pseudo%20cereales&f=false>
- Moreno, A., Moreno, R., Neira, J., y Sánchez, S. (julio, 2018). Estudio del perfil de ácidos grasos en platos tradicionales de la dieta de Ecuador. *Nutrición Clínica y Dieta Hospitalaria*, 38(2). Recuperado de [http://revista.nutricion.org/PDF/NEIRA\[1\].pdf](http://revista.nutricion.org/PDF/NEIRA[1].pdf)
- Moreno, M., y Ortiz, G. (2009). Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Terapia psicológica*, 27(2). doi:10.4067/S0718-48082009000200004
- Olerta, P., y Reinares, E. (2017). Alimentos Saludables. Tendencias de consumo y oportunidad de mercado. *Healthy Food*, 15(1). Recuperado de [http://www.innovarioja.tv/docs/1691/Cristina\\_Olarte.pdf](http://www.innovarioja.tv/docs/1691/Cristina_Olarte.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud* (Informe N° A57/9). Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/21211/A57\\_9-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/21211/A57_9-sp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Perlmutter, D., y Loberg, K. (2013). *Cerebro de pan*, [versión PDF]. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=m8KTAwAAQBAJ&pg=PT69&dq=tendencias+alimenticias&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjM35a6\\_vbdAhVE31MKHV21COoQ6AEISzAH#v=onepage&q=tendencias%20alimenticias&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=m8KTAwAAQBAJ&pg=PT69&dq=tendencias+alimenticias&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjM35a6_vbdAhVE31MKHV21COoQ6AEISzAH#v=onepage&q=tendencias%20alimenticias&f=false)



- Ricaurte, J. (2017). *Soluciones integrales para fomentar el veganismo en el Ecuador: Las recetas de Yogui* (Tesis pregrado). Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6985>
- Rodríguez, C. (enero, 2016). La grasa de la dieta y el riesgo cardiovascular. *Alimentación, Nutrición y Salud*, 23(1). Recuperado de [http://www.institutodanone.es/assets/ans\\_23\\_1\\_5may.pdf](http://www.institutodanone.es/assets/ans_23_1_5may.pdf)
- Rojas, D., Figueras, F., y Durán, S. (2017). Ventajas y desventajas de ser vegano o vegetariano. *Revista Chilena de Nutrición*. 44(3). doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182017000300218>
- Saz, S., Saz P., y Morán, M. (2013). La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Dialnet*, 7(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4128553>
- Sanchis, J., Redondo, L., y Cordoñer, P. (septiembre, 2016). Dieta vegana en la infancia: beneficios y riesgos. *Revista Española de Pediatría*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Lucia\\_Redondo\\_Cuevas/publication/313239070\\_Dieta\\_vegana\\_en\\_la\\_infancia\\_beneficios\\_y\\_riesgos/links/58b98b50aca27261e51e136f/Dieta-vegana-en-la-infancia-beneficios-y-riesgos.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Lucia_Redondo_Cuevas/publication/313239070_Dieta_vegana_en_la_infancia_beneficios_y_riesgos/links/58b98b50aca27261e51e136f/Dieta-vegana-en-la-infancia-beneficios-y-riesgos.pdf)
- Sastre, A. (mayo, 2010). El trigo y el pan, amigos del hombre. *Alimentación, Nutrición y Salud*, 17 (2). Recuperado de [http://www.institutodanone.es/assets/ans\\_2\\_2010.pdf](http://www.institutodanone.es/assets/ans_2_2010.pdf)
- Toral, A. y Ordóñez, J. (2017). *Desarrollo de un prototipo de comunidad virtual para vegetarianos y veganos en Cuenca*. Cuenca: Universidad del Azuay. Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7013/1/12961.pdf>
- Torres, L., Jaramillo, M., Barzallo, C., Armijos, D. y Pesántez, S. (2016). *Manual de Titulación de Facultad Ciencias de la Hospitalidad*. [Versión PDF].



Vargas, A. (2018). *A comer se aprende: Alimentación sana para tu día a día*, [versión PDF]. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=9HNNDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=alimentaci%C3%B3n+sana&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjmwJy5h\\_fdAhXEq1MKHVI2BtYQ6AEIRDAG#v=onepage&q=alimentaci%C3%B3n%20sana&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=9HNNDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=alimentaci%C3%B3n+sana&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjmwJy5h_fdAhXEq1MKHVI2BtYQ6AEIRDAG#v=onepage&q=alimentaci%C3%B3n%20sana&f=false)

## 9. Talento Humano

**Tabla 1**

**Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias vegetarianas: ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano**

<b>Recurso</b>	<b>Dedicación</b>	<b>Valor Total</b>
<b>Director</b>	4 horas semana / 12 meses	600,00
<b>Estudiantes</b>	Nieves Alvarado Brigette Saltos 20 horas semana / 12 meses (por cada estudiante)	4.800,00
<b>Total</b>		5.400,00

**Fuente:** Manual de Titulación de Facultad Ciencias de la Hospitalidad.

**Autor:** Alvarado, Nieves y Saltos, Brigette



## 10. Recursos Materiales

Tabla 2

**Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias vegetarianas: ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano**

<b>Cantidad</b>	<b>Rubro</b>	<b>Valor \$</b>
200 u	Fotocopias	20,00
200 u	Impresiones	100,00
2 u	Equipos de cómputo	1.200,00
1 u	Suministros de cocina	500,00
1 u	Suministros de oficina	100,00
1 u	Cámara fotográfica	200,00
<b>Total</b>		<b>2.120,00</b>

**Fuente:** Manual de Titulación de Facultad Ciencias de la Hospitalidad

**Autor:** Alvarado, Nieves y Saltos, Brigitte



## 11. Cronograma de Actividades

Tabla 3

**Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias vegetarianas: ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano**

**(febrero 2019 a enero 2020)**

Actividad	Mes											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Recolección y organización de la información	x	x	X									
2. Discusión y análisis de la información		x	X	x								
3. Determinar las combinaciones a realizar			x	x								
4. Trabajo de laboratorio					x	X	x					
5. Desarrollo de las fichas								X	X			
6. Integración de información de acuerdo a los objetivos						X	x	X	X			
7. Redacción del trabajo							x	X	X	x		
8. Revisión final											x	x

**Fuente:** Manual de Titulación de Facultad Ciencias de la Hospitalidad

**Autor:** Alvarado, Nieves y Saltos, Brigitte



## 12. Presupuesto

Tabla 4

**Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias vegetarianas: ovo-lacto vegetariano, apivegetariano, pecetariano y vegano**

<b>Concepto</b>	<b>Aporte del estudiante \$</b>	<b>Otros aportes \$</b>	<b>Valor total \$</b>
<b>Talento Humano</b> Investigador	4.800,00	600,00	5.400,00
<b>Gastos de movilización</b> Transporte	400,00	-	400,00
Subsistencias	800,00	100,00	900,00
<b>Gastos de la investigación</b> Insumos	300,00	-	300,00
Material escritorio	40,00	-	40,00
Bibliografía	100,00	-	100,00
Internet	240,00	-	240,00
<b>Equipos, laboratorio y maquinaria</b> Laboratorios	-	400,00	400,00
Computador y accesorios	1.200,00	-	1.200,00
Maquinas	100,00	250,00	350,00
Utensilios de cocina	200,00		200,00
<b>Otros</b>			
<b>Total</b>			<b>9.530,00</b>

**Fuente:** Manual de Titulación de Facultad Ciencias de la Hospitalidad

**Autor:** Alvarado, Nieves y Saltos, Brigitte



## **13. Esquema**

### **Índice**

### **Abstract**

### **Agradecimientos**

### **Dedicatoria**

### **Introducción**

## **Capítulo 1: Vegetarianismo**

### 1.1 Antecedentes

### 1.2 Situación del vegetarianismo en Cuenca

### 1.3 Características y propiedades nutricionales

#### 1.3.1 Ventajas y desventajas del vegetarianismo

### 1.4 Menú

#### 1.4.1 Tipos de menú

#### 1.4.2 Importancia de los menús

#### 1.4.3 Planificación Alimentaria

## **Capítulo 2: Ingredientes y técnicas de la cocina vegetariana**

### 2.1 Ingredientes

#### 2.1.1 Soya

#### 2.1.2 Seitán

#### 2.1.3 Levadura

#### 2.1.4 Algas

#### 2.1.5 Tofu

#### 2.1.6 Leguminosas y pseudo cereales

#### 2.1.7 Harinas sustitutas

#### 2.1.8 Insumos sustitutos en dietas alternativas

### 2.2 Técnicas de Cocción

#### 2.2.1 Asado

#### 2.2.2 Fritura



2.2.3 Grillado

2.2.4 Horneado

2.2.5 Al vapor

2.2.6 Salteado

### Capítulo 3: Propuesta Alimentaria

#### 3.1 Alimentación Ovo-lacto vegetariano

##### 3.1.1 Menú uno

- Entrada: Mini crêpes de harina de arroz rellenos de salsa bechamel y berenjenas
- Fuerte: Milanesas de garbanzo en apanadura de harina de haba
- Postre: Flan de quinua
- Bebida: Jugo a base de col rizada, sandía, manzana verde y limón.

