

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

### **Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas


#### **Autores:**

Julieta Nicole Chávez Yáñez

Roxana Dolores Maldonado Alvarado

#### **Director:**

Jéssica Maritza Guamán Bautista

ORCID:  0000-0003-2080-0470

**Cuenca, Ecuador**

2023-11-07

## Resumen

Este proyecto de intervención estudia las bases teóricas del triptófano para establecer una relación con la gastronomía y su influencia positiva en el estado de ánimo de los consumidores. La teoría cubre temas como las funciones del triptófano en el sistema nervioso, la relación del triptófano con el sueño y la vigilia, la depresión, los niveles de ansiedad y el estado de ánimo general de las personas. La forma en que el triptófano es absorbido por el cuerpo humano y, principalmente, establece los valores de triptófano por cada 100 gramos de alimentos con mayor contenido del mismo. Además, este proyecto se basa en una investigación para plantear una propuesta gastronómica donde se incluyen alimentos con alto contenido de triptófano en combinaciones adecuadas para la preparación de desayunos, que incluye fichas técnicas y luego una valoración cualitativa del triptófano contenido en cada desayuno.

*Palabras clave:* triptófano, desayuno, propuesta gastronómica



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

**Repositorio Institucional:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Abstract

This intervention project studies the theoretical basis of tryptophan to establish a relationship with gastronomy and its positive influence on the mood of consumers.

The theory covers topics such as tryptophan's functions in the nervous system, tryptophan's relationship to sleep and wakefulness, depression, anxiety levels, and people's general mood. The way in which tryptophan is absorbed by the human body and, mainly, establishes the values of tryptophan per 100 grams of foods with higher content of it. In addition, this project is based on research to propose a gastronomic proposal where foods with high tryptophan content are included in combinations suitable for the preparation of breakfasts, which includes technical sheets and then a qualitative assessment of the tryptophan contained in each breakfast.

Keywords: tryptophan, breakfast, gastronomic proposal

Proyecto de Investigación: Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles

Autoras: Julieta Nicole Chávez Yáñez - Roxana Dolores Maldonado Alvarado

Directora: Lcda. Jéssica Guamán Bautista, Mtr.



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

**Institutional Repository:** <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

## Certificado de Precisión FCH-TR-LicGas373

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, 16 de agosto de 2023

Elaborado por: GEAV

Abstract en formato MsWord enviado a correo institucional de director/a de trabajo de titulación/UIC y estudiante/s.

## Índice de contenido

<b>Agradecimiento</b> .....	12
<b>Dedicatoria</b> .....	13
<b>Introducción</b> .....	15
<b>CAPÍTULO I</b> .....	16
<b>1.1 Función del triptófano en el sistema nervioso</b> .....	16
1.1.1 El Triptófano en relación con el sueño y la vigilia .....	17
1.1.2 El Triptófano y la depresión .....	19
1.1.3 EL triptófano y los niveles de ansiedad .....	19
1.1.4 El Triptófano y el estado de ánimo general de las personas .....	20
<b>1.2 Modo de absorción del Triptófano en el cuerpo</b> .....	21
<b>1.3 Alimentos con alto contenido de triptófano</b> .....	23
<b>CAPÍTULO II</b> .....	25
<b>2.1 Métodos de cocción adecuados para evitar la pérdida de triptófano</b> .....	25
2.1.1 Características del Triptófano como nutriente .....	26
2.1.2 Hervido .....	26
2.1.3 Vapor .....	27
2.1.4 Horneado .....	27
2.1.5 Salteado.....	27
2.1.6 Fritura ligera .....	28
<b>2.2 Propuestas de desayunos con alto contenido en Triptófano</b> .....	28
2.2.1 ¿Qué sucede con las personas intolerantes a la lactosa y los productos lácteos con alto contenido en triptófano? .....	28
<b>2.3 Fichas técnicas de propuestas de desayunos</b> .....	34
<b>CAPÍTULO III</b> .....	166
<b>3.1 Evaluación del triptófano contenido en las propuestas de desayuno.</b> .....	167
<b>3.2 Menús elegidos a ser presentados ante el tribunal</b> .....	198
<b>3.3 Validación de desayunos de degustación ante tribunal asignado</b> .....	201
<b>3.4 Resultados</b> .....	202
<b>Conclusiones</b> .....	206
<b>Recomendaciones</b> .....	207
<b>Referencias</b> .....	208
<b>Anexos</b> .....	210

### Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Waffles de avena con fruta, tocino y salsa de cacao; bebida de plátano maduro con almendras. ....	37
<b>Figura 2.</b> Lasagna de maduro, queso y panceta, salsa de ajo. Kiwi con ajonjolí y batido de piña, mango y avena. ....	42
<b>Figura 3.</b> Cazuela de verde con soja texturizada, tomates confitados, porción de fruta (uva verde y fresa). Bebida: Infusión de piña con especias (canela, anís estrellado, clavo de olor, ishpingo). ....	47
<b>Figura 4.</b> Hilera de empanadas: 3 empanadas de dulce, con relleno de piña y manzana, decoradas con salsa de cacao y ajonjolí blanco; 3 empanadas de sal con relleno de pollo desmenuzado, huevo cocido y pimientos, decorado con salsa de queso y ajonjolí negro. Bebida: Zumo de naranja con guineo. ....	51
<b>Figura 5.</b> Copa de avena reposada y frutas, mermelada de piña y almendras trituradas. Croissant relleno con queso cheddar y jamón, decorado con salsa de queso y ajonjolí negro. Bebida: Chocolate con leche y especias aromatizado con esencia de vainilla y cáscara de naranja. ....	55
<b>Figura 6.</b> Pan tostado relleno con salsa de aguacate, queso cheddar, tomates confitados y tocino, acompañó de salsa de queso. Porción de uvas verdes y nueces. Bebida: Jugo verde de espinaca, guineo y naranja. ....	60
<b>Figura 7.</b> Huevo término "over easy" sobre tocino, 3 panes tipo "botón de desayuno" acompañados de mantequilla aromatizada y mermelada de frambuesa. Bebida: Licuado de plátano con leche, mantequilla de maní y canela. ....	66
<b>Figura 8.</b> Omelette con champiñones y espárragos, rebanadas de pan de molde y láminas de queso cheddar, salsa de queso. Porción de fresa. Bebida: Licuado de leche con arándanos, chía y nueces. ....	70
<b>Figura 9.</b> Desayuno estilo cuencanos: more pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa). Bebida: Licuado de leche con tomate de árbol. ....	74
<b>Figura 10.</b> Waffles con fruta: kiwi, guineo y arándanos, acompañados de mantequilla de maní y salsa de cacao. Huevos cocidos decorados con ajonjolí. Bebida: Limonada de fresa. ....	79

<b>Figura 11.</b> Papas, pollo y queso en estilo Soufflé, porción de piña, arándanos y fresa. Bebida: Avena licuada con maracuyá. ....	84
<b>Figura 12.</b> Pan de yuca, láminas de jamón, ensalada de fruta. Bebida: yogur natural saborizado con naranjilla y almendra. ....	88
<b>Figura 13.</b> Fritatta de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces. Bebida: Avena caliente con especias. ....	92
<b>Figura 14.</b> Huevo término "over easy" sobre tortilla de verde y tocino, bañada en salsa de queso y decorada con ajonjolí negro. Copa de frutas con salsa de cacao y ajonjolí blanco. Bebida: Licuado de mango con leche y pistachos. ....	96
<b>Figura 15.</b> Huevos cocidos en salsa de verduras, pan baguette, porción de piña. Bebida: yogur saborizado con tomate de árbol. ....	100
<b>Figura 16.</b> Tostadas francesas con mermelada de frambuesa, guineo, kiwi y arándanos, decoradas con salsa de cacao. Queso y jamón enrollados. Bebida: Infusión de jengibre y piña. ....	104
<b>Figura 17.</b> Pan tostado relleno con salsa de aguacate, huevos revueltos con tomate y espinaca. Compota de manzana verde y piña. Bebida: Bebida de arroz integral con leche. ....	108
<b>Figura 18.</b> Rondelos de plátano maduro, envueltos en tocino y cubiertos de queso, acompañados de salsa de queso. Porción de frutos verdes. Bebida: yogur natural saborizado con piña y coco. ....	112
<b>Figura 19.</b> Huevos de codorniz sobre salsa de aguacate, tocino picado. Porción de frutas (piña, fresa y papaya). Bebida: Licuado de leche con maduro cocido y queso. (Chucula, bebida ecuatoriana). ....	116
<b>Figura 20.</b> Tortilla de yuca, rellena de queso mozzarella y panceta. Copa de frutas en macedonia en zumo de naranja y maní. Bebida: Licuado de bebida de almendras con fresa y banano. ....	120
<b>Figura 21.</b> Huevos revueltos y duxelle, croissant relleno con jamón y queso. Fresa en abanico. Bebida: colada de harina de maíz morado y frambuesas. ....	125
<b>Figura 22.</b> Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema. Bebida: Colada de avena cocida con pera. ....	129
<b>Figura 23.</b> Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro. Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo. ....	134

<b>Figura 24.</b> Corvina empanizada rebosada en salsa de cúrcuma y limón, sobre pan tostado, con vegetales frescos. Porción de fruta (Kiwi y Maní). Bebida: Limonada de piña y fresa. ....	138
<b>Figura 25.</b> Dúo de waffles: sal y dulce. Bebida: Licuado de leche de soja con guineo y cacao en polvo. ....	143
<b>Figura 26.</b> Croque monsieur y huevos de codorniz. Porción de frutos rojos. Bebida: Yogur natural saborizado con maracuyá y guineo. ....	146
<b>Figura 27.</b> "Bebé holandés" con trucha ahumada, ensalada de lechuga crespas con fresas y piña, bañada de vinagreta de maracuyá. Bebida: colada de quínoa con maní y cacao. ....	151
<b>Figura 28.</b> Omelette de brócoli, coliflor y pimientos. Copa de yogur natural con almendras, coco rallado y rodajas de guineo y fresa. Bebida: bebida de coco con mango y nueces. ....	155
<b>Figura 29.</b> Waffles de espinaca y queso, huevo pochado bañado con salsa bechamel. Guineo caramelizado, maní triturado, coco rallado y mermelada de frambuesa. Bebida: Infusión de piña y menta. ....	161
<b>Figura 30.</b> Desayuno estilo mexicano: Tortillas de maíz fritas y rebosadas en salsa de vegetales, huevos de codorniz, queso mozzarella, crema agria. ....	165
<b>Figura 31.</b> Propuesta primer desayuno. ....	198
<b>Figura 32.</b> Propuesta segundo desayuno. ....	199
<b>Figura 33.</b> Propuesta tercer desayuno. ....	200
<b>Figura 34.</b> Propuesta cuarto desayuno. ....	200



## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Alimentos con alto contenido en triptófano .....	24
<b>Tabla 2.</b> Plan de 30 desayunos con alto contenido en triptófano .....	30
<b>Tabla 3.</b> Evaluación del triptófano contenido en propuestas de desayuno. Desayuno día 1.....	167
<b>Tabla 4.</b> Desayuno día 2.....	168
<b>Tabla 5.</b> Desayuno día 3.....	169
<b>Tabla 6.</b> Desayuno día 4.....	170
<b>Tabla 7.</b> Desayuno día 5.....	171
<b>Tabla 8.</b> Desayuno día 6.....	172
<b>Tabla 9.</b> Desayuno día 7.....	173
<b>Tabla 10.</b> Desayuno día 8 y 9.....	174
<b>Tabla 11.</b> Desayuno día 10.....	177
<b>Tabla 12.</b> Desayuno día 11.....	178
<b>Tabla 13.</b> Desayuno día 12.....	179
<b>Tabla 14.</b> Desayuno día 13.....	180
<b>Tabla 15.</b> Desayuno día 14.....	181
<b>Tabla 16.</b> Desayuno día 15.....	182
<b>Tabla 17.</b> Desayuno día 16.....	183
<b>Tabla 18.</b> Desayuno día 17.....	184
<b>Tabla 19.</b> Desayuno día 18.....	185
<b>Tabla 20.</b> Desayuno día 19.....	186
<b>Tabla 21.</b> Desayuno día 20.....	187
<b>Tabla 22.</b> Desayuno día 21.....	188
<b>Tabla 23.</b> Desayuno día 22.....	189
<b>Tabla 24.</b> Desayuno día 23.....	190
<b>Tabla 25.</b> Desayuno día 24.....	190
<b>Tabla 26.</b> Desayuno día 25.....	191
<b>Tabla 27.</b> Desayuno día 26.....	192
<b>Tabla 28.</b> Desayuno día 27.....	194
<b>Tabla 29.</b> Desayuno día 28.....	195
<b>Tabla 30.</b> Desayuno día 29.....	196
<b>Tabla 31.</b> Desayuno día 30.....	197
<b>Tabla 32.</b> Parámetros de evaluación.....	201

---

<b>Tabla 33.</b> Puntuación de evaluación establecido .....	201
<b>Tabla 34.</b> Puntuación de evaluación, desayuno1 .....	202
<b>Tabla 35.</b> Puntuación de evaluación, desayuno 2 .....	203
<b>Tabla 36.</b> Puntuación de evaluación, desayuno 3 .....	204
<b>Tabla 37.</b> Puntuación de evaluación, desayuno 4 .....	205

## Índice de gráficos

<b>Gráfico 1.</b> Evaluación Desayuno 1.....	202
<b>Gráfico 2.</b> Evaluación Desayuno 2.....	203
<b>Gráfico 3.</b> Evaluación Desayuno 3.....	204
<b>Gráfico 4.</b> Evaluación Desayuno 4.....	205

## **Agradecimiento**

Es menester plasmar nuestro agradecimiento en este espacio apropiado, para las personas más importantes en nuestro proceso académico, con total énfasis agradecemos infinitamente a nuestras familias, pilares fundamentales que han posibilitado económica y moralmente a nuestra formación como personas y como profesionales.

De igual manera, agradecemos a quien ha figurado como nuestra tutora, guía importante en el desarrollo de este último gran proyecto, a la Magister Jéssica Maritza Guamán Bautista, el agradecimiento por acompañarnos en este gran proceso.

Agradecemos a la vida por haber sido parte de la Universidad de Cuenca, institución pública de calidad, que nos ha permitido el desarrollo profesional, a nuestros docentes a lo largo de la carrera, por todo el conocimiento adquirido, a nuestros compañeros y personas cercanas que nos vieron crecer como futuras profesionales.

**Nicole Chávez**

**Roxana Maldonado**

**Dedicatoria**

Con especial énfasis y un sentimentalismo que de mi persona brota al redactar estas palabras, dedico este logro a mi amada madre Ilda María Yáñez Cedillo, quien estuvo en todo el proceso, pues ha colocado sus esperanzas en mí y me creyó capaz de hacerlo, de hacerlo bien. Ha sido quien me ha formado como arcilla y su rol de alfarero ha sido maravilloso, además; mi desvelo fue su desvelo y mi esmero fue su esmero también, de la misma manera mis logros son también suyos. No existe persona que merezca esta dedicatoria más de lo que ella la merece. *A UD., madre amada, mi agradecimiento eterno y esta pequeña dedicatoria que por mucho tiempo esperé hacérsela llegar.*

**Nicole Chávez**

## **Dedicatoria**

A todas esas personas que al igual que la comida alivian el alma con su compañía. En mi caso se lo dedico a mi madre que sin importar cuan caótica se pone mi mente ella siempre ha sabido guiarme como un faro a través de las tinieblas de mis pensamientos.

A mi padre por crear en mí el amor a la cocina, por enseñarme que en la vida y en la comida el orden de los factores sí importa y que hay ocasiones en las que hay que detenerse a ver lo bello de las cosas.

A mis hermanas, por ser tan diferentes entre ellas, me dieron la oportunidad de crecer en un mundo con muchas opciones, un mundo lleno de distintos gustos y pensamientos. Un mundo en donde a veces los castillos que creamos se nos derrumban de un momento a otro, pero con la certeza de que cuando se asiente el polvo estaremos juntas para limpiar el desastre.

A mi abuela “Mi vieja”, por tener la mejor sazón del mundo, si el amor sabe a algo, debe saber a eso.

**Roxana Maldonado**

## Introducción

Con la sociedad actual y los cambios que en ella se dan, las enfermedades ligadas a las emociones se han hecho cada vez más frecuentes o más notables por los campos profesionales como la psicología o la psiquiatría, no obstante, muy poco se ha mencionado sobre la relación que guarda la gastronomía con enfermedades como estrés, ansiedad o depresión menor. La alimentación podría ser un coadyuvante, un mejorador o un método preventivo de las mencionadas enfermedades si se consumen los alimentos adecuados, en este caso de estudio; una alimentación con alto contenido en triptófano, aminoácido que es precursor de la serotonina, por tanto, portador de bienestar y salud emocional.

El presente trabajo busca generar una visión sobre la alimentación como una herramienta para mejorar el estado de ánimo de las personas en base al consumo de alimentos con alto contenido en triptófano y la aplicación gastronómica en un plan de treinta desayunos.

El primer capítulo muestra todas las bases teóricas necesarias para el presente trabajo de intervención: las funciones y roles que cumple el triptófano dentro del cuerpo humano, la relación que el triptófano tiene respecto a la depresión, niveles de ansiedad, la calidad del sueño y la vigilia, y con el estado de ánimo general de las personas. Además, el modo de absorción del triptófano en el cuerpo y los alimentos con alto contenido en triptófano.

En el segundo capítulo se encuentran los métodos de cocción para evitar la pérdida del triptófano, técnicas como: hervido, vapor, horneado, salteado. Se establece también una propuesta de treinta desayunos con alto contenido en triptófano y sus fichas técnicas.

Para finalizar, el tercer capítulo contiene una evaluación cualitativa del triptófano contenido en cada uno de los desayunos propuestos y los menús elegidos para ser presentados ante el tribunal a cargo.

## CAPÍTULO I

El abordaje de este capítulo se centra específicamente en el Triptófano, aminoácido de interés de nuestro estudio, que le pondrá énfasis en: la función del triptófano en el sistema nervioso, el modo de absorción del triptófano en el cuerpo y finalmente los alimentos con alto contenido en triptófano.

### 1.1 Función del triptófano en el sistema nervioso

Es indispensable conocer los conceptos básicos antes de mencionar la o las funciones del triptófano en el sistema nervioso humano. Entonces, la primera pregunta planteada es ¿Qué es el triptófano?, conocemos de primera instancia que se trata de un aminoácido, pero; para responder a ello, hemos tomado la literatura científica de la obra: *Anotaciones Básicas sobre el Aminoácido Triptófano*, de Cubero, J., Rodríguez, A.B., Narciso, D., Valero, V., Sánchez, J. y Barriga, C. (2006) donde menciona lo siguiente:

El triptófano se encuadra por sus características nutricionales dentro de los aminoácidos esenciales (Triptófano, Arginina, Leucina, Isoleucina, Valina, Fenilalanina, Metionina, Treonina, Lisina e Histidina) y por su estructura química se engloba como un aminoácido LNAA (Large Neutral Amino Acid; Triptófano, Tirosina, Arginina, Leucina, Isoleucina, Valina, Metionina, Treonina) (p. 2)

Para el presente caso de estudio nos centraremos en sus características nutricionales, sin olvidar, por supuesto, que siendo este un aminoácido, tiene una estructura química que le permite asociarse con otros aminoácidos para formar estructuras más complejas como las proteínas.

Es importante destacar la presencia de triptófano en la leche materna, cuya concentración es de 16 mg/g de proteína, es un indicador también de cuán relevante es este aminoácido desde los primeros días de vida, Cubero, J., Rodríguez, A.B, et al. (2006).

Tomado de la literatura de Pearl, L (2010) dice lo siguiente “El triptófano es el aminoácido esencial menos abundante en los alimentos. Este neurotransmisor toma parte en una complicada cadena de interacciones en el cerebro que estimulan y regulan nuestro estado de ánimo y los patrones de sueño” (p. 1). Es por ello, muy importante reconocer los alimentos con alto contenido en triptófano.



Pues bien, Roso y Lorente (2012) han manifestado en su libro llamado *Triptófano* que: “El triptófano interesa por funciones importantes para la salud como precursor de sustancias de elevado interés para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo: serotonina, melatonina, quinureninas y niacinas” (p. 11). Para este caso particular nos centraremos específicamente en la estrecha relación del triptófano como sintetizador de la serotonina, en la misma literatura de Roso y Lorente (2012), se manifiesta lo siguiente, acerca de la serotonina, neurotransmisor de nuestro interés:

La serotonina es un neurotransmisor, es decir, una sustancia encargada de transmitir las señales nerviosas a través de las neuronas. La ingesta de triptófano influye directamente en la cantidad de serotonina en el plasma, cerebro y los niveles de todo el cuerpo, [...] la serotonina en el cerebro es sintetizada por las células del sistema nervioso a partir del triptófano.

En su rol de neurotransmisor la serotonina tiene entre otras las siguientes funciones: regular los estados de ánimo e intervenir en la producción de melatonina, una hormona que regula los ciclos de sueño y vigilia. Se ha comprobado que unos bajos niveles de serotonina en el sistema nervioso se corresponden a la aparición de síntomas de depresión. Por el contrario, unos niveles altos de serotonina (y, por consiguiente, de triptófano) contribuyen de forma importante al equilibrio emocional y a aportar una sensación de bienestar, relajación y calma (pp. 11-12).

Entonces damos por sentado que las funciones del triptófano en el organismo son: mejor estado de ánimo, control de sueño y vigilia, regular síntomas de depresión, reducir niveles de ansiedad, proporcionar bienestar y calma.

### **1.1.1 El Triptófano en relación con el sueño y la vigilia**

Cuando el Triptófano ha sido asimilado en el cuerpo y convertido en un neurotransmisor; es de decir, en serotonina, cumple con una función muy importante: el sueño y la vigilia; Corbin, J. (2016), en su artículo *Triptófano: características y funciones de este aminoácido*, manifiesta lo siguiente, respecto al sueño y la vigilia:

Tras convertirse en serotonina, el organismo puede utilizar este químico para producir la hormona melatonina. En este sentido, el triptófano ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia, porque la melatonina regula el reloj biológico. La cantidad de melatonina producida está determinada por la luz del ambiente: durante el día,

los niveles de melatonina descienden. En cambio, durante la noche, aumentan (p. 1).

No es precisamente comensurable el aspecto del sueño y la vigilia, pero sí podemos tener nociones claras de lo que el triptófano, en calidad de neurotransmisor, puede hacer por el organismo humano. Si lo asociamos a la alimentación, podríamos decir que gran parte del proceso para que el ser humano tenga un sueño reparador y constante, depende de una dieta basada en altas o considerables cantidades de triptófano. La melatonina, cuenta con varias funciones, pero en este estudio mostraremos un estrecho interés en el sueño y la vigilia, entre otras funciones

Si nos preguntamos, ¿Qué es, con exactitud, el sueño y la vigilia?, podremos responder según la mención de Biolatto, L. (2022)., mediante su artículo *¿Qué es el ciclo de vigilia-sueño?*:

El ciclo vigilia-sueño es parte de los ritmos circadianos del cuerpo y nos ayuda a su buen funcionamiento. Las alteraciones de este ciclo afectan de manera notable la calidad de vida [...] Hablamos de ciclo vigilia-sueño para referirnos a la alternancia que presenta nuestro cuerpo entre los momentos en que estamos despiertos y aquellos en los que dormimos. La parte de vigilia del ciclo es la sucede mientras no dormimos, y viceversa.

El sistema nervioso es el encargado de regular el ciclo vigilia-sueño. Hay neuronas especializadas para coordinar la función y tejidos neuronales que hacen las veces de reloj biológico.

Este cronómetro que tenemos algunos seres vivos dentro, y que estipula ciclos para las funciones vitales, se estudia mediante la cronobiología. Y la denominación para estos ciclos es la de *circadianos* (s.p.).

Cuando la falta de triptófano desencadena problemas de insomnio, que afectan el sueño y la vigilia, el sistema nervioso central se lleva un gran golpe en su funcionamiento, pues, el insomnio prolongado genera problemas como alteraciones psíquicas, la falta de descanso produce déficit de atención y baja energía, junto con otros síntomas de malestares generales que pueden llegar a la ansiedad y la depresión, sin contar con problemas cardíacos y más.

### 1.1.2 El Triptófano y la depresión

Hay gran cantidad de afirmaciones concurrentes y científicamente comprobadas entre la depresión y la falta de triptófano en el ser humano, ya se ha mencionado ligeramente en párrafos anteriores, sin embargo, en esta parte del capítulo le otorgamos profundidad a esta enfermedad que hoy por hoy es un punto latente de las diferentes sociedades alrededor del mundo.

Si bien es cierto, conocemos la definición de triptófano, pero ¿Qué es la depresión y por qué se asocia al triptófano?, El portal web Mental Health América, (s.f.), en su apartado *¿Qué es la depresión?*, nos brinda la siguiente definición:

La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causar ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades (s.p.).

Además de esta definición, en su apartado también menciona que es una enfermedad que no distingue clase social, ni racial, ni etnias, ni edades, ni lugares alrededor del mundo, no obstante, para América Latina es más improbable acceder a los tratamientos que los profesionales ofrecen. Pero, para fortuna, la alimentación puede ser una herramienta que ayude a mitigar los síntomas, pues, es el propósito del presente proyecto.

¿Por qué es importante la prevención de los síntomas de la depresión mediante el consumo de triptófano? Marte, H. (2019)., en su Análisis Neuropsiquiátrico del Suicidio dice “El metabolismo del triptófano (Trp) (aminoácido esencial en la nutrición humana) a lo largo de las vías de la serotonina (5-HT) y la quinurenina (Kyn) se encontró disfuncional en pacientes afectados por depresión mayor y en el suicidio”. En este análisis se aborda la importancia de contrarrestar las señales de ideación suicida, que es, como lo menciona el artículo, el resultado más desastroso de una persona en estado de depresión mayor.

### 1.1.3 EL triptófano y los niveles de ansiedad

La ansiedad es otro de los trastornos relacionados con un mal funcionamiento de la serotonina en el organismo humano, sin embargo, cabe destacar que la solución de este

trastorno requiere otras medidas y que la alimentación puede ser un punto de apoyo para tratarlo, y no una solución absoluta. La ansiedad puede ser de diferentes tipos, no obstante nos enfocaremos en la ansiedad generalizada, que afecta a un mayor número de habitantes a nivel mundial y, según Conde L, (2021)., en su artículo web: *Triptófano para mejorar la ansiedad: ¿mito o realidad?*, cita a la psicóloga Josselyn Sevilla del Instituto Psicológico Claritas, en Madrid, y menciona qué: “La ansiedad es un trastorno psicológico que engloba un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que surgen cuando una persona percibe como real o probable un suceso y no consigue gestionar adecuadamente las emociones que esto le genera” Conde L, (2021)., también menciona que es uno de los trastornos que más repercute a nivel poblacional. En el mismo artículo se toma en consideración al triptófano como suplemento, aludiendo a una medida que ha tomado un porcentaje de la población para mejorar los síntomas de la ansiedad; enfatiza también en la importancia de la terapia.

#### **1.1.4 El Triptófano y el estado de ánimo general de las personas**

Si enfatizamos en el estado general de bienestar de las personas, asociado al triptófano, es importante reconocer la presencia de niacina, involucrada en la transformación de vitamina B3. El niacina cumple un rol infaltable en el ser humano, el rol energético, Corbin, J. (2016) indica qué:

El cuerpo puede transformar el triptófano en niacina, también conocida como vitamina B3, que es esencial para convertir el alimento en energía y mantener un sistema nervioso sano.

Otra vitamina importante, que ayuda a convertir el triptófano en serotonina, es la vitamina B6. El déficit de vitamina B6 puede causar confusión, depresión, pérdida de memoria, un ritmo más rápido de la degeneración del cerebro, dificultad para prestar atención, fatiga, e insomnio (p- 1).

Con esto concluimos, en términos generales, la influencia del triptófano como precursor de sustancias como la serotonina, cuyas funciones permiten que el ser humano tenga una calidad de vida en cuanto refiere a sueño reparador, energía, estabilidad emocional, correcto desempeño en las actividades diarias, concentración, entre otras funciones en estrecha relación con el desarrollo cognitivo.

Martínez, P (2009). En su artículo Triptófano: propiedades y usos, recalca que el triptófano es un estabilizante del ánimo, a la vez que un factor de combate en contra de

la depresión y sus síntomas, incluyendo en ellos el insomnio; ayuda en la migraña y menciona también al triptófano como reductor de algunos de los efectos de la nicotina.

### **1.2 Modo de absorción del Triptófano en el cuerpo**

Una vez conocidos los conceptos clave, es menester conocer cómo se introduce el triptófano en el cuerpo para cumplir las funciones mencionadas en el punto anterior. Hace mención el autor Franco, J. (s.f.):

El triptófano, precursor de la serotonina, es uno de los aminoácidos esenciales; es decir, debemos ingerirlo diariamente porque nuestro organismo no puede sintetizar. Como aminoácido que es, forma parte de las proteínas, por lo que una dieta con una cantidad adecuada de proteínas nos proporcionará lo que necesitamos. Es abundante en alimentos como la leche, el queso, los huevos, los cereales integrales, la soja y las carnes en general (p. 8).

