



Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí

Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades

Carrera

Tecnología Superior en Gastronomía.

Trabajo de titulación

Creación de un menú vegano con ingredientes y técnicas nacionales.

Autor

Campuzano Pinargote Nicolle Stefani

Tutora

Mendoza Balcázar Jessica Mercedes

25-02-2026

Manta-Manabí-ecuador

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

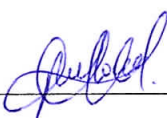
El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado " Creación de un menú vegano con ingredientes y técnicas nacionales " Ha sido realizado y concluido por el estudiante Campuzano Pimargote Nicolle Stefani; el mismo que ha sido controlado y supervisado por los miembros del tribunal.

El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos pertinentes en lo referente a la investigación y diseño que ha sido continuamente revisada por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

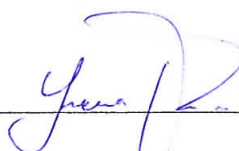
Para dar testimonio y autenticidad,

Firmamos:

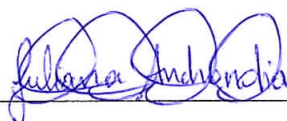


Ing. Manuel Velásquez Campuzano, Mg.

SUPLENTE DEL TRIBUNAL

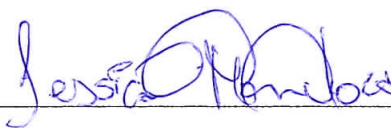

Ing. Rodríguez Pincay Irene, Mg.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Ing. Anchundia Pazmiño Juliana, Mg.

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Lic. Mendoza Baldazar Jessica, Mg

DOCENTE TUTOR



Campuzano Pinargote Nicolle Stefani

EGRESADA

DECLARACIÓN DE AUTORIA

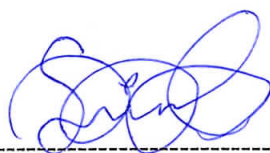
Yo, Campuzano Pinargote Nicolle Stefani, estudiante de la carrera de Gastronomía de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, declaro bajo mi responsabilidad que el presente trabajo titulado:

“Creación de un menú vegano con ingredientes y técnicas nacionales”

Es de mi autoría y ha sido desarrollado a partir de la investigación, análisis y aplicación de conocimientos adquiridos durante mi formación académica. Los contenidos aquí expuestos, incluidas las descripciones de preparaciones (Canasta de Plátano Verde con Salteado de Vegetales y Chicharrón Vegano, Tartaleta de Chocolate y un Smoothie de Mango con Leche de Coco), así como los análisis técnicos, nutricionales y de rentabilidad, corresponden íntegramente a mi esfuerzo personal, respetando los principios éticos y académicos de la institución.

Declaro además que todas las fuentes utilizadas han sido debidamente citadas y referenciadas conforme a las normas de estilo académico vigentes.

En Manta, a los 25 días del mes de Febrero del 2026.

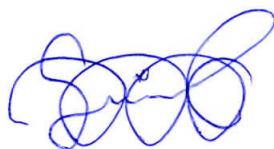


Campuzano Pinargote Nicolle Stefani

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CAMPUZANO PINARGOTE NICOLLE STEFANI portadora de la C. I. # 1316713441 en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación “Creación de un menú vegano con ingredientes y técnicas nacionales”, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad, e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva, para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizo a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Manta, 25 febrero de 2026



CAMPUZANO PINARGOTE NICOLLE STEFANI

Autor

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-05-IT-001-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS	VERSIÓN: 3
		Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutora de la Unidad Académica Facultad Educación Turismo Artes y Humanidades de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

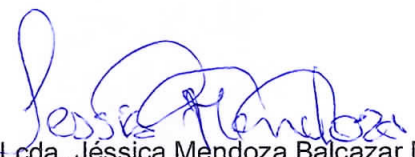
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante Campuzano Pinargote Nicolle, legalmente matriculado/a en la carrera de Gastronomía, período académico 2025-2026, cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es **"Creación de un menú vegano con ingredientes y técnicas nacionales"**.

El presente trabajo de titulación ha sido desarrollado en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Lugar, 11 de febrero del 2026.

Lo certifico,


 Lcda. Jéssica Mendoza Balcazar Mg.
Docente Tutora

DEDICATORIA

Dedico este logro profesional, con todo mi amor y gratitud, a los dos pilares que sostienen mi vida: mis padres.

A mi madre, por ser el corazón de mi camino; gracias por tu entrega incondicional, por tus palabras de aliento en las noches de desvelo y por enseñarme, con tu ejemplo, que la tenacidad y la bondad pueden abrir cualquier puerta. Tu fe en mis capacidades fue el motor que me impulsó cuando el camino se tornaba difícil.

A mi padre, por ser mi guía y mi mayor ejemplo de esfuerzo; gracias por cada sacrificio silencioso para brindarme una educación de calidad y por inculcarme el valor de la responsabilidad y la integridad. Tu confianza en mi futuro me dio la seguridad necesaria para enfrentar cada reto académico.

A ambos, gracias por los valores que me han heredado y por el hogar lleno de apoyo que me permitió concentrarme en mis metas. Este título no es solo el resultado de mi estudio, sino el fruto de su amor, su paciencia y su dedicación. Todo lo que soy, y lo que hoy alcanzo, se lo debo a ustedes

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo y sincero agradecimiento a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, mi alma mater, por haberme abierto sus puertas y brindado el espacio propicio para mi crecimiento intelectual y humano; gracias a sus aulas y a la excelencia de sus docentes por fomentar en mí el espíritu crítico y los valores necesarios para ejercer mi profesión con ética y compromiso social.

De manera especial, dedico este triunfo a mis padres, quienes han sido el cimiento inquebrantable de mi vida; a mi madre, por su amor infinito, su paciencia y por ser esa luz de esperanza que me impulsó en los momentos de mayor cansancio, y a mi padre, por su ejemplo de trabajo arduo, su guía constante y su sacrificio incondicional para que yo pudiera alcanzar esta meta. Este título es el resultado de la formación académica recibida en esta noble institución y del apoyo emocional y económico que mis padres me brindaron sin descanso; a ellos les debo no solo este logro académico, sino la persona que soy hoy, y por ello, comparto con orgullo este sueño cumplido con quienes siempre creyeron en mi capacidad. Dedico este logro profesional, con todo mi amor y gratitud, a los dos pilares que sostienen mi vida: mis padres.

RESUMEN

El presente trabajo desarrolla el diseño de un menú vegano inspirado en la cocina manabita, integrando insumos tradicionales de la región como el plátano, el maní y el cacao con técnicas culinarias innovadoras. La propuesta busca mostrar el patrimonio cultural gastronómico de Manabí, incorporando criterios de nutrición funcional, sostenibilidad y creatividad aplicada. El menú se compone de tres comidas: plato principal (Canasta de Plátano Verde Con Salteado de Vegetales y Chicharrón Vegano), postre (Tartaleta de Chocolate Vegana) y bebida (smoothie de mango con leche de coco). Cada preparación se desarrolla tomando en cuenta aspectos culturales, nutricionales, técnicos y económicos, resaltando la armonía de sabores, texturas y contrastes. Para evaluar el valor nutricional se utilizaron tablas de composición de alimentos reconocidas en el Ecuador, se elaboró un análisis de rentabilidad, el cual determinó que el costo de producción del menú completo por persona es de USD 7.85, el precio de venta recomendado es de USD 13.40, lo que representa un margen de ganancia del 70%, lo que demuestra la viabilidad comercial del menú. Finalmente, se integraron protocolos de seguridad alimentaria para garantizar la seguridad en todas las etapas: preparación y servicio de los alimentos. Se concluye que el trabajo constituye un modelo de innovación gastronómica sostenible y patrimonial, con potencial académico, cultural y productivo en el contexto ecuatoriano.

Palabras claves: menú vegano, cocina manabita, patrimonio gastronómico, sostenibilidad, innovación culinaria.

ABSTRACT

This project develops the design of a vegan menu inspired by Manabí cuisine, integrating traditional regional ingredients such as plantains, peanuts, and cocoa with innovative culinary techniques. The proposal seeks to showcase Manabí's gastronomic cultural heritage, incorporating criteria of functional nutrition, sustainability, and applied creativity. The menu consists of three courses: a main course (Green Plantain Basket with Sautéed Vegetables and Vegan Pork Rinds), dessert (Vegan Chocolate Tart), and a beverage (mango smoothie with coconut milk). Each dish is developed taking into account cultural, nutritional, technical, and economic aspects, highlighting the harmony of flavors, textures, and contrasts. To assess the nutritional value, food composition tables recognized in Ecuador were used. A profitability analysis was also conducted, which calculated the production cost of the complete menu per person at USD 7.85, with a recommended retail price of USD 13.40, representing a 70% profit margin, thus demonstrating the menu's commercial viability. Finally, food safety protocols were implemented to guarantee safety at all stages: food preparation and service. It is concluded that the work constitutes a model of sustainable and heritage-based gastronomic innovation, with academic, cultural, and productive potential in the Ecuadorian context.

