



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

Título:

**Menú gastronómico inclusivo para personas con intolerancias
alimentarias**

Autor:


Gustavo Alfredo Alarcón Padilla

Tutor:

Adm. Marcos Alfonso Durán Guzñay

Manta – Manabí – Ecuador

Junio 2026

 Uleam <small>UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ</small>	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 del estudiante Alarcón Padilla Gustavo Alfredo legalmente matriculado en la carrera de gastronomía, período académico 2025 (2), cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Diseñar un menú gastronómico inclusivo para personas con intolerancias alimentarias."

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, Febrero de 2026

Lo certifico,



Adm. Gastro. Marcos Alfonso Duran Guzñay, Mg.
Docente Tutor

Declaración de Autoría

Quien suscribe el presente:

Gustavo Alfredo Alarcón Padilla

Estudiante de la Carrera Técnica de Gastronomía, declaro bajo juramento que el siguiente proyecto cuyo título: **“Menú gastronómico inclusivo para personas con intolerancias alimentarias”**, previa a la obtención del Título de Tecnólogo Superior en Gastronomía, es de autoría propia y ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros y consultando las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

Manta, Junio del 2026.



Gustavo Alfredo Alarcón Padilla

Graduado

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

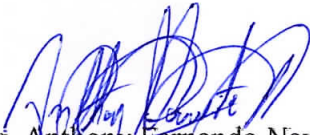
El tribunal evaluador certifica:

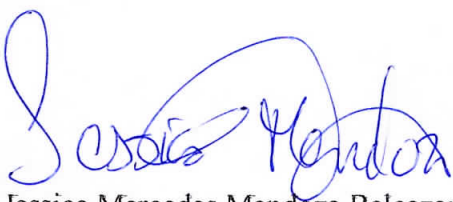
Que, el trabajo de carrera, titulado “**Menú gastronómico inclusivo para personas con intolerancias alimentarias**”, ha sido realizado y concluido por el estudiante Gustavo Alfredo Alarcón Padilla, el mismo que ha sido controlado y supervisado por los miembros del tribunal.


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


Para dar testimonio y autenticidad


Firmamos:


Ing. Anthony Fernando Navarrete García
PRESIDENTE


Lcda. Jessica Mercedes Mendoza Balcazar
MIEMBRO TRIBUNAL


Ing. Berna Paola Zambrano Azúa
MIEMBRO TRIBUNAL


Adm. Marcos Alfonso Durán Guzñay
DOCENTE TUTOR


Gustavo Alfredo Alarcón Padilla
Graduado

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Gustavo Alfredo Alarcón Padilla, portador de la C. I. # 1315960193 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación “**Menú gastronómico inclusivo para personas con intolerancias alimentarias**” 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, junio 2026



Gustavo Alfredo Alarcón Padilla
Autor

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia, por su apoyo incondicional y por creer en mí, en cada paso que he dado a lo largo de mi proceso educativo. Lo dedico también a las personas con intolerancias alimentarias, esperando con esmero que este menú sea de su agrado y puedan disfrutarlo sin restricciones, ya que ha sido creado no solo para el cuidado sino para su total disfrute.

Gustavo Alfredo Alarcon Padilla.

Agradecimiento

Agradezco a Dios por la oportunidad de desarrollar mi carrera en algo que siempre me ha gustado y he disfrutado. Agradezco a mis padres por el empuje y ejemplo que me han brindado día a día. Agradezco a mis maestros por enseñar con calidez, haciendo de esto no solo una etapa de aprendizaje sino también una de las mejores experiencias de vida ya que compartieron sus conocimientos permitiéndome comprender la alimentación de manera responsable. De manera especial agradezco a mi tutor de tesis, que con paciencia supo guiarme para culminar este peddño en mi vida.

Finalmente, agradezco a mis compañeros. Caminar con ustedes ha sido un placer.

Gustavo Alfredo Alarcón Padilla.

Índice de Contenido

Certificación del Tutor.....	II
Declaración de Autoría.....	III
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Resumen	XI
Abstract.....	XII
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Objetivo General:.....	2
1.2. Objetivos específicos:	2
2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ.....	3
2.1. Antecedentes breves.....	3
2.2. Breve descripción del concepto gastronómico general.....	3
2.3. Justificación creativa y técnica del menú.....	4
2.4. Coherencia entre los tres tiempos (plato principal, postre y bebida).....	5
3. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIÓN.....	6
3.1. Entrada.....	6
3.2. Plato principal.....	9
3.3. Postre.....	14
3.4. Bebida.....	17
4. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	20
4.1. Principios de higiene y manipulación durante la preparación.....	20
4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad en cada fase.....	22
5. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ.....	23
CONCLUSIONES.....	26
BIBLIOGRAFÍA.....	27
ANEXOS.....	29

Índice de Tablas

Tabla 1. Ficha nutricional entrada.....	7
Tabla 2. Ficha costo estimado entrada.....	7
Tabla 3. Ficha nutricional plato principal.....	11
Tabla 4. Ficha costo estimado plato principal.....	12
Tabla 5. Ficha nutricional postre.....	15
Tabla 6. Ficha costo estimado postre.....	15
Tabla 7. Ficha nutricional bebida.....	18
Tabla 8. Ficha costo estimado bebida.....	18
Tabla 9. Ficha costo de producción del menú.....	24
Tabla 10. Ficha Cálculo de precio de venta del menú.....	24

Índice de Figuras

Figura 1. Presentación entrada.....	9
Figura 2. Presentación plato principal	13
Figura 3. Presentación postre.....	16
Figura 4. Presentación bebida.....	19

Índice de Anexos

Anexo 1. Ficha Técnica de Preparación – Entrada.....	29
Anexo 2. Ficha Técnica de Preparación – Plato Principal.....	30
Anexo 3. Ficha Técnica de Preparación – Postre	31
Anexo 4. Ficha Técnica de Preparación – Bebida.....	32
Anexo 5. Evidencia fotográfica de ensayos previos.....	33

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo conceptual y desarrollar un menú gastronómico dirigido a personas con intolerancia a la histamina, considerando criterios nutricionales, técnicos y sensoriales. A partir de un análisis de los antecedentes relacionados con esta condición alimentaria, se diseñó una propuesta culinaria equilibrada que prioriza ingredientes de baja liberación vitamínica, técnicas de cocción adecuadas y combinaciones que armonizan el sabor, textura y temperatura.

El menú se estructura en tres tiempos entrada, plato principal y postre, manteniendo coherencia estética, funcional y nutricional. Se destacan preparaciones que respetan la seguridad alimentaria sin sacrificar la experiencia gastronómica. Además, se justifica la selección de recetas desde una perspectiva creativa y técnica, integrando principios de la cocina saludable y contemporánea.

Este proyecto evidencia que es posible desarrollar propuestas gastronómicas inclusivas que respondan a necesidades específicas, reafirmando el rol de la gastronomía como disciplina al servicio de la salud y el bienestar.

Palabras clave: intolerancia a la histamina, menú funcional, gastronomía saludable, cocina inclusiva, nutrición aplicada.

Abstract

The aim of this study is to conceptualize and develop a gastronomic menu designed for individuals with histamine intolerance, considering nutritional, technical, and sensory criteria. Based on the analysis of background information related to this dietary condition, a balanced culinary proposal was developed, prioritizing the use of ingredients with low histamine release, appropriate cooking techniques, and combinations that harmonize flavor, texture, and temperature.