Claro está que el triptófano no puede ser sintetizado por el cuerpo, por lo que es necesario consumirse a través de la dieta. El triptófano no es un aminoácido aislado que es absorbido por el organismo y cumple sus funciones, es de hecho, un aminoácido que pasa por varios procesos antes de poder ser asimilado, por ello es conocido como el “precursor de la serotonina”, como lo mencionan varios autores, y es que la finalidad del triptófano es convertirse en serotonina, que ya no es un aminoácido, sino un neurotransmisor, cuyas funciones afectan directamente al cerebro. Menciona Rivero (2015):

En la transformación del triptófano intervienen las enzimas triptófano hidroxilasa y 5 hidroxitriptófano-descarboxilasa; cuando el triptófano está en las células cerebrales es utilizado en la síntesis de serotonina [...] (Guo-Lin & Miller, 2013), donde el 2% del triptófano presente en la dieta es utilizado en esta síntesis, que se realiza en el axón terminal y se almacena con moléculas de ATP en las vesículas presinápticas (p. 26).

No obstante, no podemos dejar de lado la peculiar situación que el triptófano en sangre debe enfrentar; En el artículo: El Triptófano y la depresión del autor Franco, J. (s.f.), menciona algo sumamente relevante, qué, bien puede cambiar la perspectiva del consumo de triptófano mediante la alimentación y lo menciona de esta manera en su literatura:

Sin embargo, lo importante no es la cantidad ingerida, sino la que llega al cerebro, y las investigaciones indican que los niveles de este aminoácido en el sistema nervioso central no pueden modificarse mediante la dieta. El triptófano procedente de las proteínas de la dieta no atraviesa la barrera sangre/cerebro porque tienen preferencia otros aminoácidos, gracias a su peso molecular más bajo. Esto impide que el triptófano de los alimentos acceda al cerebro y que se eleven nuestros niveles de serotonina. Aunque resulte paradójico, el triptófano ve facilitado su acceso al cerebro cuando ingerimos alimentos con una cantidad prácticamente nula de proteínas y ricos en carbohidratos de alto índice glucémico. Esto ocurre porque los niveles altos de insulina que se consiguen arrastran a los otros aminoácidos hacia los tejidos, el triptófano queda solo en el torrente sanguíneo, y de esa forma no debe competir con sus compañeros. Comer alimentos ricos en glúcidos tiene un efecto tranquilizante, y muchas personas reducen su ansiedad intuitivamente comiendo dulces. Por un lado, la ingesta de alimentos con alto contenido en hidratos de carbono produce una subida de los niveles de glucosa sanguínea, que tranquiliza cuando la causa del nerviosismo es el bajo nivel de azúcar en sangre (intranquilidad, falta de energía y temblores). Por otro lado, la elevación de los niveles de insulina subsiguiente a la ingestión de carbohidratos ayuda a metabolizar los aminoácidos. El triptófano, que tiene un peso molecular más elevado que el resto de sus compañeros, queda en el torrente sanguíneo y puede así acceder más fácilmente al cerebro que en condiciones normales, con lo que se produce una elevación de los niveles de serotonina y la consiguiente estabilización del estado de ánimo. Ese es el motivo por el que muchas personas sienten la necesidad de ingerir dulces cuando se sienten nerviosas (pp.8 - 9).

Por tanto, dejamos por sentado un principio o una consideración que merece todo el énfasis al momento de la elaboración de la propuesta de desayunos que se presentará en el siguiente capítulo.

Es necesario afirmar y reafirmar qué: El triptófano, en calidad de aminoácido, debe competir con otros aminoácidos, teniendo éste, todas las probabilidades de desventaja para ser absorbido. El triptófano como aminoácido no logra atravesar la barrera sangre/cerebro, como menciona el autor Franco, J (s.f.), es más, debe recibir ayuda de otros alimentos que estimulan la producción de altos niveles de insulina para generar desventaja en otros aminoácidos y así el triptófano tenga mayores probabilidades de ser

ingerido y sintetizado, y; por último, pero no menos importante, hay que destacar, como premisa, que los alimentos con triptófano, que se incluyan en un menú, deben, en lo posible, ser acompañados por carbohidratos, para así asegurar que podrá el triptófano cumplir su proceso completo y convertirse en un neurotransmisor para desencadenar todos los beneficios que éste tiene.

### 1.3 Alimentos con alto contenido de triptófano

Una vez establecidas las relaciones existentes entre el triptófano y la influencia que éste tiene respecto a la salud emocional de los consumidores, es importante conocer aquellos alimentos que tienen una mayor concentración de este elemento, para posteriormente generar con ellos propuestas alimenticias. Entre los grupos involucrados con el triptófano están: frutas, verduras, leguminosas, frutos secos, proteínas.

Es necesario mencionar qué, no todos los grupos alimenticios tienen gran cantidad de triptófano, y además, existen elementos que pueden ser incluso de restricción para el consumidor, debido a que se asocia con una menor absorción del triptófano o como es el caso del exceso de aminoácidos de cadena larga, que evitan la fácil movilización del triptófano en el organismo, pues, pone en competencia al triptófano con estos aminoácidos de cadena larga, siendo más vulnerable, por supuesto, el triptófano; esto lo menciona Hernando-Requejo, O., Hernando-Requejo, V., & Requejo Marcos, A. M. (2020) en su artículo que lleva por nombre *Impacto de la Alimentación en la lucha contra el insomnio* (pp. 57- 62).

Presentamos a continuación los alimentos con alto contenido de triptófano más destacados. Tomando los alimentos mencionados por: Paterson, M (2020)., de su artículo web denominado como *9 Alimentos ricos en triptófano, el precursor de la serotonina.*; Gratacós, M. (2019)., en su artículo: *Los 19 Alimentos Más Ricos en Triptófano (Naturales)*; Triptomax, (2019)., en su artículo web: *Los alimentos con más triptófano.*; Júnior, D. T. S., Verde, T. F. C. L., & Landim, L. A. S. R. (2021)., en su artículo en portugués *Alimentos ricos em triptofano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade.*

Dentro de las fuentes citadas, hemos encontrado la cantidad de triptófano por cada 100 gramos en gran parte de los alimentos; no obstante, en varias fuentes se encontraban en relación a otras cantidades, qué, para mejor entendimiento del presente trabajo, se ha realizado su conversión hasta obtener la cantidad en relación de cada 100 gramos.

**Tabla 1.** Alimentos con alto contenido en triptófano

Alimento	Grupo alimenticio	Cantidad de triptófano por cada 100 gr
Arroz integral	Cereal	100 mg
Avellanas	Fruto seco	265 mg
Avena	Cereal	230 mg
Cacao/ Chocolate	Fruta/ semillas procesadas	290 mg
Espinaca	Verdura	13 mg
Garbanzo	Legumbres	190 mg
Guineo	Frutas	10 mg
Huevos	Proteínas	240 mg
Leche	Lácteos	42 mg
Maní	Leguminosa/ fruto seco	280 mg
Nueces	Frutos secos	240 mg
Papas	Hortaliza	33 mg
Pescado	Proteínas	241 mg
Pimiento	Hortaliza	58 mg
Piña	Frutas	6 mg
Pistachos	Frutos secos	267 mg
Pollo	Proteínas	205 mg
Queso	Lácteos	217 mg
Semillas de sésamo	Semillas	367 mg
Semillas de calabaza y girasol	Frutos secos	300 mg
Soja	Leguminosas	500 mg

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023).

La variedad de alimentos mostrados en la anterior tabla, refleja gran parte de los grupos alimenticios importantes, como la carne, huevos, lácteos, algunas hortalizas, vegetales y más. Esta variedad de alimentos hace posible crear combinaciones para presentarlos como propuesta de desayunos.

Si bien es cierto, varios de aquellos alimentos ya se consumen de manera regular en los desayunos, sin embargo, el presente trabajo le da énfasis en las combinaciones más apropiadas de estos alimentos, para cumplir con los requerimientos de triptófano del ser



humano, qué, según la Organización Mundial de la Salud OMS (s.f.), debe ser de 4 miligramos por cada kilogramo de peso corporal. Dicho de otro modo, para una persona que en promedio pesa 60 kilogramos, lo ideal será el consumo de 240 miligramos de triptófano en su dieta diaria, por supuesto, repartida en las 3 a 5 comidas en el día, sin embargo, nuestro enfoque está en el desayuno, considerado como una de las comidas más importantes del día, según la literatura consultada.

La propuesta de desayunos intenta que este tiempo en las comidas tenga la mayor cantidad de triptófano, para asegurar el requerimiento diario y, por consecuencia, la mejora en el estado de ánimo de los consumidores, por las propiedades ya estudiadas en párrafos anteriores.

## CAPÍTULO II

### **2.1 Métodos de cocción adecuados para evitar la pérdida de triptófano**

La forma en la que se cuecen los alimentos influye en la cantidad final de los nutrientes, muchos de ellos están destinados a la pérdida de valiosos elementos durante la cocción, entonces; es importante conocer, de forma general, cómo se puede evitar la pérdida de nutrientes, para que estos puedan ser bien aprovechados en la alimentación.

Para este proyecto se ha propuesto el uso de varias técnicas, no sólo para procurar evitar la pérdida de los nutrientes y vitaminas importantes contenidas en cada alimento, como se ha enfatizado ya, claro está, nutrientes como el triptófano; sino también para lograr que los alimentos obtengan correctas texturas, colores, sabores, olores y vistosidad ante los ojos del comensal. El resultado final derivará en presentar platillos que sean agradables, que capten positivamente las percepciones sensoriales del consumidor.

Entre las técnicas propuestas que más se usarán para este proyecto están: hervido, vapor, horneado, salteado, fritura ligera.

Como punto de partida para este capítulo, es necesario primero conocer las características que posee el triptófano en calidad de nutriente y cómo puede verse favorecido, o en su defecto, afectado, durante su procesamiento en la cocción.

### 2.1.1 Características del Triptófano como nutriente

Parada, R. (2019). en su artículo web denominado *Triptófano: características, estructura, funciones, beneficios*, nos menciona lo siguiente:

Junto con la fenilalanina y la tirosina, el triptófano se encuentra en el grupo de los aminoácidos aromáticos e hidrófobos. No obstante, el triptófano se caracteriza por ser un aminoácido ligeramente hidrofóbico [...] su cadena lateral aromática, por poseer grupos polares, atenúa esa hidrofobicidad.

Se considera un aminoácido hidrófobo por su baja inclinación a estar en contacto con el agua, no obstante, es una característica que no afecta directamente en nuestro enfoque gastronómico.

Otra de sus principales características es ser un aminoácido esencial, cuya definición ya se ha estudiado en párrafos anteriores, junto con sus características y beneficios. Cabe recalcar que como nutriente se obtiene únicamente a través de la alimentación.

### 2.1.2 Hervido

No es precisamente una de las técnicas más recomendadas para conservar nutrientes como el triptófano, pues, este es hidrosoluble, sin embargo, según las recomendaciones de la nutricionista Abud, S. (2016)., en su artículo web: 7 consejos para conservar los nutrientes de la comida, enfatiza qué:

En el caso del hervido, utilizar agua de cocción. Si bien existen vitaminas termosensibles, algunas pueden resistir al calor. Si se elige este método de cocción, aprovechar el agua donde se cocinaron los vegetales para la realización de distintas preparaciones como sopas, caldos, purés y salsas (s.p.).

### 2.1.3 Vapor

Una de las técnicas de cocción más utilizadas para evitar la pérdida de cualquier nutriente, además que posee otras ventajas como mejorar la apariencia del alimento, acentuando sus colores y permitiendo disfrutar de todas sus cualidades organolépticas.

Según Abud, S. (2016). Esta técnica es ideal para vegetales, pues los nutrientes se concentran en el centro del alimento y no se pierden en el agua de cocción como el caso anterior.

### 2.1.4 Horneado

El horneado asume un papel importante en las técnicas de cocción, es también una herramienta ideal para conservar nutrientes, según la afirmación de Hernández, A. (s.f.), en su artículo de revista digital “Cocinar con el horno” dice lo siguiente:

El truco del funcionamiento del horno reside en que el calor de las paredes es el encargado de calentar el aire del interior del aparato que, a su vez, irá calentando la superficie del alimento y, poco a poco, la alta temperatura irá cocinando el interior de la pieza de forma lenta y pausada, permitiendo que el alimento quede jugoso y conserve todos sus nutrientes y propiedades organolépticas.

La técnica de horneado es usada en algunas de las propuestas de desayunos que se concentrarán más adelante.

### 2.1.5 Salteado

Una técnica de orígenes milenarios, hoy por hoy se usa mucho en la cocina oriental, donde se presume de su origen, como de occidente. El salteado es más frecuentemente usado en los vegetales o alimentos de cocción rápida. En el artículo: Los nutrientes que pierden las verduras tras su paso por la cocina. A. V. G., (2015) afirma: “La pérdida de nutrientes del salteado es baja ya que los alimentos se cocinan ligeramente”.

En este proyecto la técnica de salteado estará presente para los vegetales y verduras como pimientos y espinaca. Las temperaturas altas por poco tiempo, sugieren tan solo una pequeña pérdida de los nutrientes, conservando la mayoría aún dentro del alimento.

### 2.1.6 Fritura ligera

De la misma literatura anteriormente consultada, del artículo: Los nutrientes que pierden las verduras tras su paso por la cocina, de A. V. G., (2015) conservamos la siguiente información: “Al freír, si la temperatura, el aceite y la duración son adecuados, se conservan muy bien las propiedades del alimento porque la costra que lo envuelve mantiene el agua dentro”.

Para este caso particular, la fritura ligera se hace uso en cocciones como la Omelette, cuya materia grasa es la mantequilla, la temperatura es baja y el propósito de esta es conseguir la coagulación de los huevos batidos.

## 2.2 Propuestas de desayunos con alto contenido en Triptófano

Mencionadas ya las características del triptófano, su influencia en el organismo humano, beneficios y por supuesto, después de haber entablado las relaciones directas e indirectas que el triptófano posee respecto a las emociones humanas y la alimentación, es importante tocar el enfoque del presente proyecto

Se han establecido combinaciones de alimentos ideales para desayunos, algunos de los casos pueden aplicar también para un desayuno tardío, conocido como *brunch*.

En la siguiente tabla, de elaboración propia, se muestran clasificados los desayunos por día, esto conforme a la propuesta de realizar un plan de desayunos para 30 días, que también se han plasmado en la revista digital anexa al presente trabajo que se encuentra más adelante. Cada día va acompañado de su propuesta, dicha propuesta incluye lo que se ha venido mencionando en nuestro estudio, alimentos con alto contenido en triptófano, combinados con carbohidratos, para que el triptófano pueda ser asimilado en el organismo humano, conjuntamente con la bebida que tiene el mismo principio.

Los alimentos que más destacan son los lácteos, semillas de ajonjolí y huevos. Aparte de contener un buen porcentaje de triptófano, son también alimentos clásicos de los desayunos a nivel de Latinoamérica; en el caso de los lácteos y los huevos.

### 2.2.1 ¿Qué sucede con las personas intolerantes a la lactosa y los productos lácteos con alto contenido en triptófano?

Otro enfoque de estudio mencionaría ¿Qué sucede con las personas intolerantes a la lactosa? Y si podrían ellos acceder a este plan de desayunos, la respuesta es felizmente

positiva, pues, los productos lácteos pueden ser reemplazados por sucedáneos que son mayormente elaborados a base de soja: como la leche de soja, tofu, soja texturizada, etc. Esta inventiva de la población vegana resulta una perfecta contribución para aquellas personas que no pueden consumir lácteos, pero sí desean ingerir más triptófano, ya que afortunadamente la soja se encuentra también como uno de los alimentos con mayor contenido en triptófano.

**Tabla 2.** Plan de 30 desayunos con alto contenido en triptófano

<b>PLAN DE 30 DESAYUNOS CON ALTO CONTENIDO EN TRIPTÓFANO</b>		
<b>DÍA</b>	<b>PROPUESTA</b>	<b>BEBIDA</b>
<b>DÍA 1</b>	Waffles de avena acompañados de tocino, fruta fresca (fresa, arándano, guineo) y salsa de cacao.	Licuado de leche con plátano maduro cocido y almendras
<b>DÍA 2</b>	Lasaña de maduro con queso y panceta; salsa de queso, ajonjolí para decorar; porción de kiwi.	Licuado de leche con avena, piña y mango
<b>DÍA 3</b>	Cazuela de verde con soja texturizada y queso, tomate Cherry confitado; abanico de fresa.	Infusión de piña con especias (canela, anís estrellado, ishpingo)
<b>DÍA 4</b>	Hilera de empanadas: 3 empanadas con relleno de sal, decoradas con salsa de queso y 3 con relleno dulce, decoradas con salsa de cacao	Zumo de naranja con guineo
<b>DÍA 5</b>	Copa de avena reposada y frutas (arándano, fresa, mermelada de piña y almendras trituradas) en capas intercaladas. Croissant relleno de queso, decorado con salsa de queso y ajonjolí.	Chocolate con leche y especias (canela, clavo de olor, ishpingo, esencia de vainilla), aromatizado con cáscara de naranja
<b>DÍA 6</b>	Pan tostado relleno con salsa de aguacate, queso cheddar, tomates confitados y tocino. Porción de fruta (uva verde y nueces).	Jugo verde de espinaca, guineo y naranja
<b>DÍA 7</b>	Huevo término “over easy” sobre tocino, 3 panes de huevo tipo botón de desayuno, mermelada de frambuesa, cubo de mantequilla aromatizada	Licuado de plátano con mantequilla de maní y canela en polvo.
<b>DÍA 8</b>	Omelette con champiñones y espárragos, rebanadas de pan de molde, queso laminado, mermelada de piña y salsa de queso. Porción de fruta (fresa).	Licuado de leche con arándanos, chía y nueces.

<b>DÍA 9</b>	Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso; pico de gallo y salsa de aguacate. Porción de fruta (fresa y piña).	Licuado de leche con tomate de árbol
<b>DÍA 10</b>	Waffles con mantequilla de maní y fruta fresca (guineo, arándanos y kiwi), salsa de cacao para acompañar. 2 huevos cocidos.	Limonada de fresa
<b>DÍA 11</b>	Especie de soufflé de papas, queso mozzarella, pechuga de pollo y salsa. Porción de fruta (papaya, kiwi y fresa).	Avena en agua, con maracuyá.
<b>DÍA 12</b>	Pan de yuca (3 unidades), 2 láminas de jamón, ensalada de frutas (piña, fresa, arándano, papaya, kiwi) con base de zumo de naranja.	Yogur natural saborizado con naranjilla, almendras picadas
<b>DÍA 13</b>	Frittata de verduras (pimientos y espinaca) y queso. Copa de yogur con frutas (kiwi y banano, con mermelada de piña y nueces picadas)	Avena caliente especiada (esencia de vainilla, clavo de olor, anís estrellado, canela y pimienta dulce)
<b>DÍA 14</b>	Huevo término “over easy” sobre tortilla de verde y tocino horneado. Porción de fruta (guineo, fresa, arándano) con salsa de cacao para acompañar.	Licuado de leche con mango y pistachos triturados
<b>DÍA 15</b>	Huevos al vapor sobre salsa de verduras (tomate, pimiento, cebolla, albahaca, ajo) con queso mozzarella rallado, 3 rebanadas pequeñas de pan baguette. Porción de fruta (piña)	Yogur natural saborizado con tomate de árbol
<b>DÍA 16</b>	Tostadas francesas con mermelada de frambuesas, decorado con frutas (guineo, kiwi y arándanos) y salsa de cacao; Láminas de queso y jamón enrollados.	Infusión de piña y jengibre
<b>DÍA 17</b>	Huevos revueltos con tomate y espinaca, salsa de aguacate, sobre pan tostado, Compota de manzana verde y piña, aromatizada con canela.	Bebida de arroz integral con leche y canela en polvo.

<b>DÍA 18</b>	Rondeles de plátano maduro (5 unidades), envueltos en tocino, cubiertos con queso mozzarella, acompañados de salsa de queso. Porción de frutas verdes (manzana verde, uva verde y kiwi)	Yogur natural saborizado con piña y coco.
<b>DÍA 19</b>	Huevos de codorniz cocidos, servidos sobre salsa de aguacate y decorado con tocino picado. Porción de fruta (piña, papaya y fresa) con maní.	Licuada de plátano maduro cocido con leche y queso (Chucula, bebida ecuatoriana).
<b>DÍA 20</b>	Tortilla de yuca cocida, rellena de queso mozzarella y panceta frita; Macedonia de fruta (piña, kiwi, papaya, sandía) en zumo de naranja y decorado con maní triturado.	Licuada de leche de almendras con fruta congelada (fresa y guineo)
<b>DÍA 21</b>	Duxelle de tocino y champiñones sobre huevos revueltos, croissant con láminas de queso y jamón, decorado con salsa de queso y ajonjolí negro. 3 fresas en abanico.	Colada de harina de maíz morado y frambuesas.
<b>DÍA 22</b>	Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema.	Colada de avena en agua con fruta (pera).
<b>DÍA 23</b>	Garbanzos en salsa de verduras servido con huevo cocido y cilantro. Porción de fruta (uva verde, piña y nueces)	Licuada de zumo de naranja, papaya y guineo.
<b>DÍA 24</b>	Corvina empanizada rebosada en salsa de cúrcuma y limón, sobre pan tostado, con vegetales frescos. Porción de fruta (kiwi y maní)	Limonada de piña y fresa
<b>DÍA 25</b>	Dúo de waffles (sal y dulce,) Waffle de sal: salsa de aguacate, huevo término "over easy" y salsa de queso, decorado con ajonjolí.	Licuada de leche de soja, guineo congelado, cacao en polvo y nueces trituradas.



	Waffle de dulce: mantequilla maní, láminas de guineo, fresa y kiwi y salsa de cacao.	
<b>DÍA 26</b>	Desayuno estilo francés: “croque Monsieur” clásico, en la superficie: 3 huevos de codorniz. Porción de frutos rojos (fresa, frambuesa, arándanos)	Yogur natural saborizado con maracuyá y guineo.
<b>DÍA 27</b>	“Bebé holandés” (panqueque alemán) con salmón al horno sobre ensalada fresca de lechuga crespas con fresas y piña, cubierto de vinagreta de maracuyá.	Colada de quinoa con maní y cacao.
<b>DÍA 28</b>	Omelette de brócoli, coliflor, pimientos rojos y amarillos. Copa de yogur natural con almendras trituradas, coco rallado y frutas (guineo y fresa)	Licuada de leche de coco con mango y nueces
<b>DÍA 29</b>	Waffles de espinaca y queso, huevo pochado y salsa bechamel. Guineo caramelizado y bañado con maní y coco rallado.	Infusión de piña y menta
<b>DÍA 30</b>	Desayuno estilo mexicano: Tortillas de maíz fritas y rebosadas en salsa de vegetales, huevos de codorniz, queso mozzarella, crema agria. Copa de mango con limón y sal	Atole de piña.

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

## 2.3 Fichas técnicas de propuestas de desayunos

### DESAYUNO #1

Waffles de avena con fruta, tocino y salsa de cacao.

Bebida de plátano maduro con almendras.

### RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **WAFLES DE AVENA**

Fecha: **20/12/2022**

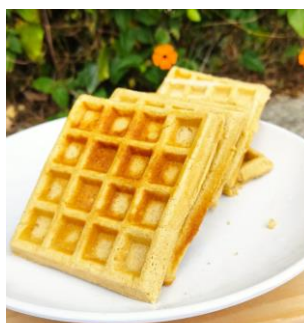
Número

porciones: **7**      Peso porción: **67 gr**

Costo por porción:	<b>0,1609</b>	P.V.P :	<b>0,5</b>	% Ingrediente:	<b>32,18%</b>
--------------------	---------------	---------	------------	----------------	---------------

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Harina de avena	140,00	gr	100,00%	\$0,88	500	gr	\$0,246
Aceite vegetal	40,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,115
Huevos	100,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,496
Esencia de vainilla	4,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,014
Leche	180,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,162
Polvo hornear	5,0000	gr	100,00%	\$1,69	120	gr	\$0,070
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,10</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,13</b>

**Fotografía:**



**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes
- Untar aceite en la wafflera.
- Colocar mezcla en la wafflera.
- Dejar compactar.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **FRUTA, TOCINO Y SALSA DE CACAO** Fecha: **20/12/2022**

Número porciones: **7** Peso porción: **121 gr**

Costo por porción: **0,25586** P.V.P: **1** % Costo Ingrediente: **25,59%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Tocino	26,00	gr	90,00%	\$1,00	300	gr	\$0,096
Arándanos	10,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,060
Fresas	25,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,059
Kiwi	15,0000	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,104
Leche	60,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,054
Crema de leche	110,0000	ml	100,00%	\$2,00	250	ml	\$0,880
Cacao en polvo	15,0000	ml	100,00%	\$5,43	350	ml	\$0,233
Chocolate en pastilla	10,0000	gr	100,00%	\$2,50	450	gr	\$0,056
Mantequilla	15,0000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,167
Azúcar	10,0000	gr	100,00%	\$2,35	500	gr	\$0,047
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,76</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,79</b>

### Procedimiento:

- El tocino hornear hasta dorar.
- Fresa, kiwi y guineo laminado.
- Llevar a fuego todos los ingredientes.
- Cocer hasta integrar.
- Emulsionar con mixer



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **BEBIDA DE PLÁTANO Y ALMENDRAS** Y Fecha: **20/12/2022**

Número porciones: **7** Peso porción: **162 gr**

Costo por porción: **0,51213** P.V.P : **1,50** % Costo Ingrediente: **34,14%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Plátano	1400,00	gr	87,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,805
Leche	1260,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$1,134
Canela	5,000	gr	100,00%	\$2,12	100	gr	\$0,106
Almendras	84,0000	gr	100,00%	\$3,50	200	gr	\$1,470
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$3,51</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$3,58</b>

**Procedimiento:**

- Procesar el plátano cocido, la leche y la canela.
- Servir
- Decorar con almendras trituradas.

**Fotografía:**



**DESAYUNO #1**

COSTO POR PORCIÓN: \$0,92

**Figura 1.** Waffles de avena con fruta, tocino y salsa de cacao; bebida de plátano maduro con almendras.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #2

---

Lasaña de maduro, queso y panceta; salsa de queso, porción de kiwi decorado con ajonjolí blanco.

Bebida: Licuado de leche con avena, piña y mango.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: LASAGNA DE MADURO QUESO Y PANCETA Fecha: 21/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 275 gr

Costo por porción: 1,4016400 P.V.P : 3 % Costo Ingrediente: 46,72%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Plátano maduro	150,00	gr	87,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,086
Crema de leche	20,000	ml	100,00%	\$2,00	250	ml	\$0,160
Panceta	65,000	gr	92,00%	\$2,07	200	gr	\$0,731
Queso mozzarella	30,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,386
Orégano	1,0000	gr	100,00%	\$0,56	50	gr	\$0,011
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,37</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,40</b>

### Procedimiento:

- Dorar panceta en cubos. Reservar.
- Majar el plátano cocido.
- Agregar crema de leche con sal y pimienta.
- En una fuente individual para horno, formar capas con la mezcla de plátano cocido, queso y panceta.
- En la capa final cubrí todo con queso rallado.
- Bañar con la leche
- Hornear hasta gratinar.

### Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PORCIÓN DE KIWI Y AJONJOLÍ** Fecha: **21/12/2022**

Número

porciones: **1** Peso porción: **40 gr**

Costo por porción: **0,318332** P.V. **0,75** % **42,44%** Costo

Ingredientes: **42,44%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO RECETA DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Kiwi	35,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,242
Arándanos	5,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,030
Ajonjolí	3,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,040
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,31</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,32</b>

### Procedimiento:

- Pelar y laminar los kiwis.
- Decorar con el ajonjolí y el arándano.

### Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **SALSA DE QUESO**

Fecha: **21/12/2022**

la receta:

Número

porciones: **18**

Peso porción: **25 gr**

Costo por **P.V.P**

**% Costo**

porción: **0,229136**

**:** **0,5**

Ingrediente:

**45,83%**

Receta			Rendimiento	Costo Unidad Bruto			COSTO RECETA DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Queso crema	150,00	gr	100,00%	\$2,20	250	gr	\$1,320
Crema de leche	300,000	ml	100,00%	\$2,00	250	ml	\$2,400
Azúcar	65,000	gr	100,00%	\$2,35	500	gr	\$0,306
Ajo en pasta	4,0000	gr	100,00%	\$1,04	230	gr	\$0,018
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$4,04</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$4,12</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes hasta obtener consistencia.
- Colocar en dispensador

**Fotografía:**





## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **BEBIDA DE MANGO, PIÑA Y AVENA** Fecha: **21/12/2022**

Número porciones: **1** Peso porción: **360 gr**

Costo por porción: **0,427792** P.V. P: **1** % Costo Ingrediente: **42,78%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	35,00	gr	75,00%	\$1,25	1600	gr	\$0,036
Mango	80,000	gr	65,00%	\$1,00	800	gr	\$0,154
Harina de avena	10,000	gr	100,00%	\$0,88	500	gr	\$0,018
Leche	235,0000	gr	100,00%	\$0,90	1000	gr	\$0,212
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,42</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,43</b>

### Procedimiento:

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.
- Decorar con piña en el borde del vaso.

