



**UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, TURISMO, ARTES Y  
HUMANIDADES**

**Carrera:**

Tecnología Superior en Gastronomía.

**Título:**

Diseño de un Menú Innovador que Fomente la Valorización del  
Plátano Como Ingrediente Eje


**Autores:**

Dayana Nicole Calderón Calle

**Tutor(a):**

Lic. Diego Javier Delgado Delgado

**Manta, 2026**

	<b>NOMBRE DEL DOCUMENTO:</b> <b>CERTIFICADO DE TUTOR(A).</b>	<b>CÓDIGO:</b> PAT-05-IT-001-F-004
	<b>PROCEDIMIENTO:</b> TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE LAS <b>CARRERAS TÉCNICAS Y TECNOLÓGICAS</b>	<b>VERSIÓN:</b> 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 Calderón Calle Dayana Nicole legalmente matriculada en la carrera de gastronomía, período académico 2025 (2), cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Diseño de un menú innovador que fomente la valorización del plátano como ingrediente eje".

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,



Lic. Diego Javier Delgado Delgado, 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.

## DECLARACION DE AUTORIA

Yo, Dayana Nicole Calderón Calle, portador de la cédula de ciudadanía N° 1314208974.

Estudiante de la Carrera Técnica de Gastronomía, declaro bajo juramento que el siguiente proyecto cuyo título: **“Diseño de un Menú Innovador que Fomente la Valorización del Plátano Como Ingrediente Eje”** es de autoría propia, las ideas y procedimientos son de mi absoluta responsabilidad y ha sido desarrollado exclusivamente respetando derechos intelectuales de terceros, consultando las referencias bibliográficas y aplicando las normas APA séptima edición, en caso de presentarse alguna acción o reclamo, referente a los derechos de autor asumo toda la responsabilidad que se incluyen en este documento.

Manta, 13 de junio 2026.



---

**Dayana Nicole Calderón Calle**

## Tribunal de sustentación.

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado “**Diseño de un Menú Innovador que Fomente la Valorización del Plátano Como Ingrediente Eje**” ha sido realizado y concluido por el estudiante Calderón Calle Dayana Nicole, 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.

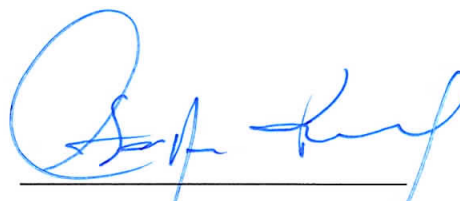
Para dar testimonio y autenticidad

Firmamos:



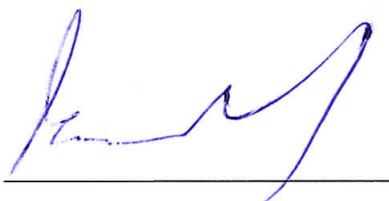
Ing. Anthony Navarrete.

**PRESIDENTE.**



Ab. Daniel Caballero.

**MIEMBRO TRIBUNAL  
DE TITULACIÓN**



Dr. Mauricio Becerra.

**MIEMBRO TRIBUNAL.  
DE TITULACIÓN.**



Mg. Diego Delgado

**DOCENTE TUTOR  
DE TITULACIÓN.**



Calderón Calle Dayana Nicole.

## CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Calderón Calle Dayana Nicole, portador de la C. I.  
# 1314208974 en calidad de autores y titulares de los derechos  
morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Diseño de  
un Menú Innovador que Fomente la Valorización del Plátano Como  
Ingrediente Eje”** 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 de junio 2026



Calderón Calle Dayana Nicole  
**Autor/a**

## DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico primeramente a Dios por ser mi mentor en todo momento de mi vida y mi carrera, por sentir refugio en él cuando me sentía débil y por mostrarme que aunque puede ser difícil, nunca será imposible, le agradezco todo lo que soy y lo que he logrado hasta ahora.

Agradezco también a mi familia a mi madre que siempre me motivó a seguir lo que yo quisiera y me repitió muchas veces lo capaz que puedo ser, estoy orgullosa de que sea ella quien me haya guiado y por estar presente en mis momentos de vulnerabilidad, gracias al apoyo que me ha dado y todo lo que he logrado solo es el reflejo de su dedicación, amor, confianza y por ser mi fortaleza para continuar cada día, a mi pequeñito de la casa para el que quiero ser un ejemplo también, espero al igual que mi madre los pueda enorgullecer y en un futuro ser yo también quien esté orgullosa de él por que desde ya sé que será un gran hombre, dedicado, inteligente y respetuoso, el amor más grande que siento por ellos es lo que me da todos los días un motivo por seguir y sentirme fuerte y bendecida.

Para los amigos que formé durante la carrera, que me demostraron que no hay mejor compañía que aquella que formas sin esperar y que no pensaba que serían tan importantes y unidos como lo hemos sido nosotros, brindándonos apoyo mutuo porque entre nosotros siempre supimos que todos somos uno solo, agradezco el cariño que me han brindado especialmente el de mis chicas que demuestran cada día lo que es ser verdaderas amigas, con todo el amor que siento les dedico también este trabajo por ser parte de mi vida.

Se lo dedico también a mi tutor por guiarme en este proceso y por el apoyo que me brindó en todo momento, por su ayuda y por confiar en cada paso que se dio y por el amor que le dedicó a su labor como docente.

## RESUMEN.

El presente trabajo titulado “Diseño de un Menú Innovador que Fomente la Valorización del Plátano Como Ingrediente Eje” desarrollada en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí tiene como objetivo clave

Revalorizar el plátano como ingrediente de alta cocina. Demostrar que con creatividad y técnicas profesionales se puede transformar un producto tradicional ecuatoriano en un menú de 3 tiempos sin perder identidad cultural, resaltar su uso rompiendo los prototipos, reduciendo desperdicio y maximizar su valor nutricional, creando así experiencias sensoriales cohesionadas.