##### 3.1.2 Menú dos

- Entrada: Crema fría de pepino y yogurt
- Fuerte: Fettuccini con crema de amaranto y espinaca
- Postre: Helado de hierbas con salsa de mora
- Bebida: Jugo a base de remolacha y fresa

#### 3.2 Alimentación Apivegetariano

##### 3.2.1 Menú uno

- Entrada: Mini tamal de papa con humus de arveja
- Fuerte: Cuscús de albahaca dulce y ensalada fresca de rúcula
- Postre: Bizcocho esponjoso de chocolate y cereza endulzado a base de miel
- Bebida: Jugo a base de naranja, zanahoria y manzana

##### 3.2.2 Menú dos

- Entrada: Nachos de harina de amaranto con queso vegano gratinado, acompañado de dip de lenteja negra
- Fuerte: Cazuela de brócoli con arroz integral, almendras tostadas y pimientos
- Postre: Trufas de guineo, maní y miel



— Bebida: Batido a base de aguacate, mango y miel

### 3.3 Alimentación Pecuariana

#### 3.3.1 Menú uno

- Entrada: Camarones al ajillo con alga nori tostada
- Fuerte: Salmón ahumado con costra de linaza y salsa de limón
- Postre: Panacota de durazno a base de leche de almendras y crema de coco
- Bebida: Batido de banano, kiwi y pera

#### 3.3.2 Menú dos

- Entrada: Atún rojo encurtido y salsa de ajonjolí
- Fuerte: Trucha asada y tortilla de camote rellena
- Postre: Pudding de chía con salsa de ciruelas
- Bebida: Té refrescante de chamburo, lima y canela

### 3.4 Alimentación Vegana

#### 3.4.1 Menú uno

- Entrada: Ensalada con soya texturizada, pimientos grillados, nuez y choclo
- Fuerte: Seitan en salsa de manzana
- Postre: Cake de zanahoria con dulce de durazno y helado de mandarina
- Bebida: Jugo de albahaca, piña y apio

#### 3.4.2 Menú 2

- Entrada: Ziti con champiñones, zucchini
- Fuerte: Tofu al grill con salsa agridulce al estilo asiático
- Postre: Cheesecake de arándano
- Bebida: Smoothie ecuatoriano a base de leche vegetal, avena y tomate de árbol.

## Conclusiones

## Bibliografía



## Anexos

### Encuestas

#### Universidad de Cuenca

#### Facultad Ciencias de la Hospitalidad

#### Carrera de Gastronomía

##### 1. Género

Masculino

Femenino

##### 2. Edad

De 20 a 30 años

De 31 a 40 años

De 41 a 50 años

De 51 a 60 años

Más de 61 años

##### 3. ¿Cómo describe usted su tipo de alimentación?

Carnívoro

Semi-vegetariano

Vegetariano

Celiaco

##### 3.1 Si su respuesta es vegetariana indique que productos incluye en su dieta diaria.

Huevos

Lácteos (leche, queso, mantequilla, yogurt)

Pescado y mariscos

Gelatina

Miel

Otro \_\_\_\_\_

Ninguno

##### 4. ¿En su familia existen personas con alimentación vegetariana?

Si, indique cuántos: \_\_\_\_\_

No

##### 5. Indique la importancia de los siguientes aspectos al momento de elegir su tipo de alimentación, siendo 1 nada importante, 2 importante y 3 muy importante.

Criterio	1	2	3
Salud			
Religión			
Hormonas en los alimentos			
Sabor			
Criterios dietéticos			



**6. Señale la frecuencia con la cual consume los siguientes ingredientes, siendo 0 nunca, 1 poco veces, 2 frecuentemente y 3 siempre.**

- Fritos
- Al Vapor
- Asados o a la plancha
- Horneado
- Guisado
- Salteado
- Otros \_\_\_\_\_

	0	1	2	3
Huevos				
Lácteos y derivados				
Leches vegetales (almendras, coco, soya, etc.)				
Cereales (arroz, trigo, etc.)				
Leguminosas (fréjol, lenteja, arveja, etc.)				
Pseudo cereales (quinoa y amaranto, etc)				
Harinas sustitutas (almendras, arroz, garbanzo, maíz)				
Algas (nori, kombu, etc.)				
Levaduras nutricionales y de cerveza				

**7. ¿Cómo prefiere consumir sus alimentos? Señale 1 respuesta.**



**Universidad de Cuenca**

**Facultad Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Entrevistas**

**Vegetariano**

1. ¿Según su criterio que es lo primero en lo que piensan las personas al hablar de vegetarianismo?
2. ¿Cuáles son para usted los principales obstáculos o retos a los que se enfrenta un vegetariano?
3. ¿Conoce de qué manera debe reemplazar la proteína animal dentro de su alimentación para mantener el equilibrio de nutrientes?
4. ¿Cuáles son los ingredientes que más utiliza dentro de sus elaboraciones vegetarianas?
5. ¿Considera usted que la comida vegetariana es costosa, por qué?

**Nutricionista**

1. ¿Porque considera que las personas en la actualidad están cambiando su alimentación?
2. ¿Considera usted que los niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia pueden sostener una alimentación vegetariana?
3. ¿En base a sus conocimientos considera que una dieta con tendencias vegetarianas es saludable, por qué?
4. ¿Qué productos recomienda para la dieta diaria de un vegetariano?
5. ¿Las personas que siguen una alimentación vegetariana requieren de suplementos alimenticios, cuáles?



### **Propietario de Restaurante**

1. ¿Porque considera que las personas en la actualidad están cambiando su alimentación?
2. ¿Qué medidas se deberían tomar para variar la oferta vegetariana en establecimientos de comida?
3. Según el tipo de comida que oferta en su establecimiento, ¿considera que el vegetarianismo es costoso?
4. ¿Cuánto está dispuesto a pagar una persona vegetariana por un menú?
5. ¿Cuáles son los ingredientes que más emplea en sus preparaciones?



## Anexo 2: Tabulación de encuestas

Universidad de Cuenca

Facultad Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Tabulación encuestas

### 1. Género

**Tabla 15:** Resultado encuesta pregunta 1

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Masculino	173	43%
Femenino	227	57%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

### 2. Edad

**Tabla 16:** Resultado encuesta pregunta 2

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
De 20 a 30 años	165	41%
De 31 a 40 años	121	30%
De 41 a 50 años	77	19%
De 51 a 60 años	30	8%
Más de 61 años	7	2%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



### 3. ¿Cómo describe usted su tipo de alimentación?

Tabla 17: Resultado encuesta pregunta 3

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Carnívoro	271	67%
Semi-vegetariano	83	21%
Vegetariano	43	11%
Celiaco	3	1%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

#### 3.1 Si su respuesta es vegetariana o semi vegetariano indique que productos incluye en su dieta diaria.

Tabla 18: Resultado encuesta pregunta 3.1

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Huevos	92	35%
Lácteos	84	32%
Pescado y mariscos	48	18%
Gelatina	14	5%
Miel	19	7%
Otros	1	0%
Ninguno	7	3%
<b>Total</b>	<b>265</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos



4. ¿En su familia existen personas con alimentación vegetariana?

Tabla 19: Resultado encuesta pregunta 4

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Si	68	17%
No	332	83%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

5. Indique si tiene algún tipo de intolerancia o alergia alimentaria.

Tabla 20: Resultado encuesta pregunta 5

Respuesta	Cantidad	Porcentaje
Intolerancia a la lactosa	83	69%
Intolerancia al gluten	6	5%
Alergia a frutos secos	17	14%
Alergia a mariscos	6	5%
Otros	9	7%
Total	121	100%

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos



6. Indique la importancia de salud, religión, sabor, criterio dietético y productos naturales al momento de elegir su tipo de alimentación, siendo 1 nada importante, 2 importante y 3 muy importante.

### Salud

**Tabla 21:** Resultado encuesta pregunta 6 salud

Respuesta	Cantidad	Promedio
1 nada importante	11	3%
2 importante	111	28%
3 muy importante	278	69%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

### Religión

**Tabla 22:** Resultado encuesta pregunta 6 religión

Respuesta	Cantidad	Promedio
1 nada importante	265	66%
2 importante	117	29%
3 muy importante	18	5%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

### Sabor

**Tabla 23:** Resultado encuesta pregunta 6 sabor

Respuesta	Cantidad	Promedio
1 nada importante	11	3%
2 importante	128	32%
3 muy importante	261	65%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos



### Criterio dietético

**Tabla 24:** Resultado encuesta pregunta 6 criterio dietético

Respuesta	Cantidad	Promedio
1 nada importante	73	18%
2 importante	164	41%
3 muy importante	163	41%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

### Productos naturales

**Tabla 25:** Resultado encuesta pregunta 6 productos naturales

Respuesta	Cantidad	Promedio
1 nada importante	50	12%
2 importante	160	40%
3 muy importante	190	48%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

7. Señale la frecuencia con la cual consume los siguientes ingredientes, siendo 0 nunca, 1 poco veces, 2 frecuentemente y 3 siempre.

