



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO

CARRERA TÉCNICA DE GASTRONOMÍA

Título:

Tecnólogo Superior en Gastronomía

Tema

Innovación en postres saludables con ingredientes locales y sostenibles

Autor:

Saul Alejandro Gallegos Gallegos

Tutor:

Lic. Diego Javier Delgado Delgado

Manta – Manabí – Ecuador

Agosto 2026

	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 Gallegos Gallegos Saúl Alejandro legalmente matriculado en la carrera de gastronomía, período académico 2026 (1), cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Innovación de postres saludables con productos locales y sostenibles".

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, Julio de 2026

Lo certifico,



Lic. Diego Javier Delgado Delgado, Mg.
Docente Tutor

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado “INNOVACION EN POSTRES SALUDABLES CON INGREDIENTES LOCALES Y SOSTENIBLES” ha sido realizado y concluido por el estudiante Saul Alejandro Gallegos Gallegos, 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. Angela Farfán
PRESIDENTE



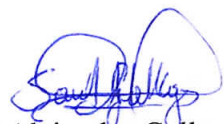
Ing. Anthony Navarrete
MIEMBRO TRIBUNAL



Ing. Berna Zambrano
MIEMBRO TRIBUNAL



Lic. Delgado Delgado Diego Javier
DOCENTE TUTOR

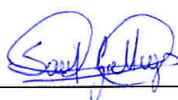


Saul Alejandro Gallegos Gallegos
Graduado

Declaración Expresa de Autoría

Yo, **Saul Alejandro Gallegos Gallegos**, declarado autor de este proyecto de titulación cuyo tema es **“INNOVACION EN POSTRES SALUDABLES CON INGREDIENTES LOCALES Y SOSTENIBLES”**, presentado a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para optar al título de Tecnólogo Superior en Gastronomía, afirmo que el presente trabajo es original y de mi autoría. Confirmo que todas las fuentes consultadas y citadas han sido debidamente reconocidas y referenciadas.

He respetado los derechos de autor y las normas éticas en la investigación. Por lo tanto, asumo la responsabilidad total por el contenido de este proyecto de titulación y las opiniones aquí expresadas.



Saul Alejandro Gallegos Gallegos

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Saul Alejandro Gallegos Gallegos, portador de la C. I. # 1350664171, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“INNOVACION EN POSTRES SALUDABLES CON INGREDIENTES LOCALES Y SOSTENIBLES”** 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, agosto 2026



Saul Alejandro Gallegos Gallegos
Autor/a

Dedicatoria

En primer lugar, expreso mi sincera gratitud a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), por ser la institución que me abrió las puertas, brindándome la oportunidad de formación y las herramientas necesarias para crecer personal y profesionalmente.

A mis profesores, mi mas profundo agradecimiento por su constante apoyo, paciencia y dedicación. Gracias por compartir su conocimiento, por motivarme a dar lo mejor de mi en cada etapa de la carrera y por guiarme con sabiduría a lo largo de este camino académico.

Saul Alejandro Gallegos Gallegos.

Agradecimiento

Agradezco a mis tíos y tías de corazón por darme consejos para superarme día a día, por el respaldo constante que me brindaron en cada etapa para hacer posible este gran logro.

A mis profesores, por su apoyo constante, su generosidad al darme la mano en el aula y por guiarme hacia la culminación de esta etapa de mi vida.

Saul Alejandro Gallegos Gallegos.

Resumen

El informe propone transformar la repostería tradicional ecuatoriana, históricamente basada en un alto contenido de azúcares y grasas, mediante una propuesta de "postre consciente" que fusiona la innovación gastronómica con la sostenibilidad y la economía circular. El objetivo central es revalorizar los productos locales y aprovechar integralmente insumos nacionales como el guineo, empleando tanto su pulpa como su cáscara. Desde una perspectiva nutricional, la pulpa se utiliza como un edulcorante natural que permite reducir hasta un 40% el uso de azúcares refinados, mientras que la cáscara, tras un proceso de deshidratación y molienda, se transforma en una harina rica en fibra dietética y polifenoles que mejora la digestibilidad y el perfil metabólico del producto.