The menu is structured into three courses—starter, main course, and dessert—maintaining aesthetic, functional, and nutritional coherence. The proposed dishes emphasize food safety without compromising the gastronomic experience. Furthermore, the selection of recipes is justified from a creative and technical perspective, integrating principles of healthy and contemporary cuisine.

This project demonstrates that it is possible to develop inclusive gastronomic proposals that address specific dietary needs, reaffirming the role of gastronomy as a discipline in the service of health and well-being.

Keywords: histamine intolerance, functional menu, healthy gastronomy, inclusive cuisine, applied nutrition.

1. INTRODUCCIÓN

Las intolerancias alimentarias afectan a un sinnúmero de personas, lo cual hace que la gastronomía enfrente el desafío de adaptarse a sus condiciones y necesidades, como la intolerancia al gluten, lactosa, histamina o la sensibilidad a ciertos aditivos, siendo esto un verdadero reto para satisfacer salud y sabor para quienes consumen dichos alimentos.

Estas condiciones no solo influyen en la salud, sino también en la calidad de vida y la experiencia social asociada a la alimentación. Por ello, resulta fundamental diseñar menús inclusivos que garanticen seguridad, sabor y variedad para todos los comensales, sin importar sus restricciones alimentarias.

Este trabajo tiene como objetivo proponer un menú gastronómico que responda a estas necesidades, combinando creatividad culinaria, equilibrio nutricional y accesibilidad, promoviendo una experiencia gastronómica verdaderamente inclusiva.

La propuesta de menú incluye preparaciones seleccionadas de manera cuidadosa, las cuales evitan el uso de alimentos asociados de manera común a intolerancias. Se aplican métodos de cocción adecuados favoreciendo la digestión y la conservación de nutrientes. Respondiendo a una población que tiene limitaciones en la gastronomía tradicional.

De forma específica, se pretende evidenciar cómo un menú adecuado puede mejorar la calidad de vida de las personas con intolerancias alimentarias y su integración social a través de la gastronomía. Aportando valor a nuestro sector de estudio ya que demostraremos que la innovación en la comida no solamente se basa en creatividad sino en la adaptación de la comida tradicional pudiendo llegar a ser inclusiva con las personas que tienen necesidades alimentarias específicas y especiales.

Las intolerancias alimentarias no tienen un inicio definido; son condiciones crónicas que varían en su aparición a lo largo de la vida, aunque algunas intolerancias, como la a la lactosa, son más comunes en la adultez a partir de los 5-7 años, pero sus causas son genéticas y pueden manifestarse a distintas edades según la etnia y predisposición individual.

1.1. Objetivo General:

Mantener un estilo de alimentación adecuado con el uso de productos del Ecuador.

1.2. Objetivos específicos:

- Crear una alimentación adecuada para personas con intolerancias.
- Mantener bienestar y salud.
- Resaltar el uso de nuestros productos.

2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ

2.1. Antecedentes breves

La intolerancia a la histamina se define como:

Se trata de una controvertida patología derivada de un desequilibrio por ingesta excesiva de histamina con los alimentos o una disminución en su degradación a niveles intestinal y hepático que provocan unos niveles elevados de histamina en sangre. Generalmente se debe a un déficit o inhibición de la diaminooxidasa (DAO) que puede tener un origen genético o por una enfermedad de base o por inhibición farmacológica. (Quirónsalud, 2023, párr. 2)

Desde la gastronomía se encuentra la difícil tarea de crear un menú por la limitada cantidad de alimentos seguros para las personas que padecen esta intolerancia, debiendo controlar al extremo la cadena de almacenamiento, para tener el control sobre la frescura de los productos, cuidando las técnicas de cocción a utilizarse

Nuestra misión es ofrecer un menú bajo en histamina que no solamente satisfaga la necesidad nutricional médica, sino que también ofrezca una experiencia gastronómica satisfactoria, creativa, placentera y equilibrada que de la sensación de éxtasis al degustar cada plato sin la sensación de restricción.

La intolerancia a la histamina según Maintz & Novak (2007):

Tiene su origen en un desequilibrio entre la acumulación de histamina y la capacidad del organismo para degradarla. La histamina es una amina biógena que está presente en diferentes grados en muchos alimentos. En personas sanas, la histamina de la dieta es rápidamente desintoxicada por las aminooxidasas, mientras que las personas con baja actividad de diaminooxidasas sufren el riesgo de una toxicidad histamínica. (p.6)

2.2. Breve descripción del concepto gastronómico general

El concepto gastronómico del menú se basa en una cocina contemporánea saludable, estacional, donde damos prioridad a la frescura del producto, la sencillez al prepararlos, respetando el sabor natural de los ingredientes. El estilo culinario es la cocina casera, con presentaciones limpias y técnicas suaves.

El público objetivo está conformado por personas adultas con intolerancia a la histamina o sensibilidad alimentaria, interesadas en una alimentación saludable, segura y muy

bien presentada. Este menú también puede resultar apetitoso para los comensales que deseen degustar alimentos preparados de maneras naturales y frescas, aun sin diagnóstico médico de intolerancias alimentarias a la histamina.

El menú propuesto puede servirse como un almuerzo o cena ligera, para un entorno tranquilo, como un restaurante de cocina saludable, servicio de catering especializado o una propuesta gastronómica médica. El menú está diseñado en porciones que permitan la saciedad de quien lo consuma, sin generar sobrecarga digestiva.

2.3. Justificación creativa y técnica del menú

Creativamente, el menú se basa en equilibrio y frescura, no solamente de la calidad del producto, sino como una experiencia global. Los ingredientes seleccionados son naturales, bajos en histamina, evitando alimentos conocidos por liberarla o contenerla en altas concentraciones, como pescados, embutidos, quesos curados, tomates, espinacas, cítricos y alcohol.

Como técnicas culinarias se priorizan métodos de cocción simples, el salteado breve, hervir el agua, blanqueado, reducción, sellado; ya que permiten conservar nutrientes, minimizar la formación de histamina y facilitar la digestión. No se utiliza sobras, recalentados, marinados, fermentados ni alimentos procesados. Los alimentos se preparan para ser consumidos al instante, garantizando seguridad alimentaria.

Los sabores se consiguen utilizando hierbas frescas suaves (como tomillo, perejil), aceites prensados en frío y condimentos no irritantes, logrando platos armónicos sin recurrir a potenciadores artificiales.

De esta manera, el menú demuestra que una alimentación terapéutica puede ser creativa, atractiva y gastronómicamente satisfactoria.

La propuesta gastronómica también se fundamenta en el concepto de meraki, término de origen griego que hace referencia a realizar una actividad con pasión, creatividad y dedicación, incorporando parte de la esencia personal en el resultado final. Thomson (2023) sostiene que este concepto implica entregar lo mejor de uno mismo en cada tarea desarrollada, reflejando compromiso y autenticidad. En este sentido, el diseño del menú busca evidenciar

una elaboración cuidadosa que integre seguridad alimentaria, valor nutricional y creatividad culinaria para ofrecer una experiencia gastronómica integral.

2.4. Coherencia entre los tres tiempos (plato principal, postre y bebida)

La coherencia del menú se establece a través de una línea común de ligereza, frescura y continuidad sensorial.

El plato de entrada está conformado de porciones pequeñas de pavo como proteína magra y legumbres salteadas sazonadas con plantas aromáticas como el tomillo. Que resalta a la vista e invita al paladar a degustarlo.

