



FACULTAD DE EDUCACIÓN TURISMO, ARTES Y HUMANIDADES

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**PROYECTO DE TITULACION PARA LA OBTENCION DEL TITULO DE
TECNOLOGO SUPERIOR EN GASTRONOMIA**

**“CREACION DE MENU CON INFLUENCIA MEDITERRANEA A BASE DE
PRODUCTOS DEL LITORAL ECUATORIANO”**

AUTORA:

MONTALVAN ZAVALA AMY WALESKA

TUTOR:

AD. MARCOS DURAN GUZÑAY. Mg

MANTA-MANABI-ECUADOR

2025-2

APROBACION DEL TRIBUNAL

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado "CREACION DE UN MENU CON INFLUENCIA MEDITERRANEA A BASE DE PRODUCTOS DEL LITORAL ECUATORIANO", ha sido realizado y concluido por el estudiante Montalvan Zavala Amy Waleska, el mismo que ha sido controlado y supervisado por los miembros del tribunal.

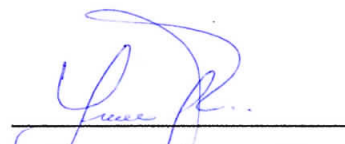
El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos pertinentes en lo que referente a la investigación y diseño que ha sido continuamente revisada por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

Para dar testimonio y autenticad

Firmamos:



Ing. Manuel Velasquez Campozano
PRESIDENTE



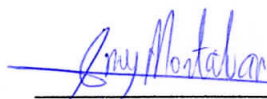
Ing. Irene Rodríguez Pincay
**MIEMBRO TRIBUNAL
DE TITULACION**



Lic. María Rosario Álava Zambrano
**MIEMBRO TRIBUNAL
DE TITULACION**



Adm. Marcos Duran Guznay
**DOCENTE TUTOR
DE TITULACION**



Montalvan Zavala Amy Waleska
Estudiante

**CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACION PARA PUBLICACION EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

AMY WALESKA MONTALVAN ZAVALA, portador de la C. I. # 1316596970 en calidad de autoría y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación “Creación de un menú con influencia mediterránea a base de productos del litoral ecuatoriano”, 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, 13 febrero de 2026



MONTALVAN ZAVALA AMY WALESKA

Autor/a

DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA

Yo, Amy Waleska Montalvan Zavala, portador de la cédula de ciudadanía N° 1316596970, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación denominado **"Creación de un menú con influencia mediterránea a base de productos del litoral ecuatoriano"** es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Declaro que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi absoluta responsabilidad. Asimismo, me responsabilizo de las opiniones y criterios emitidos en este documento, los cuales no representan necesariamente la opinión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Certifico que todo el contenido es original y que he citado debidamente todas las fuentes utilizadas, respetando los derechos de autor y aplicando las normas APA séptima edición. En caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero referente a los derechos de autor del presente trabajo, asumo toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.



Amy Waleska Montalvan Zavala

C. I.: 1316596970

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 tutor de la Unidad Académica 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 Montalván Zavala Amy Waleska legalmente matriculada en la carrera de gastronomía, período académico 2025 (2), cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Creación de un menú con influencias mediterráneas a base de productos del litoral ecuatoriano".

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.

Manta, 09 de febrero de 2026

Lo certifico,



Adm. Gast. Marcos Alfonso Duran Guznay, Mg.
Docente Tutor

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será receptado sin enmendaduras y con firma electrónica y/o manuscrita.

Nota 2: Este es un formato que se llenará por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado toda vez que la asignatura de titulación esté aprobada por el estudiante.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a Dios, guía y fuente de toda mi sabiduría.

A mi mamá Alexandra Zavala, por su amor incondicional, por ser mi refugio y mi motor diario, por ser mi maestra y enseñarme todo lo que se, por creer en mí y siempre darme fuerzas de seguir adelante. A mi papá Erick Montalvan, por todos los sacrificios, por todas esas noches de desvelos y cansancios, y que gracias a eso hoy puedo estar aquí parada cumpliendo una meta más en mi vida, este trabajo y todo el esfuerzo es la muestra de todo lo que me inculcaron.

A mis sobrinos que sus risas y sus existencias, se han vuelto mi motivación diaria y mis ganas de ser mejor cada día.

A mis hermanos, por crecer conmigo y ser mis amigos, por siempre confiar en mí y por su apoyo, y por acompañarme en todo mi proceso académico, unos a la distancia y otras más cercas, por enseñarme que todo se gana con esfuerzo y dedicación.

Y por último a mí, por la perseverancia y el esfuerzo, por haber honrado mi propio camino y haber llegado hasta el final de esta meta.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres por todo su sacrificio, a mis hermanos por siempre acompañarme y a mis sobrinos por ser motivación, gracias familia, ustedes son el pilar fundamental de mi formación y de esta nueva meta.

A mis amigos que han sido parte de mi formación estudiantil, en la etapa del bachillerato y la etapa universitaria, gracias por motivarme siempre y hacerme ver el valor y el talento que tengo, y por estar presente en cada logro y reconocimiento y celebrarlos como si fuesen propios.

A mis amigos de la universidad, gracias por todos esos momentos vividos y por volverse un hogar donde todos nos apoyamos mutuamente, en especial a mis niñas, por estar presentes en cada paso, y siempre transformar el estrés en risas y aprendizajes compartidos, gracias por su amistad y por ser el refugio necesario en estos dos años de formación.

A mis docentes, por haberme brindado las herramientas necesarias para mi desarrollo profesional, por siempre guiarme, gracias por sus enseñanzas, y por sus valiosas críticas. Especialmente quiero darle gracias a Dadiana por ser incondicional, por ser mi paño de lágrimas y siempre motivarme a seguir adelante, por ser más que nuestra técnica docente, por ser amiga y compañera para todas nosotras.

Al Mg. Diego Delgado, que no solo fue un increíble docente en todo este camino, sino también un amigo que estuvo ayudándonos en todo lo que necesitábamos, compartiendo siempre todo su conocimiento, gracias profe, por todas esas enseñanzas y por motivarnos a ser mejores cada día.

