



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES
TECNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA.

Título:

Diseño de un Menú con base en la gastronomía típica de Manabí

Autora:

Jennifer Nathaly Flores Veliz

Tutora:

Leonor Mercedes Villacreses Ponce

Manta – Manabí – Ecuador

Enero 2026

Tribunal de Sustentación

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado **“DISEÑO DE UN MENU CON BASE EN LA GASTRONOMÍA TIPICA DE MANABI”** ha sido realizado y concluido por el estudiante Flores Veliz Jennifer Nathaly, 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:



Lic. Gabriela Janeth Sion Saltos

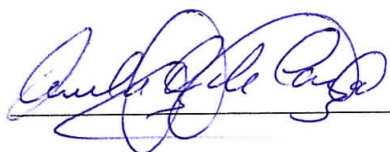
PRESIDENTE



Dr. Mauricio Arturo Becerra Ávila

MIEMBRO TRIBUNAL

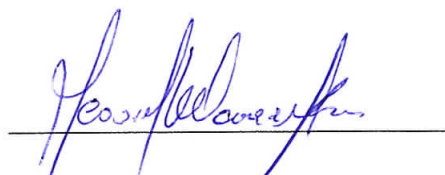
DE TITULACIÓN



Dra. Natacha Díaz Rodríguez

MIEMBRO TRIBUNAL

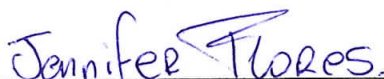
DE TITULACIÓN



Ing. Leonor Villacreses Ponce

DOCENTE TUTOR

DE TITULACIÓN



Flores Veliz Jennifer Nathaly

ESTUDIANTE

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

FLORES VELIZ JENNIFER NATHALY portador de la C. I. # 1316183258 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Diseño de un menú con base en la gastronomía típica de Manabí”**, 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, 18 febrero de 2026

Jennifer Flores

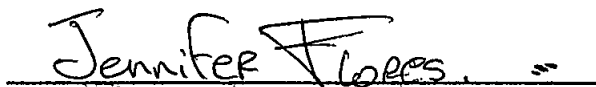
FLORES VELIZ JENNIFER NATHALY .

Autor/a

Declaración Expresa de Autoría

Yo, Jennifer Nathaly Flores Veliz declarada autora de este proyecto titulado "DISEÑO DE UN MENU CON BASE EN LA GASTRONOMÍA TÍPICA DE MANABÍ", presentada a la Universidad laica "Eloy Alfaro" de Manabí para optar al título de Tecnólogo Superior en Gastronomía, afirmo que el presente trabajo es original y de mi autoría. Confirmo que todas las fuentes consultadas y citadas han sido debidamente reconocidas y referenciadas. He respetado los derechos de autor y las normas éticas en la investigación.

Por lo tanto, asumo la responsabilidad total por el contenido de esta tesis y las opiniones aquí expresadas.

A handwritten signature in black ink, reading "Jennifer Flores", is written over a horizontal line.

Jennifer Nathaly Flores Veliz

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PAT-05-IT-001-F-004
	CERTIFICADO DE TUTOR(A).	
	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:

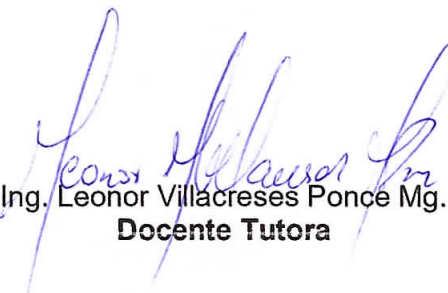
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría del estudiante Flores Véliz Jennifer Nathaly, legalmente matriculado en la carrera de Gastronomía, período académico 2025-2026, cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Diseño de un menú con base en la gastronomía típica de Manabí"

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,


 Ing. Leonor Villacreses Ponce Mg.
 Docente Tutora

Dedicatoria

Dedico el presente proyecto de titulación, ante todo, a Dios, por brindarme la fortaleza, la salud y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi formación profesional.

A mi familia, quienes han sido mi mayor apoyo a lo largo de este camino, en especial a mi mamá por siempre apoyarme sin importar la circunstancia, por darme ese empujón y los motivos que siempre necesité para lograr llegar a esta meta que es tan importante para mí, por su comprensión, paciencia y palabras de aliento en los momentos de dificultad, y por creer en mí incluso cuando yo dudé.

Así mismo, dedico este trabajo a todas las personas que, de una u otra manera, formaron parte de mi proceso académico y personal, y que contribuyeron a que este sueño se convierta en una realidad.

Jennifer Nathaly Flores Veliz

Agradecimiento

Agradezco profundamente a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, por haberme brindado la oportunidad de convertir mi pasión en una profesión, por permitir que mis conocimientos se formen dentro de sus aulas de clases y poder lograr lo que para mí hoy empieza como mi sueño hecho realidad.

Expreso mi gratitud a mis docentes de la carrera de Gastronomía, quienes compartieron sus conocimientos, experiencia y vocación, aportando significativamente a mi formación académica y profesional.

De manera especial, agradezco a mi tutora de titulación, por su orientación y valiosos aportes durante el desarrollo de este proyecto.

Finalmente, agradezco a mis compañeros y a todas las personas que contribuyeron al cumplimiento de este objetivo tan importante en mi vida.