Menú desarrollado en 3 tiempos

Plato principal: Pescado en Costra de Plátano Verde con reducción aromática de hierbas y cítricos. Se usa el plátano verde en 3 texturas: costra crocante, puré cremoso y chips.  
Costo: \$5.28 porción

Postre: Plátano Indulgence: Plátano maduro caramelizado y mousse de chocolate, salsa de maracuyá y crocante de maní. Costo: \$3.40 porción

Bebida: Oasis tropical: Sirope de plátano maduro caramelizado, piña y hierba luisa.  
Rescata residuos del postre para coctelería de autor. Costo: \$2.52 porción

Costo de menú completo: \$36 USD

Destrancando sostenibilidad, aprovechamiento uso integral del plátano en distintos grados de madurez. Se aprovechan hasta los residuos del postre para la bebida. Reduce desperdicio y optimiza costos, además de tener una estricta aplicación de las (BPM) Buenas prácticas de manufactura, garantizando la calidad e inocuidad en cada uno de nuestros procesos, aún más teniendo en cuenta que se manejan productos perecederos, este enfoque asegura la responsabilidad profesional y la protección a los comensales.

Técnicas utilizadas: Asado, prensado, caramelización, infusión, reducción y montaje contemporáneo

Identidad, el plátano es símbolo manabita/costeño. El proyecto une tradición con técnicas de alta cocina para elevar su estatus gastronómico y económico

El análisis de rentabilidad confirma que el menú es económicamente viable, competitivo y genera valor percibido superior al costo

El plátano puede ser eje rentable de cocina de autor. La experiencia fortalece identidad culinaria, experimentación y conciencia de sostenibilidad para futuras innovaciones

**PALABRAS CLAVE:** Identidad cultural, sostenibilidad, valorización del plátano, aprovechamiento integral, patrimonio culinario, seguridad alimentaria, rentabilidad, análisis sensorial, Revalorización, valor nutricional

# ABSTRACT

This project, entitled “Design of an Innovative Menu that Promotes the Value of Plantain as a Key Ingredient,” developed at the Eloy Alfaro Lay University of Manabí, has the following key objective:

To revalue plantain as a haute cuisine ingredient. To demonstrate that with creativity and professional techniques, a traditional Ecuadorian product can be transformed into a three-course menu without losing cultural identity, highlighting its use by breaking with stereotypes, reducing waste, and maximizing its nutritional value, thus creating cohesive sensory experiences.

Three-Course Menu Main Course: Fish in a Green Plantain Crust with an aromatic herb and citrus reduction. Green plantain is used in three textures: crispy crust, creamy purée, and chips. Cost: \$5.28 per serving

Dessert: Plantain Indulgence: Caramelized ripe plantain and chocolate mousse, passion fruit sauce, and peanut brittle. Cost: \$3.40 per serving

Drink: Tropical Oasis: Caramelized ripe plantain syrup, pineapple, and lemon verbena. We use dessert scraps for signature cocktails. Cost: \$2.52 per serving

Full menu cost: \$36 USD

Unlocking sustainability, we make full use of plantains at different stages of ripeness. Even dessert scraps are used in our drinks. This reduces waste and optimizes costs, while strictly adhering to Good Manufacturing Practices (GMP). This ensures quality and safety in every process, especially considering the perishable nature of our products. This approach guarantees professional responsibility and protects our customers. Techniques used: Roasting, pressing, caramelization, infusion, reduction, and contemporary presentation. Identity: The plantain is a symbol of Manabí/the Caribbean coast. The project combines tradition with haute cuisine techniques to elevate its gastronomic and economic status. The profitability analysis confirms that the menu is economically viable, competitive, and generates perceived value exceeding its cost. The plantain can be a profitable cornerstone of signature cuisine. The experience strengthens culinary identity, experimentation, and sustainability awareness for future innovations.

**KEYWORDS:** Cultural identity, sustainability, plantain valorization, comprehensive utilization, culinary heritage, food security, profitability, sensory analysis, revaluation, nutritional value

## Índice

Portada .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.2.4. Introducción.....	10
3.2.5. Conceptualización del Menú .....	11
3.2.6. Descripción de Preparaciones.....	14
a) Plato principal.....	14
Valoración nutricional estimada .....	17
Tabla 1 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Tabla 2 .....	18
Costo estimado por porción .....	18
b) Postre .....	19
Maridaje con el plato principal y el postre .....	24
3.2.7. Aplicación de normas de seguridad alimentaria .....	26
3.2.8. Análisis de rentabilidad del menú.....	28
3.2.9. Conclusiones.....	30
3.2.10 Bibliografía .....	32

### **3.2.4. Introducción**

La revalorización de ingredientes locales se ha consolidado como un pilar fundamental en Ecuador para el desarrollo económico, cultural así mismo de gran importancia para conservar identidad y las propuestas culinarias. El plátano al ser un alimento muy usado en todas las regiones del país logra ser de consumo masivo y el principal potencial a la hora de ofrecer un menú variado, aparte de su gran valor nutricional aportando fibra, sodio y potasio, libre de gluten, obteniendo así mayores consumidores a su preferencia, capaz de convertirse en un elemento gastronómico clave en la cocina contemporánea y sofisticada.