A mi tutor A.d.m. Marcos Duran Guzñay, M.g, agradecerle por guiarme, por todas sus enseñanzas compartidas, por su paciencia y por motivarme a siempre sobresalir.

RESUMEN

El presente trabajo de titulación tiene como objetivo la creación de un menú basado en la cultura mediterránea, con productos autóctonos del litoral ecuatoriano, mediante la reinterpretación de técnicas contemporáneas de la cocina de autor, con el fin de revalorizar la gastronomía costeña como expresión de identidad cultural y el patrimonio culinario.

La propuesta se estructura con un menú de cuatro tiempos, conformado de una entrada inspirada en el tomate y el pan, seguido de un plato principal basado en mariscos, un postre basado en la pastelería fina, pero potenciando productos manabitas y una bebida que alza una planta medicinal a lo más alto de la cocina, manteniendo así los sabores y significados tradicionales mediante un enfoque técnico y creativo. Además, se abordan aspectos relacionados a balances nutricionales, seguridad alimentaria y la rentabilidad del menú, evidenciando la viabilidad del menú y demostrando que es posible innovar sin perder la esencia de la cultura costeña.

Palabras claves: gastronomía costeña, cultura mediterránea, menú innovador, patrimonio cultural, cocina de autor, cultura costeña.

ABSTRACT

This thesis aims to create a menu based on Mediterranean culture, using native products from the Ecuadorian coast, through the reinterpretation of contemporary haute cuisine techniques, in order to revalue coastal gastronomy as an expression of cultural identity and culinary heritage.

The proposal is structured as a four-course menu, consisting of an appetizer inspired by tomato and bread, followed by a main course based on seafood, a dessert based on fine pastry but highlighting Manabí products, and a beverage that elevates a medicinal plant to culinary prominence, thus maintaining traditional flavors and meanings through a technical and creative approach. Furthermore, aspects related to nutritional balance, food safety, and the menu's profitability are addressed, demonstrating its viability and proving that it is possible to innovate without losing the essence of coastal culture.

Keywords: coastal gastronomy, Mediterranean culture, innovative menu, cultural heritage, haute cuisine, coastal culture.

Contenido

1. Introducción.....	11
2. Objetivos.....	11
2.1. Objetivo Especifico.....	11
2.2. Objetivos Generales	13
3. Conceptualización del menú	12
3.1. Antecedentes	12
4. Concepto gastronómico.....	13
5. Descripción de preparaciones	
6. Aplicación de normas de seguridad alimentaria	21
6.2. Recomendaciones para garantizar inocuidad en cada fase	22
7. Análisis de rentabilidad del menú	25
8. Conclusiones.....	28

1. Introducción

La gastronomía es una expresión cultural que refleja la identidad de cada país, esto a través, del uso de sus recursos naturales, tradiciones y técnicas culinarias. Actualmente la innovación gastronómica ha impulsado la fusión entre diferentes cocinas del mundo, dando lugar a propuestas que combinan lo mejor de cada país para ofrecer experiencias únicas.

Una de las corrientes más influyentes, es la cocina mediterránea. La gastronomía mediterránea es internacionalmente reconocida por su equilibrio entre la nutrición, sabor y estética, así mismo, como por la utilización de productos frescos, hierbas aromáticas, aceite de oliva, cereales y vegetales de temporada. Esta cocina no solo es apreciada por su diversidad de sabores, sino también, por su aporte a un estilo de vida saludable, lo que la convierte en una fuente de inspiración constante para chefs y estudiantes de gastronomía.

La comida ecuatoriana es una de las más diversas de América Latina. País que, a pesar de su tamaño, cuenta con una gran variedad de ecosistemas y culturas que se reflejan en su cocina. Cada región tiene su propia identidad culinaria, basada en sus ingredientes locales sus tradiciones y culturas ancestrales. (Cedeño, 2025)

Si hablamos de la gastronomía ecuatoriana, hablamos por su puesto de la grandiosa cocina costeña. La gastronomía costeña es una de las más reconocidas en el país, debido a, su gran biodiversidad marina, agrícola, por su gente maravillosa y una cultura única. (Delgado, 2025)

El litoral ecuatoriano consta de siete provincias las cuales cada una de ellas tiene una gastronomía, rica en sabores y con productos frescos. Tenemos el corazón verde, la querida Esmeralda, tierra que se caracteriza por su fuerte influencia afro-ecuatoriana y el uso abundante del coco. Guayas, que combina la tradición y modernidad, siendo este un centro gastronómico

diverso. El oro, conocida por la provincia amarilla, reconocida por ser agrícola y pesquera, y por su puesto por sus platos con banano que resaltan en su producción de exportación y su cocina local. Cuando hablamos de una mezcla costeña y amazónica, hablamos de Los Ríos y Santo Domingo. Su cocina se basa en productos de la tierra transmitiendo la identidad cultural y la conexión con la naturaleza. También se hace presente la queridísima Santa Elena, cocina ligada al mar y la pesca artesanal que muestra la unión de mariscos con granos locales.

Por ultimo cuando se habla de la cocina que se distingue por el uso del maní y el aprovechamiento de técnicas ancestrales como el horno de barro y cocinar a leña, se habla de Manabí capital gastronómica del país.

2. Objetivos

2.1.Objetivo Especifico

Conocer la cultura mediterránea y saber la importancia del uso de productos autóctonos de nuestra región

2.2.Objetivos Generales

Analizar las características principales de las dos cocinas, identificando similitudes y diferencias que permitan establecer puntos de fusión.

Fomentar el conocimiento de las tradiciones costeñas, esta mediante la divulgación de las propiedades de los productos locales, incentivando su integración en la vida cotidiana para preservar la herencia cultural.

Analizar la cultura mediterránea para valorizar el patrimonio regional gastronómico, promoviendo el uso de productos autóctonos como base de una identidad cultural sólida y sostenible.