Jennifer Nathaly Flores Veliz

Índice de Contenido

Certificación del Tutor	II
Tribunal de Sustentación	III
Declaración Expresa de Autoría	IV
Dedicatoria	VI
Agradecimiento	VI
Resumen	XII
Abstract	XIII
1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ	3
2.1. Antecedentes Breves	3
2.2. Justificación Creativa y Técnica del Menú	4
2.3. Coherencia del Menú.....	5
3. DESCRIPCIÓN DE LAS PREPARACIONES	6
3.1. Entrada.....	6
3.2. Plato fuerte	9
3.3. Bebida.....	12
4. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA	15
4.1. Principios de Higiene y Manipulación Durante la Preparación	15
4.2. Recomendaciones para Garantizar la Inocuidad del Proceso	16
5. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ.....	17
5.1. Costo de Producción del Menú	17
5.2. Precio de Venta	17
5.3. Margen de Ganancia	18
CONCLUSIONES	19
BIBLIOGRAFÍA	20
ANEXOS	22

Índice de Tablas

Tabla 1 Valoración nutricional y porcionamiento de la entrada	8
Tabla 2 Valoración nutricional y porcionamiento del plato fuerte	11
Tabla 3 Valoración nutricional y porcionamiento de la bebida	13
Tabla 4 Costo de producción del menú	17
Tabla 5 Precio de venta del menú	18
Tabla 6 Margen de ganancia del menú.....	18

Índice de Figuras

Figura 1 Boceto Entrada	9
Figura 2 Boceto Plato fuerte	11
Figura 3 Boceto Bebida	14

Índice de Anexos

Anexo 1 Ficha Técnica de Preparación – Plato Entrada.....	22
Anexo 2 Ficha Técnica de Preparación – Plato fuerte.....	23
Anexo 3 Ficha Técnica de Preparación – Bebida.....	24
Anexo 4 Fotografías de Ensayos Previos	25

Resumen

El presente proyecto titulado Diseño de un Menú con base en la gastronomía típica de Manabí, tuvo como objetivo diseñar un menú fundamentado en la gastronomía típica de Manabí, que permita rescatar, preservar y difundir la identidad cultural de la provincia, mediante técnicas culinarias modernas e innovadoras, por lo que se propone un menú de tres tiempos: entrada bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní con ají ligero, como plato fuerte una panga de pescado blanco en salsa cocada y finalmente una bebida que será la limonada de jengibre. La metodología de estudio fue de diseño experimental, en donde primero se logró investigar los platos, ingredientes y técnicas representativas de la gastronomía típica de Manabí. Los principales resultados permitieron diseñar propuesta de presentación y emplatados que resalten la identidad manabita con un enfoque innovador, evidenciando a través de su ficha técnica sobre los valores nutricionales y de costos, la viabilidad y rentabilidad económica del menú, concluyendo que es factible su implementación y presentación.

Palabras clave: cultura culinaria, gastronomía, innovación, Manabí, platos típicos.

Abstract

This project, entitled "Design of a Menu Based on the Traditional Gastronomy of Manabí," aimed to design a menu grounded in the traditional cuisine of Manabí, allowing for the preservation and dissemination of the province's cultural identity through modern and innovative culinary techniques. A three-course menu was proposed: an appetizer of green plantain balls stuffed with shrimp in a peanut sauce with a mild chili pepper; a main course of white fish in a coconut sauce; and a beverage of ginger lemonade. The study methodology employed an experimental design approach, beginning with research into the dishes, ingredients, and techniques representative of Manabí's traditional gastronomy. The main results allowed for the design of a presentation and plating proposal that highlights Manabí's identity with an innovative approach. The menu's technical specifications, including nutritional and cost data, demonstrate its viability and economic profitability, concluding that its implementation and presentation are feasible.

Keywords: culinary culture, gastronomy, innovation, Manabí, typical dishes.

1. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la gastronomía ha evolucionado en función a las necesidades y percepciones de sus consumidores, convirtiéndose en una forma de expresión cultural, social y también económica, por lo que Herrera (2024) explica que la cocina tradicional actualmente es identificada como un patrimonio inmaterial que da a conocer la historia, costumbres y tradiciones generalmente de los ancestros de cada comunidad, siendo claramente una estrategia para el crecimiento y desarrollo del sector turístico,

Desde una perspectiva Latinoamericana, estudios como el de Meléndez y Cañez (2020) indican que la gastronomía engloba diversas técnicas y sabores de ingredientes que son el resultado de fusiones de las culturas de diversos países, convirtiéndose en un arte culinario que ha permitido elevar la cocina tradicional, dando paso al fortalecimiento de la identidad regional que además, crea oportunidades de desarrollo en el sector gastronómico a grandes escalas

Por otro lado, Ecuador es un país rico en tradiciones culinarias, lleno de novedosos paisajes y diversidad en cultura característica de sus cuatro regiones, por lo que autores como Rodríguez et al. (2025) refieren que la cocina tradicional es considerado como un patrimonio intangible de gran valor al ser preservado y revalorizado a través de varias propuestas gastronómicas que resultan innovadoras pero conservadoras al mismo tiempo, cuidando la historia de un pueblo de una comunidad que desea ser vista por el mundo a través de menús gastronómicos que los identifiquen como comida típica ecuatoriana.

En Ecuador, diversas provincias han podido sobresalir gracias a su oferta gastronómica, como Manabí que se destaca por su generosidad marina, sus cultivos agrícolas y su herencia cultural, y es como lo expresan Alvarado y Zambrano (2023) la gastronomía manabita se caracteriza por el uso de ingredientes frescos y locales que representan no solo una tradición alimentaria, sino también una conexión directa con la historia y de modo de vida de su gente.