### Carnes de origen animal

**Tabla 26:** Resultado encuesta pregunta 7 carnes

Respuesta	Cantidad	Promedio
0 nunca	47	12%
1 pocas veces	31	8%
2 frecuentemente	126	31%
3 siempre	196	49%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



## Huevos

**Tabla 27:** Resultado encuesta pregunta 7 huevos

Respuesta	Cantidad	Promedio
0 nunca	25	6%
1 pocas veces	52	13%
2 frecuentemente	140	35%
3 siempre	183	46%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

## Lácteos y derivados

**Tabla 28:** Resultado encuesta pregunta 7 lácteos y derivados

Respuesta	Cantidad	Promedio
0 nunca	64	16%
1 pocas veces	54	13%
2 frecuentemente	110	28%
3 siempre	172	43%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

## Leches vegetales

**Tabla 29:** Resultado encuesta pregunta 7 leches vegetales

Respuesta	Cantidad	Promedio
0 nunca	96	24%
1 pocas veces	132	33%
2 frecuentemente	100	25%
3 siempre	72	18%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



## Cereales

**Tabla 30:** Resultado encuesta pregunta 7 cereales

Respuesta	Cantidad	Promedio
0 nunca	6	1%
1 pocas veces	70	18%
2 frecuentemente	164	41%
3 siempre	160	40%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

## Leguminosas

**Tabla 31:** Resultado encuesta pregunta 7 leguminosas

Respuesta	Cantidad	Promedio
0 nunca	4	1%
1 pocas veces	56	14%
2 frecuentemente	160	40%
3 siempre	180	45%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

## Pseudo cereales

**Tabla 32:** Resultado encuesta pregunta 7 pseudo cereales

Respuesta	Cantidad	Promedio
0 nunca	64	16%
1 pocas veces	129	32%
2 frecuentemente	130	33%
3 siempre	77	19%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos



## Harinas sustitutas

**Tabla 33:** Resultado encuestas pregunta 7 harinas

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Promedio</b>
0 nunca	77	19%
1 pocas veces	172	43%
2 frecuentemente	99	25%
3 siempre	52	13%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

## Algas

**Tabla 34:** Resultado encuestas pregunta 7 algas

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Promedio</b>
0 nunca	278	70%
1 pocas veces	95	23%
2 frecuentemente	27	7%
3 siempre	0	0%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

## Levaduras

**Tabla 35:** Resultado encuesta pregunta 7 levaduras

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Promedio</b>
0 nunca	281	70%
1 pocas veces	81	20%
2 frecuentemente	29	8%
3 siempre	9	2%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**8. ¿Consume soya dentro de su alimentación? Justifique su respuesta.**

**Tabla 36:** Resultado encuesta pregunta 8

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Promedio</b>
Si	130	32%
No	270	68%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**9. ¿Cómo prefiere consumir sus alimentos? Señale 3 respuestas.**

**Tabla 37:** Resultado encuesta pregunta 9

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Promedio</b>
Fritos	127	11%
Al vapor	191	16%
Asados o a la plancha	266	22%
Horneado	256	21%
Guisado	205	17%
Salteado	154	13%
Otros	1	0%
<b>Total</b>	<b>1200</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**10. ¿Cuántas veces a la semana consume alimentos fuera de su hogar?**

**Tabla 38:** Resultado encuesta pregunta 10

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Promedio</b>
Nunca	37	9%
Una vez a la semana	148	37%
Dos o tres veces a la semana	114	29%
Todos los días	101	25%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**11. Mencione el nombre de algún restaurante vegetariano que podría recomendar.**

**Tabla 39:** Resultado encuesta pregunta 11

<b>Respuesta</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Promedio</b>
Ninguno	154	39%
El Paraiso	98	25%
Govinda´s	51	13%
Ananda	8	2%
Café libre	26	7%
El vegetariano	9	2%
Quinoa	4	1%
Maple	1	0%
Mesón español	1	0%
Good Afinity	25	6%
El sabor del Zen	2	0,5%
Canaruti	2	0,5%
Natural Vid	2	0,5%
Formasa Taiwan	13	3%
A pedir de boca	2	0,5%
Zaoo Misky	1	0%
<b>Total</b>	<b>400</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Figura 44:** Realización de encuestas



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 16 de abril de 2019

**Figura 45:** Realización de encuestas



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 16 de abril de 2019



### **Anexo 3: Entrevistas**

#### **Entrevista a Paul Flores, propietario de Café Libre.**

##### **1. ¿Qué es para usted el vegetarianismo?**

El vegetarianismo como tal es un concepto instaurado que tiene que ver con la alimentación a base de vegetales, como vegetarianismo hay varios tipos, dentro de éste se encuentra el veganismo. Un vegetariano común también consume lácteos y huevos.

El vegetarianismo para mí es una forma de comer, una forma de alimentación que para mí es más saludable que la comida omnívora. Si hablamos del veganismo, incluso más porque la mayor parte de las enfermedades para el cuerpo y el alma se general con los lácteos, las carnes, los lácteos en mi experiencia son malísimos.

##### **2. ¿Porque considera que las personas en la actualidad están cambiando su alimentación?**

Yo creo sinceramente que es porque a partir del final del 2012 cuando se iba a venir el final del mundo, ha comenzado una revolución de conciencia a gran escala; cuando se ve que hay más conciencia uno se va juntando al colectivo, pero lo importante es hacerlo por una causa que realmente a ti te vaya a beneficiar de cualquier manera. Entonces yo considero que está pasando esto porque últimamente existe una mayor conciencia colectiva en el mundo, lo cual para mí es algo muy bueno porque tiene mucho que ver no solo como se alimenta la gente sino que tiene que ver con la compasión y el amor, porque la gente que está cambiando su estilo de vida, mucha lo hace por tener más salud y muchas otras personas lo hacen por conciencia, es decir no quieren matar seres vivos para un plato de comida.



**3. ¿Qué medidas se deberían tomar para variar la oferta vegetariana en establecimientos de comida?**

Creo que en Cuenca hay una buena oferta vegetariana actualmente; ósea depende, es subjetivo, si te vas a Nueva York, a Londres, a Paris, vas a ver el vegetarianismo, veganismo como concepto, como cultura, como negocio, está tan instaurado y tan infestados si quieres llamarlo así. Si comparamos aquí no hay nada, pero últimamente, en estos últimos 4 y 5 meses ha crecido más y hay nuevas ofertas también, en las cuales personalmente me gustan, puedo ir a comer pero creo que va creciendo y va a seguir creciendo. Yo creo que algún día todos los restaurantes del mundo van a ser veganos.

**4. Según el tipo de comida que oferta en su establecimiento, ¿considera que el vegetarianismo es costoso?**

Es que no es costoso, es una inversión si lo quieres ver, talvez el precio de venta al público es un poco más elevado que cierto tipo de comida pero todo depende, mi lugar es pequeño, un poco exclusivo a mí personalmente me parece súper accesible, hasta económico.

Si aprendemos el término de veganismo, de alimentación consciente, es otra cosa, es simplemente tomar consciencia de lo que me meto en el cuerpo para tener un efecto deseado, entonces ahí cambia todo y viene el tema de si es costoso o no. Si alguien tiene consciencia y se preocupa por su bienestar no tiene miedo de invertir lo que necesite en su salud y eres lo que comes, entonces tu puedes o invertir bien en tu alimentación o si quieres después vas a tener que gastar en medicina. Si tú mismo como persona adoptas este tipo de alimentación en tu casa no es costoso, es similar o hasta más económico.

Si hablamos de vegetarianismo como tema restauración, no es más caro es igual, cuesta lo mismo, para mí cuesta lo mismo pero ya depende porque es otra cosa, si quieres que funcione no vas solo a cobrar lo que cuesta la comida porque quiebras al mes tienes que cobrar todito hasta la música que pones, ahí obviamente suben los costos y es distinto. Tal vez si hablamos de veganismo



como tal algunos cocineros o empresarios usan esta moda para vender y aprovechar pero ahí viene un poco ya la ética, si quieres cobrar el precio justo o lo que te da la gana.