3. Conceptualización del menú

3.1. Antecedentes

La gastronomía mediterránea se originó “en una franja de tierra conocida como la “cuna de la civilización” que es la cuenca del Mar Mediterráneo, donde se originaron numerosas civilizaciones brindando aportaciones en el ámbito cultural y una de las más importantes es la dieta mediterránea”, rica en alimentos de origen vegetal y con valiosas recetas tradicionales (De Cangas, 2019). Así mismo, en palabras de Aguirre (2024) no solo representa una forma de alimentación, sino también un estilo de vida propios de los países mediterráneos, como España, Francia, Mónaco, Italia, Eslovenia, Croacia, Bosnia, Herzegovina, Montenegro, Albania, Grecia y Turquía.

Por ello, la UNESCO (2013) en el año 2010 la declaró como Patrimonio Cultural de la Humanidad, ya que no solo se trata de comer, sino de una práctica social basada en el conjunto de habilidades, conocimientos y tradiciones que van desde el paisaje hasta la mesa. Además, De Cangas (2019) menciona que en grandes proyectos como PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) y PREDIMED-PLUS obtuvo resultados favorables en cuanto a la mejoría de la salud cardio metabólica y el peso corporal. En esta misma línea, numerosos estudios epidemiológicos relacionan el patrón dietético mediterráneo con beneficios fisiológicos para el organismo, prevención de enfermedades crónicas, cardiovasculares y metabólicas (pág. 7).

La gastronomía mediterránea también se fundamenta en el respeto al medio ambiente y preservación de la biodiversidad. En la transmisión de las tradiciones culinarias, la mujer ha desempeñado históricamente un papel esencial en su conservación, respeto de los ciclos estacionales y en salvaguardar las técnicas culinarias ancestrales. De igual manera, los mercados

locales han tenido protagonismo en la preservación de la tradición mediterránea, ya que son mucho más que un lugar de ventas de alimentos, son en realidad lugares donde se conserva un legado cultural y un espacio de intercambio (De Cangas, 2019).

Este modelo promueve el concepto de “más mercado y menos supermercado”, sin excluir grupos alimenticios, sino regulando la frecuencia y cantidad de consumo. Se limita el consumo de productos ultra procesados, reservándolos para ocasiones puntuales. Los ingredientes básicos incluyen verduras, frutas, cereales, legumbres, frutos secos, aceite de oliva, junto con un consumo moderado de alimentos de origen animal, priorizando los productos del mar frente a las carnes, así como huevos y lácteos, acompañados de una adecuada hidratación diaria (De Cangas, 2019).

Martínez-Álvarez (2023) describe los alimentos representativos de la cocina mediterránea y su aporte nutricional más relevante, señalando que el aceite de oliva virgen constituye la principal fuente de grasa saludable; los cereales integrales aportan energía y fibra; las frutas y hortalizas proporcionan vitaminas y minerales; los frutos secos contribuyen con grasas saludables; el pescado y los moluscos aportan proteínas de alto valor biológico y ácidos grasos omega 3; las legumbres ofrecen proteínas vegetales; y los lácteos fermentados aportan calcio y proteínas, consolidando un modelo alimentario equilibrado.

Por otro lado, la gastronomía del litoral ecuatoriano constituye una de las expresiones culturales más representativas del país, al estar estrechamente vinculada con la biodiversidad marina, fluvial y agrícola del territorio. A través de sus platos tradicionales se evidencia la relación histórica entre el entorno natural, las prácticas ancestrales y la identidad de cada provincia. En El Oro destaca el tigrillo, elaborado con plátano verde; en Esmeraldas, el encochado representa la influencia afro ecuatoriana y el uso del coco; Guayas se identifica con el

encebollado; Los Ríos con el encanutado de bocachico; Manabí con el biche; Santa Elena con el seco de chivo; y Santo Domingo de los Tsáchilas con la parrillada, reflejo de su producción ganadera. En conjunto, estas provincias conforman una gastronomía costeña diversa y profundamente ligada a su contexto cultural y productivo (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2018).

Finalmente, “la pesca artesanal ha sido históricamente la base de la acuicultura en la costa ecuatoriana”, actividad favorecida por el clima cálido del país y las aguas costeras, especialmente las del golfo de Guayaquil. Estas condiciones permiten el aprovechamiento de una amplia diversidad de especies marinas, concentrándose la pesca principalmente en las provincias de Manabí, Esmeraldas, Guayas y Santa Elena, donde especies como la concha prieta, el mejillón, el ostión de mangle, el calamar, la langosta verde, el camarón blanco y el cangrejo rojo forman parte esencial de la gastronomía y la economía local (Vera, Guamán y Reyes, 2018).

4. Concepto gastronómico

El menú propuesto se concibe como una fusión contemporánea entre la cocina mediterránea y los productos emblemáticos del litoral ecuatoriano, manteniendo la identidad local a través de los ingredientes y reinterpretando las preparaciones mediante técnicas y presentaciones propias de la cocina mediterránea moderna.

El estilo del menú corresponde a una cocina de autor, dirigida a un público objetivo conformado por turistas nacionales e internacionales, estudiantes de gastronomía y comensales interesados en experiencias culinarias innovadoras con identidad territorial. La ocasión de consumo está pensada para un menú degustación servido en un restaurante de propuesta contemporánea, así como para festivales gastronómicos o eventos culturales que promuevan la cocina ecuatoriana desde una mirada actual.

El menú se estructura en 4 tiempos:

Entrada: Huerto frío y Trigo campestre

Plato fuerte: Sinfonía de Corales

Postre: Amanecer en el Manabillar

Bebida: Herbario tónico

Cada uno integra productos del litoral ecuatoriano reinterpretados bajo técnicas y estéticas mediterráneas.

4.1. Justificación creativa y técnica del menú

La selección de las preparaciones se fundamenta en el valor cultural y representativo de los productos del litoral ecuatoriano, especialmente los pescados y mariscos, que históricamente han constituido la base de la alimentación costera. Estos ingredientes establecen una relación natural con la cocina mediterránea, en la que el pescado, el aceite de oliva, las hierbas frescas y

las cocciones suaves ocupan un lugar central, permitiendo realzar el sabor propio del producto sin alterarlo.