Keywords: vegan menu, Manabí cuisine, gastronomic cultural heritage, sustainability, culinary innovation

INDICE

Certificación del tutor	¡Error! Marcador no definido.
Tribunal de sustentación	IV
Declaración de autoría	IVV
Dedicatoria.....	VII
Dedicatoria.....	VIII
Agradecimiento.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract	IX
1. Introducción	1
1.1. Presentación general del menú diseñado	1
1.2. Objetivos.....	1
1.3. Relevancia práctica para el diseño de un producto innovador.....	2
2. Conceptualización del Menú.....	3
2.1. Antecedentes gastronómicos: Manabí y tendencia plant-based.....	3
2.2. Concepto gastronómico	4
2.3. Justificación creativa y técnica	4
2.4. Coherencia entre los tres tiempos	5
3. Descripción de preparaciones	6
3.1. Plato principal	6
3.1.1. Nombre del plato.....	6
3.1.2. Ingredientes principales y secundarios	6
3.1.3. Técnicas de cocción empleadas	7
3.1.4. Contrastes de sabor, textura y temperatura	7
3.1.5. Justificación de la receta	8
3.1.6. Valoración nutricional y porcionamiento	8

3.1.7. Costo estimado por porción	10
3.1.8. Vajilla, emplatado y justificación estética.....	11
3.2. Postre.....	11
3.2.1. Nombre del postre.....	11
3.2.2. Ingredientes principales y secundarios	11
3.2.3. Técnicas de preparación empleadas	12
3.2.4. Contrastes de sabor, textura y temperatura	13
3.2.5. Justificación de la receta	13
3.2.6. Valoración nutricional y porcionamiento	14
3.2.7. Costo estimado por porción	15
3.2.8. Vajilla, emplatado y justificación estética.....	16
3.3. Bebida	16
3.3.1. Nombre y tipo de bebida.....	16
3.3.2. Ingredientes principales y secundarios	17
3.3.3. Técnicas de preparación y utensilios empleados	17
3.3.4. Justificación de la bebida	18
3.3.5. Maridaje con el plato principal y el postre.....	18
3.3.6. Notas sensoriales y contraste/afinidad de sabores	18
3.3.7. Valoración nutricional y porcionamiento	19
3.3.8. Costo estimado por porción	19
3.3.9. Cristalería, servicio y justificación estética	20
4. Aplicación de normas de seguridad alimentaria	21
4.1. Principios de higiene y manipulación durante la preparación	21
4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad en cada fase	21
5. Análisis de rentabilidad del menú	22
5.1. Costo de producción del menú completo	22

5.2. Precio de venta sugerido	22
5.3. Margen de ganancia proyectado	23
6. Conclusiones	24
6.1. Valoración del proceso creativo y técnico.....	24
6.2. Reflexión sobre aprendizajes alcanzados.....	24
6.3. Posibles mejoras o variantes futuras	24
Bibliografía	25
Anexos	27
Ficha 1. Ficha técnica de preparación – Plato fuerte	27
Ficha 2. Ficha técnica de preparación – Postre.....	28
Ficha 3. Técnica de preparación – Bebida	30
Ficha nutricional (1 porción)	31

INDICE TABLAS

Tabla 1. Ingredientes estandarizados plato fuerte	6
Tabla 2. Valor nutricional estimado por porción.....	8
Tabla 3. Costo de insumos y costo por porción	10
Tabla 4. Ingredientes estandarizados Mousse de cacao	11
Tabla 5. Valor nutricional estimado por porción postre	14
Tabla 6. Costo de insumos y costo por porción	15
Tabla 7. Ingredientes estandarizados por 6 porciones.....	17
Tabla 8. Valor nutricional estimado por porción.....	19
Tabla 9. Costo estimado de insumos y porción.....	19
Tabla 10. Costo de producción por persona.....	22

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación general del menú diseñado

La gastronomía manabita constituye uno de los patrimonios culinarios más relevantes del Ecuador, al estar íntimamente ligada a la identidad cultural de sus comunidades y a prácticas transmitidas intergeneracionalmente (Regalado, 2019), en este sentido la centralidad de insumos como el maní, el plátano y el cacao, por un lado cumplen una función alimentaria y, también un papel simbólico en la construcción de memoria colectiva y cohesión social (Gobierno Autónomo Descentralizado de Manabí, 2024).

El presente proyecto propone un menú contemporáneo plant-based inspirado en la tradición manabita, con un diseño que integra insumos locales y técnicas culinarias de vanguardia, el menú consta de tres tiempos:

Plato fuerte: Canasta de Plátano Verde Con Salteado de Vegetales y Chicharrón Vegano , reinterpretación de los guisos tradicionales manabitas donde el maduro y el maní son protagonistas, enriquecidos con proteína vegetal proveniente de hongos. La canasta de plátano verde, por su parte, redefinen el plátano verde en un diseño innovador, que contiene verduras frescas, en línea con las tendencias de nutrición funcional.

Postre: Tartaleta de Chocolate, elaborado con cacao nacional reconocido internacionalmente por su alta calidad sensorial. La adición de almidón de chía y yuca refuerza la estabilidad de la preparación según el criterio de naturalidad, mientras que la maracuyá aporta un contraste ácido que equilibra las notas amargas del cacao.

Bebida: La intensidad del mango maduro se entrelaza en perfecta armonía con la crema de coco, ingrediente que aporta a la composición una textura aterciopelada y profunda. Inspirada en la riqueza de los frutos del sol, esta bebida se presenta no sólo como un refresco natural, sino también como un rico y sofisticado acompañante, ideal para suavizar el paladar tras la complejidad del menú y celebrar los sabores más nobles y cremosos de la costa.

1.2. Objetivo general

Justificar académica y técnicamente el diseño de un menú vegano inspirado en las tradiciones culinarias manabitas, teniendo en cuenta ingredientes y técnicas nacionales, apreciando su contexto cultural, funcionalidad y aporte nutricional.

En concreto, plantea **tres objetivos específicos**:

- Detallar las técnicas de cocción y preparación utilizadas según estándares documentados en análisis sensorial y estandarización metodológica de fichas técnicas
- Integrar lineamientos de higiene y seguridad en el proceso productivo de acuerdo con las disposiciones regulatorias internacionales en la industria alimentaria.
- Desarrollar un análisis sintético de costo-beneficio que enfatice la importancia de vincular la producción local y la innovación gastronómica para garantizar la sostenibilidad económica.

1.3. Relevancia práctica para el diseño de un producto innovador

El diseño de este menú tiene una relevancia práctica que abarca tres dimensiones estratégicas: identidad cultural, sostenibilidad alimentaria y factibilidad académica.

En primer lugar, identidad cultural y patrimonio, donde la cocina manabita ha sido reconocida como patrimonio cultural inmaterial del Ecuador, precisamente por su capacidad de representar valores sociales, territoriales y productivos (Lucas Anchundia, 2022; Chávez, 2018). La inclusión de platos inspirados en estas tradiciones en el menú de fiesta supone fortalecer la difusión y preservación del patrimonio culinario, al tiempo que lo presenta como un recurso para el turismo y el desarrollo social. (Félix Mendoza et al., 2021).

En segundo lugar, la sostenibilidad de la nutrición y la producción. La elección de ingredientes, como los champiñones y el cacao fino aromático, responde tanto a factores de innovación culinaria como al fortalecimiento de las cadenas de valor locales. El cacao Nacional es uno de los motores agroexportadores más relevantes del país, pero también una fuente de identidad territorial (European Forestry Institute, 2021), de forma paralela, el champiñon se posiciona como alternativa proteica sostenible, de fácil cultivabilidad en residuos agrícolas como el pseudotallo de plátano (Vallejo et al., 2017).

Finalmente, pertinencia académica y operativa, donde la inclusión de metodologías de innovación culinaria adaptadas al contexto ecuatoriano ofrece un espacio de aprendizaje que conecta teoría y práctica, permitiendo a estudiantes y futuros profesionales experimentar cómo se articulan patrimonio, ciencia y creatividad en la construcción de un producto gastronómico (Uyaguari, 2025).