Otra cosa es que en Cuenca la gente no tiene una cultura de consumo, a veces viene alguien y dice siete dólares un plato y se va, pero en cambio a veces viene el extranjero o alguien de Guayaquil o alguien de Cuenca que tiene otra cultura y ve que ofrecemos platos de calidad, le metemos pasión a lo que hacemos sobre todo en la forma de presentar los platos para que sea algo agradable, esas cosas cuestan.

##### **5. ¿Cuánto está dispuesto a pagar una persona vegetariana por un menú?**

Es que te digo depende, en mi restaurante vienes y comes mínimo con unos 10 o 15 dólares, si es que vienes a comer un menú de degustación 25 dólares mínimo por persona, que a mí no me parece caro por el estilo de comida que hacemos pero también hay restaurantes que te venden a \$2,50 el almuerzo vegetariano o el almuerzo vegano. Acá a la vuelta también donde se ir a comer a veces hay unas burgers vegetarianas a \$4,00, también super bacán porque aquí la Burger cuesta \$8,50, pero es distinto le metemos arte en la cocina en todo desde el pan y es algo que yo creo que representa el trabajo de la cocina, le metes ese cariño, esa entrega. De ahí depende es un tema muy subjetivo, depende del tipo de restauración.

En el Café libre no solo es nuestro tipo de comida sino la experiencia como tal, nuestra experiencia se basa en que somos naturales. Yo converso siempre con mis clientes, les invito una agua, una cerveza y me cuenta alguna cosa y siempre regresan, ese tipo de servicio personalizado tiene un valor dentro de los costos del restaurante, por eso cuesta un poco más pero la gente ya sabe que si va a venir a comer a Café Libre talvez si es que vienes con \$3 o \$4 no te va a alcanzar. Podría vender almuerzos desde \$3 y tener esto lleno ahorita



pero ese no es mi cocina, yo prefiero que se llene esta pequeña sala de 15 personas y que todos vayan con su experiencia, que coman un plato hecho desde cero al momento.

En mi restaurante hay un 50% de cuencanos y otro 50% extranjeros, hay gente que viene sin ningún lío sin ver los precios.

## **6. ¿Cuáles son los ingredientes que más emplea en sus preparaciones?**

Nuestro restaurante es 100% vegano no somos cocina vegetariana, nosotros tenemos que reemplazar el huevo y los lácteos por otras cosas para nuestras preparaciones; lo que más usamos son frutos secos para hacer leches y cremas, frutos secos como almendras, macadamias, se utiliza muchísimo la castaña de cajún que usamos para muchas preparaciones sobre todo para repostería, de hecho nuestro postre estrella de la casa es hecho a base solo de castaña de cajún y cacao ecuatoriano. Se usa muchos vegetales y frutas como tal, frutos secos como les cuento, se utiliza mucho la linaza y la chía para reemplazar al huevo, la linaza es increíble cómo funciona. Y los garbanzos se usan mucho porque aparte de comerse del garbanzo se saca la aquafaba que sirve en vez de la clara de huevo, puedes hacer una mayonesa increíble, nosotros hacemos una veganesa con aquafaba, puedes hacer suspiros, merengues, pavlova lo que quieras y me encanta el aquafaba. La linaza usas en la misma proporción que usas huevos, coges la linaza la dejas hidratando de un día para otro y luego licuas y sale una baba ese es el huevo. Todo se puede reemplazar de cómo hemos aprendido cocina omnívora, incluso los resultados son mejores. Usamos también microbeens, los germinados se utilizan mucho en la comida vegana, un brote de rábano es igual a comerse un rábano entero, tiene muchas propiedades nutritivas.

La comida es exquisita, cuando dejas de lado la carne, los lácteos tu puedes sentir un sabor más puro de la naturaleza, lo que refleja en tu cuerpo porque lo que las plantas comen es agua y luz, cuando comes una planta comes luz.

**Figura 46:** Entrevista a Paul Flores



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 10 de abril de 2019

### **Entrevista a la Dra. Gisela Palacios, nutricionista.**

#### **1. ¿Qué es para usted el vegetarianismo?**

Es una forma de alimentación que tiene algunos orígenes, unos filosóficos, otros religiosos, otros por salud y otros por costumbre incluso influencia familiar, entre otros. Es una forma de alimentación que cada día está ganando más adeptos.

#### **2. ¿Porque considera que las personas en la actualidad están cambiando su alimentación?**

Bueno en realidad por la influencia de los medios de comunicación masiva y de las tecnologías de la información y comunicación, las personas vegetarianas han utilizados éstos mecanismos para difundir su forma de alimentarse.

Algunas personas en el caso de la salud, van a obtener múltiples beneficios, entonces para mejorar su estado de salud pues deciden adoptar este tipo de alimentación.



Otras personas con el gran impacto que ha tenido la protección a los animales entonces también han detonado en el hecho de dejar de consumir alimentos y productos de origen animal.

Entonces son diferentes convicciones que van adoptando las personas para seguir este régimen, aunque también hay un gran número de personas que deciden hacerse vegetarianos por moda, por influencia de amigos inclusive entre otras cosas.

### **3. ¿Considera usted que los niños, mujeres embarazadas y en periodo de lactancia pueden sostener una alimentación vegetariana?**

Definitivamente sí, la alimentación vegetariana tiene todos los nutrientes pero hay que tener una consideración, algunos nutrientes como vitaminas del complejo B que sólo las encontramos en productos de origen animal, en el caso de ser vegetariano puro o vegano, es necesario que consuma suplementos alimentarios de éstos pero los otros nutrientes por ejemplo el hierro o proteínas se pueden obtener de productos de origen vegetal sin problema.

Aquí también valdría hacer una diferencia, hay vegetarianos puros que no consumen absolutamente nada de origen animal y vegetarianos con ciertas excepcionalidades, entonces ahí los lacto vegetarianos que consumen productos lácteos por ejemplo y los ovo-lacto, los pecetarianos que consumen peces y vegetales, los avi-vegetarianos que son aves y demás, algunos que se dicen vegetarianos pero lo que dejan de consumir son carnes rojas, en definitiva un vegetariano puro si tiene los suplementos necesarios puede seguir con su régimen durante la niñez, embarazo y lactancia, en el caso del embarazo y en los periodos de crecimiento de los niños habría que hacer un análisis importante en cuánto a la suplementación de calcio.

El calcio de los productos animales (lácteos) se absorbe de mejor manera que el calcio contenido en otros alimentos pero con una suplementación adecuada la pueden mantener.



También habría que hacer una consideración en general, no solo con éste grupo poblacional, sino por ejemplo una persona que no esté ni embarazada ni en periodo de crecimiento y que simplemente decida dejar de consumir productos de origen animal y se decida por productos de origen vegetal, si no está equilibrada y no está realizada la mezcla adecuada de alimentos el aporte de proteínas no va a ser suficiente ni de buena calidad y esto sí podría originar deficiencias. Entonces el vegetarianismo con un cálculo adecuado, con unas mezclas alimentarias adecuadas puede ser una de las mejores opciones.

#### **4. ¿En base a sus conocimientos considera que una dieta con tendencias vegetarianas es saludable, por qué?**

Si es saludable, es más en algunas patologías es necesario recurrir al régimen vegetariano especialmente aquellas que tienen relación con malformaciones o deformaciones óseas o de articulaciones, por ejemplo en la artritis, artrosis, en éste tipo de enfermedades musco esqueléticas; la alimentación vegetariana mejora la situación de salud de estas personas, no la cura pero sí mejora, entonces he visto casos por ejemplo en el cual ya ha estado prácticamente inactiva la persona porque ya el movimiento ha sido demasiado doloroso y al cambiarse a un régimen vegetariano mejora su movilidad, su calidad de vida entonces es beneficiosos, especialmente en este tipo de patología.

En forma general también es importante para la salud, si nosotros consumiéramos más productos de origen vegetal obtuviéramos múltiples beneficios: el aporte de fibra es más alto, cosa que en nuestro medio el consumo de fibra es bastante escaso y no satisface las necesidades nutricionales

El consumo de frutas mismo, nosotros deberíamos consumir en el día por lo menos tres frutas enteras o en su jugo pero los jugos que tomamos a veces es más agua que fruta y la fruta como tal consumimos a veces una al día entonces no estamos satisfaciendo, en el régimen vegetarianos ellas tienen un papel más preponderante entonces se aprovecha más los beneficios antioxidantes, de fibra y otras vitaminas que tienen las frutas, entonces es



saludable el régimen vegetariano. Incluso si las personas que no son vegetarianas pero que quieren mejorar su estado de salud o alimentación podrían hacer uno o dos días a la semana un régimen vegetariano fuera muy saludable.

La otra parte que también es importante rescatar en el régimen vegetarianos, si bien es cierto todos los alimentos están contaminados pero los de origen animal tienen mayor cantidad de residuos nocivos como hormonas o antibióticos entonces por esa causa en el régimen vegetarianos si recurrimos a productos orgánicos tienen ese valor agregado, porque si bien es cierto los otros tienen fungicidas, pesticidas y demás pero con las medidas higiénicas sanitarias adecuadas podemos eliminar esto al momento de la preparación o cocción, entonces los vegetales son menos contaminantes que los productos de origen animal.