La presente propuesta escrita en este informe, busca no solo describir el uso del plátano en la cocina, si no también explorar su verdadero valor gastronómico a través de la creatividad y aplicación de técnicas culinarias para ofrecer una experiencia gastronómica completa. La creación del menú en distintivos tiempos destacará las variedades del plátano, rompiendo los prototipos de su uso tradicional, a la vez que impulsará la investigación experimental a través de la elaboración y validación de este menú propuesto que espera contribuir al desarrollo gastronómico ecuatoriano.

El plátano no solo logra elevar el estatus gastronómico y económico, sino que también a la promoción de la riqueza agrícola del país, que, con una propuesta de menú completa de diversas texturas y sabores, logra alcanzar los objetivos de preparación en historia, taxonomía, propiedades nutricionales y arte en la cocina. La elección del plátano como ingrediente central demostrará que al ser este una fuente de sustento principal en muchas familias en Ecuador hace posible la creación de preparaciones y guarniciones atractivas. Esto justifica el uso potencial del plátano más allá de lo común, siendo un ingrediente digno de la alta cocina de autor.

En la página PictureThis (2024) indican:

En muchas culturas tropicales, incluyendo partes de Asia y África, el plátano es un símbolo de prosperidad y abundancia. Sus grandes racimos de frutos son vistos como un augurio de buena fortuna y riqueza. Esto se debe a la fácil propagación de la planta y su alta productividad. (párr. 1)

La planta del plátano nos alimenta, nos sirve y nosotros la cuidamos y respetamos como parte de la vida, como símbolo de unión espiritual con la madre naturaleza. Es así como, las plantas de plátano también son usadas por los Jaibanás, para la curación y la protección de personas. En este caso se usan no solo los frutos sino también las hojas, bellotas y pseudo-tallos. Las plantas de plátano presentan formas diversas, algunas son redondas, otras alargadas y otras tienen formas libres. Los plátanos no crecen de una semilla, sino de un bulbo o un colino, lo que se conoce como reproducción vegetativa, todas estas características hacen que el plátano verde sea una fuente de alimento rica y saludable para su consumo.

### **3.2.5. Conceptualización del Menú**

El plátano verde ha tenido origen influenciado en raíces africanas y montubias, y es parte de la canasta básica del ecuatoriano. Su consumo es generalizado en todo el país, pero con mayor presencia en la Costa, como la cocina manabita. Aunque en los últimos años la demanda aumenta de forma sostenida en otras regiones, un alimento fundamental que viene ocupando el 70% de producción en el consumo de la dieta nacional, dándole así una gran relevancia a este producto, tanto en las cocinas como en el país.

Wöhrmann (2025) nos explica:

Él es mucho más que una fruta: es símbolo de adaptación, origen milenario, innovación agrícola y nexo cultural entre pueblos, continentes y generaciones. Su éxito como alimento básico y producto de exportación responde a su facilidad de cultivo, valor nutricional y versatilidad gastronómica. (párr. 1)

Este alimento al ser una base de la gastronomía durante generaciones, se ha reconocido por su versatilidad en las preparaciones, dándole así enfoque en la alta cocina para diversificar, buscando fortalecer la identidad culinaria en el país y así llegar a un público más amplio y mercados internacionales, impulsando despertar la creatividad para elevar sus sabores y texturas de la mejor manera, esta evolución a la alta cocina ha jugado

un importante papel por sus presentaciones nuevas y sofisticadas incluidas en los platos de restaurantes teniendo así mayor alcance de atracción al público.

La Herencia Manabita promueve el rescate de los sabores de antaño de las cocinas manabitas, justamente, la versatilidad en sus preparaciones que lo ha convertido en un componente irremplazable en la gastronomía manaba, cuando hablamos de tigrillo, bolón tortillas, majado, empanadas, enseguida nos remite a la escena de las cocinas con fogones donde la familia se reúne a preparar las más ricas combinaciones de plátano verde con carne, pollo, cerdo y mariscos.

Es por ello que autores como Ansón (2025) aseguran:

Desde mi punto de vista, una de las mayores virtudes del plátano verde macho es su accesibilidad. Su bajo costo y disponibilidad a lo largo del año lo convierten en un alimento ideal para combatir la inseguridad alimentaria. Además, puede almacenarse fácilmente y tiene una vida útil mayor que muchas otras frutas tropicales. (párr. 8)

Es por ello que en este proyecto se realza este producto, al ser no solo una fuente de nutrientes, sino también es módico para el bolsillo además de utilizarse en diferentes platillos que sin duda marcan nuestra gastronomía.

Se plantea un menú de autor con identidad local, dirigido a un público, joven, adulto, turistas, comensales locales, que buscan experiencias innovadoras en restaurantes contemporáneos, si bien es cierto siguiendo a López (2023) indica:

El comensal es alguien que está dispuesto a invertir tiempo y dinero en disfrutar de una comida de calidad. Para él, la comida es un arte y el restaurante es su galería, donde puede deleitarse con la creatividad y la maestría del chef. (párr. 5)

Por ello se pensó en este menú, para consumir en ocasiones formales o un poco más sofisticadas, dándole un mayor enfoque en la alta cocina y demostrar que este alimento es muy relevante y digno de valoración en cocinas de alto alcance.

A través de un menú compuesto por medallones de plátano verde asado y prensado, plátano maduro caramelizado como postre, y una bebida aromática a base de sirope del mismo plátano caramelizado, se plantea una propuesta de cocina de aprovechamiento, enfocada en la utilización integral del fruto en distintos niveles de madurez y técnicas de cocción. Este enfoque no solo promueve el respeto por el ingrediente, sino que también

busca reducir el desperdicio, maximizar su valor nutricional y ampliar sus aplicaciones sensoriales.