El plato fuerte es el principal y centro del menú, aportando proteínas de alta calidad como es el cordero; el mismo que está bañado de una deliciosa salsa de arándanos. El carbohidrato está conformado por una cama sedosa de puré de zanahoria blanca y vegetales seguros como los espárragos, decorado con perejil crespo y flores comestibles, con una textura y temperatura favorable para la digestión y exquisita al paladar.

El postre evita azúcares refinados, se utiliza harina sin gluten con bajo contenido vitamínico como es la saludable harina de quinua, frutas frescas como el durazno glaseado en miel pura y natural. Se opta por preparaciones suaves y técnicas simples, que aportan un cierre dulce y delicioso.

Cerramos con una exquisita bebida de fruta de temporada. Un delicioso y apetitoso mango con un toque de miel y decorada con hierbas aromática, que acompaña de manera funcional y simbólica para complementar el menú.

En conjunto, los tres tiempos conforman una experiencia gastronómica coherente, segura y placentera, cuidando tanto en lo conceptual como en lo técnico las necesidades de una persona con intolerancia a la histamina. Haciendo de esta no solo una forma sana de alimentarse sino de disfrutar al máximo cada bocado.

3. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIÓN

En esta sección se detalla de forma individual y técnica las cuatro preparaciones del menú: entrada, plato principal, postre y bebida.

3.1. Entrada

Nombre del plato:

- Brocheta de pavo con pimientos salteados

Ingredientes Principales:

- Pechuga de pavo en cubos pequeños
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Pimiento amarillo

Ingredientes Secundarios:

- Aceite de oliva
- Ajo picado
- Sal parrillera
- Tomillo seco
- Palillos o brochetas de madera

Técnica de cocción utilizada:

- Marinado: previo a la cocción, para aportar sabor y suavidad a la carne.
- Salteado al sartén: cocción directa por calor seco, favorece la caramelización superficial y realza los sabores naturales.

Contrastes del plato:

- Sabor: Pavo: suave y ligeramente salino. Pimientos: dulces y aromáticos.
- Textura: Carne firme y jugosa. Pimientos tiernos, pero con ligera resistencia.
- Temperatura: Servicio caliente, ideal para resaltar aromas.

Justificación de la receta:

- Funcional: Preparación saludable, baja en grasa y alta en proteína magra.
- Cultural: las brochetas son una técnica ancestral presente en múltiples culturas, asociadas a cocina práctica y social.
- Histórica: el uso de carnes ensartadas surge como método eficiente de cocción directa al fuego desde la antigüedad.

Según Primicias (2022), “la historia de las brochetas podría remontarse al mismo descubrimiento del fuego, donde las personas ensartaban palos en la comida para evitar quemarse al cocinarla, haciendo de esta técnica fácil y versátil” (párr.2).

Valoración nutricional:

Tabla 1. *Ficha nutricional entrada.*

Detalle	Valores
Calorías (kcal)	302 kcal
Proteínas (gr)	31.06 gr
Grasas (gr)	6 gr
Carbohidratos (gr)	6.5 g

Rica en vitaminas A y C (pimientos). Baja en colesterol

Porcionamiento:

- 1 brocheta por persona
- 100 g de pavo crudo por ración

Costo estimado por porción:

Tabla 2. *Ficha costo estimado entrada*

Detalle	Cant	Unidad	Valor
Pavo	100	Gr	\$ 0.48
Pimiento rojo	30	Gr	\$ 0.14
Pimiento verde	30	Gr	\$ 0.04
Pimiento amarillo	30	Gr	\$ 0.04
Diente de ajo picado	1	Unidad	\$ 0.01
Sal parrillera	2	Gr	\$ 0.01

Detalle	Cant	Unidad	Valor
Tomillo seco	1	Gr	\$ 0.05
Palillos	1	Unidad	\$ 0.02
Costo Bruto			\$ 0.86
Margen de error 5%			\$ 0.04
Costo neto			\$ 0.90

Costo total estimado: \$0.90 por porción

Vajilla y emplatado:

- Vajilla: Plato o tabla negro mate para resaltar colores.
- Emplatado: Brocheta colocadas en diagonal.

Decoración:

Con finas hierbas.

Preparación:

Para la brocheta de pavo con pimientos rojos, amarillos y verdes, se aplican varias técnicas de cocina sencillas, pero clave para lograr buen sabor, textura y presentación:

1. Corte y porción: El pavo se corta en cubos uniformes para asegurar una cocción pareja. Limpiamos los pimientos se limpian retirando semillas y venas cortando luego trozos de tamaño similar.
2. Marinado: No utilizamos marinado porque uno de los cuidados es evitar el uso de alimentos que no estén preparados al momento.
3. Ensartado: Se alternan los cubos de pavo y los pimientos en brochetas de madera. Esta técnica permite una presentación atractiva
4. Salteado: Se prepara al sartén o wok, aplicando un salteado a fuego medio-alto, para lograr una mejor cocción sin quemar los pimientos, durante aproximadamente de 5 a 10 minutos.
5. Reposo breve: Tras la cocción, se deja reposar la brocheta unos minutos para que los jugos del pavo se redistribuyan.

Justificación estética:

El contraste de color de los pimientos aporta atractivo visual y la presentación comunica contrastado con el plato monocromático.

Imagen de referencia.

Figura 1. *Presentación entrada.*



3.2. Plato principal

Nombre del plato principal:

“Tomahawk de cordero”

Ingredientes Principales:

- Tomahawk de cordero
- Arándanos frescos
- Zanahoria blanca
- Espárragos verdes

Ingredientes Secundarios:

- Miel
- Mantequilla clarificada
- Aceite de oliva
- Sal fina
- Sal gruesa

Técnicas de cocción utilizadas:

- Sellado del tomahawk (sartén)
- Reducción para la salsa de arándanos
- Hervido y triturado para el puré de zanahoria blanca
- Blanqueado de los espárragos
- Reposo de la carne para redistribución de jugos

Contraste del plato:

- Sabor: Cordero intenso y graso que contrasta con la acidez y dulzor del arándano, verduras dulces y terrosas que equilibran la proteína.
- Textura: Carne jugosa, puré sedoso, verduras firmes y ligeramente crujientes.
- Temperatura: Plato servido caliente, salsa tibia que no opaque la carne.

Justificación de la receta:

Histórica y cultural: El cordero es una proteína clásica de la cocina europea, especialmente francesa. El uso de frutas en salsas para carnes rojas ha sido tradicional desde la Edad Media en la alta cocina.

El cordero es una de las carnes más antiguas consumidas por la humanidad siendo muy importante en la cocina europea y del Medio Oriente. En civilizaciones como la griega y la romana, el cordero se asociaba tanto a rituales religiosos como a banquetes, destacándose por su sabor intenso y su valor simbólico (Montanari, 2006).

Funcional: El arándano aporta acidez que corta la grasa del cordero y mejora la digestión. Por otro lado, las salsas elaboradas con frutas surgieron como una técnica culinaria destinada a equilibrar sabores fuertes y facilitar la digestión de carnes grasas. Durante la Edad Media, especialmente en Europa, era común acompañar carnes con salsas agridulces

elaboradas con frutos, miel o vino, tradición que se consolidó en la cocina francesa e inglesa (Flandrin & Montanari, 2013).