### **5. ¿Qué productos recomienda para la dieta diaria de un vegetariano?**

Dentro de la recomendación general para la población se recomienda entre seis y once porciones de productos de cereales y derivados, hablamos de arroz, quínoa, maíz, avena, arroz de cebada, pan, trigo, etc. entonces eso se mantiene como para cualquiera de nosotros. Frutas y verduras igual entre ambas debemos cumplir cinco porciones al día, un vegetariano o un no vegetariano sería exactamente igual.

El asunto se da con los productos lácteos y proteínas de origen animal, entonces si es un vegetariano puro las proteínas deberían ser suministradas diariamente por leguminosas, es decir, todo lo que ven en vaina: fréjol, arveja, habas, lenteja, garbanzo, soya, también la quínoa que es un pseudo cereal tiene una composición amino acídica de proteínas de excelente calidad, entonces esos alimentos deberían estar presentes todos los días así como los que no somos vegetarianos consumimos leche en el desayuno, carne en el almuerzo y también en la merienda proteína, más o menos la distribución debería ser en ese sentido.



Las proteínas se pueden satisfacer también con las oleaginosas por ejemplo las almendras, las nueces, los pistachos, si bien es cierto contienen grasa pero de excelente calidad, tienen un aporte significativo de proteínas entonces la leche de almendras por ejemplo, la leche de soya, todas éstas pueden ser utilizadas para cumplir con el requerimiento proteico.

Y de ahí las grasas de excelente calidad como para los que son o no vegetarianos en pequeñas cantidades pero de buena calidad y el azúcar la menor cantidad posible.

Entonces lo que cambia en definitiva en un régimen vegetariano son las proteínas que en vez de utilizar las fuentes de origen animal utilizamos las de origen vegetal, pero como insistía la combinación debe ser la adecuada, entonces para obtener proteínas de buena calidad necesitamos: dos partes de cereales y una de leguminosas promedio, esto amerita un cálculo pero esta sería la recomendación, hablamos de dos tazas de arroz con una de lenteja podríamos obtener una proteína de buena calidad similar a los de producto animal pero esto requiere todos los días de una planificación del menú adecuadamente para suministrar.

#### **6. ¿En cuánto a la soya que mencionaba que tan recomendable es?**

La soya tiene pros y contras y en definitiva la soya por ser un producto transgénico, si podríamos encontrar soya orgánica sería un excelente alimento, pero la soya transgénica tiene muchos reparos, entonces yo personalmente no recomendaría la soya como tal porque los orígenes aquí no sabemos y uno de las dificultades también en el caso de los niños, de los varoncitos la soya tiene una alta cantidad de fitoestrógenos que son precursores de las hormonas femeninas entonces en algunos países está prohibido el uso de la soya en niños justamente por este alto componente de fitoestrógenos, entonces yo si preferiría mantenerme en reserva con respecto a la soya.

#### **7. ¿Las personas que siguen una alimentación vegetariana requieren de suplementos alimenticios, cuáles?**



Las vitaminas del complejo B sólo las encontramos en productos de origen animal, en el caso de ser vegetariano puro o vegano, es necesario que consuma suplementos alimentarios de éstos pero los otros nutrientes por ejemplo el hierro o proteínas se pueden obtener de productos de origen vegetal sin problema.

Dentro de los vegetarianos puros hay algunas sub clasificaciones, entonces por ejemplo hay vegetarianos crudívoros que consumen todo crudo, entonces eso definitivamente es una alimentación insuficiente porque los alimentos que podemos consumir crudos no tienen todos los nutrientes ni en las cantidades que necesitamos.

Otro tipo de vegetarianos con el cual hay que tener cuidado son los frugívoros que consumen solo frutos, entonces igual los frutos no nos van a satisfacer todas nuestras necesidades nutricionales, en ese caso si sería un vegetarianismo insuficiente.

**Figura 47:** Entrevista a Dra. Gisela Palacios



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 20 de mayo de 2019



Universidad de Cuenca



## **Entrevista a María Isabel Eljuri, docente de la Universidad de Cuenca (vegetariana).**

### **1. ¿Qué es para usted el vegetarianismo?**

Bueno depende, si voy al tema teórico directo, vegetarianismo directo es consumir productos vegetales y algunos derivados de los animales como leche y huevos que no implique la vida del animal pero hay un montón de tendencias relacionadas al vegetarianismo que van con responsabilidad ambiental y con los animales.

### **2. ¿Según su criterio que es lo primero en lo que piensan las personas al hablar de vegetarianismo?**

Depende, la gente vegetariana se identifica entre ellas y se ve como un tema de respeto hacia la naturaleza, hacia los animales y el propio cuerpo, de hecho yo dejé de comer carne por respeto a mí propio cuerpo porque el ser humano no está hecho para comer carne, quienes son carnívoros y piensan en vegetarianismo piensan que solo comemos lechuga entonces va a depender de a quien se le pregunta, alguien que está en contacto con personas vegetarianas tiene una visión bastante más amplia de lo que comen y piensan pero a quienes les encanta hacer parrilladas cada fin de semana el vegetarianismo es considerado una locura, una moda, una forma aburrida de ver la vida.

### **3. ¿Cuáles son para usted los principales obstáculos o retos a los que se enfrenta un vegetariano?**

Primero el obstáculo es la comprensión de la familia, sobre todo cuando es una familia muy carnívora, se encuentra oposición incluso la gente mayor dice no es que no te estás alimentando es que te vas a enfermar, como es posible que no comas carne, es que eso es malo para la salud, siempre hemos comido carne se ha sabido que es bueno, o estas tan pálida porque no comes carne o incluso te duele la cabeza porque no comes carne. Entonces el primer reto es que la familia acepte, bueno más que acepte que respete, si la familia quiere



ser carnívora y una persona no lo es perfecto, es parte de la decisión de cada uno y se necesita respeto.

Cuando hablamos de afuera de gente extraña o cuando uno viaja a ciudades más pequeñas es la falta de conocimiento, como la gente no conoce lo que es vegetarianismo uno va de viaje a una población pequeña como el Tambo, El Portete o incluso Loja no siempre se encuentran restaurantes donde haya opciones vegetarianas pero lo que hacemos la gente que no comemos carne es acomodarnos a lo que tienen, pero creo que si falta mayor conocimiento.

**4. ¿Conoce de qué manera debe reemplazar la proteína animal dentro de su alimentación para mantener el equilibrio de nutrientes?**

Si, con ciertos granos, nueces, con algunos vegetales como el kale, la espinaca tiene mucho hierro, garbanzo, lenteja, cáñamo, están varios productos que tienen aminoácidos a lo mejor no tanta proteína.

**5. ¿Cuáles son los ingredientes que más utiliza dentro de sus elaboraciones vegetarianas?**

Me encanta todo lo que es verde y crudo, entonces mucha verdura y grano, frutas, no consumo mucha soya porque tiene transgénicos, quínoa, amaranto, todo lo que es verduras y frutos secos como nueces, almendras, dátiles.

**6. ¿Considera usted que la comida vegetariana es costosa, por qué?**

No, más bien es más barata por ejemplo una libra de carne no sé en cuánto esté pero una libra de pollo creo que está en \$2 más o menos y yo con eso puedo comprar champiñones, muchas verduras y hacer un plato muy bueno, entonces no debería ser más costosa, lo que si al haber desconocimiento la gente termina comprando productos caros, pero los granos y vegetales son más baratos que la carne.



**7. ¿Cuál es la oferta vegetariana en la ciudad de Cuenca, a cuales lugares frecuenta?**

Sí, me encanta el Café Libre, también hay otro lugar que no me acuerdo como se llama está frente al Mediterráneo en la Honorato Vásquez en el sector de la Merced es una cafetería vegetariana que es muy buena también y hay algunas cafeterías que sin ser vegetarianas completas tienen productos vegetarianos como el Bontti, el restaurante Jardín, hay varios lugares pero me gusta mucho el Café Libre.