La relevancia de esta iniciativa abarca tres aspectos clave: el gastronómico, al rescatar la identidad cultural y fomentar la experimentación; el nutricional, al ofrecer alternativas equilibradas ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes frente a la demanda de alimentación funcional; y el socioambiental, al apoyar a los pequeños productores locales y reducir significativamente el desperdicio de alimentos. Técnicamente, el desarrollo del menú se fundamenta en rigurosas Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) e inocuidad alimentaria — incluyendo la higienización de cáscaras con bicarbonato de sodio— para elaborar preparaciones como un Eco-cake, un quesillo de guineo con caramelo de almíbar y una crema con yogur griego. Finalmente, el proyecto demuestra que la sostenibilidad representa una ventaja competitiva real y abre paso a futuras optimizaciones, tales como la incorporación de envases biodegradables y el uso de harinas alternativas sin gluten.

Palabras clave: Sostenibilidad, postres, guineo, innovación, ingredientes

Abstract

The report proposes transforming traditional Ecuadorian pastry, historically characterized by a high content of sugars and fats, through a "conscious dessert" initiative that blends gastronomic innovation with sustainability and circular economy. The core objective is to revalorize local products and make comprehensive use of national ingredients like the banana, utilizing both its pulp and peel. From a nutritional perspective, the pulp serves as a natural sweetener, allowing for a 40% reduction in refined sugars, while the peel—following a dehydration and milling process—is transformed into a flour rich in dietary fiber and polyphenols, thereby improving the product's digestibility and metabolic profile.

The relevance of this initiative spans three key aspects: the gastronomic, by rescuing cultural identity and encouraging experimentation; the nutritional, by offering balanced alternatives rich in vitamins, minerals, and antioxidants to meet the demand for functional foods; and the socio-environmental, by supporting small local producers and significantly reducing food waste. Technically, the development of the menu is founded on rigorous Good Manufacturing Practices (GMP) and food safety—including the sanitization of banana peels with sodium bicarbonate—to elaborate preparations such as an Eco-cake, a banana quesillo with peel syrup caramel, and a cream made with Greek yogurt. Finally, the project demonstrates that sustainability represents a genuine competitive advantage and paves the way for future optimizations, such as the incorporation of biodegradable packaging and the use of alternative gluten-free flour.

Keywords: Sustainability, desserts, banana, innovation, ingredients

Indice

1. Introduccion	11
2. Objetivo del informe escrito	11
3. Relevancia practica de elementos para diseñar el product innovador	12
4. Conceptualizacion del menu	12
5. Descripcion de prepacion	13
5.1. Receta numero uno	13
5.2. Receta numero dos	17
5.3. Receta numero tres	20
6. Aplicacion de normas de seguridad alimentaria	22
7. Analisis de rentabilidad del menu	23
7.1. Receta uno	23
7.2. Receta dos	24
7.3. Receta tres	25
8. Conclusion	

1. Introducción

La presentación de la innovación de postres saludables con ingredientes nacionales y sostenibles se lleva a cabo como un proceso creativo y estratégico que busca transformar la repostería tradicional mediante la incorporación de insumos propios y saludables, utilizando productos que poseen un alto valor nutricional y que provienen de prácticas de cultivo responsables con el medioambiente. Este enfoque no solo se centra en la creación de postres que resulten atractivas y placenteras al paladar, sino también en garantizar algo saludable ayudando al bienestar integral del consumidor, ofreciendo alternativas con menor contenido de azúcares refinados, grasas saturadas o aditivos artificiales de esta manera, la innovación en postres saludables con ingredientes nacionales y sostenibles se convierte en una propuesta integral que conecta la tradición con la modernidad, la nutrición con el placer, y la responsabilidad social con la creatividad gastronómica, generando un impacto positivo tanto en la salud de las personas como en el desarrollo económico y ambiental del país. (FAO., 2023)

Este enfoque promueve el uso de productos autóctonos como el cacao fino de aroma, la quinua, el chocho, el amaranto o las frutas andinas y amazónicas, que aportan no solo valor nutritivo, sino también identidad y diferenciación a las propuestas de repostería. Asimismo, la sostenibilidad se refleja en la utilización de materias primas de temporada, en la reducción de desperdicios y en la promoción de sistemas productivos responsables con el medio ambiente.

Además, el enfoque busca unir un producto común de nuestra región, manteniendo la sostenibilidad en la repostería ecuatoriana, representa una oportunidad para generar propuestas nutritivas que sean atractivas para el consumidor, contribuyendo al bienestar de un grupo. La investigación resulta oportuna, ya que abarca problemas actuales con el tema de la alimentación y salud, el desperdicio de materia que aporta cosas nutritivas y la preservación del patrimonio cultural, ofreciendo soluciones que integran creatividad e innovación.