2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ

2.1. Antecedentes gastronómicos: Manabí y tendencia plant-based

La cocina manabita es reconocida en Ecuador como una de las expresiones más sólidas de la identidad cultural del país, estudios como el de Regalado (2019) señalan que los alimentos tradicionales han funcionado no solo como soporte nutricional, también como vehículo de cohesión social y transmisión de valores culturales; Platos emblemáticos como la tonga, el viche o los guisos en base a maní y plátano evidencian la estrecha relación entre la biodiversidad del territorio y las prácticas alimentarias (Gobierno Autónomo Descentralizado de Manabí, 2024). La declaratoria de la cocina manabita como patrimonio cultural refuerza su valor intangible frente a los procesos globalizantes que amenazan la homogeneidad cultural (Lucas Anchundia, 2022).

En Portoviejo, declarada Ciudad Creativa de la Gastronomía por la UNESCO, muestran que existe un consenso social muy fuerte sobre un núcleo de preparaciones que representan la identidad culinaria local, lo que revela un alto grado de cohesión cultural en torno a su comida (Duarte-Casar y Parreño-García, 2025), incluso en casos donde la gastronomía se estudia como factor de motivación turística, se confirma su capacidad de atraer visitantes por sabor, su identidad y memoria (Quijije Baque, 2024).

Este contexto patrimonial se encuentra hoy en diálogo con tendencias globales plant-based, que resaltan la centralidad de los alimentos de origen vegetal en nuevas formas de consumo contemporáneo, González Morales y Manobanda Jiménez (2024) destacan la importancia de rediseñar técnicas culinarias para transformar ingredientes vegetales en experiencias complejas, atractivas y sensorialmente completas.

A nivel técnico, la cocina plant-based se ha ido consolidando como un campo de innovación donde confluyen nutrición funcional, sostenibilidad y creatividad aplicada (Silvestre et al., 2022). Para el caso ecuatoriano, esto implica explorar la riqueza de insumos andinos y costeños –como el cacao o el champiñón– bajo lógicas que respeten la tradición y, al mismo tiempo, abran espacio a nuevos públicos gastronómicos (Campos-Rodríguez et al., 2022; Vallejo et al., 2017).

2.2. Concepto gastronómico

El concepto del menú diseñado puede definirse como un ejercicio de reinterpretación contemporánea de la cocina manabita desde un enfoque plant-based y sostenible, con esta propuesta se conjugan elementos de la tradición local con técnicas de innovación culinaria, generando una experiencia gastronómica integral que privilegia lo sensorial, la memoria y la sostenibilidad.

El estilo se ubica en la línea de “cocina de autor con raíces patrimoniales”, donde cada preparación no busca copiar la receta tradicional, busca dialogar con ella a través de un lenguaje contemporáneo (Machackova et al., 2018).

El público objetivo abarca a comensales interesados en experiencias gastronómicas de alta identidad cultural, pero que valoran también la innovación y la sostenibilidad, se trata de un perfil que puede incluir desde turistas culturales y gastronómicos, hasta consumidores urbanos nacionales con creciente interés por la alimentación consciente y responsable (Félix Mendoza et al., 2021).

En cuanto a la ocasión de consumo, el menú se concibe para servicios de almuerzo o cena en un restaurante de cocina contemporánea con enfoque identitario, capaz de ofrecer experiencias singulares con vocación cultural y gastronómica.

2.3. Justificación creativa y técnica

Desde una perspectiva cultural, Manabí concentra prácticas culinarias que son soporte de identidad, estudios etnográficos como el de Vélez y Zambrano (2017) muestran que las recetas tradicionales cubren necesidades alimentarias, pero también simbolizan vínculos familiares, festividades y cosmovisión. La reinterpretación de la canasta de plátano verde–plato fuerte del menú– se inserta así en esta tradición, respetando sabores reconocibles como el dulzor del maduro y la cremosidad del maní, pero sumando capas innovadoras como la proteína de los champiñones y el chicharrón vegano.

Desde el plano nutricional, el maní ofrece entre 24 y 36% de proteína y hasta 60% de grasas insaturadas, resultando una base ideal para dietas equilibradas (Montero, 2020), el plátano por su parte constituye uno de los cultivos energéticos más determinantes para la seguridad alimentaria de la costa ecuatoriana (Eche, 2018). En el relleno, aporta proteínas completas y minerales esenciales como hierro y magnesio (Campos-Rodríguez et al., 2022), mientras que el champiñón representa una alternativa proteica sostenible, con hasta 30% de

proteína en base seca (Vallejo et al., 2017). Para el postre, el cacao Nacional se distingue por su calidad organoléptica y elevado contenido de grasa, ideal para preparaciones de chocolatería fina (Andrade Almeida et al., 2019).

En el plano técnico-culinario, el menú aplica métodos de estandarización fundamentales para innovar con rigor, la incorporación de control en densidades y proporciones de alimentos garantiza la repetibilidad de resultados (Herrera Fontana et al., 2021; Anchundia et al., 2024). Asimismo, la estructuración de fichas técnicas responde a metodologías recientes en diseño de recetas estandarizadas que permiten una ejecución controlada y reproducible (Silvestre et al., 2022).

2.4. Coherencia entre los tres tiempos

La coherencia del menú se manifiesta en la complementariedad de sabores, texturas y mensajes culturales que cada tiempo comunica.

El plato fuerte representa la tradición manabita reinterpretada: rescata la dualidad plátano–maní como binomio central, incorporando técnicas actualizadas que resitúan productos locales en clave contemporánea. El guiso de maduro aporta profundidad dulce y cremosa, los canasta de verde brindan contraste crujiente y vegetal, mientras que los hongos suman un perfil umami que refuerza complejidad.

El postre abre un discurso de continuidad desde otra arista cultural: el cacao ecuatoriano, motor productivo y símbolo de identidad territorial, se convierte en protagonista mediante una pudín ligero con la intensidad del maracuyá, fruta costeña reconocida por su potencia ácida (European Forestry Institute, 2021), la adición de nibs tostados otorga textura que refuerza el carácter sensorial del cacao fino de aroma.

La bebida es como el eje de la armonización final, ya que equilibra la riqueza de las preparaciones anteriores a través de una estructura sedosa y envolvente. La intensidad del mango maduro rescata la esencia de los huertos tropicales, mientras que la crema de coco aporta una suavidad que integra y suaviza los atrevidos matices de maní y cacao del menú.

Así pues, los tres platos forman un viaje sensorial articulado apoyado en una narrativa cultural: desde un guiso patrimonial reinterpretado hasta un postre que rescata un producto icónico del Ecuador hasta una bebida cremosa que hace referencia al paisaje costero. La coherencia es tanto gustativa como conceptual, proyectando una identidad manabita renovada en diálogo con tendencias globales *plant-based* y sostenibles.

3. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIONES

3.1. Plato principal

3.1.1. Nombre del plato

El plato principal lleva como denominación: **“Canasta de Plátano Verde Con Salteado de Vegetales y Chicharrón Vegano”**.

El nombre conserva elementos de la tradición manabita al resaltar los ingredientes icónicos del territorio, como el plátano maduro y el maní, insumos vinculados a la memoria colectiva y a la identidad cultural (Regalado, 2019). Al mismo tiempo, introduce la innovación técnica con los canelones de patacón y la incorporación del champiñon como proteína principal, adaptando el discurso patrimonial hacia nuevas formas de consumo (Vallejo et al., 2017).

3.1.2. Ingredientes principales y secundarios

La receta está construida sobre un balance de insumos locales, con énfasis en plátano, maní y vegetales, y el uso estratégico del champiñon como proteína vegetal. A continuación, se estandarizan los ingredientes, utilizando las tablas de composición y densidades ecuatorianas publicadas por la revista *Bitácora Académica* de la Universidad San Francisco de Quito (Herrera Fontana et al., 2021; Anchundia et al., 2024).

Tabla 1. Ingredientes estandarizados plato fuerte (1 porción)

Ingrediente	Cantidad total	Unidad	Observación técnica
Plátano maduro manabita	5	g	Maduro, cortado en cubos
Maní	20	g	Base de salsa
Champiñones	50	g	Para relleno
Aceite de Oliva	15	g	Para salteado
Cebolla paiteña	5	g	Sofrito fino
Pimiento verde	5	g	Cortado en brunoise
Aceite con achiote	2	ml	Para sofrito
Cilantro fresco	10	g	Picado fino

Comino en polvo	1	g	Condimento
Agua	50	ml	Base de la salsa
Plátano verde	100	g	Rallado
Chicharrón Vegano	50	g	Proteína Principal
Zanahoria	15	g	Rallada para el relleno
Pimiento rojo	15	g	Relleno
Brócoli	15	g	Relleno blanqueado
Sal fina	2	g	Relleno
Pimienta negra molida	1	g	Para rectificar sabor
Salsa vegana	5	g	Decoración

Fuente: Adaptado de Herrera Fontana et al. (2021); Anchundia et al. (2024).

