

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO

Hacemos gente de talento!

TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA

*“DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS
VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS
VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022”*

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE TECNÓLOGO SUPERIOR EN GASTRONOMÍA

AUTOR:

RITA GEORGINA OCHOA OCHOA

DIRECTOR DE TITULACIÓN:

LIC. SAUL BOLAGAY LARREA

Loja, noviembre 2022

CERTIFICACIÓN

Loja, 02 noviembre de 2022

Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea

DOCENTE TUTOR DEL PROYECTO DE TITULACIÓN

CERTIFICA:

Que la estudiante, Rita Georgina Ochoa Ochoa ha cumplido al 100% los requerimientos del proceso de proyecto de titulación denominado: *DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022*, es cuanto puedo certificar en honor de la verdad.

Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea
DIRECTOR
C.I. 0603454398

AUTORÍA

Yo Rita Georgina Ochoa Ochoa, declaro ser autor del presente proyecto investigativo titulado: DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022. y eximo expresamente al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente, acepto y autorizo al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja la publicación de mi proyecto investigativo en el repositorio institucional y biblioteca virtual.

Rita Georgina Ochoa Ochoa
1106046152

DEDICATORIA

El presente proyecto de investigación va dedicado especialmente a mi mamita Rita Isabel Ochoa, quien desde sus inicios me han brindado todo su apoyo y las ganas de seguir adelante, a mis queridísimos abuelitos Rogelito y Marinita quienes son el motor de mi vida y el pilar fundamental para mi formación tanto académica como moral ,por brindarme su apoyo incondicional y sus sabios consejos que me han sabido guiar por el camino del bien y que ahora gracias a ellos y a Dios seré una profesional así mismo gracias a todas las personas y amigos en especial a mis docentes que me brindaron su confianza en todo este tiempo de formación profesional, muchos de ellos sirvieron como fuente de inspiración para poder salir adelante y no rendirme con ninguna de mis metas.

Rita Georgina Ochoa Ochoa

AGRADECIMIENTO

Al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano por permitir formarme académicamente y profesionalmente dentro de sus aulas y laboratorios. En primer lugar, agradecer de forma especial a Dios por la vida y la salud por la oportunidad que me brindo al conocer a tan lindas personas que llevo en mi corazón también por permitirme finalizar mi carrera y formarme como profesional.

Agradecer de forma especial a todos aquellos amigos que son considerados como una familia Michael, Santi, Paula, Luis, Adrián y a todos en general que con ansias espero poder celebrar este momento tan importante en mi vida junto a ellos.

Agradecer a todos aquellos que formaron parte de este proceso de formación en mi vida, a aquellos que aun siendo estudiantes me brindaron la oportunidad de formar parte de una línea de trabajo, aun sabiendo las fallas que podía cometer me impartir grandes conocimientos grandes y que me ayudaron a seguir formándome como profesional.

De la mejor forma agradecer a la planta docente del ISTS por su apoyo brindado en especial a la Lcdo. Saul Bolagay quien siempre brindo su apoyo dentro y fuera del aula para poder cumplir con esta meta, de igual forma agradecerle por el apoyo dado en la etapa final como director de titulación de mi proyecto de grado.

ACTA DE DERECHOS

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA. - Por sus propios derechos; el Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; y Rita Georgina Ochoa Ochoa, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos.

SEGUNDA. – Rita Georgina Ochoa Ochoa, realizó la Investigación titulada **DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022.** para optar por el título de Tecnólogo en Gastronomía, en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección del el Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea.

TERCERA. - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA. - Los comparecientes el Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera y Rita Georgina Ochoa Ochoa como autor, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos de proyecto de investigación de fin de carrera.

DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022, a favor del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de Loja; y, conceden autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad. sin reserva alguna.

QUINTA. Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de marzo del año 2022

Lic. Saul Andrés Bolagay Larrea
DIRECTOR
C.I. 0603454398

Rita Georgina Ochoa Ochoa
AUTOR
C.I. 1106046152

DECLARACIÓN JURAMENTADA DE LA AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Loja, noviembre de 2022.

Nombres: Rita Georgina Ochoa Ochoa

Cédula de Identidad: 1106046152

Carrera: Tecnología Superior en Gastronomía

Semestre de ejecución del proceso de titulación: abril - agosto 2022.

Tema de proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación
DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022.

En calidad de estudiante del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja:

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.

4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, gráficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para EL INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja.

Rita Georgina Ochoa Ochoa

AUTOR

C.I. 1106046152

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	II
AUTORÍA.....	III
DEDICATORIA	IV
AGRADECIMIENTO	V
DECLARACIÓN JURAMENTADA DE LA AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	VIII
1. RESUMEN	1
2. ABSTRACT.....	2
3. PROBLEMÁTICA	3
4. TEMA	5
5. JUSTIFICACIÓN	6
6. OBJETIVOS	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
7. MARCO TEORICO	9
7.1. Marco Referencial.....	9
Empresa	9
Misión	9
Visión.....	9
Historia.....	9
Marca	10
Fábrica	10
Local	10
7.2. Marco Conceptual.....	11
7.2.1. Jugos verdes	11

7.2.2.	Composición y características de los jugos verdes	11
7.2.3.	Alimentación saludable.....	12
7.2.4.	Desayunos	13
	Nutrientes que debe aportar un desayuno	13
7.3.	METODOLOGÍA	17
7.3.1.	Técnicas de investigación	19
	Observación	19
	Entrevista	19
	Encuesta.....	19
7.3.2.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	22
7.3.3.	Análisis general de las entrevistas.....	35
8.	Propuesta de acción	37
	Aspectos importantes del análisis de encuestas y entrevistas	37
	Tabla de alimentos que puedes combinar después de ingerir un jugo verde. (opciones de origen animal o vegetal).....	39
	Ciclo del desarrollo del producto.	41
	Análisis del flujograma: ciclo de preparación de los productos.....	42
9.	Recetas	44
	Biscocho de almendras.....	44
	Tamal de arándanos	45
	Muffins arándanos	46
	Barra de garbanzo.....	47
	Panqueques de garbanzo	48
	Biscocho de avena.....	49
	Galletas de avena.....	50
	Galletas de Machica	51
	Panqueque de machica	52

Overnight.....	53
Ensalada de quinoa	54
Hamburguesa de quinoa	55
Cake de espinaca con harina de maíz	56
Bites de yougurt.....	57
Torta de garbanzo	58
Crep de avena	59
Dedos de chocho	60
Parfait de yougurt griego	61
Pizza de espinaca con champiñones	62
Waffle de zanahoria.....	63
Cuscús de frutos secos.....	64
Hamburguesa de lentejas	65
Albóndigas de lenteja	66
Tortitas de lenteja	67
Batido de chía	68
Batido de machica	69
Batido de frutos rojos	70
Jugo de remolacha	71
10. Evaluación Hedónica	72
11. Análisis De Evaluación Hedónica	74
12. Guía Gastronómica.....	75
12.1. Análisis Guía Gastronómica	75
13. Conclusiones	76
14. Recomendaciones.....	77
15. Referencias	78
16. Anexos	80

Presupuesto.....	80
Cronograma	81
Certificaciones Varias	82
Aprobación del tema.....	82
Solicitud de autorización de investigación a la institución beneficiaria.....	83
Autorización de la institución beneficiaria para realizar la investigación	84
Certificación de la socialización, capacitación y entrega de documentos a la institución beneficiada	85
Certificación del Resumen/Abstract.	86
Modelo de entrevista y encuesta.....	87
Tabla de evaluación hedónica.....	92
Evidencia fotográfica.....	93
Recetas estándar.....	94

Índice de figuras

Figura 1: Logo del emprendimiento.....	9
Figura 2: Flujograma de las preparaciones	41
Figura 3: Estadísticas de la evaluación hedónica.....	72
Figura 4: Estadísticas de la evaluación hedónica.....	73
Figura 5: Portada de guía gastronómica.....	75

Índice de tablas

Tabla 1. Consumo de jugos verdes	22
Tabla 2. Razones por las que ingieres jugos verdes.....	23
Tabla 3. Frecuencia del consumo de jugos verdes.....	24
Tabla 4. Tipos de alimentos que se consumes con mayor frecuencia.....	25
Tabla 5. Frecuencia con la que desayunas antes de las 08:00.....	27
Tabla 6. Razones por las que se te dificulta desayunar.....	28
Tabla 7. Alimentación actual	30
Tabla 8. Modificar tu alimentación con alimentos a base de vegetales.....	31
Tabla 9. Sustituir carnes por vegetales con mejor calidad de nutrientes	32
Tabla 10. Requerimientos nutricionales diarios.....	33
Tabla 11. Vegetales con mayor aceptabilidad.....	34
Tabla 12. Tabla de alimentos de origen animal o vegetal.....	39
Tabla 13. Preparaciones altas en proteína, grasas y carbohidratos.....	40

1. RESUMEN

Hoy en día, el consumo de jugos verdes se ha visto en aumento por la influencia provocada por la actual tendencia de tener una vida más saludable donde nos preocupamos por lo que consumimos y nos cuestionamos su origen y su forma de forma de preparación, mejorando la calidad nutricional y la salud, cabe recalcar que el desayuno es la primera comida del día a la cual la mayoría de personas no le prestamos atención, además que el consumo de jugos verdes por sí solos no son considerados un desayuno completo ya que carece de ciertos nutrientes que son necesarios para la realización de las actividades diarias.

El presente proyecto propone el desarrollo de una línea de productos altos en proteínas vegetales y nutrientes para complementar el plan de jugos verdes comercializado por “Pulffit”, proyecto que evidencio la falta de conocimiento de las personas sobre las propiedades, beneficios y desventajas del jugo verde. Mediante la ayuda de tablas nutricionales se logró seleccionar los alimentos como son leguminosas, vegetales, frutos secos y cereales que ayudan a sustentar las carencias y llevarlos a procesos de transformación de materia prima para elaborar desayunos completos y necesarios para el día a día.

La mayoría de los productos elaborados han alcanzado altos estándares de aceptabilidad tanto de la planta docente como de la representante del emprendimiento “Pulffit” presentando propiedades organolépticas que van acorde a los productos utilizados en su elaboración.

2. ABSTRACT

Nowadays, the consumption of green juices has been increasing due to the influence caused by the trend of having a healthier life where people care about what they consume and ask the origin of this food, avoiding in this way overweight and improving the nutritional quality, but the consumption of green juices are not considered a complete breakfast since it lacks certain nutrients which are necessary for carrying out daily activities.

The present project proposes the development of a line of products with high proteins of vegetables and nutrients to complement the green juice plan marketed by "Pulpfit", this project has evidenced the nutritional deficiencies that are necessary to provide energy to the body. Through the help of nutritional tables, it was possible to select the foods that help sustain these nutritional deficiencies and take them to processes of transformation of raw material to prepare complete and necessary dairy food.

Most of the elaborated products have reached high standards of acceptability of both the teaching staff and the representative of the "Pulpfit" enterprise, presenting organoleptic properties that are consistent with the products used in its elaboration.

3. PROBLEMÁTICA

La alimentación saludable es la elección correcta de alimentos, de tal forma que el individuo obtenga de ella todos los nutrientes para cubrir sus necesidades en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento). Cada persona tiene requerimientos nutricionales diferentes en función de su edad, para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades es recomendable tener un estilo de vida saludable (AEAL, 2002), que incluye una alimentación equilibrada, ingesta adecuada de agua, actividad física, consumo de alcohol moderado y cero tabacos.

Con la finalidad de propiciar un estilo de alimentación saludable, en donde el consumo de frutas y verduras sea el protagonista, en la actualidad los jugos verdes son una tendencia que va en aumento entre quienes desean una dieta desintoxicante que logrará que el cuerpo elimine toxinas en muy corto tiempo, manteniendo una buena salud. Esta es una de las formas para aprovechar todos los beneficios de los súper nutrientes que la naturaleza ofrece (Fortunato, La mejor dieta detox , 2015).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo de al menos 400 g de alimentos de origen vegetal al día, que equivalen a cinco piezas de frutas y/o verduras. Algunas personas consideran que los jugos verdes, al tener una porción considerable de vegetales, son fuente de vitaminas, minerales, fibra, agua, antioxidantes y otros nutrientes que se requieren para estar sano y deciden sustituir sus comidas por jugos verdes, no obstante, estos carecen de nutrientes esenciales como proteínas y carbohidratos, por tanto, no son suficientes para mantener una dieta equilibrada. Adicional a ello, de acuerdo con estudios realizados por (Aguilar, 2022) una dieta basada únicamente en jugos verdes podría causar reflujo, problemas intestinales, anemia y descompensación.

Normalmente el consumo de jugos verdes se realiza en las mañanas como sustituto de la primera comida del día, por lo que es importante solventar una propuesta de desayunos equilibrados que contengan también otros nutrientes como proteínas, grasas y carbohidratos, cuya ingesta es necesaria para obtener la energía suficiente para las actividades diarias.

En este contexto, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo desarrollar una línea de productos de desayuno altos en proteínas vegetales y nutrientes para complementar el plan de jugos verdes comercializado por la empresa Pulpfit de la ciudad de Loja.

LÍNEA Y SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Línea: Prevención, protección y fomento del cuidado de la salud.

Sub-línea: Alimentación saludable.

4. TEMA

DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADOS POR PULPFIT, LOJA 2022.

5. JUSTIFICACIÓN

Como futura Tecnóloga en Gastronomía en la presente investigación se enfocará en el estudio de alimentos altos en proteínas vegetales y nutrientes para complementar el plan de jugos verdes, debido a que las personas optan por mejorar su calidad de vida consumiendo alimentos más saludables y cuidando su aspecto físico, gracias a las nuevas tendencias traídas por influencias que promocionan el consumo de estos alimentos ya sea por su forma en cómo se ven, se visten o por su mismo consejo en que consumir, por lo que este trabajo de titulación permitirá disponer de diferentes preparaciones que faciliten y mejoren el modelo de alimentación cotidiano.

El desarrollo y ejecución del presente proyecto de investigación es un requisito indispensable previo a la obtención del título profesional de Tecnóloga en Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano – Loja., donde se pone a prueba nuestro conocimiento como también una forma de implementar nuevas técnicas, sabores y texturas así mismo permitiendo que se vuelvan reconocidos en el mercado, a lo largo de estos años de dedicada educación, tomando en cuenta nuestra capacidad de investigar y reconocer productos que lleguen a ampliar el área gastronómica, como también la nueva implementación de una línea de productos altos en proteínas vegetales y nutrientes para complementar el plan de jugos verdes.

En la actualidad la demanda de consumidores, para una alimentación saludable ha ido aumentando considerablemente con el pasar de los días y esto ha generado un mayor aumento de consumo tanto en frutas como en verduras dentro de su alimentación diaria, muchas de estas personas lo hacen de forma independiente de un especialista en nutrición lo que puede provocar complicaciones a la salud en vez de ayudarla y mejorarla. Se realiza búsquedas de alternativas variadas siempre y cuando lleve un cronograma adecuado que fue previamente elaborado con la ayuda de un nutricionista que se enfoca en esta área a la hora de mejorar la salud de sus pacientes, lo que busca dentro de su alimentación es llevar productos altos en proteínas vegetales y nutrientes para complementar el plan de jugos verdes y la dieta diaria que los necesita. Así como la elaboración de folleto con los alimentos de origen animal que se

pueden consumir después de la ingesta de jugos verdes, ya que no es recomendable sustituir la proteína vegetal en un 100%

A nivel social esta investigación pretende dar a conocer los beneficios tanto de comer una proteína vegetal como lo que involucra el consumo de jugos verdes, como por ejemplo un aumento de la energía y una mayor inmunidad. Lo que busca esta investigación es que con el pasar de los días estas sean ya parte de nuestro menú diario, sean comercializadas y que el presente proyecto sea un punto de referencia para futuras investigaciones y así también prestar un servicio apto para el consumo en el mercado de excelente calidad.

6. OBJETIVOS

Objetivo General

Desarrollar una línea de productos gastronómicos utilizando vegetales ricos proteína y nutrientes para cubrir deficiencias nutricionales del plan de jugos verdes ofertados por Pulpfit.