La elaboración de un menú de tres tiempos, donde cada elemento del plátano es aprovechado con intención técnica y creativa:

Medallones de plátano verde asado y prensado, inspirados en técnicas tradicionales como el tostón caribeño, pero llevados a una presentación más refinada y saludable. La cocción al horno conserva nutrientes y resalta los sabores terrosos del plátano verde sin necesidad de freír.

Plátano maduro caramelizado, cocinado lentamente con azúcar moreno o panela para intensificar los azúcares naturales. Esta técnica resalta su textura melosa y convierte al plátano sobre maduro en una delicia sofisticada, sin añadidos artificiales.

Sirope infusionado del mismo plátano caramelizado, que se transforma en una bebida dulce y aromática, demostrando que incluso los jugos residuales del postre pueden reutilizarse con valor culinario.

Este menú representa técnicas culinarias (asado, prensado, caramelización, infusión) aplicadas al mismo ingrediente en diferentes estados de maduración, favoreciendo la trazabilidad completa e incentivando la sostenibilidad del producto aprovechando casi en su totalidad los productos que resultan de su cocción.

Complementamos los tres tiempos de manera notable al tener al plátano como protagonista creando cohesión entre sí, usando la técnica de caramelizado en el postre y en la bebida se contrasta y equilibra la acidez del postre en la salsa de maracuyá y la piña en la bebida, la variedad de sabores ofrece una experiencia culinaria interesante y llamativa para los consumidores, el plato principal con sabores frescos y cítricos, el postre dulce y la bebida con un toque tropical, texturas crujientes y cremosa destacadas en el primer plato, el postre suave y cremosa, bebida refrescante y líquida, realzando la paleta de sabores en el menú de manera variada y emocionante.

### 3.2.6. Descripción de Preparaciones

#### a) Plato principal

#### Pescado en Costra de Plátano Verde con Reducción Aromática de Hierbas y Cítricos y Texturas de Verde – (Saborcito de mi mesa)

#### Ingredientes principales y secundarios

**Tabla 1**

*Ingredientes principales y secundarios*

<b>Tipo</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Procedencia</b>
Principal	Filete de pescado blanco	Ecuador
Principal	Plátano verde	Ecuador
Secundario	Ajo	Ecuador
Secundario	Cebolla perla	Ecuador
Secundario	Achiote	Ecuador
Secundario	Limón	Ecuador
Secundario	Fondo vegetal	Ecuador
Secundario	Mantequilla	Ecuador
Secundario	Crema de coco	Ecuador
Secundario	Aceite vegetal	Ecuador
Secundario	Vino blanco	Ecuador
Secundario	Cilantro / chillangua / hierbabuena	Ecuador
Secundario	Aceite de oliva	Ecuador
Secundario	Sal	Ecuador
Secundario	Pimienta	Ecuador

*Nota: Fuente elaboración propia*

#### ***Procedimiento***

1. Preparación de la costra de plátano
2. Rallar el plátano verde en hebras finas.

3. Mezclar con cebolla perla brunoise, ajo confitado triturado, achiote, sal y pimienta.
4. Reservar la mezcla compacta.

***a. Preparación del pescado***

1. Marinar ligeramente el filete con sal, pimienta y unas gotas de limón.
2. Secar con papel para evitar exceso de humedad.
3. Sellar el filete en una sartén muy caliente con mantequilla clarificada, solo 40–60 segundos por lado (sin cocer por completo).
4. Retirar del fuego y cubrir la superficie con la mezcla de plátano rallado, presionando para adherir.
5. Llevar al horno a 180 °C por 6–10 minutos según el grosor del filete.
6. Retirar cuando la costra esté dorada.

***b. Puré cremoso de plátano verde***

1. Cocer el plátano verde en fondo vegetal hasta ablandar.
2. Procesar con mantequilla y crema de coco hasta obtener textura muy lisa.
3. Rectificar sabor con sal y pimienta.
4. Mantener caliente.

***c. Chips de camote y vegetales***

1. Cortar el camote en láminas muy finas (preferible mandolina).
2. Freír a 160–170 °C hasta dorar.
3. Escurrir sobre papel absorbente y reservar.
4. Blanquear coliflor, brócoli, zanahoria y espinaca baby

***Reducción aromática de hierbas y cítricos***

1. Llevar a hervor el fondo vegetal con vino blanco y dejar reducir a la mitad.
2. Agregar las hierbas frescas enteras y dejar infusionar 3–4 minutos.
3. Colar para obtener un líquido limpio y aromático.
4. Añadir jugo y ralladura de limón.
5. Reducir un poco más hasta obtener una salsa ligera que cubra ligeramente la cuchara.
6. Montar con una pequeña cantidad de mantequilla fría para darle brillo.
7. Ajustar sal.

***Toque fresco***

1. Mezclar hierbas frescas picadas con aceite de oliva y ralladura de limón.
2. Reservar refrigerado.

### **Contrastes del plato**

#### **Sabores**

- Acidez del limón
- Herbalidad fresca
- Dulzor natural del plátano
- Suavidad del pescado

#### **Texturas**

- Costra crocante
- Puré cremoso
- Chips crujientes
- Salsa sedosa

#### **Temperaturas**

- Pescado caliente
- Salsa tibia
- Chips tibios
- Hierbas frescas frías

#### ***Justificación cultural, histórica y funcional***

- El plátano verde, símbolo de la cocina manabita y costeña, se trabaja en tres texturas para demostrar técnica contemporánea.
- El pescado representa la identidad costera del Ecuador y la pesca artesanal del Pacífico.
- La reducción de hierbas y cítricos toma elementos tradicionales de la cocina local (hierbas aromáticas, limón) pero con técnicas de cocina profesional (reducción, colado fino, montaje).
- El plato es funcionalmente equilibrado y culturalmente representativo.