### Fotografía:



## DESAYUNO #2

COSTO POR PORCIÓN: \$1,95

**Figura 2.** Lasagna de maduro, queso y panceta, salsa de ajo. Kiwi con ajonjolí y batido de piña, mango y avena.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #3

---

Cazuela de verde con soja texturizada, tomates confitados, porción de fruta (uva verde y fresa). Bebida: Infusión de piña con especias (canela, anís estrellado, clavo de olor, ishpingo).

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **CAZUELA DE VERDE CON SOJA TEXTURIZADA** Fecha: **22/12/2022**  
 Número porciones: **2** Peso porción: **255 gr**  
 Costo por porción: **0,618157** P.V.P : **1,25** % Costo Ingrediente: **49,45%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Plátano verde	100,00	gr	63,00%	\$1,00	600	gr	\$0,265
Achiote	12,000	ml	100,00%	\$1,11	200	ml	\$0,067
Soja texturizada	50,0000	gr	100,00%	\$2,90	200	gr	\$0,725
Cebolla morada	10,000	gr	96,00%	\$1,00	450	gr	\$0,023
Ajo en pasta	3,0000	gr	100,00%	\$1,04	230	gr	\$0,014
Pimientos verdes	10,0000	gr	87,00%	\$1,00	450	gr	\$0,026
Pasta de maní	5,0000	gr	100,00%	\$1,32	200	gr	\$0,033
Limón	15,0000	ml	45,00%	\$0,91	500	ml	\$0,061
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,21</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,24</b>

### Procedimiento:

- Dorar cubos de soja. Reservar.
- Sofreír cebolla, ajo y Pimiento verde en achiote.
- Aparte: mezclar verde rallado con pasta de maní y el agua.
- Integrar mezcla anterior al sofrito
- Condimentar con sal, pimienta y comino
- Cocer a fuego lento, moviendo constantemente.
- Integrar soja texturizada, zumo de limón y cilantro.
- Colocar la mezcla en cazuela y hornear por 8 minutos.

### Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: TOMATES CONFITADOS Fecha: 22/12/2022  
 Número porciones: 5 Peso porción: 50 gr  
 Costo por porción: 0,25874907 P.V.P : 0,6 % Costo Ingrediente: 43,12%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Tomate cherry	210,00	gr	100,00%	\$0,92	200	gr	\$0,966
Aceite vegetal	70,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,201
Romero	1,0000	gr	100,00%	\$1,78	30	gr	\$0,059
Tomillo	1,000	gr	100,00%	\$1,04	25	gr	\$0,042
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,27</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,29</b>

### Procedimiento:

- Colocar en una fuente los tomates lavados y secos.
- Agregar: sal, tomillo, romero, Orégano.
- Bañar con aceite vegetal. Mezclar.
- Dejar cocer a fuego bajo por 15 minutos.

### Fotografía:



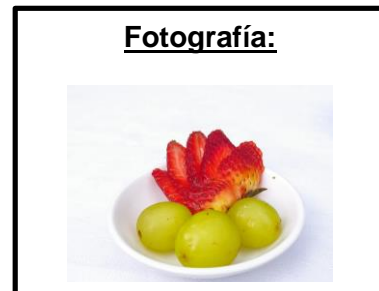
## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **PORCIÓN FRUTA: UVA Y** Fecha: **22/12/2022**  
 la receta: **FRESA**  
 Número  
 porciones: **1** **Peso porción: 50 gr**  
 Costo por **P.V.**  
 porción: **0,15327** **P: 0,3** **% Costo Ingrediente: 51,09%**

Receta			Rendimien to	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Fresa	30,00	gr	100,00%	\$1,00	450	gr	\$0,067
Uva verde	20,000	gr	100,00%	\$4,18	1000	gr	\$0,084
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,15</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,15</b>

### Procedimiento:

-Lavar y picar las frutas



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **INFUSIÓN DE PIÑA Y ESPECIAS** Y Fecha: **22/12/2022**

Número

porciones: **2**

Peso porción: **200 ml**

Costo por

porción: **0,139645** P.V.P: **0,5** % Costo Ingrediente: **27,93%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	79,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,097
Canela en rama	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Ishpingo	1,0000	gr	100,00%	\$1,09	10	gr	\$0,109
Anís estrellado	1,0000	gr	100,00%	\$1,04	80	gr	\$0,013
Clavo de olor	1,000	gr	100,00%	\$1,98	90	gr	\$0,022
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,27</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,28</b>

**Procedimiento:**

- Llevar a ebullición todos los ingredientes juntos.
- Apagar el fuego
- Tapar por 2 minutos.
- Servir.

**Fotografía:**



**DESAYUNO #3**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,23

**Figura 3.** Cazuela de verde con soja texturizada, tomates confitados, porción de fruta (uva verde y fresa). Bebida: Infusión de piña con especias (canela, anís estrellado, clavo de olor, ishpingo).



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

#### **DESAYUNO #4**

Hilera de empanadas: 3 empanadas de dulce, con relleno de piña y manzana, con salsa de cacao y ajonjolí blanco; 3 empanadas de sal con relleno de pollo desmenuzado,

huevo cocido y pimientos, con salsa de queso y ajonjolí negro. Bebida: Zumo de naranja con guineo.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **EMPANADAS DE PIÑA Y MANZANA** Y Fecha: 23/12/2020

Número porciones: **5** Peso porción: **50 g**

Costo por porción: **0,156436** P.V. **0,5** % **31,29%** Costo **Ingrediente:**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Manzana	90,00	gr	80,00%	\$1,00	450	gr	\$0,250
Piña	50,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,061
Canela	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Azúcar	10,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,036
Discos de empanada	19,0000	gr	100,00%	\$3,25	500	gr	\$0,124
Salsa de cacao	25,0000	gr	100,00%	\$2,42	300	gr	\$0,202
Ajonjolí	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
Huevos	10,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,050
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,77</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,78</b>

### Procedimiento:

- Cocer la manzana y la piña con azúcar y canela en polvo.
- Dejar enfriar relleno.
- Rellenar los discos de empanada y cerrar.
- Pincelar con huevo batido y agregar ajonjolí blanco.
- Hornear hasta dorar.
- Decorar con salsa de cacao y ajonjolí blanco.





## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **EMPANADAS DE POLLO Y** Fecha: **23/12/2022**

la receta: **HUEVO**

Número

porciones: **5**

Peso porción: **50g**

Costo por **P.V.**

porción: **0,169**

P: **0,5**

% Costo Ingrediente: **33,94%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pollo	60,00	gr	87,00%	\$8,75	3150	gr	\$0,192
Pimiento	10,00	gr	91,00%	\$1,00	450	gr	\$0,024
Cilantro	2,000	gramos	97,00%	\$0,50	300	gr	\$0,003
Discos de empanada	19,0000	gramos	100,00%	\$3,25	500	gr	\$0,124
Salsa de queso	25,0000	gramos	100,00%	\$2,15	300	gr	\$0,179
Ajonjolí	1,000	gramos	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
Huevos	60,000	gramos	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,298
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,83</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,85</b>

### Procedimiento:

- Cocer el pollo en agua, con cilantro, sal, comino y pimienta.
- Desmenuzar el pollo. Reservar.
- Cocer el huevo y picar en cubos pequeños.
- Mezclar huevo cocido, pollo desmenuzado y pimienta en brunoise.
- Rellenar los discos de empanada y cerrar.
- Pincelar con huevo batido y agregar ajonjolí negro.
- Hornear hasta dorar.
- Decorar con salsa de queso y ajonjolí negro.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **ZUMO DE NARANJA** Y Fecha: **23/12/2022**  
 la receta: **GUINEO**  
 Número \_\_\_\_\_  
 porciones: **1** Peso porción: **260**  
 Costo por \_\_\_\_\_ P.V. \_\_\_\_\_  
 porción: **0,23006** P: **0,5** % Costo Ingrediente: **46,01%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Naranja	175,00	gr	55,00%	\$1,00	2300	gr	\$0,138
Guineo	60,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,087
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,23</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,23</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.



**DESAYUNO #4**

---

COSTO POR PORCIÓN: \$0,55

**Figura 4.** Hilera de empanadas: 3 empanadas de dulce, con relleno de piña y manzana, con salsa de cacao y ajonjolí blanco; 3 empanadas de sal con relleno de pollo desmenuzado, huevo cocido y pimientos, con salsa de queso y ajonjolí negro.  
Bebida: Zumo de naranja con guineo.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #5

---

Copa de avena reposada y frutas (arándanos y fresas), mermelada de piña y almendras trituradas. Croissant relleno con queso cheddar y jamón, decorado con salsa de queso y ajonjolí negro.

Bebida: Chocolate con leche y especias (canela en rama, pimienta dulce, anís estrellado, clavo de olor), aromatizado con esencia de vainilla y cáscara de naranja.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: Copa de avena reposada y frutas Fecha: 24/12/2022  
 Número porciones: 1 Peso porción: 310 gr  
 Costo por porción: 0,772011 P.V. P: 1,75 % Costo Ingrediente: 44,11%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Avena	70,00	gr	100,00%	\$0,88	500	gr	\$0,123
Leche	120,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,108
Arándanos	35,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,210
Fresas	40,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,095
Mermelada piña	19,0000	gr	100,00%	\$1,65	270	gr	\$0,116
Almendras	6,0000	gr	100,00%	\$3,50	200	gr	\$0,105
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,76</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,77</b>

### Procedimiento:

- Hidratar la avena con la leche por 8 horas.
- Firmar capas desde abajo hacia arriba: avena, arándanos, avena, fresas, avena, mermelada de piña y almendras.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **CROISSANT RELLENO** Fecha: **24/12/2022**  
 Número porciones: **1** Peso porción: **135 gr**  
 Costo por porción: **1,485997** P.V. P: **3,25** % **45,72%**  
 Costo Ingrediente: **45,72%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO RECETA DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Croissant	65,00	gr	100,00%	\$0,75	65	gr	\$0,750
Queso Cheddar	17,0000	gr	100,00%	\$3,48	200	gr	\$0,296
Jamón	27,000	gr	100,00%	\$2,94	200	gr	\$0,397
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,46</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,49</b>

### Procedimiento:

- Cortar el croissant de manera horizontal
- Dividir el queso y el jamón en diagonal
- Colocar en la mitad del croissant.
- Enviar al microondas por 25 segundos.
- Decorar con salsa de queso y ajonjolí negro.

### Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **CHOCOLATE ESPECIAS** CON Fecha: **24/12/2022**

Número

porciones: **3** Peso porción: **180 ml**

Costo por porción: **0,185085** P.V. **0,5** % **37,02%** Costo

porción: **0,185085** P: **0,5** Ingrediente: **37,02%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO RECETA DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Chocolate en pastilla	10,00	gr	100,00%	\$2,00	230	gr	\$0,087
Leche	400,00	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,360
Canela en rama	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Clavo de olor	1,000	gr	100,00%	\$1,98	90	gr	\$0,022
Anís estrellado	1,0000	gr	100,00%	\$1,04	80	gr	\$0,013
Pimienta dulce	1,0000	gr	100,00%	\$0,39	20	gr	\$0,020
Esencia de vainilla	2,0000	gr	100,00%	\$1,27	500	gr	\$0,005
Cáscara de naranja	5,0000	gr	45,00%	\$1,00	2300	gr	\$0,005
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,54</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,56</b>

**Procedimiento:**

- Llevar a ebullición el agua con el chocolate y las especias.
- Agregar la leche y la cáscara de naranja.
- Dejar hervir nuevamente.
- Agregar esencia de vainilla y dejar cocer 4 minutos más.
- Retirar especias y l cáscara de naranja.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #5**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,35

**Figura 5.** Copa de avena reposada y frutas, mermelada de piña y almendras trituradas. Croissant relleno con queso cheddar y jamón, decorado con salsa de queso y ajonjolí negro. Bebida: Chocolate con leche y especias aromatizado con vainilla y cáscara de naranja.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #6

Pan tostado relleno con salsa de aguacate, queso cheddar, tomates confitados y tocino, acompaña de salsa de queso. Porción de uvas verdes y nueces.

Bebida: Jugo verde de espinaca, guineo y naranja.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **PAN TOSTADO RELLENO** Fecha: **25/12/2022**

receta:

Número

porciones: **1**

Peso porción: **135 gr**

Costo por

P.V.

%

Costo

porción: **1,049343**

P:

**2,50**

Ingrediente:

**41,97%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pan blanco	40,00	gr	100,00%	\$0,35	40	gr	\$0,350
Queso Cheddar	19,0000	gr	100,00%	\$3,48	200	gr	\$0,331
Tocino	20,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$0,207
Mantequilla	4,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,045
Aguacate	30,000	gr	64,00%	\$1,00	900	gr	\$0,052
Tomate cherry	20,000	gr	100,00%	\$1,00	450	gr	\$0,044
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$1,03</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>\$1,05</b>

### Procedimiento:

- Hornear tocino. Reservar.
- Dorar rebanadas de pan con mantequilla. Reservar.
- Tomar una rebanada como base y agregar: salsa de aguacate, lámina de queso cheddar, tocino y tomates confitados.
- Untar ligeramente salsa de aguacate en otra rebanada y colocar sobre la preparación anterior.

Fotografía:





## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **SALSA DE AGUACATE** Fecha: **25/12/2022**

la receta:

Número

porciones: **7**

Peso porción: **60 gr**

Costo por

P.V.

%

Costo

porción: **0,150134**

P: **0,35**

Ingrediente: **42,90%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO RECETA DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Perejil	5,00	gr	63,00%	\$0,25	190	gr	\$0,010
Cilantro	7,0000	gr	47,00%	\$0,25	200	gr	\$0,019
Zumo de limón	25,000	ml	100,00%	\$1,14	200	ml	\$0,143
Yogurt natural	150,000	ml	100,00%	\$2,80	950	ml	\$0,442
Aguacate	240,000	gr	64,00%	\$1,00	900	gr	\$0,417
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,03</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,05</b>

### Procedimiento:

- Obtener todos los ingredientes hasta obtener una consistencia homogénea.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PORCIÓN: UVA Y Fecha: 25/12/2022**  
**ALMENDRAS**

---

Número porciones: **1**      Peso porción: **40 gr**

---

Costo por porción: **0,37434**      P.V. P: **0,75**      % **Costo**  
**Ingredientes:**      **49,91%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Almendras	15,0000	gr	100,00%	\$3,50	200	gr	\$0,263
Uva verde	25,000	gr	100,00%	\$4,18	1000	gr	\$0,105
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,37</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,37</b>

**Procedimiento:**

- Lavar y laminar las uvas.
- Servir junto con las almendras.

Fotografía:



**RECETA ESTÁNDAR**

Nombre de **ZUMO DE NARANJA**, Fecha: 25/12/2022

la receta: **ESPINACA Y GUINEO**

Número

porciones: **1**                      **Peso porción: 320**

**Costo por**                      **P.V.**                      **%**                      **Costo**

porción: **0,299535** **P:** **0,75**                      **Ingrediente:**                      **39,94%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Naranja	225,00	gr	55,00%	\$1,00	2300	gr	\$0,178
Espinaca	20,00	gr	68,00%	\$0,43	900	gr	\$0,014
Guineo	70,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,102
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,29</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,30</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.

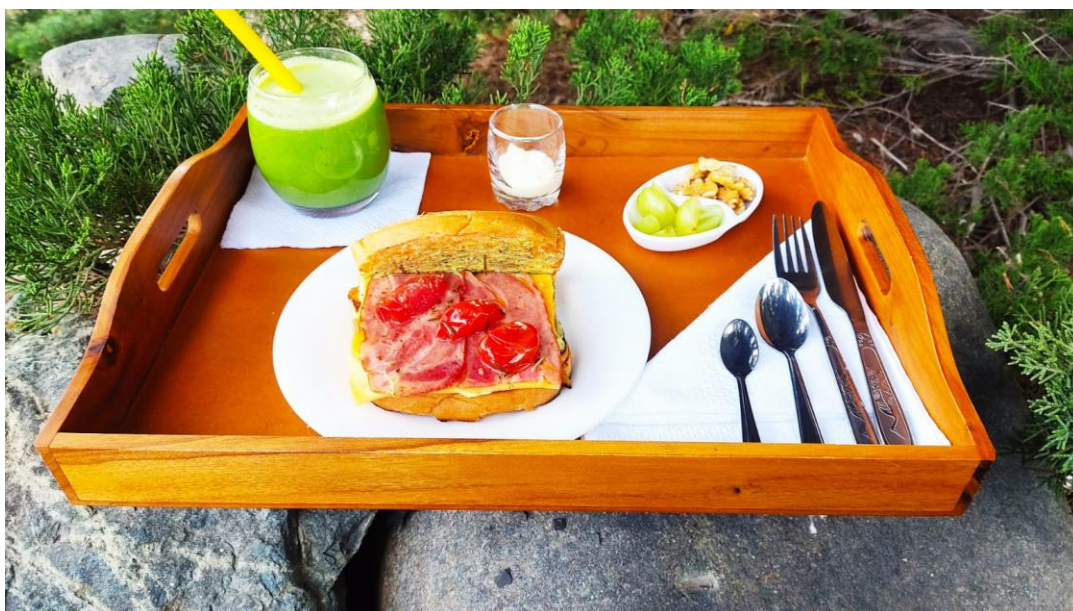
Fotografía:



**DESAYUNO #6**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,86

**Figura 6.** Pan tostado relleno con salsa de aguacate, queso cheddar, tomates confitados y tocino, acompañe de salsa de queso. Porción de uvas verdes y nueces. Bebida: Jugo verde de espinaca, guineo y naranja.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #7**

Huevo término "over easy" sobre tocino, 3 panes tipo "botón de desayuno" acompañados de mantequilla aromatizada y mermelada de frambuesa.

Bebida: Licuado de plátano con leche, mantequilla de maní y canela.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PAN TIPO: BOTÓN DE DESAYUNO** Fecha: **26/12/2022**

Número

porciones: **16**

Peso porción: **35 gr**

Costo por porción: **0,066231** P.V.P

: **0,2** % Costo Ingrediente: **33,12%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Harina	350,00	gr	100,00%	\$1,40	1000	gr	\$0,490
Azúcar	40,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,142
Huevos	50,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,248
Levadura	7,0000	gr	100,00%	\$1,90	175	gr	\$0,076
Leche	25,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,023
Anís	5,0000	gr	100,00%	\$0,60	50	gr	\$0,060
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,04</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,06</b>

### Procedimiento:

- Mezclar la leche, levadura y azúcar. Reservar.
- Formar un volcán con la harina y espolvorear la sal alrededor.
- Incorporar huevo, anís y la mezcla de levadura.
- Amasar por 12 minutos.
- Reposar 40 minutos.
- Formar bollos de 36 g.
- Reposar 30 minutos.
- Pincelar las piezas con huevo batido y agregar anís.
- Hornear hasta dorar.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: MANTEQUILLA AROMATIZADA Fecha: 26/12/2022  
 Número porciones: 4 Peso porción: 8 gr  
 Costo por porción: 0,114223 P.V. P: 0,3 % Costo Ingrediente: 38,07%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO RECETA DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Mantequilla	30,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,335
Tomillo	1,0000	gr	100,00%	\$1,04	25	gr	\$0,042
Orégano	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
Romero	1,000	gr	100,00%	\$1,78	30	gr	\$0,059
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,45</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,46</b>

**Procedimiento:**

- Ablandar mantequilla.
- Agregar hierbas secas.
- Mezclar.
- Refrigerar en moldes de silicona.
- Desmoldar porciones.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **MERMELADA FRAMBUESA** DE Fecha: **26/12/2022**

Número porciones: **4** Peso porción: **25 gr**

Costo por porción: **0,358899** P.V.P : **0,8** % **44,86%** Costo Ingrediente:

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Frambuesa	115,00	gr	63,00%	\$2,12	300	gr	\$1,290
Azúcar	25,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,089
Zumo de limón	5,000	ml	100,00%	\$1,14	200	ml	\$0,029
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,41</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,44</b>

**Procedimiento:**

- Llevar a ebullición todos los ingredientes.
- Cocer a fuego bajo hasta obtener consistencia.



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **LICUADO DE PLÁTANO CON MANTEQUILLA DE MANÍ** Fecha: **26/12/2022**

Número porciones: **1**      Peso porción: **260 gr**  
 Costo por porción: **0,7281995**      P.V.P : **1,5**      % Costo Ingrediente: **48,55%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Plátano	50,00	gr	72,00%	\$1,00	1700	gr	\$0,041
Canela	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Leche	185,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,167
Mantequilla de maní	25,0000	gr	100,00%	\$6,63	350	gr	\$0,474
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,71</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,73</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.



**RECETA ESTÁNDAR**



Nombre de **HUEVO "OVER EASY"** Fecha: **26/12/2022**

la receta: **SOBRE TOCINO**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **90 gr**

Costo por **P.V.P**

porción: **0,625701**

:

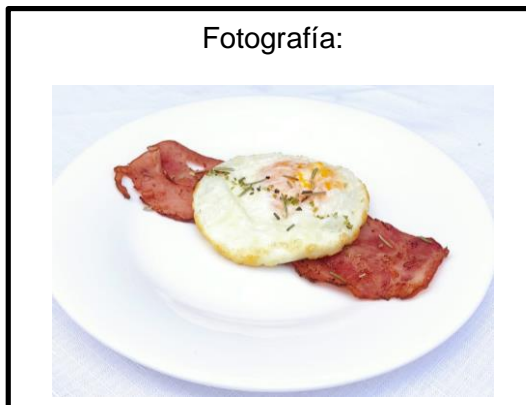
**1,5**

% Costo Ingrediente: **41,71%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Huevos	65,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,322
Aceite	5,0000	ml	100,00%	\$3,25	810	ml	\$0,020
Tocino	25,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$0,259
Orégano	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,61</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,63</b>

**Procedimiento:**

- Cocer el tocino en horno.
- Calentar el aceite y freír el huevo.
- Decorar con orégano.



**DESAYUNO #7**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,89

**Figura 7.** Huevo término "over easy" sobre tocino, 3 panes tipo "botón de desayuno" acompañados de mantequilla aromatizada y mermelada de frambuesa. Bebida: Licuado de plátano con leche, mantequilla de maní y canela.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #8**

Omelette con champiñones y espárragos, rebanadas de pan de molde y láminas de queso cheddar, salsa de queso. Porción de fresa.

Bebida: Licuado de leche con arándanos, chía y nueces.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **OMELETTE CHAMPIÑONES ESPÁRRAGOS** **CON Y** Fecha: **27/12/2022**

Número porciones: **1** Peso porción: **140 gr**

Costo por porción: **0,90002** P.V.P: **2** % Costo Ingrediente: **45,00%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Espárragos	15,00	gr	89,00%	\$1,90	500	gr	\$0,064
Champiñones	20,0000	gr	100,00%	\$2,15	355	gr	\$0,121
Huevos	118,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,585
Queso mozzarella	5,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,064
Mantequilla	3,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,033
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,88</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,90</b>

### Procedimiento:

- Derretir mantequilla en sartén antiadherente.
- Batir huevos.
- Verter huevos batidos en sartén.
- Colocar espárragos y champiñones por toda la superficie.
- Agregar queso rallado y ajonjolí.
- Tapar y dejar cocer a fuego bajo hasta solidificar.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PAN TOSTADO CON QUESO CHEDDAR** Fecha: **27/12/2022**

Número

porciones: **2**

Peso porción:

**47 gr**

Costo por

P.V.

%

Costo

porción: **0,404722**

P:

**1**

Ingrediente:

**40,47%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Mantequilla	4,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,045
Pan de molde	60,0000	gr	100,00%	\$1,18	450	gr	\$0,157
Queso Cheddar	34,0000	gr	100,00%	\$3,48	200	gr	\$0,592
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$0,79</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>\$0,81</b>

### Procedimiento:

- Dorar pan con la mantequilla.
- Colocar una rebanada sobre otra.
- Envolver las láminas de queso cheddar y colocar sobre el pan.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **BATIDO DE LECHE**, Fecha: 27/12/2022  
 la receta: **ARÁNDANOS, CHÍA Y NUECES**

Número  
 porciones: **1**    **Peso porción: 280 gr**  
 Costo por **0,8413178 P.V.P**    **% Costo**  
 porción: **6**    **1,75**    **Ingrediente: 48,08%**

Receta			Rendimiento	Costo Unidad Bruto		COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Arándanos	50,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,300
Chía	10,000	gr	100,00%	\$6,19	280	gr	\$0,221
Leche	220,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,198
Nueces	10,0000	gr	100,00%	\$4,23	400	gr	\$0,106
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,82</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,84</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.



**DESAYUNO #8**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,14

**Figura 8.** Omelette con champiñones y espárragos, rebanadas de pan de molde y láminas de queso cheddar, salsa de queso. Porción de fresa. Bebida: Licuado de leche con arándanos, chía y nueces.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #9

Desayuno estilo cuencanos: more pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa). Bebida: Licuado de leche con tomate de árbol.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **MOTE PILLO**

Fecha: **27/12/2022**

Número \_\_\_\_\_

porciones: **2**

Peso porción: **245 gr**

Costo por \_\_\_\_\_ P.V. \_\_\_\_\_

% \_\_\_\_\_ Costo \_\_\_\_\_

porción: **1,460626**

P: **3**

Ingrediente: **48,69%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Mote pelado	280,00	gr	100,00%	\$1,88	500	gr	\$1,053
Panceta	70,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$0,725
Achiote	7,000	ml	100,00%	\$1,11	200	ml	\$0,039
Cebolla	3,000	gr	96,00%	\$1,00	450	gr	\$0,007
Ajo en pasta	4,0000	gr	100,00%	\$1,04	230	gr	\$0,018
Queso mozzarella	30,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,386
Leche	30,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,027
Huevos	100,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,496
Mantequilla	10,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,112
Cilantro	1,0000	gr	47,00%	\$0,25	200	gr	\$0,003
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$2,86</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$2,92</b>

### Procedimiento:

- Freír panceta. Reservar.
- Batir huevos. Reservar.
- Sofreír cebolla y ajo con achiote.
- Agregar mote cocido.
- Agregar huevos.
- Agregar panceta y mitad del queso rallado.
- Mezclar.
- Hidratar con leche y revolver constantemente.
- Servir decorado con cilantro picado finamente y la mitad restante del queso rallado.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **PORCIÓN DE FRESAS Y PIÑA** Fecha: **21/12/2022**

la receta: \_\_\_\_\_

Número \_\_\_\_\_

porciones: **1**

Peso porción: **40 gr**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **0,11055895** :

**0,5**

Ingrediente:

**22,11%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Fresas	20,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,047
Piña	20,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,025
Ajonjolí	3,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,037
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,11</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,11</b>

**Procedimiento:**

- Lavar y picar las fresas.
- Pelar y picar la piña.
- Decorar con ajonjolí.

Fotografía:



**RECETA ESTÁNDAR**



Nombre de la receta: PICO DE GALLO

Fecha: 27/12/2022

Número de porciones: 2

Peso porción: 60 gr

Costo por porción: 0,11852

P.V. P: 0,25

%

Costo

porción:

0,11852

P: 0,25

Ingrediente:

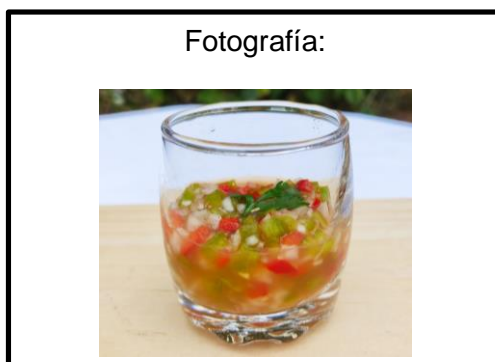
47,41%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Cebolla	30,000	gr	96,00%	\$1,00	450	gr	\$0,069
Pimiento	30,000	gr	84,00%	\$1,00	450	gr	\$0,079
Pimienta	1,000	gr	100,00%	\$0,38	25	gr	\$0,015
Zumo de limón	12,000	ml	100,00%	\$1,14	200	ml	\$0,068
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,23</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,24</b>

### Procedimiento:

- Picar en brunoise la cebolla y pimiento.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Servir.

Fotografía:



### RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: BATIDO DE TOMATE DE ÁRBOL Fecha: 27/12/2022

receta: ÁRBOL

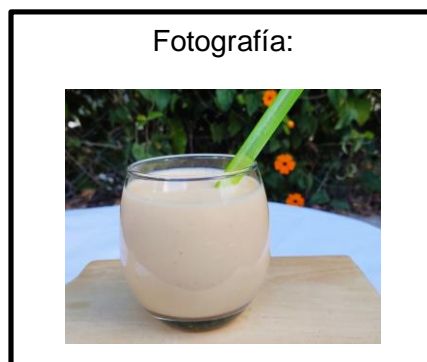
Número

porciones: 1      **Peso porción:** 302 ml  
**Costo por porción:** 0,40634      **% Costo**  
202      **P.V.P:** 1      **Ingrediente:** 40,63%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Leche	220,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,198
Tomate de árbol	75,00	gr	89,00%	\$1,07	450	gr	\$0,200
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,40</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,41</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes
- Servir



**DESAYUNO # 9**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,10

**Figura 9.** Desayuno estilo cuencanos: more pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa). Bebida: Licuado de leche con tomate de árbol.