El uso del arándano como acompañamiento de carnes tiene su origen principalmente en Europa del Norte y en América del Norte, donde este fruto era valorado tanto por su sabor ácido como por sus propiedades de conservación. Con el tiempo, la combinación de cordero con salsa de arándanos se consolidó como un plato refinado, frecuente en celebraciones y cocinas contemporáneas de inspiración gourmet, ya que el dulzor y la acidez del arándano equilibran la intensidad del cordero (Davidson, 2014).

Gastronómica: Combinación elegante, balanceada y propia de cocina contemporánea de autor. En la actualidad, el cordero en salsa de arándanos representa la fusión entre tradición histórica y cocina moderna, manteniendo técnicas clásicas, pero adaptándose a nuevas tendencias gastronómicas.

Valoración nutricional:

Tabla 3. *Ficha nutricional plato principal.*

Detalle	Valores
Calorías (kcal)	716.20 kcal
Proteínas (gr)	23 gr
Grasas (gr)	42.12 gr
Carbohidratos (gr)	6.5 gr

Proteínas: altas, Grasas: moderadas, principalmente saturadas, Carbohidratos: moderados (verduras y salsa) Micronutrientes: Hierro y zinc (cordero) Fibra, betacarotenos y antioxidantes (zanahorias y arándanos).

Porción recomendada:

- 1 tomahawk de 120 g de carne cruda
- 80 g de puré
- 12 g de espárragos

Costo estimado por porción:**Tabla 4.** *Ficha costo estimado plato principal.*

Detalle	Cant	Unidad	Valor
Tomahawk de cordero	120	GR	\$ 3.48
Arándanos	100	GR	\$ 1.20
Zanahoria blanca	100	GR	\$ 0.22
Espárragos	12	GR	\$ 0.04
Miel	5	ml	\$ 0.03
Agua	300	ml	\$ 0.08
Sal parrillera	5	GR	\$ 0.05
Sal mesa	0	GR	\$ 0.01
Mantequilla clarificada	5	GR	\$ 0.09
Aceite de oliva	8	GR	\$ 0.11
Costo Bruto			\$ 5.30
Margen de error 5%			\$ 0.27
Costo neto			\$ 5.57

Costo total estimado: \$5.57 por porción

Vajilla y emplatado:

Vajilla: plato amplio negro mate o blanco, dependiendo de la presentación.

Emplatado:

Puré en base, tomahawk apoyados en ángulo, salsa napando parcialmente la carne, verduras colocadas con orden y altura.

Brocheado de salsa de arándano en la base del plato. Tomahawk horizontal sobre la salsa, dos porciones al costado de pure de zanahoria blanca, decorado con espárragos en ángulos.

Preparación:

Puré de zanahoria blanca. - Pelar y cortar la zanahoria blanca en cuadrados pequeños. Cocinar en agua con sal fina hasta que esté muy tierna. Escurrir y aplastar hasta obtener un

puré liso, luego colar en un cernidero para darle sedosidad. Añadir mantequilla clarificada, rectificar punto de sal y reservar caliente.

Tomahawk de cordero. - Sazonar la costilla con sal parrillera, sellar en sartén caliente con el aceite de oliva. Dorar por ambos lados hasta lograr un punto jugoso. Dejar reposar 2–3 minutos antes de servir.

Salsa de arándanos. - Colocar los arándanos en el sartén donde se selló el tomahawk con miel y un poco de agua. Cocinar a fuego medio hasta que se rompan y espesen ligeramente los arándanos, colocar un poco de mantequilla clarificada para que le de brillo. Triturar y colar. Rectificar dulzor o sal.

Espárragos. - Limpiar y cortar la base fibrosa. Hervir en agua con sal y aclarar. Colocar en agua fría para conservar color intenso y servir.

Justificación estética:

El fondo neutro resalta los tonos rojizos y claros de la zanahoria blanca en contraste natural con el dorado del tomahawk. Composición simétrica que aporta elegancia. Altura y limpieza visual propias de cocina gourmet.

Figura 2. *Presentación plato principal.*



3.3. Postre

Nombre del postre:

“Crepes de harina de quinua rellenos de durazno salteado y miel”

Ingredientes principales:

- Harina de quinua
- Durazno fresco maduro
- Miel de abeja natural

Ingredientes secundarios:

- Yema de Huevo
- Leche de coco
- Mantequilla clarificada
- Miel
- Sal fina
- Hojas de menta

Técnicas de cocción utilizada:

- Batido: para la mezcla base de las crepes.
- Cocción en sartén: elaboración de crepes finos.
- Glaseado: cocción del durazno con miel y mantequilla para potenciar sabor y brillo.
- Rellenado y doblado: armado final del postre.

Contrastes del plato:

- Sabor: Dulce natural de la miel, acidez ligera del durazno y notas terrosas de la quinua.
- Textura: Crepe suave y flexible contrastado con el durazno glaseado jugoso.
- Temperatura: Crepe tibia con relleno caliente.

Justificación de la receta:

Cultural e histórica: La quinua es un grano ancestral andino, base de la alimentación prehispánica, revalorizado en la cocina contemporánea.

Funcional: Se integra un postre con ingredientes naturales, alto valor nutricional y bajo índice glicémico frente a harinas refinadas.

Gastronómica: fusión de técnicas europeas (crepes) con productos emblemáticos latinoamericanos.

Valoración nutricional:

Tabla 5. Ficha nutricional postre.

Detalle	Valores
Calorías (kcal)	1040 kcal
Proteínas (gr)	35 gr
Grasas (gr)	43 gr
Carbohidratos (gr)	42 gr

Rica en proteínas de alto valor biológico gracias a la quinua, aporta fibra, minerales y antioxidantes. Dulzor natural sin necesidad de azúcares refinados.

Porcionamiento:

Porción recomendada: 1 crepes grande relleno (150–180 g aprox.).

Costo estimado por porción:

Tabla 6. Ficha costo estimado postre.

Detalle	Cant	Unidad	Valor
Harina de quinua	1	Tz	\$ 0.03
Yema de huevo	2	Unidad	\$ 0.02
Aceite de oliva	8	Gr	\$ 0.11
Durazno	4	Unidad	\$ 1.00
Miel	10	ml	\$ 0.05
Leche de coco	1	Tz	\$ 0.38
Hoja de menta	0	0	\$ -
Costo Bruto			\$ 1.59
Margen de error 5%			\$ 0.08
Costo neto			\$ 1.67

Costo estimado por porción \$1,67

Vajilla:

Vajilla: plato base negro mate.

Emplatado:

Crepes dobladas en triángulo. Relleno visible parcialmente. Decoración con hilo de miel, y hojas de menta.

Preparación:

En un bowl, mezclamos la harina de quinoa y la sal, agregamos las dos yemas de huevo y la leche poco a poco, batiendo hasta obtener una mezcla líquida y sin grumos, dejamos reposar 10 minutos para mejorar la textura y lo freímos en aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego medio y engrásala ligeramente con aceite de oliva. Se Vierte un poco de la mezcla y gira la sartén para formar una capa fina. Cocina durante 1–2 minutos hasta que los bordes se despeguen, voltea y cocina 30 segundos más. Reserva la crepe caliente.

Duraznos salteados. - Lava, pela y corta los duraznos en gajos. En una sartén, calienta el aceite de oliva y añade los duraznos. Saltea a fuego medio durante 2–3 minutos. Agrega la miel y cocina hasta que los duraznos estén caramelizados y suaves.

Montaje. - Rellena o cubre la crepe con los duraznos salteados. Se dobla la crepe y baña con el jugo de la miel restante. Presentación Sirve caliente, puedes decorar con flores.