**Figura 48:** Entrevista a Magíster Isabel Eljuri



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 12 de junio 2019



#### Anexo 4: Visita a establecimientos vegetarianos

Tabla 40: Ficha de evaluación Govinda's

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Govindas	Higiene			x			Local con mal olor
	Sabor			x			
	Presentación		x				Platos despostillados
	Texturas		x				Salsa sin consistencia
	Temperatura			x			
	Precio-Calidad				x		
	Servicio	x					Meseros impacientes

Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos

Figura 49: Visita a Govinda's



Fuente: Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
Fecha: 25 de marzo de 2019



**Figura 50:** Visita a Govinda´s



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 25 de marzo de 2019

**Tabla 41:** Ficha de evaluación Ananda´s

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Ananda	Higiene			x			
	Sabor	x					
	Presentación	x					
	Texturas		x				
	Temperatura			x			
	Precio-Calidad			x			
	Servicio		x				Falta conocimiento de menú

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Figura 51:** Visita Ananda´s



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 25 de marzo de 2019

**Figura 52:** Visita Ananda´s



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 25 de marzo de 2019



**Tabla 42:** Ficha de evaluación Good Affinity

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Good Affinity	Higiene						
	Sabor				x		
	Presentación			x			
	Texturas				x		
	Temperatura				x		
	Precio-Calidad				x		
	Servicio			x			No es personalizado

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Figura 53:** Visita a Good Affinity



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 26 de marzo de 2019

**Figura 54:** Visita a Good Affinity



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 26 de marzo de 2019

**Tabla 43:** Ficha de evaluación Formosa Taiwan

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Formosa Taiwan	Higiene				x		
	Sabor					x	
	Presentación			x			
	Texturas				x		
	Temperatura				x		
	Precio- Calidad					x	
	Servicio					x	Buena atención

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Figura 55:** Visita a Fromosa Taiwan



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 29 de marzo de 2019

**Figura 56:** Visita a Formosa Taiwan



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 29 de marzo de 2019

**Tabla 44:** Ficha de evaluación Quínoa

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Quínoa	Higiene	x					Mal olor, polvo, local sucio
	Sabor	x					Insípido
	Presentación	x					
	Texturas		x				No hay variedad
	Temperatura		x				
	Precio-Calidad	x					Precios elevados
	Servicio	x					Pésima atención

**Figura 57:** Visita a Quínoa

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 29 de marzo de 2019



**Tabla 45:** Ficha evaluación Canaruti

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Canaruti Restaurante Italiano	Higiene					x	
	Sabor					x	Excelente combinación
	Presentación					x	
	Texturas					x	
	Temperatura					x	Platos calientes
	Precio- Calidad					x	
	Servicio					x	Muy buena atención

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Figura 58:** Visita a Canaruti



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 14 de mayo de 2019

**Figura 59:** Visita a Canaruti



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 14 de mayo de 2019



**Tabla 46:** Ficha evaluación Tokte

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Tokte	Higiene					x	
	Sabor					x	
	Presentación				x		
	Texturas					x	
	Temperatura					x	
	Precio-Calidad					x	
	Servicio					x	

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Figura 60:** Visita a Tokte



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 22 de mayo de 2019

**Figura 61:** Visita a Tokte



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 22 de mayo de 2019



**Tabla 47:** Ficha de evaluación Café Libre

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
Café libre	Higiene					x	
	Sabor					x	
	Presentación					x	Excelente presentación
	Texturas					x	
	Temperatura					x	
	Precio- Calidad					x	
	Servicio					x	Servicio personalizado

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Figura 62:** Visita a Café Libre



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 30 de mayo de 2019

**Figura 63:** Visita a Café Libre



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 30 de mayo de 2019



**Tabla 48:** Ficha evaluación El Paraíso

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
El Paraíso	Higiene	x					Mal olor
	Sabor		x				
	Presentación		x				
	Texturas			x			
	Temperatura		x				
	Precio- Calidad		x				
	Servicio		x				

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Figura 64:** Visita al Paraíso



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 11 de junio de 2019



**Tabla 49:** Ficha de evaluación A pedir de boca

Restaurante	Criterio	Evaluación					Observaciones
		1	2	3	4	5	
A pedir de boca	Higiene					x	
	Sabor				x		
	Presentación			x			
	Texturas				x		
	Temperatura				x		
	Precio-Calidad		x				Precios elevados
	Servicio			x			

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos



**Figura 65:** Visita a Pedir de Boca



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 11 de junio de 2019



## Anexo 5: Fichas de degustación

### Primera degustación

		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
ENTRADAS							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			Fecha	24 de junio de 2019		
Tribunal responsable	Augusto Tosi						
Preparación		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Deconstrucción de tamal de papa		3	3	4	5	4	19
Observaciones:							
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Nachos de harina de amaranto con queso mozzarella vegano gratinado acompañado con dip de lenteja negra, bastones de apio y zanahoria, y aji encurtido		Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
		4,5	5	5	5	4,5	24
Observaciones:							
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Rollos primavera de camarón y alga nori con reducción de salsa de soya		Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
		3	3,5	4,5	4	4,5	19,5
Observaciones:							
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Ceviche de concha con maracuyá y crocante de verde		Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
		4	4	5	5	4,5	22,5
Observaciones:							

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
FUERTES						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha	24 de junio de 2019		
Tribunal responsable	Augusto Toci					
Evaluación						
Preparación	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
	/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Hamburguesa de fréjol con cuscús dulce de albahaca y ensalada fresca con uvilla y vinagreta de miel y naranja. <b>Observaciones:</b>	2	2	3	3	2	12
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Cazuela de arroz integral con verduras. <b>Observaciones:</b>	3	3	2,5	3	4	15,5
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Trucha asada en papillote con puré de camote y ensalada de vainitas, zanahoria baby y choclo con aceite aromatizado de cilantro y crocante de cebolla. <b>Observaciones:</b>	4,5	3,5	5	5	4	22
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Salmón ahumado con costra de sésamo, salsa de limón, rollo de aguacate y chips de yuca <b>Observaciones:</b>	4	4	4,5	5	5	22,5

Firma Tribunal: 

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



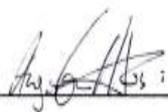
UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
POSTRES						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha	24 de junio de 2019		
Tribunal responsable	Augusto Tosi					
Evaluación						
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Bizcocho, mousse y esfera de chocolate con frutos rojos, crumble y piztachos dorados.	5	5	4,5	5	4	23,5
Observaciones:						
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Brownie de almendras con crema de naranjilla, manjar vegano y chips de coco.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	2	3	5	5	3,5	18,5
Observaciones:						
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Panacota de maracuyá, con mermelada de fresa, banano deshidratado y merengue vegano	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	3,5	5	5	5	1,5	20
Observaciones:						
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Tarta de crema de limón y coco con tofú y merengue de coco con coulis de arándanos	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	3	5	5	4	22
Observaciones:						

Firma Tribunal: \_\_\_\_\_

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
BEBIDAS						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha	24 de junio de 2019		
Tribunal responsable	Augusto Tosi					
Evaluación						
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Jugo de mango, durazno y maracuyá	2	4	3,5	5	3	16,5
Observaciones:						
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Té de Jamaica con manzana chilena, canela, pimienta dulce y naranja.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	2	4	4,5	5	5	20,5
Observaciones:						
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Jugo de pera, uva verde y albahaca	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	1	4	3,5	1	3	12,5
Observaciones:						
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Té refrescante de chamburo, lima y canela.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	2	5	5,5	5	5	22,5
Observaciones:						

Firma Tribunal: 

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
ENTRADAS							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			Fecha	24 de junio de 2019		
Tribunal responsable	Clara Sarmiento						
		Evaluación					
Preparación	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Deconstrucción de tamal de papa	5	5	4	5	5	24	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Nachos de harina de amaranto con queso mozzarella vegano gratinado acompañado con dip de lenteja negra, bastones de apio y zanahoria, y aji encurtido	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	5	5	5	5	5	25	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Rollos primavera de camarón y alga nori con reducción de salsa de soya	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	5	5	5	5	5	25	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Ceviche de concha con maracuyá y crocante de verde	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	5	5	5	5	5	25	
<b>Observaciones:</b>							

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMIA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
<b>FUERTES</b>							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			Fecha	24 de junio de 2019		
Tribunal responsable	Clara Samiento						
		Evaluación					
Preparación		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Hamburguesa de fréjol con cuscús dulce de albahaca y ensalada fresca con uvilla y vinagreta de miel y naranja. <b>Observaciones:</b>		5	5	5	4	4	22
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Cazuela de arroz integral con verduras. <b>Observaciones:</b>		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		4	5	5	5	5	24
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Trucha asada en papillote con puré de camote y ensalada de vainitas, zanahoria baby y choclo con aceite aromatizado de cilantro y crocante de cebolla. <b>Observaciones:</b>		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		4	4	5	5	4	22
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Salmón ahumado con costra de sésamo, salsa de limón, rollo de aguacate y chips de yuca <b>Observaciones:</b>		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		4	5	5	5	5	24

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



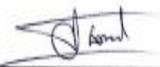
		UNIVERSIDAD DE CUENCA				
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD				
		CARRERA DE GASTRONOMÍA				
		Ficha de calificación de menú de degustación				
POSTRES						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha	24 de junio de 2019		
Tribunal responsable	Clara Samiento					
Evaluación						
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Bizcocho, mousse y esfera de chocolate con frutos rojos, crumble y piztachos dorados.	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Brownie de almendras con crema de naranjilla, manjar vegano y chips de coco.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	4	5	5	5	5	24
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Panacota de maracuyá, con mermelada de fresa, banano deshidratado y merengue vegano	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Tarta de crema de limón y coco con tofú y merengue de coco con coulis de arándanos	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	4	5	4	5	5	23
<b>Observaciones:</b>						