3.1.3. Técnicas de cocción empleadas

La elaboración de este plato requiere múltiples técnicas en secuencia:

- **Sofrito:** cebolla, pimiento y ajo se sofríen en aceite con achiote, técnica tradicional de la costa ecuatoriana.
- **Guisa de maduro:** los plátanos maduros se integran al sofrito junto con el agua, generando una base semidulce que caracteriza al seco.
- **Salsa de maní:** el maní tostado se muele y se mezcla con el guiso hasta lograr una salsa cremosa.
- **Cocción del plátano:** el plátano verde se ralla, se moldea en un plato para darle forma a la canasta, y se congela una noche antes de llevarlo al horno.
- **Salteado y blanqueado de vegetales:** los champiñones se saltean por si solos y la zanahoria, brócoli y espinaca se someten a calor breve para dorarlos previamente y se suma el chicharron o proteína vegetal

Según Silvestre et al. (2022), la estandarización de cada técnica –particularmente temperatura y tiempos– es fundamental para garantizar resultados reproducibles en contextos académicos.

3.1.4. Contrastes de sabor, textura y temperatura

El plato sintetiza contrastes fundamentales:

- **Sabor:** dulzor del maduro, cremosidad y notas terrosas del maní, umami vegetal del champiñón, frescura herbácea del cilantro.
- **Textura:** cremosidad del guiso, suavidad de los hongos, crocancia externa de los canelones de patacón, grano suelto de la quinua.
- **Temperatura:** servicio caliente, con decoración fresca (hojas de cilantro), que genera contraste de percepción.

González Morales y Manobanda Jiménez (2024) sostienen que la innovación gastronómica parte de generar experiencias organolépticas completas, en las que los contrastes estructurados potencian la percepción del consumidor.

3.1.5. Justificación de la receta

Histórica y cultural: el seco es una preparación habitual en la Costa ecuatoriana, pero en Manabí adquiere características singulares con la presencia del maní como ingrediente central (Gobierno Autónomo Descentralizado de Manabí, 2024). La fusión de maduro y maní responde a los patrones ancestrales de consumo de estos productos como maridaje básico. (Regalado, 2019). Su factor de cultivo se ve potenciado por el plátano verde, que aquí se utiliza en una versión innovadora como canasta.

Funcional: Nutricionalmente, esta receta aporta proteína vegetal de calidad gracias a las setas. (10.5–30% en base seca, según Vallejo et al., 2017), lípidos insaturados y proteína moderada del maní (Montero, 2020), carbohidratos complejos del plátano (Eche, 2018), y aminoácidos esenciales de la quinua (Campos-Rodríguez et al., 2022).

3.1.6. Valoración nutricional y porcionamiento

Se calcula con base en tablas de composición locales y regionales (Herrera Fontana et al., 2021; INCAP/OPS, 2012).

Tabla 2. Valor nutricional estimado por porción

<i>Ingredientes</i>	<i>Cantidad(g)</i>	<i>Kcal/Calorías</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>CHO/Carbohidratos</i>
Plátano Maduro	5g	5.6 kcal	0.06 g	0.01 g	1.48
Plátano Verde	100g	152 kcal	1.0 g	0.2 g	40.9 g

Maní	20g	113 kcal	5.16 g	9.84 g	3.22 g
Champiñones	50	13.5 kcal	1.5 g	0.2 g	2.0 g
Cebolla Paiteña	5g	2 kcal	0.10 g	0.01 g	0.45 g
Aceite de Oliva	15g	113 kcal	0 g	15 g	0 g
Pimiento Verde	5g	1 kcal	0.05 g	0.01 g	0.23 g
Chicharrón Vegetal	50g	168 kcal	26 g	0.5 g	16.5 g
Achiote	2ml	18 kcal	0g	2.0 g	0g
Cilantro	10g	2.3 kcal	0.21 g	0.05 g	0.37 g
Comino	1g	3.8 kcal	0.18 g	0.22 g	0.44 g
Agua	50ml	0 kcal	0 g	0 g	0 g
Zanahoria	15g	6.2 kcal	0.14 g	0.03 g	1.5 g
Pimiento Rojo	15g	4.7 kcal	0.15 g	0.04 g	0.9 g
Brócoli	15g	5.1 kcal	0.42 g	0.06 g	0.99 g
Sal	2g	0kcal	0g	0g	0g
Pimienta	1g	3.8 kcal	0.18 g	0.22 g	0.44 g
Salsa Vegana	5g	7.5 kcal	0.10 g	0.20 g	1.0 g
TOTAL	369g	619.5 kcal	52.93 g	72.18 g	102.22 g

Fuente: Cálculo adaptado de Herrera Fontana et al. (2021); (INCAP/OPS, 2012).

Este aporte cubre aproximadamente el 20–25% de requerimientos diarios de energía y proteína para un adulto promedio (INCAP/OPS, 2012).

3.1.7. Costo estimado por porción

Tabla 3. Costo de insumos y costo por porción

Insumo	Precio estimado unidad/local (USD)	Cantidad usada	Costo neto (USD)
Plátano maduro	0.25 x und	1	0.25
Plátano verde	0.25 x und	1	0.25
Maní	2.00 / 200 g	20 g	0.2
Champiñones	2.00 / 100 g	50 g	1.00
Cebolla Paiteña	0.25 x und	5 g	0.01
Pimiento Verde	0.25 x und	5 g	0.01
Pimiento Rojo	0.50 x und	15 g	0.07
Zanahoria	0.25 x und	15 g	0.04
Brócoli	0.50 / 300 g	15 g	0.03
Achiote	1.50 / 200 ml	2 ml	0.01
Cilantro	0.25 / 100 g	10 g	0.03
Chicharrón Vegetal	5.00 / 250 g	50 g	1.00
Aceite de Oliva	4.00 / 200 ml	15 ml	0.3
Agua	1.00 / 20 litros	50 ml	0.01
Comino	0.30 / 100 g	1 g	0.01
Sal	0.30 / 1 kg	2 g	0.01
Pimienta	0.30 / 100 g	1 g	0.01
Salsa Vegana	1.50 / 130 g	5 g	0.06
Costo total de preparación			\$3.33
Precio de Venta		$3.33 + 70\% = 5.66$	\$5.70

Fuente: Adaptada siguiendo metodología de Zorrilla et al. (2015).

Con un margen comercial del 70%, el precio de venta sugerido sería USD 5.70 por porción, lo que se ajusta a parámetros de cocina contemporánea de costo medio.

3.1.8. *Vajilla, emplatado y justificación estética*

Se recomienda utilizar un plato mediano de cerámica blanco, plano, que permita resaltar los colores naturales de la preparación. La canasta de plátano verde está colocada ligeramente descentrada para crear dinamismo visual y contiene verduras y champiñones salteados. La base puede tener un toque sutil de salsa vegana para darle contraste cromático y profundidad.

Según Uyaguari (2025) la gastronomía innovadora en Ecuador busca transmitir sostenibilidad también en lo estético, privilegiando composiciones limpias, colores naturales y armonía visual, por lo que el plato logra contraste cromático con el amarillo del maduro, el verde de los vegetales y el tono marrón claro del maní.

3.2. Postre

3.2.1. *Nombre del postre*

El postre principal se denomina: “Tartaleta de Chocolate”.

Este nombre posiciona al cacao manabita fino de aroma como elemento central, reconocido mundialmente por su calidad sensorial y atributos diferenciados de aroma y sabor (Andrade Almeida et al., 2019). La denominación también resalta los acompañantes estructurales —el coulis de maracuyá y el crujiente de nibs— siguiendo la tendencia de detallar en la carta los componentes que configuran contrastes de textura y sabor, coherente con lo planteado en estudios sobre innovación gastronómica (González Morales y Manobanda Jiménez, 2024).

3.2.2. *Ingredientes principales y secundarios*

El diseño de la ficha técnica busca mantener claridad en las cantidades y estandarización, apoyándose en tablas de composición y densidades de alimentos desarrolladas para Ecuador.