Justificación estética:

El fondo mate resalta los tonos dorados y anaranjados del postre, evocando calidez, naturalidad y tradición.

Figura 3. *Presentación postre.*



3.4. Bebida

Nombre de la bebida:

“Frozen de mango”

Tipo: Bebida no alcohólica, refrescante, funcional y baja en histamina.

Ingredientes principales:

- Agua potable fría
- Mangos
- Miel

Ingredientes secundarios:

Hojas frescas de hierbabuena o menta (2-3 hojas).

El uso de frutas congeladas reduce la liberación de histamina y prolonga la frescura de la bebida.

Técnicas de preparación y utensilios empleados:

- Técnicas: Licuado
- Utensilios: Licuadora, 1 vaso

Procedimiento:

- Lavamos y pelamos los mangos. Los ponemos a congelar.
- Agregamos agua a la licuadora y lo batimos con el mango congelado, colocamos la miel al gusto y servimos.

Justificación de la bebida:

El mango es una fruta tropical originaria del sur de Asia, cultivada desde hace más de 4.000 años y difundida por el mundo a través de las rutas comerciales. En América Latina, y especialmente en países tropicales como Ecuador, el mango se integró rápidamente a la gastronomía local por su sabor dulce, textura suave y versatilidad culinaria.

La miel, por su parte, ha sido utilizada desde la antigüedad como endulzante natural y alimento energético, valorada tanto por sus propiedades nutricionales como medicinales. La combinación de frutas con miel y agua tiene raíces tradicionales en preparaciones refrescantes, bebidas energéticas y platos naturales asociados a la cocina ancestral y saludable.

Maridaje con el plato principal y el postre:

Plato principal: Tomahawk de cordero, la bebida limpia el paladar, equilibra la proteína magra y armoniza con notas tropicales suaves.

Postre: Crepes de harina de quinua rellenos de durazno salteado y glaseado en miel. Aporta acidez leve y frescor que contrasta con la dulzura del postre sin saturar.

Notas sensoriales y contraste / afinidad de sabores:

- Vista: anaranjado fuerte
- Aroma: Fresco, tropical
- Sabor: Dulzor natural equilibrado
- Textura: Espesa, refrescante
- Contraste: Frío-templado frente a platos calientes
- Afinidad: Frutas tropicales con miel y hierbas aromáticas.

Valor nutricional:

Tabla 7. Ficha nutricional bebida.

Detalle	Valores
Calorías (kcal)	1050 kcal
Proteínas (gr)	85 gr
Grasas (gr)	165 gr
Carbohidratos (gr)	135 gr

Costo estimado por porción:

Tabla 8. Ficha costo estimado bebida.

Detalle	Cant	Unidad	Valor
Mango	5	Unidad	\$ 1.50
Miel	25	ml	\$ 0.13
Agua	250	ml	\$ 0.25
Rama hierba buena o menta	0	0	\$ 0.01
Costo Bruto			\$ 1.89

Margen de error 5%	\$	0.09
Costo neto	\$	1.98

Costo aproximado: \$3.02

Cristalería, servicio y justificación estética:

- Cristalería: Vaso alto de vidrio transparente
- Servicio: Bien frío, sin pajilla
- Decoración: ramita de hierbabuena

Justificación estética:

Transparencia que resalta el color natural y comunica frescura, pureza y naturalidad, coherente con el concepto saludable.

Figura 4. *Presentación bebida.*



4. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Aplicar normas de seguridad alimentaria es un procedimiento riguroso y fundamental a la hora de elaborar un menú para personas con intolerancia a la histamina, puesto que la inadecuada manipulación, o la contaminación cruzada pueden hacer que los alimentos liberen histamina. Por este motivo se debe cuidar en extremo las medidas de higiene, control del tiempo y temperatura, así como la selección y manejo de materias primas frescas y seguras.

4.1. Principios de higiene y manipulación durante la preparación

El primer principio fundamental es el estricto cumplimiento de las normas de higiene tanto del personal como del alimento. Quienes ejecutan estas tareas deben realizar un correcto lavado de manos, cuidar el aseo de sus prendas para evitar la contaminación cruzada. La contaminación microbiológica favorece la descarboxilación de aminoácidos como la histidina, dando lugar a la formación de histamina, especialmente en productos de origen animal (EFSA, 2011). Por ello, es indispensable trabajar con superficies sanitizadas y utensilios exclusivos para la preparación de este tipo de menú.

Se debe evitar manipular alimentos en caso de presentar enfermedades infecciosas o heridas abiertas. Las superficies de trabajo, utensilios y equipos deben limpiarse y desinfectarse antes y después de su uso, empleando productos aptos para uso alimentario. Es imprescindible evitar la contaminación cruzada, separando alimentos crudos de los cocidos y utilizando utensilios diferenciados para cada tipo de preparación. En el caso de la intolerancia a la histamina, se debe prestar especial atención a no reutilizar utensilios que hayan estado en contacto con alimentos ricos en histamina o histamino liberadores.

La selección de materias primas frescas es una medida clave de seguridad alimentaria. Deben evitarse alimentos fermentados, madurados, curados o almacenados por períodos prolongados, ya que presentan concentraciones elevadas de histamina. Carnes, pescados y vegetales deben adquirirse el mismo día de su preparación, garantizando la cadena de frío desde su origen hasta el punto de elaboración (World Health Organization [WHO], 2020). El uso de ingredientes frescos reduce el riesgo de acumulación de aminas biógenas y asegura la inocuidad del menú.

Asimismo, se debe controlar el tiempo de exposición de los alimentos a temperatura ambiente, ya que su falta de control ocasiona el crecimiento de bacterias favoreciendo la producción de histamina, es por este motivo que la preparación debe ser organizada en mise en place.

El control de la temperatura es un factor crítico en la seguridad alimentaria para personas con intolerancia a la histamina. Los alimentos deben conservarse a temperaturas inferiores a 4 °C y evitarse los procesos de recalentamiento o almacenamiento prolongado una vez cocidos. Estudios demuestran que la histamina no se destruye con la cocción, por lo que su prevención depende exclusivamente de una correcta conservación y manipulación previa (López-Sabater et al., 1996). Asimismo, los alimentos preparados deben consumirse en el menor tiempo posible.

Durante la cocción, se recomienda emplear técnicas simples como el vapor, la plancha o el hervido, evitando marinados, fermentaciones o maduraciones. En la fase de servicio, el plato debe mantenerse protegido de contaminantes externos y servirse inmediatamente después de su elaboración. La trazabilidad del proceso y la correcta identificación del menú como “bajo en histamina” forman parte de las buenas prácticas de seguridad alimentaria y responsabilidad profesional (FAO, 2019).

La inocuidad alimentaria constituye un requisito fundamental para garantizar la salud de los consumidores, especialmente en personas con restricciones o sensibilidades alimentarias. La OMS señala que las prácticas adecuadas de manipulación, conservación y preparación de alimentos son esenciales para prevenir riesgos sanitarios y asegurar una alimentación segura (World Health Organization [WHO], 2024).

En conclusión, la aplicación rigurosa de normas de seguridad alimentaria en un menú destinado a personas con intolerancia a la histamina no solo garantiza la inocuidad del alimento, sino que también protege la salud del consumidor. La gastronomía contemporánea debe integrar criterios de seguridad, nutrición y personalización dietética, especialmente al atender a personas con necesidades alimentarias específicas. Un enfoque preventivo, basado en la higiene, el control de temperatura y la selección adecuada de materias primas, es esencial para ofrecer un servicio gastronómico seguro y de calidad.