El diseño de un menú fundamentado en la gastronomía típica de Manabí surge como una necesidad de preservar, difundir y revalorizar la riqueza cultural y culinaria de esta provincia

ecuatoriana, reconocida por la diversidad de sus productos y la autenticidad de sus preparaciones, de forma que este proyecto busca rescatar técnicas ancestrales y fusionarlas con propuestas innovadoras y creando una presentación y servicio, de una manera que la gastronomía local trascienda más allá de lo doméstico y se posicione en espacios gastronómicos profesionales y de alto nivel.

El objetivo general de este informe es diseñar un menú fundamentado en la gastronomía típica de Manabí, que permita rescatar, preservar y difundir la identidad cultural de la provincia, mediante técnicas culinarias modernas e innovadoras, por lo que se propone un menú de tres tiempos: entrada bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní con ají ligero, como plato fuerte una panga de pescado blanco en salsa cocada y finalmente una bebida que será la limonada de jengibre.

Para cumplir con ello, se desarrollaron como objetivos específicos: investigar los platos, ingredientes y técnicas representativas de la gastronomía típica de Manabí; analizar las ofertas gastronómicas manabita y las preferencias del público para identificar los platos más adecuados en la elaboración del menú y finalmente diseñar propuesta de presentación y emplatados que resalten la identidad manabita con un enfoque innovador.

La relevancia práctica de este proyecto se basa en la integración de los elementos culturales que caracterizan a la provincia, así como sus virtudes gastronómicas y técnicas para el diseño adecuado de un producto que sea innovador y a su misma vez logre combinar la tradición y cultura de una localidad, por lo que el uso de ingredientes autóctonos permite garantizar la autenticidad del menú y el fomento del uso y consumo de productos locales que se alineen también a filosofías como la Slow Food que integra las técnicas culinarias modernas y el rescate cultural de las comunidades.

En definitiva, el diseño de un menú con base a la gastronomía tradicional y local de la provincia de Manabí se convierte en una herramienta estratégica que aporta al fortalecimiento de la cultura manabita, de la oferta gastronómica típica y a la generación de valor agregado tanto en el sector turístico como gastronómico, potenciando de forma directa al crecimiento y desarrollo económico sostenible del lugar.

2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ

2.1. Antecedentes Breves

Como bien lo han expuesto Rodríguez et al. (2025) la cocina tradicional ha evidenciado diversos cambios en el proceso de revalorización, lo que sin duda alguna ha impulsado el interés de los comensales en preservar el patrimonio cultural a través del diseño de propuestas gastronómicas que sean sostenibles y sobre todo auténticas con base a la cultura local, por lo que es entendido como un fenómeno contemporáneo en donde los comensales valoran más el origen e historia detrás de cada alimento, siendo esto una oportunidad estratégica para fortalecer la identidad cultural y al mismo tiempo lograr la dinamización de la economía mediante la oferta gastronómica y turística.

En Manabí de forma específica, Alvarado y Zambrano (2023) refieren que la cultura es un arte que trasciende con mayor fuerza en los últimos tiempos, ya que cuenta con diversas riquezas no solo naturales, sino culturales como su comida típica que ha combinado y fusionado los productos del mar y del campo, por lo que en la ciudad de Manta es posible observar una concentración importante de la identidad gastronómica marcada por la frescura de sus productos de origen marino y de sabores intensos que muestran un vínculo entre la comunidad y el mar según lo analizado por Choez (2023), no obstante, esta es una oportunidad que necesita de propuestas conceptuales que aporten a la construcción y proyección de espacios gastronómicos formales con mayor valor agregado.

El concepto gastronómico del menú propuesto se encuentra sustentado en la reinterpretación contemporánea sobre la cocina tradicional de la provincia de Manabí, por lo que se busca cuidar y preservar los sabores de los ingredientes locales que son autóctonos y demás técnicas culinarias que se enfocan en los procesos de preparación, presentación y servicio que den respuesta a las necesidades de las exigencias de los comensales especialmente contemporáneos.

Desde esta perspectiva, la cocina tradicional que cuida la identidad manabita para es caracterizada como parte del respeto hacia los productos locales, el realce de los sabores naturales

de cada uno de ellos y la aplicación de técnicas modernas aplicadas cuidando de no opacar su origen cultural, de forma que el menú propuesto se estructuró en una entrada de bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní con ají ligero; como plato fuerte una panga de pescado blanco en salsa cocada y de bebida una limonada de jengibre.

El público objetivo son todos los comensales locales, nacionales e internacionales que están dispuestos a vivir experiencias gastronómicas marcadas por la autenticidad de la provincia y a su vez de las exigencias contemporáneas, logrando cuidar la identidad cultural y sobre todo el valor patrimonial del lugar, pues se trata también de la apreciación de la calidad de los productos locales y la innovación gastronómica.

En tanto a la ocasión de consumo, este concepto o menú gastronómico basado en la comida típica de Manabí, se encuentra orientado a restaurantes de especialidad que posean espacios gastronómicos combinados con el turismo y eventos también culinarios y culturales, por lo que esta propuestas es también posible adaptarla a situaciones en donde el comensal desee tener una experiencia gastronómica integral que le permita valorar la armonía de los sabores, disfrutar de su presentación y apreciar su significado cultural.

En definitiva, el menú diseñado no se encuentra limitado a la oferta de platos, pues es planteado como una experiencia gastronómica que tiene como finalidad lograr conectar y comunicar la identidad, historia y tradición de Manabí a través de su cocina y al mismo tiempo, posicionar la gastronomía mantense como una expresión cultural que es capaz de adaptarse a necesidades gastronómicas mucho más profesionales que potencien el sentido de pertenencia local y contribuya al desarrollo tanto turístico como económico.