**Tabla 2****Valoración nutricional estimada**

<b>Ingrediente</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Grasas totales (g)</b>
<b>Filete de pescado blanco</b>	96	20.0	0.0	1.5
<b>Plátano verde</b>	122	1.3	31.9	0.4
<b>Ajo</b>	149	6.4	33.0	0.5
<b>Cebolla perla</b>	40	1.1	9.3	0.1
<b>Achiote</b>	108	4.0	20.0	1.0
<b>Limón</b>	29	1.1	9.3	0.3
<b>Fondo vegetal</b>	12	0.5	2.0	0.1
<b>Mantequilla clarificada</b>	717	0.9	0.1	81.0
<b>Crema de coco</b>	230	2.3	6.0	24.0
<b>Aceite vegetal</b>	884	0.0	0.0	100.0
<b>Vino blanco</b>	82	0.1	2.6	0.0
<b>Cilantro / chillangua / hierbabuena</b>	23	2.1	3.7	0.5
<b>Aceite de oliva</b>	884	0.0	0.0	100.0
<b>Sal</b>	0	0.0	0.0	0.0
<b>Pimienta</b>	251	10.4	64.0	3.3

*Nota: Fuente elaboración propia*

**Tabla 3**

**Costo estimado por porción**

Saborcito de mi mesa					
Restaurante:		Categoría:	Plato principal		
Fecha:		Precio de venta neto	4.59		
Tamaño de la porción:		IVA	15.00%		
Número de porciones:		Precio de venta neto + IMP	0.69		
Tiempo de preparación:		Precio de venta al público	5.28		
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Filete de pescado blanco	kg	0.250	6.00	46.78%	1.50
Plátano verde	kg	0.120	4.00	14.97%	0.48
Ajo	kg	0.010	1.50	0.47%	0.02
Cebolla perla	kg	0.020	2.00	1.25%	0.04
Achiote	kg	0.003	2.25	0.21%	0.01
Limón	kg	0.050	1.50	2.34%	0.08
Fondo vegetal	litro	0.120	2.50	9.36%	0.30
Mantequilla	kg	0.020	4.00	2.49%	0.08
Crema de coco	litro	0.030	5.00	4.68%	0.15
Aceite vegetal	litro	0.030	3.00	2.81%	0.09
Vino blanco	litro	0.090	5.00	14.03%	0.45
Cilantro / chillangua / hierbabuena	kg	0.010	1.00	0.31%	0.01
Sal	kg	0.010	1.00	0.31%	0.01

COSTE TOTAL DE LA RECETA	<b>3.21</b>
--------------------------	-------------

*Nota: Fuente elaboración propia*

**Costo total estimado por porción: 5.28 USD**

**Vajilla, emplatado y justificación estética**

**Vajilla sugerida**

- Plato amplio blanco o negro mate
- Formato redondo de 28 cm

**Justificación estética**

- El pescado con costra aporta un dorado atractivo.
- El puré aporta cremosidad y volumen.
- Los chips dan altura y movimiento.
- La reducción cítrica se presenta como espejo o trazos finos.
- Las hierbas y ralladura aportan color y frescor.

## Montaje sugerido

En el montaje se resalta el pescado como eje central, permitiendo identificar claramente las tres técnicas aplicadas al plátano verde y respetando la jerarquía del producto principal. La disposición desigual, en los espacios en blanco se colocará con elegancia los demás ingredientes, mientras que los contrastes de altura, textura y color se tratará de resaltar colores costeros y contemporánea del plato.

### b) Postre

#### Plátano Indulgence

#### Ingredientes principales y secundarios

Tabla 4

*Ingredientes principales y secundarios*

Tipo	Ingrediente	Procedencia
Principal	Plátano maduro	Ecuador
Secundario	Chocolate 70% cacao	Ecuador
Secundario	Maní	Ecuador
Secundario	Maracuyá	Ecuador
Secundario	Azúcar	Ecuador
Secundario	Mantequilla	Ecuador
Secundario	Crema de leche	Ecuador

*Nota: Fuente elaboración propia*

#### Técnicas:

##### Caramelización:

Al exponer el alimento al calor, su superficie se carameliza, la caramelización implica el oscurecimiento de los azúcares

##### Reducción:

Técnica que permite concentrar los sabores de un líquido evaporando parte de su agua, especialmente útil cuando se busca intensificar el sabor en salsas, sopas, vinos y otros líquidos utilizados en la cocina

**Procedimiento:**

Caramelizar plátano maduro en mantequilla y azúcar.

Derretir y mezclar chocolate semiamargo para preparar mousse

sacar la pulpa de maracuyá y licuar con un poco de agua para crear la salsa.

Servir con crocante de maní y salsa de maracuyá para acidez y frescura.

**Tabla 5****Valoración nutricional estimada**

<b>Ingrediente</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Grasas totales (g)</b>
Plátano maduro	89	1.09	22.80	0.33
Chocolate 70% cacao	578	8.4	31.9	43.9
Maní	567	25.8	16.13	49.24
Maracuyá	97	2.2	23.38	0.7
Azúcar	387	0.0	99.98	0.0
Mantequilla	717	0.85	0.06	81.11
Crema de leche	345	2.05	2.79	37.0

*Nota: Fuente elaboración propia*



<b>Tipo</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Procedencia</b>
Secundario	Soda / agua con gas	Ecuador
Secundario	Ron blanco o dorado	Ecuador
Secundario	Hielo	Ecuador