Objetivos Específicos

- Identificar las preferencias gastronómicas de los consumidores mediante encuestas a clientes y entrevistas a colaboradores de jugos verdes Pulpfit para determinar el tipo de propuesta a generar.
- Determinar vegetales altos en proteína y nutrientes, métodos de procesamiento y cocción mediante la revisión bibliográfica de artículos científicos, revistas indexadas, libros físicos y digitales para sustentar dicha investigación.
- Desarrollar propuestas de desayunos saludables aplicando procesos y técnicas culinarias que conserven las características nutricionales de los alimentos para realizar su análisis sensorial y conocer su aceptabilidad.
- Socializar a propietarios de Pulpfit las propuestas gastronómicas mediante la entrega de una guía informativa y catálogo de productos para que sean promocionados y difundidos con los productos de jugos verdes.

7. MARCO TEORICO

7.1.Marco Referencial

Empresa PULPFIT

Figura 1

Logo del emprendimiento



Nota: Imagotipo de la empresa Pulpfit proporcionado por Geanella Macas - Propietaria

Misión

Maximizar la cantidad de nutrientes en su dieta diaria y aprovechar las propiedades funcionales de las frutas y verduras, generando así bienestar en su salud.

Visión

Deseamos proporcionar a nuestros clientes la facilidad de mejorar su alimentación fomentando la mejora de sus hábitos alimenticios por medio de pulpas saludables.

Historia

Nace en el 2020 como una micro-empresa creada por la Mgrs. Geanella Macas en vista de la tendencia hacia una vida más saludable, nace la idea de brindar un servicio personalizado de pulpas 100% naturales a partir de la fusión de frutas y

verduras libres de azúcar, conservantes y colorantes artificiales actuando como complemento a la alimentación diaria.

Marca

“Pulpas funcionales fusionan lo nutritivo de las frutas y verduras”

Para quienes quieren buscar llevar una vida más saludable, nace PULPFIT resaltando de entre las demás ya que este contiene productos naturales con una elaboración controlada y diseñada para que este tenga resultados positivos en la salud del consumidor, generando un cambio en la alimentación cotidiana de la población.

Fábrica

La calidad de los productos de Pulpfit no solo está en su producto final, si no en todas las materias primas empleadas en su elaboración que permiten la complementación alimentaria periódica.

Local

La planta de producción del emprendimiento Pulpfit actualmente se encuentra en la ciudad de Loja, con dirección la ciudadela Los Rosales calles Enrique Dossel intervención ciro alegría, diagonal a una tienda. La entidad distribuye su producto a gran cantidad de clientes de oficinas, madres de familia y personas con actividad física constante, puntos de venta en tiendas de productos orgánicos, ferias de la localidad. Con una mayor aceptación y recepción por el grupo femenino.

7.2. Marco Conceptual

7.2.1. Jugos verdes

Es una bebida que posee abundantes vitaminas y minerales, además de tener pocas calorías y carbohidratos lo que contribuye a la depuración del organismo. Su elaboración es una combinación equilibrada de frutas y vegetales verdes cuyas propiedades benefician a las personas que lo consumen. (Fortunato, La mejor dieta detox , 2015)

7.2.2. Composición y características de los jugos verdes

Componentes

Están compuestas por hojas verdes que son ricas en vitaminas A, B, C, E, K, ácido fólico, fibra y minerales como el magnesio, manganeso, hierro, potasio y zinc, lo que los convierte en una fuente vital para mejorar la salud y vitalidad del cuerpo.

Las vitaminas que contienen poseen efectos regenerativos, ayudan a acelerar la cicatrización, y gracias a sus propiedades antibacterianas y antiinflamatorias reparan el desgaste en mucosas y piel, además incrementan la formación de colágeno, refuerzan el sistema inmunológico y benefician la visión. (Kalenok, 2020)

Características

Contiene bajo índice de calorías y alto contenido de fibra y antioxidantes. Es necesario destacar que la ingesta de estos zumos no nos hará adelgazar, pero sí que puede generar saciedad para disminuir la ansiedad en una dieta hipocalórica.

Por otro lado, podrían tener un efecto alcalino que al llegar al organismo regula el pH de la sangre. Con esto se podría reducir el riesgo de enfermedades comunes y crónicas.

Tienen efectos diuréticos y depurativos para eliminar las sustancias de desecho del cuerpo. De este modo ayudan a combatir la retención de líquidos que influye en la inflamación.

Su consumo diario o regular contribuye a mantener la buena salud renal, hepática y de todo el sistema cardiovascular. (Morales, 2022)

Carencias Nutricionales

Cuando sustituimos una de las comidas principales como es el desayuno por un jugo verde favorecemos al desarrollo de carencias nutricionales, como la anemia o la osteoporosis, puede haber fatiga por falta de nutrientes y baja concentración. Son muy bajas en calorías que pueden reducir el metabolismo y hacernos recuperar más peso al dejarla. Son verdaderamente desequilibradas e incompletas. (Godoy, 2017)

7.2.3. Alimentación saludable

Saber elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, los nutrientes esenciales son proteínas, hidratos de carbono, lípidos y vitaminas.

Consiste en una dieta equilibrada y variada con amplia gama de frutas, cereales, verduras y con poca cantidad de grasa, es considerada de suma importancia porque influye mucho en la salud por un lado protege contra el desarrollo de enfermedades y por otro lado ayuda a tratar o controlar una enfermedad.

Alimentos reguladores: contribuyen al buen funcionamiento intestinal y aportan vitaminas. Se trata las frutas, los jugos y verduras.

Alimentos energéticos: contienen carbohidratos y grasas, aparte de entregarle vigor y energía al organismo. Incluyen cereales y sus derivados, como el pan, las tortillas y la avena; azúcares, como la miel, la panela o la mermelada; y los tubérculos, como la papa y el choclo.

Bebidas: fundamentales para rehidratar el organismo. Además, puede ser parte de uno o más de los tres grupos de arriba. (Ogden, 2003)

7.2.4. Desayunos

Los desayunos desde inicios de tiempo se han caracterizado por que se formen alimentos que sean fáciles de almacenar y preparar, se los llama desayunos a la primera comida que una persona ingiere en su vida cotidiana, es el primer consumo de energías que una persona realiza luego de pasar varias horas sin comer (es decir, luego de dormir). un desayuno equilibrado podemos obtener numerosos beneficios para la salud y para nuestra vida diaria. Nos ayuda a mejorar nuestro rendimiento en el trabajo y en los estudios, a mantener un adecuado peso corporal, facilita la concentración y la memoria además de mejorar tu estado de ánimo.

Se considera que un desayuno saludable y nutritivo se debe incluir alimentos de cada uno de los tres grupos de alimentos, cereales de preferencia de grano entero, leguminosas, verduras y frutas. Al incluir las cantidades adecuadas de los 3 grupos de alimentos durante el desayuno estaremos asegurando que cubrimos los requerimientos que se necesitan para empezar la mañana. (Bembibre, 2009)

Calorías que aporta un desayuno.

Se propone, por tanto, que el desayuno aporte entre 300-500 kcal para personas sanas (del 15 al 25% de la energía total diaria basada en una dieta de 2000 kcal). Este debe ser variado, cubriendo con ello, de media, el 20% de la recomendación diaria para los nutrientes, aplicando mayores o menores porcentajes, en función de los valores medios nacionales obtenidos y su adecuación a las recomendaciones. (Piqueros, 2019) .

Nutrientes que debe aportar un desayuno

El desayuno debe tener unos nutrientes básicos que nos aporten la energía para afrontar nuestro día a día. Entre ellos debe haber proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. Algunos alimentos fundamentales para un desayuno equilibrado son la fruta, frutos secos, lácteos, cereales, pan y aceite de oliva entre otros. Cada uno de ellos nos aportan distintos nutrientes con sus respectivas propiedades:

- Frutos secos contienen mucha proteína, calcio, magnesio y fibra.
- Pan y los cereales aportan energía a los músculos gracias a los minerales, vitaminas y fibra que contienen.
- Frutas y los zumos poseen minerales, vitaminas e hidratos de carbono.
- Lácteos tienen vitamina A, B y D y también calcio.
- Aceite de oliva tiene propiedades antioxidantes, entre otras muchas. (Barea, 2020)

Deficiencias nutricionales

Los síntomas iniciales de las deficiencias nutricionales son muchos y extraordinariamente variados desde irritabilidad, falta de concentración, pérdida de memoria o insomnio hasta acné, manchas en la piel, palidez, dolor de cabeza o calambres en las piernas. Por tanto, conviene acudir al especialista cuando exista una sintomatología importante.

El diagnóstico está basado en una adecuada historia clínica, una exploración y pruebas complementarias como una analítica de sangre y orina.

En cuanto a los tratamientos, varían en función del déficit de nutrientes.

En las anemias por falta de hierro se debe intentar averiguar y eliminar la causa antes de recetar un suplemento de hierro. De hecho, este aporte extra es sólo un parche temporal que no solucionará el problema. (Barea, 2020)

7.2.5. Planifica tu desayuno

Si durante las mañanas tienes el tiempo justo para desayunar no tienes excusa. Solo tienes que planificarlo el día de antes y dejar preparados los alimentos listos para consumir en el momento como pueden ser fruta fresca, yogures o barritas de cereales. Siguiendo esta rutina nos será mucho más fácil desayunar de forma saludable a diario. (Echeverri, 2022)

Consecuencia de no desayunar

Falta de energía para tener un óptimo rendimiento físico y mental durante el día es esencial el aporte energético de un buen desayuno. Por eso, una de las consecuencias de no desayunar es una fuerte sensación de cansancio y somnolencia que se puede prolongar a lo largo de la jornada.

Aumento de niveles de glucosa, los nutrientes que se obtienen de los alimentos del desayuno son determinantes en el control de los niveles de glucosa. Así pues, cuando no se consumen a tiempo, o se sustituyen por alternativas poco saludables, la concentración de insulina disminuye y el cuerpo acumula más azúcar.

Alteraciones emocionales se produce por pasar por alto la primera comida del día puede incidir en los descontroles emocionales que, a su vez, estarían relacionados con una posterior ingesta abusiva. Dado que los alimentos de buena calidad contienen sustancias que intervienen en el bienestar, un desayuno pobre es detonante de estrés e irritabilidad. (Echeverri, 2022)

7.2.6. Proteína de origen vegetal

Es necesario ingerir diferentes grupos de alimentos de origen vegetal durante el día, sin necesidad de combinarlos en la misma ingesta, para obtener una proteína de alto valor biológico y que, en su conjunto, proporcionen todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita. Combinaciones de alimentos vegetales que nos aportan proteínas completas son: legumbres y cereales (por ejemplo, lentejas con arroz), o legumbres y frutos secos (garbanzos salteados con verduras y anacardos). (Fortunato, La mejor dieta detox , 2015).

Beneficios de ingerir proteína de origen vegetal

Protegen el sistema cardiovascular

Reducen el riesgo de cáncer

Aportan fibra y son fáciles de digerir

No sobrecargan el hígado ni los riñones

Son menos acidificantes

7.2.7. Propuestas de desayunos saludables

Las siguientes propuestas de desayunos son para mantener una dieta equilibrada y balanceada constan de proteína de origen vegetal los cuales aportan con nutrientes y energía indispensables que se necesita para iniciar nuestro día, mediante la investigación pudimos darnos cuenta que los alimentos que son altos en proteína, grasa y carbohidrato son cereales, frutos secos, vegetales y leguminosas.

En los cuales podemos implementar galletas de cereales (avena) o barras de leguminosas (garbanzo) y algunos jugos, batidos los cuales son elaborados con verduras, frutos secos pensando en todas las personas en las que tiene tiempo y en las que no se elaborara de una línea de alimentos portables y no portables a base de nutrientes ricos en proteína, grasas y carbohidratos para iniciar con las mejores energías el día a día.

7.3.METODOLOGÍA

Método hermenéutico

“El Método hermenéutico es una técnica de interpretación de textos, escritos u obras artísticas de distinto ámbito. Su propósito principal es servir de ayuda en el área comprensiva de un texto.” (Rodriguez, 2019)

Mediante este método se podrán analizar textos de diferente origen ya sean científicos, revistas o noticias que permitan obtener una mayor comprensión del tema planteado, dando origen a las posibles respuestas del problema visualizado interpretando la información para generar recetas cuyo resultado sea el correcto dentro de los objetivos planeados.

Método fenomenológico.

“El método fenomenológico es aquel que nos permite explorar diferentes situaciones de la vida y del mundo, entendiendo que lo hacemos desde un punto de vista subjetivo, es decir, a partir de nuestros sentidos y de lo que hacemos con lo que percibimos en nuestra conciencia”. (Ayala, 2021)

Con ayuda del método fenomenológico podemos recolectar, aprender, interpretar, y comprender toda la información captada por fuentes de información tales como la de: libros, artículos científicos, páginas web, con el análisis de todas y de cada una de las fuentes investigadas podemos establecer alternativas como son las proteínas vegetales que también con estas podemos sustituir nuestras comidas diarias y llevar una vida saludable.

Método Práctico Proyectual

“El método proyectual consiste simplemente en una serie de operaciones necesarias, dispuestas en un orden lógico dictado por la experiencia. Su finalidad es la de conseguir un máximo resultado con el mínimo esfuerzo.” (Sanchez, 2011)

Se emplea el método práctico proyectual para llevar a cabo la fase experimental del presente proyecto de investigación, mediante la recolección y comprensión de información pudimos estructurar la composición de las proteínas vegetales para así poder cumplir con los procesos correctos para la elaboración de los productos a base de proteínas vegetales llevándonos así a la prueba de evaluación sensorial para corroborar la primera impresión del producto innovador donde así mismo mediante esta fase se puede elaborar la respectiva guía de los productos es decir su correcta hoja de costos y fabricación.

7.3.1. Técnicas de investigación

Por medio de encuestas aplicadas a la población y entrevistas realizadas se ha podido determinar la aceptabilidad del presente proyecto.

Observación

La observación es un elemento fundamental de todo proceso de investigación; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del acervo de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación. (Diaz L. , 2011)

Mediante la observación obtendremos datos necesarios para la recopilación de información que servirá como base para la producción de productos que complemente la ingesta de jugos verdes a base de proteína vegetal, permitiéndonos conocer los requerimientos de nuestros futuros clientes y adaptar formas de producción y entrega del producto.

Entrevista

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. (Diaz L. P., 2013)

Mediante esta técnica de investigación cualitativa se podrá obtener información verídica e importante debido a que mediante el diálogo entablado con el personal que labora dentro de Pulpfit se puede conocer la opinión personal y los diferentes puntos de vista del personal para de esta manera saber cuál es su primera impresión al saber sobre esta nueva tendencia en el mercado.

Encuesta

La encuesta se ha convertido En una herramienta fundamental para el estudio de las relaciones sociales. Las organizaciones contemporáneas, políticas, económicas

o sociales, utilizan esta técnica como un instrumento indispensable para conocer el comportamiento de sus grupos de interés y tomar decisiones sobre ellos. (Romo, s.f.)

La encuesta esta direccionada a la población de Loja en especial a los consumidores del emprendimiento Pulpfit con la finalidad de emplearlos en recetas culinarias, así también se tomará en cuentas las necesidades a la hora de elaborar un producto y en el transcurso del mismo ir modificando para satisfacer las necesidades del consumidor

Población y Muestra.

Muestra

Corresponde a cierta parte de la población total del cantón Loja, como son los habitantes económicamente activos que según el censo INEC en el año 2010 son 448.966 personas, para esto se toma en cuenta el empleo de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \sigma^2 N}{e^2 (N - 1) + Z^2 O^2}$$

En donde:

n = es el tamaño de la muestra poblacional a obtener

N = es el tamaño de la población total.

σ = representa la desviación estándar de la población. En caso de desconocer este dato es común utilizar un valor constate que equivale a 0.5

Z = es el valor obtenido mediante niveles de confianza. Su valor es una constante, por lo general se tienen dos valores dependiendo el grado de confianza que se desee.

Siendo 99% el valor más alto (este valor equivale a 2.58) y 95% (1.96) el valor mínimo aceptado para considerar la investigación como confiable.

e = representa el límite aceptable de error muestra, generalmente va del 1% (0.01) al 9% (0.09), siendo 5% (0.05) el valor estándar usado en las investigaciones.