En esta misma línea, se considera el aporte teórico de De Cansas (2019), quien señala que la población del mundo occidental presenta un proceso progresivo de envejecimiento, lo que vuelve especialmente relevante el fortalecimiento de modelos alimentarios saludables. En este contexto, el autor destaca que “el seguimiento de la dieta mediterránea se ha vinculado con un menor riesgo de enfermedades neurodegenerativas asociadas a la edad”, como el Alzheimer, el Parkinson, otros deterioros cognitivos y distintos tipos de cáncer. Este enfoque refuerza la pertinencia de integrar principios de la cocina mediterránea en propuestas gastronómicas contemporáneas para el país.

Desde el punto de vista técnico, la propuesta contempla la aplicación de diversos métodos de cocción, entre ellos la convección, la radiación, las cocciones húmedas y secas, así como técnicas como la fritura, el rebozado, el empanado y el asado, junto con recomendaciones específicas para la preparación de pescados y carnes. Asimismo, se consideran aspectos fundamentales como el control de la temperatura, los tiempos de cocción y los criterios para determinar el punto óptimo de los alimentos, con el objetivo de potenciar sabores, mejorar texturas y elevar la percepción sensorial, sin perder la esencia del producto original. De este modo, la propuesta apuesta por una innovación responsable, que respeta la identidad ecuatoriana y promueve el uso sostenible de los recursos marinos (Aguirre, 2024, p. 17).

4.2.Coherencia entre los tres tiempos

Los tres tiempos del menú conforman una propuesta integral que refleja un recorrido sensorial coherente entre el mediterráneo y la gastronomía del litoral ecuatoriano. El plato principal representa la fortaleza y riqueza del mar, destacando productos marinos frescos

trabajados con técnicas que realzan su sabor y textura; mientras que el postre aporta equilibrio a través de notas dulces inspiradas en ingredientes tropicales junto con la bebida que armoniza la propuesta culinaria, manteniendo un balance entre frescura, acidez y aromas.

En conjunto, el menú ofrece una experiencia gastronómica singular y completa que mezcla tradición, territorio y contemporaneidad, Esta propuesta posiciona a los productos del litoral ecuatoriano dentro de una narrativa culinaria de proyección internacional sin dejar de lado su identidad local, reafirmando el valor cultural y gastronómico que caracteriza a la cocina del país.

5. Descripción de las preparaciones

5.1.Entrada

Nombre: Huerto frio y trigo campestre

Gazpacho acompañado con pan de campo

5.1.1. Ingredientes

Ingredientes principales

- Tomates peras 500 gr
- Pimiento verde 20 gr
- Pepino 30 gr
- Ajo 2u
- Aceite de oliva 25 ml
- Agua 125 ml
- Vinagre de jerez 15 ml
- Harina
- Levadura

Ingredientes secundarios

- Sal
- Agua
- Aceite

5.1.2. Técnicas de cocción

- Emulsión

Esta técnica se utiliza para el gazpacho, en el cual todos los ingredientes se licuan

para así obtener la sopa

- Horneado

Técnica utilizada para la cocción del pan

- Contraste

Esta entrada es un despertar sensorial, este plato vive del contraste radical entre la suavidad de la sopa y la resistencia de trigo.

La sopa ofrece una textura aterciopelada y fluida ya que siendo esta, un gazpacho es más ligera y refrescante. En el pan está la magia, su corteza dura y rustica aporta un crack necesario que rompe la monotonía del líquido, la miga actúa como una esponja que absorbe la sopa sin deshacerse de inmediato, creando así una textura masticable y húmeda.

5.1.3. Justificación

Este plato es un homenaje a la cocina de aprovechamiento y a la dieta mediterránea. Históricamente las sopas frías de tomate nacieron en el campo como una forma de hidratar y alimentar a los trabajadores bajo el sol, utilizando ingredientes que la tierra ofrecía en abundancia. El pan de campo no es solo un acompañante, representa el sustento básico y la técnica artesanal de las panaderías y el horno de leña, un oficio que conecta la mesa actual con el pasado rural.

5.1.4. Valoración Nutricional

Valor nutricional

Ingrediente	Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato
Tomate	105	4	15	23
Pepino	4,5	0,21	0,03	1,02
Pimiento	6,2	0,22	0,06	1,4
Harina	1,74	102,5	11,5	317,5
Levadura	18,2	2,3	0,04	3,26
Total	129,44	109,23	13,13	346,18

Fuente: Elaboración Propia

En el siguiente cuadro se mostrará los resultados de una sola porción

Energía	Proteína	Grasas	Carbohidratos
129,44	109,23	13,13	346,18

5.1.5. Presentación

Este plato será presentado sobre una malla de sushi, y dentro del pan de campo estará la sopa.

5.2.Plato principal

Nombre: Sinfonía de corales

Risotto con un toque de azafrán, humectado con un fumet, acompañado con camarón, calamar y pulpo apanados con harina de maíz.

5.2.1. Ingredientes

Ingredientes principales

- Arroz Risotto 200 gr
- Azafrán 10 gr
- Pulpo 100 gr
- Calamar 100 gr
- Camarón 100 gr

Ingredientes secundarios

- Cebolla perla
- Zanahoria
- Apio
- Huesos de pescado
- Mantequilla
- Queso parmesano

5.2.2. Técnicas de cocción

- Nacarado

Se usa este método para que se sellen los granos del arroz y así haya una cocción más limpia y uniforme

- Cocción por medio acuoso

Se usa para hacer un fondo de pescado y para la cocción del pulpo, la cual se sumerge completamente la proteína, y así queda un pulpo tierno y listo para el comensal

- Cortes

Se usó varios tipos de cortes, como el brounoise para la cebolla que lleva el arroz, mirepoix para el fondo y la cocción del pulpo ya que estas aguantan largas cocciones sin deshacerse

- Fritura profunda

Esta es un método de cocción por inmersión el cual se usará para freír los camarones y el calamar

5.2.3. Contrastes

El plato tiene un juego de texturas que es pilar, el secreto está en la transición de lo suave a lo firme, comenzando por el arroz, el grano debe estar al dente, ofreciendo una ligera resistencia al morder, pero envuelto en una mantecosidad casi líquida gracias al almidón y al queso. El calamar, y el pulpo aportan una mordida firme y lisa, mientras que el camarón debe estallar al morderlo, aportando una sensación de frescura y carnosidad.