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
BEBIDAS						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos					
Tribunal responsable	Clara Sarmiento					
Fecha	24 de junio de 2019					
<b>Evaluación</b>						
<b>Preparación</b>	<b>Presentación /5</b>	<b>Creatividad /5</b>	<b>Sabor /5</b>	<b>Color /5</b>	<b>Textura /5</b>	<b>Total /25</b>
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Jugo de mango, durazno y maracuyá	4	5	5	5	5	24
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Té de Jamaica con manzana chilena, canela, pimienta dulce y naranja.	<b>Presentación /5</b>	<b>Creatividad /5</b>	<b>Sabor /5</b>	<b>Color /5</b>	<b>Textura /5</b>	<b>Total /25</b>
	4	5	4	5	5	23
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Jugo de pera, uva verde y albahaca	<b>Presentación /5</b>	<b>Creatividad /5</b>	<b>Sabor /5</b>	<b>Color /5</b>	<b>Textura /5</b>	<b>Total /25</b>
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Té refrescante de chamburo, lima y canela.	<b>Presentación /5</b>	<b>Creatividad /5</b>	<b>Sabor /5</b>	<b>Color /5</b>	<b>Textura /5</b>	<b>Total /25</b>
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						

Firma Tribunal: 

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



UNIVERSIDAD DE CUENCA	
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	
CARRERA DE GASTRONOMIA	
Ficha de calificación de menú de degustación	
ENTRADAS	
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos
Tribunal responsable	David Quintero
Fecha	24 de junio de 2019
<b>Evaluación</b>	
<b>Preparación</b>	<b>Presentación</b> /5
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Deconstrucción de tamal de papa	<b>Creatividad</b> /5
<b>Observaciones:</b>	<b>Sabor</b> /5
	<b>Color</b> /5
	<b>Textura</b> /5
	<b>Total</b> /25
	5
	5
	5
	5
	5
	25
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Nachos de harina de amaranto con queso mozzarella vegano gratinado acompañado con dip de lenteja negra, bastones de apio y zanahoria, y aji encurtido	<b>Presentación</b> /5
<b>Observaciones:</b>	<b>Creatividad</b> /5
	<b>Sabor</b> /5
	<b>Color</b> /5
	<b>Textura</b> /5
	<b>Total</b> /25
	5
	5
	5
	5
	5
	25
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Rollos primavera de camarón y alga nori con reducción de salsa de soya	<b>Presentación</b> /5
<b>Observaciones:</b>	<b>Creatividad</b> /5
	<b>Sabor</b> /5
	<b>Color</b> /5
	<b>Textura</b> /5
	<b>Total</b> /25
	5
	5
	5
	5
	5
	25
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Ceviche de concha con maracuyá y crocante de verde	<b>Presentación</b> /5
<b>Observaciones:</b>	<b>Creatividad</b> /5
	<b>Sabor</b> /5
	<b>Color</b> /5
	<b>Textura</b> /5
	<b>Total</b> /25
	5
	5
	5
	5
	5
	25

Firma Tribunal: 

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
<b>FUERTES</b>							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha	24 de junio de 2019			
Tribunal responsable	David Cuñero						
Evaluación							
Preparación	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Hamburguesa de fréjol con cuscús dulce de albahaca y ensalada fresca con uvilla y vinagreta de miel y naranja.	5	4	4	4	4	21	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Cazuela de arroz integral con verduras.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	4	4	5	4	5	22	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Trucha asada en papillote con puré de camote y ensalada de vainitas, zanahoria baby y choclo con aceite aromatizado de cilantro y crocante de cebolla.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	4	3	4	4	4	19	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Salmón ahumado con costra de sésamo, salsa de limón, rollo de aguacate y chips de yuca	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	5	5	5	5	5	25	
<b>Observaciones:</b> Presentar el crocante en el centro de la proteína cortado en tiras, se verá mejor.							

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 24 de junio de 2019



		<b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>				
		<b>FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</b>				
		<b>CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>				
		<b>Ficha de calificación de menú de degustación</b>				
<b>POSTRES</b>						
<b>Alumnas</b>	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		<b>Fecha</b>	24 de junio de 2019		
<b>Tribunal responsable</b>	David Quintero					
<b>Evaluación</b>						
<b>Preparación</b>	<b>Presentación</b> /5	<b>Creatividad</b> /5	<b>Sabor</b> /5	<b>Color</b> /5	<b>Textura</b> /5	<b>Total</b> /25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Bizcocho, mousse y esfera de chocolate con frutos rojos, crumble y piztachos dorados.	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Brownie de almendras con crema de naranjilla, manjar vegano y chips de coco.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b> <i>Mejorar el plato.</i>						
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Panacota de maracuyá, con mermelada de fresa, banano deshidratado y merengue vegano	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Tarta de crema de limón y coco con tofú y merengue de coco con coulis de arándanos	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
<b>BEBIDAS</b>							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha	24 de junio de 2019			
Tribunal responsable	David Quintero						
		Evaluación					
Preparación		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Apivegetariano:</b> Jugo de mango, durazno y maracuyá		5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Apivegetariano:</b> Té de Jamaica con manzana chilena, canela, pimienta dulce y naranja.		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú uno Pecetariano:</b> Jugo de pera, uva verde y albahaca		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		4	4	4	4	4	20
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Pecetariano:</b> Té refrescante de chamburo, lima y canela.		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		4	3.5	4	4	3	18.5
<b>Observaciones:</b>							

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 24 de junio de 2019



**Segunda degustación**

UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
ENTRADAS						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha:	01 de julio de 2019		
Tribunal responsable	Augusto Tosi					
Evaluación						
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Mini crepes de harina de arroz y trigo rellenos de salsa bechamel y vegetales al horno, con espuma de aguacate y salsa de vinagre balsámico.	3	3	4	3	4	17
Observaciones: <i>Buena mejor postacion y textura, color plido</i>						
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Tempura de vegetales con salsas teriyaki y laqueada.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	2	5	5	5	22
Observaciones:						
<b>Menú uno Vegano:</b> Tabla vegana	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	1,5	3	4	5	18,5
Observaciones:						
<b>Menú dos Vegano:</b> Rollos de col morada rellenos de champiñones, zucchini con salsa pomodoro.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	3	4	4	4	4	17
Observaciones:						

Firma Tribunal: Augusto Tosi

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
<b>FUERTES</b>							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			Fecha:	01 de julio de 2019		
Tribunal responsable	Augusto Tosi						
Evaluación							
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25	
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Risotto de cebada perlada, ensalada de espárragos, brotes de brócoli y vinagreta de naranja.	3	4	4	5	5	21	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Tacos con carne de quinoa, guacamole y puré de fréjol tierno.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25	
	3,5	3,5	4	5	5	21	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú uno Vegano:</b> Seitán en salsa de manzana, croquetas de papa rellenas, ensalada de espinaca con soya texturizada.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25	
	3	4	3	3	3	16	
<b>Observaciones:</b> seitán chicos, muy tiernos.							
<b>Menú dos Vegano:</b> Tofu salteado con vegetales en salsa agridulce, acompañado de fideos de arroz. Fideo.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25	
	4	4	4	4	3	19	
<b>Observaciones:</b> muy mas esponoso.							