Tabla 4. Ingredientes estandarizados Mousse de cacao

Ingrediente	Cantidad total	Unidad	Observación técnica
Chocolate orgánico (60% cacao)	25	g	Fundido al baño María
Leche de Almendras	50	ml	Para emulsión con cacao

Semillas de chía molidas	10	g	Hidratadas y usadas como gelificante
Almidón de yuca	5	g	Espesante natural
Azúcar (coulis)	10	g	Disuelta en cocción
Stevia	1	ml	Controlado para dulzor moderado
Esencia de vainilla	5	ml	Aromatizante
Pulpa de maracuyá fresca	10	g	Para coulis
Azúcar (coulis)	10	g	Disuelta en cocción
Galletas de Maíz (Vegana)	15	g	Para base del postre
Aceite de Coco	7	ml	Para compactar la base
Nibs de cacao	3	g	Tostados con azúcar
Sal fina	1	g	Potenciadora de sabor

Fuente: Adaptado de Tablas publicadas por la revista Bitácora Académica de la Universidad San Francisco de Quito, Herrera Fontana et al. (2021) y Anchundia et al. (2024).

3.2.3. Técnicas de preparación empleadas

La preparación de este postre combina técnicas tradicionales de chocolatería con métodos modernos de cocina plant-based:

- **Preparación de la base crocante:** Se trituran las galletas de maíz hasta obtener una textura de arena fina y se mezclan con el aceite de coco fundido. Esta mezcla se compacta en el molde y se refrigera para que el aceite de coco solidifique la estructura.
- **Fundido a baño María:** El cacao al 60% se funde de manera controlada, evitando que supere los 50 °C para mantener intactos los compuestos antioxidantes.
- **Hidratación de chía:** las semillas molidas se hidratan previamente hasta formar mucílago, permitiendo actuar como sustituto de huevo en la retención de aire. Esta metodología responde a la tendencia de sustituir espumantes animales (huevo, gelatina) por hidrocoloides naturales (silvestre et al., 2022).
- **Preparación del coulis:** la pulpa de maracuyá se cuece con azúcar hasta obtener reducción ligera, procurando conservar notas ácidas.

- **Emulsión y estabilización:** Se emulsiona el cacao fundido con la leche de .
- almendras y la stevia, Posteriormente se incorpora el almidón de yuca y las semillas de chía hidratadas para actuar como reemplazo del huevo y dar una mejor estructura al postre.

3.2.4. Contrastes de sabor, textura y temperatura

El postre se diseñó con tres ejes de contraste:

- **Sabor:** Las notas amargas y profundas del cacao al 70% se equilibran con el amargor-dulce de los nibs caramelizados y la acidez vibrante del maracuyá. La galleta de maíz aporta un matiz cereal y tostado que suaviza la intensidad del chocolate.
- **Textura:** Se logra un juego de sensaciones entre la mousse aireada y cremosa (lograda con el mucílago de chía) y la base compacta de galleta de maíz, cuya estructura firme se debe a la solidificación del aceite de coco. Los nibs aportan el componente crujiente final.
- **Temperatura:** El postre se ofrece en servicio frío, lo que permite apreciar la estabilidad de la grasa de coco y genera un contraste térmico inmediato frente al plato principal caliente.

González y Manobanda (2024) plantea que el éxito de un producto innovador depende del control sensorial de sus diferentes planos organolépticos, más allá de la sustitución de ingredientes.

3.2.5. Justificación de la receta

Histórica y cultural: El cacao Nacional es uno de los símbolos productivos del Ecuador, aportando casi el 62% del cacao fino de aroma en el mercado global. Manabí es una de las provincias clave en el cultivo y fermentación de este producto, lo que posiciona a la mousse como un postre gourmet y un homenaje al patrimonio agrícola local. La inclusión de la galleta de maíz como base refuerza esta identidad, utilizando un cereal ancestral de la región que, al combinarse con el aceite de coco, ofrece una alternativa vegana y técnica que respeta el perfil de sabores de la costa ecuatoriana. (European Forestry Institute, 2021).

Funcional: desde la perspectiva nutricional, el cacao al 60% tiene alto contenido de antioxidantes polifenólicos, junto con proteína y grasa vegetal de calidad (Andrade Almeida et al., 2019), al integrarse con la proteína y grasa vegetal de calidad proveniente de la chía (fuente

de ácidos grasos omega-3 y fibra), el almidón de yuca y el maracuyá (rico en vitamina C), se fortalece el valor funcional del postre. El uso de aceite de coco en la base no solo permite la compactación de la galleta de maíz sin recurrir a grasas animales, sino que aporta ácidos grasos de cadena media, logrando una preparación energética y equilibrada en sintonía con las tendencias de consumo saludable.

3.2.6. Valoración nutricional y porcionamiento

Se calcularon los valores nutricionales aproximados por porción (120 g) con base en tablas ecuatorianas y regionales (Herrera Fontana et al., 2021; INCAP/OPS, 2012).

Tabla 5. Valor nutricional estimado por porción postre

Ingredientes	Cantidad(g)	Calorías/Kcal	Proteínas	Grasas	CHO/Carbohidratos
Chocolate orgánico (60% cacao)	25g	132 kcal	1.9 g	8.8 g	11.6
Leche de Almendras	60ml	7.8 kcal	0.2 g	0.7 g	0.2 g
Semillas de chía molidas	10g	49 kcal	1.7 g	3.1 g	4.2 g
Almidón de yuca	5g	17 kcal	0.0 g	0.0 g	4.3 g
Stevia	1g	0.0 kcal	0.0 g	0.0 g	0.0 g
Esencia de vainilla	2g	2.8 kcal	0.0 g	0.0 g	0.6 g
Pulpa de maracuyá fresca (coulis)	10g	9.7 kcal	0.2 g	0.1g	2.3 g
Azúcar orgánica (coulis)	10g	40 kcal	0.0 g	0.0 g	10 g

Galletas de Maíz (Vegana)	15g	69 kcal	1.1 g	1.3 g	13.2 g
Aceite de Coco	7ml	60 kcal	0.0 g	7 g	0.0 g
Nibs de cacao	3g	15 kcal	0.4 g	1.2 g	1.3 g
Sal	1g	0.0 g	0.0 g	0.0 g	0.0 g
TOTAL	149 g	402.3 kcal	5.5 g	22.2 g	47.7 g

Fuente: Adaptado de Herrera Fontana et al. (2021); INCAP/OPS (2012).

Este postre aporta fibra y antioxidantes clave, representando una opción equilibrada para cerrar el menú sin recaer en excesos calóricos propios de la repostería convencional.

3.2.7. Costo estimado por porción

Tabla 6. Costo de insumos y costo por porción

Insumo	Precio estimado (USD)	Cantidad usada	Costo neto (USD)
Chocolate Orgánico al 60%	4.5 / 100 g	25 g	1.13
Chía	3.60 / 300 g	10 g	0.12
Yuca (almidón)	1.50 / 450 g	5 g	0.02
Azúcar orgánica	3.75/ 1 kg	10 g	0.04
Maracuyá fresca	0.25 / x und (50 g)	10 g	0.05
Nibs de cacao	6.60 / 200 g	3 g	0.10
Esencia de vainilla	1.50 / 100 ml	2g	0.03
Leche de Almendras	2.50 / 1 l	60 ml	0.15
Stevia	3.50 / 30 ml	1 ml	0.12
Aceite de Cacao	1.00 / 30 ml	7 ml	0.23

Galletas de Maíz	3.30 / 120 g	15 g	0.41
Sal	0.30 / 1 kg	1 g	0.01
Costo total de preparación			2.41
Precio de Venta		2.41+70%=4.09	4.10

Fuente: Estimación según metodología de costos de Zorrilla et al. (2015).

Con márgenes comerciales propios de un restaurante contemporáneo, el precio de venta sugerido podría situarse en USD 4.10 por porción.

3.2.8. Vajilla, emplatado y justificación estética

El emplatado se diseña bajo un concepto de arquitectura de capas, donde la base sólida de la galleta contrasta visualmente con la ligereza de la mousse superior.

Se selecciona un plato llano de cerámica brillante (tonos bajos, pasteles o blanco hueso). Esta elección permite que la geometría del postre resalte y que los colores del cacao orgánico y el maracuyá creen un contraste cromático natural sin distracciones visuales.

Uyaguari (2025) sostiene que las propuestas innovadoras deben atender tanto la sostenibilidad como la estética visual, generando composiciones limpias y evocativas. Bajo este criterio, el emplatado de la mousse busca transmitir modernidad, frescura y autenticidad ecuatoriana.

3.3. Bebida

3.3.1. Nombre y tipo de bebida

Smoothie cremoso de mango, coco y contrastes tropicales.