Una vez establecido los valores adecuados, se procede a realizar la sustitución de los valores y aplicación de la fórmula para obtener el tamaño de la muestra poblacional correspondiente al universo finito determinado.

$$n = \frac{Z^2 * g^2 * N}{e^2(N-1) + Z^2 * g^2}$$

$$n = \frac{(1,96)^2 * (0,50)^2 * 521.154}{(0,05)^2(521.154- 1) + (1,96)^2 * (0,50)^2}$$

$$n = \frac{3,8416 * 0,25 * 521.154}{0,0025(521.153) + 3,8416 * 0,25}$$

$$n = \frac{0,9604 * 521.154}{1302,88 + 0,9604}$$

$$n = \frac{500,516.3016}{1303,84}$$

$$n = 384$$

Se realizará 384 encuestas a la población lojana económicamente activa.

7.3.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Pregunta N.º1

¿Consumes o has consumido jugos verdes?

Tabla 1.

Consumo de jugos verdes

Variable	Frecuencia (nº de personas)	Porcentaje (%)
Si	350	91,9
No	31	8,1
Total	381	100%

Nota: Encuestas del proyecto de titulación

Análisis cuantitativo:

Los resultados demuestran que un 91,9%, que equivale a 350 personas de la población encuestada afirman que consumen jugos verdes mientras que un 8,1 % que es igual a 31 personas de la población encuestada mencionan que no consumen jugos verdes.

Análisis cualitativo:

La encuesta demuestran que en su mayoría con un 91,9% conocen y han consumido jugos verdes, lo que da a conocer que reconocen los beneficios de beberlo, pero por falta de información o solo por ver los beneficios han hecho de lado la parte negativa de su consumo, en ocasiones este es consumido en solitario lo cual no proporciona de todos los nutrientes necesarios para las actividades diarias que si no son consumidas se puede ver una disminución en el rendimiento en sus trabajos o estudios, en otras ocasiones lo consumen sin la consulta de un nutricionista el cual ayude a adaptarlo de acuerdo a sus necesidades y su cuerpo ya que cada quien es un mundo distinto por lo que requieren cantidades diferentes y comidas diferentes las cuales vayan sumando a la variación de desayunos de calidad y balanceados.

Pregunta N. °2

De la siguiente lista selecciona las razones más impórtate por la que ingieres jugos verdes.

Tabla 2.

Razones por las que ingieres jugos verdes

Variable	Frecuencia (n° de personas)	Porcentaje (%)
Salud	93	24,2%
Bajar de peso	51	13,3%
Mejorar alimentación	91	23,7%
Desintoxicación	43	11,2%
Todas las anteriores	85	22,1%
Ninguna de las anteriores	21	5,5%
Total	384	100%

Nota: Encuesta del proyecto de titulación.

Análisis cuantitativo:

Los resultados demuestran un 24,2% que es equivale a 93 personas de la población encuestada afirman que consumen jugos verdes por salud, un 13,3% que es igual a 51 personas afirman que consumen jugos verdes para bajar de peso, un 23,7% representado por 91 personas de la población encuestada mencionan que consumen jugos verdes para mejorar su alimentación, un 11,2% que equivale a 43 personas consumen jugos verdes para desintoxicar su organismo, un 22,1 que equivale a 85 personas por que se ven identificadas con todas las opciones sobre los beneficios de ingerir jugos verdes y un 5,5% que equivale a 21 personas no se ven identificadas con ninguna opción.

Análisis cualitativo:

Se pudo determinar una gran variedad de consumo de jugos verdes lo ingieres por salud con un 24,2% por otro lado para mejorar su alimentación con un 23,7% y en todas las anteriores 22,1%; por lo tanto, las personas encuestadas demuestras que quieren mejorar su salud a base de información sobre los jugos verdes la cual a su vez carecen pero que se los puede brindar tanto como es la forma de consumo y para que realmente se los ingiere teniendo asi en cuenta si son beneficiosos o no para cada consumidor.

Pregunta N.º 3

¿Con que frecuencia consumes jugos verdes?

Tabla 3.

Frecuencia del consumo de jugos verdes

Variable	Frecuencia (n° de personas)	Porcentaje (%)
Dentro de un plan de alimentos	106	27,7
Ocasionalmente	250	65,4
Nunca	26	6,8
Total	382	100

Nota: Encuestas del proyecto de titulación.

Análisis Cuantitativo

Los resultados confirman que un 27,7% lo que es referente a 106 personas de la población mencionan que consumen jugos verdes dentro de un plan de alimentos, por otro lado, un 65,4% que es equivalente a 250 personas afirman que consumen jugos verdes ocasionalmente, por otro lado, un 6,8% que equivale al 26 afirma que no consume jugos verdes.

Análisis Cualitativo

Los encuestados dan a conocer que ocasionalmente consumen jugos verdes con un porcentaje de 65,4%, esto se puede dar a conocer que por cuestiones de tiempo o porque no existe una empresa la cual los entregué ya sea en el lugar de trabajo o en otras entidades y otras complicaciones también que no son consumidos bajo la dirección adecuada y solo siguen recetas virtuales que les aseguran que bajan de peso, con un bajo porcentaje de 27,7% siguen una rutina que en verdad beneficiara su consumo bajo estándares médicos los cuales les dicen para que realmente se benefician al ingerirlos.

Pregunta N.º4

Selecciona el tipo de alimentos que consumen con mayor frecuencia en tu dieta diaria.

Tabla 4.

Tipos de alimentos que se consumen con mayor frecuencia

Variable	Frecuencia (nº de personas)	Porcentaje (%)
Frutas	61	15,9%
Carnes	76	19,8%
Verduras	124	32,3%
Frituras/Snacks	12	3,1%
Bebidas edulcoradas	4	1%
Todas las anteriores	104	27,1%
Ninguna de las anteriores	3	0,8%
Total	384	100%

Nota Encuesta del proyecto de titulación

Análisis Cuantitativa:

Los resultados demuestran que un 15,9% que es referente a 61 personas de la población mencionan que consumen con frecuencia frutas mientras que un 19,8% lo que equivale a 76 personas respondieron que consumen con mayor frecuencia las carnes mientras que otro 32,3% que equivale a 124 menciona que las verduras son lo que consumen con mayor frecuencia en su día a día, otro 3,1 referente a 12 personas prefieren consumir en su mayoría frituras/ snacks, otro 1% son referente a 4 personas no optan mucho por consumir bebidas edulcoradas, mientras que un 27,1 que equivale a 104 personas consumen con mayor frecuencia frutas, carnes verduras, frituras/snacks y bebidas edulcoradas y tenemos a un 0,8% que serían 3 personas que no consumen casi ningún tipo de estos alimentos.

Análisis Cualitativo:

La encuesta demuestra que productos más consumidos por los encuestados son: frutas, carnes y verduras con un porcentaje de: 15,9%, 19,8%, 31,3% respectivamente, lo que demuestra que los encuestados son personas que tienen una dieta variada en sus desayunos con lo que podrían sustentar la energía consumida por

nuestras actividades diarias y con un 19,8% consumen la carne pero no le ven muchos beneficios al momento de aplicarla en la dieta diaria.

Pregunta N. °5

¿Con que frecuencia consideras que te alimentas con un desayuno completo antes de las 8:00?

Tabla 5.

Frecuencia con la que desayunas antes de las 08:00

Variable	Frecuencia (n° de personas)	Porcentaje (%)
Siempre	151	39,4%
A veces	203	53%
Nunca	29	7,6%
Total	383	100%

Nota: Encuesta del proyecto de titulación

Análisis Cuantitativa:

Los resultados confirman que un 39,4% que es igual a 151 personas mencionan que siempre toman su desayuno antes de las 08:00, mientras que un 53% lo que equivale a 203 personas afirman a veces consumen el desayuno antes de las 08:00, mientras que un 7,6% que equivale a 29 personas menciona que no desayunan por falta de tiempo.

Pregunta N.º6

De las siguientes razones selecciona la más habitual por la que se te dificulta desayunar.

Tabla 6.

Razones por las que se te dificulta desayunar

Variable	Frecuencia (nº de personas)	Porcentaje (%)
Falta de apetito	78	20,3%
Tiempo	76	19,8%
Falta de opciones fáciles y rápidas	146	38%
Todas las anteriores	34	8,9%
Ninguna de las anteriores	50	13%
Total	384	100%

Nota: Encuestas del proyecto de titulación

Análisis Cuantitativa:

Los resultados demuestran que un 20,3% que es igual a 78 personas de la población mencionan que por falta de apetito se les dificulta desayunar por el contrario 19,8% referente a 76 personas que por falta de tiempo ellos no desayunan, mientras un 38% referente a 146 personas dicen que no encuentran opciones fáciles y rápidas para poder desayunar, mientras que un 8,9% equivalente a 34 personas dicen que se sienten identificadas con la falta de apetito, falta de tiempo y falta de opciones fáciles y rápidas de elaborar, y un 13% equivalente a 50 personas dicen que ellos no se ven identificadas con ninguna de las opciones.

Análisis Cualitativo Pregunta 5 y 6:

Las personas encuestadas reflejan que el 53% consume a veces un desayuno antes de las 8h00 de la mañana esto se debe a que la mayoría asume que es muy temprano y se les dificulta tener ideas claras sobre lo que es un desayuno saludable o por el apuro de salir pronto de sus hogares se dificulta en gran magnitud alimentarse y poderlo aplicar a su diario vivir, por falta de opciones fáciles y rápidas tenemos que un 38% de las personas no sabe equilibrar sus dietas diarias de forma que estas les ayuden a contribuir con una buena dieta la cual les ayude a tener las energías suficientes para empezar sus mañanas, también tenemos un 20,3% que por falta de

apetito no lo hacen lo cual esto genera que no cumplan bien con sus actividades diarias esto genera a que las personas tienen o se llenan mucho en la noche y no les provoca hambre

Pregunta. N° 7

¿Cómo consideras tu alimentación actual?

Tabla 7.

Alimentación actual

Variable	Frecuencia (n° de personas)	Porcentaje (%)
Muy buena	98	25,7%
Buena	168	44%
Regular	108	28,3%
Mala	8	2,1%
Total	382	100%

Nota: Encuestas del proyecto de titulación

Análisis Cuantitativa:

Los resultados demuestran que un 25,7% que es igual a 98 personas de la población mencionan que su alimentación es muy buena por el contrario un 44% referente a 168 personas dicen que su alimentación es buena, mientras que un 28,3% referente a 108 personas dicen que su alimentación es regular y un 2,1% equivalente a 8 personas menciona que su alimentación es mala.

Análisis Cualitativo:

Las encuestas arrojan que los encuestados mantienen una alimentación buena, con un 44% que lo respalda esto se debe a que no se sienten completos con la alimentación que ellos realizan, también es la causa de no variar lo que consumen para mejorar el rendimiento y salud, si optamos por cambiar la alimentación podremos notar una mejora enorme, el miedo de comer menos rico o de hasta elaborar alimentos nuevos productos los cuales no les salgan o que sean muy largos en su preparación son excusas para no cambiar nuestros hábitos alimenticios, lo mejor que podemos hacer es incentivar por la cultura del buen comer la cual beneficiara a hacer cambios positivos en las personas.

Pregunta. N° 8

¿Qué tan dispuesto estas a modificar tu alimentación en la que su mayoría sea alimentos nutritivos a base de vegetales?

Tabla 8.

Modificar tu alimentación con alimentos a base de vegetales

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Mucho	248	64,8%
Poco	127	33,2%
Nada	8	2,1%
Total	383	100%

Nota: Encuestas del proyecto de titulación

Análisis Cuantitativa:

Los resultados demuestran que un 64,8% que es igual a 248 personas de la población están dispuestos a modificar su alimentación a base de vegetales por el contrario un 33,2% referente a 127 personas dicen si modificarían su alimentación a base de vegetales, mientras que un 2,1% referente a 8 personas dicen no estarían dispuestos a modificar su alimentación a base de vegetales.

Análisis Cualitativo:

De las personas encuestadas se puede decir que un 64,8% que es la mayoría las personas prefieren modificar su alimentación por eso se realizaran desayuno a base de proteína vegetal que son fuente de proteína y nutrientes para las personas que desean entrar al mundo de comer saludable, sano y con muchos beneficios además de brindarles propuestas variadas para que la puedan realizar conjunto a la ingesa de jugos verdes, mientras que otra mínima parte de la población no desean modificar su alimentación a base de proteína vegetal por miedo a consumir productos nuevos o por costumbre.

Pregunta. N° 9**¿Considera sustituir las carnes por opciones de vegetales con igual o mejor calidad de nutrientes?****Tabla 9.**

Sustituir carnes por vegetales con mejor calidad de nutrientes

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Si	301	79,4%
No	78	20,6%
Total	379	100%

Nota: Encuestas del proyecto de titulación

Análisis Cuantitativa:

Los resultados demuestran que un 79,4% que es igual a 301 personas que desean sustituir las carnes y optar por vegetales con mejor calidad de nutrientes, por el contrario, un 20,6% referente a 78 personas que no están dispuestos a sustituir las carnes por vegetales.

Análisis Cualitativo:

De la población encuestadas refleja que un 79,4% de los resultados que en su mayoría desean sustituir las carnes por vegetales para mejorar su alimentación actual sea de forma sana y de buena calidad por otro lado, no están dispuestos a cambiar su consumo de carnes por nuevas preparaciones ya que están acostumbrados a consumir carnes en gran cantidad y esto sería un gran paso si desean dejarlas de consumir o mas bien si desean dejarlas tiene que ver las reacciones que tendrá su cuerpo sean positivas o negativas.

Pregunta. N° 10

¿Consideras que tu dieta alimentaria cubre todos los requerimientos nutricionales para tus actividades diarias?

Tabla 10.

Requerimientos nutricionales diarios.

Variable	Frecuencia (n° de personas)	Porcentaje (%)
Siempre	148	38,7%
A veces	218	57,1%
Nunca	16	4,2%
Total	382	100%

Nota: Encuestas del proyecto de titulación.

Análisis Cuantitativa:

Los resultados demuestran un 38,7% que es equivale a 148 personas de la población encuestada afirman que cubren los requerimientos nutricionales para sus actividades diarias, un 57,1% que es igual a 218 personas afirman que consumen consideran que tienen una dieta que cubre los requerimientos nutricionales para sus actividades diarias, y un 4,2% representado por 16 personas de la población encuestada mencionan que no cubren los requerimientos nutricionales para sus actividades diarias.

Análisis Cualitativo:

De los resultados obtenidos afirman un 57,1% siendo la gran mayoría reflejando que a veces cumplen con los requerimientos nutricionales necesarios, y la cantidad de energía que necesita nuestro organismo que son importantes para conseguir y mantener un adecuado estado nutricional, asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, y una mínima parte no cumple con los requerimientos nutricionales para sus actividades diarias, para eso se busca que las personas consuman desayunos de origen vegetal que les ayude a cumplir con los requerimientos que se necesita para iniciar el día los cuales siendo ricos en proteína, grasas y carbohidratos serán muy aceptados por el consumidor y de mucho beneficio para el cuerpo son ideas fáciles, rápidas y variadas.

Pregunta. N° 11

¿Qué tipos de vegetales son más de tu agrado?

Tabla 11.

Vegetales con mayor aceptabilidad.

Variable	Frecuencia	Porcentaje
Vegetal (espinaca, espárragos, brócoli)	246	64,6%
Setas (hongos)	20	5,2%
Frutos secos (almendras, nueces, semilla de calabaza)	79	20,7%
Leguminosa (garbanzos, lentejas, soya)	36	9,4%
Total	381	100%

Nota: Encuestas del proyecto de titulación.

Análisis Cuantitativa:

Los resultados demuestran un 64,6% que es equivale a 246 personas de la población encuestada afirman los vegetales más de su agrado son Vegetal (espinaca, espárragos, brócoli) un 5,2 % que es igual a 20 personas afirman que los vegetales que son más de su agrado son Setas(hongos), un 20,7% que es igual a 79 personas afirman que les gusta los Frutos secos (almendras, nueces, semilla de calabaza) y un 9,4% que son 36 personas que les gusta las Leguminosas(garbanzos, lentejas, soya)

Análisis Cualitativo:

De los resultados obtenidos se afirma que la gran mayoría eligen los vegetales, frutos secos y leguminosas que son ricos en nutrientes y proteínas fundamentales para el metabolismo, además protegen de enfermedades las cuales se puede prevenir con el consumo de estas más aun sabiendo intercalarlas en los desayunos podrás observar cambios muy considerables en tu forma de pensar y consumir diferente te hará la persona con más energía, salud y vitalidad siendo también estos fuentes de muchos beneficios y sobre todo el fomento de desayunar saludablemente.