Firma Tribunal: Augusto Tosi

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



<b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>						
<b>FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</b>						
<b>CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>						
<b>Ficha de calificación de menú de degustación</b>						
<b>POSTRES</b>						
<b>Alumnas</b>	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			<b>Fecha:</b>	01 de julio de 2019	
<b>Tribunal responsable</b>	Augusto Tosi					
<b>Evaluación</b>						
<b>Preparación</b>	<b>Presentación</b> /5	<b>Creatividad</b> /5	<b>Sabor</b> /5	<b>Color</b> /5	<b>Textura</b> /5	<b>Total</b> /25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Deconstrucción de dulce de calabaza	3	5	3	4	2,5	17,5
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano</b> Aros de masa hojaldre con namelaka de cardamomo, crema de maracuyá y helado de fresa y menta	<b>Presentación</b> /5	<b>Creatividad</b> /5	<b>Sabor</b> /5	<b>Color</b> /5	<b>Textura</b> /5	<b>Total</b> /25
	5	5	3	5	5	23
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú uno Vegano:</b> Cake de zanahoria con dulce de durazno y helado de mandarina.	<b>Presentación</b> /5	<b>Creatividad</b> /5	<b>Sabor</b> /5	<b>Color</b> /5	<b>Textura</b> /5	<b>Total</b> /25
	3,5	2	2,3	5	2,5	13
<b>Observaciones:</b> Español y omelette bizcocho, helado de alta cristalización y poca estabilidad						
<b>Menú dos Vegano:</b> Cheesecake de arándanos, almendras miel de agave y macadamia.	<b>Presentación</b> /5	<b>Creatividad</b> /5	<b>Sabor</b> /5	<b>Color</b> /5	<b>Textura</b> /5	<b>Total</b> /25
	5	4	4	5	3	21
<b>Observaciones:</b>						

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
BEBIDAS							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha:	01 de julio de 2019			
Tribunal responsable	Augusto Tosi						
Evaluación							
Preparación	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Jugo sandía, manzana verde y limón	2	3	3	5	5	18	
Observaciones:							
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Jugo de remolacha y fresa.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	2	4	5	5	5	21	
Observaciones:							
<b>Menú uno Vegano:</b> Jugo de albahaca, piña y apio.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	2	4	5	5	4	20	
Observaciones:							
<b>Menú dos Vegano:</b> Smoothie de leche de arroz, avena y tomate de árbol.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	2	5	1	5	2,5	14,5	
Observaciones:							

Firma Tribunal: \_\_\_\_\_



**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
ENTRADAS							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			Fecha:	01 de julio de 2019		
Tribunal responsable	Clava Sarmiento						
Evaluación							
Preparación	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Mini crepes de harina de arroz y trigo rellenos de salsa bechamel y vegetales al horno, con espuma de aguacate y salsa de vinagre balsámico.	5	5	5	5	4	24	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Tempura de vegetales con salsas teriyaki y laqueada.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	5	5	5	5	5	25	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú uno Vegano:</b> Tabla vegana	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	5	5	4	5	5	24	
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Vegano:</b> Rollos de col morada rellenos de champiñones, zucchini con salsa pomodoro.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/25	
	5	5	3	5	4	24	
<b>Observaciones:</b>							

Firma Tribunal: \_\_\_\_\_

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



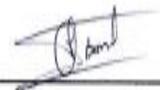
		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMÍA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
<b>FUERTES</b>							
<b>Alumnas</b>	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		<b>Fecha:</b>		01 de julio de 2019		
<b>Tribunal responsable</b>	Clara Sarmiento						
Evaluación							
Preparación		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Risotto de cebada perlada, ensalada de espárragos, brotes de brócoli y vinagreta de naranja.		5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Tacos con carne de quínoa, guacamole y puré de fréjol tierno.		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú uno Vegano:</b> Seitán en salsa de manzana, croquetas de papa rellenas, ensalada de espinaca con soya texturizada.		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		4	5	4	5	5	23
<b>Observaciones:</b>							
<b>Menú dos Vegano:</b> Tofu salteado con vegetales en salsa agridulce, acompañado de fideos de arroz.		Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
		/5	/5	/5	/5	/5	/25
		5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>							

Firma Tribunal: 

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



	UNIVERSIDAD DE CUENCA					
	FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
	CARRERA DE GASTRONOMÍA					
	Ficha de calificación de menú de degustación					
<b>POSTRES</b>						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha:	01 de julio de 2019		
Tribunal responsable	Clara Sarmiento					
<b>Evaluación</b>						
<b>Preparación</b>	<b>Presentación</b>	<b>Creatividad</b>	<b>Sabor</b>	<b>Color</b>	<b>Textura</b>	<b>Total</b>
	/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Deconstrucción de dulce de calabaza	5	5	3	5	5	23
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano</b> Aros de masa hojaldre con namelaka de cardamomo, crema de maracuyá y helado de fresa y menta	<b>Presentación</b>	<b>Creatividad</b>	<b>Sabor</b>	<b>Color</b>	<b>Textura</b>	<b>Total</b>
	/5	/5	/5	/5	/5	/25
	5	5	4	5	5	24
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú uno Vegano:</b> Cake de zanahoria con dulce de durazno y helado de mandarina.	<b>Presentación</b>	<b>Creatividad</b>	<b>Sabor</b>	<b>Color</b>	<b>Textura</b>	<b>Total</b>
	/5	/5	/5	/5	/5	/25
	4	4	3	5	4	20
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Vegano:</b> Cheesecake de arándanos, almendras miel de agave y macadamia.	<b>Presentación</b>	<b>Creatividad</b>	<b>Sabor</b>	<b>Color</b>	<b>Textura</b>	<b>Total</b>
	/5	/5	/5	/5	/5	/25
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						

Firma Tribunal: 

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA					
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD					
		CARRERA DE GASTRONOMIA					
		Ficha de calificación de menú de degustación					
BEBIDAS							
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			Fecha:	01 de julio de 2019		
Tribunal responsable	Clara Sarmiento						
Evaluación							
Preparación	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Jugo sandía, manzana verde y limón	5	5	5	5	5	5	24
Observaciones:							
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Jugo de remolacha y fresa.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/25
	4	5	5	5	5	5	24
Observaciones:							
<b>Menú uno Vegano:</b> Jugo de albahaca, piña y apio.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/25
	4	5	5	5	5	5	24
Observaciones:							
<b>Menú dos Vegano:</b> Smoothie de leche de arroz, avena y tomate de árbol.	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total	
	/5	/5	/5	/5	/5	/5	/25
	4	5	3	4	5	5	21
Observaciones:							

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMIA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
ENTRADAS						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha:	01 de julio de 2019		
Tribunal responsable	David Guimera					
Evaluación						
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Mini crepes de harina de arroz y trigo rellenos de salsa bechamel y vegetales al horno, con espuma de aguacate y salsa de vinagre balsámico.	5	5	4	5	5	24
Observaciones:						
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Tempura de vegetales con salsas teriyaki y laqueada.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
Observaciones:						
<b>Menú uno Vegano:</b> Tabla vegana	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
Observaciones:						
<b>Menú dos Vegano:</b> Rollos de col morada rellenos de champiñones, zucchini con salsa pomodoro.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	4	5	5	24
Observaciones:						

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019



UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
FUERTES						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos			Fecha:	01 de julio de 2019	
Tribunal responsable	David Quintero					
Evaluación						
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Risotto de cebada perlada, ensalada de espárragos, brotes de brócoli y vinagreta de naranja.	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano:</b> Tacos con carne de quinoa, guacamole y puré de fréjol tierno.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú uno Vegano:</b> Seitán en salsa de manzana, croquetas de papa rellenas, ensalada de espinaca con soya texturizada.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	4	5	5	5	5	24
<b>Observaciones:</b>						
<b>Menú dos Vegano:</b> Tofu salteado con vegetales en salsa agridulce, acompañado de fideos de arroz.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
<b>Observaciones:</b>						

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



		UNIVERSIDAD DE CUENCA				
		FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD				
		CARRERA DE GASTRONOMÍA				
		Ficha de calificación de menú de degustación				
POSTRES						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos	Fecha:	01 de julio de 2019			
Tribunal responsable	David Quintero					
Evaluación						
Preparación	Presentación	Creatividad	Sabor	Color	Textura	Total
	/5	/5	/5	/5	/5	/25
<b>Menú uno Ovo-lacto vegetariano:</b> Deconstrucción de dulce de calabaza	5	5	5	5	5	25
Observaciones:						
<b>Menú dos Ovo-lacto vegetariano</b> Aros de masa hojaldre con namelaka de cardamomo, crema de maracuyá y helado de fresa y menta	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
Observaciones:						
<b>Menú uno Vegano:</b> Cake de zanahoria con dulce de durazno y helado de mandarina.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	2	5	5	22
Observaciones: <i>por el sabor usado.</i>						
<b>Menú dos Vegano:</b> Cheesecake de arándanos, almendras miel de agave y macadamia.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
Observaciones:						

Firma Tribunal: 

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos  
**Fecha:** 01 de julio de 2019



UNIVERSIDAD DE CUENCA						
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
Ficha de calificación de menú de degustación						
BEBIDAS						
Alumnas	Nieves Alvarado y Brigette Saltos		Fecha:	01 de julio de 2019		
Tribunal responsable	David Quintero					
Evaluación						
Preparación	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
Menú uno Ovo-lacto vegetariano: Jugo sandía, manzana verde y limón	5	5	4	5	5	24
Observaciones:						
Menú dos Ovo-lacto vegetariano: Jugo de remolacha y fresa.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
Observaciones:						
Menú uno Vegano: Jugo de albahaca, piña y apio.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	5	5	5	25
Observaciones:						
Menú dos Vegano: Smoothie de leche de arroz, avena y tomate de árbol.	Presentación /5	Creatividad /5	Sabor /5	Color /5	Textura /5	Total /25
	5	5	3	5	5	23
Observaciones:						

Firma Tribunal:

**Fuente:** Nieves Alvarado y Brigette Saltos

**Fecha:** 01 de julio de 2019