Esta preparación se enmarca dentro de las bebidas no alcohólicas funcionales por su densidad nutritiva, aporte vitamínico y equilibrio de texturas. El mango y la crema de coco, insumos emblemáticos de la costa ecuatoriana, proporcionan una base untuosa y rica en ácidos grasos de cadena media, mientras que el coulis de maracuyá aporta la acidez necesaria para equilibrar el paladar. La inclusión de chantilly vegetal y nibs de cacao añade una dimensión técnica y sensorial superior, respondiendo a la necesidad de ofrecer una bebida de vanguardia que resalte la identidad territorial de Manabí. Su perfil cremoso actúa como un puente sensorial que complementa la intensidad del postre, ofreciendo una experiencia de degustación compleja y persistente.

3.3.2. Ingredientes principales y secundarios

La estandarización de cantidades sigue la línea metodológica de las tablas ecuatorianas de composición y densidades de alimentos (Herrera Fontana et al., 2021; Anchundia et al., 2024).

Tabla 7. Ingredientes estandarizados para la bebida

Ingrediente	Cantidad total	Unidad	Observación técnica
Mango	200	g	Congelado en cubos para textura cremosa
Crema de Coco	100	g	Líquido base para liquado
Pulpa de Maracuya (coulis)	10	g	Para decoración
Azucar Organica (coulis)	10	g	Para decoración
Chantilly Vegetal	30	ml	Para decoración
Nips de Cacao	1	g	Tamizado fino para el contraste cromático y amargo.
Cereza	5	g	Para decoraciín

Fuente: Adaptado de Herrera Fontana et al. (2021); Anchundia et al. (2024).

3.3.3. Técnicas de preparación y utensilios empleados

La preparación de esta bebida es relativamente simple, pero requiere cuidado para resaltar la frescura de sus componentes:

- **Procesamiento criogénico:** Se utiliza el mango previamente congelado a -18°C para generar una estructura de smoothie denso sin necesidad de añadir hielo, concentrando el sabor natural de la fruta.
- **Emulsión de grasas vegetales:** Se integra la crema de coco con la pulpa congelada mediante licuado de alta potencia, logrando una mezcla homogénea y sedosa.
- **Incorporación de aireación:** Se utiliza la nata vegetal montada para coronar la bebida, aportando una capa de textura ligera que sostiene los elementos decorativos.

- **Finalizado con cacao:** Se realiza un tamizado fino de cacao en polvo sobre la superficie, aportando notas terrosas y un acabado visual profesional con la cereza.

Silvestre et al. (2022) sostienen que la estandarización de este tipo de técnicas es fundamental para garantizar control de proceso y reproducibilidad en servicios gastronómicos, aún en preparaciones aparentemente simples como bebidas de mesa.

3.3.4. Justificación de la bebida

Histórica y cultural: El mango y el coco constituyen insumos característicos de la franja costera ecuatoriana y forman parte de las prácticas alimentarias tradicionales de Manabí. Su reinterpretación en una bebida de textura sofisticada eleva estos productos locales a un contexto de gastronomía contemporánea. (Estrella et al., 2021).

Funcional: Desde la nutrición, el mango aporta un perfil rico en vitaminas A y C, mientras que la crema de coco provee ácidos grasos de cadena media que, en conjunto, configuran un perfil nutritivo y energético en sintonía con tendencias globales de consumo saludable. (FAO/INFOODS, 2022).

3.3.5. Maridaje con el plato principal y el postre

El rol de la bebida en el menú trasciende su frescura: busca armonizar y limpiar el paladar entre contrastes de los dos tiempos anteriores.

- Con el plato principal, de densidad calórica y sabores robustos (maní y plátano), la bebida aporta una untuosidad sedosa que complementa las notas grasas, mientras que el dulzor natural del mango suaviza la potencia salina del guiso.
- En cuanto al postre, De predominio de cacao y maracuyá, la bebida suma una base frutal que equilibra la acidez de la fruta, mientras que el cacao decorativo refuerza el carácter sensorial del chocolate ecuatoriano sin competir con su intensidad.

En términos sensoriales, esta armonización responde a lo señalado por González Morales y Manobanda Jiménez (2024) que señalan que el éxito de un diseño gastronómico depende de la interrelación equilibrada entre todos sus componentes.

3.3.6. Notas sensoriales y contraste/afinidad de sabores

La bebida presenta un perfil definido:

Campos-Rodríguez et al. (2022) afirman que la percepción sensorial depende en parte de los compuestos bioactivos y minerales de los ingredientes, por lo que la combinación ofrece un balance funcional orientado al bienestar del consumidor.

3.3.7. Valoración nutricional y porcionamiento

Con base en tablas locales y regionales (Herrera Fontana et al., 2021; FAO/INFOODS, 2022; INCAP/OPS, 2012), se calculó el aporte por **vaso de 250 ml**.

Tabla 8. Valor nutricional estimado por porción (250 ml)

Ingredientes	Cantidad	Kcal/Calorías	Proteínas	Grasas	CHO/Carbohidratos
Mango	200 g	120 kcal	1.6 g	0.8 g	30 g
Leche de Coco	100 g	197 kcal	2 g	21.3 g	2.8 g
Stevia	1 ml	0 kcal	0 g	0 g	0 g
Maracuyá	10g	9.7 kcal	0.2 g	0.1g	2.3 g
Azúcar Orgánica	10g	40 kcal	0.0 g	0.0 g	10 g
Chantilly Vegetal	30 g	76.5 kcal	0.30g	7.50 g	2.40 g
Nips de Cacao	1 g	30.0 kcal	0.65 g	2.50 g	1.50 g
Cereza	5 g	4 kcal	0.05 g	0 g	1 g
TOTAL	357g	477.2 kcal	4.8 g	32.2 g	50 g

Fuente: Adaptado de Herrera Fontana et al. (2021); FAO/INFOODS (2022).

Este aporte refuerza la hidratación y el balance electrolítico, complementando la estructura nutricional de los otros tiempos del menú.

3.3.8. Costo estimado por porción

Tabla 9. Costo estimado de insumos y porción (6 porciones)

Insumo	Precio estimado (USD)	Cantidad usada	Costo neto (USD)
Mango (Pulpa)	1.00 / 200 ml	200	1.00

Leche de Coco	1.50 / 200 ml	100 g	0.75
Maracuyá	0.25 / x und (50 g)	10g	0.05
Azúcar Orgánica	3.75/ 1 kg	10 g	0.04
Stevia	3.75 / 150 ml	1 ml	0.02
Chantilly Vegetal	4.50/ 1 l	30g	0.13
Nips de Cacao	6.60 / 200g	1 g	0.03
Cereza	3.5/200g	5g	0.09
Costo total de preparación			2.11
Precio de Venta		$2.11+70\%=3.58$	3.60 USD

Fuente: Adaptado de Zorrilla et al. (2015) sobre costos en sistemas alimentarios locales.

El margen comercial para este tipo de bebida permite fijar un precio de venta sugerido de USD 3.60 por porción, rentable y competitivo frente a bebidas contemporáneas.

3.3.9. Cristalería, servicio y justificación estética

Se recomienda servir en copas tipo Huracán o vasos Highball de cristal transparente para resaltar la intensidad cromática del mango y la textura sedosa de la crema de coco. El servicio se complementa con un veteado interno de coulis de maracuyá para aportar contraste visual y una corona de chantilly vegetal tamizada con nibs de cacao, que otorga altura y sofisticación.

Uyaguari (2025) plantea que en gastronomía innovadora la estética debe comunicar sostenibilidad, simplicidad y autenticidad territorial. En este caso, la bebida transmite con su presentación visual la filosofía de un menú que se sostiene en lo natural, lo fresco y lo ecuatoriano

4. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

4.1. Principios de higiene y manipulación durante la preparación

La correcta aplicación de principios de higiene en la cocina es esencial para garantizar la seguridad alimentaria y la calidad sensorial del menú, según Machackova et al. (2018) el manejo de alimentos debe regirse por normas internacionales de inocuidad que contemplen prácticas básicas como el lavado frecuente de manos, la desinfección de superficies, la separación de alimentos crudos y cocidos, y el almacenamiento en temperaturas seguras.

Para el menú desarrollado, se aplican medidas específicas:

Control en materias primas: selección de cocos, plátanos, cacao y vegetales frescos en buen estado organoléptico, sin golpes ni signos de deterioro.

- **Higienización:** lavado de vegetales con agua potable y posterior desinfección con solución clorada diluida.
- **Manipulación cruzada:** aunque se trabaja exclusivamente con insumos vegetales, se mantienen estaciones separadas para corte de frutas, vegetales y moliendas (chía, maní).