El azafrán aporta un sabor terroso, floral y ligeramente amargo que actúa como puente, es el sabor que evita que el plato sea demasiado marino, el dulzor natural del camarón y el sabor salino del pulpo y calamar contrastan con la profundidad del caldo de pescado utilizado para el arroz. La mantequilla y el parmesano aportan una nota salada y grasa que se corta perfectamente con la nota cítrica que suelen acompañar a los mariscos limpiando el paladar para el siguiente bocado

Aunque es un plato que se sirve caliente, existen matices que cambian la percepción

térmica, el risotto retiene el calor de forma masiva debido a su densidad, es el hogar caliente del plato. Mientras que por la parte de los mariscos se fríen por separados y se colocan encima al final. Ese choque entre calor húmedo del arroz y calor seco (rostizado) de la proteína crea una dinámica muy interesante.

5.2.4. Justificación

Ecuador es un país rico en granos, especialmente en el arroz. Manta es la terminal pesquera más importante del país. El plato sinfonía de corales es una unión del arroz y de los maravillosos mariscos de la costa, aunque se usa técnicas mediterráneas, son sabores autóctonos de nuestra región. Con este plato se alza la importancia del uso de materia prima, y lo importante que es apoyar a los comerciantes y pescadores artesanales. Sinfonía de corales es una reinterpretación de lo que es un arroz marinero, pero con técnicas mediterráneas y elevado un poco a la alta cocina.

5.2.5. Valoración nutricional

Valoración nutricional

Ingrediente	Energí	Proteína	Grasa	Carbohidrato
s	a	s	s	s
Arroz Risotto	720	13,2	1,2	158,6
Queso parmesano	78	17,85	12,9	1,6
Pulpo	62	12,6	1,0	0,0
Calamar	305	16,4	0,9	1,5

Camarón	91	18,1	1,3	1,5
Zanahoria	12,3	0,24	0,12	2,67
Cebolla perla	13,5	0,42	0,06	2,91
Apio	4,8	0,21	0,03	1,08
Harina de maíz	36,1	9,7	4	74,8
Total	1,322	88,72	22,11	244,666

Fuente: Elaboración propia

En el siguiente cuadro se mostrará el resultado de una sola porción

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
1,322	88,72	22,11	244,666

5.2.6. Presentación

Este plato será presentado en una vajilla blanca con cierta profundidad, ya que así podrá resaltar el risotto, en la parte de arriba llevara pulpo salteado en mantequilla, el camarón y calamar estarán apanados y fritos en harina de maíz, aunque el plato este monocromático, tendrá frescura con unas hojas de perejil.

5.3.Postre

Nombre: Amanecer en el Manabillar

Profiteroles rellenos de crema pastelera clásica con un praliné de nibs de cacao y maní, y un caramelo salado de salprieda.

5.3.1. Ingredientes

Ingredientes principales

- Harina
- Huevos
- Vaina de vainilla
- Crema de leche
- Maní
- Nibs de cacao
- Leche
- Salprieda

Ingredientes secundarios

- Sal
- Azúcar
- Maicena

5.3.2. Técnicas

- Emulsión

Técnica que se utiliza para integrar los huevos a la masa y así tener elasticidad y brillo.

- Horneado

Técnica utilizada para cocinar la masa, haciendo que el profiterol se infle y quede hueco por dentro.

- Infusión

Se utilizó al momento de poner a calentar la leche con la vaina de vainilla y así aromatizar esta.

- Temperado

Se empleó esta técnica al momento de agregar un poco de leche caliente a las yemas previamente blanqueadas

5.3.3. Contrastes

Este postre es una explosión de sabores manabitas bajo una estructura de técnicas mediterráneas. El profiterol es aireado, crujiente por fuera y hueca por dentro, es la estructura que sostiene todo sin ser pesada. Al morder, la textura sedosa la da la crema pastelera y al mismo tiempo el praliné le alza el sabor y le da un crunchy, creando así una explosión de sabores al momento de probarlo.

Aunque este plato se suele servir al ambiente o frío, el juego térmico es sutil pero clave. La crema pastelera suele mantenerse refrigerada hasta el servicio, lo que da una sensación de frescura inmediata al morder.

La fusión de sabores, es donde se rompen todas las reglas del postre tradicional.

La crema pastelera es dulce y suave, pero los nibs de cacao tienen un amargor intenso y puro, este contraste evita que el postre sea empalagoso. El caramelo salado es común, pero el caramelo de salpíeta es superior porque no solo aporta sal, sino el sabor tostado del maíz y la profundidad del maní. Es un sabor umami que engaña al cerebro, este es un postre que sabe a hogar y a tradición, pero con un toque elegante.

El cacao y la salprieda dejan un recuerdo largo en el paladar, una nota tostada que perdura mucha más que el azúcar

5.3.4. Justificación cultural

El plato representa un diálogo técnico entre la pastelería fina internacional y el patrimonio alimentario manabita. Al utilizar la pasta choux vinculada con la salprieda, se está rompiendo el perjuicio de que los ingredientes populares solo pertenecen a recetas tradicionales o saladas, es una reinterpretación que toma la arquitectura de un postre clásico para contar una historia local.

Culturalmente, el maní y el cacao son los pilares de la identidad agrícola de Manabí. El cacao representa la historia exportadora y la calidad de la tierra, este es el oro del país, por su lado el maní es el corazón de la cocina de hogar, al unirlos en un praliné, el plato argumenta que estos dos ingredientes son “hermanos de sangre” que, aunque suelen caminar por rutas separadas, encuentran su máxima expresión cuando se fusionan.