7.3.3. Análisis general de las entrevistas

El presente cuestionario tiene como finalidad recolectar datos importantes para realizar el trabajo de campo del proyecto de investigación: “Desarrollo de una línea de productos altos en proteínas vegetales y nutrientes para complementar el plan de jugos verdes comercializado por Pulpfit, Loja 2022” previo a la obtención del título de Tecnólogo Superior en Gastronomía. Tales datos serán de fundamental importancia para verificar las posibles causas y efectos del tema planteado en este establecimiento. Agradecemos su colaboración para responder el siguiente cuestionario.

1. Usted recomienda los jugos verdes para su consumo diario o se necesita de algún plan

Si, se necesita de un plan y se lo puede hacer siempre y cuando no se salten de una comida dependiendo de las necesidades de las personas, puede a ver personas que si necesiten de este tipo de jugos que suplan sus necesidades o los objetivos que la personas quiera lograr ya que estos no cumplen con la función para bajar de peso.

2. ¿Para qué sirven las proteínas en nuestro cuerpo?

Principalmente sirven para construir musculatura, elasticidad, formar tejidos, reparar tejidos y para formar algunas sustancias entre ellas hormonas, defensas, enzimas digestivas y también en el ADN, además, que no se puede prescindir de la ingesta diaria de proteína.

3. Es recomendable ingerir alimentos caseros para bajar de peso o la ingesta reducida de alimentos.

Dentro del proceso de bajar de peso, debe existir un equilibrio de lo que como, o lo que hago, se deben incluir alimentos de consumo regular en casa, más que reducir la ingesta hay que balancear la alimentación, no dejar de comer sino más bien reemplazar alimentos que pueden llegar a ser nocivos por otro más saludables bajo la observación de un nutriólogo. Es recomendable cambiar las proteínas animales por las vegetales.

Dentro de nuestra alimentación debemos llevar una alimentación variada que incluya alimentos de índole vegetal y animal, partiendo de la alimentación saludable los alimentos de origen animal nos dan proteínas más completas que las proteínas de origen vegetal se debe aplicar una combinación adecuada para potenciar los aminoácidos que tiene y así lograr todos los aminoácidos que el cuerpo necesita a través de alimentos netamente vegetales.

4. Desde su punto de vista profesional recomendaría la ingesta de proteína vegetal diaria en los desayunos

Sí, por que no va a ser la única que se va a consumir y solo se la haría en la mañana, pero lo que no recomendaría es reemplazar la proteína animal en un 100%.

5. ¿Qué vegetales contienen carbohidratos, proteína y grasa?

Los entrevistados respondieron que todos los alimentos tienen en diferentes proporciones, pero los que más tienen proteínas son los frutos secos o legumbres mayor cantidad de proteína mayor cantidad de carbohidrato y bajo contenido de grasa, cereales mayor cantidad de carbohidratos, bajo contenido de proteína y bajo contenido de grasa, frutos secos alto contenido de grasa, bajo contenido de carbohidrato y proteína, en función a el requerimiento diario.

8. Propuesta de acción

Se va a realizar una línea de desayunos portables y no portables con la idea principal de usar los beneficios los altos contenidos en proteínas y nutrientes para cubrir las deficiencias como son grasas, proteínas y carbohidratos que no nos brindan los jugos verdes, por lo general, se los consume a primeras horas de la mañana como en el desayuno para obtener una dieta completa que nos llena de energía para todas las actividades que se realicen en el día.

Aspectos importantes del análisis de encuestas y entrevistas

Según resultados de encuestas las personas tienen poco conocimiento sobre la importancia que se debe tener de los desayunos debido a que piensan que se puede reemplazar los alimentos como frutas, verduras y frutos secos por bebidas edulcoradas, comida chatarra y frituras sabiendo que son alimentos poco beneficiosos, y por lo general ocasionan aumento de peso lo cual ha dirigido a las personas pensar que pueden cuidar su salud tomando jugo verde, cuando en realidad ingerir un jugo verde no te ayuda a cumplir con los requerimientos nutricionales necesarios para que sea un buen desayuno. Los resultados de las encuestas demuestran que las preferencias de los consumidores en alimentación son los vegetales, frutos secos y leguminosas los cuales han sido muy aceptados por la ciudadanía al momento de consumirlos o poder prepararlos de manera innovadora.

Gran parte de la población carece de información de cómo y cuándo consumirlo, no sirven para bajar de peso, ni como un desayuno, más bien, sirven para desintoxicar el organismo. Las personas, en su mayoría no conocen y no se encuentran acostumbradas en preparar un desayuno adecuado debido a diversos factores como la falta de tiempo que impiden realizarse un plato saludable. Es por esto, que se recomienda acudir a un nutriólogo para que nos ayude con la elaboración de jugos verdes en torno a nuestras necesidades nutricionales y bajo un plan de alimentos debido a que al ser la primera comida del día necesita tener propiedades que beneficien al sistema y organismo de cada persona.

Lo recomendable es consumirlo en ayunas para que tenga mayor efecto y después de 20-30 minutos desayunar. Los desayunos deben ser compuestos por proteínas y nutrientes como: grasa, carbohidrato y proteína; y, se los encuentra en

alimentos preparados con leguminosas, frutos secos, cereales y vegetales, así mismo ir modificando diariamente tus desayunos y las demás comidas del día ir alternando las proteínas animales y proteínas vegetales.

Cubrir las deficiencias del jugo verde elaborando productos altos en proteínas vegetales, también recomendando visitar a un nutriólogo y el podrá brindar la información correcta para que las personas también obtén por investigar lo que van a consumir y si son beneficiosos para ellos, los productos que se realizaran serán portables y no portables para facilitar su consumo, además que contendrán las proteínas y nutrientes necesarios para brindar un desayuno completo.

Por tanto, las características esenciales de los desayunos saludables son:

- Debe cubrir alrededor del 20-25% de todas las calorías que tomamos al día, la cuarta parte de toda nuestra ingesta, debe aportarla el desayuno.
- Tener en cuenta que debe ser variado, equilibrado nutricionalmente y agradable de tomar, tanto por la vista como por el sabor.
- Ya que es la primera comida del día estos deben tener proteínas, grasas, etc.
- Fácil, rápido de preparar y consumir.

**Tabla de alimentos que puedes combinar después de ingerir un jugo verde.
(opciones de origen animal o vegetal)**

Tabla 12.

Tabla de alimentos de origen animal o vegetal

Frutas	<p>Manzana aporta fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes a tu dieta. (se la puede comer con cáscara)</p> <p>Maduro aporta potasio</p> <p>Pera aporta vitamina C</p>
Huevo	<p>Tibio, revueltos, en omelette, al horno o como una tortilla.</p> <p>Aporta vitaminas A, D, E, K, ácido fólico, Vitaminas B1 y B6; y minerales como el fósforo, hierro, zinc y yodo. (además es una proteína completa)</p>
Cereal	<p>Ya sea en barras o en un buen cereal es uno de los alimentos que tampoco pueden faltar a la hora del desayuno. Al igual que la fruta, si no lo has incluido en tus comidas en la mañana, lo mejor es que empieces a hacerlo.</p>
Jamón	<p>Lo puedes incluir en unos huevos revueltos, un sándwich o unos rollitos con tortillas. Existen distintas opciones para elegir, como de cerdo y pavo, te recomendamos esta última para disminuir tu consumo de grasa. Si prefieres la primera, procura que sea bajo en grasa.</p>
Pan	<p>Es una de las mejores opciones para un desayuno casero, sobre todo por su versatilidad. Se puede usar para hacer sándwiches con cualquier cosa que se te venga a la cabeza, ya sea dulce o salada.</p>

Nota: (Ochoa,2022)

Las preparaciones en las que podemos encontrar los nutrientes suficientes para tener la energía suficiente para la primera comida del día que deben ser altas en proteínas, grasas y carbohidratos son:

Tabla 13.

Preparaciones altas en proteína, grasas y carbohidratos.

Opciones	Vegetales	Frutos secos	Leguminosas	Cereal
Masas	Brócoli - crepes de brócoli con queso light	Almendras- Bizcocho de almendras Arándanos- Tamal Arándanos-Muffins	Garbanzo- barras con cobertura de chocolate negro. Garbanzo- Pan cake con jalea de frutos rojos.	Avena-Bizcocho Avena- Galletas Machica-Galletas Machica-Pan cake
Bebidas	Remolacha- Jugo	Almendras-Batido Nuez- batido con leche de soya y fresas.	Semillas de calabaza- batido con leche	Machica-Batido con leche de soya.
Portables	Espinaca- cake de espinaca con harina de maíz.	Arándanos-Waffle de avena con mermelada de arándanos. Semillas. Bites de yogur griego con chocolate y semilla	Garbanzo- tortas de garbanzo	Avena- Crep acompañado de frutas. Granola - parfait de yogur griego con granola y frutos rojos.
Salada	Chocho- dedos de chocho Zanahoria- Waffles de zanahoria con aguacate y huevo Champiñones-pizza de espinaca con champiñones	Frutos secos y semillas-Cuscús. Nueces-pastel de setas	Lenteja- Hamburguesa Lentejas- Albóndigas y avena. Lentejas- tortitas	Quinoa- ensalada de quinoa Quinoa- hamburguesas de quinoa y garbanzo
Vida Útil extensible				Avena- Overnight

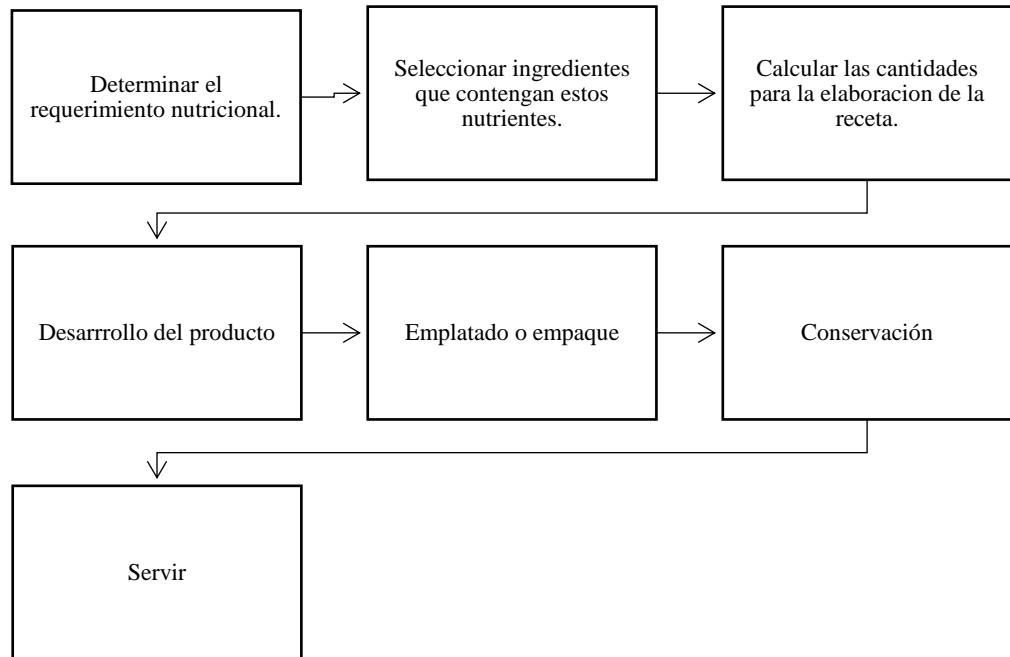
Nota: (Ochoa.2022)

Ciclo del desarrollo del producto.

Flujograma de preparación del producto.

Figura 2

Flujograma de las preparaciones



Nota: (Ochoa,2022)

Análisis del flujograma: ciclo de preparación de los productos

Determinar el requerimiento nutricional:

En cada etapa de vida la cantidad de energía y nutrientes que necesita nuestro organismo son importantes para conseguir y mantener un adecuado estado nutricional, asegurar un crecimiento y desarrollo adecuado, además de prevenir la aparición de enfermedades. Los requerimientos varían según cada individuo, de acuerdo a su edad, sexo, estatura, peso, nivel de actividad y estado físico.

Seleccionar alimentos que tengan estos nutrientes

Investigar alimentos que tengan estos requerimientos nutricionales como pueden ser:

- Frutos secos que contienen ácidos grasos insaturados y otros nutrientes.
- Cereales: contienen abundantes hidratos de carbono y fibra, así como proteínas, vitaminas B1 y B2 y sustancias y minerales como calcio y hierro.
- Leguminosas: Proteínas, hidratos de carbono de absorción lenta, vitaminas del grupo B, magnesio, calcio, fósforo, potasio, hierro y fibra.
- Vegetales: Son una fuente importante de minerales y oligoelementos: calcio, potasio, magnesio, hierro, zinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, selenio, cobre y sodio.

Calcular las cantidades para la elaboración de la receta

Se debe elaborar las recetas teniendo en cuenta cantidades, productos y ver que sea acorde a las necesidades nutricionales.

Desarrollo del producto

Los productos usados se someterán a productos de preparación más saludables evitando el uso de grasas trans y saturadas, se usarán técnicas de cocción como el horno, al vapor, uso de aceite de oliva y girasol.

Emplatado o empaque

Estos productos son tanto para elaborarlos en casa o llevarlos a tu oficina o a cualquier lugar donde puedas consumirlos la mayoría de las preparaciones las puedes consumir tanto frías como calientes y son de fácil preparación.

Conservación

La conservación de los productos bueno de la mayoría es en refrigeración para que duren más y no se llegue a dañar.



Servir

Lo servimos conforme a la preparación que sea y si se desea llevar se lo recomienda que sea en envases de vidrio que son menos contaminantes que los de plástico.