2. Objetivo del informe escrito

La presente investigación tiene como propósito fundamental documentar y revalorizar los productos locales, conociendo la sostenibilidad y aprovechamiento de un producto en la creación de propuestas de un postre saludable. De acuerdo con **Armendáriz (2013)**, la trazabilidad y el uso de insumos de proximidad no sólo garantizan la frescura del producto, sino que fortalecen la identidad culinaria regional y reduce desperdicios al momento de realizar un producto.

En el contexto actual, se observa una transición en las preferencias del consumidor hacia la "alimentación funcional". No obstante, se busca que la innovación logre que estas alternativas saludables busquen que se puede ser saludable y que se sienta que no es lo típico de una dieta sin

poder disfrutar de un postre diferente y no el que siempre viene en una presentación. (Pollan, 2008)

Un eje central de esta investigación es la economía circular aplicada a la gastronomía. En este caso se busca aprovechar al máximo el guineo, cuya pulpa y cáscara ofrecen versatilidad técnica. Estudios de **Trinidad-Chicas et al. (2021)** demuestra que la cáscara de guineo, tras algunos procesos de deshidratación y molienda se puede obtener la harina, representando una fuente significativa de fibra, minerales y compuestos. La integración de la harina en la elaboración de productos de repostería no sólo mejora el recurso nacional, sino que mejora el perfil nutricional y la digestibilidad de los productos, cumpliendo así con los estándares de una cocina innovadora y responsable.

3. Relevancia práctica de elementos para diseñar el producto innovador

La innovación en postres saludables hechos con productos nacionales y sostenibles es muy importante porque integra tres aspectos clave: el gastronómico, el nutricional y el social y ambiental.

Desde el punto de vista gastronómico, estas propuestas ayudan a valorar ingredientes locales y técnicas tradicionales que forman parte de nuestra identidad cultural, dándoles un nuevo lugar dentro de la repostería actual. Además, se busca fomentar la creatividad y la experimentación, demostrando que se puede crear postres innovadores sin dejar de lado los productos locales.

En lo nutricional, la relevancia de este tipo de proyectos radica en la posibilidad de ofrecer otro tipo de alternativas más equilibradas y beneficiosas para nuestra salud. Al nosotros cambiar azúcares, grasas y aditivos por cosas naturales como frutas, granos u otros productos que contienen un alto valor nutricional, los postres se convierten en opciones que no solo buscan saciar la necesidad de un postre, sino que también aportar un valor nutricional como fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Esto conduce a una creciente demanda social de alimentos saludables. ((Montanari) Desde una mirada social y ambiental, el uso de productos nacionales y sostenibles apoya directamente a los pequeños negocios que distribuyen estos productos y que mayormente están a la mano, apoyando a la economía local y promoviendo prácticas agrícolas más responsables al medio ambiente.

Por estas razones, la innovación de postres saludables con identidad local y criterios de sostenibilidad no solo constituye una tendencia gastronómica, sino también una propuesta transformadora que puede inspirar a restaurantes, emprendimientos y proyectos comunitarios. En conjunto, representa un camino hacia un modelo alimentario más justo, creativo y responsable. **(Quintero, M., 2019)**

4. Conceptualización del Menú

Históricamente, la repostería en Ecuador ha estado marcada por una profunda influencia colonial. Las técnicas introducidas por las órdenes religiosas en el siglo XVI formaron una tradición basada en el uso excesivo de azúcares, grasas animales y lácteos, dando origen a postres emblemáticos como el quesillo, los dulces de convento y los bizcochos. Según Pazos Barrera (2014), la pastelería tradicional ecuatoriana fue ideada bajo un concepto de “indulgencia”, en el que el valor del postre residía en su dulzor marcado y su alto contenido calórico, aspectos que en esa época se asociaban al prestigio social y a las celebraciones festivas.

La presente propuesta se fundamenta en el concepto de “postre consciente”, una corriente de la repostería que busca un equilibrio entre la experiencia sensorial y el aporte saludable. El enfoque cuestiona la repostería tradicional, ya que siempre usa un producto de elevada carga calórica y bajo valor nutricional, en este caso se plantea una alternativa en la que el placer de disfrutar un dulce no comprometa la salud del consumidor.

La versatilidad de estas preparaciones permite que su consumo sea idóneo tanto para el cierre de una experiencia gastronómica formal (almuerzo o cena) como para degustaciones técnicas en eventos de alta cocina.