2.2. Justificación Creativa y Técnica del Menú

La justificación creativa del menú propuesto se basa en la reinterpretación de la gastronomía tradicional manabita a partir de un enfoque contemporáneo en donde Gutiérrez y Moreno (2025) señalan que ocurre cuando una técnica culinaria se transforma en una herramienta necesaria para preservar y determinar la identidad cultural, por lo que la inserción de métodos de cocción controlados como el hervido del plátano y el encocado son algunas de estas técnicas

contemporáneas que garantizan el respeto a los sabores naturales de los ingredientes y presentación adecuada y conforme a la cultura local.

Respecto a su justificación técnica, el menú comprende técnicas de cocina funcionales, por ejemplo, para la entrada y el plato fuerte se utiliza el hervido de plátano siendo esta la base de las preparaciones, también se realiza fritura controlada de las bolitas a fin de obtener una textura crujiente en el exterior y suave en su interior, también en el marinado del camarón y del pescado se potencia el sabor y su textura y se emplea la emulsión como técnica de elaboración de salsas a base de maní, consiguiendo cremosidad e interacción de todos los ingredientes, y finalmente se usa el tamizado para refinar las salsa y así lograr una textura homogénea. Para la bebida, se emplea la técnica de infusión del jengibre, la cual permite obtener las propiedades aromáticas de este ingrediente cuidando también su sabor con el propósito de crear una bebida refrescante y armónica.

2.3. Coherencia del Menú

La coherencia del menú es adecuada debido a la armonía conceptual y sensorial que en primera instancia se quiere mostrar, por lo que los tres tiempo aseguran una experiencia gastronómica equilibrada en los sabores, ya que cada preparación se encuentra unida por un hilo conector basado en la gastronomía tradicional manabita que realza los sabores costeros de la región mediante el uso de sus productos locales como el marisco, el plátano verde, el maní, el limón, el jengibre, entre otros que sin duda alguna marcan la identidad de la provincia.

Asimismo, el menú posee balance entre sus sabores, texturas y aromas, lo cual garantiza la progresión lógica entre cada uno de los platos y bebida presentada, pues la selección correcta de las técnicas de cocción, manejo de la acidez y la cremosidad de las salsas, así como de la frescura de la limonada, aportan de forma positiva a la creación de experiencia armónica que minimiza riesgos de contraste que perjudican la percepción del comensal.

3. DESCRIPCIÓN DE LAS PREPARACIONES

- En esta sección se deberá detallar de forma individual y técnica las tres preparaciones del menú: entrada, plato fuerte y bebida.

3.1. Entrada

Nombre del plato:

- Bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní con ají ligero.

Ingredientes principales

- Plátano verde
- Camarón
- Maní

Ingredientes secundarios

- Cebolla blanca y colorada
- Ajo
- Pimiento rojo
- Cilantro
- Achiote
- Comino
- Aceite
- Sal y pimienta

Técnica(s) de cocción utilizada(s)

- Hervido: Esta técnica se emplea para ablandar el verde y posteriormente trituirarlo y moldearlo.
- Fritura profunda: Necesaria para lograr una textura crujiente en su exterior, pero conservando la suavidad en su interior.
- Marinado: Para intensificar el sabor del camarón.

- Emulsión: Sirve para combinar el maní con caldo y lograr una salsa cremosa y homogénea.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

Esta preparación permite observar un contraste totalmente equilibrado entre lo crujiente de la fritura y la suavidad del relleno, por lo que, en el sabor es posible que se combinen notas saladas, ligeramente dulces y especiadas con un tono picante generado por el ají, su temperatura debe ser cálida para resaltar todos los aromas, especialmente del maní y del camarón y dar paso así a una experiencia sensorial envolvente.

- *Justificación de la receta (histórica, funcional o cultural)*

Se justifica esta preparación, porque es una receta que representa la identidad gastronómica manabita totalmente, pues integra ingredientes emblemáticos de esta provincia como lo es el plátano verde, el maní y los mariscos que tradicionalmente son productos que han sido parte sustancial de la dieta costera y reflejan la relación entre el mar y el campo, por lo que la reinterpretación del plato asegura la conservación de su esencia a la vez que se adapta a un formato gastronómico contemporáneo exquisito para el comensal actual.

- *Valoración nutricional y porcionamiento*

Esta preparación aporta principalmente carbohidratos complejos como el plátano o verde, proteína de valor biológico que es el camarón y grasas saludables (maní), por lo que es adecuada como entrada energética que estimula el apetito sin generar saciedad excesiva.

Tabla 1*Valoración nutricional y porcionamiento de la entrada*

Ingrediente	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Plátano verde	80 g	92	1.1	0.3	24
Camarón	40 g	40	9.6	0.4	0
Maní	20 g	113	5.2	9.6	3.2
Aceite (absorción fritura)	10 g	90	0	10	0
Total estimado	150 g	335 kcal	15.9 g	20.3 g	27.2 g

- *Costo estimado por porción*

El costo estimado por porción de esta plato es de \$2.97, con un precio de venta promedio de \$6.99.

- *Vajilla, emplatado, justificación estética, boceto/imagen de referencia*

Un plato hondo o bowl artesanal es el ideal para realzar estas porciones, ya que evoca la cocina tradicional de Manabí y resalta el color dorado de las bolitas de verde rellenas, lo que crea un contraste con la salsa de maní y también hace brilla al ají, obteniendo una presentación coherente con la identidad cultural.