Fuente: (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #10

Waffles con fruta: kiwi, guineo y arándanos, acompañados de mantequilla de maní y salsa de cacao. Huevos cocidos decorados con ajonjolí. Bebida: Limonada de fresa.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **WAFLES**

Fecha: 28/12/20\_\_

Número

porciones: **11**

Peso porción: **75 g**

Costo por

P.V.

%

Costo

porción: **0,237942**

P: **0,5**

Ingrediente:

**47,59%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Harina de trigo	240,00	gr	100,00%	\$1,02	500	gr	\$0,490
Mantequilla	100,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$1,116
Huevos	100,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,496
Esencia de vainilla	4,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,014
Leche	375,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,338
Porvo de hornear	8,0000	gr	100,00%	\$1,69	120	gr	\$0,113
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$2,57</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>\$2,62</b>

### Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes
- Procesar con mixer hasta obtener textura homogénea.
- Engrasar waflera y poner masa.
- Dejar compactar mezcla.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **FRUTA PARA WAFLES**

 Fecha: **28/12/2022**

la receta: \_\_\_\_\_

Número \_\_\_\_\_

 porciones: **1**

 Peso porción: **130 gr**

Costo por

%

Costo

 porción: **0,749928**

 P.V.P: **1,5**

Ingrediente:

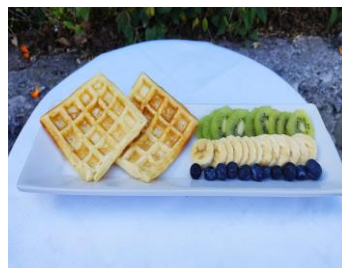
**50,00%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Kiwi	50,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,346
Arándanos	60,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,360
Guineo	20,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,029
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,74</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,75</b>

### Procedimiento:

-Lavar, picar y servir las frutas.

Fotografía:



### RECETA ESTÁNDAR

 Nombre de **HUEVOS COCIDOS**

 Fecha: **28/12/2022**

la receta: \_\_\_\_\_

Número \_\_\_\_\_

 porciones: **1**

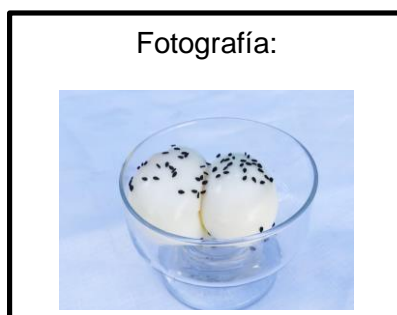
 Peso porción: **63 gr**

Costo por porción: 0,543284 P.V.P: 1,5 % Ingrediente: 36,22% Costo

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.		
Huevos	100,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,496	
Ajonjolí	3,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,037	
							<b>COSTO TOTAL</b>	<b>\$0,53</b>
							<b>COSTO TOTAL + 2%</b>	<b>\$0,54</b>

**Procedimiento:**

- Cocinar los huevos y pelarlos.
- Servir con ajonjolí.



**RECETA ESTÁNDAR**

Nombre de la receta: LIMONADA DE FRESA Fecha: 28/12/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 275 ml

Costo por porción: 0,319958 P.V.P: 1 % Ingrediente: 32,00% Costo

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Fresas	70,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,165
Zumo de limón	26,000	ml	100,00%	\$1,14	200	ml	\$0,148
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,31</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,32</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Colar.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #10**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,85

**Figura 10.** Waffles con fruta: kiwi, guineo y arándanos, acompañados de mantequilla de maní y salsa de cacao. Huevos cocidos decorados con ajonjolí. Bebida: Limonada de fresa.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #11**

Papas, pollo y queso en estilo Soufflé, porción de piña, arándanos y fresa. Bebida: Avena licuada con maracuyá.

## **RECETA ESTÁNDAR**



Nombre de la receta: PAPAS, POLLO Y QUESO EN ESTILO SOUFFLÉ Fecha: 29/12/2022  
 Número porciones: 1 Peso porción: 412 gr  
 Costo por porción: 2,441246 P.V. P: 5 % Costo Ingrediente: 48,82%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pollo	45,00	gr	87,00%	\$8,75	3150	gr	\$0,144
Papas	220,00	gr	91,00%	\$1,00	450	gr	\$0,537
Queso crema	50,000	gr	100,00%	\$2,20	250	gr	\$0,440
Crema de leche	70,000	ml	100,00%	\$2,00	250	ml	\$0,560
Queso mozzarella	50,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,643
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$2,39</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$2,44</b>

**Procedimiento:**

- Cocer las papas hasta ablandar. Reservar.
- Procesar queso crema y crema de leche. Reservar.
- Engrasar recipiente para horno y colocar las papas, el queso, el pollo y la mezcla anterior en capas.
- Finalizar con una capa de queso rallado.
- Hornear hasta dorar.
- Decorar con ajonjolí negro.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: PORCIÓN DE FRUTA

Fecha: 29/12/2022

Número

porciones: 1

Peso porción: 80 gr

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: 0,259656

: 0,75

Ingrediente:

34,62%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Kiwi	20,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,138
Fresas	30,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,071
Papaya	30,00	gr	83,00%	\$1,50	1200	gr	\$0,045
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,25</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,26</b>

### Procedimiento:

- Cortar papaya en cubos.
- Cortar kiwi y fresa en rodajas.
- Servir

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **AVENA LICUADA CON MARACUYÁ** Fecha: **29/12/2022**

Número porciones: **2** Peso porción: **265 ml**

Costo por porción: **0,254031** P.V.P: **0,75** % Costo Ingrediente: **33,87%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Avena	60,00	gr	100,00%	\$0,88	500	gr	\$0,106
Maracuyá	80,000	gr	32,00%	\$1,57	1000	gr	\$0,393
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,50</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,51</b>

**Procedimiento:**

- Reposar agua con avena por 30 minutos.
- Procesar con la pulpa de maracuyá.
- Colar la preparación.
- Servir.



**DESAYUNO #11**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,95

**Figura 11.** Papas, pollo y queso en estilo Soufflé, porción de piña, arándanos y fresa.  
Bebida: Avena licuada con maracuyá.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #12**

Pan de yuca, láminas de jamón, ensalada de fruta.

Bebida: yogur natural saborizado con naranjilla y almendra.

## RECETA ESTÁNDAR

 Nombre de la receta: **PAN DE YUCA**

 Fecha: **30/12/2022**

Número: \_\_\_\_\_

 porciones: **12**

 Peso porción: **35 g**

 Costo por porción: **0,32778**

 P.V.P: **0,75**

% Costo

porción:

**0,32778**
**P.V.P: 0,75**

Ingrediente:

**43,70%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Almidón de yuca	240,00	gr	100,00%	\$1,33	450	gr	\$0,709
Queso mozzarella	230,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$2,956
Huevos	10,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,050
Leche	95,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,086
Polvo hornear de	4,0000	gr	100,00%	\$1,69	120	gr	\$0,056
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$3,86</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$3,93</b>

### Procedimiento:

- Tamizar el almidón de yuca, sal y el polvo de hornear por tres ocasiones.
- Formar un volcán y agregar la yema en el centro.
- Agregar queso rallado
- Amasar e ir incorporando la leche.
- Formar bollos de 35 g
- Hornear hasta dorar.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **ENSALADA DE FRUTAS** Fecha: **30/12/2022**

receta:

Número

porciones: **1**

Peso porción: **205 gr**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **0,47984**

: **1**

Ingrediente:

**47,98%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Kiwi	35,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,242
Fresas	25,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,059
Piña	30,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,037
Guineo	30,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,044
Naranja	55,00	gr	55,00%	\$1,00	2300	gr	\$0,043
Papaya	30,00	gr	83,00%	\$1,50	1200	gr	\$0,045
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,47</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,48</b>

### Procedimiento:

- Cortar frutas en macedonia.
- Agregar zumo de naranja.
- Mezclar.
- Servir.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: YOGUR CON NARANJILLA Y ALMENDRAS Fecha: 30/12/2022  
 Número porciones: 1 Peso porción: 275 ml  
 Costo por porción: 1,113545 P.V.P : 2 % Costo Ingrediente: 55,68%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yogur natural	220,00	gr	100,00%	\$0,71	180	gr	\$0,868
Naranja	50,000	gr	82,00%	\$1,79	800	gr	\$0,136
Almendras	5,00	gr	100,00%	\$3,50	200	gr	\$0,088
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,09</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,11</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Cernir y servir.



**DESAYUNO #12**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,92

**Figura 12.** Pan de yuca, láminas de jamón, ensalada de fruta. Bebida: yogur natural saborizado con naranjilla y almendra.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #13



Frittata de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces. Bebida: Avena caliente con especias.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **FRITATTA DE VERDURAS Y QUESO** Fecha: **31**

Número porciones: **1** Peso porción: **206 g**

Costo por porción: **1,15024** P.V.P : **2,25** % **51,12%** Costo Ingrediente: **51,12%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pimiento	35,000	gr	84,00%	\$1,00	450	gr	\$0,093
Queso mozzarella	25,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,321
Huevos	132,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,655
Espinaca	30,00	gr	68,00%	\$0,43	900	gr	\$0,021
Paprika	1,0000	gr	100,00%	\$2,47	65	gr	\$0,038
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,13</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,15</b>

### Procedimiento:

- Saltear la espinaca y el pimiento. Reservar.
- Batir los huevos.
- Verter los huevos batidos sobre la verdura salteada.
- Agregar queso rallado.
- Hornear hasta condensar la preparación.
- Decorar con paprika.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **COPA DE YOGUR CON FRUTA** Fecha: **31/12/2022**

Número

porciones: **1** Peso porción: **148 g**

Costo por porción: **0,85576** P.V. **P: 2** % **Ingrediente:** **Costo 42,79%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Nueces	8,000	gr	100,00%	\$2,71	90	gr	\$0,241
Kiwi	35,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,242
Guineo	25,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,036
Mermelada piña	20,0000	gr	100,00%	\$1,65	270	gr	\$0,122
Yogur natural	50,00	gr	100,00%	\$0,71	180	gr	\$0,197
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,84</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,86</b>

**Procedimiento:**

- Cortar en láminas el kiwi y el guineo. Reservar.
- Colocar una capa de nueces en el fondo de la copa.
- Verter el yogur.
- Agregar el kiwi y guineo laminados.
- Colocar la mermelada de piña en el centro y sobre ella la frambuesa y la hoja de menta.

Fotografía:



**RECETA ESTÁNDAR**

Nombre de **AVENA CALIENTE CON** Fecha: **29/12/2022**  
 la receta: **ESPECIAS**

---

Número  
 porciones: **2**                      **Peso porción: 210 ml**

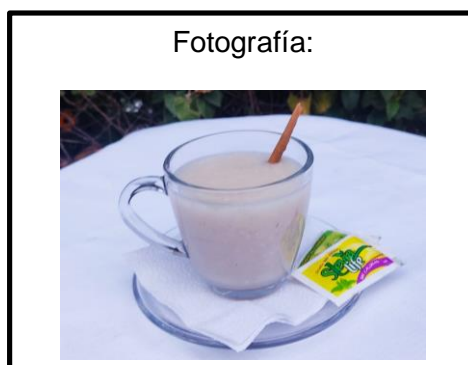
---

Costo por                      **P.V.P**                      %                      **Costo**  
 porción: **0,06225**                      :                      **0,5**                      **Ingrediente:**                      **12,45%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Avena	25,00	gr	100,00%	\$0,88	500	gr	\$0,044
Canela en rama	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Pimienta dulce	1,0000	gr	100,00%	\$0,39	20	gr	\$0,020
Clavo de olor	1,000	gr	100,00%	\$1,98	90	gr	\$0,022
Esencia de vainilla	1,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,004
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,12</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,12</b>

**Procedimiento:**

- Llevar a cocción el agua, la avena y las especias hasta obtener consistencia.
- Servir.



**DESAYUNO #13**

COSTO POR PORCION: \$2,07

**Figura 13.** Frittata de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces. Bebida: Avena caliente con especias.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #14**

Huevo término "over easy" sobre tortilla de verde y tocino, bañada en salsa de queso y decorada con ajonjolí negro. Copa de frutas con salsa de cacao y ajonjolí blanco.  
Bebida: Licuado de mango con leche y pistachos.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **TORTILLA DE VERDE CON HUEVO Y TOCINO** Fecha: **01/01/2023**

Número porciones: **2** Peso porción: **150 gr**

Costo por porción: **0,993571**

P.V. P: **1**

%

Costo

porción:

**0,993571**

P: **1**

**1**

Ingrediente:

**99,36%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Plátano verde	270,00	gr	87,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,155
Mantequilla	10,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,112
Ajo en pasta	2,0000	gr	100,00%	\$1,04	230	gr	\$0,009
Queso mozzarella	30,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,386
Achiote	2,000	ml	100,00%	\$1,11	200	ml	\$0,011
Huevos	132,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,655
Tocino	60,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$0,621
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,95</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,99</b>

### Procedimiento:

- Majar el Verde cocido
- Agregar mantequilla, sal, pasta de ajo, pimienta y achiote.
- Formar una masa homogénea.
- Dividir la masa en dos porciones.
- Colocar queso mozzarella dentro de cada porción.
- Formar tortillas prolijas.
- Hornear.
- Freír huevo en aceite.
- Dorar tocino en horno.
- Colocar el tocino y la tortilla juntos, sobre la tortilla el huevo frito.
- Bañar con salsa de queso y decorar con ajonjolí negro.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **FRUTA PICADA CON SALSA** Fecha: **01/01/2023**

la receta: **DE CHOCOLATE**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **115 gr**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **0,4189**

:

**1**

Ingrediente:

**41,89%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Arándanos	20,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,120
Fresas	20,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,047
Guineo	50,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,073
Salsa de cacao	25,0000	gr	100,00%	\$4,44	650	gr	\$0,171
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,41</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,42</b>

### Procedimiento:

- Cortar la fresa y el guineo en láminas.
- Colocar los arándanos en el centro.
- Bañar con salsa de cacao.
- Decorar con ajonjolí blanco y una hoja de menta.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de **LICUADO DE MANGO** Y Fecha: **01/01/2023**

la receta: **PISTACHO**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **200 ml**

Costo por **P.V.P** % **Costo**

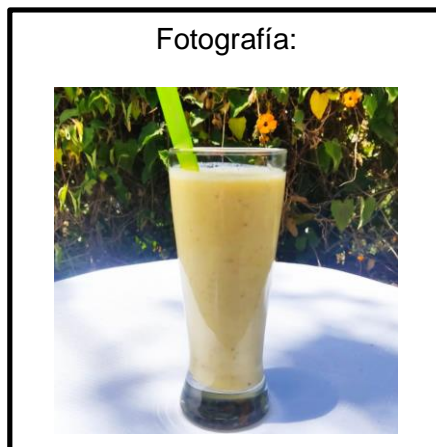
porción: **0,8733** : **2** **Ingrediente:** **43,66%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Leche	215,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,194
Pulpa de mango	75,000	gr	100,00%	\$2,03	500	gr	\$0,305
Pistacho	8,00	gr	86,00%	\$2,31	60	gr	\$0,358
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,86</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,87</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #14**

**COSTO POR PORCIÓN: \$2,28**

**Figura 14.** Huevo término "over easy" sobre tortilla de verde y tocino, bañada en salsa de queso y decorada con ajonjolí negro. Copa de frutas con salsa de cacao y ajonjolí blanco. Bebida: Licuado de mango con leche y pistachos.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #15**

Huevos cocidos en salsa de verduras, pan baguette, porción de piña. Bebida: yogur saborizado con tomate de árbol.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE VERDURAS** Fecha: **02/01/2023**

Número porciones: **2** Peso porción: **175 gr**

Costo por porción: **0,3631**

P.V.P

%

Costo

: **1**

Ingrediente:

**36,31%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Aceite vegetal	5,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,014
Tomate	150,000	gr	98,00%	\$1,00	450	gr	\$0,340
Pimiento	60,000	gr	84,00%	\$1,00	450	gr	\$0,159
Cebolla	30,000	gr	96,00%	\$1,00	450	gr	\$0,069
Albahaca	5,0000	gr	100,00%	\$0,55	45	gr	\$0,061
Cilantro	2,0000	gr	47,00%	\$0,25	200	gr	\$0,005
Paprika	1,0000	gr	100,00%	\$2,47	65	gr	\$0,038
Azúcar	7,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,025
Pan baguette	15,0000	gr	100,00%	\$1,25	300	gr	\$0,063
Huevos	127,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,630
Ajonjolí	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,71</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,73</b>

### Procedimiento:

- Cortar tomate, cebolla y pimiento a Grosso modo y sofreír.
- Procesar los vegetales sofritos junto con la albahaca y cilantro.
- Regresar la preparación al fuego y condimentar.
- Dejar reducir hasta obtener textura.
- Colocar la salsa en una fuente.
- Verter los dos huevos sobre la salsa
- Hornear hasta condensar los huevos
- Cortar el pan baguette en rodajas y tostar.

Fotografía:



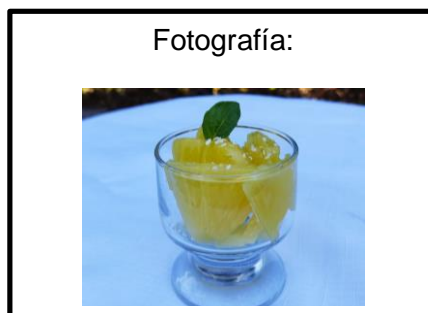
## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: PORCIÓN DE PIÑA Fecha: 02/01/2023  
 Número porciones: 1 Peso porción: 52 gr  
 Costo por porción: 0,087665 P.V.P: 0,25 % Costo Ingrediente: 35,07%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Menta	1,000	gr	98,00%	\$0,55	45	gr	\$0,012
Piña	50,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,061
Ajonjolí	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,09</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,09</b>

**Procedimiento:**

- Pelar y picar la piña.
- Decorar con la menta y el ajonjolí.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **YOGUR CON TOMATE DE ÁRBOL** Fecha: **02/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **305 ml**

Costo por porción: **1,305** P.V.P: **2,5** % Costo Ingrediente: **52,20%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yogur natural	260,00	ml	100,00%	\$0,71	180	ml	\$1,026
Tomate de árbol	95,00	gr	89,00%	\$1,07	450	gr	\$0,254
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,28</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,30</b>

**Procedimiento:**

- Procesar los ingredientes.
- Colar.
- Servir.



**DESAYUNO #15**

COSTO POR PORCION: \$1,75

**Figura 15.** Huevos cocidos en salsa de verduras, pan baguette, porción de piña.  
Bebida: yogur saborizado con tomate de árbol.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #16**

Tostadas francesas con mermelada de frambuesa, guineo, kiwi y arándanos, decoradas con salsa de cacao. Queso y jamón enrollados. Bebida: Infusión de jengibre y piña.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **TOSTADA FRANCESA**

Fecha: **03/01/2023**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **287 gr**

Costo por

P.V.P

porción: **2,654437**

: **6**

% Costo Ingrediente: **44,24%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Arándanos	12,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,072
Kiwi	30,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,208
Guineo	25,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,036
Pan de molde	80,00	gr	100,00%	\$1,87	680	gr	\$0,220
Mermelada de fresa	60,00	gr	100,00%	\$3,67	280	gr	\$0,786
Mantequilla	30,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,335
Ajonjolí	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
Huevos	132,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,655
Leche	60,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,054
Azúcar	15,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,053
Salsa de cacao	25,0000	gr	100,00%	\$4,44	650	gr	\$0,171
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$2,60</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$2,65</b>

### Procedimiento:

- Mezclar leche, huevos, azúcar y canela.
- Engrasar sartén.
- Rebosar el pan en el líquido para tostadas francesas y dorar.
- Colocar la mitad de la mermelada entre las dos rebanadas de pan.
- En la rebanada superior colocar la otra mitad de la mermelada.
- Colocar arándanos y rodajas de kiwi y guineo.
- Bañar con salsa de cacao y decorar con ajonjolí blanco.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **PORCIÓN DE QUESO Y JAMÓN** Y Fecha: **03/01/2023**

Número

porciones: **1** Peso porción: **27 gr**

Costo por porción: **0,384721** P.V.P : **0,75** % **Costo**

Ingrediente: **51,30%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Jamón	8,0000	gr	100,00%	\$2,62	450	gr	\$0,047
Queso Cheddar	19,0000	gr	100,00%	\$3,48	200	gr	\$0,331
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,38</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,38</b>

### Procedimiento:

-Cortar por la mitad y enrollar el queso y el jamón.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **INFUSIÓN DE PIÑA Y JENGIBRE** Y Fecha: **03/01/2023**

Número

porciones: **2** Peso porción: **210 ml**

Costo por porción: **0,0741** P.V.P : **0,5** % **Costo**

Ingrediente: **14,82%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	90,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,110
Canela en rama	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Jengibre	1,0000	gr	100,00%	\$1,00	500	gr	\$0,002
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,15</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,15</b>

**Procedimiento:**

- Llevar a ebullición todos los ingredientes.
- Apagar el fuego.
- Tapar y dejar reposar por 3 minutos.
- Colar preparación.

Fotografía.



**DESAYUNO #16**

COSTO POR PORCIÓN: \$3,10

**Figura 16.** Tostadas francesas con mermelada de frambuesa, guineo, kiwi y arándanos, decoradas con salsa de cacao. Queso y jamón enrollados. Bebida: Infusión de jengibre y piña.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

### **DESAYUNO #17**

Pan tostado relleno con salsa de aguacate, huevos revueltos con tomate y espinaca. Compota de manzana verde y piña.



Bebida: Bebida de arroz integral con leche.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: PAN TOSTADO RELLENO Fecha: 04/01/2023  
 Número: \_\_\_\_\_  
 porciones: 1 Peso porción: 170 gr  
 Costo por porción: 0,663281 P.V.P : 1,5 % Costo Ingrediente: 44,22%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Tomate	30,000	gr	98,00%	\$1,00	450	gr	\$0,068
Espinaca	10,00	gr	68,00%	\$0,43	900	gr	\$0,007
Pan de molde	60,00	gr	100,00%	\$1,87	680	gr	\$0,165
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Huevos	70,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,347
Leche	8,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,007
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,65</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,66</b>

### Procedimiento:

- Tostar rebanadas de pan con la mantequilla. Reservar.
- Saltear ligeramente los tomates y la espinaca. Reservar.
- Cascar huevos y batir con la leche, sal y pimienta.
- Mezclar con el tomate y espinaca.
- Cocer hasta condensar la mezcla.
- Untar un pan tostado con la salsa de aguacate y agregar la mezcla de huevo revuelto. Cubrir con la otra rebanada.
- Hacer un corte diagonal.
- Servir.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **COMPOTA DE MANZANA VERDE Y PIÑA** Fecha: **04/01/2023**

Número

porciones: **2**      Peso porción: **60 gr**

Costo por      P.V.      %      Costo

porción: **0,1627166**      P: **0,5**      Ingrediente: **32,54%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	50,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,061
Canela en polvo	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Manzana verde	85,0000	gr	90,00%	\$1,19	500	gr	\$0,225
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,32</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,33</b>

**Procedimiento:**

- Pelar la manzana verde y cortar en cubos. Reservar.
- Cortar piña en cubos.
- Llevar todos los ingredientes a ebullición.
- Cocer hasta ablandar ligeramente.
- Procesar.
- Servir.

Fotografía:



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **ARROZ INTEGRAL CON LECHE** Fecha: **04/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **220 ml**  
 Costo por porción: **0,2925** P.V.P: **1** % Costo Ingrediente: **29,26%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Leche	145,000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,131
Canela en polvo	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Arroz integral	50,0000	gr	90,00%	\$2,22	1000	gr	\$0,123
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,29</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,29</b>

**Procedimiento:**

- Cocer el arroz integral en agua, hasta ablandar.
- Agregar leche y canela en polvo.
- Procesar.
- Servir.
- Decorar con canela en polvo.



**DESAYUNO #17**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,11

**Figura 17.** Pan tostado relleno con salsa de aguacate, huevos revueltos con tomate y espinaca. Compota de manzana verde y piña. Bebida: Bebida de arroz integral con leche.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #18

Rondeles de plátano maduro, envueltos en tocino y cubiertos de queso, acompañados de salsa de queso. Porción de frutos verdes.

Bebida: yogur natural saborizado con piña y coco.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **RONDELES DE PLÁTANO MADURO** Fecha: **05/01/2023**

Número

porciones: **1** Peso porción: **250 gr**

Costo por porción: **1,3594** P.V.P : **2,5** % Costo Ingrediente: **54,38%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Plátano maduro	145,00	gr	87,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,083
Queso mozzarella	25,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,321
Tocino	63,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$0,652
Salsa de queso	30,000	gr	100,00%	\$0,22	25	gr	\$0,264
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,33</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,36</b>

### Procedimiento:

- Cocer en agua los rondelles de plátano maduro
- Envolver cada pieza con media tira larga de tocino.
- Agregar queso mozzarella rallado encima.
- Hornear hasta gratinar el queso.
- Servir con salsa de queso en salsero, decorada con ajonjolí negro.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PORCIÓN FRUTAS VERDES** Fecha: **05/01/2023**

receta:

Número

porciones: **1**

Peso porción:

**70 gr**

Costo por

P.V.

%

Costo

porción: **0,35465**

P: **1**

Ingrediente:

**35,47%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Uva verde	30,000	gr	100,00%	\$4,18	1000	gr	\$0,125
Kiwi	25,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,173
Manzana verde	14,0000	gr	90,00%	\$1,19	500	gr	\$0,037
Ajonjolí	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,35</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,35</b>

### Procedimiento:

- Cortar la uva verde en cuarto.
- Cortar el kiwi en rodajas finas.
- Cortar la manzana verde en medias láminas.
- Servir.
- Decorar con ajonjolí blanco.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **YOGUR CON PIÑA Y COCO** Fecha: **05/01/2023**

receta:

Número

porciones: **1** Peso porción: **235 ml**

Costo por porción: **1,51566** P.V. **3** % **50,52%** Costo

porción: **1,51566** P: **3** Ingrediente: **50,52%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yogur natural	135,00	ml	100,00%	\$0,71	180	ml	\$0,533
Piña	65,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,080
Pulpa de coco	130,00	gr	72,00%	\$2,40	500	gr	\$0,867
Esencia de vainilla	2,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,007
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,49</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,52</b>

**Procedimiento:**

- Cocer la piña en agua hasta ablandar.
- Procesar la piña cocida, pulpa de coco, yogur natural y esencia de vainilla.
- Colar preparación.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #18**

COSTO POR PORCIÓN: \$3,23

**Figura 18.** Rondelos de plátano maduro, envueltos en tocino y cubiertos de queso, acompañados de salsa de queso. Porción de frutos verdes. Bebida: yogur natural saborizado con piña y coco.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

### **DESAYUNO #19**

Huevos de codorniz sobre salsa de aguacate, tocino picado. Porción de frutas (piña, fresa y papaya).



Bebida: Licuado de leche con maduro cocido y queso. (Chucula, bebida ecuatoriana).

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **HUEVOS DE CODORNIZ SOBRE SALSA DE AGUACATE Y TOCINO** Fecha: **06/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **140 gr**  
 Costo por porción: **0,9301606** P.V. **P: 2,5** % **Costo**  
 Ingrediente: **37,21%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Huevos de codorniz	56,00	gr	96,00%	\$2,38	240	gr	\$0,578
Salsa de aguacate	25,0000	gr	100,00%	\$0,15	60	gr	\$0,063
Tocino	25,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$0,259
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,91</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,93</b>

### Procedimiento:

- Hornear tocino. Reservar.
- Cocer huevos de codorniz. Reservar.
- Colocar salsa de aguacate en la base.
- Pelar los huevos de codorniz y colocar sobre la salsa de aguacate.
- Cortar el tocino en cuadrados muy finos y esparcir sobre la preparación.
- Decorar con ajonjolí negro.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PORCIÓN FRUTA**

Fecha: **06/01/2023**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **125 gr**

Costo por

P.V.

%

Costo

porción: **0,2083429**

P: **0,5**

Ingrediente:

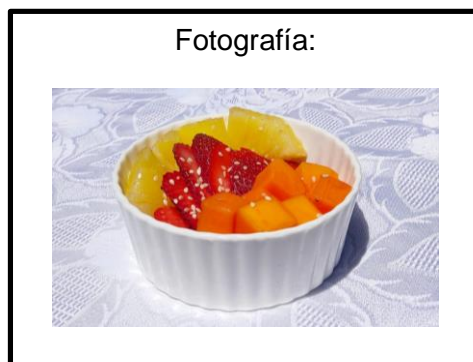
**41,67%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	50,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,061
Fresas	35,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,083
Papaya	40,00	gr	83,00%	\$1,50	1200	gr	\$0,060
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,20</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,21</b>

**Procedimiento:**

- Cortar piña y papaya en cubos.
- Cortar fresa en láminas.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **LICUADO DE LECHE, QUESO Y PLÁTANO** Fecha: **06/01/2023**  
 Número porciones: **1** Peso porción: **250 ml**  
 Costo por porción: **0,78780** P.V.P: **1,75** % Costo Ingrediente: **45,02%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Leche	150,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,135
Queso fresco	75,000	gr	100,00%	\$2,00	250	gr	\$0,600
Plátano maduro	65,00	gr	87,00%	\$1,00	2000	gr	\$0,037
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,77</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,79</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #19**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,93

**Figura 19.** Huevos de codorniz sobre salsa de aguacate, tocino picado. Porción de frutas (piña, fresa y papaya). Bebida: Licuado de leche con maduro cocido y queso. (Chucula, bebida ecuatoriana).