4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad en cada fase

Mise en place:

Se debe tener prioridad con los alimentos frescos, y consumidos en el menor tiempo posible desde su adquisición. Evitar productos fermentados, madurados, enlatados o con largos periodos de almacenamiento. Los ingredientes deben mantenerse la cadena de frío a (≤ 4 °C) hasta su uso y consumo. Se debe lavar las frutas y verduras con agua de bidón y desinfectantes autorizados.

Cocción:

La cocción elimina los microorganismos por el uso de temperaturas adecuadas, sin prolongar innecesariamente el tiempo de exposición al calor. Se recomienda cocinar los alimentos justo antes del servicio, no recalentar alimentos porque pueden incrementar la formación de histamina. No se deben reutilizar sobrantes.

Servicio:

El servicio debe ser inmediato una vez finalizada la preparación. La aplicación de normas de seguridad alimentaria es esencial para garantizar la inocuidad en la preparación de los alimentos del menú, y de esta forma garantizar la salud y satisfacción del cliente con intolerancia a la histamina, asegurando una experiencia gastronómica segura y de calidad.

5. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ

El análisis de rentabilidad permite valorar económicamente la ganancia neta del menú propuesto, considerando el costo de producción, el precio de venta sugerido y el margen de ganancia esperado. Para este estudio se toma como referencia un **food cost objetivo del 60 %**, estándar en establecimientos gastronómicos de nivel medio-alto.

Costear el menú es un proceso fundamental dentro de la gestión de servicios de alimentos y bebidas, porque nos permite establecer precios de venta adecuados, haciendo el negocio sostenible y rentable. Para esto debemos hacer un análisis pormenorizado de los ingredientes y demás rubros utilizados en la preparación del menú.

En primer lugar, se deben identificar los costos directos, que son la materia prima con la que se prepara directamente cada plato. Estos incluyen principalmente las materias primas (alimentos e insumos), calculadas a partir de las cantidades exactas utilizadas en la receta estándar. Para ello, es indispensable el uso de fichas técnicas, ya que permiten controlar porciones, evitar desperdicios y asegurar uniformidad en la producción (Gisslen, 2016).

Luego debemos considerar los costos indirectos, que no se asignan directamente a un plato específico, pero son necesarios para su elaboración. Entre estos se encuentran los servicios básicos como agua, gas, electricidad, mantenimiento de equipos, alquiler del local y salarios del personal de cocina y servicio. Estos costos suelen prorratearse según criterios como número de platos vendidos o tiempo de producción (Dopson & Hayes, 2019).

Una vez determinados los costos totales del menú, se establece el precio de venta, agregando un margen de ganancia que permita cubrir costos, gastos, impuestos y generar utilidad. Este margen debe ser competitivo y acorde al mercado objetivo, sin descuidar la percepción de valor del cliente (Kotler & Keller, 2016).

En conclusión, costear un menú gastronómico es un proceso técnico y estratégico que permite tomar decisiones acertadas, optimizar recursos y garantizar la permanencia y sostenibilidad del negocio.

Costo de producción del menú:

Tabla 9. *Ficha costo de producción del menú.*

Detalle	Cant	Unidad	Valor
Costo de entrada	1	Porción	\$ 0.90
Costo plato fuerte	1	Porción	\$ 0.57
Costo postre	1	Porción	\$ 0.67
Costo bebida	1	Porción	\$ 0.98
Costo Bruto			\$10.12

Precio de venta sugerido:

Aplicando un food cost promedio del 60%, se establece el precio de venta del menú completo de la siguiente manera:

Tabla 10. *Ficha Cálculo de precio de venta del menú.*

Detalle	Cant	Unidad	Valor	60% utilidad	Precio Venta
Costo de entrada	1	Porción	\$ 0.90	\$ 0.54	\$ 1.44
Costo plato fuerte	1	Porción	\$ 0.57	\$ 3.34	\$ 8.90
Costo postre	1	Porción	\$ 1.67	\$ 1.00	\$ 2.67
Costo bebida	1	Porción	\$ 1.98	\$ 1.19	\$ 3.17
Costo Bruto			\$ 10.12	\$ 6.07	\$ 16.19

Precio de venta sugerido del menú: \$16.19. Este precio es adecuado para un menú especializado, con ingredientes de alta calidad como son el cordero, quinua, frutas naturales tropicales de temporada y orientado a un público que requiere una alimentación saludable de acuerdo a sus necesidades alimenticias.

Margen de ganancia:

- Costo de producción: \$10.12
- Precio de venta: \$16.19
- Margen ganancia 60%

Ganancia bruta por menú:

- $\$16.19 - \$10.12 = \$6.07$
- Margen de ganancia: 60%

El menú presenta una rentabilidad adecuada, con un margen de ganancia del 60 %, que permite cubrir costos indirectos. Además, el valor agregado del concepto (menú bajo en histamina, equilibrado y creativo) justifica plenamente el precio de venta propuesto, haciendo del menú una opción económicamente viable.

CONCLUSIONES

El desarrollo del menú gastronómico orientado a una persona con intolerancia a la histamina permitió integrar de manera coherente creatividad al crear el plato en conjunto con la preparación utilizando fundamentos técnicos de la cocina funcional. A lo largo del trabajo se evidenció que es posible presentar propuestas gastronómicas novedosas, saludables y deliciosas, cuidando la seguridad alimentaria, permitiendo al comensal disfrutar de una selección cuidadosa de ingredientes frescos, utilizando técnicas de cocción adecuadas.

Desde el punto de vista técnico, se evidenció la importancia de la planificación, el conocimiento de las propiedades de los alimentos y la correcta aplicación de métodos de cocción que minimicen la formación o liberación de histamina. La estandarización de recetas, el control de tiempos, temperaturas y porcionamiento contribuyeron a lograr preparaciones seguras, consistentes y nutricionalmente balanceadas. Asimismo, se fortaleció la capacidad de analizar costos y adaptar las recetas a un contexto real de producción gastronómica

En el ámbito creativo, el diseño del menú permitió contrastar sabores, texturas y temperaturas, demostrando una vez más que las restricciones dietéticas no son limitantes, sino como oportunidades para innovar. La coherencia entre los tres platos del menú respondió a un concepto culinario unificado, logrando una experiencia integral y armónica.

En cuanto a los aprendizajes alcanzados, este trabajo reforzó la comprensión de la relación entre gastronomía y salud, así como la responsabilidad del Chef frente a las necesidades especiales de los clientes. Se adquirieron habilidades de investigación para seleccionar ingredientes y técnicas necesarios para la preparación del menú con requerimientos especiales.