*Nota: Fuente elaboración propia*

**Tabla 8**

**Valoración nutricional estimada**

<b>Ingrediente</b>	<b>Energía (kcal)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Carbohidratos (g)</b>	<b>Grasas totales (g)</b>
Plátano maduro	122	1.3	31.9	0.4
Azúcar	387	0.0	100.0	0.0
Canela	247	4.0	81.0	1.2
Vainilla	288	0.1	12.7	0.1
Jugo de piña fresco	53	0.5	13.1	0.1
Hierba luisa	99	1.8	25.0	0.6
Soda / agua con gas	0	0.0	0.0	0.0
Ron blanco o dorado	231	0.0	0.0	0.0
Hielo	0	0.0	0.0	0.0

*Nota: Fuente elaboración propia*

**Tabla 9**

**Costo estimado por porción**

Oasis tropical					
Restaurante:				Categoría: Plato principal	
Fecha:				Precio de venta neto 2.19	
Tamaño de la porción:				IVA 15.00%	
Número de porciones:				Precio de venta neto + IMP 0.33	
Tiempo de preparación:				Precio de venta al público 2.52	
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Plátano maduro	kg	0.200	0.80	10.45%	0.16
Azúcar	kg	0.030	1.20	2.35%	0.04
Canela	kg	0.002	1.00	0.13%	0.00
Vainilla	kg	0.001	3.00	0.20%	0.00
Jugo de piña fresco	litro	0.150	2.00	19.60%	0.30
Hierba luisa	kg	0.010	1.00	0.65%	0.01
Soda / agua con gas	litro	0.200	1.50	19.60%	0.30
Ron blanco o dorado	litro	0.040	8.00	20.90%	0.32
Hielo	kg	0.200	2.00	26.13%	0.40
COSTE TOTAL DE LA RECETA					<b>1.53</b>

*Nota: Fuente elaboración propia*

**Costo total estimado por porción: 2.52 USD**

***Técnicas de preparación y utensilios empleados***

**Técnicas**

- Caramelización (para elaborar el sirope de plátano maduro)
- Infusión en frío (hierba luisa)
- Agitación o mezcla en vaso mezclador
- Colado fino
- Montaje directo en vaso

**Utensilios**

- Sartén antiadherente o olla pequeña
- Colador fino

- Jigger
- Cuchara larga o cucharilla coctelera
- Coctelera o vaso mezclador (su versión con ron)
- Cristalería alta tipo highball
- Tabla y cuchillo

### **Justificación de la bebida (histórica, funcional y cultural)**

El plátano tanto verde como maduro es un símbolo culinario profundamente arraigado en la gastronomía ecuatoriana, especialmente en la región Costa.

Transformarlo en un sirope caramelizado es una reinterpretación moderna de un producto cotidiano, llevándolo al ámbito de la coctelería de autor. La piña, fruta tropical emblemática, aporta frescura y acidez, equilibrando el dulzor natural del plátano.

La hierba luisa, muy usada en infusiones tradicionales, agrega un perfil aromático herbal típico de la cultura gastronómica local. La bebida es funcional porque hidrata, refresca y acompaña bien platos salados y postres tropicales; y cultural porque rescata ingredientes nacionales en formatos contemporáneos.

### **Maridaje con el plato principal y el postre**

#### **Maridaje con el plato principal:**

Pescado en costra de plátano verde con reducción aromática de hierbas y cítricos.

- La piña y la hierba luisa aportan frescura que limpia el paladar frente a la untuosidad del plátano.
- El toque dulce del sirope complementa la nota dorada y ligeramente tostada de la costra.
- La versión con soda respeta y equilibra los sabores del pescado.

#### **Maridaje con el postre:**

#### **Postres ideales:**

La bebida complementa postres tropicales por afinidad frutal y equilibra postres más dulces por contraste ácido.

### **Notas sensoriales y contraste/afinidad de sabores**

## **Aroma**

- Dulzor cálido del plátano caramelizado
- Notas cítricas y herbales de la hierba luisa
- Toque fresco tropical de la piña

## **Sabor**

- Entrada dulce y redonda del sirope de plátano maduro
- Centro fresco y ligeramente ácido del jugo de piña
- Final herbal refrescante

## **Contrastes y afinidades**

- **Contraste:** dulzor del plátano vs. acidez de la piña
- **Afinidad:** hierba luisa une ambos perfiles y aporta sensación fresca
- **Versión con ron:** aporta complejidad y profundidad, manteniendo armonía tropical

## **Costo estimado por porción**

## **Cristalería, servicio y justificación estética**

### **Cristalería recomendada**

- Vaso alto estilo highball
- Para versión con alcohol: copa tipo huracán

### **Servicio**

- Servir muy frío
- Con hielo abundante
- Decorar con rodaja de piña, hoja de hierba luisa o una fina lámina de plátano deshidratado

### **Justificación estética**

- La altura de la cristalería permite mostrar el brillo dorado del sirope
- La espuma ligera del jugo de piña aporta dinamismo visual
- El garnish verde (hierba luisa) refuerza la idea de frescura tropical
- La estética comunica inmediatamente identidad ecuatoriana y tropicalidad

### **3.2.7. Aplicación de normas de seguridad alimentaria**

La aplicación de normas de seguridad alimentaria es un aspecto esencial en el desarrollo de ofertas gastronómicas, especialmente cuando se trabaja con productos frescos como pescados y frutas tropicales.

Sergio (2025) conceptualiza:

Las normas alimenticias son aquellas directrices prácticas que deben aplicarse a todos los alimentos. El objetivo de estas normas es la protección de los consumidores y asegurarse de que los productos son aptos para el consumo y están en condiciones óptimas de conservación de sus propiedades. (párr. 2)

Garantizar la seguridad alimentaria no sólo protege la salud del consumidor, sino que también respalda la calidad, profesionalidad y responsabilidad del proyecto gastronómico presentado. Centrándose en el uso extensivo de plátanos en diversas etapas de maduración, este menú exclusivo aplica principios básicos de higiene y manipulación de alimentos de acuerdo con las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM).