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #20**

Tortilla de yuca, rellena de queso mozzarella y panceta. Copa de frutas en macedonia en zumo de naranja y maní.

Bebida: Licuado de bebida de almendras con fresa y banano.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **TORTILLA DE YUCA RELLENO DE QUESO MOZZARELLA Y TOCINO** Fecha: **07/01/2023**

Número porciones: **2** Peso porción: **190 gr**  
 Costo por porción: **0,8140163** P.V.P : **2** % Costo Ingrediente: **40,70%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yuca	300,00	gr	91,00%	\$1,03	1000	gr	\$0,340
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Queso mozzarella	30,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,386
Salsa de queso	40,000	gr	100,00%	\$0,22	25	gr	\$0,352
Salsa de aguacate	50,0000	gr	100,00%	\$0,15	60	gr	\$0,125
Achiote	5,000	ml	100,00%	\$1,11	200	ml	\$0,028
Tocino	30,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$0,311
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,60</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,63</b>

### Procedimiento:

- Cocer la yuca hasta ablandar y majar la yuca.
- Agregar achiote.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Freír panceta. Reservar.
- Dividir masa en dos porciones.
- Rellenar cada porción con panceta y queso rallado.
- Formar tortillas.
- Dorar con mantequilla en una fuente.
- Decorar con salsa de queso y ajonjolí negro.
- Acompañar con salsa de aguacate.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **COPA DE FRUTAS**

Fecha: **07/01/2023**

receta:

Número

porciones: **1**

Peso porción: **260 gr**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **0,5125102**

:

**1,25**

Ingrediente:

**41,00%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	50,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,061
Kiwi	30,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,208
Sandía	50,000	gr	56,00%	\$0,64	1000	gr	\$0,057
Naranja	40,00	gr	55,00%	\$1,00	2300	gr	\$0,032
Maní	10,000	gr	100,00%	\$2,07	245	gr	\$0,084
Papaya	40,00	gr	83,00%	\$1,50	1200	gr	\$0,060
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,50</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,51</b>

**Procedimiento:**

- Cortar todas las frutas en cubos de 1 cm aproximadamente.
- Colocar las frutas mezcladas en la copa.
- Verter el zumo de naranja.
- Agregar maní.

Fotografía:



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **BEBIDA DE ALMENDRAS CON FRESA Y GUINEO** Fecha: **07/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **220 ml**

Costo por porción: **0,8992726** % Costo P.V.P: **2** Ingrediente: **44,96%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Bebida de almendras	180,00	ml	100,00%	\$3,64	946	ml	\$0,693
Fresas	40,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,095
Guineo	65,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,094
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,88</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,90</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.



**DESAYUNO #20**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,22

**Figura 20.** Tortilla de yuca, rellena de queso mozzarella y panceta. Copa de frutas en macedonia en zumo de naranja y maní. Bebida: Licuado de bebida de almendras con fresa y banano.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #21**

Huevos revueltos y duxelle, croissant relleno con jamón y queso. Fresa en abanico.



Bebida: colada de harina de maíz morado y frambuesas.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **HUEVOS REVUELTOS CON DUXELLE** Fecha: **08/01/2023**  
 Número porciones: **1** Peso porción: **152 gr**  
 Costo por porción: **1,2789197** P.V.P : **2,5** % Costo Ingrediente: **51,16%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Leche	10,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,009
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Duxelle	30,0000	gr	100,00%	\$0,66	40	gr	\$0,495
Ajonjolí	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
Orégano	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
Huevos	135,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,670
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,25</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,28</b>

### Procedimiento:

- Cascar huevos.
- Batir los huevos con leche, sal y pimienta.
- Cocer huevos en mantequilla, revolviendo hasta solidificar.
- Servir.
- Agregar duxelle en la parte superior.
- Decorar con orégano y ajonjolí negro.



## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **DUXELLE DE TOCINO Y CHAMPIÑONES** Y Fecha: **08/01/2023**

Número

porciones: **6**      Peso porción: **40 gr**

Costo por porción: **0,65844**      P.V.P : **1,5**      % Ingrediente: **43,90%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Champiñones	100,00	gr	100,00%	\$3,07	200	gr	\$1,535
Mantequilla	40,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,446
Crema de leche	50,000	ml	100,00%	\$2,00	250	ml	\$0,400
Vino tinto	60,000	ml	100,00%	\$5,71	750	ml	\$0,457
Tocino	100,000	gr	100,00%	\$2,07	200	gr	\$1,035
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$3,87</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$3,95</b>

**Procedimiento:**

- Cortar finamente el tocino. Reservar.
- Laminar champiñones. Reservar.
- Derretir mantequilla y Sofreír tocino y champiñones.
- Desglasar con vino tinto.
- Agregar crema de leche.
- Condimentar con sal y pimienta.
- Reducir ligeramente.

Fotografía:



**RECETA ESTÁNDAR**

Nombre de la receta: **CROISSANT RELLENO DE JAMÓN Y QUESO** Fecha: **08/01/2023**

Número

porciones: **1** Peso porción: **135 gr**

Costo por porción: **1,71039** P.V. **3,5** % **48,87%** Costo

Ingrediente: **48,87%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Croissant	65,00	gr	100,00%	\$0,75	65	gr	\$0,750
Queso Cheddar	17,0000	gr	100,00%	\$3,48	200	gr	\$0,296
Salsa de queso	25,000	gr	100,00%	\$0,22	25	gr	\$0,220
Jamón	27,000	gr	100,00%	\$2,94	200	gr	\$0,397
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,68</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,71</b>

**Procedimiento:**

- Cortar el croissant de manera horizontal.
- Dividir el queso y el jamón en diagonal.
- Colocar en la mitad del croissant.
- Enviar al microondas por 25 segundos.
- Decorar con salsa de queso y ajonjolí negro.



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **COLADA DE HARINA DE MAÍZ MORADO Y FRAMBUESAS** Fecha: **08/01/2023**

Número porciones: **2** Peso porción: **220 ml**  
 Costo por porción: **0,4809692** P.V.P: **2** % Costo Ingrediente: **24,05%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Frambuesa	50,00	gr	100,00%	\$2,01	130	gr	\$0,773
Harina de maíz morado	50,000	gr	100,00%	\$1,70	500	gr	\$0,170
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,94</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,96</b>

**Procedimiento:**

- Disolver la harina de maíz morado en agua fría.
- llevar a fuego los 500 ml de agua e incorporar mezcla anterior.
- Procesar frambuesas con parte de la mezcla.
- Colar sobre la preparación.
- Cocer a fuego bajo, revolviendo constantemente hasta obtener consistencia.

Fotografía:



**DESAYUNO #21**

COSTO POR PORCIÓN: \$3,47

**Figura 21.** Huevos revueltos y duxelle, croissant relleno con jamón y queso. Fresa en abanico. Bebida: colada de harina de maíz morado y frambuesas.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #22

Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema. Bebida: Colada de avena cocida con pera.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: DASHIMAKI RELLENO DE ZANAHORIA DE Fecha: 09/01/2023

Número porciones: 1 Peso porción: 212

Costo por porción: 1,23118 P.V.P : 2,5 % Costo Ingrediente: 49,25%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Zanahoria	35,00	gr	95,00%	\$0,64	1000	gr	\$0,024
Huevos	189,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,938
Salsa de queso	20,000	gr	100,00%	\$0,22	25	gr	\$0,176
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,21</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,23</b>

### Procedimiento:

- Cascar los huevos y batir.
- Derretir mantequilla en una fuente.
- Agregar una porción de huevos batidos y extender sobre la base.
- Agregar zanahoria rallada por toda la superficie.
- Enrollar cuidadosamente hasta dejar dos centímetros al final.
- verter el restante de huevo batido y repetir el proceso.
- Cerrar completamente el rollo de huevo y hacer porciones de 2 cm aproximadamente.
- Servir.
- Decorar con salsa de queso y ajonjolí negro.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **COPA DE FRUTAS CON CREMA** Fecha: **09/01/2023**

Número

porciones: **1**      Peso porción: **158 gr**

Costo por porción: **1,2761932**      P.V.P : **3**      % Costo Ingrediente: **42,54%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Nueces	8,000	gr	100,00%	\$2,71	90	gr	\$0,241
Kiwi	30,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,208
Crema de leche	80,000	ml	100,00%	\$2,00	250	ml	\$0,640
Fresas	30,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,071
Mermelada piña	15,0000	gr	100,00%	\$1,65	270	gr	\$0,092
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,25</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,28</b>

### Procedimiento:

- Batir crema. Reservar.
- Cortar kiwi y fresa en cubos. Reservar.
- Colocar mitad de la crema en la base y sobre ella las frutas picadas.
- Cubrir con la otra mitad de crema.
- Agregar mermelada de piña en el centro.
- Espolvorear nueces troceadas.
- Servir.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: AVENA CON PERA

Fecha: 09/01/2023

Número

porciones: 1

Peso porción: 245 ml

Costo por

P.V.

%

Costo

porción: 0,28977

P: 0,5

Ingrediente:

57,96%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Avena	12,00	gr	100,00%	\$0,88	500	gr	\$0,021
Canela en rama	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Pera	65,0000	gr	77,00%	\$2,64	1000	gr	\$0,223
Esencia de vainilla	2,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,007
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$0,28</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>\$0,29</b>

### Procedimiento:

- Cocer la avena en agua.
- Picar pera en cubos y agregar a la preparación.
- Agregar esencia de vainilla y canela.
- Dejar cocer hasta obtener consistencia.
- Servir.

Fotografía:



DESAYUNO #22



COSTO POR PORCIÓN: \$2,80

**Figura 22.** Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema. Bebida: Colada de avena cocida con pera.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #23

Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro.

Porción de fruta (uva verde, piña y nueces).

Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **GARBANZOS EN SALSA DE VERDURAS** Fecha: **10/01/2023**

Número

porciones: **1** Peso porción: **306 gr**

Costo por porción: **0,75901** P.V. **P: 2** % **Costo**

Ingredientes: **37,95%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Salsa de verduras	100,00	gr	100,00%	\$0,36	175	gr	\$0,206
Huevos	65,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,322
Garbanzos	100,000	gr	100,00%	\$0,96	450	gr	\$0,213
Cilantro	1,0000	gr	47,00%	\$0,25	200	gr	\$0,003
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,74</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,76</b>

### Procedimiento:

- Llevar a fuego bajo los garbanzos cocidos con la salsa de verduras.
- Cocer el huevo hasta solidificar.
- Pelar el huevo. Reservar.
- Servir en un plato hondo los garbanzos en la salsa.
- Colocar el huevo cocido dividido por la mitad.
- Picar finamente el cilantro. Espolvorear sobre la preparación.
- Servir.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **SALSA DE VERDURAS** Fecha: **10/01/2023**

Número

porciones: **2**

Peso porción: **175 gr**

Costo por porción: **0,36314** P.V. **P: 0,75** % **Costo**

Ingrediente: **48,42%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Aceite vegetal	5,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,014
Tomate	150,000	gr	98,00%	\$1,00	450	gr	\$0,340
Pimiento	60,000	gr	84,00%	\$1,00	450	gr	\$0,159
Cebolla	30,000	gr	96,00%	\$1,00	450	gr	\$0,069
Albahaca	5,0000	gr	100,00%	\$0,55	45	gr	\$0,061
Cilantro	2,0000	gr	47,00%	\$0,25	200	gr	\$0,005
Paprika	1,0000	gr	100,00%	\$2,47	65	gr	\$0,038
Azúcar	7,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,025
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,71</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,73</b>

### Procedimiento:

- Cortar tomate, cebolla y pimiento a Grosso modo.
- Sofreír vegetales en aceite.
- Procesa los vegetales sofritos junto con la albahaca, cilantro y agua.
- Regresar la preparación al fuego.
- Condimentar con sal, pimienta, paprika y azúcar.
- Dejar reducir hasta obtener textura.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PORCIÓN FRUTA**

Fecha: **10/01/2023**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **130 gr**

Costo por porción: **0,81158** P.V.P

% Costo Ingrediente: **0,5** **162,32%**

Receta			Rendimiento	Costo Unidad Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	59,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,072
Nueces	15,000	gr	100,00%	\$2,71	90	gr	\$0,452
Uva verde	65,000	gr	100,00%	\$4,18	1000	gr	\$0,272
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,80</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,81</b>

**Procedimiento:**

- Cortar la piña en finos triángulos.
- Colocar la piña en un extremo, uvas en el otro extremo y nueces en el centro.



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **ZUMO DE NARANJA CON PAPAYA Y GUINEO** Fecha: **10/01/2023**

Número

porciones: **1** Peso porción: **315 ml**

Costo por porción: **0,2702390** P.V.P : **1** % **Costo**

Ingrediente: **27,02%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Guineo	45,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,065
Naranja	100,00	gr	55,00%	\$1,00	2300	gr	\$0,079
Papaya	80,00	gr	83,00%	\$1,50	1200	gr	\$0,120
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,26</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,27</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #23**

COSTO POR PORCIÓN: \$1,84

**Figura 23.** Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro. Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #24**

Corvina empanizada rebosada en salsa de cúrcuma y limón, sobre pan tostado, con vegetales frescos. Porción de fruta (Kiwi y Maní). Bebida: Limonada de piña y fresa.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PAN TOSTADO CON CORVINA EMPANIZADA** Fecha: **11/01/2023**

Número porciones: **1** P.V. **4** Peso porción: **270 gr**

Costo por porción: **1,871149** P: **4** % Costo Ingrediente: **46,78%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Aceite vegetal	35,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,101
Pan de molde	60,00	gr	100,00%	\$1,87	680	gr	\$0,165
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Corvina	80,000	gr	100,00%	\$4,79	450	gr	\$0,852
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
Harina	12,00	gr	100,00%	\$1,40	1000	gr	\$0,017
Huevos	30,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,149
Salsa de cúrcuma	80,0000	gr	100,00%	\$0,21	50	gr	\$0,336
Zanahoria	12,00	gr	95,00%	\$0,64	1000	gr	\$0,008
Pimiento	16,000	gr	84,00%	\$1,00	450	gr	\$0,042
Apanadura	16,0000	gr	100,00%	\$1,19	200	gr	\$0,095
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,83</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,87</b>

### Procedimiento:

- Tostar el pan en mantequilla. Reservar.
- Cortar la corvina en pequeños filetes cuadrados.
- Condimentar corvina con sal y pimienta.
- Cortar pimientos en julianas finas y batir huevo. Reservar.
- Pasar cada pieza de corvina por harina, huevo batido y apanadura.
- Llevar a fritura en aceite vegetal hasta dorar.
- Retirar del aceite sobre papel de cocina.
- Rebosar las piezas de corvina en salsa de cúrcuma y limón.
- Sobre una rebanada de pan tostado agregar julianas de pimientos y zanahoria.
- Agregar la corvina en salsa.
- Tapar con la otra rebanada de pan tostado.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **SALSA DE CÚRCUMA LIMÓN** Y Fecha: **11/01/2023**

Número

porciones: **5** Peso porción: **50 gr**

Costo por porción: **0,20939** P.V.P : **0,5** % **Costo**

Ingrediente: **41,88%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Zumo de limón	10,000	ml	100,00%	\$0,91	500	ml	\$0,018
Cúrcuma	3,000	gr	100,00%	\$0,37	50	gr	\$0,022
Salsa de ciruela	50,000	gr	100,00%	\$2,66	230	gr	\$0,578
Almidón de maíz	100,000	gr	100,00%	\$1,56	400	gr	\$0,390
Azúcar	5,0000	gr	100,00%	\$1,78	500	gr	\$0,018
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,03</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,05</b>

### Procedimiento:

Llevar a fuego el zumo de limón, cúrcuma, sal, azúcar y salsa de ciruela.

- Agregar el almidón de maíz disuelto en agua.
- Cocer hasta obtener consistencia.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **PORCIÓN FRUTA**

Fecha: 11/01/2023

Número

porciones: 1

Peso porción: 55 gr

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: 0,3961667

: 0,75

Ingrediente:

52,82%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Kiwi	50,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,346
Maní	5,000	gr	100,00%	\$2,07	245	gr	\$0,042
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,39</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,40</b>

**Procedimiento:**

- Cortar kiwi en rodajas finas.
- Colocar el kiwi en una fuente.
- Colocar en el centro el maní.

Fotografía:



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: LIMONADA DE PIÑA Y FRESA Y Fecha: 11/01/2023

Número

porciones: 1 Peso porción: 240

Costo por porción: 0,18358 P.V.P : 0,5 % Costo Ingrediente: 36,72%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Zumo de limón	20,000	ml	100,00%	\$0,91	500	ml	\$0,036
Piña	40,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,049
Fresas	40,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,095
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,18</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,18</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los ingredientes.
- Colar preparación.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #24**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,45

**Figura 24.** Corvina empanizada rebosada en salsa de cúrcuma y limón, sobre pan tostado, con vegetales frescos. Porción de fruta (Kiwi y Maní). Bebida: Limonada de piña y fresa.



Fuente: (Chávez y Maldonado, 2023)

### DESAYUNO #25

Dúo de waffles: sal y dulce. Sal: salsa de aguacate, huevo término "over easy", tomates confitados, salsa de queso y ajonjolí negro. Dulce: mantequilla de maní, fresa, banano y kiwi, Salsa de cacao y ajonjolí blanco. Bebida: Licuado de leche de soja con guineo y cacao en polvo.

### RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **WAFLE DE SAL**

Fecha: **12/01/2023**

Número porciones: **1**      Peso porción: **165 gr**

Costo por porción: **0,9880545**      P.V.P : **2**      % Costo Ingrediente: **49,40%**

Receta			Rendimiento	Costo Unidad Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Masa para waffles	75,00	gr	100,00%	\$0,24	75	gr	\$0,240
Mantequilla	4,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,045
Huevos	66,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,327
Tomates confitados	20,000	gr	100,00%	\$0,26	50	gr	\$0,104
Salsa de queso	20,000	gr	100,00%	\$0,22	25	gr	\$0,176
Salsa de aguacate	25,0000	gr	100,00%	\$0,15	60	gr	\$0,063
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,97</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,99</b>

**Procedimiento:**

- Engrasar waflera.
- Colocar masa para waffles y dejar cocer.
- Sobre el wafle colocar salsa de aguacate.
- Cocer el huevo en término "over easy"
- Colocar sobre la preparación anterior.
- Decorar con tomates confitados, salsa de queso y ajonjolí negro.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **WAFLE DE DULCE**

Fecha: **12/01/2023**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **287 gr**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **1,02881**

:

**6**

Ingrediente:

**17,15%**

Receta			Rendimiento	Costo Unidad Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Masa para waffles	75,00	gr	100,00%	\$0,24	75	gr	\$0,240
Kiwi	25,00	gr	78,00%	\$2,43	450	gr	\$0,173
Guineo	25,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,036
Fresas	25,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,059
Mantequilla de maní	15,00	gr	100,00%	\$2,76	135	gr	\$0,307
Mantequilla	4,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,045
Ajonjolí	1,000	gr	100,00%	\$0,61	50	gr	\$0,012
Salsa de cacao	20,0000	gr	100,00%	\$4,44	650	gr	\$0,137
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,01</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,03</b>

### Procedimiento:

- Engrasar waflera.
- Colocar masa para waffles y dejar cocer.
- Sobre el wafle colocar la mantequilla de maní.
- Cortar el kiwi y la fresa en láminas finas.
- Cortar el guineo en finos rondelos.
- Colocar la fruta en hileras.
- Decorar con salsa de cacao y ajonjolí blanco.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **LICUADO DE LECHE DE SOJA, GUINEO Y CACAO** Fecha: 12/01/2023

Número

porciones: **1**

Peso porción: **221**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **1,0052932**

: **1**

Ingrediente:

**100,53%**

Receta			Rendimiento	Costo Unidad	Bruto		COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Guineo	25,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,036
Cacao	6,00	gr	100,00%	\$4,06	450	gr	\$0,054
Nueces	10,000	gr	100,00%	\$2,71	90	gr	\$0,301
Bebida de soja	180,00	gr	100,00%	\$3,30	1000	gr	\$0,594
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,99</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,01</b>

### Procedimiento:

- Procesar todos los ingredientes.
- Servir.

Fotografía:



DESAYUNO #25

COSTO POR PORCIÓN: \$3,02

**Figura 25.** Dúo de waffles: sal y dulce. Bebida: Licuado de leche de soja con guineo y cacao en polvo.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #26

Croque monsieur y huevos de codorniz. Porción de frutos rojos.

Bebida: Yogur natural saborizado con maracuyá y guineo.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **PAN TOSTADO CON CORVINA EMPANIZADA** Fecha: 13/01/2023

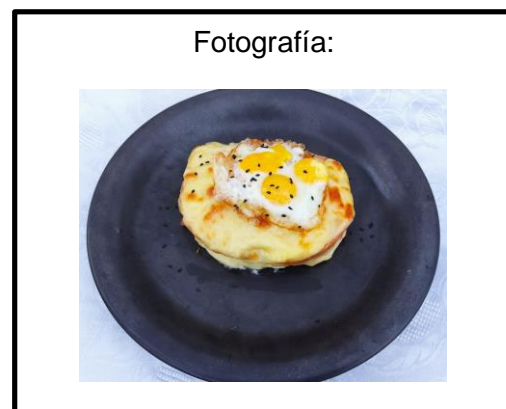
Número porciones: **1** Peso porción: **318 gr**  
 P.V. % Costo

Costo por porción: **2,071553** P: **4,25** Ingrediente: **48,74%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Aceite vegetal	5,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,014
Pan de molde	60,00	gr	100,00%	\$1,87	680	gr	\$0,165
Mantequilla	30,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,335
Leche	200,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,180
Harina	25,00	gr	100,00%	\$1,40	1000	gr	\$0,035
Jamón	16,000	gr	100,00%	\$2,94	200	gr	\$0,235
Queso mozzarella	50,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,643
Huevos de codorniz	35,00	gr	96,00%	\$2,38	240	gr	\$0,362
Nuez moscada	1,00	gr	100,00%	\$3,75	60	gr	\$0,063
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$2,03</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$2,07</b>

### Procedimiento:

- Formar una salsa bechamel: Cocer la harina con la mantequilla, agregar leche, condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Dejar espesar.
- Tostar pan en mantequilla.
- Rebosar el pan tostado en salsa bechamel.
- Rellenar el pan tostado con el jamón y la mitad del queso.
- Rebosar todo el sánduche en salsa bechamel.
- Colocar el restante de queso en la superficie.
- Hornear hasta gratinar.
- Freír los huevos de codorniz en aceite vegetal y colocar en la superficie del croque monsieur.
- Servir.



## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **PORCIÓN DE FRUTOS ROJOS** Fecha: 13/01/2023

Número porciones: **1** Peso porción: **70gr**

Costo por porción: **0,5101558** P.V.P : **1,25** % **Costo** **Ingredientes:** **40,81%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Fresas	30,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,071
Frambuesa	20,00	gr	100,00%	\$2,01	130	gr	\$0,309
Arándanos	20,000	gr	100,00%	\$1,50	250	gr	\$0,120
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,50</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,51</b>

**Procedimiento:**

- Cortar la fresa en rodajas.
- Disponer la fruta en una fuente a manera de hileras.



**RECETA ESTÁNDAR**

Nombre de la receta: **YOGUR CON MARACUYÁ Y GUINEO** Fecha: **13/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **280 ml**

Costo por porción: **1,30695** P.V.P : **2** % Costo Ingrediente: **65,35%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yogur natural	200,00	ml	100,00%	\$0,71	180	ml	\$0,789
Guineo	35,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,051
Maracuyá	90,000	gr	32,00%	\$1,57	1000	gr	\$0,442
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,28</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,31</b>

Procedimiento:

- Procesar el yogur natural con la pulpa de maracuyá.
- Colar preparación.
- Procesar nuevamente con el guineo.
- Servir.



## DESAYUNO #26

COSTO POR PORCIÓN: \$3,89

**Figura 26.** Croque monsieur y huevos de codorniz. Porción de frutos rojos. Bebida: Yogur natural saborizado con maracuyá y guineo.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #27**

"Bebé holandés" con trucha ahumada, ensalada de lechuga crespa con fresas y piña, bañada de vinagreta de maracuyá. Bebida: colada de quínoa con maní y cacao.

## **RECETA ESTÁNDAR**

Nombre de la receta: **BEBÉ HOLANDES** Fecha: **14/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **270 gr**

Costo por porción: **1,8122** P.V. **P: 4** % **Costo**  
 Ingrediente: **45,31%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Trucha ahumada	70,000	gr	100,00%	\$6,17	1000	gr	\$0,432
Leche	60,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,054
Mantequilla	45,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,502
Zumo de limón	5,000	ml	100,00%	\$0,91	500	ml	\$0,009
Lechuga crespa	18,000	gr	89,00%	\$0,98	300	gr	\$0,066
Harina	32,00	gr	100,00%	\$1,40	1000	gr	\$0,045
Huevos	103,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,511
Fresas	15,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,035
Piña	10,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,012
Vinagreta de maracuyá	30,000	ml	100,00%	\$0,11	30	ml	\$0,110
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,78</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,81</b>

**Procedimiento:**

- Procesar: huevos, harina, leche, sal y pimienta. Reservar.
- Derretir mantequilla y bañar el molde.
- Hornear hasta que haya esponjado y obtenido un color dorado.
- Desmoldar.
- Agregar zumo de limón en la trucha ahumada.
- Freír en mantequilla la trucha ahumada con piel. Reservar.
- Cortar piña y fresa en cubos. Reservar.
- Colocar lechuga crespa sobre el "bebé holandés", también piña y fresa en cubos.
- Colocar en la superficie la trucha ahumada.
- Bañar la preparación con vinagreta de maracuyá.
- Servir.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **VINAGRETA DE MARACUYÁ** Fecha: **14/01/2023**

Número \_\_\_\_\_

porciones: **4** Peso porción: **30 ml**

Costo por

**4**

Peso porción: **30 ml**

**30 ml**

porción: **0,10872**

P.V.

%

Costo

**0,10872**

P:

**0,25**

Ingrediente:

**43,49%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Miel	20,00	gr	100,00%	\$5,00	600	gr	\$0,167
Aceite vegetal	5,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,014
Maracuyá	50,000	gr	32,00%	\$1,57	1000	gr	\$0,245
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,43</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,43</b>

### Procedimiento:

- Mezclar todos los ingredientes hasta integrar.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **COLADA DE QUÍNOA CON CACAO Y MANÍ** Fecha: 14/01/2023

Número

porciones: **1** Peso porción: **220 ml**

Costo por porción: **0,1611707** P.V.P % **Costo**

Ingredientes: **32,23%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Quínoa	15,00	gr	100,00%	\$2,14	400	gr	\$0,080
Cacao	3,00	gr	100,00%	\$4,06	450	gr	\$0,027
Maní	6,000	gr	100,00%	\$2,07	245	gr	\$0,051
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,16</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,16</b>

**Procedimiento:**

- Cocer la quínoa en agua.
- Procesar con el cacao en polvo y maní.
- Regresar al fuego hasta obtener consistencia.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #27**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,00

**Figura 27.** "Bebé holandés" con trucha ahumada, ensalada de lechuga cresa con fresas y piña, bañada de vinagreta de maracuyá. Bebida: colada de quínoa con maní y cacao.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #28





## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **COPA DE YOGUR Y FRUTA** Fecha: **15/01/2023**

receta:

Número

porciones: **1**

Peso porción: **175 gr**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **0,81495**

: **2**

Ingrediente:

**40,75%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yogur natural	100,00	ml	100,00%	\$0,71	180	ml	\$0,394
Guineo	30,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,044
Fresas	30,000	gr	94,00%	\$1,00	450	gr	\$0,071
Coco rallado	10,000	gr	100,00%	\$1,62	80	gr	\$0,203
Almendras	5,000	gr	100,00%	\$3,50	200	gr	\$0,088
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,80</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,81</b>

### Procedimiento:

- Triturar Almendras. Reservar.
- Cortar guineo y fresa en láminas.
- Colocar en la copa la mitad de yogur.
- Agregar fritas y almendras trituradas.
- Verter otra mitad de yogur y cubrir con coco rallado.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **BEBIDA DE COCO CON MANGO Y NUECES** Fecha: 15/01/2023

Número

porciones: **1** Peso porción: **250 ml**

Costo por porción: **1,6754801** P.V.P : **1** % **167,55%** Costo

Ingrediente: **167,55%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Bebida de coco	220,00	ml	100,00%	\$3,64	946	ml	\$0,847
Mango	100,00	gr	46,00%	\$2,00	1000	gr	\$0,435
Nueces	12,000	gr	100,00%	\$2,71	90	gr	\$0,361
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,64</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,68</b>

**Procedimiento:**

- Procesar todos los integrantes.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #28**

COSTO POR PORCIÓN: \$3,29

**Figura 28.** Omelette de brócoli, coliflor y pimientos. Copa de yogur natural con almendras, coco rallado y rodajas de guineo y fresa. Bebida: bebida de coco con mango y nueces.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## DESAYUNO #29

Waffles de espinaca y queso, huevo pochado bañado con salsa bechamel. Guineo caramelizado, maní triturado, coco rallado y mermelada de frambuesa.  
Bebida: Infusión de piña y menta.

## RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: **MASA PARA WAFLES DE ESPINACA Y QUESO** Fecha: **16/01/2023**

Número

porciones: **6** Peso porción: **75 gr**

Costo por porción: **0,40586** P.V.P: **1** % Costo Ingrediente: **40,59%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Hojas de espinaca	50,00	gr	89,00%	\$0,86	1000	gr	\$0,048
Leche	50,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,045
Huevos	136,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,675
Queso mozzarella	50,0000	gr	100,00%	\$2,57	200	gr	\$0,643
Mantequilla	75,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,837
Harina	100,00	gr	100,00%	\$1,40	1000	gr	\$0,140
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$2,39</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$2,44</b>

### Procedimiento:

- Procesar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **WAFLES DE ESPINACA CON HUEVOS POCHADOS EN SALSA BECHAMEL** Fecha: **16/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **234 gr**  
 Costo por porción: **1,82586** P.V.P : **4,25** % Costo Ingrediente: **42,96%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Salsa bechamel	50,0000	gr	100,00%	\$0,15	40	gr	\$0,188
Masa para waffles de espinaca	150,00	gr	100,00%	\$0,41	75	gr	\$0,820
Ajonjolí negro	1,000	gr	100,00%	\$3,54	250	gr	\$0,014
Paprika	1,0000	gr	100,00%	\$2,47	65	gr	\$0,038
Huevos	136,000	gr	84,00%	\$0,50	120	gr	\$0,675
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,79</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,83</b>

### Procedimiento:

- Engrasar waflera con mantequilla.
- Verter masa para waffles de espinaca y queso.
- Dejar compactar masa. Reservar.
- Pochar huevo.
- Colocar huevo pochado sobre los waffles.
- Bañar el huevo pochado con salsa bechamel.
- Decorar con paprika y ajonjolí negro.



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **SALSA BECHAMEL**

Fecha: **16/01/2023**

Número

porciones: **1**

Peso porción: **40 gr**

Costo por

porción: **0,15075**

P.V.P: **0,5**

%

Costo

Ingrediente:

**30,15%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Mantequilla	5,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,056
Leche	25,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,023
Harina	5,00	gr	100,00%	\$1,40	1000	gr	\$0,007
Nuez moscada	1,00	gr	100,00%	\$3,75	60	gr	\$0,063
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$0,15</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>\$0,15</b>

### Procedimiento:

- Derretir mantequilla.
- Agregar harina y cocer a fuego bajo.
- Agregar leche y revolver constantemente para evitar grumos.
- Condimentar con sal, pimienta y Nuez moscada.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **GUINEO CAMELIZADO, BAÑADO CON MANÍ Y COCO RALLADO**, Fecha: 16/01/2023

Número porciones: **1**      Peso porción: **100 gr**  
 Costo por porción: **0,42711**      P.V.P % Costo Ingrediente: **42,71%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Maní	5,000	gr	100,00%	\$2,07	245	gr	\$0,042
Guineo	75,00	gr	86,00%	\$1,00	800	gr	\$0,109
Mantequilla	3,000	gr	100,00%	\$2,79	250	gr	\$0,033
Coco rallado	8,000	gr	100,00%	\$1,62	80	gr	\$0,162
Mermelada de frambuesa	5,000	gr	100,00%	\$0,36	25	gr	\$0,072
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,42</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,43</b>

**Procedimiento:**

- Caramelizar el guineo en la mantequilla.
- Servir junto a la mermelada y el coco rallado.

Fotografía:



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **INFUSIÓN DE PIÑA Y MENTA** Y Fecha: **06/01/2023**

Número

porciones: **1** Peso porción: **210 ml**

Costo por porción: **0,0946343** P.V.P : **0,5** % Costo Ingrediente: **18,93%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Piña	35,00	gr	72,00%	\$1,50	1700	gr	\$0,043
Menta	4,000	gr	98,00%	\$0,55	45	gr	\$0,050
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,09</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,09</b>

**Procedimiento:**

- Llevar a ebullición todos los ingredientes.
- Tapar y dejar reposar por 3 minutos.
- Servir.

Fotografía:



**DESAYUNO #29**

COSTO POR PORCIÓN: \$2,36



**Figura 29.** Waffles de espinaca y queso, huevo pochado bañado con salsa bechamel. Guineo caramelizado, maní triturado y mermelada de frambuesa. Bebida: Infusión de piña y menta.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

## **DESAYUNO #30**

Desayuno estilo mexicano: Tortillas de maíz fritas y rebosadas en salsa de vegetales, huevos de codorniz, queso mozzarella, crema agria. Copa de mango con limón y sal. Bebida: Atole de piña.

## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **TORTILLA DE MAÍZ FRITAS REBOSADAS EN SALSA DE VERDURAS** Fecha: **17/01/2023**

Número porciones: **1** Peso porción: **358 gr**

Costo por porción: **1,86243** P.V.P: **4,25** % Costo Ingrediente: **43,82%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Aceite vegetal	80,000	ml	100,00%	\$2,59	900	ml	\$0,230
Pechuga de pollo	70,00	gr	100,00%	\$5,56	1000	gr	\$0,389
Crema agria	20,000	gr	100,00%	\$2,12	200	gr	\$0,212
Salsa de verduras	190,00	gr	100,00%	\$0,36	175	gr	\$0,391
Queso parmesano	12,00	gr	100,00%	\$2,77	100	gr	\$0,332
Cilantro	1,0000	gr	47,00%	\$0,25	200	gr	\$0,003
Huevos de codorniz	26,00	gr	96,00%	\$2,38	240	gr	\$0,269
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$1,83</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$1,86</b>

### Procedimiento:

- Cortar las tortillas de maíz en triángulos.
- Llevar a fritura en aceite. Reservar.
- Cocer huevos de codorniz, pelar y reservar.
- Llevar a fuego la salsa y agregar pechuga de pollo.
- Agregar tortillas de maíz fritas.
- Servir.
- Decorar con queso mozzarella rallado, crema agria.
- Colocar huevos de codorniz cortados por la mitad en el centro del plato.
- Decorar con cilantro.
- Servir queso parmesano en salsero.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: **COPA DE MANGO**

Fecha: 17/01/2023

receta:

Número

porciones: **1**

Peso porción: **110 gr**

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: **0,4628786**

:

**1**

Ingrediente:

**46,29%**

Receta			Rendimiento	Costo Bruto			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Zumo de limón	10,000	ml	100,00%	\$0,91	500	ml	\$0,018
Mango	100,00	gr	46,00%	\$2,00	1000	gr	\$0,435
Sal	2,000	gr	100,00%	\$0,82	2000	gr	\$0,001
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$0,45</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>\$0,46</b>

**Procedimiento:**

- Cortar mango en cubos.
- Cortar un limón, evitando las semillas.
- Agregar sal.
- Colocar el mango con sal en la copa y decorar con limón.

Fotografía:



## RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: ATOLE DE PIÑA

Fecha: 17/01/2023

Número

porciones: 1

Peso porción: 210 ml

Costo por

P.V.P

%

Costo

porción: 0,54156

: 0,5

Ingrediente:

108,31%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Leche	260,0000	ml	100,00%	\$0,90	1000	ml	\$0,234
Canela en rama	1,000	gr	100,00%	\$0,99	30	gr	\$0,033
Mermelada piña	40,0000	gr	100,00%	\$1,65	270	gr	\$0,244
Almidón de maíz	5,000	gr	100,00%	\$1,56	400	gr	\$0,020
<b>COSTO TOTAL</b>							<b>\$0,53</b>
<b>COSTO TOTAL + 2%</b>							<b>\$0,54</b>

### Procedimiento:

- Llevar la leche a ebullición con la canela.
- Agregar mermelada de piña y Almidón de maíz disuelto en leche fría.
- Procesar preparación y regresar al fuego.
- Servir.

Fotografía:



## DESAYUNO #30

COSTO POR PORCIÓN: \$2,86

**Figura 30.** Desayuno estilo mexicano: Tortillas de maíz fritas y rebosadas en salsa de vegetales, huevos de codorniz, queso mozzarella, crema agria. Bebida: Atole de piña.



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

### CAPÍTULO III

Para este último capítulo del proyecto se hará un breve análisis de cada desayuno, considerando los alimentos con mayor cantidad de triptófano y los carbohidratos destacados que ayudarán a la absorción del triptófano.

Es importante mencionar que: el cuerpo humano no debe recibir una cantidad exagerada de carbohidratos, aunque estos sean necesarios, no obstante, los carbohidratos se requieren para la asimilación del triptófano. Para mitigar el consumo excesivo de carbohidratos se ha planteado que, de cada diez desayunos, uno no tendrá un carbohidrato protagonista.

La evaluación del triptófano contenido en cada propuesta de desayuno se limita a una evaluación cualitativa, donde se dará un enfoque completo a los elementos usados citados en la tabla de: Alimentos con alto contenido en triptófano, del capítulo I.

Es importante aclarar que una evaluación cuantitativa arrojaría datos inexactos, pues, son varios los factores a considerar para obtener datos numéricos reales, que requieren un estudio mucho más profundo, entre esos factores se debería considerar: la cantidad de alimento con triptófano, el alimento como tal, la pérdida de triptófano en la cocción, el método de cocción, las temperaturas a las que el alimento será sometido, incluso la calidad del origen del alimento, entre otros más.

Si bien no se ha realizado un estudio enfocado totalmente en la cantidad de triptófano que gana o pierde el ser humano, si es posible concretar una idea acertada de que el triptófano se está ingiriendo mediante una alimentación que incluya en buena medida estos alimentos con alto contenido en triptófano y otros cuyas cantidades de triptófano son menores, con los carbohidratos también se establece una garantía de que serán asimilados al no competir con otros aminoácidos para ganar ventaja en la absorción, como se estudió en capítulos anteriores.

### 3.1 Evaluación del triptófano contenido en las propuestas de desayuno.

**Tabla 3.** Evaluación del triptófano contenido en propuestas de desayuno. Desayuno día 1.

<b>Desayuno día 1</b>		
Waffles de avena acompañados de tocino, fruta fresca (fresa, arándano, guineo) y salsa de cacao.		
Licuado de leche con plátano maduro cocido y almendras		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena</li> <li>• Leche</li> <li>• Plátano</li> <li>• Huevos</li> <li>• Cacao</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Guineo</li> <li>• Crema de leche</li> <li>• Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar</li> <li>• Plátano</li> <li>• Tocino</li> </ul>	El plátano además de ser un carbohidrato, es un alimento con gran cantidad de triptófano. Este desayuno incluye alimentos con alto contenido en triptófano tanto en el plato principal como en la bebida, que además contiene almendras. Los frutos secos son también gran fuente de triptófano.

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023).

**Tabla 4.** Desayuno día 2

<b>Desayuno día 2</b>		
<p>Lasaña de maduro con queso y panceta; salsa de queso, ajonjolí para decorar; porción de kiwi.</p> <p>Licuada de leche con avena, piña y mango</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> <li>• Queso</li> <li>• Crema de leche</li> <li>• Queso crema</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Piña</li> <li>• Avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar</li> <li>• Plátano</li> </ul>	<p>Para este desayuno se ha incluido una salsa de queso, que además de ser un buen aderezo, incluye varios lácteos en su composición. Además, la bebida también tiene una base láctea, con una de las frutas con mayor contenido en triptófano: la piña. Incluye como avena como en el anterior desayuno, pero esta vez en la bebida.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)



**Tabla 5.** Desayuno día 3

<b>Desayuno día 3</b>		
Cazuela de verde con soja texturizada y queso, tomate Cherry confitado; abanico de fresa. Infusión de piña con especias (canela, anís estrellado, ishpingo)		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano verde</li> <li>• Soja texturizada</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Pasta de maní</li> <li>• Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano verde</li> </ul>	La cazuela es una preparación contundente, el uso de plátano verde suple dos necesidades: la del triptófano y la del carbohidrato. La soja texturizada es, en este caso, un reemplazo de los pescados y/o mariscos, sin embargo, en posteriores desayunos si se incluirán dos tipos de pescado. En esta ocasión se ha buscado integrar la soja de una manera particular. El maní en todas sus presentaciones resulta un buen aliado de este tipo de alimentación.

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 6.** Desayuno día 4

<b>Desayuno día 4</b>		
<p>Hilera de empanadas: 3 empanadas con relleno de sal, decoradas con salsa de queso y 3 con relleno dulce, decoradas con salsa de cacao</p> <p>Zumo de naranja con guineo</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Huevos</li> <li>• Queso</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Piña</li> <li>• Cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discos de empanada</li> </ul>	<p>Es necesario recordar que algunas carnes, como la del pollo, tienen un buen nivel de triptófano, aquí se le ha incluido como parte del relleno de las empanadas de sal. Resulta interesante, pues todo el relleno de las empanadas de sal contiene triptófano; el pollo, los pimientos y el huevo. La salsa de queso se vuelve a hacer presente, es un acompañante ideal por contener varios lácteos. A la piña en esta ocasión se le encuentra también como parte del relleno dulce. Los discos de empanada, elaboradas con harina de trigo, son un carbohidrato muy útil. La bebida incluye el guineo, que además de ser rico en triptófano, funciona también como un endulzante natural.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 7. Desayuno día 5**

<b>Desayuno día 5</b>		
<p>Copa de avena reposada y frutas (arándano, fresa, mermelada de piña y almendras trituradas) en capas intercaladas. Croissant relleno de queso, decorado con salsa de queso y ajonjolí.</p> <p>Chocolate con leche y especias (canela, clavo de olor, ishpingo, esencia de vainilla), aromatizado con cáscara de naranja</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena</li> <li>• Leche</li> <li>• Piña</li> <li>• Almendras</li> <li>• Queso cheddar</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar</li> <li>• Pan croissant</li> </ul>	<p>La avena reposada con leche es, de alguna manera, un desayuno popular. La piña se encuentra ahora en forma de mermelada, es necesario aclarar que todas las recetas, sean de mermeladas o salsas, incluyen azúcar, pero en un porcentaje muy bajo. Los azúcares producen picos elevados de ansiedad en personas con trastornos emocionales.</p> <p>Para este desayuno hay un carbohidrato muy interesante: el pan croissant, ¿Por qué resulta interesante? Los panes, son carbohidratos de larga duración en el organismo humano, aportan energía distribuida en varias horas del día, qué, mezcladas con el triptófano, generan buenos resultados.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 8.** Desayuno día 6

<b>Desayuno día 6</b>		
<p>Pan tostado relleno con salsa de aguacate, queso cheddar, tomates confitados y tocino. Porción de fruta (uva verde y nueces). Jugo verde de espinaca, guineo y naranja</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso cheddar</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Yogur natural</li> <li>• Nueces</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Guineo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de molde</li> </ul>	<p>El aguacate contiene triptófano, pero su cantidad es relativamente baja comparada con otros alimentos, no obstante, se lo ha potenciado en forma de salsa que contiene yogur natural.</p> <p>La espinaca goza de buenas virtudes alimenticias, no sólo su aporte de triptófano y demás nutrientes, sino que su color resulta vistoso y agradable a los ojos del comensal.</p> <p>Las nueces, uno de los frutos secos más populares, están también presentes en este desayuno, siendo parte también de los alimentos con alto contenido en triptófano. Una vez más, el pan se torna un carbohidrato importante y necesario para lograr la absorción del triptófano.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 9.** Desayuno día 7

<b>Desayuno día 7</b>		
<p>Huevo término “over easy” sobre tocino, 3 panes de huevo tipo botón de desayuno, mermelada de frambuesa, cubo de mantequilla aromatizada Licuado de plátano con mantequilla de maní y canela en polvo.</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo</li> <li>• Leche</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Plátano</li> <li>• Mantequilla de maní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan tipo “botón de desayuno”</li> <li>• Plátano</li> </ul>	<p>Como se había ya mencionado, los huevos y los lácteos son productos populares en los desayunos y son de versátil uso, por ejemplo, en la masa del pan, lo que da como ganancia: alimentos con alto contenido en triptófano que junto con la harina de trigo da un carbohidrato.</p> <p>La mantequilla es importante, su base láctea le hace un alimento de buena calidad cuando de triptófano se trata. La mantequilla de maní posee una buena cantidad de triptófano además de grasas naturales y beneficiosas.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 10.** Desayuno día 8 y 9.

<b>Desayuno día 8</b>		
<p>Omelette con champiñones y espárragos, rebanadas de pan de molde, queso laminado, mermelada de piña y salsa de queso. Porción de fruta (fresa). Licuado de leche con arándanos, chía y nueces.</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso</li> <li>• Huevos</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Leche</li> <li>• Chía</li> <li>• Nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de molde</li> </ul>	<p>Una Omelette es uno de los desayunos más clásicos, aunque pudiera servirse sola, por su base que consta de huevos batidos, se le ha complementado con champiñones y espárragos para hacerla más gustosa.</p> <p>La bebida contiene tres fuertes alimentos: la leche, las nueces y la chía, los tres constan en el listado de alimentos que destacan por su alto contenido en triptófano y la fruta, es por supuesto, el complemento perfecto para hacer lucir los sabores.</p> <p>El ajonjolí blanco o negro están presentes en la mayoría de desayunos, por ser un alimento potencial en triptófano, pero al no consumirse en grandes cantidades, se le ha tomado como un elemento de decoración en gran parte del plan de desayunos.</p> <p>El pan tostado aporta como carbohidrato y también como una textura agradable al paladar.</p>

<b>Desayuno día 9</b>		
<p>Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso; pico de gallo y salsa de aguacate. Porción de fruta (fresa y piña). Licuado de leche con tomate de árbol</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso</li> <li>• Leche</li> <li>• Huevos</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Piña</li> <li>• Ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mote cocido</li> </ul>	<p>Un desayuno tradicional de la ciudad de Cuenca, cuya elaboración lleva varios alimentos con alto contenido en triptófano, tal es el caso de los huevos, la leche y el queso. Sus acompañantes tienen también el</p>

		<p>mismo nivel, la salsa conocida como “pico de gallo” contiene pimientos de colores, recordemos que el pimiento es también un alimento destacado. El mote o maíz cocido es un carbohidrato esencial en esta preparación como plato tradicional y también como en nuestro estudio. La piña fresca es una presentación colorida para el plato, y, más importante aún, si no ha pasado por ningún tipo de cocción, el triptófano no se habrá perdido.</p>
--	--	---

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)



Tabla 11. Desayuno día 10

Desayuno día 10		
Waffles con mantequilla de maní y fruta fresca (guineo, arándanos y kiwi), salsa de cacao para acompañar. 2 huevos cocidos.		
Limonada de fresa		
Alimentos con alto contenido en triptófano	Carbohidrato que acompaña	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Leche</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Guineo</li> <li>• Salsa de cacao</li> <li>• Mantequilla de maní</li> <li>• Ajonjolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina de trigo</li> </ul>	<p>Una preparación donde se incluye el carbohidrato con base en alimentos con alto contenido en triptófano es la masa de waffles, su preparación lleva harina de trigo, leche y huevos, podemos contar con una preparación completa. Las frutas son importantes, tanto como para la composición del desayuno como para la degustación satisfactoria de los comensales.</p> <p>La salsa de cacao es apropiada, pues el cacao es también un alimento conocido por sus beneficios en el estado emocional de las personas por su influencia en los neurotransmisores del cerebro humano.</p>

Elaborado: Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 12.** Desayuno día 11

<b>Desayuno día 11</b>		
<p>Especie de soufflé de papas, queso mozzarella, pechuga de pollo y salsa. Porción de fruta (papaya, kiwi y fresa). Avena en agua, con maracuyá</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo</li> <li>• Queso crema</li> <li>• Crema de leche</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas</li> </ul>	<p>Ya se había mencionado al pollo como un alimento importante entre aquellos que contienen triptófano. En la composición de este desayuno existen varios alimentos con alto contenido en triptófano, algunos con base láctea como el queso crema, crema de leche y mantequilla. Las papas son un carbohidrato excepcional para acompañar, sus almidones ayudan a la libre absorción del triptófano.</p> <p>La avena, como alimento versátil, se encuentra en esta ocasión como parte de una bebida fría con sabor a fruta.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 13.** Desayuno día 12

<b>Desayuno día 12</b>		
<p>Pan de yuca (3 unidades), 2 láminas de jamón, ensalada de frutas (piña, fresa, arándano, papaya, kiwi) con base de zumo de naranja.</p> <p>Yogur natural saborizado con naranjilla con almendras picadas</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso</li> <li>• Huevo</li> <li>• Piña</li> <li>• Guineo</li> <li>• Yogur natural</li> <li>• Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Almidón de yuca</li> </ul>	<p>El almidón de yuca (carbohidrato) más el queso (alimento con alto contenido en triptófano) dan como resultado un producto que es agradable para el común de los consumidores, además que suple las necesidades de este proyecto. La fruta con triptófano no puede faltar, por tanto, se muestra en esta ocasión a manera de una ensalada fresca.</p> <p>Es un acompañamiento ineludible el yogur para el deguste del pan de yuca, por tanto se ha considerado la base láctea del yogur para agregar una fruta aromática y almendras, lo</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 14.** Desayuno día 13

<b>Desayuno día 13</b>		
<p>Frittata de verduras (pimientos y espinaca) y queso. Copa de yogur con frutas (kiwi y banano, con mermelada de piña y nueces picadas)</p> <p>Avena caliente especiada (esencia de vainilla, clavo de olor, anís estrellado, canela y pimienta dulce)</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pimiento</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Queso</li> <li>• Huevos</li> <li>• Nueces</li> <li>• Guineo</li> <li>• Mermelada de piña</li> <li>• Avena</li> </ul>		<p>Desde la cocina italiana, una preparación gustosa y rica en triptófano, con elementos que ya hemos venido viendo en desayunos anteriores.</p> <p>Para esta ocasión es la avena la que tiene dos papeles: alimento con triptófano y carbohidrato.</p> <p>La Avena es uno de los alimentos más completos para el organismo humano, su contenido de carbohidrato ayuda a equilibrar el desayuno del día 13</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

Tabla 15. Desayuno día 14

Desayuno día 14		
<p>Huevo término “over easy” sobre tortilla de verde y tocino horneado. Porción de fruta (guineo, fresa, arándano) con salsa de cacao para acompañar.</p> <p>Licuada de leche con mango y pistachos triturados</p>		
Alimentos con alto contenido en triptófano	Carbohidrato que acompaña	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano verde</li> <li>• Queso</li> <li>• Huevo</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Guineo</li> <li>• Salsa de cacao</li> <li>• Leche</li> <li>• Pistachos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano verde</li> </ul>	<p>Como en otras ocasiones, el plátano verde está resolviendo dos necesidades: triptófano y carbohidrato.</p> <p>¿Por qué el término “over easy” ?, pues bien, el huevo es uno de los alimentos estrella cuando a triptófano refiere, el término “over easy” comprende una cocción donde la albumina de la clara ha solidificado, pero la yema aún no ha condensado; es decir, se conserva aún líquida, la finalidad de ello es tratar de conservar un poco más el triptófano lo más cercano a su forma natural, por supuesto, sin intención de comer un producto crudo.</p> <p>En este desayuno aparece un nuevo alimento: los pistachos, que forman parte de los frutos secos, gran fuente de triptófano.</p>

Elaborado: Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 16.** Desayuno día 15

<b>Desayuno día 15</b>		
<p>Huevos al vapor sobre salsa de verduras (tomate, pimiento, cebolla, albahaca, ajo) con queso mozzarella rallado, 3 rebanadas pequeñas de pan baguette. Porción de fruta (piña)</p> <p>Yogur natural saborizado con tomate de árbol</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Piña</li> <li>• Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan baguette</li> </ul>	<p>La mayoría de los alimentos con alto contenido en triptófano son versátiles, lo que genera la posibilidad de prepararlos de diferente manera o de incluirlos en diversidad de formas.</p> <p>Las verduras tienen un buen contenido de triptófano, sin embargo, de ellas es el pimiento uno de los más notables y el que entra en la lista de aquellos con alto contenido en triptófano. En este desayuno se ha integrado como una salsa, con huevos cocidos en el mismo vapor de los vegetales, cuyo carbohidrato son las rebanadas de pan baguette. Como ya se ha mencionado, el pan es un carbohidrato excepcional.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

Tabla 17. Desayuno día 16

Desayuno día 16		
Tostadas francesas con mermelada de frambuesas, decorado con frutas (guineo, kiwi y arándanos) y salsa de cacao; Láminas de queso y jamón enrollados Infusión de piña y jengibre		
Alimentos con alto contenido en triptófano	Carbohidrato que acompaña	Análisis
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla</li> <li>• Guineo</li> <li>• Salsa de cacao</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Huevos</li> <li>• Leche</li> <li>• Queso cheddar</li> <li>• Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de molde</li> </ul>	<p>Otro de los grandes clásicos en la clasificación de desayunos dulces: las tostadas francesas.</p> <p>Resultan una buena combinación, el pan de molde como carbohidrato, que se sumerge en un líquido que contiene leche y mantequilla como alimentos con triptófano.</p> <p>El queso, además de su aporte de triptófano, ayuda a equilibrar sabores, cuya finalidad es tener una composición sin que se torne dulce en su totalidad.</p> <p>La bebida calidad con base de piña y jengibre contiene triptófano, además de ser agradable a la vista y al olfato por sus notables aromas.</p>

Elaborado: Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 18.** Desayuno día 17

<b>Desayuno día 17</b>		
<p>Huevos revueltos con tomate y espinaca, salsa de aguacate, sobre pan tostado, Compota de manzana verde y piña, aromatizada con canela. Bebida de arroz integral con leche y canela en polvo.</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaca</li> <li>• Huevos</li> <li>• Leche</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Piña</li> <li>• Arroz integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de molde</li> <li>• Arroz integral</li> </ul>	<p>Los sándwiches son ideales para un desayuno, una proporción adecuada de alimento. Luce el triptófano en el relleno que contiene huevos y espinaca, su carbohidrato es por supuesto el pan. Por otra parte, el uso del arroz integral en la bebida genera, como en otros alimentos, dos funciones: triptófano y carbohidrato; a este se le suma una base láctea para asegurar una buena cantidad de triptófano. La piña se presenta en esta ocasión como una blanda compota.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)



**Tabla 19.** Desayuno día 18

<b>Desayuno día 18</b>		
<p>Rondeles de plátano maduro (5 unidades), envueltos en tocino, cubiertos con queso mozzarella, acompañados de salsa de queso. Porción de frutas verdes (manzana verde, uva verde y kiwi)</p> <p>Yogur natural saborizado con piña y coco.</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> <li>• Queso</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Yogur natural</li> <li>• Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátano</li> </ul>	<p>El plátano maduro figura como alimento con alto contenido de triptófano y como carbohidrato. Los elementos de este desayuno ya se los ha visto antes.</p> <p>Base láctea para salsa de queso y para la bebida.</p> <p>La piña esta vez acompaña a la bebida. ¿Por qué la piña siempre está presente? Porque es posiblemente la fruta con la mayor cantidad de triptófano, según la investigación de este proyecto</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 20.** Desayuno día 19

<b>Desayuno día 19</b>		
<p>Huevos de codorniz cocidos, sobre salsa de aguacate, decorado con tocino picado.                      Porción de fruta (piña, papaya y fresa) con maní.                      Licuado de plátano maduro cocido con leche y queso (Chucula, bebida ecuatoriana).</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos de codorniz</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Leche</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Piña</li> </ul>		<p>Los huevos de codorniz, como los huevos convencionales, forman parte de los alimentos con alto contenido en triptófano, por ser piezas de menor tamaño, se pueden consumir más, como en este caso, son 5 unidades.</p> <p>Se había ya hecho una mención sobre el aguacate como alimento con triptófano, no consta en el listado por tener una cantidad de triptófano relativamente más baja que otros, sin embargo, contiene triptófano y además de contener carbohidratos.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 21.** Desayuno día 20

<b>Desayuno día 20</b>		
Tortilla de yuca cocida, rellena de queso mozzarella y panceta frita; Macedonia de fruta (piña, kiwi, papaya, sandía) en zumo de naranja y decorado con maní triturado Licuado de leche de almendras con fruta congelada (fresa y guineo)		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Piña</li> <li>• Maní</li> <li>• Bebida de almendras</li> <li>• Guineo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yuca</li> </ul>	<p>La yuca al igual que la papa posee una composición de almidones que benefician el paso del triptófano para ser absorbido. Le acompaña la salsa de queso con base láctea y las semillas de ajonjolí que están presentes para la decoración y consumo.</p> <p>En la porción de frutas, además de la piña, se ha agregado maní, que aporta triptófano y también textura.</p> <p>La bebida contiene también dos elementos ricos en triptófano: bebida de almendras, que comercialmente se denomina como “leche de almendras” y el guineo congelado; este último se congela para aportar una textura diferente.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 22.** Desayuno día 21