La justificación técnica para el uso integral del guineo radica en su elevada densidad nutricional y su versatilidad para sustituir ingredientes ultra procesados. Este insumo permite una intervención directa en la composición química del postre bajo dos ejes principales:

En primer lugar, la optimización del perfil glucémico mediante el uso de la pulpa. El guineo maduro contiene edulcorante natural, permite eliminar el 40% del uso de azúcares refinados. No solo se reducen las calorías vacías, sino que también incrementan los micronutrientes esenciales como el potasio, la vitamina B6 y el magnesio, los cuales cumplen el equilibrio de electrolitos y el metabolismo energético de la persona que lo consume.

La innovación de esta propuesta se centra también en el valor de la cáscara como fibra. Eso que generalmente se considera un residuo se transforma, mediante procesos de deshidratación y molienda, en una harina técnica de alto valor nutricional.

Según (Trinidad-Chicas, M. J., et al., (2021)), la cáscara de guineo posee una concentración superior de fibra dietética total y polifenoles en comparación con la pulpa. La integración de esta harina en la repostería mejora significativamente la salud digestiva y ralentiza la absorción de glucosa en el torrente sanguíneo. De esta manera, el postre se convierte en una opción metabólicamente responsable, apta para un público joven y adulto que busca prevenir enfermedades no transmisibles sin renunciar a la experiencia sensorial de un dulce de alta calidad.

Como tenemos como producto el guineo hemos buscado tres tipos de postres utilizando en su totalidad la fruta para aprovechar al máximo su contenido.

5. Descripción de Preparaciones

5.1. RECETA NUMERO UNO

Quesillo de guineo con cacao amargo

INGREDIENTES	GRAMAJE (8 porciones)
QUESILLO	
Guineo	350 GR
Cascara de guineo	200 GR
Cocoa amargo en polvo	30 GR
Huevo	4 U
Leche de soya	400 GR
Esencia de vainilla	1 ML
Canela en polvo	1 GR
Miel	20 GR
CARAMELO	
Aceite de coco	10 GR
Miel	5 GR
DECORACION	
Clara de huevo	100 GR
Miel	10 GR

Técnicas de preparación

Quesillo

Se procedió al lavado y desinfección de las cáscaras utilizando bicarbonato de sodio como agente limpiador. Se integran los ingredientes como el néctar de banano, la leche de soya, miel y esencia de vainilla para su procesamiento. La mezcla fue licuada a velocidad rápida por 5 minutos, hasta tener una textura sin grumos

Caramelo

El aceite de coco y la miel se mandan a calentar hasta llegar al punto de caramelización.

Decoración

Para la fase de decoración, se procedió a batir claras de huevo hasta alcanzar el punto de nieve. Durante este proceso, se incorporó la miel hasta tener una consistencia firme para el decorado.

Proceso final.

Se vierte el caramelo en el molde, seguido de la mezcla del quesillo. Se manda a cocción a baño María en un horno precalentado por 180°C, durante unos 45 minutos para asegurar una masa firme. Una vez que salga del horno se manda a reposo y de ahí a refrigeración de 4 a 12 horas. Finalmente se agrega el merengue para el decorado y eso sería todo el proceso.

Contrastes sensoriales

El producto final presenta un perfil sensorial complejo y equilibrado. Su estructura debe ser compacta y una coloración marrón con dorado dándole un carácter clásico y casero gracias a la integración del cacao y la cascara procesada. La textura debe ser suave y parejo, lograda mediante el baño María y el enfriamiento controlado para estabilizar las proteínas.

Su perfil aromático se debe percibir lo dulce y las especies provenientes de la miel y la canela, con un toque frutal característico del guineo. Finalmente, el sabor se define por un equilibrio entre el dulzor natural de la miel caramelizada y la ligera astringencia del cacao, culminando con la ligereza aérea de la decoración en punto de nieve, que aporta un contraste de densidades altamente agradable al paladar.

Justificación de la receta

La investigación surge tras la necesidad de aprovechar el guineo al máximo, ya que es un recurso que mayormente de hecha a perder en nuestros hogares debido a su rápida maduración y oxidación. El objetivo es usar una alternativa económica en la cual hagamos uso tanto de la cascara y de la pulpa, transformando un residuo en un producto de alto valor nutricional.

Este postre no solo es una opción de uso sostenible, sino también como una alternativa saludable y nutritiva. Al sustituir azúcares refinados y lácteos por ingredientes como miel, leche de soya y aceite de coco, se logra un perfil alimenticio funcional. De este modo, se busca incentivar productos saludables que permitan al consumidor final mejorar su dieta mientras se contribuye activamente a la reducción del impacto ambiental.