9. Recetas



Recetas de costos

Bizcocho de almendras

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Bizcocho de almendras								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA						COSTO		
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 4,00	kg	Harina de almendras	0,200	0,200	kg	\$ 0,80	\$ 0,80	
\$ 0,15	Kg	Huevos	0,030	0,030	Kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,60	kg	Azucar	0,060	0,060	kg	\$ 0,04	\$ 0,04	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,015	0,015	kg	\$ 0,07	\$ 0,07	
\$ 0,90	kg	Almendras picadas	0,05	0,050	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
\$ 3,36	kg	Leche de almendras	0,09	0,090	Kg	\$ 0,30	\$ 0,30	
\$ 1,10	kg	Esencial de vainilla	0,005	0,005	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,30	kg	Polvo de hornear	0,006	0,006	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 1,27	\$ 1,27
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,06	\$ 0,06
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,06	\$ 0,06
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 1,39	\$ 1,39
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,42	\$ 0,42
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,42	\$ 0,42
						COSTO TOTAL	\$ 2,23	\$ 2,23
						30% UTILIDAD	\$ 0,67	\$ 0,67
						PRECIO	\$ 2,90	\$ 2,90
						IVA 12%	\$ 0,35	\$ 0,35
SERVICIO 10%	\$ 0,29	\$ 0,29						
PVP	\$ 3,54	\$ 3,54						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Tamal de arándanos

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Tamal de arándanos								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 2,00	kg	Mantequilla sin sal	0,120	0,120	kg	\$ 0,24	\$ 0,24	
\$ 0,50	Kg	Azucar	0,120	0,120	Kg	\$ 0,06	\$ 0,06	
\$ 0,60	kg	Harina de maiz	0,100	0,100	kg	\$ 0,06	\$ 0,06	
\$ 0,30	kg	Polvo de hornear	0,008	0,008	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,90	kg	Leche	0,12	0,120	kg	\$ 0,11	\$ 0,11	
\$ 1,00	kg	Aradanos deshidratados	0,07	0,070	Kg	\$ 0,07	\$ 0,07	
\$ 0,05	kg	Hojas de Maiz	0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,54	\$ 0,54
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,59	\$ 0,59
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,18	\$ 0,18
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,18	\$ 0,18
						COSTO TOTAL	\$ 0,95	\$ 0,95
						30% UTILIDAD	\$ 0,29	\$ 0,29
						PRECIO	\$ 1,24	\$ 1,24
						IVA 12%	\$ 0,15	\$ 0,15
SERVICIO 10%	\$ 0,12	\$ 0,12						
	PVP	\$ 1,51	\$ 1,51					
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Muffins arándanos

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Muffins Arándanos								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,80	kg	Harina	0,150	0,150	kg	\$ 0,12	\$ 0,12	
\$ 0,50	Kg	Azucar	0,050	0,050	Kg	\$ 0,03	\$ 0,03	
\$ 0,15	kg	Huevos	0,050	0,050	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,30	kg	Polvo de hornear	0,008	0,008	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,08	0,080	kg	\$ 0,38	\$ 0,38	
\$ 1,10	kg	Esencia de vainilla	0,008	0,008	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 1,00	kg	Arándanos	0,05	0,050	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,60	\$ 0,60
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,66	\$ 0,66
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,20	\$ 0,20
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,20	\$ 0,20
						COSTO TOTAL	\$ 1,05	\$ 1,05
						30% UTILIDAD	\$ 0,32	\$ 0,32
						PRECIO	\$ 1,37	\$ 1,37
						IVA 12%	\$ 0,16	\$ 0,16
SERVICIO 10%	\$ 0,14	\$ 0,14						
	PVP	\$ 1,67	\$ 1,67					
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Barra de garbanzo

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Barra de garbanzo								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,50	kg	Garbanzo	0,250	0,250	kg	\$ 0,38	\$ 0,38	
\$ 1,50	Kg	Almendra molida	0,050	0,050	Kg	\$ 0,08	\$ 0,08	
\$ 1,50	kg	Cacao en polvo	0,040	0,040	kg	\$ 0,06	\$ 0,06	
\$ 1,50	kg	Miel	0,010	0,010	kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 2,00	kg	Mantequilla	0,06	0,060	kg	\$ 0,12	\$ 0,12	
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,65	\$ 0,65
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,71	\$ 0,71
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,21	\$ 0,21
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,21	\$ 0,21
						COSTO TOTAL	\$ 1,14	\$ 1,14
						30% UTILIDAD	\$ 0,34	\$ 0,34
						PRECIO	\$ 1,48	\$ 1,48
						IVA 12%	\$ 0,18	\$ 0,18
SERVICIO 10%	\$ 0,15	\$ 0,15						
PVP	\$ 1,80	\$ 1,80						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Panqueques de garbanzo

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Panqueque de garbanzo								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 2,00	kg	Harina de garbanzo	0,080	0,080	kg	\$ 0,16	\$ 0,16	
\$ 1,50	Kg	Leche de soya	0,100	0,100	Kg	\$ 0,15	\$ 0,15	
\$ 0,30	kg	Polvo de hornear	0,008	0,008	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,15	kg	Huevo	0,036	0,036	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 1,20	kg	Maple	0,06	0,060	kg	\$ 0,07	\$ 0,07	
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,39	\$ 0,39
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,43	\$ 0,43
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,13	\$ 0,13
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,13	\$ 0,13
						COSTO TOTAL	\$ 0,69	\$ 0,69
						30% UTILIDAD	\$ 0,21	\$ 0,21
						PRECIO	\$ 0,89	\$ 0,89
						IVA 12%	\$ 0,11	\$ 0,11
SERVICIO 10%	\$ 0,09	\$ 0,09						
PVP	\$ 1,09	\$ 1,09						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Bizcocho de avena

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Bizcocho de avena								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,50	kg	Harina de avena	0,150	0,150	kg	\$ 0,23	\$ 0,23	
\$ 4,80	Kg	aceite de oliva	0,050	0,050	Kg	\$ 0,24	\$ 0,24	
\$ 0,50	kg	Avena en hojuelas	0,025	0,025	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,25	kg	Zanahoria rallada	0,030	0,030	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,30	kg	Polvo de hornear	0,008	0,008	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,49	\$ 0,49
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,54	\$ 0,54
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,16	\$ 0,16
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,16	\$ 0,16
						COSTO TOTAL	\$ 0,86	\$ 0,86
						30% UTILIDAD	\$ 0,26	\$ 0,26
						PRECIO	\$ 1,12	\$ 1,12
						IVA 12%	\$ 0,13	\$ 0,13
SERVICIO 10%	\$ 0,11	\$ 0,11						
PVP	\$ 1,36	\$ 1,36						
OBSERVACIONES								


Nota: (Ochoa,2022)

Galletas de avena

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Galleta de avena								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 2,00	kg	Mantequilla	0,075	0,075	kg	\$ 0,15	\$ 0,15	
\$ 1,00	Kg	Azucar morena	0,040	0,040	Kg	\$ 0,04	\$ 0,04	
\$ 0,15	kg	Huevo	0,040	0,040	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,80	kg	Harina de trigo	0,080	0,080	kg	\$ 0,06	\$ 0,06	
\$ 0,50	kg	Copos de avena	0,06	0,060	kg	\$ 0,03	\$ 0,03	
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,29	\$ 0,29
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,32	\$ 0,32
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,10	\$ 0,10
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,10	\$ 0,10
						COSTO TOTAL	\$ 0,51	\$ 0,51
						30% UTILIDAD	\$ 0,15	\$ 0,15
						PRECIO	\$ 0,66	\$ 0,66
						IVA 12%	\$ 0,08	\$ 0,08
SERVICIO 10%	\$ 0,07	\$ 0,07						
PVP	\$ 0,81	\$ 0,81						
OBSERVACIONES								

Nota: (Ochoa,2022)



Galletas de Machica

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP				
NOMBRE DE LA RECETA							
Galleta de machica							
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1
MATERIA PRIMA					COSTO		
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 2,00	kg	Mantequilla	0,075	0,075	kg	\$ 0,15	\$ 0,15
\$ 1,00	Kg	Panela	0,040	0,040	Kg	\$ 0,04	\$ 0,04
\$ 0,15	kg	Huevo	0,040	0,040	kg	\$ 0,01	\$ 0,01
\$ 0,90	kg	Harina de machica	0,080	0,080	kg	\$ 0,07	\$ 0,07
\$ 1,10	kg	Esencia de vainilla	0,008	0,008	kg	\$ 0,01	\$ 0,01
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
Subtotal del costo						\$ 0,28	\$ 0,28
5% CONDIMENTOS						\$ 0,01	\$ 0,01
5% DESPERDICIOS						\$ 0,01	\$ 0,01
Costo (Materia Prima) MOD						\$ 0,30	\$ 0,30
30% (Mano de obra directa) MOD						\$ 0,09	\$ 0,09
30% (Costos generales de fabricación) CGF						\$ 0,09	\$ 0,09
COSTO TOTAL						\$ 0,49	\$ 0,49
30% UTILIDAD						\$ 0,15	\$ 0,15
PRECIO						\$ 0,63	\$ 0,63
IVA 12%						\$ 0,08	\$ 0,08
SERVICIO 10%						\$ 0,06	\$ 0,06
PVP						\$ 0,77	\$ 0,77
OBSERVACIONES							





Nota: (Ochoa.2022)

Panqueque de machica

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Panqueque de machica								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,90	kg	Harina de machica	0,090	0,090	kg	\$ 0,08	\$ 0,08	
\$ 3,36	Kg	Leche de soya	0,040	0,040	Kg	\$ 0,13	\$ 0,13	
\$ 0,15	kg	Huevo	0,360	0,360	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,27	\$ 0,27
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,30	\$ 0,30
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,09	\$ 0,09
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,09	\$ 0,09
						COSTO TOTAL	\$ 0,47	\$ 0,47
						30% UTILIDAD	\$ 0,14	\$ 0,14
						PRECIO	\$ 0,62	\$ 0,62
						IVA 12%	\$ 0,07	\$ 0,07
SERVICIO 10%	\$ 0,06	\$ 0,06						
	PVP	\$ 0,75	\$ 0,75					
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Overnight

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Overnight								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,00	kg	Avena	0,090	0,090	kg	\$ 0,09	\$ 0,09	
\$ 0,60	Kg	Chia	0,040	0,040	Kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 1,50	kg	Miel	0,030	0,030	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
\$ 3,36	kg	Leche	0,100	0,100	kg	\$ 0,34	\$ 0,34	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,50	\$ 0,50
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,54	\$ 0,54
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,16	\$ 0,16
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,16	\$ 0,16
						COSTO TOTAL	\$ 0,87	\$ 0,87
						30% UTILIDAD	\$ 0,26	\$ 0,26
						PRECIO	\$ 1,13	\$ 1,13
						IVA 12%	\$ 0,14	\$ 0,14
SERVICIO 10%	\$ 0,11	\$ 0,11						
PVP	\$ 1,38	\$ 1,38						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa, 2022)

Ensalada de quinoa

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP				
NOMBRE DE LA RECETA							
Ensalada de quinoa							
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1
MATERIA PRIMA					COSTO		
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 1,50	kg	Quinoa	0,150	0,150	kg	\$ 0,23	\$ 0,23
\$ 4,80	Kg	Maiz	0,050	0,050	Kg	\$ 0,24	\$ 0,24
\$ 1,00	kg	Tomate cherry	0,015	0,015	kg	\$ 0,02	\$ 0,02
\$ 0,50	kg	Aguacate	0,030	0,030	kg	\$ 0,03	\$ 0,03
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,04	0,040	kg	\$ 0,02	\$ 0,02
	kg		0,015	0,015	Kg	\$ 0,07	\$ 0,07
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
Subtotal del costo						\$ 0,60	\$ 0,60
5% CONDIMENTOS						\$ 0,03	\$ 0,03
5% DESPERDICIOS						\$ 0,03	\$ 0,03
Costo (Materia Prima) MOD						\$ 0,66	\$ 0,66
30% (Mano de obra directa) MOD						\$ 0,20	\$ 0,20
30% (Costos generales de fabricación) CGF						\$ 0,20	\$ 0,20
COSTO TOTAL						\$ 1,06	\$ 1,06
30% UTILIDAD						\$ 0,32	\$ 0,32
PRECIO						\$ 1,38	\$ 1,38
IVA 12%						\$ 0,17	\$ 0,17
SERVICIO 10%						\$ 0,14	\$ 0,14
PVP						\$ 1,68	\$ 1,68
							
OBSERVACIONES							


Nota: (Ochoa.2022)

Hamburguesa de quinoa

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Hamburguesa de quinoa								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,00	kg	Quinoa	0,150	0,150	kg	\$ 0,15	\$ 0,15	
\$ 0,30	Kg	Perejil seco	0,040	0,040	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,50	kg	Cebolla	0,020	0,020	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,15	kg	Ajo	0,008	0,008	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,15	kg	Huevo	0,036	0,036	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,01	0,010	Kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,23	\$ 0,23
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,25	\$ 0,25
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,07	\$ 0,07
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,07	\$ 0,07
						COSTO TOTAL	\$ 0,40	\$ 0,40
						30% UTILIDAD	\$ 0,12	\$ 0,12
						PRECIO	\$ 0,52	\$ 0,52
						IVA 12%	\$ 0,06	\$ 0,06
SERVICIO 10%	\$ 0,05	\$ 0,05						
PVP	\$ 0,63	\$ 0,63						
OBSERVACIONES								

Nota: (Ochoa,2022)



Cake de espinaca con harina de maíz

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP				
NOMBRE DE LA RECETA							
Cake de espinaca con harina de maíz							
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1
MATERIA PRIMA						COSTO	
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 0,30	kg	Espinaca	0,120	0,120	kg	\$ 0,04	\$ 0,04
\$ 0,15	Kg	Huevo	0,060	0,060	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,045	0,045	kg	\$ 0,22	\$ 0,22
\$ 2,30	kg	Queso Fresco	0,040	0,040	kg	\$ 0,09	\$ 0,09
\$ 1,25	kg	Harina de maíz	0,15	0,150	kg	\$ 0,19	\$ 0,19
\$ 0,30	kg	Levadura	0,008	0,008	Kg	\$ 0,00	\$ 0,00
\$ 2,00	kg	Mantequilla	0,09	0,090	kg	\$ 0,18	\$ 0,18
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
Subtotal del costo						\$ 0,72	\$ 0,72
5% CONDIMENTOS						\$ 0,04	\$ 0,04
5% DESPERDICIOS						\$ 0,04	\$ 0,04
Costo (Materia Prima) MOD						\$ 0,80	\$ 0,80
30% (Mano de obra directa) MOD						\$ 0,24	\$ 0,24
30% (Costos generales de fabricación) CGF						\$ 0,24	\$ 0,24
COSTO TOTAL						\$ 1,27	\$ 1,27
30% UTILIDAD						\$ 0,38	\$ 0,38
PRECIO						\$ 1,65	\$ 1,65
IVA 12%						\$ 0,20	\$ 0,20
SERVICIO 10%						\$ 0,17	\$ 0,17
PVP						\$ 2,02	\$ 2,02
OBSERVACIONES							




Nota: (Ochoa,2022)

Bites de yougurt

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Bites de yougurt								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 4,00	kg	Yougurt	0,120	0,120	kg	\$ 0,48	\$ 0,48	
\$ 2,50	Kg	Frutos secos	0,060	0,060	Kg	\$ 0,15	\$ 0,15	
\$ 4,80	kg	Chcolate	0,010	0,010	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,68	\$ 0,68
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,75	\$ 0,75
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,22	\$ 0,22
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,22	\$ 0,22
						COSTO TOTAL	\$ 1,19	\$ 1,19
						30% UTILIDAD	\$ 0,36	\$ 0,36
						PRECIO	\$ 1,55	\$ 1,55
						IVA 12%	\$ 0,19	\$ 0,19
SERVICIO 10%	\$ 0,16	\$ 0,16						
PVP	\$ 1,89	\$ 1,89						
OBSERVACIONES								

Nota: (Ochoa,2022)



Torta de garbanzo

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP				
NOMBRE DE LA RECETA							
Torta de garbanzo							
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1
MATERIA PRIMA					COSTO		
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 1,25	kg	Garbanzo	0,120	0,120	kg	\$ 0,15	\$ 0,15
\$ 0,15	Kg	Huevos	0,036	0,036	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01
\$ 2,00	kg	Mantequilla	0,040	0,040	kg	\$ 0,08	\$ 0,08
\$ 0,30	kg	Royal	0,008	0,008	kg	\$ 0,00	\$ 0,00
\$ 1,50	kg	Nueces	0,03	0,030	kg	\$ 0,05	\$ 0,05
	kg		0	0,000	Kg	\$ -	\$ -
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
Subtotal del costo						\$ 0,28	\$ 0,28
5% CONDIMENTOS						\$ 0,01	\$ 0,01
5% DESPERDICIOS						\$ 0,01	\$ 0,01
Costo (Materia Prima) MOD						\$ 0,31	\$ 0,31
30% (Mano de obra directa) MOD						\$ 0,09	\$ 0,09
30% (Costos generales de fabricación) CGF						\$ 0,09	\$ 0,09
COSTO TOTAL						\$ 0,50	\$ 0,50
30% UTILIDAD						\$ 0,15	\$ 0,15
PRECIO						\$ 0,65	\$ 0,65
IVA 12%						\$ 0,08	\$ 0,08
SERVICIO 10%						\$ 0,06	\$ 0,06
PVP						\$ 0,79	\$ 0,79
OBSERVACIONES							





Nota: (Ochoa,2022)

Crep de avena

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Crep de avena con fruta								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,50	kg	Harina de avena	0,200	0,200	kg	\$ 0,30	\$ 0,30	
\$ 0,15	Kg	Huevos	0,030	0,030	Kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 3,36	kg	Leche de avena	0,060	0,060	kg	\$ 0,20	\$ 0,20	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,015	0,015	kg	\$ 0,07	\$ 0,07	
\$ 0,50	kg	Fresas	0,03	0,030	kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 0,30	kg	Duraznos	0,03	0,030	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,10	kg	Maduro	0,04	0,040	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,50	kg		0,060	0,060	kg	\$ 0,03	\$ 0,03	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,64	\$ 0,64
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,70	\$ 0,70
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,21	\$ 0,21
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,21	\$ 0,21
						COSTO TOTAL	\$ 1,12	\$ 1,12
						30% UTILIDAD	\$ 0,34	\$ 0,34
						PRECIO	\$ 1,46	\$ 1,46
						IVA 12%	\$ 0,17	\$ 0,17
SERVICIO 10%	\$ 0,15	\$ 0,15						
	PVP	\$ 1,78	\$ 1,78					
OBSERVACIONES								