<b>Desayuno día 21</b>		
<p>Duxelle de tocino y champiñones sobre huevos revueltos, croissant con láminas de queso y jamón, decorado con salsa de queso y ajonjolí negro. 3 fresas en abanico. Colada de harina de maíz morado y frambuesas</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Leche</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Crema de leche</li> <li>• Queso cheddar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan croissant</li> <li>• Harina de maíz morado</li> </ul>	<p>Los huevos por sí solos ya son una fuente de triptófano, pero para maximizar el contenido del desayuno es ideal acompañar con un duxelle de champiñones y tocino, cuya preparación contiene una base de crema de leche y mantequilla.</p> <p>Para esta ocasión se repite el pan croissant, como carbohidrato, relleno con queso, a este le sumamos en la bebida la harina de maíz morado que figura también como otro carbohidrato.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 23.** Desayuno día 22

<b>Desayuno día 22</b>		
<p>Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema. Colada de avena en agua con fruta (pera).</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Crema de leche</li> <li>• Mermelada de piña</li> <li>• Nueces</li> <li>• Avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena</li> </ul>	<p>Los huevos, en este caso, tres unidades, son una cantidad generosa para un desayuno con alto contenido en triptófano.</p> <p>Las frutas se presentan esta vez con una base de crema batida, que es necesario mencionar, no contiene azúcar. Se ha hablado ya de los picos de ansiedad que el azúcar puede generar, el dulzor de esta preparación es aquel que se pueda obtener de las frutas y principalmente el que aporte la mermelada de piña. A esta copa de crema y frutas le acompañan las nueces, gran fuente de triptófano.</p> <p>La avena en la bebida es ligera para no saturar los elementos que ya posee el desayuno.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 24.** Desayuno día 23

<b>Desayuno día 23</b>		
<p>Garbanzos en salsa de verduras, huevo cocido y cilantro. Porción de fruta (uva verde, piña y nueces)</p> <p>Licuada de zumo de naranja, papaya y guineo.</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Garbanzos</li> <li>• Salsa de verduras</li> <li>• Piña</li> <li>• Nueces</li> <li>• Guineo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos</li> </ul>	<p>El garbanzo se encuentra también entre el listado de los alimentos con alto contenido en triptófano, no es tan usual encontrarlo en desayunos, no obstante, no resulta imposible.</p> <p>Los garbanzos figuran también como hidratos de carbono, lo que da como resultado una preparación rica en los dos elementos necesarios en los desayunos: triptófano y carbohidratos.</p> <p>La porción de fruta incluye piña y nueces, elementos ya antes mencionados.</p> <p>La bebida frutal contiene guineo, que también funciona como endulzante y la naranja con un menor valor de triptófano, pero presente en la bebida.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 25.** Desayuno día 24

<b>Desayuno día 24</b>		
<p>Corvina empanizada rebosada en salsa de cúrcuma y limón, sobre pan tostado, con vegetales frescos. Porción de fruta (kiwi y maní)</p> <p>Limonada de piña y fresa</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla</li> <li>• Corvina</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Huevo</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Maní</li> <li>• Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apanadura</li> <li>• Pan de molde</li> </ul>	<p>En este desayuno si cobra protagonismo el pescado, una fuente muy alta de triptófano que no se ha visto en los desayunos anteriores, para enriquecer la preparación se ha empleado a manera de sándwich relleno, que acompañan otros elementos con triptófano como los pimientos.</p> <p>La corvina lleva apanadura que ya le suma una pequeña porción de carbohidrato, a ella le suma el pan tostado la cantidad faltante.</p> <p>La porción de fruta, en este caso kiwi y maní, lleva como protagonista el maní, que está en la lista selectiva del triptófano, sin embargo, el kiwi, aunque en menor cantidad, si es poseedor de triptófano.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 26.** Desayuno día 25

<b>Desayuno día 25</b>		
<p>Dúo de waffles (sal y dulce)</p> <p>Waffle de sal: salsa de aguacate, huevo término “over easy” y salsa de queso, decorado con ajonjolí.</p> <p>Waffle de dulce: mantequilla maní, láminas de guineo, fresa y kiwi y salsa de cacao.</p> <p>Licuada de leche de soja, guineo congelado, cacao en polvo y nueces trituradas</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla</li> <li>• Huevos</li> <li>• Salsa de queso</li> <li>• Guineo</li> <li>• Mantequilla de maní</li> <li>• Salsa de cacao</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Bebida de soja</li> <li>• Cacao en polvo</li> <li>• Nueces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waffles</li> </ul>	<p>Todos los elementos ya se han visto con anterioridad, pero en esta ocasión están dispuestos y preparados de manera diferente, con la intención de no aburrir al consumidor.</p> <p>Los waffles figuran como carbohidrato por contener harina de trigo en su preparación.</p> <p>El cacao se ha visto en salsa, en pastilla para disolver, pero para este desayuno se lo encuentra en su presentación en polvo, para formar una bebida con la comercialmente llamada “leche de soja”, que da como resultado una especie de malteada de chocolate rica en triptófano.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 27.** Desayuno día 26



<b>Desayuno día 26</b>		
<p>Desayuno estilo francés: “croque Monsieur” clásico, en la superficie: 3 huevos de codorniz. Porción de frutos rojos (fresa, frambuesa, arándanos)</p> <p>Yogur natural saborizado con maracuyá y guineo</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla</li> <li>• Leche</li> <li>• Queso</li> <li>• Huevos de codorniz</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Yogur natural</li> <li>• Guineo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan de molde</li> <li>• Harina de trigo</li> </ul>	<p>Un sándwich clásico de la gastronomía francesa que goza de un buen contenido de triptófano al tener relleno de queso, bañado en salsa bechamel (que tiene base láctea), cobertura de queso. Para acompañar se acompaña de tres huevos de codorniz</p> <p>La bebida es también alta en triptófano, pues contiene una base láctea y guineo</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 28.** Desayuno día 27

<b>Desayuno día 27</b>		
<p>“Bebé holandés” (panqueque alemán) con trucha ahumada sobre ensalada fresca de lechuga crespa con fresas y piña, cubierto de vinagreta de maracuyá. Colada de quinoa con maní y cacao</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Leche</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Trucha ahumada</li> <li>• Piña</li> <li>• Maní</li> <li>• Cacao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azúcar</li> <li>• Plátano</li> </ul>	<p>La gama de pescados es muy amplia y lo importante es conocer que son un gran aporte de triptófano, para este caso particular se ha usado la trucha ahumada, aunque también puede reemplazarse por pescados similares como atún rojo o salmón.</p> <p>El “bebé holandés” o panqueque alemán es gran fuente de triptófano y también de carbohidrato.</p> <p>La piña esta vez forma parte de la ensalada, le acompaña una vinagreta de maracuyá, fruta que no se encuentra en el listado, pero que sin embargo también contiene triptófano.</p> <p>El cacao en polvo vuelve a aparecer para la bebida en una combinación con quinoa que también es un gran proveedor de triptófano.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 29.** Desayuno día 28

<b>Desayuno día 28</b>		
<p>Omelette de brócoli, coliflor, pimientos rojos y amarillos. Copa de yogur natural con almendras trituradas, coco rallado y frutas (guineo y fresa) Licuado de leche de coco con mango y nueces</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Yogur natural</li> <li>• Almendras</li> <li>• Guineo</li> <li>• Nueces</li> </ul>		<p>Ya se ha mencionado la Omelette con anterioridad, pero al ser versátil puede tener un centenar de variaciones, para esta ocasión se ha usado brócoli y coliflor, alimentos relativamente menores en triptófano, complementados por pimientos para maximizar la composición del desayuno.</p> <p>El coco es también un alimento con triptófano, (de menor cantidad) que se está usando de dos formas, una como parte de la copa de frutas, en compañía de almendras y la otra en la bebida, conocida comercialmente como "leche de coco", con nueces y fruta para complementar.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 30.** Desayuno día 29

<b>Desayuno día 29</b>		
<p>Waffles de espinaca y queso, huevo pochado y salsa bechamel. Guineo caramelizado y bañado con maní y coco rallado.                      Infusión de piña y menta</p>		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Espinaca</li> <li>• Mantequilla</li> <li>• Leche</li> <li>• Queso</li> <li>• Salsa bechamel</li> <li>• Ajonjolí</li> <li>• Guineo</li> <li>• Maní</li> <li>• Piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina de trigo</li> <li>• Waffles de espinaca</li> </ul>	<p>En los desayunos anteriores existen dos variedades de waffles, para este desayuno se ha planteado una tercera posibilidad con harina de trigo y espinaca, suple la necesidad de carbohidrato y triptófano, además, la salsa bechamel que acompaña el huevo pochado tiene también harina de trigo. Los lácteos están muy presentes también como una gran fuente de triptófano.</p> <p>Además, la porción de fruta contiene guineo, coco rallado y maní, fuentes de triptófano, aunque en diferentes valores.</p> <p>Una bebida ligera con base de piña, agua y menta equilibra y da balance al desayuno.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 31.** Desayuno día 30

<b>Desayuno día 30</b>		
Desayuno estilo mexicano: Tortillas de maíz fritas y rebosadas en salsa de vegetales, huevos de codorniz, queso mozzarella, crema agria. Copa de mango con limón y sal Atole de piña.		
<b>Alimentos con alto contenido en triptófano</b>	<b>Carbohidrato que acompaña</b>	<b>Análisis</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo</li> <li>• Crema agria</li> <li>• Huevos de codorniz</li> <li>• Salsa de verduras</li> <li>• Queso parmesano</li> <li>• Leche</li> <li>• Mermelada de piña</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortillas de maíz</li> </ul>	<p>La gastronomía mexicana ofrece un desayuno clásico, que por sus ingredientes resulta ser un buen referente de los desayunos con alto contenido en triptófano, por supuesto, con algunas variaciones, como los tipos de quesos usados, que en este caso son mozzarella y parmesano. El carbohidrato está dado por las tortillas de maíz. La salsa de verduras en las que se rebosan es también una fuente de triptófano.</p> <p>Para los clásicos “Atoles”, en su extensa variedad, se usa leche en la mayoría, al usar la base láctea y la piña, da como resultado una bebida con alto contenido en triptófano.</p>

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

### 3.2 Menús elegidos a ser presentados ante el tribunal

Se han seleccionado cuidadosamente cuatro desayunos para ser presentados ante el tribunal. Cada uno de ellos cuenta con las bases teóricas estudiadas: alimentos con alto contenido en triptófano, carbohidratos para garantizar la absorción del triptófano y propiedades organolépticas que destacan (color, sabor, aromas y textura).

#### Primer desayuno:

(Correspondiente al día 22 en el plan de desayunos establecido en el capítulo II).

#### Propuesta:

Rollos “dashimaki” rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema.

Bebida: colada de avena en agua con frutas.

#### Fotografía:

**Figura 31.** Propuesta primer desayuno



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

#### Segundo desayuno:

(Correspondiente al día 2 en el plan de desayunos establecido en el capítulo II).

**Propuesta:**

Garbanzos en salsa de verduras, huevo cocido y cilantro. Porción de fruta (uva verde, piña y nueces).

Bebida: licuado de zumo de naranja, papaya y guineo.

**Fotografía:**

**Figura 32.** Propuesta segundo desayuno



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

**Tercer desayuno:**

(correspondiente al día 13 en el plan de desayunos establecido en el capítulo II)

**Propuesta:**

Frittata de verduras (pimientos y espinaca) y queso. Copa de yogur con fruta (kiwi y banano con mermelada de piña y nueces picadas).

Bebida: avena caliente especiada (esencia de vainilla, clavo de olor, anís estrellado, canela y pimienta dulce).

**Fotografía:**

**Figura 33.** Propuesta tercer desayuno



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)

**Cuarto desayuno:**

(Correspondiente al día 9 en el plan de desayunos establecido en el capítulo II).

**Propuesta:**

Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso; pico de gallo y salsa de aguacate. Porción de fruta (fresa y piña).

Bebida: Licuado de leche con tomate de árbol

**Fotografía:**

**Figura 34.** Propuesta cuarto desayuno



**Fuente:** (Chávez y Maldonado, 2023)



### 3.3 Validación de desayunos de degustación ante tribunal asignado

En la ciudad de Cuenca, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, con fecha: 15 de junio de 2023; se ha realizado la validación de recetas con el tribunal designado:

Mg. Jéssica Guamán B.

Mg. Santiago Carpio Á.

Las propuestas de degustación de los desayunos ricos en triptófano fueron los siguientes:

**Desayuno 1:** Rollos “dashimaki” rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema. Bebida: colada de avena en agua con frutas.

**Desayuno 2:** Garbanzos en salsa de verduras, huevo cocido y cilantro. Porción de fruta (uva verde, piña y nueces). Bebida: licuado de zumo de naranja, papaya y guineo.

**Desayuno 3:** Frittata de verduras (pimientos y espinaca) y queso. Copa de yogur con fruta (kiwi y banano con mermelada de piña y nueces picadas). Bebida: avena caliente especiada (esencia de vainilla, clavo de olor, anís estrellado, canela y pimienta dulce).

**Desayuno 4:** Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso, pico de gallo y salsa de aguacate. Porción de fruta (fresa y piña). Bebida: licuado de leche con tomate de árbol.

Los parámetros de evaluación se establecieron en base a: sabor, textura y presentación. La escala utilizada fue en numeración de 1 a 5 que se dispuso de la siguiente manera:

**Tabla 32.** Parámetros de evaluación

Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
1	2	3	4	5

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

La puntuación se toma en cuenta de la siguiente manera:

**Tabla 33.** Puntuación de evaluación establecido

Malo	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
0 - 1	1.1 - 2	2.1 - 3	3.1 - 4	4.1 - 5

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

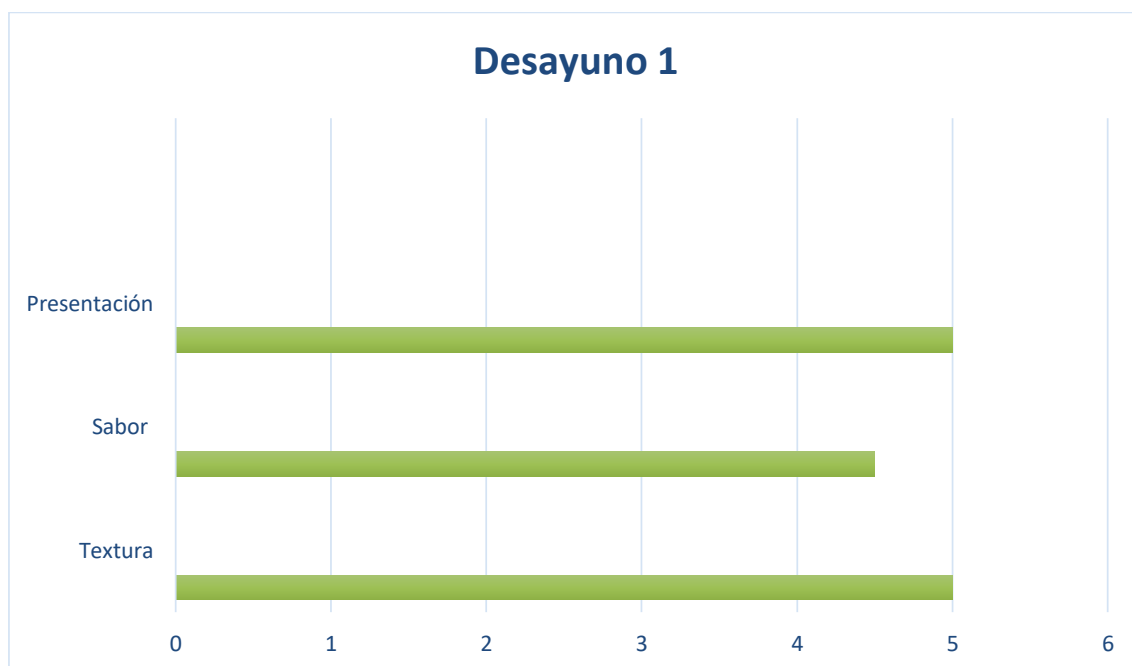
### 3.4 Resultados

La validación de los desayunos de degustación, según la calificación otorgada por el tribunal asignado, generaron los siguientes resultados:

**Desayuno 1:** Rollos “dashimaki” rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema.

Bebida: Colada de avena cocida con pera.

**Gráfico 1.** Evaluación Desayuno 1



**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 34.** Puntuación de evaluación, desayuno1

PARÁMETRO	Mg. Guamán	Jéssica	Mg. Carpio	Santiago	Promedio
Textura	5		5		5
Sabor	5		4		4.5
Presentación	5		5		5
Promedio	5		4.33		4.83

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

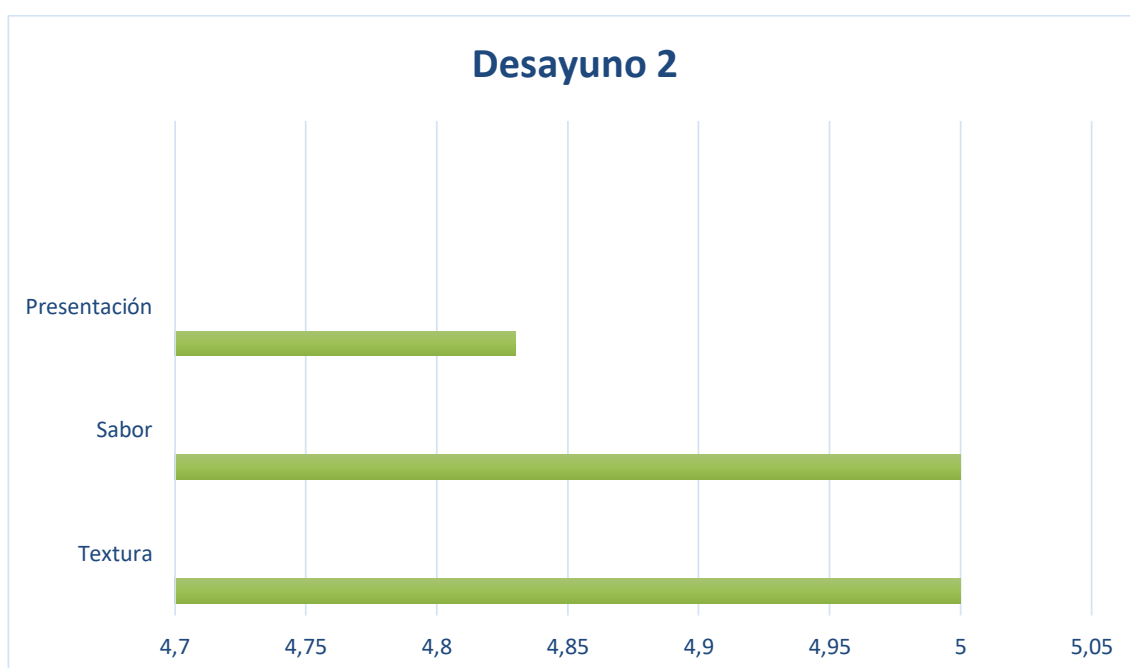
**Análisis:** El desayuno número uno ha tenido una aceptación de 5/5 en textura, 4.5/5 en sabor y 5/5 en presentación, esto da un promedio general de 4.83/5, en la escala

establecida este resultado introduce al en la categoría de excelente. Los docentes han manifestado las siguientes observaciones y sugerencias: realizar una salsa de soja para los rollos “dashimaki”, usar especias que tiendan al dulzor para mejorar la bebida, cuidar a calidad de los frutos secos a fin de evitar ofrecer un producto rancio.

**Desayuno 2:** Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro. Porción de fruta (uva verde, piña y nueces).

Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo.

**Gráfico 2.** Evaluación Desayuno 2



**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 35.** Puntuación de evaluación, desayuno 2

PARÁMETRO	Mg. Guamán	Jéssica	Mg. Carpio	Santiago	Promedio
Textura	5		5		5
Sabor	5		5		5
Presentación	5		4		4.5
Promedio	5		4.33		4.83

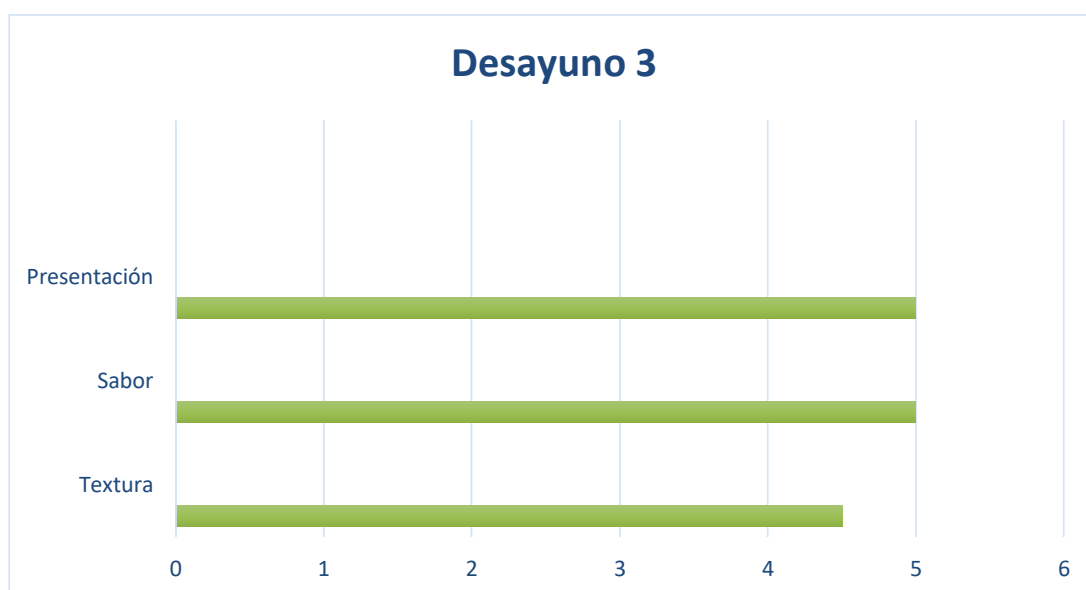
**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Análisis:** El desayuno número dos ha tenido una aceptación de 5/5 en textura, 5/5 en sabor y 4.5/5 en presentación, esto da un promedio general de 4.83/5, en la escala establecida este resultado introduce al desayuno en la categoría de excelente. Los docentes han manifestado como única sugerencia mejorar la presentación de la porción de fruta.

**Desayuno 3:** Frittata de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces.

Bebida: Avena caliente con especias.

**Gráfico 3.** Evaluación Desayuno 3



**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 36.** Puntuación de evaluación, desayuno 3

PARÁMETRO	Mg. Guamán	Jéssica	Mg. Carpio	Santiago	Promedio
Textura	4		5		4.5
Sabor	5		5		5
Presentación	5		5		5
Promedio	4.33		5		4.83

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

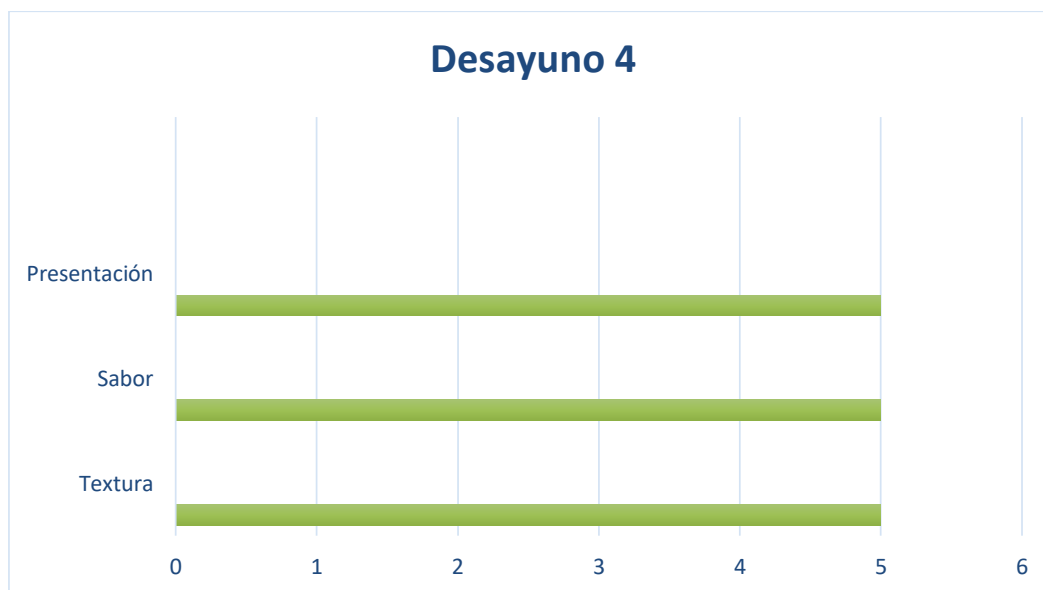
**Análisis:** El desayuno número tres ha tenido una aceptación de 4.5/5 en textura, 5/5 en sabor y 5/5 en presentación, esto da un promedio general de 4.83/5, en la escala establecida este resultado introduce a este desayuno en la categoría de excelente. Los docentes han manifestado las siguientes observaciones y sugerencias: usar más

especias para mejorar la colada y cuidar la cocción de la frittata para evitar que esta quede seca

**Desayuno 4:** Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa).

Bebida: licuado de leche con tomate de árbol.

**Gráfico 4.** Evaluación Desayuno 4



**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Tabla 37.** Puntuación de evaluación, desayuno 4

PARÁMETRO	Mg. Guamán	Jéssica	Mg. Carpio	Santiago	Promedio
Textura	5		5		5
Sabor	5		5		5
Presentación	5		5		5
Promedio	5		5		5

**Elaborado:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado (2023)

**Análisis:** El desayuno número cuatro ha tenido una aceptación de 5/5 en textura, 5/5 en sabor y 5/5 en presentación, esto da un promedio general de 5/5, el promedio general es de 5/5, en la escala establecida este resultado entra en la categoría de excelente. Para este desayuno no existen observaciones ni sugerencias.

### Conclusiones

- En base al estudio realizado para el presente proyecto y la aplicación gastronómica, se pueden hacer algunas afirmaciones:
- El triptófano en calidad de aminoácido esencial es necesario para cumplir con varias funciones del organismo humano como el bienestar, vigilia, calidad del sueño, etc., la alimentación puede ser coadyuvante para casos menores de problemas emocionales relacionados con un funcionamiento inadecuado de los neurotransmisores en el cerebro humano.
- El triptófano depende totalmente de la presencia de los hidratos de carbono para poder ser absorbido en el organismo humano, la presencia de estos hace que el triptófano no compita con otros aminoácidos y no sea absorbido por ser más vulnerable que otros, los carbohidratos le generan un paso libre de circulación para que pueda ser aprovechado.
- Las técnicas de cocción son importantes para ayudar a conservar los nutrientes en el interior de cada alimento, un mal uso de las técnicas de cocción deriva en una pérdida de gran parte de nutrientes, por tanto, de los beneficios que el triptófano pueda brindar.
- Las enfermedades que afectan el estado de ánimo de las personas son cada vez más visibles, la atención que a ellas se les presta está ganando un campo abierto, enfermedades como el estrés, ansiedad o depresión menor, cuyo origen radica en un mal funcionamiento de las sustancias cerebrales, neurotransmisores que no están trabajando de manera oportuna, sustancias que se pueden estimular mediante una alimentación con alto contenido en triptófano, como algunos autores lo afirman y que estudios más avanzados demostrarán con datos numéricos y estudios de caso en un futuro.
- Gran parte de los alimentos con alto contenido en triptófano son de fácil acceso para la economía familiar como los huevos, los lácteos y algunas carnes como la del pollo, que es una de las más económicas. Las personas con intolerancia a la lactosa también pueden tener una alimentación rica en triptófano, al descartar los lácteos y reemplazarlos por sucedáneos derivados de la soja u otros alimentos de origen vegetal.

## Recomendaciones

- El consumo diario de alimentos con triptófano para mejorar el estado de ánimo y lograr un descanso más reparador que nos ayude al momento de cumplir con nuestras obligaciones diarias.
- Combinar los alimentos que contengan triptófano con carbohidratos para mejorar la absorción del mismo de una manera más eficiente y evitar la pérdida innecesaria del mismo.
- Evitar técnicas de cocción que provoquen la pérdida de triptófano ya sea por el exceso de calor o cocciones donde se diluya el triptófano, lo ideal es que a nuestro organismo llegue la mayor cantidad de triptófano que se pueda.
- Combinar el plan de desayunos ricos en triptófano con un estilo de vida relajado, en donde la salud mental de cada uno sea la base motivacional para lograr la constancia.
- Adaptar el plan de desayunos, en caso de ser necesario, con alimentos que se nos hagan más asequibles o con alimentos de temporada.