Presentar este plato es un acto de soberanía alimentaria, argumenta que no necesitamos buscar ingredientes exóticos extranjeros para crear alta repostería, la complejidad sensorial que ofrece una buena salprieda artesanal y un cacao de origen es superior a cualquier producto industrial.

5.3.5. Valor nutricional

Valor nutricional

Ingredientes	Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Harina	698	4,1	4,6	127
Crema de	170	1,15	18,3	1,05

leche				
Maní	283	14,4	23,4 5	9,05
Leche	144	6,4	4	20,8
Nibs de cacao	228	6	23,1 5	17,35
Total	1,473	32,05	88,3 5	175,25

Fuente: Elaboración propia

En el siguiente cuadro se mostrarán los resultados de una sola porción.

Energía	Proteína	Grasa	Carbohidrato
1,473	32,05	88,35	175,25

5.3.6. Presentación

La presentación de este plato será un poco sencilla, ya que será un plato base blanco con tres profiteroles, bañados de caramelo salado de salprietá.

5.4.Bebida

Nombre: Herbario Tonic

Bebida refrescante, gin con agua tónica, acompañado con un sirope de romero con un toque de limón y algo de hierba luisa.

5.4.1. Ingredientes:

- Gin
- Agua tónica
- Azúcar
- Romero
- Hierba luisa
- Limón
- Agua

5.4.2. Técnicas

Sirope

Partes iguales de agua y azúcar, se pone a fuego hasta que hierva y se retirada del fuego

Infusión

Se agrega al sirope caliente una ramita de romero, una hoja de hierba luisa y unas gotas de limón.

5.4.3. Justificación

Esta bebida no es simplemente un Gin Tonic saborizado, es una pieza de coctelería botánica que rescata la botica natural y la tradición de los huertos caseros.

La hierba luisa es una de las plantas aromáticas más sagradas en nuestra cultura, tradicionalmente vinculada a la medicina natural y a la hospitalidad, integrarla en un coctel

contemporáneo es un acto de reivindicación cultural. Es elevar una planta de patio a la categoría de insumo de lujo.

El gin y el romero, representan la herencia europea y mediterránea, con sus notas de enebro y madera, por otro lado, el limón y la hierba luisa representan la frescura del trópico y los jardines locales. Al mezclarlos, la bebida se convierte en una fusión líquida, demostrando que los ingredientes locales tienen la sofisticación necesaria para dialogar con destilados internacionales de alta gama. A diferencia de los cocteles hechos con siropes industriales, esta bebida justifica su importancia en la frescura del ingrediente vivo. El uso de un sirope artesanal de romero y hojas frescas de hierba luisa argumenta un compromiso con la coctelería de autor y el respeto por el producto de proximidad. Es un coctel que "se huele antes de beberse", conectando al comensal con la naturaleza de forma inmediata.

5.4.4. Notas sensoriales

Para que esta bebida se destaque en un menú o en una cata, las notas sensoriales deben describir la experiencia como un viaje que empieza mucho antes del primer sorbo.

Inmediatamente destaca la frescura cítrica de la hierba luisa, que recuerda al limón, pero con un matiz más dulce y floral. Al acercar el vaso, el romero libera sus notas resinosas, amaderadas y ligeramente balsámicas, potenciadas por el carácter del enebro del gin.

La entrada es limpia y vibrante, la acidez del limón activa las glándulas salivales de inmediato, preparando el paladar. El sirope de romero aporta una densidad sedosa que equilibra el amargor del agua tónica, aquí aparece el sabor refrescante de la hierba luisa que suaviza la potencia del alcohol. El romero deja una sensación de limpieza, mientras que el cítrico persiste de forma elegante.

Las burbujas de la tónica actúan como vehículos que transportan los aceites esenciales del romero y la hierba luisa hacia el paladar, creando un cosquilleo refrescante. Tendrá una claridad cristalina con ligeros reflejos verdosos o pajizos (debido al sirope artesanal), que comunica pureza y frescura.

5.4.5. Presentación

La bebida será presentada en un vaso alto, con una rodaja de limón.

6. Aplicación de normas de seguridad alimentaria

6.1.Principios de higiene y manipulación durante la preparación

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana. (FAO, 2017)

Un alimento seguro o inocuo es aquel que está libre de contaminación por bacterias, virus, parásitos, sustancias químicas o agentes físicos externos.

Las personas que manipulan alimentos son claves en la garantía de la seguridad de los alimentos, ya que está demostrada la relación entre una inocuidad de alimentos y la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria. Todas las personas involucradas en la manipulación de alimentos deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria causada por un fallo en la cadena de manipulación de los alimentos, puede tener efectos graves sobre la salud, llegando incluso a causar la muerte en determinados casos. (Ros, 2007)

No solo basta con disponer de alimentos, debemos tener la garantía de que son adecuados para la alimentación. Factores como la contaminación de las aguas, las desmedidas utilizaciones de pesticidas, fungicidas o herbicidas, la utilización de hormonas y medicamentos en la alimentación animal, las medidas de conservación de los alimentos, hacen que muchos alimentos puedan suponer un grave perjuicio para la salud de las personas. Por eso garantizar la buena calidad e inocuidad de los mismos es uno de los objetivos de la seguridad alimentaria. (Armendariz, 2017)

Asimismo, se aplican medidas preventivas para evitar la contaminación cruzada, mediante la adecuada separación de alimentos crudos y cocidos, especialmente en el manejo de

productos cárnicos. Estas prácticas garantizan un control sanitario efectivo durante la preparación, contribuyendo a ofrecer un menú seguro, confiable y alineado con los estándares de seguridad alimentaria exigidos en la gastronomía profesional. (Guevara, 2024)

6.2.Recomendaciones para garantizar inocuidad en cada fase

6.2.1. Mise place

Dentro del arsenal de conceptos que existen en la cocina, hay uno particularmente interesante, el mise en place, un término francés que indica ‘‘cada cosa en su lugar’’.