Figura 1*Boceto Entrada***3.2. Plato fuerte***Nombre del plato:*

Panga de pescado blanco en salsa encocada

Ingredientes principales

- Pescado blanco (corvina)
- Leche de coco

Ingredientes secundarios

- Cebolla blanca
- Tomate
- Ajo
- Achiote
- Comino (opcional)
- Pimienta
- Limón

- Cilantro
- Aceite
- Sal

Técnica(s) de cocción utilizada(s)

- Marinado: Esta técnica se emplea para el pescado, se lo marino con limón, ajo y especias para potenciar el sabor.
- Cocción controlada: Se aplica para preservar la jugosidad del producto.
- Emulsión caliente: Técnica empleada para la preparación de la encocada, en donde se integra la leche de coco con los aliños tradicionales, obteniendo una salsa cremosa.
- Tamizado: Permite tener una textura fina, uniforme y homogénea de los ingredientes.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

El plato cuenta con equilibrio entre la suavidad del pescado y también la salsa cremosa, obteniendo notas saladas, ligeramente dulces que es lo que caracteriza a la cocina manabita, por lo que se sirve caliente para lograr intensificar sus sabores y aromas del coco y demás especias.

- *Justificación de la receta (histórica, funcional o cultural)*

Esta preparación se justifica por ser parte de la cultura e historia de la provincia, puesto que el encocado es considerado una técnica tradicional de la costa ecuatoriana, el pescado blanco hace referencia a la actividad pesquera de ciudades como Manta, por lo que fortalece el vínculo con el mar, de esta manera, esta receta evidencia la herencia culinaria de las cocinas manabitas, logrando su adaptación a las propuestas gastronómicas en un entorno más profesional

Valoración nutricional y porcionamiento

Este plato presenta un alto contenido proteico, bajo en carbohidratos y con grasas saludables provenientes del coco. Es nutricionalmente equilibrado y adecuado como plato principal dentro de un menú, por lo que la porción estimada es de 180-200 g de proteína.

Tabla 2*Valoración nutricional y porcionamiento del plato fuerte*

Ingrediente	Cantidad (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Pescado blanco	150 g	135	30	2.5	0
Leche de coco	40 g	92	1	9.6	2
Vegetales y condimentos	10 g	5	0.3	0	1
Total estimado	200 g	232 kcal	31.3 g	12.1 g	3 g

- *Costo estimado por porción*

El costo promedio por porción estimado es de \$2.55, con un precio promedio de venta de \$13.00.

- *Vajilla, emplatado, justificación estética, boceto/imagen de referencia*

Se utiliza un plato plano que sea amplio, ya que esto permitirá realzar la panga de pescado y la salsa, logrando una atractiva vistosidad, por lo que el emplatado debe ser elegante a fin de resaltar los colores naturales del encocado y las finas ramas de cilantro como elemento decorativo.

Figura 2*Boceto Plato fuerte*

3.3. Bebida

- *Nombre del plato:*

Limonada de Jengibre

Ingredientes principales

- Limón
- Jengibre
- Agua

Ingredientes secundarios

- Panela o azúcar
- Hielo

Técnica(s) de cocción utilizada(s)

- Infusión: se utiliza esta técnica para obtener las propiedades del jengibre fresco, conservando sus aromas y sabor característico, luego de ello se integra al jugo de limón y el endulzante.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

Esta bebida marida adecuadamente con el plato fuerte y la entrada, ya que su acidez y frescura equilibran la cremosidad de las salsas. Presenta notas cítricas, ligeramente picantes y refrescante

- *Justificación de la receta (histórica, funcional o cultural)*

La limonada de jengibre responde a una justificación funcional y cultural, ya que combina ingredientes naturales ampliamente utilizados en la cocina tradicional ecuatoriana. Además, el jengibre aporta propiedades digestivas que favorecen la experiencia gastronómica.

Valoración nutricional y porcionamiento

Este plato presenta un alto contenido Bebida baja en grasa, refrescante y funcional, con aporte energético moderado. El jengibre contribuye con propiedades digestivas y aromáticas, favoreciendo el cierre de la experiencia gastronómica

Tabla 3

Valoración nutricional y porcionamiento de la bebida

Ingrediente	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Jugo de limón	40 ml	12	0.2	0	4
Panela/azúcar	15 g	60	0	0	15
Jengibre	5 g	4	0.1	0	1
Agua	—	0	0	0	0
Total estimado	250 ml	76 kcal	0.3 g	0 g	20 g

- *Costo estimado por porción*

El costo promedio de la bebida de jengibre es de \$0.42, con un precio de venta estimado de \$2.99.

- *Vajilla, emplatado, justificación estética, boceto/imagen de referencia*

Se recomienda servir en vaso alto de vidrio transparente, con hielo y rodaja de limón, resaltando la frescura y naturalidad de la bebida.

Figura 3*Boceto Bebida*

4. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

En este apartado, se explican brevemente las normas de seguridad alimentaria que se deben cumplir durante el proceso de elaboración del menú propuesto, para ello se ha considera el Manual de Buenas Prácticas de Manufactura (BPM, 2025):

4.1. Principios de Higiene y Manipulación Durante la Preparación

Conforme a las normas de higiene y sus principios para la adecuada manipulación de los ingredientes durante su preparación analizado por Mena et al. (2023), se determina que en la fase de mise en place se inicie con el lavado y desinfección correcta de las manos, así como del uso de indumentaria acorde como uniforme limpio, cofia, calzado cerrado, mascarilla de ser necesario entre otros; también es necesaria la correcta limpieza de las superficies y utensilios del laboratorio o cocina, de igual manera, los ingredientes deben ser clasificados y almacenados según su naturaleza, es decir, se deben separar los alimentos crudos de aquellos que ya están cocidos con el fin de evitar la contaminación cruzada, al igual que las frutas, vegetales y demás hierbas que deben ser desinfectados y lavados antes de su uso, no obstante, los productos de origen marino tienen siempre que estar refrigerados hasta el momento de su preparación.