Valoración nutricional

En la tabla siguiente muestra el valor nutricional del postre completo (aprox. 8 porciones) el valor siguiente es en base al gramaje total del producto mencionado.

Ingredientes	Calorías (kcal)	Proteínas (gr)	Grasa (gr)	Carbohidratos (gr)
Cascara	130	3.00	1.0	30
Guineo (néctar)	311,5	3,85	1.05	79.8
Huevo	355,5	16,4	23,52	6,48
Leche de soya	132	10, 8	7,6	7,2
Esencia de vainilla	2,88	0,01	0.01	0,13
Canela en polvo	2,47	0,04	0,81	0,53
Miel	107,1	0,07	0,0	27,3
Cacao en polvo s/a	68,7	5,89	4,11	16,29
Aceite de coco	309,4	0.0	35	0.0
Clara de huevo	148	111,3	9,8	2,7

Total:	1.566,55 kcal	151,36 gr	82,9 gr	170,43 gr
--------	---------------	-----------	---------	-----------

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

Calorías	Proteína	Grasa	Carbohidratos
195.81 kcal	18,92 gr	10,36 gr	21,30 gr

Se puede obtener fibra, hierro, potasio, magnesio, calcio, fosforo, cobre, vitamina b6, c, b12, d y e.

Costo estimado de producto

El postre estimado tiene un valor de 2.80 (8 porciones) sin mano de obra, pero si hablamos de costo por porción sin mano de obra su valor es de 0.35 cada porción.

Presentación estética

La presentación se la realizara en un plato redondo pequeño, postre en el centro cubierto de un punto nieve y caramelo de miel en los alrededores.

5.2. RECETA NUMERO 2

ECO CAKE

INGREDIENTES	GRAMAJE
Guineo	400 GR
Cascara de guineo	100 GR
Avena	300 GR
Miel	30 GR
Huevo	2 U (120GR)

Polvo de hornear	7 GR
Canela	1 GR
Sal	2 GR
Pasas	100 gr

Técnicas de preparación

Para la preparación del cake, primero se licúa el guineo junto con una pequeña parte de su cáscara hasta obtener un néctar suave. A esta mezcla se le añade la miel para endulzar, los huevos y la canela. Después, se agrega la avena, el polvo de hornear y una pizca de sal, batiendo todo hasta que la masa quede uniforme. Una vez lista la base, se incorporan las pasas picadas y se vierte la mezcla en un molde. Finalmente, se mete al horno a 180 °C por un tiempo de 40 minutos y, al terminar, se deja enfriar a temperatura ambiente antes de desmoldar.

Contrastes sensoriales:

El contraste sensorial de este cake se define por la combinación de texturas y sabores que ocurren al comerlo. Por un lado, tenemos a la avena que aporta una textura ligeramente gruesa y firme con buen cuerpo, que contrasta con la humedad y suavidad que el guineo aporta al postre. Al masticar los trozos de pasas añaden sensaciones blandas y jugosas. El dulzor natural de la miel y del fruto maduro se balancea con la canela, logrando que el cake no se perciba seco, sino como una textura variada y agradable al paladar.

Justificación de la receta

Este postre es una opción ideal para personas que buscan el aumento de masa muscular de manera saludable. La combinación de avena y guineo aporta carbohidratos de absorción lenta y rápida, lo que asegura energía constante para los entrenamientos y ayuda a una recuperación rápida de los músculos después del ejercicio, tanto como la miel que aporta un extra de energía inmediata, mientras que la cáscara de guineo aporta fibra y minerales esenciales como el potasio y el magnesio que previenen calambres y mejoran la función muscular. Este cake permite alcanzar el calórico necesario para ganar masa muscular sin comprometer la salud metabólica del deportista.

Valoración nutricional

Ingredientes	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)

Guineo	356	4.4	1.2	91.2
Cascara	40	1.5	0.5	8.0
Avena	1,167	50.7	20.7	198.0
Huevo	172	15.0	11.4	1.2
Miel	91	0.1	0.0	24.7
Pasas	299	3.1	0.5	79.2
Polvo de Hornear	4	0.0	0.0	1.9
Canela	3	0.0	0.0	0.8
Sal	0	0.0	0.0	0.0
Total:	2,132	74.8 gr	34.3 gr	405 gr

En la siguiente tabla se presenta el valor por una porción.

Calorías (kcal)	Proteínas (gr)	Grasa (gr)	Carbohidratos (gr)
426. kcal	14.96 gr	6.86 gr	81 gr

Costo estimado por porción

El costo del producto es de 2,10 (5 porciones aprox.) mediante el gramaje obtenido, el valor por cada porción es de 0.42.