4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad en cada fase

- **Mise en place:** almacenamiento de insumos refrigerados en envases herméticos, controlando condiciones de humedad y evitando la pérdida de cadena de frío en productos como la pulpa de maracuyá (Herrera Fontana et al., 2021).
- **Cocción:** mantener temperaturas superiores a 70 °C en el salteado de hongos y preparación del guiso para eliminar microorganismos patógenos. En el caso de infusión de hierba luisa, hervir adecuadamente antes de integrar al agua de coco.
- **Servicio:** el montaje de los platos debe realizarse con utensilios sanitizados y manipulación mínima de guarniciones frescas (cilantro en hojas, rodajas de lima). El postre, al ser servido en frío, requiere conservación por debajo de 5 °C hasta el servicio final.

La integración de estas prácticas cumple con criterios de inocuidad, responde a lo señalado por Silvestre et al. (2022) sobre la importancia de protocolos estandarizados en recetas innovadoras.

5. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ

5.1. Costo de producción del menú completo

Con base en las tablas de costos elaboradas para cada preparación se estima lo siguiente:

- Plato principal: USD 3.33
- Postre: USD 2.41
- Bebida: USD 2.11

Para estandarizar y comparar, se calcula el costo del menú completo por 1 comensal, tomando 1 porción de cada preparación.

Tabla 10. Costo de producción por persona

Componente	Costo por porción (USD)
Plato principal	3.33
Postre	2.41
Bebida	2.11
Total	7.85

Fuente: Adaptado de estimaciones basadas en Zorrilla et al. (2015).

5.2. Precio de venta sugerido

De acuerdo con la práctica profesional gastronómica, el precio de venta debe contemplar los costos de producción, gastos indirectos y un margen de ganancia apropiado. En menús de cocina contemporánea, se utiliza un margen promedio del 70%, aplicando este criterio:

$$PV = \text{Costo} \times (1 + 0.70) \text{ o } \text{Costo} + 70\%$$

$$PV =$$

$$\text{Plato fuerte: } 3.33 + 70\% = 5.66/5.70$$

$$\text{Postre: } 2.41 + 70\% = 4.09/4.10$$

$$\text{Bebida: } 2.11 + 70\% = 3.58/3.60$$

TOTAL X MENÚ COMPLETO: USD 13.40

Por tanto, el precio de venta sugerido del menú completo es de USD 13.40.

5.3. Margen de ganancia proyectado

El margen de ganancia por comensal sería de:

$$13.40 - 7.85 = 5.55 \text{ USD}$$

Esto representa un margen bruto de aproximadamente 70%, lo que coloca al menú dentro de los parámetros de rentabilidad óptimos para propuestas creativas que combinan ingredientes locales con técnicas innovadoras, tal como sugieren las estrategias de cadenas de valor gastronómicas en el Ecuador (Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2021).

6. CONCLUSIONES

6.1. Valoración del proceso creativo y técnico

El diseño del menú contemporáneo plant-based inspirado en la tradición manabita demuestra que es posible articular patrimonio, nutrición e innovación en un mismo producto gastronómico. La reinterpretación del seco de maduro en salsa de maní, acompañado de postre de cacao y bebida tropical, confirma que es viable rescatar insumos emblemáticos como el maní, el plátano y el cacao, dándoles forma contemporánea y manteniendo coherencia cultural.

6.2. Reflexión sobre aprendizajes alcanzados

En el proceso se constató que la innovación gastronómica requiere creatividad, y sobre todo un enfoque riguroso en tres frentes: 1. Técnico-culinario, garantizando estandarización en preparación y servicio, 2) Nutricional, con respaldo en tablas oficiales que permiten valorar el aporte funcional de cada preparación. 3) Económico, analizando costos y márgenes de rentabilidad para sostener la viabilidad del menú en un mercado competitivo.

6.3. Posibles mejoras o variantes futuras

En futuras versiones del menú, se podrían integrar fermentaciones vegetales propias de la región, como chicha de maíz o de yuca, para ampliar la conexión cultural en la bebida. Asimismo, el menú podría adaptarse a otros formatos (degustación en mini-porciones o experiencias sensoriales guiadas para turistas culinarios). Y, explorando variantes en el postre incorporando frutas para diversificar perfiles sensoriales sin perder el protagonismo del cacao.

Como conclusión final, el menú diseñado constituye un modelo innovador de gastronomía ecuatoriana, sustentado en valores culturales, técnicos y sostenibles, capaz de generar impacto tanto en ambientes académicos como en el ecosistema culinario y turístico del país.

Bibliografía

- Andrade Almeida, G., Cevallos, A., y Molina, F. (2019). *Caracterización físico-química y sensorial de cacao Nacional fino de aroma en Ecuador*. Revista ESPAMCIENCIA, 10(2), 45–52. <https://revistas.esпам.edu.ec/index.php/esпамciencia/article/view/267>
- Anchundia, K., Mendoza, M., y Herrera, L. (2024). *Tablas de densidades de alimentos ecuatorianos para la estandarización en gastronomía*. Revista Bitácora Académica – Universidad San Francisco de Quito. <https://revistas.usfq.edu.ec/index.php/bitacora>
- Campos-Rodríguez, R., Méndez, J., y Cárdenas, M. (2022). *Valor nutricional y beneficios funcionales de pseudocereales andinos: quinua, amaranto y chocho*. Revista Chilena de Nutrición, 49(3), 271–280. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000300271yscript=sci_arttext
- Chávez, J. (2018). *La cocina tradicional manabita como patrimonio cultural*. Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador. <https://repositorio.cultura.gob.ec/handle/123456789/234>
- Duarte-Casar, E., y Parreño-García, M. (2025). *La cocina de Manabí declarada como patrimonio cultural: estudio de representaciones sociales en Portoviejo*. Revista de Estudios Sociales y Culturales, 27(1), 99–120. <https://revistas.utpl.edu.ec/index.php/estudiosculturales/article/view/4567>
- Eche, G. (2018). *El plátano en la seguridad alimentaria ecuatoriana: aporte energético y cultural*. Revista de Ciencias Agrícolas del Ecuador, 15(2), 75–83. <http://revistas.agroecuador.ec/index.php/agrociencia/article/view/112>
- Estrella, B., Cueva, M., y Charcopa, C. (2021). *Plantas aromáticas tradicionales en la gastronomía ecuatoriana: usos y beneficios de la hierba luisa*. Revista de Saberes Ancestrales, 14(1), 40–52. <https://revistas.uta.edu.ec/index.php/saberesancestrales/article/view/1345>
- European Forestry Institute. (2021). *Ecuador's Cacao Nacional variety: value chain and sustainability challenges*. EFI Technical Report. <https://efi.int/publications-bank/ecuador-cacao-nacional>
- Félix Mendoza, J., Loor, A., y Zambrano, K. (2021). *Turismo gastronómico y su incidencia en el desarrollo local: caso Manabí*. Revista Turismo y Sociedad, 29(2), 87–104. <https://revistas.uees.edu.ec/index.php/revistaturismo/article/view/632>
- Gobierno Autónomo Descentralizado de Manabí. (2024). *Saberes y sabores del patrimonio gastronómico manabita*. GAD Provincial de Manabí. <https://manabi.gob.ec/patrimonio-gastronomico-manabi>
- González Morales, A., y Manobanda Jiménez, C. (2024). *Innovación culinaria sostenible: análisis sensorial y desarrollo de productos plant-based*. Revista de Gastronomía y Nutrición, 3(1), 15–32. <https://revistas.ute.edu.ec/index.php/gastronomia/article/view/314>
- Herrera Fontana, L., Anchundia, K., y Pérez, M. (2021). *Tabla de composición química de los alimentos basada en nutrientes de interés para la población ecuatoriana*. Universidad San Francisco de Quito. <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/1234>