Para García et al. (2023) durante la etapa de cocción, es importante controlar las temperaturas correctas para garantizar la eliminación total de microorganismos patógenos que se evidencian mayormente en alimentos como el pescado y el camarón, por lo cual, es importante evitar la manipulación innecesaria de los mismos aún más cuando están ya cocidos. En este punto cabe resaltar que los utensilios deberán estar limpios y ser exclusivos para cada preparación, siendo entonces recomendable mantener el área de trabajo ordenada y siempre limpia para disminuir los riesgos sanitarios.

Durante el servicio del plato, es importante que los alimentos conserven la temperatura adecuada y segura hasta su consumo, por lo que hay que evitar exposiciones prolongadas del alimento a temperaturas ambiente y en cuestión del emplatado, siempre se deben usar utensilios limpios, manos desinfectadas, platos que evidencien su limpieza y la presentación del producto final debe estar libre de cualquier contaminante.

4.2. Recomendaciones para Garantizar la Inocuidad del Proceso

Como parte de las recomendaciones necesarias para garantizar la inocuidad de los alimentos durante todo su proceso de elaboración, es indispensable mantener el control de la higiene tanto del personal, como del laboratorio gastronómico en general en todas sus instalaciones, utensilios y equipos, para ello, antes de cualquier preparación se debe realizar la limpia adecuada y desinfección posterior a la entrega del alimento, siendo indispensable el uso diferenciado de tablas de corte y utensilios para los alimentos crudos de los cocidos, así como el adecuado almacenamiento y rotulación de los ingredientes con sus fechas de caducidad y elaboración respectivamente.

También, hay que considerar en todo momento la conservación adecuada de los alimentos, para lo cual es crucial mantener la cadena de fríos en aquellos productos que son perecibles, respetando los tiempos de almacenamientos recomendados, y del mismo modo, cada una de las preparaciones tienen que estar protegidas para evitar la contaminación tanto física como química y biológica.

Finalmente, se recomienda la capacitación continua del personal que participa o labora dentro del espacio de cocina, en temas de prevención de riesgos industriales, buenas prácticas de manufactura, manipulación de desechos orgánicos y no orgánicos, higiene personal, entre otros, ya que esto constituye un papel crucial para garantizar la inocuidad del menú y el cumplimiento de los estándares exigidos en entornos gastronómicos profesionales.

5. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ

En esta fase, se presenta el análisis de rentabilidad del menú propuesto a fin de conocer su viabilidad y factibilidad económica.

5.1. Costo de Producción del Menú

El análisis del costo de producción por plato del menú presentado, se explica a continuación:

Tabla 4

Costo de producción del menú

Menú	Costo de Producción
Entrada: Bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní	\$ 2,97
Plato principal: Panga de pescado en una salsa encocada	\$ 2,55
Bebida: Limonada de jengibre	\$ 0,42
Total	\$ 5,94

Como se puede observar, el valor de inversión para una ración del menú es de \$5.94, en donde la entrada es el plato con mayor costo de producción al ser \$2.97, seguido del plato fuerte con \$2.55 y la bebida con \$0.42 de inversión.

5.2. Precio de Venta

Sobre el precio de venta, se han considerado los siguientes:

Tabla 5*Precio de venta del menú*

Menú	Precio de Venta
Entrada: Bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní	\$ 5,99
Plato principal: Panga de pescado en una salsa encocada	\$ 13,00
Bebida: Limonada de jengibre	\$ 2,99
Total	\$ 21,98

En tanto al precio de venta por el menú total, es de \$21.8, en donde la entrada tendría un valor de \$5.99, el plato fuerte \$13.00 y la bebida \$2.99, mostrando desde ya, una rentabilidad económica factible.

5.3. Margen de Ganancia

Conociendo los valores del costo de producción y el precio de venta aproximado o pretendido, se observa a continuación el margen de ganancia por plato y menú en general:

Tabla 6*Margen de ganancia del menú*

Menú	Costo de Producción	Precio de Venta	Margen de Ganancia	
			%	\$
Entrada: Bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní	\$ 2,97	\$ 5,99	50,42%	\$ 3,02
Plato principal: Panga de pescado en una salsa encocada	\$ 2,55	\$ 13,00	80,32%	\$ 10,45
Bebida: Limonada de jengibre	\$ 0,42	\$ 2,99	85,95%	\$ 2,57
Total	\$ 5,94	\$ 21,98	\$ 72,98	\$ 16,04

Como se observa, la rentabilidad del menú es del 72.98%, marcando una ganancia de 16.04, teniendo la mayor utilidad en el plato fuerte, seguido de la entrada y de la bebida, de forma que es posible afirmar la viabilidad de este menú propuesto, garantizando la obtención de beneficios tras su inversión y preparación.

CONCLUSIONES

Con base al desarrollo del presente proyecto se obtuvo una valoración integral sobre el proceso de elaboración de un menú con énfasis en la conservación y promoción de la comida típica de la provincia de Manabí, por tanto, se generó el proceso creativo y técnico del mismo para la selección de platos que evidencien el propósito planteado, para lo cual se emplearon criterios técnicos de costos, fijación de precios de venta y también un análisis de los márgenes de ganancia, los cuales afirman la rentabilidad del menú diseñado.