Nota: (Ochoa,2022)

Dedos de chocho

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Dedos de chocho								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,20	kg	Chocho	0,240	0,240	kg	\$ 0,29	\$ 0,29	
\$ 0,25	Kg	Albahaca Fresca	0,030	0,030	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 1,00	kg	Quinoa	0,060	0,060	kg	\$ 0,06	\$ 0,06	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,030	0,030	kg	\$ 0,14	\$ 0,14	
\$ 0,50	kg	Ajo	0,01	0,010	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,50	kg	Cebolla perla	0,015	0,015	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,15	kg	Huevo	0,04	0,040	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,50	kg	Zanahoria	0,060	0,060	kg	\$ 0,03	\$ 0,03	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,55	\$ 0,55
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,60	\$ 0,60
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,18	\$ 0,18
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,18	\$ 0,18
						COSTO TOTAL	\$ 0,96	\$ 0,96
						30% UTILIDAD	\$ 0,29	\$ 0,29
						PRECIO	\$ 1,25	\$ 1,25
						IVA 12%	\$ 0,15	\$ 0,15
SERVICIO 10%	\$ 0,13	\$ 0,13						
	PVP	\$ 1,53	\$ 1,53					
OBSERVACIONES								

Nota: (Ochoa,2022)


Parfait de yougurt griego

		COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA							
Parfait de yougurt griego							
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1
MATERIA PRIMA					COSTO		
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 5,00	kg	Yougurt griego	0,240	0,240	kg	\$ 1,20	\$ 1,20
\$ 1,00	Kg	Fresa	0,080	0,080	Kg	\$ 0,08	\$ 0,08
\$ 2,50	kg	Granola	0,060	0,060	kg	\$ 0,15	\$ 0,15
\$ 0,60	kg	Mango	0,080	0,080	kg	\$ 0,05	\$ 0,05
\$ 1,50	kg	Almendra	0,08	0,080	kg	\$ 0,12	\$ 0,12
\$ 1,00	kg	Kiwi	0,06	0,060	Kg	\$ 0,06	\$ 0,06
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
Subtotal del costo						\$ 1,66	\$ 1,66
5% CONDIMENTOS						\$ 0,08	\$ 0,08
5% DESPERDICIOS						\$ 0,08	\$ 0,08
Costo (Materia Prima) MOD						\$ 1,82	\$ 1,82
30% (Mano de obra directa) MOD						\$ 0,55	\$ 0,55
30% (Costos generales de fabricación) CGF						\$ 0,55	\$ 0,55
COSTO TOTAL						\$ 2,92	\$ 2,92
30% UTILIDAD						\$ 0,88	\$ 0,88
PRECIO						\$ 3,79	\$ 3,79
IVA 12%						\$ 0,46	\$ 0,46
SERVICIO 10%						\$ 0,38	\$ 0,38
PVP						\$ 4,63	\$ 4,63
OBSERVACIONES							





Nota: (Ochoa,2022)

Pizza de espinaca con champiñones

 GASTRONOMÍA TECNOLOGÍA SUPERIOR		COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA							
Pizza de espinaca con champiñones							
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1
MATERIA PRIMA					COSTO		
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
\$ 0,80	kg	Harina de trigo	0,200	0,200	kg	\$ 0,16	\$ 0,16
\$ 4,80	Kg	Aceite de oliva	0,006	0,006	Kg	\$ 0,03	\$ 0,03
\$ 0,30	kg	Levadura Fresca	0,030	0,030	kg	\$ 0,01	\$ 0,01
\$ 0,50	kg	Espinaca	0,080	0,080	kg	\$ 0,04	\$ 0,04
\$ 5,00	kg	Queso Light	0,08	0,080	kg	\$ 0,40	\$ 0,40
\$ 2,80	kg	Setas	0,05	0,050	Kg	\$ 0,14	\$ 0,14
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -
Subtotal del costo						\$ 0,78	\$ 0,78
5% CONDIMENTOS						\$ 0,04	\$ 0,04
5% DESPERDICIOS						\$ 0,04	\$ 0,04
Costo (Materia Prima) MOD						\$ 0,86	\$ 0,86
30% (Mano de obra directa) MOD						\$ 0,26	\$ 0,26
30% (Costos generales de fabricación) CGF						\$ 0,26	\$ 0,26
COSTO TOTAL						\$ 1,37	\$ 1,37
30% UTILIDAD						\$ 0,41	\$ 0,41
PRECIO						\$ 1,78	\$ 1,78
IVA 12%						\$ 0,21	\$ 0,21
SERVICIO 10%						\$ 0,18	\$ 0,18
PVP						\$ 2,17	\$ 2,17
OBSERVACIONES							



Nota: (Ochoa,2022)

Waffle de zanahoria

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Waffle de zanahoria								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,00	kg	Harina de zanahoria	0,200	0,200	kg	\$ 0,20	\$ 0,20	
\$ 0,50	Kg	Polvo de hornear	0,006	0,006	Kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,20	kg	Miel	0,020	0,020	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 2,00	kg	Leche	0,100	0,100	kg	\$ 0,20	\$ 0,20	
\$ 1,50	kg	Esencia de vainilla	0,01	0,010	kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 1,20	kg	Huevo	0,05	0,050	Kg	\$ 0,06	\$ 0,06	
\$ 2,50	kg	Mantequilla sin sal	0,06	0,060	kg	\$ 0,15	\$ 0,15	
\$ 1,50	kg	Arandanos	0,050	0,050	kg	\$ 0,08	\$ 0,08	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,71	\$ 0,71
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,04	\$ 0,04
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,04	\$ 0,04
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,78	\$ 0,78
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,23	\$ 0,23
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,23	\$ 0,23
						COSTO TOTAL	\$ 1,24	\$ 1,24
						30% UTILIDAD	\$ 0,37	\$ 0,37
						PRECIO	\$ 1,62	\$ 1,62
						IVA 12%	\$ 0,19	\$ 0,19
SERVICIO 10%	\$ 0,16	\$ 0,16						
PVP	\$ 1,97	\$ 1,97						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Cuscús de frutos secos

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Cuscús de frutos secos								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,00	kg	Cuscús	0,200	0,200	kg	\$ 0,20	\$ 0,20	
\$ 0,50	Kg	Cebolla	0,045	0,045	Kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 0,20	kg	Pimiento rojo	0,020	0,020	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 2,00	kg	Semillas de sesamo	0,010	0,010	kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 1,50	kg	Almendras	0,03	0,030	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
\$ 1,20	kg	Semillas de calabaza	0,01	0,010	Kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,045	0,045	kg	\$ 0,22	\$ 0,22	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,52	\$ 0,52
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,57	\$ 0,57
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,17	\$ 0,17
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,17	\$ 0,17
						COSTO TOTAL	\$ 0,91	\$ 0,91
						30% UTILIDAD	\$ 0,27	\$ 0,27
						PRECIO	\$ 1,19	\$ 1,19
						IVA 12%	\$ 0,14	\$ 0,14
SERVICIO 10%	\$ 0,12	\$ 0,12						
	PVP	\$ 1,45	\$ 1,45					
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Hamburguesa de lentejas

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Hamburguesa de lentejas								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,50	kg	Lenteja	0,240	0,240	kg	\$ 0,12	\$ 0,12	
\$ 0,50	Kg	Cebolla	0,040	0,040	Kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 0,25	kg	Ajo	0,005	0,005	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,20	kg	Pimiento rojo	0,030	0,030	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,20	kg	Pimiento verde	0,03	0,030	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,04	0,040	Kg	\$ 0,19	\$ 0,19	
\$ 0,50	kg	Zanahoria	0,07	0,070	kg	\$ 0,04	\$ 0,04	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,38	\$ 0,38
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,02	\$ 0,02
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,42	\$ 0,42
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,13	\$ 0,13
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,13	\$ 0,13
						COSTO TOTAL	\$ 0,67	\$ 0,67
						30% UTILIDAD	\$ 0,20	\$ 0,20
						PRECIO	\$ 0,87	\$ 0,87
						IVA 12%	\$ 0,10	\$ 0,10
SERVICIO 10%	\$ 0,09	\$ 0,09						
	PVP	\$ 1,06	\$ 1,06					
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Albóndigas de lenteja

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Albóndigas de lenteja								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,50	kg	Lenteja	0,200	0,200	kg	\$ 0,10	\$ 0,10	
\$ 0,50	Kg	Cebolla	0,050	0,050	Kg	\$ 0,03	\$ 0,03	
\$ 0,25	kg	Ajo	0,015	0,015	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,24	kg	Cilantro	0,012	0,012	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,60	kg	Harina	0,08	0,080	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,025	0,025	Kg	\$ 0,12	\$ 0,12	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,30	\$ 0,30
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,33	\$ 0,33
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,10	\$ 0,10
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,10	\$ 0,10
						COSTO TOTAL	\$ 0,53	\$ 0,53
						30% UTILIDAD	\$ 0,16	\$ 0,16
						PRECIO	\$ 0,69	\$ 0,69
						IVA 12%	\$ 0,08	\$ 0,08
SERVICIO 10%	\$ 0,07	\$ 0,07						
PVP	\$ 0,84	\$ 0,84						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Tortitas de lenteja

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Tortitas de lenteja								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,50	kg	Lenteja	0,200	0,200	kg	\$ 0,10	\$ 0,10	
\$ 0,50	Kg	Cebolla	0,050	0,050	Kg	\$ 0,03	\$ 0,03	
\$ 0,25	kg	Ajo	0,020	0,020	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,24	kg	Cilantro	0,010	0,010	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,60	kg	Harina	0,075	0,075	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
\$ 4,80	kg	Aceite de oliva	0,025	0,025	Kg	\$ 0,12	\$ 0,12	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,30	\$ 0,30
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,01	\$ 0,01
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,33	\$ 0,33
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,10	\$ 0,10
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,10	\$ 0,10
						COSTO TOTAL	\$ 0,52	\$ 0,52
						30% UTILIDAD	\$ 0,16	\$ 0,16
						PRECIO	\$ 0,68	\$ 0,68
						IVA 12%	\$ 0,08	\$ 0,08
SERVICIO 10%	\$ 0,07	\$ 0,07						
PVP	\$ 0,83	\$ 0,83						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Batido de chía

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Batido de chía								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 1,00	kg	Chia	0,05	0,050	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
\$ 3,50	Kg	Leche	0,100	0,100	Kg	\$ 0,35	\$ 0,35	
\$ 3,75	kg	Miel	0,030	0,030	kg	\$ 0,11	\$ 0,11	
\$ 0,80	kg	Canela	0,003	0,003	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
\$ 0,10	kg	Maduro	0,1	0,100	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 1,00	kg	Avena	0,05	0,050	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,57	\$ 0,57
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,63	\$ 0,63
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,19	\$ 0,19
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,19	\$ 0,19
						COSTO TOTAL	\$ 1,01	\$ 1,01
						30% UTILIDAD	\$ 0,30	\$ 0,30
						PRECIO	\$ 1,32	\$ 1,32
						IVA 12%	\$ 0,16	\$ 0,16
SERVICIO 10%	\$ 0,13	\$ 0,13						
PVP	\$ 1,60	\$ 1,60						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Batido de machica

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Batido de machica								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,90	kg	Machicha	0,1	0,100	kg	\$ 0,09	\$ 0,09	
\$ 3,50	Kg	Leche de soya	0,150	0,150	Kg	\$ 0,53	\$ 0,53	
\$ 3,75	kg	Miel	0,045	0,045	kg	\$ 0,17	\$ 0,17	
\$ 0,80	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
\$ 0,10	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
\$ 1,00	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,78	\$ 0,78
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,04	\$ 0,04
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,04	\$ 0,04
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,86	\$ 0,86
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,26	\$ 0,26
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,26	\$ 0,26
						COSTO TOTAL	\$ 1,38	\$ 1,38
						30% UTILIDAD	\$ 0,41	\$ 0,41
						PRECIO	\$ 1,79	\$ 1,79
						IVA 12%	\$ 0,22	\$ 0,22
SERVICIO 10%	\$ 0,18	\$ 0,18						
PVP	\$ 2,19	\$ 2,19						
OBSERVACIONES								



Nota: (Ochoa,2022)

Batido de frutos rojos

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Batido de frutos rojos								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,50	kg	Fresas	0,100	0,100	kg	\$ 0,05	\$ 0,05	
\$ 3,36	Kg	Leche de almendra	0,150	0,150	Kg	\$ 0,50	\$ 0,50	
\$ 0,50	kg	Mora	0,045	0,045	kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 1,10	kg	Esencia de vainilla	0,010	0,010	kg	\$ 0,01	\$ 0,01	
\$ 0,25	kg	Canela	0,005	0,005	kg	\$ 0,00	\$ 0,00	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,59	\$ 0,59
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,65	\$ 0,65
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,19	\$ 0,19
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,19	\$ 0,19
						COSTO TOTAL	\$ 1,04	\$ 1,04
						30% UTILIDAD	\$ 0,31	\$ 0,31
						PRECIO	\$ 1,35	\$ 1,35
						IVA 12%	\$ 0,16	\$ 0,16
SERVICIO 10%	\$ 0,13	\$ 0,13						
	PVP	\$ 1,64	\$ 1,64					
OBSERVACIONES								

Nota: (Ochoa,2022)

Jugo de remolacha

			COSTOS DE FABRICACIÓN & PVP					
NOMBRE DE LA RECETA								
Jugo de remolacha								
TIPO	Desayuno Saludable					PAX	1	
MATERIA PRIMA					COSTO			
PRECIO MP	UNIDAD	INGREDIENTES	CANTIDAD POR PAX	CANTIDAD TOTAL	UNIDAD	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL	
\$ 0,50	kg	Remolacha	0,150	0,150	kg	\$ 0,08	\$ 0,08	
\$ 3,36	Kg	Zanahoria	0,120	0,120	Kg	\$ 0,40	\$ 0,40	
\$ 0,50	kg	Zumo de naranja	0,045	0,045	kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
\$ 1,10	kg	Miel	0,020	0,020	kg	\$ 0,02	\$ 0,02	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
	kg		0,000	0,000	kg	\$ -	\$ -	
						Subtotal del costo	\$ 0,52	\$ 0,52
						5% CONDIMENTOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						5% DESPERDICIOS	\$ 0,03	\$ 0,03
						Costo (Materia Prima) MOD	\$ 0,57	\$ 0,57
						30% (Mano de obra directa) MOD	\$ 0,17	\$ 0,17
						30% (Costos generales de fabricación) CGF	\$ 0,17	\$ 0,17
						COSTO TOTAL	\$ 0,92	\$ 0,92
						30% UTILIDAD	\$ 0,28	\$ 0,28
						PRECIO	\$ 1,20	\$ 1,20
						IVA 12%	\$ 0,14	\$ 0,14
SERVICIO 10%	\$ 0,12	\$ 0,12						
	PVP	\$ 1,46	\$ 1,46					
OBSERVACIONES								

Nota: (Ochoa,2022)

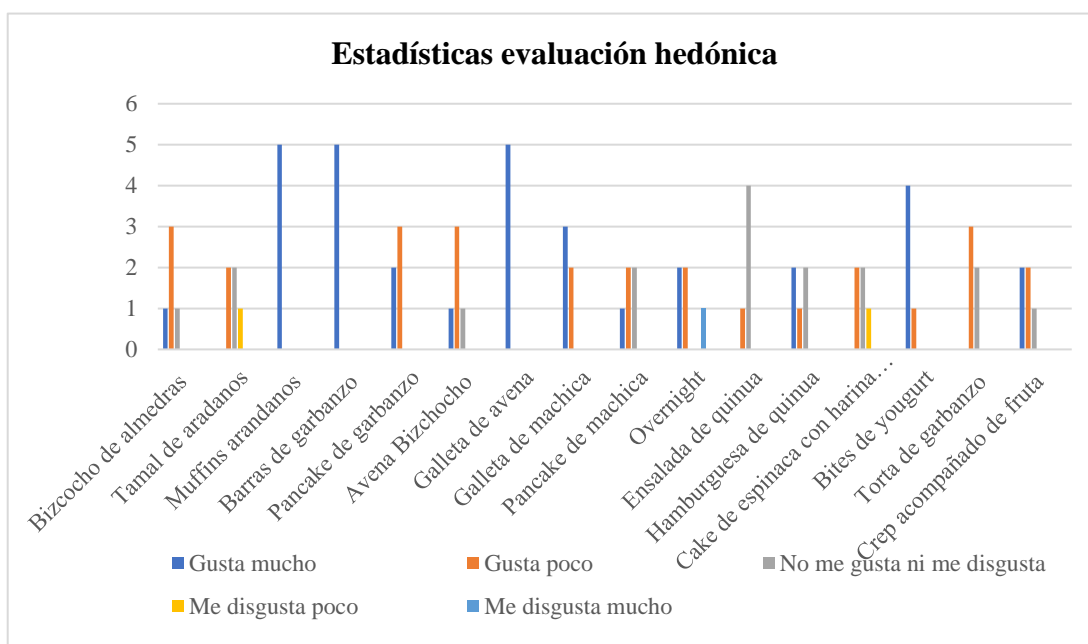
Por lo tanto, se realiza una evaluación hedónica tanto a los docentes como a la dueña del emprendimiento “Pulffit”, se dirige esta evaluación para ver el nivel de aceptación de los productos realizados se tiene un total de 31 productos los cuales se clasifican en portables y no portables y la aceptación fue la siguiente.