En su acepción más simple y práctica, involucra la organización de los utensilios e ingredientes antes y durante de la preparación de un plato. El concepto va más allá e involucra un mise en place mental, donde además de la organización física existe una organización mental. Este mapa mental permite al chef crear un modelo del recorrido de un plato, desde que es solicitado hasta que es entregado, así como adelantarse a las situaciones, acelerar o enlentecer el tiempo de acuerdo a la tarea que se tenga en frente y mantenerse alerta frente a los posibles inconvenientes. (Ramos, 2023)

En este menú el mise en place físico y mental es importante, ya que, si no tenemos todo en su lugar, se perderá tiempo y agilidad.

También se da a conocer, que, se respeta las condiciones de conservación requeridas para cada ingrediente, la conservación de las cadenas frías de las proteínas usadas. Y así se asegura que el producto final sea un producto fresco, de calidad y con todas las propiedades organolépticas de los alimentos.

6.2.2. Cocción

La cocción es el proceso culinario capaz de transformar física y/o químicamente el

aspecto, la textura, la composición y el valor nutritivo de un alimento mediante la acción del calor con el fin de satisfacer los sentidos de la vista, el gusto y el olfato haciendo los alimentos más digeribles y apetecibles, y aumentando su vida útil y su seguridad. La transferencia de calor a los alimentos se puede realizar de tres formas, conducción, convección y radiación. (Garcia, 2008)

Este menú utiliza varios métodos de cocción, entre ellos tenemos cocción por medios no líquidos, en este caso el calor seco, ayuda que el alimento se caliente a través de su parte superficial, puesta en contacto con una atmosfera de aire caliente, técnicas de cocción saludable aplicadas en la alimentación mediterránea

Por otra parte, está la cocción por medio graso, En este tipo de cocción es importante utilizar aceites de calidad (siendo el de oliva el de elección), que resistan altas temperaturas y que no hayan sufrido demasiados calentamientos. Es conveniente que, al sacar los alimentos del baño de fritura, se escurran bien para que retengan la menor grasa posible y queden crujientes y apetecibles. (Garcia, 2008)

Asimismo, el seguimiento constante de estos parámetros técnicos contribuye a mantener estándares elevados de higiene y seguridad alimentaria a lo largo del proceso culinario. En conjunto, estas prácticas no solo minimizan los riesgos sanitarios, sino que también garantizan la obtención de alimentos seguros, confiables y de alta calidad, acordes con las exigencias de la gastronomía profesional. (Barerra, 2021)

En el libro *La cocina hizo al hombre*, nos muestra que:

“El hombre que se define por la facultad de hablar, sólo ha podido originarse en unos homínidos, precisamente cuando se aplicaron a transformar, con la ayuda del fuego, alimentos propios de otras especies en comidas adecuadas para ellos”. (Gordon, 1988)

6.2.3. Servicio

En un mundo globalizado y cada vez más competitivo para las empresas, se considera que existe una carencia de estrategias dirigidas a que el visitante regrese a los lugares visitados, en donde se incorporen elementos a la experiencia vivida por el turista a través de la gastronomía o del contacto con las diversas expresiones culturales locales. (Palhares, 2010)

Durante la etapa de servicio se mantiene un control estricto en las temperaturas de los alimentos servidos, aunque el servicio no solo se basa en llevar un plato a la mesa, porque, en realidad este es el 50% de la experiencia gastronómica que se llevan los comensales, ya que de nada sirve una buena técnica de cocina cuando el servicio falla, la gastronomía no es solo cocinar también es hospitalidad. El servicio explica el porqué del plato, la historia, la cultura y la inspiración detrás de todo el menú, elevando un simple acto de comer a toda una experiencia cultural.

Un cliente puede perdonar un plato que no le gusto del todo si el servicio fue excepcional, pero en definitiva no volverá a un lugar donde la comida fue exquisita pero el trato fue frio o ineficiente.

El servicio es el encargado de leer al cliente, sabe cuándo intervenir para explicar o despejar dudas, también cuando retirarse para permitir intimidad. En esta presentación del menú no solo se presentarán platos, también se brindará un buen servicio, cálido y eficiente, que despejará dudas y contará la historia e inspiración de este juego de sabores. Así se demostrará que la gastronomía no es solo cocinar, que hay muchos detrás de cada plato, dando así una experiencia inigualable para todo aquel que pruebe este menú.

7. Análisis de rentabilidad del menú

7.1.Costo de producción del menú

Costo de producción del menú

Preparación	Costo de materia prima	Costo de mano de Obra	Costos indirectos	Costo Total de Producción
Entrada	1,00 USD	2,00 USD	1,00 USD	3,00 USD
Plato fuerte	2,95 USD	2,00 USD	1,00 USD	5,95 USD
Postre	1,13 USD	2,00 USD	1,00 USD	4,13 USD
Bebida	0,62 USD	2,00 USD	1,00 USD	3,62 USD
Total Menú	5,70 USD	8,00 USD	1,00 USD	16,70 USD

Nota: Fuente Elaboración Propia

7.2.Precio de venta

Preparación	Costo total de producción	Precio de venta sugerido	Utilidad bruta por unidad	Porcentaje de utilidad (%)
Entrada- Sopa fría de tomate y pan de campo	3,00 USD	4,50 USD	1,50 USD	33%

Plato fuerte- Risotto con azafrán y mix de mariscos	5,95 USD	8,50 USD	2,60 USD	30%
Postre- Profiteroles rellenos de crema pastelera y praliné de nibs, maní y caramelo de salprieda	4,13 USD	6,00 USD	1,90 USD	31%
Bebida- gin tonic son sirope de romero, hierva luisa y limón	3,62 USD	5,20 USD	1,60 USD	30%
Menú completo (4 tiempos)	16,70 USD	24,20 USD	7,60 USD	31%

Precio de venta

Nota: Fuente Elaboración Propia

Mediante estos cuadros podemos observar que el menú está equilibrado.

Comenzando por la entrada, su función es abrir el apetito sin elevar el costo operativo. El pan de campo, si es hecho en casa, reduce el costo a centavos de dólar, pero se percibe como un producto de alta calidad.