Presentación estética

El producto se puede presentar en bolsitas o en un plato rectangular largo para poder realzar el cake.

5.3. RECETA NUMERO 3

Crema de guineo.

INGREDIENTES	GRAMAJE
Base cremosa	
Guineo maduro (pulpa congelada)	300g
Yogurt Griego natural	200g
Extracto de vainilla natural	5g
Almíbar de cascara	
Cáscara de guineo (lavada y picada)	100g
Miel de abeja	60g
Agua (para la reducción)	120ml
Canela en rama	2g
Topping (opcional)	
Maní tostado quebrado	15g

Descripción de preparaciones

Almíbar

En una olla de capacidad reducida se incorporan 100 g de cáscara de guineo previamente higienizada, 120 ml de agua y una rama de canela. La mezcla se somete a cocción a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos, hasta que la cáscara alcance una textura blanda y el volumen del líquido se reduzca a la mitad. Posteriormente, se retira la canela y se procede a licuar la cáscara junto con el líquido de cocción y 60 g de miel, hasta obtener un jarabe de consistencia densa y homogénea. El almíbar resultante se reserva y se deja enfriar a temperatura ambiente.

Crema

En una licuadora de alta potencia o procesador de alimentos se colocan 300 g de guineo congelado y troceado, 200 g de yogurt griego y esencia de vainilla. La mezcla se procesa a máxima velocidad únicamente hasta alcanzar una textura cremosa, homogénea y aireada, evitando un procesamiento excesivo que pueda provocar la pérdida de estructura por aumento de temperatura.

Proceso final

En la base de cuatro copas se dispone una cucharada del almíbar elaborado a partir de la cáscara de guineo. A continuación, se incorpora la crema de manera uniforme y se finaliza el montaje con el almíbar restante y 15 g de maní quebrado como elementos de contraste textural y visual.

Contrastes Sensoriales

Este diseño presenta un contraste en texturas como suavidad de la crema y un toque crujiente del maní tostado y humedad del almíbar lo que realza los aromas y hace más intensa la experiencia. En cuanto el sabor consigue un equilibrio agradable con el dulzor natural de la fruta y la miel se compensa ligeramente amargo del cacao rallado y la acidez del yogurt, evitando que sea empalagoso.

Justificación de la Receta

La crema de guineo “Corazón de Manabí” dentro de una oferta gastronómica se fundamenta en elevar los estándares de rentabilidad y diseño estratégico de menú de un restaurante. Desde la perspectiva este postre constituye una optimización de costos a partir del aprovechamiento integral de la materia prima. La transformación de la cáscara de guineo en un almíbar permite reducir el desperdicio operativo y aumentar el margen de contribución, aportando en la sostenibilidad que se encuentra directamente vinculada con la eficiencia económica del establecimiento.

Desde la experiencia del comensal, el postre cumple una “sensación final” del servicio gastronómico. Su diseño, se basa en variaciones de temperatura y textura aplicando fluidez en el almíbar y la cremosidad de la crema con un toque crujiente del maní que ayuda a limpiar el paladar después de los platos principales. El producto se ajusta a las tendencias actuales en alimentación saludable, dando un porcentaje en proteína aproximada de 7,9 g por porción, lo que responde a las expectativas del comensal que busca un equilibrio entre el disfrute del postre y la salud alimenticia.

Valoración Nutricional

La siguiente tabla refleja de 4 porciones en total por receta

Ingrediente	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Pulpa de guineo	268	3,2	0,8	68,4
Yogurt griego	120	20,0	0,8	7,2
Miel de abeja	180	0,0	0,0	48,0

Cáscara de guineo	40	1,6	0,4	10,0
Maní tostado	92	4,0	7,6	2,4
Cacao rallado	112	2,8	10,0	5,6
Vainilla y canela	0	0,0	0,0	0,0
Total	812	31,6	19,6	141,6

En la siguiente tabla se presenta el valor por una porción

Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
203 kcal	7,9 gr	4,9 gr	35,4 gr

Costo estimado por porción

El costo estimado del producto es de 2,65 para un rendimiento aproximado de 4 porciones, considerando únicamente el uso de materias primas empleadas en la preparación. El costo unitario por porción es de USD 0,66.