Principios de higiene y procesamiento de alimentos.

Se deben observar principios estrictos de higiene personal y ambiente de trabajo en toda la preparación del menú. Un manipulador de alimentos debe observar una higiene personal adecuada, incluido el lavado frecuente de manos con agua potable y jabón antibacteriano antes, durante y después de manipular alimentos, especialmente al cambiar de operación como pasar de alimentos crudos a cocidos. Es importante utilizar ropa adecuada, como gorra, mascarilla, delantal limpio y uñas cortas sin pulir, y evitar el uso de joyas u objetos que puedan convertirse en fuente de contaminación. También se debe garantizar la limpieza y desinfección constante de las superficies, vajilla y equipamiento de la cocina. Las tablas de cortar y los cuchillos deben estar separados para evitar contaminaciones cruzadas. El uso de agua potable es obligatorio tanto para el lavado de ingredientes como para la preparación de medicamentos, infusiones y bebidas.

El control de la temperatura es otro principio clave, los productos perecederos como el pescado, la crema de coco y la mousse de chocolate deben refrigerarse hasta el momento de su uso.

Es por ello que se llevara un tipo protocolo en esta fase, como

En la fase de Mise en place, se va a seleccionar adecuadamente las materias primas, comprobar la frescura del pescado (olor neutro, textura firme), el buen estado del plátano (sin cogollos ni signos de fermentación) y la calidad de frutas como la piña y el maracuyá. Todas las verduras deben lavarse previamente y desinfectarse con soluciones aptas para alimentos. Los ingredientes deben almacenarse, clasificarse adecuadamente (crudos y cocidos), etiquetarse adecuadamente y refrigerarse según sea necesario.

En la etapa de la cocción, es necesario asegurarse de que el pescado alcance una temperatura mínima segura que garantice la eliminación de microorganismos patógenos. Las técnicas utilizadas, como sellar, tostar, caramelizar y reducir, deben realizarse en tiempos y temperaturas adecuadas. Es importante utilizar utensilios limpios y exclusivos para cada preparación, así como evitar el contacto directo de los alimentos cocinados con superficies que hayan estado en contacto con materias primas. Para jarabes y salsas, se recomienda una reducción adecuada y una filtración fina para garantizar la pureza y estabilidad del producto.

Y lo que conlleva el servicio, la comida deber mantenerse a una temperatura segura hasta que esté lista. El plato principal debe servirse caliente, mientras que la bebida y el postre deben mantenerse fríos según su naturaleza. El montaje debe realizarse con pinzas o herramientas, evitar el contacto directo con las manos. Los platos y vasos deben lavarse, desinfectarse y secarse previamente. Además, el servicio inmediato reduce el riesgo de crecimiento bacteriano y garantiza comidas seguras y de alta calidad.

Algunos autores Díaz (2025) como aseguran:

En un contexto globalizado y con cadenas de suministro complejas, estas reglas aseguran que los productos lleguen en óptimas condiciones, protegiendo tanto a los consumidores como a la industria alimentaria de posibles problemas legales y de reputación. (párr. 2)

En conclusión, la correcta aplicación de las normas de seguridad alimentaria en este menú especial garantiza la seguridad alimentaria, preserva sus propiedades sensoriales y potencia el valor profesional del proyecto. Esta práctica no sólo cumple una función de salud, sino que también fortalece la confianza de los comensales y eleva el estándar de la oferta gastronómica ecuatoriana contemporánea.

### 3.2.8. Análisis de rentabilidad del menú

El análisis de rentabilidad del menú propuesto permite evaluar la viabilidad económica de la propuesta gastronómica, considerando los costos de producción, el precio de venta sugerido y el margen de ganancia esperado.

Guerrero (2025) afirma:

El análisis del menú es una herramienta fundamental para entender cómo los platos influyen en la experiencia del cliente y en los resultados del restaurante. Al estudiar la rentabilidad y popularidad de cada plato, los restaurantes pueden identificar oportunidades para maximizar las ventas y mejorar la satisfacción del cliente. (párr. 11)

Este análisis es fundamental para demostrar que un menú de autor basado en ingredientes locales, como el plátano en sus diferentes estados de maduración, no solo es cultural y gastronómicamente valioso, sino también económicamente sostenible para su implementación en restaurantes contemporáneos.

#### Costos de producción del menú

El menú está compuesto por tres tiempos: plato principal, postre y bebida, cuyos costos han sido estimados a partir de precios promedio.

*Plato principal:* Pescado en costra de plátano verde con reducción aromática  
Costo estimado por porción: \$7,50 – \$8,00

*Postre:* Plátano Indulgence (Incluye plátano maduro, chocolate 70 %, maní y maracuyá) Costo estimado por porción: \$2,20 – \$2,80

*Bebida:* Oasis tropical (versión sin alcohol)  
Costo estimado por porción: \$1,80 – \$2,20  
(La versión con ron puede incrementar el costo entre USD 0,80 y 1,20 adicionales)

Costo total por comensal (versión sin alcohol) estimado del menú completo:  
**\$11,50 – \$13,00**

#### Fijación del precio de venta

Para determinar el precio de venta del menú se aplica un factor multiplicador gastronómico, comúnmente utilizado en restaurantes de cocina de autor, que oscila entre 2 y 3 considerando costos operativos.

Precio de venta sugerido del menú: **\$36,00**

Esto representa un margen aproximado del 66 % de ganancia considerado dentro del sector gastronómico, permitiendo cubrir costos fijos y variables, así como generar rentabilidad para el establecimiento.