De la misma forma el risotto llama la atención del cliente, debido a que es un plato que quizás su costo sea elevado, pero es accesible al bolsillo de todo y también cuenta historia y cultura.

En el postre la historia es un poco diferente, llama la atención debido al uso de productos

que usualmente se usan en lo salado, como el maní y la salpíeta. En ese plato el costo de los insumos no es lo que más cuesta, si no que la mano de obra, ya que, este es un postre con mucha técnica y que va más allá de lo usual. Aunque siendo un postre innovador, su precio está equilibrado, para que de esta forma esté al alcance de todos.

Lo fascinante de este menú es que se utilizan ingredientes de "bajo costo base" pero con "alto valor cultural", lo cual es la clave para un margen de beneficio saludable.

8. Conclusiones

Desde el punto de vista gastronómico y cultural, la fusión entre la cocina mediterránea y productos ecuatorianos demuestran ser viables para tradiciones culinarias y compartir una filosofía de respeto por la materia prima, la valoración del mar como fuente de sustento y la simplicidad de preparaciones. Los mariscos del litoral, aplican técnicas de cocción mediterráneas: al horno, a la parrilla y en preparaciones como deconstrucciones de chives evidenciando que son una manera de expresar frescura y sabor de forma sublime, así, la propuesta culinaria reafirma que los valores de los productos locales de cada geografía pueden protagonizar preparaciones de alta cocina sin perder su esencia ecuatoriana.

En conclusión, el análisis comparativo entre ambas cocinas revela coincidencias en uso de cítricos, hierbas frescas, aceites de calidad y presencia protagónica de pescados frescos, dominadores comunes para una fusión propuesta de alto nivel. En esta cocina no existen obstáculos ya que los ingredientes y preparaciones representan las oportunidades creativas de contrastar alimentos ecuatorianos como el plátano, yuca, choclo y frutas con reducciones de vinos, salsas y arroces, creando experiencias gustativas que honran grandes tradiciones.

Se comprueba que la creación de un menú fusión trasciende la cocina y se convierte en herramienta de revalorización del patrimonio gastronómico de un país, impulsando la economía local. Al proponerse preparación con insumos del litoral bajo técnicas mediterráneas reconocidas internacionalmente se genera un posicionamiento de la cocina ecuatoriana que no renuncia a sus raíces. Desde el punto de vista de fundación este ejercicio culinario reafirma que la revalorización no surge como imitación de tendencias extranjeras, sino de la comprensión de lo local y de apreciar una riqueza que merece ser celebrada y estudiada para llevarla a la mesa de distintas cocinas del mundo.

9. Bibliografía

Armendariz, J. L. (2017). Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos. En J. L. Armendariz, *Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos* (págs. 2-4). Paraninfo S.A.

Barerra, J. (2021). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Cedeño, V. (Septiembre de 2025). La gastronomía ecuatoriana .

Delgado, R. (3 de Diciembre de 2025). Gastronomía Costeña .

Ecuador, M. d. (2018). *Mapa gastronómico del Ecuador 24 provincias de sabor y cultura*. Obtenido de https://issuu.com/joseluis078/docs/folleto_gastrono_mico

FAO. (2017).

García, C. (2008). *TÉCNICAS DE COCCIÓN SALUDABLES APLICABLES A LA ALIMENTACIÓN MEDITERRÁNEA* . Obtenido de https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/4043/10_ANALES_2008_caracuel.pdf

Gordon, F. (1988). *La cocina hizo al hombre* .

Guevara, E. (2024). *polo del conocimiento* . Obtenido de <https://doi.org/10.23857/pc.v9i8.7723>

JR., M.-Á. (2023). *La dieta mediterránea, una herramienta esencial para la promoción de la salud*. Obtenido de Martínez-Álvarez JR. (2023). La dieta mediterránea, una herramienta esencial para la promoción de la salud. *Enferm Nefrol*; 26(2):103-4.: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842023000200001

Palhares, M. M. (2010). *Carne ovina, turismo e gastronomia: a culinária sul-mato-*

grossense de origem pantaneira. Obtenido de

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=2171187&pid=S1851-

[1732201700030001300018&lng=es](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=2171187&pid=S1851-1732201700030001300018&lng=es)

Posligua, L. A. (2024). *Propuesta de creacion de un recetario de platos emblematicos de cocina mediterranea a base de productos ecuatorianos en el restaurante El Pulpo (Tesis de pregrado, Universidad Iberoamrica del Ecuador)*. Obtenido de Repositorio Institucional

UNIBE:

[http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/773/AGUIRRE%20LEON%20JOHN%20JAIRO%20Y%20GARZ%c3%93N%20POSLIGUA%20CARLOS%20ALBERTO.p](http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/773/AGUIRRE%20LEON%20JOHN%20JAIRO%20Y%20GARZ%c3%93N%20POSLIGUA%20CARLOS%20ALBERTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
[df?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/773/AGUIRRE%20LEON%20JOHN%20JAIRO%20Y%20GARZ%c3%93N%20POSLIGUA%20CARLOS%20ALBERTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ramos, M. (abril de 2023). *Rear Anastesiar*. Obtenido de [https://revist46-](https://revist46-cp526.wordpressstemporal.com/index.php/rear/article/view/1102/1416)
[cp526.wordpressstemporal.com/index.php/rear/article/view/1102/1416](https://revist46-cp526.wordpressstemporal.com/index.php/rear/article/view/1102/1416)

Ros, L. A. (2007). La importancia de la higiene en la elaboracion y servicios de comidas . En L. A. Ros, *La importancia de la higiene en la elaboracion y servicios de comidas* (págs. 3-4). Ideaspropias Editorial .

UNESCO. (2013). *La dieta mediterránea como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad*. Obtenido de <https://ich.unesco.org/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Vera Izurieta, D., Guamán Asencio, J., & Reyes Villao, G. (2018). *Vera Izurieta, D Principales Recursos Pesqueros Comerciales de la Provincia de Santa Elena, Ecuador. La Libertad, Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena. 117p. .*