10. Evaluación Hedónica

Producto	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Gusta Mucho	1		5	5	2	1	5	3	1	2		2		4		2
Gusta Poco	3	2			3	3		2	2	2	1	1	2	1	3	2
No me gusta ni me disgusta	1	2				1			2		4	2	2		2	1
Me disgusta poco		1											1			
Me disgusta mucho										1						

Figura 3:

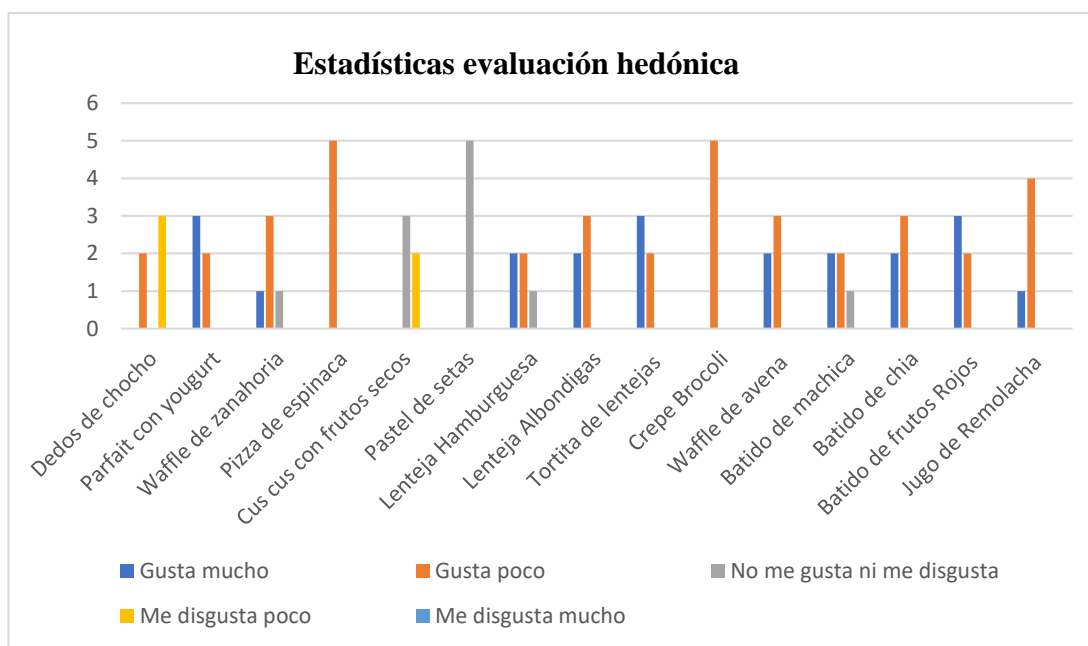
Estadísticas de la evaluación hedónica



Producto	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Gusta Mucho		3	1				2	2	3		2	2	2	3	1
Gusta Poco	2	2	3	5			2	3	2	5	3	2	3	2	4
No me gusta ni me disgusta			1		3	5	1					1			
Me disgusta poco	3				2										
Me disgusta mucho															

Figura 4:

Estadísticas de la evaluación hedónica



11. Análisis De Evaluación Hedónica

La evaluación Hedónica se realizó a cuatro docentes de la carrera de Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano y a la representante del emprendimiento “Pulffit”, para la presente tabla de evaluación hedónica se sometió a calificación de cinco puntos los cuales son: Gusta mucho (5), Gusta poco (4), No me gusta ni me disgusta (3), Me disgusta poco (2) y Disgusta mucho (1) y también tuvimos a la evaluación descriptiva la cual nos ayudó a corregir sabor, color, textura y olor.

Para la presente evaluación se elaboraron productos altos en proteínas y nutrientes a base de frutos secos, vegetales, leguminosas y cereales teniendo en cuenta que estos alimentos son beneficiosos para la salud y para el rendimiento diario para cada variable se le asignó una nomenclatura y un número las cuales se encuentran detalladas en la tabla en Anexos de la presente investigación.

Las presentes tablas de evaluación serán de apoyo a la investigación para poder determinar cuál es el porcentaje de aceptabilidad del producto, así mismo servirán de filtro para seleccionar los mejores productos para la posterior aplicación de ellos en desayunos fáciles y rápidos de preparar.

Una vez ya degustadas por los docentes las preparaciones pudimos verificar que más del 75% de recetas fueron muy de su agrado y las pudimos también presentar en el emprendimiento el cual tuvo una mayor aceptación por parte de la dueña ya que son productos que para el emprendimiento son nuevos y variados.

12. Guía Gastronómica

Figura 5:
Portada de guía gastronómica



12.1. Análisis Guía Gastronómica

La presente guía tiene como finalidad, indicar cada una de las recetas, preparaciones para la elaboración de desayunos saludables los cuales tienen como beneficio que son altos en proteínas, grasas y carbohidratos, son presentaciones tanto portables y no portables.

Con este tipo de desayunos, se busca que la ciudadanía lojana consuma desayunos altos en proteínas, grasas y carbohidratos, ofreciendo a la empresa Pulpfit del cantón Loja, poder agregar nuestros desayunos saludables después de la ingesta de los jugos verdes, siendo estos muy factibles y rentables y así mismo ofreciendo productos de buena calidad.

Además, se presentará la descripción, información de materia prima e insumos utilizados en la elaboración de desayunos ya que son productos con muchos beneficios mismos que se anexa en el proyecto de titulación.

13. Conclusiones

- Luego de haber aplicado las encuestas y entrevistas a clientes de la empresa Pulpfit se puede determinar que las preferencias gastronómicas de los son vegetales, legumbres, frutos secos y cereales.
- Como resultado de la revisión bibliográfica se pudo determinar que los productos que contienen vegetales con mayor cantidad de proteína son legumbres, vegetales y cereales
- De las propuestas de desayunos las que tuvieron mayor aceptabilidad son galletas de avena y machica, jugo de remolacha, batido de frutos rojos, bizcocho de avena.
- Luego de la socialización se pudo concluir que la empresa Pulpfit es una empresa que busca brindar a sus clientes un desayuno saludable conjunto al plan de jugos verdes el cual se implemente en su carta.

14. Recomendaciones

- Esto será un factor positivo en la elaboración de recetas con proteína de origen vegetal ya que facilitará a los consumidores de “Pulffit” elegir los alimentos de que sean más de su agrado para poder elaborar sus desayunos.
- Con la gran cantidad de productos elaborados los consumidores podrán escoger sus desayunos a los que se adopten más rápido y que se puedan preparar con mayor rapidez evitando excusas para no producir su desayuno como: sabor, fatiga al elaborarlos, productos caros, etc.
- Las propuestas presentadas tuvieron buena aceptación ya que son opciones las cuales se las puede dejar de un día a otro y hay otras que hasta se las puede consumir hasta una semana obviamente conservándolas en recipientes de vidrio previamente esterilizados para que no almacenen bacterias y que se los mantenga en refrigeración.
- Se elaboro una guía de desayunos saludables los cuales quedan a opción de las personas y vean cual les aporta mayor beneficio.

15. Referencias

- AEAL. (08 de 10 de 2002). Obtenido de AEAL: <http://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>
- Aguilar, A. (26 de Junio de 2022). *Gastrolab*. Obtenido de Gastrolab : <https://www.gastrolabweb.com/saludable/2022/6/26/contraindicaciones-de-tomar-jugo-verde-diario-segun-los-expertos-25488.html>
- Ayala, M. (2021). *Liferder*. Obtenido de Liferder: <https://www.liferder.com/metodo-fenomenologico/>
- Barea. (28 de 01 de 2020). *Grupo Barea* . Obtenido de <https://www.barea.com/5-recomendaciones-nutricionales-para-un-desayuno-saludable/#:~:text=El%20desayuno%20debe%20tener%20unos,%2C%20fibra%2C%20vitaminas%20y%20minerales.>
- Bembibre, C. (12 de 2009). *Definicion ABC*. Obtenido de <https://definicionabc.com/desayuno/>
- Diaz, L. (2011). Obtenido de http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/La_observacion_Lidia_Diaz_Sanjuan_Texto_Apoyo_Didactico_Metodo_Clinico_3_Sem.pdf
- Diaz, L. P. (04 de 2013). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009#:~:text=La%20entrevista%20es%20una%20t%C3%A9cnica,al%20simple%20hecho%20de%20conversar.&text=Es%20un%20instrumento%20t%C3%A9cnico%20que%20adopta%20la%20forma%20de%20un%20di
- Echeverri, D. (19 de 10 de 2022). *Mejora con salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/consecuencias-de-no-desayunar-debes-conocer/>
- Fortunato, M. (2015). *La mejor dieta detox* . CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Fortunato, M. (2015). *La mejor dieta detox* . CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Godoy, M. (22 de marzo de 2017). *Última hora.com* . Obtenido de <https://www.ultimahora.com/consecuencias-del-consumo-excesivo-jugos-verdes-n1072208.html>
- Kalenok, R. (27 de 08 de 2020). *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/mix5411/2020/08/27/vegetales-de-hojas-verdes-beneficios-y-propiedades/>
- Morales, E. (24 de 1 de 2022). *Mejor con salud*. Obtenido de Mejor con salud : <https://mejorconsalud.as.com/cuales-son-los-beneficios-que-aportan-los-jugos-verdes-para-mejorar-la-salud/>

- Ogden, J. (2003). *Psicología de la alimentación*. Madrid: Ediciones Morata.
- Piqueros, Á. (2 de 04 de 2019). *Deporte y Vida* . Obtenido de https://as.com/deporteyvida/2019/04/02/portada/1554209560_809038.html
- Rodriguez, D. (2019). *lifeder*. Obtenido de lifeder: <https://www.lifeder.com/metodo-hermeneutico/>
- Romo, H. L. (s.f.). *Le metodología de encuestas* . Obtenido de Le metodología de encuestas: https://biblioteca.marco.edu.mx/files/metodologia_encuestas.pdf
- Sanchez, L. (2011). Obtenido de <https://www.cosasdearquitectos.com/2011/03/metodologia-proyectual-por-bruno-munari/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20proyectual%20consiste%20simplemente,resultado%20con%20el%20m%C3%A9todo%20esfuerzo.>

16. Anexos**Presupuesto****Costos y presupuesto**

DETALLE	VALOR TOTAL
Materia Prima	\$275.00
Materiales de oficina	\$30.00
Impresiones	\$60.00
Borrador de proyecto	\$40.00
Transporte	\$15.00
Internet	\$25.00
Imprevistos	\$70.00
TOTAL	515.00

Certificaciones Varias

Aprobación del tema



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO**
Avanzar por la Sabiduría

VICERRECTORADO ACADÉMICO

Loja, 14 de Julio del 2022
 Of. N° 518 -VDIN-ISTS-2022

Sr.(ta). OCHOA OCHOA RITA GEORGINA
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMIA

Ciudad

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes para comunicarles que una vez revisado el anteproyecto de investigación de fin de carrera de su autoría titulado **DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022**, el mismo cumple con los lineamientos establecidos por la institución; por lo que se autoriza su realización y puesta en marcha, para lo cual se nombra como director de su proyecto de fin de carrera (el/ta) Lic. SAUL ANDRES BOLAGAY LARREA.

Particular que le hago conocer para los fines pertinentes.

Atentamente,





Ing. Germán Patricio Vilsarín Coronel Mgs.
VICERRECTOR DE DESARROLLO E INNOVACION DEL ISTS

Matriz: Miguel Riofrío 156-25 entre Sucre y Bolívar. Telfs: 07-2587258 / 07-2587210 Pagina Web:
www.tecnologicosudamericano.edu.ec

Solicitud de autorización de investigación a la institución beneficiaria

Loja, 11 de junio de 2022.

Magister

Geanelle Macas

Propietaria del emprendimiento Pulpfit.

Ciudad. -

Por medio del presente, me dirijo a usted con la finalidad de expresarle un cordial y respetuoso saludo, deseándole éxito en el desarrollo de sus delicadas funciones. Aprovecho la oportunidad para solicitarle de la manera más respetuosa se digne conceder su autorización a la Srta. Rita Georgina Ochoa Ochoa, estudiante de la Tecnología superior de Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; Para realizar su proyecto de investigación en su emprendimiento. El tema del proyecto es "DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022"

El aporte del proyecto antes mencionado será de la presentación de propuestas favorables en la alimentación, nutrición y por ende salud de las personas. El período de investigación está comprendido entre mayo a Octubre de 2022, cabe destacar que se realizarán encuestas por medios digitales a sus clientes y población en general. Trabajo que lo realizará bajo la supervisión del Lic. Saul Bolagay Larrea, director de proceso de titulación.

Por la atención que se digne dar al presente, le expreso mi agradecimiento personal e institucional.

Atentamente,


COORDINACIÓN
Tito Carlos Valdivieso
COORDINADOR P.S. EN GASTRONOMÍA - ISTS

Autorización de la institución beneficiaria para realizar la investigación

Loja, 14 de junio de 2022

Tlgo. Carlos Valdivieso
COORDINADOR T.S. EN GASTRONOMÍA – ISTS

Ciudad. -

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos el emprendimiento **PULPFIT**, de igualmanera deseando el mejor de los éxitos en sus delicadas funciones.

En base al oficio remitido el 13 de junio de 2022, mediante el cual se solicita la autorización para que la **Srta. Rita Georgina Ochoa Ochoa**, estudiante de la Tecnología Superior de Gastronomía del Instituto Tecnológico Sudamericano; realice el proyecto de investigación de tema “DESARROLLO DE UNA LÍNEA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADO POR PULPFIT, LOJA 2022”, mediante el presente me permito dar mi **AUTORIZACIÓN** a lo solicitado.

Con sentimiento de distinguida
consideración. Atentamente,



Firmado electrónicamente por:

**GEAN
ELLA
LIZBE
TH
MACA
S
BERR
EZUE
TA**

Mrs. Geanella Lizbeth Macas Berrezueta
REPRESENTANTE LEGAL DEL EMPRENDIMIENTO PULPFIT

Certificación de la socialización, capacitación y entrega de documentos a la institución beneficiada


Loja, 30 de septiembre de 2022

Tlg. Carlos Valdivieso
COORDINADOR T.S. EN GASTRONOMÍA – ISTS
Ciudad. –

Reciba un cordial saludo de quienes hacemos el emprendimiento PULPFIT, de igual manera deseando el mejor de los éxitos en sus delicadas funciones.

Mediante el presente me permito CERTIFICAR que la Srta. RITA GEORGINA OCHOA OCHOA estudiante de la Tecnología Superior de Gastronomía del Instituto Tecnológico Sudamericano; desarrolló su proyecto de titulación con el tema “DESARROLLO DE UNA LINÉA DE PRODUCTOS ALTOS EN PROTEÍNAS, VEGETALES Y NUTRIENTES PARA COMPLEMENTAR EL PLAN DE JUGOS VERDES COMERCIALIZADOS POR PULPFIT, LOJA 2022”, en vinculación con nuestro emprendimiento.