Presentación estética

La crema de guineo se puede en copas individuales de vidrio, lo que permite apreciar visualmente el postre. En la base se dispone el almíbar elaborado a partir de la cáscara de guineo, seguido de una capa uniforme de crema de textura cremosa y aireada. La superficie finaliza con un ligero baño de almíbar y un toque de maní tostado quebrado, aportando contraste de capas y textura. Esta presentación busca resaltar el carácter artesanal y sostenible del producto, además de facilitar el control de porciones y mejorar la percepción sensorial del consumidor.

6. Aplicación de Normas de Seguridad Alimentaria

El proceso de elaboración del menú propuesto se fundamenta en la estandarización de procesos y el estricto cumplimiento de las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), garantizando la inocuidad y la calidad sensorial en cada etapa. La seguridad alimentaria inicia con la gestión de materias primas, donde se aplica una higienización crítica de las cáscaras de banano mediante el uso de bicarbonato de sodio como agente desinfectante. Este procedimiento es fundamental para eliminar residuos químicos y reducir la carga microbiológica, lo que permite el uso integral de la fruta bajo un enfoque de sostenibilidad y economía circular.

Para la línea de panadería y repostería, como el Eco-cake, se utilizan técnicas de procesamiento mecánico en las que el néctar de banano se integra conglutinantes como el huevo y la avena, usando la miel como edulcorante natural. Se cuida un horneado controlado a 180 °C durante 40 minutos, lo que ayuda a la eliminación de posibles patógenos y al correcto uso del polvo de hornear, obteniendo una textura deseada.

El quesillo de guineo se elabora a partir de una mezcla pareja a una velocidad constante para evitar grumos, pasando la mezcla por un baño María a 180 °C durante 45 minutos. Este método permite a un mejor cuajado y a una estabilidad del producto.

Lo innovador del proceso es la elaboración del caramelo con el almíbar de la cáscara, donde se lleva a una leve cocción aceite de coco y miel para lograr la caramelización sin afectar en exceso los nutrientes. El almíbar se obtiene mediante la reducción del líquido a fuego medio, alcanzando una concentración adecuada que resulta en la densidad deseada.

La crema se procesa utilizando fruta congelada y yogurt griego, evitando sobre batir que pueda afectar la textura aireada y la inocuidad del producto. Finalmente, el acabado y montaje incluye con llevar las claras a punto de nieve y la incorporación de frutos secos que se realiza respetando la cadena de frío y los tiempos de reposo.

Los productos terminados se someten a refrigeración en un lapso de 4 a 12 horas, paso crucial para prevenir peligro de temperatura y asegurar la firmeza necesaria para su comercialización. Esta rigurosidad técnica demuestra que el uso de productos básicos, bajo protocolos de seguridad alimentaria, resulta en una oferta comercialmente viable y de alta calidad.

7. Análisis de Rentabilidad del Menú

7.1. Receta número uno

Quesillo de guineo

Ingrediente	Gramaje completo	Valor del producto	Gramaje en receta	Costo por receta
Guineo y cascara	550 gr	0,40	550 gr	0,40
Cocoa s/a	170 gr	3,48	30 gr	0,62

Huevo	240 gr	0,50	240 gr	0,50
Leche de soya	900 ml	1,05	400 ml	0,46
Esencia de vainilla	100 gr	0,99	1 gr	0,01
Canela polvo	57 gr	1,90	1 gr	0,03
Miel	360 gr	2,80	35 gr	0,30
Aceite de coco	120 ml	3,69	10 ml	0,20
Clara de huevo	100 gr	0,30	0,30	0,30
				2.80

En la receta uno el valor del postre con un margen de ganancia del 50% mas el 15% de impuesto es de 6,44 para las 8 porciones, en este caso la porción tendría un valor de 0,80.

7.2. Receta número 2 Ecocake

Ingrediente	Gramaje completo	Valor del producto (USD)	Gramaje en receta	Costo por receta (USD)
Guineo (pulpa y cáscara)	100 g	0.10	500 g	0.50
Avena	500 g	0.70	300 g	0.42
Miel	330 g	2.80	30 g	0.25
Huevo	60 g/u	0.12	120 g	0.24
Polvo de hornear	100 g	1.41	7 g	0.10
Canela en polvo	56.7 g	1.90	1 g	0.03
Sal	1000 g	0.44	2 g	0.01

Pasas	250 g	1.39	100 g	0.55
TOTAL				2.10

En la receta número 2, el valor del postre con un margen de ganancia del 50 % más el 15 % de impuesto es de **USD 3,62** para **5 porciones**; en este caso, cada porción tendría un valor aproximado de **USD 0,72** se redondea a 0,75 por porción.