BIBLIOGRAFÍA

- Dopson, L. R., & Hayes, D. K. (2019). *Food and beverage cost control* (7th ed.). Wiley.
- Escott-Stump, S. (2020). *Nutrition and diagnosis-related care* (9th ed.). Wolters Kluwer.
- European Food Safety Authority. (2011). Scientific opinion on risk based control of biogenic amine formation in fermented foods. *EFSA Journal*, 9(10), 2393.
<https://doi.org/10.2903/j.efsa.2011.2393>
- Fellows, P. J. (2017). *Food processing technology: Principles and practice* (4th ed.). Woodhead Publishing.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2019). *Food safety and quality: Good hygiene practices in food preparation*. FAO.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). *Healthy diets and sustainable food systems*. FAO.
- García-García, P., Brenes-Balbuena, M., & Garrido-Fernández, A. (2022). Biogenic amines in foods: Current knowledge and future challenges. *Foods*, 11(15), 2234.
<https://doi.org/10.3390/foods11152234>
- Gisslen, W. (2016). *Professional cooking* (8th ed.). Wiley.
- International Food Information Council. (2024). *2024 food and health survey*. IFIC.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). *Dirección de marketing* (15.ª ed.). Pearson Educación.
- López-Sabater, E. I., Rodríguez-Jerez, J. J., Hernández-Herrero, M., Mora-Ventura, M. T., & Ventura, S. (1996). Sensory quality and histamine formation in fish products during storage. *Journal of Food Protection*, 59(8), 865–869.
- Maintz, L., & Novak, N. (2007). Histamine and histamine intolerance. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 85(5), 1185–1196. <https://doi.org/10.1093/ajcn/85.5.1185>
- McGee, H. (2004). *On food and cooking: The science and lore of the kitchen* (Rev. ed.). Scribner.
- Mollet, B., & Rowland, I. (2023). Functional foods and consumer health: Current perspectives. *Nutrients*, 15(8), 1764. <https://doi.org/10.3390/nu15081764>

- Morrow, J. D., Margolies, G. R., Rowland, K., & Roberts, L. J. (2022). Nutrition, food safety and public health: New approaches for dietary management. *Nutrients*, *14*(7), 1428. <https://doi.org/10.3390/nu14071428>
- Poulain, J. P. (2017). *The sociology of food: Eating and the place of food in society* (3rd ed.). Bloomsbury Academic.
- Rossi, A., Bernardi, D., & Tiribelli, C. (2023). Histamine intolerance: Current evidence and clinical implications. *Nutrients*, *15*(3), 621. <https://doi.org/10.3390/nu15030621>
- Spence, C. (2022). *Gastrophysics: The new science of eating*. Viking.
- Thomson, J. (2023, June 23). *Meraki: How to cultivate passion in your work*. Big Think. <https://bigthink.com/neuropsych/meraki/>
- World Health Organization. (2020). *Food safety: Key facts*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Food safety*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>

ANEXOS

Anexo 1. Ficha Técnica de Preparación – Entrada.


INGREDIENTE		CANT. REQUERIDA RECETA	UNIDAD	APP	ALERG /INTOLER	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PRODUCTO	
Pavo		100	GR		HISTAMINA	CUBOS PEQUEÑOS		100	GR	0.48	
Pimiento rojo		30	GR		HISTAMINA	RECTANGULOS MEDIANO		30	GR	0.14	
Pimiento verde		30	GR		HISTAMINA	RECTANGULOS MEDIANO		30	GR	0.04	
Pimiento amarillo		30	GR		HISTAMINA	RECTANGULOS MEDIANO		30	GR	0.04	
Aceite de oliva		4	GR		HISTAMINA			4	ML	0.06	
Diente de ajo picado		2	GR		HISTAMINA	BRUNOISE		2	GR	0.01	
Sal parrillera		2	GR		HISTAMINA			2	GR	0.01	
Tomillo seco		1	GR		HISTAMINA			1	GR	0.05	
Pallitos		1	UNIDAD					1	UNIDAD	0.02	
										0.00	
										0.00	
PROCEDIMIENTO											
<p>Para la brocheta de pavo con pimientos rojos, amarillos y verdes, se aplican varias técnicas de cocina sencillas, pero clave para lograr buen sabor, textura y presentación:</p> <ol style="list-style-type: none"> Corte y porcionado: El pavo se corta en cubos uniformes para asegurar una cocción pareja. Limpiamos los pimientos se limpian retirando semillas y venas cortando luego trozos de tamaño similar. Marinado: No utilizamos marinado porque uno de los cuidados es evitar el uso de alimentos que no estén preparados al momento. Ensatado: Se alternan los cubos de pavo y los pimientos en brochetas de madera. Esta técnica permite una presentación atractiva Salteado: Se prepara al sartén o wok, aplicando un salteado a fuego medio-alto, para lograr una mejor cocción sin quemar los pimientos, durante aproximadamente de 5 a 10 minutos. Reposo breve: Tras la cocción, se deja reposar la brocheta unos minutos para que los jugos del pavo se redistribuyan. 										Costo Bruto Margen de error 5% Costo Neto Costo por porción	0.86 0.04 0.90
INFORMACION NUTRICIONAL											
Calorias (kcal)										302 kcal	
Proteínas (gr)										31.06 gr	
Grasas (gr)										6 gr	
Carbohidratos (gr)										6.5 g	
HISTORIA					TECNICAS						
Histórica: el uso de carnes ensartadas surge como método eficiente de cocción directa al fuego desde la antigüedad.					Marinado: previo a la cocción, para aportar sabor y suavidad a la carne. Salteado al sartén: cocción directa por calor seco, favorece la caramelización superficial y realza los sabores naturales.						
PUNTOS IMPORTANTES					DESCRIPCIÓN DEL PLATO <small>(El plato debe ser claro, firme de colores, bonitos)</small>						
Proteína magra: el pavo es bajo en grasa y alto en proteínas, ideal para una alimentación equilibrada. Valor nutricional: combinación de proteínas, vitaminas (A y C) y minerales. Facilidad de preparación: ingredientes sencillos y proceso rápido, ideal para servicio eficiente.					Tipo de cocina: Internacional contemporánea. Tipo plato: Entrada ligera y saludable en un menú equilibrado. Las brochetas están conformadas de porciones pequeñas de pavo como proteína magra y legumbres salteadas saborizadas con finas hierbas como el tomillo. Que resalta a la vista e invita al paladar a degustarlo						



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ




Anexo 2. Ficha Técnica de Preparación – Plato Principal.



Uleam

UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ



NOMBRE:	COSTILLA DE CORDERO			
CATEGORÍA:	PLATO FUERTE			
# PAX:	1			
UTENSILIOS:	1 SARTEN, 2 OLLAS, 1 TENAZA, 1 ESPUMADERA, 1 APLASADOR DE PAPA, 1 CERNIDERA 1 CUCHARA			
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:	NO			
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	NO			
FECHA:	03/02/2026			
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO):	80PPM			
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO):	20PPM			

INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA RECETA	UNIDAD	APP	ALERG./INTOLER.	MISE EN PLACE	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PRODUCTO	
Tomahawk de cordero	120	GR		HISTAMINA	CORTE DE COSTILLA		120	GR	3.48	
Arándanos	100	GR		HISTAMINA	ENTEROS		100	GR	1.20	
Zanahoria blanca	100	GR		HISTAMINA	CUADRADOS MUY PEQUEÑOS		100	GR	0.22	
Espárragos	12	GR		HISTAMINA	LARGOS ENTEROS		12	GR	0.04	
Miel	5	ml		HISTAMINA			5	ML	0.03	
Agua	300	ml		HISTAMINA			300	ML	0.08	
Sal parrillera	5	GR		HISTAMINA			5	GR	0.05	
Sal mesa		GR		HISTAMINA			0	GR	0.01	
Mantequilla clarificada	5	GR					5	UNIDAD	0.09	
Aceite de oliva	8	GR		HISTAMINA			8	ML	0.11	
									0.00	
									0.00	
PROCEDIMIENTO									Costo Bruto	5.30
<p>Puré de zanahoria blanca.- Pelar y cortar la zanahoria blanca en cuadrados pequeños. Cocinar en agua con sal fina hasta que esté muy tierna. Escurrir y aplastar hasta obtener un puré liso, luego colar en una cernidera para darle sedosidad. Añadir mantequilla clarificada, ajustar sal y reservar caliente.</p> <p>Tomahawk de cordero.- Sazonar la costilla con sal parrillera. Sellar en sartén caliente con el aceite de oliva. Dorar por ambos lados hasta lograr un punto jugoso. Dejar reposar 2-3 minutos antes de servir.</p> <p>Salsa de arándanos.- Colocar los arándanos en el sartén donde se doró la costilla con 10 ml de miel y un poco de agua. Cocinar a fuego medio hasta que se rompan y espesen ligeramente, colocar un poco de mantequilla clarificada para que le de brillo. Triturar y colar. Rectificar dulzor o sal.</p> <p>Espárragos.- Limpiar y cortar la base fibrosa. Hervir en agua con sal y adarar. Colocar en agua fría para conservar color intenso y servir.</p>									Margen de error 5%	0.77
									Costo Neto	5.57
									Costo por porción	

HISTORIA	TECNICAS
Desde tiempos antiguos, el cordero ha sido una carne fundamental en la alimentación de pueblos pastores de Oriente Medio, el Mediterráneo y Europa, asociada a celebraciones religiosas y festivas por su valor simbólico de abundancia y sacrificio. En la cocina contemporánea, el cordero en salsa de arándanos representa una fusión entre lo tradicional y lo moderno, muy presente en menús gourmet y celebraciones especiales. Hoy se valora por su equilibrio entre lo salado, lo dulce y lo ácido, así como por su presentación elegante, convirtiéndose en un plato que evoca historia, territorio y sofisticación culinaria	1. SELADO 2. REDUCCION 3. HERVIDO BLANQUEADO 4. TRITURADO
PUNTOS IMPORTANTES	DESCRIPCIÓN DEL PLATO (Tipos de recetas, tipo de platos, técnicas)
Proteína magra: cordero de carne intensa y alto en proteínas. La salsa de arándanos equilibra con su sabor dulce y ácido combinado con el puré de zanahoria blanca aporta valor nutricional como fuente de carbohidratos saludables	Tipo de cocina: Internacional contemporánea. Tipo plato: Plato fuerte o principal tomahawk de cordero tierno y jugoso, cocinado cuidadosamente para resaltar su sabor natural, bañado en una delicada salsa de arándanos que aporta un equilibrio perfecto entre dulce y acidez. Se acompañan con un puré suave y cremoso de zanahoria blanca, de textura sedosa y sabor sutil, que armoniza con la intensidad del cordero. El conjunto se completa con una presentación elegante y equilibrada, ideal para una experiencia gastronómica refinada.

INFORMACION NUTRICIONAL	
Calorías (kcal)	716.20 kcal
Proteínas (gr)	17.24 gr
Grasas (gr)	42.12gr
Carbohidratos (gr)	6.5 g

Anexo 3. Ficha Técnica de Preparación – Postre.

									
NOMBRE:	CREPES DE HARINA DE QUINOA								
CATEGORIA:	POSTRE								
# PAX:	1								
UTENSILIOS:	1 CREPERA 1 ESPATULA 1 BOWL 1 GLOBO PARA BATIR								
TIEMPO DE ALMACENAMIENTO:	NO								
TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	NO								
FECHA:	09/02/2026								
PPM DESINFECCION DE EQUIPOS (CLORO):	80PPM								
PPM DESINFECCION DE ALIMENTOS (YODO):	20PPM								
									
INGREDIENTE	CANT. REQUERIDA RECETA	UNIDAD	APP	ALERG./INTOLER.	MISEN PLAZ	FACTOR MERMA	CANT. COMPRA	UNIDAD	COSTO PRODUCTO
Harina de quinua	1	TZ		HISTAMINA	TAZA		1	GR	0.03
Yema de huevo	2	UNIDAD		HISTAMINA	ENTEROS		2	GR	0.02
Aceite de oliva	8	GR		HISTAMINA			8	ML	0.11
Durazno	4	UNIDAD		HISTAMINA	CORTES TAJADA		4	UNIDAD	1.00
Miel	10	ml					10	ML	0.05
Leche de coco	1	TZ		HISTAMINA			1		0.38
Hoja de menta									0.00
PROCEDIMIENTO									
<p>En un bowl, mezclamos la harina de quinua y la sal, agregamos las dos yemas de huevo y la leche poco a poco, batiendo hasta obtener una mezcla líquida y sin grumos, dejamos reposar 10 minutos para mejorar la textura y lo freímos en aceite de oliva en un sartén antiadherente a fuego medio y engrasado ligeramente con aceite de oliva. Se vierte un poco de la mezcla y gira la sartén para formar una capa fina. Cocina durante 1-2 minutos hasta que los bordes se despeguen, volteas y cocina 30 segundos más.</p> <p>Reserva la crepe caliente.</p> <p>Duraznos salteados.- Lava, pela y corta los duraznos en gajos. En una sartén, calienta el aceite de oliva y añade los duraznos. Saltea a fuego medio durante 2-3 minutos. Agrega la miel y cocina hasta que los duraznos estén caramelizados y suaves.</p> <p>Montaje.- Rellena o cubre la crepe con los duraznos salteados. Se dobla la crepe y baña con el jugo de la miel restante. Presentación Sirve caliente, puedes decorar con flores</p>						<p>Costo Bruto 1.59</p> <p>Margen de error 5% 0.08</p> <p>Costo Neto 1.67</p> <p>Costo por porción</p>			
INFORMACION NUTRICIONAL									
calorías (kcal)		1040 kcal							
proteínas (gr)		35 gr							
grasas (gr)		43 gr							
carbohidratos (gr)		42 gr							
HISTORIA				TECNICAS					
<p>La quinua es un grano milenario cultivado desde hace más de 5.000 años en la región andina (actual Bolivia, Perú y Ecuador). Para las civilizaciones precolombinas, especialmente los incas, era un alimento sagrado por su alto valor nutricional. Aunque tradicionalmente se consumía en sopas o gachas, su moliente en harina abrió la puerta a nuevas preparaciones en épocas más recientes. Tiene Influencia europea: La crepe es originaria de Francia se difundió por el mundo y empezó a adaptarse a ingredientes locales y alternativos, como las harinas sin gluten, entre ellas la de quinua. El toque</p>				<p>1. BATIDO 2. COCCION GALSEADO, SALTADO 3. CAMELIZADO</p>					
PUNTOS IMPORTANTES				DESCRIPCIÓN DEL PLATO (tipos de cocina, tipo de plato, cocina)					
<p>La harina de quinua es un aporte nutricional importante en la dieta diaria así como el durazno aporta vitaminas conjuntamente con la miel</p>				<p>Tipo de cocina: Internacional contemporánea . Tipo plato: Postre. Delicada crepe elaborada con harina de quinua, de textura suave y ligeramente elástica, que aporta un sabor sutil y nutritivo. Se rellena o acompaña con duraznos frescos o salteados, jugosos y aromáticos, y se finaliza con un toque de miel natural que realza la dulzura de la fruta. Es un plato equilibrado, ligero y fragante, ideal tanto para desayunos especiales como para postres saludables.</p>					

Anexo 5. Evidencia fotográfica de ensayos previos.