Del mismo modo se concluye en la importancia de la gastronomía manabita para mantener y fomentar la cultura culinaria de la provincia, lo que dio paso a la adquisición de nuevos aprendizajes que son significativos en esta carrera profesional, ya que se abordó desde la planificación de un menú, el uso eficiente de los recursos e insumos locales, el control de costos y sobre todo la relación entre el arte y cultura culinaria con la rentabilidad de un plato, logrando el fortalecimiento de las competencias profesionales en el ámbito gastronómico.

Finalmente, se pueden identificar áreas de mejoras a futuro que pueden ser abordadas con base a la experiencia, tales como la incorporación de opciones estacionales, así como nuevas presentaciones de los platos tradicionales y ajustes en las porciones o precios conforme al mercado o consumidor objetivo, también se podrían analizar nuevas alternativas saludables de los ingredientes y técnicas innovadoras que se empleen con el fin de mantener en todo momento la esencia de la cocina manabita.

BIBLIOGRAFÍA

- Alvarado, J., & Zambrano, J. (2023). Tradición y nutrición: un análisis de la cocina de Manabí y su impacto en la identidad cultural. *Revista de Ciencia de los Alimentos y Gastronomía*, 1(2), 25-29. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13994886>
- Alvarado, J., & Zambrano, J. (2023). Tradition and nutrition: an analysis of Manabí cuisine. *J. Food Sci. Gastron*, 1(2), 25-29. <https://doi.org/https://zenodo.org/records/13994886>
- BPM. (2025). *Manual de Buenas Prácticas de Manufactura*. CEIPA. <https://ceipa.com.ec/wp-content/uploads/2024/06/BPM-CEIPA-SCI.pdf>
- Chóez, M. (2023). La gastronomía tradicional. Su difusión con herramientas de inteligencia artificial en El Palmar, Manta, Ecuador (Original) . *Ediciones UDG*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/https://revistas.udg.co.cu/index.php/roca/article/view/5323/15119>
- García, V., Duque, F., & Cárdenas, M. (2023). Diseño de un plan de buenas prácticas de manufactura para las cabañas restaurantes en el cantón General Villamil Playas. *Magazine de las Ciencias*, 8(4), 1-19. <https://doi.org/https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/2957>
- Gutiérrez, V., & Moreno, Q. (2025). Saberes culinarios y memoria colectiva en la gastronomía tradicional de Tasquillo, Hidalgo . *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 6(5), 3554-3573. <https://doi.org/https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/4839>
- Herrera, J. (2024). La influencia de la gastronomía en el mundo. *Competencias Idiomáticas Básicas*, 10(1), 89-91. <https://doi.org/https://share.google/zQwjW0hwknGfrY5vU>

- Meléndez, J., & Cañez, G. (2020). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro. *Estudios Sociales*, 2(1), 182-204.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/417/41712087008.pdf>
- Mena, V., Lizano, V., & Domínguez, F. (2023). Manual de procedimiento y uso de laboratorio de gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Tungurahua . *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(4), 303-310.
<https://doi.org/https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/669>
- Rodríguez, D., Antamba, E., & Gallegos, G. (2025). Cocina patrimonial y turismo gastronómico en Ecuador: revisión sistemática de las estrategias de valorización cultural. *Revista San Gregorio*, 1(63), 105-117.
<https://doi.org/https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/3653>
- Rodríguez, D., Antamba, E., & Gallegos, G. (2025). Cocina patrimonial y turismo gastronómico en Ecuador: revisión sistemática de las estrategias de valorización cultural . *Revista San Gregorio*, 1(63), 105-117.
<https://doi.org/https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/3653>

ANEXOS

Anexo 1

Ficha Técnica de Preparación – Plato Entrada

Bolitas de verde rellenas de camarón en salsa de maní					
Restaurante:	Raíces de la Costa		Categoría:	Entrada	
Fecha:	enero-26		Precio de venta al público:	6,99	
Tamaño de la porción:	180g (3 unidades)		Impuestos:	15,00%	
Número de porciones:	4		Precio de venta neto:	5,94	
Tiempo de preparación:	30 minutos		Costo total de la receta:	11,89	
Tiempo de cocción:	20 minutos		% Costo de la receta:	50,02%	
Temperatura de servicio:	60°C		Margen de beneficio neto:	11,88	

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Plátanos	1funda	1,200	1,19	12,01%	1,43
sal	1funda	0,006	0,70	0,04%	0,00
mantequilla	1tarrina	0,400	3,94	13,25%	1,58
camarón	1paquete	0,300	16,11	40,67%	4,83
cebolla paiteña	1malla	0,080	1,58	1,06%	0,13
ajo	1funda	0,008	6,97	0,47%	0,06
pimienta	1funda	0,005	13,00	0,55%	0,07
maní molido	1funda	0,200	5,51	9,26%	1,10
agua	1botella	0,400	0,58	1,93%	0,23
comino	1funda	0,005	15,00	0,63%	0,08
aceite vegetal	1botella	0,800	2,99	20,12%	2,39

COSTE TOTAL DE LA RECETA	11,89
COSTE POR RACIÓN	2,97

Elaboración
1. Hervimos el plátano, una vez blando majamos y se agrega sal, mantequilla y achiote 2. Sofrir cebolla, pimienta y ajo con achiote luego se agrega el camarón picado. 3. Se vuelve a sofreír cebolla y ajo en achiote, luego se agrega el maní con agua hasta que espese y se cirne para evitar texturas y se mezcla con el camarón 4. Se arman las bolitas con el relleno de camarón y en un sartén con abundante aceite se frien y se emplata