Con sentimiento de distinguida consideración.


Mgt. Geanella Lizbeth Macas Berrezueta
REPRESENTANTE LEGAL DEL EMPRENDIMIENTO PULPFIT

Certificación del Resumen/Abstract.



CERTF. N° 011-JP-ISTS-2022
Loja, 21 de octubre de 2022

El suscrito, Lic. Juan Pablo Quezada **DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS - CIS DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "SUDAMERICANO"**, a petición de la parte interesada y en forma legal,

CERTIFICA:

Que el apartado **ABSTRACT** del Proyecto de Investigación de Fin de Carrera de la señorita **RITA GEORGINA OCHOA OCHOA** estudiante en proceso de titulación periodo Abril- Noviembre 2022 de la carrera de **GASTRONOMÍA**; está correctamente traducido, luego de haber ejecutado las correcciones emitidas por mi persona; por cuanto se autoriza la presentación dentro del empastado final previo a la disertación del proyecto.

Particular que comunico en honor a la verdad para los fines académicos pertinentes.

English is a piece of cake!

Checked by:
Juan Pablo Quezada R.
M. B. L. Toral

Lic. Juan Pablo Quezada Rosales
DOCENTE DEL ÁREA DE INGLÉS ISTS - CIS

Modelo de entrevista y encuesta

Modelo de entrevista

1. ¿Usted recomienda los jugos verdes para su consumo diario o se necesita de un plan?

- Se recomienda su consumo siempre y cuando este siga las necesidades nutricionales de cada persona, depende de lo que necesite la persona, bajar peso, mantenerlo o aumentarlo.
- No se recomienda su consumo diario, se recomienda un consumo moderado saltandoce1 a 2 días para consumirlo, esto se debe a que no es un desayuno completo y carece de proteínas, además contiene grandes cantidades de fibra que si son consumidas en grandes cantidades diariamente a la larga no son buenas para la salud

¿Para qué sirven las proteínas en nuestro cuerpo?

- Las proteínas son los nutrientes más importantes para el cuerpo con respecto a los músculos ya que ayudan a la reconstrucción de tejidos y a la recuperación de los mismos.
- Son una cadena de aminoácidos muy importantes de consumir ya que ayudan al cuerpo a reparar y producir células, también es importante para el crecimiento y desarrollo de los niños

Es recomendable ingerir alimentos caseros para bajar de peso o la ingesta reducida de alimentos

- La ingesta reducida de alimentos no es recomendable, aunque comas menos no quiere decir que vayas a bajar de peso, es importante saber comer bien, con comer bien se puede bajar de peso y hasta mejorar nuestra salud, ya que la ingesta de alimentos es lo más importante para el mantenimiento de nuestro cuerpo.
- Es recomendable los alimentos caseros per con la adecuada instrucción de un profesional solo que consumir de acuerdo a tus necesidades

Es recomendable cambiar las proteínas animales por las vegetales

- Es recomendable en cierta medida, pero no un 100%
- La proteína animal es más abundante que la vegetal, pero se podría cambiar o combinar con vegetales altos en proteínas
- Desde su punto de vista profesional recomendaría la ingesta de proteína vegetal diaria en los desayunos

- Es recomendable siempre ya que contienen vitamina A y C que son fundamentales para prevenir enfermedades, una persona debe ingerir al menos 400 gramos entre verduras y frutas al día para mejorar su salud.
- Se recomienda una dieta balanceada y variada, pero por sí solas los vegetales aportan fibra, minerales, antioxidantes, ayudan a la eliminación de toxinas del organismo.

Encuesta

La presente encuesta tiene la finalidad de recolectar información para una investigación gastronómica referente complemento de proteína vegetal aliada a la ingesta de jugos verdes. De la manera más gentil se solicita responder con toda sinceridad. ENCUESTA

1. ¿Consumes o has consumido jugos verdes?

Si

No

2. De la siguiente lista selecciona las razones más impórtate por la que ingieres jugos verdes.

Salud

Bajar de peso

Mejorar alimentación

Desintoxicar

Todas las anteriores

Ninguna de las anteriores

3. ¿Con que frecuencia consumes jugos verdes?

Dentro de una plan de alimentos

Ocasionalmente

Nunca

4. Selecciona el tipo de alimentos que consumen con mayor frecuencia en tu dieta diaria

Frutas

Carnes

Verduras

Snacks/ Frituras

Bebidas edulcoradas

Todas las anteriores

Ninguna de las anteriores

5. ¿Con que frecuencia consideras que te alimentas con un desayuno completo antes de las 8:00?
Siempre
A veces
Nunca
6. De las siguientes razones selecciona la más habitual por la que se te dificulta desayunar.
Falta de apetito
Tiempo
Falta de opciones fáciles y rápidas
Todas las anteriores
Ninguna de las anteriores
7. ¿Cómo consideras tu alimentación actual?
Muy Buena
Buena
Regular
Mala
8. ¿Qué tan dispuesto estas a modificar tu alimentación en la que su mayoría sea alimentos nutritivos a base de vegetales?
Mucho
Poco
Nada
9. ¿Considera sustituir las carnes por opciones de vegetales con igual o mejor calidad de nutrientes?
Si
No

10. ¿Consideras que tu dieta alimentaria cubre todos los requerimientos nutricionales para tus actividades diarias?

Siempre

A veces

Nunca

11. ¿Qué tipos de vegetales son más de tu agrado?

Vegetal (espinaca, espárragos, brócoli)

Setas (hongos)


Frutos secos (almendras, nueces, semilla de calabaza)

Leguminosa (garbanzos, lentejas, soya)

Evidencia fotográfica



Recetas estándar

HOJA DE FABRICACION				
Bizcocho de almendras				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
huevos	70g			
harina de almendras	250g	pesar	pesar	balanza
harina de trigo	200g	pesar	pesar	balanza
azucar	20g	pesar	pesar	balanza
almendras	100g	pesar y picar	picar	cuchillo y tabla
aceite de oliva	100ml	pesar	pesar	balanza
esencia de vainilla	5g	pesar	pesar	balanza
levadura	5g	pesar	pesar	balanza
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalentar el horno a 180 °C 2. Batir los huevos junto al azúcar. 3. Añadir el aceite y remover 4. Tamizar la sal junto a la harina y la almendra molida 5. Untar el molde con mantequilla y harina 6. Hornear durante 30-35 minutos aproximadamente 7. Retirar del horno y dejar templar 8. Una vez frío, desmoldar. 9. Servir. 				

HOJA DE FABRICACIÓN

Muffins de Arandanos


INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Harina	210g	tamizado	tamizado	colador, bowl
Azucar	150g	pesar	pesar	balanza
Huevos	53g	pesar	pesar	balanza
Polvo de hornear	8g	pesar	pesar	balanza
Aceite de oliva	80g	pesar	pesar	balanza
Esencia de vainilla	4g	pesar	pesar	balanza
Arandanos	4g	frescos y lavados	lavado	bowl


PROCEDIMIENTO


1. precalentar el horno a 180 °C, preparar los moldes con el papel para muffin
2. batir de forma continua, claras de huevo, azucar, esencia de vainilla y aceite
3. agregar de a poco harina con movimientos envolventes junto a los polvos de hornear
4. agregar arandanos frescos en trozos pequeños
5. hornear durante 20 minutos





		HOJA DE FABRICACIÓN		
		Barras de Garbanzo con chocolate		
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISEPLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Garbanzos	400g	remojuados	hidratado	bowl
Almendra molida	35g	picado	corte	licuadora o cuchillo
Cacao en polvo	40g	pesaar	pesar	balanza
Miel	50g	pesaar	pesar	balanza
Mantequilla	60g	al ambiente		
Extracto de vainilla	4g	pesaar	pesar	balanza
chocolate negro	50g	derretido	baño maria	bowl, cacerola
PROCEDIMIENTO				
1. dejar en remojo 1 hora minimo los garbanzos				
2. derretir la mantequilla con el cacao en polvo, miel y miel				
3.mezclar con el chocolate derretido y agregar almendra molida, garbanzos cocidos y vainila				
4. repartir la mezcla en un molde con papel encerado y dejar reposar				



HOJA DE FABRICACIÓN				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
harina de garbanzo	85g	pesar	pesar	balanza
leche de soja	100ml	pesar	pesar	balanza
miel de maple	2 cdas	pesar	pesar	balanza
polvo de hornear	1 1/2 cdita	pesar	pesar	balanza
sal	gusto			
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Agregar los ingredientes en bowl y mezclar. 2. Dejar la mezcla reposar 5 minutos 3. Calentar aceite en una sartén a fuego medio-bajo 4. Agregar parte de la mezcla en la sartén 5. Cuando salgan varias burbujas en la mezcla, es momento de darle la vuelta 6. Servir en un plato y agregar frutas al gusto 				

HOJA DE FABRICACIÓN				
Bizcocho de avena				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
aceite de oliva	100ml	medir	pesar	balanza
zanahoria rayada	150g	pesar	pesar	balanza
avena	100g	pesar	pesar	balanza
harina de avena	150g	pesar	pesar	balanza
azucar	120g	pesar	pesar	balanza
canela	4g	pesar	pesar	balanza
polvo de hornear	4g	pesar	pesar	balanza
huevo	1U	pesar	pesar	balanza
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Precalienta el horno a 180° C. 2. Pon en un bol los huevos y añade el azúcar, bate con las varillas esta espumar. 3. A continuación, añade el aceite de girasol y bate de nuevo 4. Mezcla en otro recipiente la harina con la levadura y los copos de avena y incorpóralos a la mezcla de huevos. 5. mezcla de nuevo sin batir mucho, y reserva. 6. Prepara el molde, úntalo con mantequilla y después espolvorea un poco de harina, sacude el molde para que la harina se reparta bien 				

		HOJA DE FABRICACIÓN		
		Galleta de machica		
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISEPLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
Aceite de oliva	60g			
Harina de machica	200g	pesaar	pesar	balanza
Panela	150g	pesaar	pesar	balanza
Mantequilla	150g	pesaar	pesar	balanza
Huevo	1U			
PROCEDIMIENTO				
1. mezclar los ingredientes secos				
2. cremar mantequilla, panela molida y huevos				
3. mezclar los ingredientes hasta conseguir una pasta				
4. hornear a 200°C durante 15 min con calor arriba y abajo				
<div style="text-align: center;">  </div>				

HOJA DE FABRICACIÓN				
Pancake de Machica				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
harina de machica	250g	pesar	pesar	balanza
leche	200ml	pesar	pesar	balanza
huevo	2U	limpio y lavado		bowl
azucar morena	15g	pesar	pesar	balanza
mantequilla	40g	pesar	pesar	balanza
esencia de vainilla	15g	pesar	pesar	balanza
cocoa	40g	pesar	pesar	balanza
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar los ingredientes hasta obtener una mezcla cremosa sin grumos. 2. Calentar una sartén a temperatura media. Una vez caliente, agregar un chorrito de aceite o mantequilla y pintar el sartén. 3. Agregar 1/4 de taza de la mezcla en el centro de la sartén. Cuando empiecen a notarse burbujas en la superficie del pancake, se le puede dar la vuelta. 4. Los pancakes deben quedar dorados por ambos lados. Repetir el proceso con cada pancake hasta que se acabe la mezcla. 				

HOJA DE FABRICACIÓN


Pancake de Machica


INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
avena	60g	pesar	pesar	balanza
leche	180ml	pesar	pesar	balanza
maduro	100g	pesar	pesar	balanza
fresas	24g	picar	picar	tabla y cuchillo
esecia de vainilla	5g	pesar	pesar	balanza
canela en polvo	5g	pesar	pesar	balanza
nueces	15g	picar	picar	tabla y cuchillo


PROCEDIMIENTO


1. Mezclar todo y dejar refrigerado toda la noche. Consumir al día siguiente al desayuno.
2. Puede ser frío o lo puedes calentar. Si lo calientas en general vas a tener que echarle un poco más de líquido después.
3. La avena dura 5-7 días en el refrigerador.



HOJA DE FABRICACIÓN				
Dedosde chocho				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
chocho	245g	cocido	hervor	cacerola
albahaca fresca	75g	fresco		
quinoa	50g	cocido	hervor	cacerola
aceite de girasol	100ml	pesar	pesar	balanza
ajo	15g	picado	picar	tabla y cuchillo
cebolla perla	60g	picado	picar	tabla y cuchillo
zanahoria	60g	picado	picar	tabla y cuchillo
huevo	2U			
avena molida	100g	pesar	pesar	balanza
condimentos				
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer y procesar el chocho 2. Cocer al vapor las albahacas 3. Realizar un refrito con el ajo, cebolla perla y zanahoria e incorporar con el chocho y la albahaca picada 4. Cocer la quinoa: taza de quinoa y taza de agua durante 5 min 5. Incorporar todos los ingredientes y ponerlos en un molde 6. Hornear a 180° durante 20 min 7. Freír en aceite y servir 				

HOJA DE FABRICACIÓN				
Barras de Garbanzo con chocolate				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
harina de avena	250g	pesar	pesar	balanza
polvo de hornear	13g	pesar	pesar	balanza
azucar	210g	pesar	pesar	balanza
leche	200ml	pesar	pesar	balanza
esencia de vainilla	3g	pesar	pesar	balanza
yemas de huevo	26g	pesar	pesar	balanza
mantequilla	120g	pesar	pesar	balanza
claras de huevo	26g	pesar	pesar	balanza
arandanos	200g	cocidos	reduccion	cacerola
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Batir todos los ingredientes líquidos 2. Mezclar los polvos e incorporar de a poco a la mezcla líquida 3. En waflera cocer hasta tenerlos dorados 4. En una cacerola cocer los arándanos con agua y azúcar y dejar reducir durante 10 min y procesar 5. Servir el wafle junto a la mermelada 				

HOJA DE FABRICACIÓN				
Cuscus con frutos secos				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISEPLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
cuscus	200g	cocido	hervor	cacerola
cebolleta	45g	picar	picar	cuchillo y tabla
pimiento rojo	75g	picar	picar	cuchillo y tabla
semillas de sesamo	45g			
almendras	45g	picar	picar	cuchillo y tabla
semilla de calabaza	15g			
uvas pasas	45g	picar	picar	cuchillo y tabla
aceite de oliva	45g			
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir una cazuela de agua ya agregar el cuscús con sal al gusto, apagar el fuego y dejar reposar 5 min. 2. Realizar un refrito con la cebolla, pimiento y agregar el cuscús cocido 3. Servir con almendra picada o entera, semillas de calabaza y uvas pasas 				

HOJA DE FABRICACIÓN				
Cuscus con frutos secos				
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
lentejas	200g	cocido	hervor	cacerola
cebolla perla	50g	picar	picar	tabla y cuchillo
ajo	20g	picar	picar	tabla y cuchillo
setas	150g	picar	picar	tabla y cuchillo
harina de trigo	75g	pesar	pesar	balanza
aceite de oliva	50g			
tomate	60g	picar	picar	tabla y cuchillo
PROCEDIMIENTO				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer las lentejas y triturarlas hasta tener una pasta 2. Realizar un refrito cebolla perla, ajo, setas y tomate 3. Mezclar el refrito, las lentejas y agregar al final la harina para formar las albóndigas 4. Freír o cocerlas al horno 				

HOJA DE FABRICACIÓN				
	Tortas de lenteja			
INGREDIENTES	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA	HERRAMIENTA
lentejas	200g	remojuadas	hidratada	bowl
sal	10g	pesar	pesar	balanza
huevo	3U			
cebolla paiteña	50g	picado	brunua	cuchillo y tabla
cilantro fresco	15g	picado	brunua	cuchillo y tabla
perejil fresco	15g	picado		cuchillo y tabla
ajo	10g	picado	brunua	cuchillo y tabla
harina de trigo	50g	pesar	pesar	balanza
PROCEDIMIENTO				
1. cocer las lentejas y hacerlas pure				
2. realizar un refrito con ajo, pimientos, cebolla y sal				
3. agregar al refrito la lenteja				
4. agregar las lentejas a la harina y huevo, mezclar				
5. agregar perejil picado				
6, en un sartén agregar la mezcla y terminar de cocer				