## Referencias

- Abud, S. (2016). *7 consejos para conservar los nutrientes de la comida*. Con Bienestar: 7 consejos para conservar los nutrientes de la comida | TN
- A.V.G. (2015). Los nutrientes que pierden las verduras tras su paso por la cocina. *ABC Sociedad*. <https://www.abc.es/sociedad/20150611/abci-perdida-nutrientes-cocer-verduras-201506111726.html#:~:text=-La%20p%C3%A9rdida%20de%20nutrientes%20del%20salteado%20es%20baja,el%20valor%20cal%C3%B3rico%20por%20la%20absorci%C3%B3n%20del%20aceite.>
- Biolatto, L. (2022). *¿Qué es el ciclo vigilia- sueño?* Mejor con Salud: ¿Qué es el ciclo vigilia-sueño? - Mejor con Salud (as.com)
- Conde, L. (2021). *Triptófano para mejorar la ansiedad: ¿mito o realidad?* La Vanguardia: Triptófano para mejorar la ansiedad: ¿mito o realidad? (lavanguardia.com)
- Corbin, J. (2016). El triptófano: características y funciones de este aminoácido. *Psicología y Mente*: Triptófano: características y funciones de este aminoácido (psicologiaymente.com)
- Cubero, J., Rodríguez, A. B., Narciso, D., Valero, V., Sánchez, J., & Barriga, C. (2006). *Anotaciones básicas sobre el aminoácido triptófano*. *Enfermería Global*, 5(1): ANOTACIONES BÁSICAS SOBRE EL AMINOÁCIDO TRIPTÓFANO. | Enfermería Global (um.es)
- Franco, J. R. (s.f.). *El triptófano y la depresión*. *El\_triptofano\_y\_la\_depresion-with-cover-page-v2.pdf* (d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net)
- Gratacós, Marcel. (27 de noviembre de 2019). *Los 19 Alimentos Más Ricos en Triptófano (Naturales)*. Lifeder: Los 19 Alimentos Más Ricos en Triptófano (Naturales) (lifeder.com)
- Hernández, A. (s.f.). *Cocinar con el horno*. Web consultas. Revista de salud y bienestar: ¿Cómo funciona el horno? - Dieta y Nutrición (webconsultas.com)
- Hernando-Requejo, O., Hernando-Requejo, V., & Requejo Marcos, A. M. (2020). *Impacto de la alimentación en la lucha contra el insomnio*. *Nutrición Hospitalaria*, 37(SPE2), 57-62: Impacto de la alimentación en la lucha contra el insomnio (isciii.es)



Júnior, D. T. S., Verde, T. F. C. L., & Landim, L. A. S. R. (2021). *Alimentos ricos em triptófano e seu efeito na liberação da serotonina e possíveis benefícios no transtorno de ansiedade*. Research, Society and Development, 10(14), e471101422190-e471101422190: Food's rich in tryptophan and its effect on serotonin release and possible benefits in anxiety disorder | Research, Society and Development (rsdjournal.org)

Martínez, P. (2009). *Triptófano: propiedades y usos*. Informaciones de Salud Natural. Casa Pía: Triptófano: propiedades y usos - Herbolario Casa Pía (casapia.com)

Paterson, M. (2020 -11- 27). *9 alimentos ricos en triptófano, el precursor de la serotonina*. Cuerpo mente: 9 alimentos ricos en triptófano, el precursor de la serotonina (cuerpomente.com): 9 alimentos ricos en triptófano, el precursor de la serotonina (cuerpomente.com)

Parada, R. (2019). Triptófano: características, estructura, funciones, beneficios. Lifeder: Triptófano: características, estructura, funciones, beneficios (lifeder.com)

PEARL, L. R. D. E. (2010). *L-triptófano y L-5-hidroxitriptófano (5-HTP): L-triptófano y L-5-hidroxitriptófano (5-HTP) | Vídeos Autoayuda Vídeos Desarrollo Personal Vídeos Espiritualidad Vídeos Metafísica Vídeos Ley de Atracción Libros Conspiración* (wordpress.com)

Rivera Ciro, D. (2015). *Revisión bibliográfica sobre la suplementación con alfa-lactoalbúmina como mecanismo para mejorar la calidad del sueño y los sistemas de alerta por medio del incremento del triptófano sérico* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Lasallista): Revision\_bibliografica\_suplementacion\_alfa-lactoalbumina.pdf (unilasallista.edu.com)

Roso, B. R., y Lorente, M. L. B. (2012). *Triptófano*. Editorial AMAT: Triptófano - Bala Ruíz Roso, María Luisa Bosqued Lorente - Google Libros: Triptófano - Bala Ruíz Roso, María Luisa Bosqued Lorente - Google Libros

## Anexos

### Anexo A: Diseño de tesis aprobado



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

**“PROPUESTA DE DESAYUNOS DE AUTOR RICOS EN TRIPTÓFANO,  
EVALUACIÓN DE SU CANTIDAD Y OFERTA DE PRESENTACIONES  
GASTRONÓMICAS APETECIBLES”**

Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de: Licenciado en  
Gastronomía

Línea de investigación: Soberanía alimentaria, salud y gastronomía.

**Autoras:**

JULIETA NICOLE CHÁVEZ YÁNEZ

[nicosolitude@gmail.com](mailto:nicosolitude@gmail.com)

ROXANA DOLORES MALDONADO ALVARADO

[lola05maldonado@gmail.com](mailto:lola05maldonado@gmail.com)

**Directora:**

Mg. Jéssica Guamán B.

CUENCA, MAYO 2022

*Aprobado  
Antwchee  
13 Mayo 2022*

### **1. Resumen del proyecto de investigación**

El presente trabajo de intervención propone un menú de treinta desayunos de autor, elaborados con alimentos ricos en triptófano. El triptófano influye positivamente en el estado de ánimo de quien lo consume, pues, es precursor de la serotonina, neurotransmisor que genera sensaciones de felicidad y relajación.

El objetivo de este trabajo de intervención, es el estudio del triptófano, aminoácido esencial que se encuentra en ciertos tipos de alimentos, para elaborar un menú de treinta desayunos que permitan elevar el triptófano en el organismo, cuya finalidad es mejorar el estado de ánimo de los consumidores.

Las técnicas de cocción que se emplearán para los alimentos ricos en triptófano son: hervido, fritura ligera, vapor, horneado, salteado. Los desayunos se procesarán con técnica del fichado y análisis de contenido de la información bibliográfica contenida en el trabajo.

### **2. Planteamiento del proyecto de investigación**

Hoy por hoy, la sociedad y la depresión se encuentran involucradas en una relación estrecha, por múltiples factores. La depresión, ansiedad y estrés acechan constantemente a la actual sociedad, el impacto que genere este proyecto de intervención es en pro de una sociedad que cuente, no solo con buena salud física, sino una salud emocional que permita un mejor desarrollo y desempeño de sus labores diarias

El triptófano es un aminoácido esencial que no se puede producir en el cuerpo, por tanto, es necesaria su obtención mediante la ingesta. Para este caso particular de estudio, se ha tomado en cuenta el desayuno, como una de las principales comidas del día. Consumir desayunos que sean preparados con alimentos ricos en triptófano prevé un mejor estado de ánimo en los consumidores.



La base científica que respalda este enfoque de los desayunos ricos en triptófano, es mencionada por diferentes autores, quienes aseguran que los bajos niveles de triptófano están estrechamente relacionados con problemas como la ansiedad y la depresión. Safont (2003) indica:

El triptófano es un aminoácido esencial que no se puede sintetizar en el cuerpo y que debe ser ingerido a través de la dieta. La importancia del mismo nace en el hecho de que ayuda a regular los niveles de serotonina, por lo que ayuda al estado anímico y es un regulador del sueño (pp. 34-45).

El desayuno rico en triptófano contribuirá en el estado de ánimo de los consumidores. Este trabajo de intervención presentará treinta desayunos con sus respectivas fichas técnicas, material que posteriormente se adaptará para la elaboración de un recetario digital, que estará disponible en internet.

Un recetario digital sintetizado será un complemento útil de difusión, donde se podrán consultar los ingredientes, preparación y fotografía final del emplatado. Todo esto servirá como una guía alimentaria para mejorar el estado de ánimo de personas que padezcan problemas emocionales como ansiedad y depresión.

### **3. Revisión bibliográfica**

La bibliografía que se ha revisado para el presente trabajo expondrá a continuación, con la finalidad de sustentar los conceptos claves que se tratarán: desayuno, triptófano, alimentos ricos en triptófano.

Iniciando por el desayuno, que se conoce como la primera comida del día, así refiere Herrera (2015) en su artículo denominado: *El desayuno y su importancia ¿Es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable?*, será la obra que utilizaremos para establecer de qué se trata el desayuno

donde menciona que: "Se debe establecer claramente que es la primera comida que se ingiere al inicio del día y de ninguna manera reemplaza la media mañana" (p. 21). Con ello, damos por sentado el concepto de desayuno, pues, se han consultado otras obras que sintonizan con el mismo concepto, de tal manera que se recepta como un concepto globalizado.

Ahora bien, ¿Qué es el Triptófano?, según la definición que hemos decidido adoptar para esta revisión bibliográfica, hemos considerado la literatura de Roso y Lorente (2012), que refiere lo siguiente: "El triptófano es un aminoácido esencial que se encuentra en todas las proteínas. No se puede sintetizar en nuestro propio organismo y, por tanto, debe incorporarse al mismo a través de la dieta" (p. 11). Es aquí donde yace la relación entre el desayuno y el triptófano, pues, al ser el desayuno una de las comidas más importantes del día, como se había visto en los párrafos anteriores y, la importancia de los nutrientes esenciales, aquí toma protagonismo el triptófano, es menester conocer para el presente proyecto el por qué el triptófano debe importar en la ingesta diaria a primeras horas del día.

Pues bien, Roso y Lorente (2012) han manifestado en su libro llamado *Triptófano* que: "El triptófano interesa por funciones importantes para la salud como precursor de sustancias de elevado interés para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo: serotonina, melatonina, quinureninas y niacinas" (p. 11). Para este caso particular nos centraremos específicamente en la estrecha relación del triptófano como sintetizador de la serotonina, en la misma literatura de Roso y Lorente (2012), se manifiesta lo siguiente acerca de la serotonina, neurotransmisor de nuestro interés:

La serotonina es un neurotransmisor, es decir, una sustancia encargada de transmitir las señales nerviosas a través de las neuronas. La ingesta de triptófano influye directamente en la cantidad de serotonina en el plasma, cerebro y los niveles de todo el cuerpo, [...] la serotonina en el



cerebro es sintetizada por las células del sistema nervioso a partir del triptófano.

En su rol de neurotransmisor la serotonina tiene entre otras las siguientes funciones: regular los estados de ánimo e intervenir en la producción de melatonina, una hormona que regula los ciclos de sueño y vigilia. Se ha comprobado que unos bajos niveles de serotonina en el sistema nervioso se corresponden a la aparición de síntomas de depresión. Por el contrario, unos niveles altos de serotonina (y, por consiguiente, de triptófano) contribuyen de forma importante al equilibrio emocional y a aportar una sensación de bienestar, relajación y calma (pp. 11-12).

Ahora que se ha establecido la importancia de la serotonina mediante la síntesis que provee el triptófano, es importante conocer los alimentos que contienen mayor cantidad de triptófano y puedan emplearse para la elaboración de desayuno que mejoren el equilibrio emocional y el estado de ánimo, en general, desde las primeras horas del día, pero primero partimos por lo que ha manifestado la Organización Mundial de la Salud, OMS (s.f.), acerca del consumo diario de triptófano, organismo que recomienda el consumo de 4 miligramos por cada kilogramo de peso corporal, esto en función de una persona adulta común.

Según Paterson (2020), periodista y especialista en salud, bienestar y alimentación natural, en su portal web, denominado: Cuerpo Mente, en su artículo denominado *Alimentos ricos en triptófano, el precursor de la serotonina*; afirma que los alimentos ricos en triptófano son: cacao, ajonjolí, avena, soja, garbanzo, maní, etc., entre otros productos, de los mencionados, la soja goza el encabezar la lista de los alimentos ricos en triptófano, con 190 miligramos de triptófano, esto calculado por cada 100 gramos de soja (p. 1).

#### **4. Objetivos**

##### **4.1 Objetivo general**

Diseñar una propuesta de treinta desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y la oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles

##### **4.2 Objetivos específicos**

1. Identificar los alimentos ricos en triptófano, bases científicas y conceptos relacionados.
2. Elaborar una propuesta gastronómica apetecible con cualidades organolépticas destacables y atractivas.
3. Evaluar la cantidad de triptófano contenida en cada desayuno propuesto.

##### **Metas**

El resultado práctico del presente proyecto consistirá en el diseño de treinta desayunos de autor, elaborados con productos ricos en triptófano; debido a las propiedades del triptófano, estos desayunos se caracterizarán por tener una influencia positiva en el estado de ánimo de los consumidores.

##### **Transferencia de resultados**

La transferencia de resultados se realizará mediante el repositorio del Centro de Documentación "Juan Bautista Vázquez" de la Universidad de Cuenca. Adicionalmente, se tiene previsto elaborar un recetario digital con las treinta recetas planteadas.

##### **Impactos**

El objetivo del presente trabajo de intervención es la búsqueda de estrategias para mejorar la salud emocional de los consumidores, siendo nuestra estrategia el consumo de desayunos de autor con alimentos ricos en triptófano, para ayudar a la estimulación de serotonina, neurotransmisor que provoca tranquilidad en el consumidor y evita síntomas asociados a la depresión.



### 5. Técnicas de trabajo

El presente trabajo de intervención se efectúa bajo una metodología cualitativa y cuantitativa. De una parte, es una investigación cualitativa, ya que trata el tema de una alimentación saludable que busca impactar en la salud emocional de las personas. De otra parte, es cuantitativa, ya que las recetas de los desayunos propuestos estarán debidamente estandarizadas.

En cuanto a las técnicas para el desarrollo de este trabajo se recurrirá a las técnicas generales de cocina. En cuanto a las técnicas de cocción se empleará: hervido, fritura ligera, vapor, horneado, salteado. Adicionalmente, para el procesamiento de la información, se recurrirá a la técnica del fichado y análisis de contenido de la información bibliográfica empleada en el trabajo.

### 6. Bibliografía

- Albarracín, M. y Reinoso, Y. (2018). *Factores de riesgo para la depresión asociados a patrones de alimentación saludable, índice de masa corporal y nivel socioeconómico en mujeres embarazadas, que acuden a la Clínica Humanitaria Fundación Pablo Jaramillo en Cuenca-Ecuador*. Tesis de Pregrado. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca: Repositorio Institucional Universidad de Cuenca: Factores de riesgo para la depresión asociados a patrones de alimentación saludable, índice de masa corporal y nivel socioeconómico en mujeres embarazadas, que acuden a la Clínica Humanitaria Fundación Pablo Jaramillo en Cuenca-Ecuador (ucuenca.edu.ec)
- Alimentos ricos en serotonina, (2012). *Alimentos ricos en serotonina para la depresión*. Ecoosfera: Alimentos ricos en serotonina contra la depresión (ecoosfera.com)
- American Psychological Association (2020). *Guía Normas Apa 7ª Edición*. Normas-apa.org. <https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf>
- Aranceta, J. (2020). *Papel de la gastronomía y de las nuevas tecnologías en la configuración de una alimentación saludable*. Nutrición Hospitalaria.



- Scielo: Papel de la gastronomía y de las nuevas tecnologías en la configuración de una alimentación saludable (isciii.es)
- Breton, L. (2019). *Base bioquímica y Neuroanatomía de la depresión. Neuropsicología y Psicopatología*. Neuro Class: Base bioquímica y neuroanatomía de la depresión - NeuroClass (neuro-class.com)
- Choco museo, (s.f.). *¿Cómo y por qué el chocolate te hace feliz?* Choco museo: ¿Cómo y por qué el chocolate te hace feliz? | ChocoMuseo
- Echeverri, D. (2014). *Los mejores 9 alimentos antidepressivos*. Alimentación terapéutica. Portal web Cuerpo Mente: Los mejores 9 alimentos antidepressivos - Mejor con Salud (as.com)
- El Nacional, (2019). *Tu depresión y ansiedad se alimentan de azúcar*. El Nacional.kat: Tu depresión y ansiedad se alimentan de azúcar (elnacional.cat)
- Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. (s.f.). *Líneas de Investigación*. Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
- Ferrer, M. (2021). *Menú semanal con alimentos y nutrientes contra la depresión*. Alimentación terapéutica. Portal web Cuerpo Mente: Menú semanal con alimentos y nutrientes contra la depresión (cuerpomente.com)
- Florez, K. (2015). *10 alimentos para combatir la depresión de forma natural*. Bienestar; Mejor con salud: 10 alimentos para combatir la depresión de forma natural - Mejor con Salud (as.com)
- Gómez, R., Roca, M., Gilli, M., García, J. y García, M. (2017). *Estilo de vida saludable: un factor de protección minusvalorado frente a la depresión*. Science Direct: Estilo de vida saludable: un factor de protección minusvalorado frente a la depresión - ScienceDirect
- Hermosilla, K. (s.f.). *8 sustancias que te rescatan naturalmente de la depresión*. Nueva mujer: 8 sustancias que te rescatan naturalmente de la depresión (nuevamujer.com)
- Herrera Genes, A. (2015-12-14.). *El desayuno y su importancia ¿Es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable?: \*a12v15n2art8.cdr* (univalle.edu.com)



- La Razón, (2019). *El triptófano, un aminoácido que resta ansiedad y aporta felicidad*. La razón: El triptófano, un aminoácido que resta ansiedad y aporta felicidad (larazon.es)
- Nutrigami, (2021). *Alimentación para la depresión*. YouTube: Alimentación para la depresión - YouTube
- Parada, M. (2019). *Alimentos ricos en triptófano para un buen ánimo*. Avogel: Alimentos ricos en triptófano para un buen ánimo (avogel.es)
- Psiquia, (2020). *Cómo la mala alimentación ha agudizado los problemas emocionales*. Psiquia: Cómo la mala alimentación ha agudizado los problemas emocionales - Siquia Psicólogos Online
- Paterson, M. (2020 -11- 27). *9 alimentos ricos en triptófano, el precursor de la serotonina*. Cuerpo mente: 9 alimentos ricos en triptófano, el precursor de la serotonina (cuerpomente.com)
- ¡Qué mañana!, (2015). *Alimentos contra la depresión*. Youtube: Alimentos para combatir la depresión - YouTube
- Roso, B. R., y Lorente, M. L. B. (2012). *Triptófano*. Editorial AMAT: Triptófano - Bala Ruíz Roso, María Luisa Bosqued Lorente - Google Libros
- Safont, S. (2003). *Triptófano aminoácido amigo*. *Dietética y nutrición*, 34-45: <https://www.bing.com/search?q=Safont%2C+S.+%282003%29.+Tript%2C%20amino%2C%20amigo.+Diet%2C%20y+nutrici%2C%20n%2C+3445&cvid=9100a8bd95d1407c98affbb2b2422e8a&aqs=edge..69i57.958j0j1&pglt=43&FORM=ANNTA1&PC=DCTS>
- Sánchez, M (2006). *Estudio de los nutrientes en la alimentación relacionada con el desarrollo de trastornos emocionales (depresión, ansiedad); en hombres y mujeres de veinte a cuarenta años, en la ciudad de Quito*. Maestría en Educación Infantil y Educación Especial. Repositorio Digital Universidad UTE: Descripción: Estudio de los nutrientes en la alimentación relacionada con el desarrollo de trastornos emocionales (depresión, ansiedad); en hombres y mujeres de veinte a cuarenta años, en la ciudad de Quito (lareferencia.info)
- Torres León, L., Granda Jaramillo, M., Barzallo Neira, C., Armijos, D. y Pesántez Loyola, S. (2016). *Manual para trabajos de Titulación*. Facultad

de Ciencias de la Hospitalidad: Unidad de Titulación.  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25538/1/Manual%20Trabajos%20Titulacio%CC%81n%2C%202016%2007%2012.pdf>

Villafañe, F (2021). *¿La alimentación reduce los síntomas de la depresión?*.

Dietas saludables. Portal web Mejor con salud: *¿La alimentación reduce los síntomas de depresión? - Mejor con Salud*

Zanin, T. (2020). *Alimentos para aumentar la serotonina de forma natural*. Dieta y Nutrición. Ta saúde: Alimentos para aumentar la serotonina de forma natural (y garantizar el buen humor) - Tua Saúde (tuasaude.com)

## 7. Talento humano

**Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano: evaluación de la cantidad de triptófano, y propuestas gastronómicas apetecibles.**

Recurso	Dedicación	Valor total \$
Director	1 horas a la semana por 6 meses	300,00
Julieta Nicole Chávez Yáñez	12 horas a la semana por 6 meses	720,00
Roxana Dolores Maldonado Alvarado	12 horas a la semana por 6 meses	720,00
<b>Total</b>		<b>1740,00</b>

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Universidad de Cuenca

Elaboración: Julieta Nicole Chávez Yáñez y Roxana Dolores Maldonado Alvarado

## 8. Recursos materiales

**Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano: evaluación de la cantidad de triptófano, y propuestas gastronómicas apetecibles.**



Cantidad	Rubro	Valor \$
4 u	Esferográficos	1,60
2 u	Cuadernos	3,60
2 u	Carpetas	1,20
1 u	Folder	2,80
1 u	Resma de papel bond A4	3,50
100 u	Fotocopias	2,00
1 u	Ingredientes	100,00
1 u	Utensilios de cocina	50,00
1 u	Insumos	50,00
	Imprevistos	20,00
<b>Total</b>		<b>234,70</b>

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad.  
Universidad de Cuenca

Elaboración: Julieta Nicole Chávez Yáñez y Roxana Dolores Maldonado Alvarado

## 9. Cronograma de actividades

**Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano: evaluación de la cantidad de triptófano, y propuestas gastronómicas apetecibles.**

**(Mayo 2022 – Octubre 2022)**

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
1. Recolección y organización de información	X					
2. Análisis de la información		X				
3. Diseño y Trabajo de laboratorio			X			
4. Ejecución del recetario de desayunos				X		
5. Integración de la información de acuerdo a los objetivos					X	
6. Redacción del trabajo					X	X
7. Revisión final						X

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Universidad de Cuenca  
 Elaboración: Julieta Nicole Chávez Yáñez y Roxana Dolores Maldonado Alvarado

## 10. Presupuesto

**Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano: evaluación de la cantidad de triptófano, y propuestas gastronómicas apetecibles.**



CONCEPTO	APORTE DEL ESTUDIANTE \$	OTROS APORTES \$	VALOR TOTAL \$
<b>Talento Humano</b> Investigadores	1440,00		1440,00
<b>Gastos de movilización</b> Transporte	50,00		50,00
<b>Gastos de la investigación</b> Internet Materiales de oficina	150,00 20,00		170,00
<b>Gastos de laboratorio</b> Laboratorio Computadora y accesorios Insumos y materia prima Utensilios de cocina	185,00 \$50,00	30,00	265,00
<b>Otros</b>	\$20,00		\$20,00
<b>Total</b>			<b>1945,00</b>

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Universidad de Cuenca

Elaboración: Julieta Nicole Chávez Yáñez y Roxana Dolores Maldonado Alvarado

## 11. Esquema

### Índice

### Abstract

### Agradecimiento

### Dedicatoria

### Resumen:

### Introducción

### Capítulo I

- 1.1 Función del triptófano en el sistema nervioso
- 1.2 Modo de absorción del triptófano en el cuerpo
- 1.3 Alimentos con alto contenido de triptófano

### Capítulo II

- 2.1 Métodos de cocción adecuadas para evitar la pérdida de triptófano.
- 2.2 Propuestas de desayunos con alto contenido en triptófano.

2.3 Fichas técnicas con cada propuesta de desayuno

### **Capítulo III**

3.1 Evaluación de la cantidad de triptófano contenido en las propuestas de desayuno.

3.2 Menús elegidos a ser presentados ante el tribunal

### **Conclusiones**

### **Recomendaciones**

### **Bibliografía**

### **Anexos**

## **12. Anexo**

Diseño aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

## **Anexo B: Modelo de ficha de evaluación**

**Universidad de Cuenca**

**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

### **Fichas de validación**

**Docente:** Mg. Jéssica Guamán Bautista

**Estudiantes:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado

**Tema:** Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles.

La siguiente ficha tiene como objetivo la evaluación de la calidad de los desayunos presentados, se considera 1 como la puntuación más baja y 5 la calificación más alta.

**Desayuno 1:** Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema.

Bebida: Colada de avena cocida con pera.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					
Sabor					
Presentación					

Observaciones y recomendaciones:

---



---

**Desayuno 2:** Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro.

Porción de fruta (uva verde, piña y nueces).

Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					
Sabor					
Presentación					

Observaciones y recomendaciones:

---



---

**Desayuno 3:** Fritatta de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces.



Bebida: Avena caliente con especias.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					
Sabor					
Presentación					

Observaciones y recomendaciones:

---



---

**Desayuno 4:** Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa).

Bebida: licuado de leche con tomate de árbol.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					
Sabor					
Presentación					

Observaciones y recomendaciones:

---



---

**Universidad de Cuenca**

**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Fichas de validación**

**Docente:** Mg. Santiago Carpio Álvarez

**Estudiantes:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado

**Tema:** Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles.

La siguiente ficha tiene como objetivo la evaluación de la calidad de los desayunos presentados, se considera 1 como la puntuación más baja y 5 la calificación más alta.

**Desayuno 1:** Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema.

Bebida: Colada de avena cocida con pera.

<b>Parámetro</b>	<b>1. Malo</b>	<b>2. Regular</b>	<b>3. Bueno</b>	<b>4. Muy bueno</b>	<b>5. Excelente</b>
<b>Textura</b>					
<b>Sabor</b>					
<b>Presentación</b>					

Observaciones y recomendaciones:

---

Julietta Nicole Chávez Yáñez - Roxana Dolores Maldonado Alvarado

**Desayuno 2:** Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro.

Porción de fruta (uva verde, piña y nueces).

Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					
Sabor					
Presentación					

Observaciones y recomendaciones:

---



---

**Desayuno 3:** Frittata de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces.

Bebida: Avena caliente con especias.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					
Sabor					
Presentación					

Observaciones y recomendaciones:

---



---

**Desayuno 4:** Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa).

Bebida: licuado de leche con tomate de árbol.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					
Sabor					
Presentación					

Observaciones y recomendaciones:

---



---

**Anexo C: Fichas de validación aplicadas a los docentes**

Ficha de validación: Mg. Jéssica Guamán B.

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

**Fichas de validación**

**Docente:** Mg. Jéssica Guamán Bautista

**Estudiantes:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado

**Tema:** Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles.

La siguiente ficha tiene como objetivo la evaluación de la calidad de los desayunos presentados, se considera 1 como la puntuación más baja y 5 la calificación más alta.

**Desayuno 1:** Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema.

Bebida: Colada de avena cocida con pera.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					✓
Sabor					✓✓
Presentación					✓

Observaciones y recomendaciones:

*Sugiero acompañar con una salsa de soya.*

*Sugiero aromatizar con otros aromas la colada*

**Desayuno 2:** Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro.

Porción de fruta (uva verde, piña y nueces).

Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y recomendaciones:

Excelente

---



---

**Desayuno 3:** Fritatta de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces.

Bebida: Avena caliente con especias.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura				✓	
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y recomendaciones:

La fritatta esta seca y la colada avena  
mejorar sabor

---



---

**Desayuno 4:** Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa).

Bebida: licuado de leche con tomate de árbol.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y recomendaciones:

Excelente.



Ficha de validación: Mg. Santiago Carpio A.

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

**Fichas de validación**

**Docente:** Mg. Santiago Carpio Álvarez

**Estudiantes:** Nicole Chávez y Roxana Maldonado

**Tema:** Propuesta de desayunos de autor ricos en triptófano, evaluación de su cantidad y oferta de presentaciones gastronómicas apetecibles.

La siguiente ficha tiene como objetivo la evaluación de la calidad de los desayunos presentados, se considera 1 como la puntuación más baja y 5 la calificación más alta.

**Desayuno 1:** Rollos dashimaki rellenos de zanahoria (rollos de huevo estilo asiático), con salsa de queso y ajonjolí negro. Copa de frutas con crema.

**Bebida:** Colada de avena cocida con pera.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					✓
Sabor				✓	
Presentación					✓

Observaciones y recomendaciones:

- Para el dashimaki analizar una pala de soja.
- Mejorar la colada de avena con especias que tiendan al dulce.
- cuidar los frutos secos, los nueces estaban rancias.



**Desayuno 2:** Garbanzos en salsa de vegetales, huevo cocido y cilantro.

Porción de fruta (uva verde, piña y nueces).

Bebida: Zumo de naranja con papaya y guineo.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación				✓	

Observaciones y recomendaciones:

*mejorar la presentación de la ensalada de frutas.*

**Desayuno 3:** Fritatta de vegetales y queso, porción de yogur con fruta, cubierta con mermelada de piña y nueces.

Bebida: Avena caliente con especias.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y recomendaciones:

*mejorar la calidad el sabor con especias.*

**Desayuno 4:** Desayuno estilo cuencano: mote pillo con panceta y queso, pico de gallo, salsa de aguacate. Porción de fruta (piña y fresa).

Bebida: licuado de leche con tomate de árbol.

Parámetro	1. Malo	2. Regular	3. Bueno	4. Muy bueno	5. Excelente
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y recomendaciones:

OK.

---

---

**Anexo D: Fotografías de la degustación**