Presentación
3 unidades de bolitas de verde, con salsa de base y ají ligeramente picante, presentado en un plato llano,

Equipo necesario para elaboración
• Sartenes • bowl • ollas • Cucharones • cernidera • licuadora

Alérgenos	
☐ Gluten	☐ Mostaza
☒ Crustáceos	☐ Sulfitos
☐ Huevo	☐ Sésamo
☐ Pescado	☐ Moluscos
☐ Cacahuets	☐ Soja
☐ Lacteos	☐ Frutos secos
☐ Apio	☐ Altramuz



Anexo 2

Ficha Técnica de Preparación – Plato fuerte

Panga de pescado en una salsa encocada						
Restaurante:	Raíces de la Costa			Categoría:	Plato Fuerte	
Fecha:	enero-26			Precio de venta al público:	13,00	
Tamaño de la porción:	320g (por porción)			Impuestos:	15,00%	
Número de porciones:	4			Precio de venta neto:	11,05	
Tiempo de preparación:	30 minutos			Costo total de la receta:	10,21	
Tiempo de cocción:	25 minutos			% Costo de la receta:	23,10%	
Temperatura de servicio:	65°C			Margen de beneficio neto:	33,99%	

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
pescado blanco (corvina)	1paquete	0,455	11,54	51,44%	5,25
sal	1funda	0,008	0,70	0,05%	0,01
pimienta	1funda	0,002	13,00	0,25%	0,03
jugo de limón	1botella	0,015	1,86	0,27%	0,03
leche de coco	1cartón	0,500	7,84	38,39%	3,92
cebolla paiteña	1malla	0,040	1,58	0,62%	0,06
ajo	1funda	0,010	6,97	0,68%	0,07
achiote	1botella	0,020	5,25	1,03%	0,11
comino	1funda	0,006	15,00	0,88%	0,09
cilantro	1funda	0,030	13,60	4,00%	0,41
aguacate	1funda	0,070	2,62	1,80%	0,18
cebolla encurtida	1tarrina	0,030	1,98	0,58%	0,06

COSTE TOTAL DE LA RECETA 10,21

COSTE POR RACIÓN 2,55

Elaboración

1. Marinamos el pescado una noche ante para luego empanizarlo, y freírlo
2. Sofreír cebolla, pimienta y ajo en achiote luego se le pone la leche de coco y se espera a que espese.
3. Se frie el plátano y se le hace la forma desea para el emplatado
4. Se emplata poniendo el pescado en la base el plato y la salsa encocada luego el plátano con la forma que se le da y la ensalada fría encima del plátano y se decoran con cebolla encurtida y cilantro

Presentación

Presentación en un plato llano, con rodaja de limón y toques ligeros de la salsa que la acompaña

Equipo necesario para elaboración

- Sartenes
- bowl
- ollas
- Cucharones
- cernidera
- licuadora

Alérgenos

☐ Gluten	☐ Mostaza
☐ Crustáceos	☐ Sulfitos
☐ Huevo	☐ Sésamo
☐ Pescado	☐ Moluscos
☐ Cacahuètes	☐ Soja
☐ Lacteos	☐ Frutos secos
☐ Apio	☐ Altramuz



Anexo 3

Ficha Técnica de Preparación – Bebida

Limonada de Jengibre					
Restaurante:	Raíces de la Costa	Categoría:	Bebida		
Fecha:	enero-26	Precio de venta al público:	2,99		
Tamaño de la porción:	300ml por porcion	Impuestos:	15,00%		
Número de porciones:	4	Precio de venta neto:	2,54		
Tiempo de preparación:	10 minutos	Costo total de la receta:	1,66		
Tiempo de cocción:	5 minutos	% Costo de la receta:	16,34%		
Temperatura de servicio:	5-7°C (fría)	Margen de beneficio neto:	8,51		

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
agua	1botella	1,000	0,58	34,63%	0,58
jugo de limón	1botella	0,200	1,86	22,40%	0,37
infusión de jengibre	1botella	0,040	7,00	16,86%	0,28
azúcar	1funda	0,080	1,05	5,06%	0,08
hojas de menta	1paquete	0,010	1,98	1,19%	0,02
hielo	1funda	0,400	0,33	7,87%	0,13
rodajas de limón	1malla	0,080	2,49	12,00%	0,20

COSTE TOTAL DE LA RECETA 1,66

COSTE POR RACIÓN 0,42

Elaboración

1. Se hierven unos pedacitos de jengibre hasta que el agua cambie de color
2. Se extrae el jugo de limones
3. En un vaso de cristal alto se escarcha con azúcar se agrega suficiente hielo la infusión de jengibre, el jugo del limón se decora con una rodaja de limón y hojas de menta.

Presentación

Presentado en un vaso de cristal largo, decorado con una rodaja de limón.

Equipo necesario para elaboración

- Sartenes
- bowl
- ollas
- Cucharones
- cernidera
- licuadora

Alérgenos

☐ Gluten	☐ Mostaza
☐ Crustáceos	☐ Sulfitos
☐ Huevo	☐ Sésamo
☐ Pescado	☐ Moluscos
☐ Cacahuets	☐ Soja
☐ Lacteos	☐ Frutos secos
☐ Apio	☐ Altramuz



Anexo 4*Fotografías de Ensayos Previos*