### **Factores que fortalecen la rentabilidad**

Uno de los principales factores que incrementa la rentabilidad del menú es el uso del plátano como ingrediente central en los tres tiempos, lo que permite:

Compra en mayor volumen y reducción del costo unitario.

Aprovechamiento integral del producto, minimizando desperdicios.

Optimización del mise en place y de los tiempos de producción.

Versatilidad en técnicas culinarias con un mismo insumo base.

Además, la propuesta se beneficia del uso de ingredientes locales de fácil acceso

Desde la perspectiva del comensal, el menú ofrece una experiencia gastronómica completa que integra técnica, identidad cultural y creatividad, lo que incrementa la rentabilidad percibida y el enfoque sostenible justifican el precio de venta, generando una sensación de valor superior al costo pagado.

En conclusión, el análisis de rentabilidad demuestra que el menú propuesto es económicamente viable y competitivo, logrando un equilibrio entre costos, calidad e identidad culinaria. Esta propuesta confirma que el plátano, como ingrediente tradicional ecuatoriano, puede ser un eje rentable dentro de la cocina de autor, contribuyendo al desarrollo gastronómico y económico del sector.

### 3.2.9. Conclusiones

El desarrollo de este proyecto culinario, centrado en el plátano como ingrediente principal, nos ha permitido apreciar y consolidar un acercamiento integral entre creatividad, técnica y tradiciones gastronómicas ecuatorianas. La planificación y ejecución del menú de tres platos demuestra que un producto cotidiano como un plátano verde y maduro puede transformarse en un elemento de alta cocina mediante técnicas precisas de cocción, servicio y consumo integrado sin perder la identidad cultural del país. Durante el proceso creativo se reforzó la importancia de conceptualizar cada platillo para que sabores, texturas y colores se comuniquen entre sí y logren un equilibrio sensorial que vaya más allá de la simple cocción. El diseño del menú permitió experimentar con diferentes métodos como asar, prensar, caramelizar e infusionar, mostrando cómo un mismo ingrediente puede crear múltiples experiencias gastronómicas. Esta fase confirma que la creatividad en la cocina pasa no sólo por la innovación estética, sino también por la capacidad de explorar la versatilidad de un producto y adaptarlo a nuevas presentaciones sin comprometer su valor nutricional o cultural.

En el plano técnico, se fortalecieron competencias en procesamiento seguro de alimentos, regulación de temperatura, uso correcto de utensilios y planificación de asuntos exteriores. La trazabilidad de los ingredientes y la sostenibilidad en el uso de los plátanos fueron lecciones clave aprendidas, que demostraron que la eficiencia operativa y la responsabilidad ambiental pueden coexistir con la innovación culinaria. De igual forma, quedó evidente la relevancia del análisis sensorial y el maridaje, teniendo en cuenta el contraste, afinidad y armonía de sabores para ofrecer al comensal una experiencia completa. Como posibles mejoras u opciones futuras, puedes explorar:

Adaptar técnicas de cocina alternativas como ahumado para variar los perfiles de sabor y textura de los plátanos y el pescado.

La inclusión de otros ingredientes locales que complementan la propuesta amplía el espectro de la gastronomía ecuatoriana contemporánea. Optimizando costes y presentación, investigando envases o servicios innovadores que mejoren la estética y reduzcan los residuos.

Versiones temáticas o estaciones gastronómicas que permiten a los comensales interactuar con el proceso y apreciar aún más el ingrediente principal. En conclusión, el proyecto no sólo confirma la importancia del plátano como símbolo culinario y cultural,

sino que también muestra cómo la combinación de creatividad y técnicas profesionales permite transformar un ingrediente tradicional en un producto gastronómico. La experiencia adquirida fortalece la identidad culinaria, la capacidad experimental y la conciencia de sostenibilidad, además de crear una base sólida para futuras innovaciones en la cocina ecuatoriana contemporánea.

### 3.2.10 Bibliografía

- Ansón, R. (2025, 13 julio). *El plátano verde macho: estrella de la nueva gastronomía iberoamericana*. Excelencias Gourmet. <https://www.excelenciasgourmet.com/es/armonias/platano-verde-macho-estrella--nueva-gastronomia-iberoamericana>
- Altomonte, L. (2025, 10 julio). *Normas de seguridad alimentaria: Guía rápida | SafetyCulture*. SafetyCulture. <https://safetyculture.com/es/temas/que-es-la-seguridad-alimentaria/normas-de-seguridad-alimentaria>
- Díaz, I. (2025, 28 agosto). *Normas de seguridad alimentaria: estándares internacionales clave*. Ecología Digital. [https://ecologiadigital.bio/que-son-las-normas-de-seguridad-alimentaria/#google\\_vignette](https://ecologiadigital.bio/que-son-las-normas-de-seguridad-alimentaria/#google_vignette)
- Guerrero, C. J. (2025, 27 marzo). *Análisis De Menús: Aumenta Tus Ventas en Restaurantes 2026 - Chefbusiness.co*. Chefbusiness.co. <https://chefbusiness.co/analisis-de-menus-aumenta-tus-ventas-en-restaurantes/>
- López, L. (2023, 3 septiembre). *¿Quién recibe al comensal? ¿Que el Sentimiento?* <https://sentimies.com/quien-recibe-al-comensal>
- PictureThis. (2024, junio). *El lenguaje y significado del plátano: historia y cultura florales*. [https://www.picturethisai.com/es/language-flower/Musa\\_acuminata.html](https://www.picturethisai.com/es/language-flower/Musa_acuminata.html)
- Wöhrmann, T. (2025, 5 julio). *Historia, origen y curiosidades del plátano: de sus raíces milenarias a su impacto global*. Jardineria On. <https://www.jardineriaon.com/historia-del-platano.html>