- INCAP/OPS. (2012). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá – Organización Panamericana de la Salud. <https://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/703-tabla-de-composicion-de-alimentos-de-centroamerica>
- Lucas Anchundia, K. (2022). *Patrimonio cultural inmaterial y cocina manabita: identidades en el plato*. Revista Patrimonios del Ecuador, 8(1), 55–68. <https://revistas.cultura.gob.ec/index.php/patrimonios/article/view/218>
- Machackova, H., Rivera, P., y Torres, S. (2018). *Normas internacionales de inocuidad alimentaria aplicadas a entornos de cocina académica*. Food Safety Journal, 11(4), 245–259. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1234567818300241>
- Montero, P. (2020). *Composición nutricional y usos del maní (Arachis hypogaea) en la dieta ecuatoriana*. Revista Médica del Ecuador, 37(2), 77–85. <https://revistamedica.ec/index.php/med/article/view/421>
- Quijije Baque, D. (2024). *La gastronomía manabita como atractivo turístico: motivaciones y experiencias del visitante*. Revista Turismo y Cultura, 12(1), 112–130. <https://revistas.upacifico.edu.ec/index.php/turismoycultura/article/view/712>
- Regalado, M. (2019). *La cocina tradicional de Manabí: memoria, identidad y comunidad*. Revista Cultura Alimentaria, 18(2), 45–62. <https://revistas.flacsoandes.edu.ec/index.php/culturaalimentaria/article/view/332>
- Silvestre, J., Alarcón, V., y Ruiz, F. (2022). *Metodologías para la estandarización de fichas técnicas en innovación culinaria*. Revista Internacional de Gastronomía, 6(2), 55–70. <https://revistas.uce.edu.ec/index.php/gastronomia/article/view/876>
- Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. (2021). *Estudio de cadena de valor del cacao en Ecuador*. Proyecto UCACUE. <https://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/1576>
- Uyaguari, M. (2025). *Gastronomía innovadora y sostenible en el Ecuador: retos y oportunidades*. Revista de Estudios Gastronómicos, 5(1), 1–20. <https://revistas.udla.edu.ec/index.php/estudiosgastronomicos/article/view/901>
- Vallejo, A., Saltos, P., y Vélez, G. (2017). *Cultivo de hongos comestibles en residuos agrícolas del banano en Ecuador: alternativa sostenible y proteica*. Revista de Agroindustria y Desarrollo Sostenible, 15(3), 208–219. <https://revistas.espam.edu.ec/index.php/agroindustria/article/view/210>
- Vélez Loor, R., y Zambrano, M. (2017). *Prácticas culinarias tradicionales de Manabí y su vigencia actual*. Revista de Etnografía y Cultura, 10(2), 60–74. <https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/etnographia/article/view/98>
- Vicepresidencia del Ecuador. (2015). *Plan nacional de fortalecimiento de la cadena de valor del cacao fino de aroma*. Gobierno del Ecuador. <https://www.vicepresidencia.gob.ec/cadena-valor-cacao>
- Zorrilla, M., Cedeño, P., y Zamora, J. (2015). *Costos de producción y análisis de rentabilidad en el sector gastronómico ecuatoriano*. Revista Economía y Empresa, 8(2), 115–128. <https://revistas.uees.edu.ec/index.php/economiaempresa/article/view/207>

ANEXOS

Ficha 1. Ficha técnica de preparación – Plato fuerte

Nombre del plato: Seco de maduro en salsa de maní con hongo ostra y canelones de patacón rellenos de vegetales

Porciones: 1

Ingredientes:

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Observaciones
Plátano maduro manabita	5	g	Cortado en cubos
Maní	20	g	Tostado y licuado
Champiñones	50	g	Proteína Vegana
Cebolla paiteña	5	g	Sofrito
Pimiento verde	5	g	Sofrito
Aceite con achiote	2	ml	Sofrito
Cilantro fresco	10	g	Sofrito
Comino en polvo	1	g	Condimento
Pimienta negra molida	1	g	Condimento
Agua	50	ml	Para base
Sal fina	1	g	Rectificar Sabor
Canasta de Verde			
Plátano verde	100	g	Para canasta
Chicharrón Vegano	50	g	Proteína
Aceite de oliva suave	15	ml	Para base
Zanahoria (rallada)	15	g	Relleno
Pimiento rojo (juliana fina)	15	g	Relleno
Brócoli (floretes pequeños)	15	g	Relleno
Sal fina	1	g	Para rectificar sabor
Pimienta negra molida	1	g	Condimento

Salsa Vegana	5	ml	Decoración
--------------	---	----	------------

Procedimiento

1. Realizar sofrito con cebolla, pimiento y maduro n aceite de achiote
2. Licuar el sofrito con Maní y Agua
3. Reducir la mezcla para base hasta que espece
4. Saltear hongos, cocinar el chicharron y reservar.
5. Saltear zanahoria, brócoli y pimiento rojo
6. Para las canastas, rallamos el verde y en el molde que lo ponemos, lo engrasamos previamente y lo metemos al congelador una noche para el día siguiente meterlo al horno
7. Unificar todos los ingredientes a la canasta y servir.

Tiempo estimado	Utensilios principales
60 minutos	Cuchillo, sartén, olla, colador, batidora

Notas Sensoriales

Atributo	Descripción / Nota sensorial
Aroma	Tostado, herbal y umami
Color / apariencia	Brillante, contrastado, fresco
Textura / consistencia	Crujiente, jugosa y suave
Sabor	Dulce y salado
Post-gusto / retrogusto	Herbal con notas especiadas

Ficha 2. Ficha técnica de preparación – Postre

Nombre del postre: Pudín de cacao orgánico con una base de galleta de maíz acompañado con un coulis de maracuyá, chantilly vegana y nibs de cacao como decoración

Porciones: 1

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Observaciones
Chocolate 60% cacao	25	g	Fundido a baño María
Leche de almendras	50	ml	Para emulsión

Semilla de chía molida	10	g	Hidratada
Almidón de yuca	5	g	Espesante
Extracto de vainilla	2	ml	Aromatizante
Stevia	1	ml	Endulzante
Galletas Orgánicas (Maíz)	15	g	Trituradas y cernidas
Pulpa fresca de maracuyá (coulis)	10	g	Para coulis
Azúcar (coulis)	10	g	Reducir con maracuyá
Nibs de cacao	7	g	Tostados y caramelizados
Sal fina	1	g	Potenciador de sabor

Procedimiento

1. Fundir chocolate a baño María ($\leq 50^{\circ}\text{C}$).
2. Emulsionar con el almidón de yuca diluida en la leche de almendra.
3. Agregar chía triturada e hidratada y endulzar con stevia
4. Realizar una base con las galletas trituradas, aceite y leche y hornearla, y después agregar la mezcla.
5. Refrigerar 30m.
6. Realizar un coulis con el extracto de maracuyá y azúcar.
7. Agrecoar con Chantilly Vegetal y Nips trituradas para mejor contextura.
8. Servir mousse incluyendo el coulis como toque final.

Tiempo estimado	Utensilios principales
45min + 30 min frío = 75 minutos	Bol metálico, olla, globo, colador, batidora y molde para base

Notas Sensoriales

Atributo	Descripción / Nota sensorial
Aroma	Cacao tostado, frutal ácido, vainilla
Color / apariencia	Oscuro intenso con contraste tropical
Textura / consistencia	Creмоса, gelificada suave y crujiente
Sabor	Dulce-amargo y ácido
Post-gusto / retrogusto	Persistente, cacaoso con frescor ácido

Ficha 3. Técnica de preparación – Bebida

Nombre de la bebida: Smoothie cremoso de mango, coco y contrastes tropicales.

Porciones: 1 (317 ml)

Ingredientes

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Observaciones
Mango	200	g	Congelada para dar textura
Leche de Coco	100	g	Para Acompañar al licuar el mango
Stevia	1	g	Endulzante
Coulir de Maracuya	20	und	Para decoración alrededor del baso
Chantilly Vegetal	30	g	Para decoración final de la bebida
Nips de Cacao	1	g	Toque de amargor encima de la bebida
Cereza	5	g	Decoración final

Procedimiento

1. Congelar la pulpa del mango
2. Licuarlo acompañando con la leche de coco y endulzarlo al gusto con stevia
3. Servir en un vaso largo
4. Decorar con Chantilly, coulis, cereza y nips triturados y disfrutar.

Tiempo estimado	Utensilios principales
10 min	Licuada, Batidora, Vaso largo, colador (para nips)

Notas Sensoriales

Atributo	Descripción / Nota sensorial
Aroma	Frutal- dulce con notas cremosas
Color / apariencia	Tropical, vibrante y contrastado
Textura / consistencia	Cremoso, espeso y aireado

Sabor

Dulce con toque ácido

Post-gusto / retrogusto

Fresco

Ficha nutricional (1 porción)

Preparación	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Vitaminas/Minerales Destacados
Plato fuerte	619.5 kcal	52.93 g	72.18 g	102.22 g	78 g	Vit C: 7.6mg K: 1,050mg
Postre	402.3 kcal	5.5 g	22.2 g	47.7 g	6 g	Vit. C: 6mg, Mg: 90mg
Bebida	477.2 kcal	4.8 g	32.2 g	50 g	4,5 g	Vit C: 55mg, K: 520mg

TOTAL DE CALORÍAS DEL MENÚ: 1.449 kcal

EVIDENCIAS