7.3. Receta número 3 Mouse de Guineo

Ingrediente	Gramaje completo	Valor del producto (USD)	Gramaje en receta	Costo por receta (USD)
Guineo (pulpa y cáscara)	100 g	0.10	400 g	0.40
Yogurt griego	250 g	1.80	200 g	1.44
Extracto de vainilla	100 ml	0.97	5 ml	0.05
Miel	330 g	2.80	60 g	0.51
Agua	-	-	120 ml	0.00
Canela en rama	10 g	0.28	2 g	0.06
Maní tostado	140 g	1.79	15 g	0.19
TOTAL				2.65

En la receta número 3, el valor del postre con un margen de ganancia del 50 % más el 15 % de impuesto es de USD 6,10 para 4 porciones; en este caso, cada porción tendría un valor aproximado de USD 1,53 se redondea a 1,75 por porción.

La propuesta de emprendimiento se basa en la revalorización del guineo como producto principal, demostrando que un producto básico puede convertirse en un modelo de negocio rentable, sostenible y versátil. La viabilidad del proyecto se apoya en una estructura de costos eficiente como el uso de una materia prima que podemos encontrar en todos lados y permite una producción sin comprometer la calidad, lo que garantiza márgenes de utilidad y competitiva frente a la repostería tradicional que depende de ingredientes procesados e importados.

La propuesta de un mercado tiene como objetivo sacar un esquema del producto único al diversificarse en tres espacios estratégicos: la casera, que está enfocada en lo típico del sabor y el consumo diario; fitness, que satisface la demanda creciente de alimentos naturales y funcionales para el rendimiento físico; y la de restaurante de autor, que utiliza métodos de transformación para transformar un ingrediente simple en una experiencia culinaria valiosa. Esto posibilita que el emprendimiento llegue a diferentes clientes al mismo tiempo, en lugar de depender de una única perspectiva.

Finalmente, la viabilidad del proyecto se va por la tendencia actual de un consumo más saludable y sostenible. Al existir una amplia base de consumidores por el guineo, pero que buscan alternativas alejadas a los procesados y de lo común, esta propuesta se convierte en una opción atractiva y alineada con las preferencias actuales del consumidor.

En conclusión, el proyecto demuestra que la innovación aplicada a recursos básicos permite crear una oferta comercial escalable, capaz de satisfacer tanto la necesidad de economía del productor como el deseo de bienestar y sofisticación del consumidor final.

8. Conclusiones

La valoración del proceso creativo y técnico revela que la innovación gastronómica no requiere necesariamente de insumos costosos, sino de un dominio profundo de las transformaciones físico-químicas de la materia prima. Al usar técnicas como el baño María para la coagulación de proteínas, cadena de frío para la crema y la extracción de pectinas naturales de la cáscara del banano que ha logrado transformar un producto primario en una oferta gastronómica y sostenible, el equilibrio entre la eficiencia económica y lo técnico demuestra que es posible lograr un producto de alta calidad manteniendo costos de producción accesibles. Se busca que estos procesos aseguren que el menú no solamente sea una propuesta artesanal, sino también un modelo de negocio aplicado en distintos entornos y consumidores.

El trabajo con ingredientes locales y sostenibles pone en evidencia la relevancia de la economía circular y de los alimentos en el emprendimiento contemporáneo. El uso del guineo, con su cáscara incluida, contribuyó a identificar que numerosos productos están sobrevalorados y que su utilización puede disminuir considerablemente los desperdicios.

Esta experiencia demuestra que al cliente le importa el monitoreo de los productos y su efecto en el medio ambiente, lo cual hace que la sostenibilidad sea una verdadera ventaja competitiva y no algo efímero. Cuando se utilizan ingredientes locales, se potencia la conexión con la identidad y producción comercial de la zona, lo que posibilita que la propuesta gastronómica desarrolle una narrativa genuina y en concordancia con los principios del mercado contemporáneo.

El proyecto tiene un gran potencial de crecimiento al agregar nuevos productos ecuatorianos y optimizar la infraestructura de entrega. Se sugiere investigar envases biodegradables hechos con fibras vegetales, además de utilizar otros tipos de harinas leguminosas o polvos de bayas autóctonas para respaldar el ciclo de sostenibilidad. Además, se presenta la posibilidad de enriquecer el menú con nuevas opciones que utilicen otros tipos de frutas, como harinas de plátano verde para alternativas sin gluten. Estas mejoras no solo elevarán el valor nutricional de

la oferta, sino que también fortalecerán la marca como una innovación responsable y pionera en repostería saludable.