



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO

Carrera:

Tecnología Superior en Gastronomía

Título del trabajo:

DISEÑO DE MENÚ PARA PERSONAS CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL CON
INGREDIENTES Y TÉCNICAS NACIONALES

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Tecnólogo Superior en Gastronomía

Autora:

Macías Macías Johanna Elizabeth

Tutor:

Ab. Daniel Caballero Mero, Mg

Fecha de entrega:

Manta, Agosto del 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(a) de la Unidad Académica Educación y Turismo de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

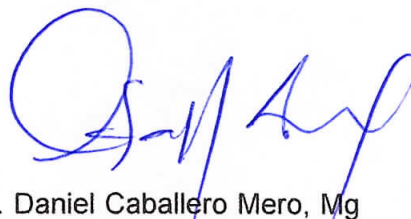
Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Titulación bajo la autoría de la estudiante: Macías Macías Johanna Elizabeth, legalmente matriculado/a en la carrera de Gastronomía período académico 2026/1, cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "diseño de un menú para persona con presión arterial con técnicas y productos nacionales".

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 24 de julio de 2026

Lo certifico,



Ab. Daniel Caballero Mero, Mg
Docente Tutor

Aprobación del tribunal

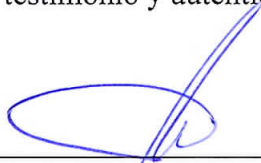
El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera titulado “Diseño de menú para personas con hipertensión arterial con ingredientes y técnicas nacionales”, ha sido realizado y concluido por la estudiante Macías Macías Johanna Elizabeth; el mismo que ha sido controlado, revisado y supervisado por los miembros del tribunal asignado para el proceso de titulación.

El trabajo de fin de carrera reúne los requisitos pertinentes en lo referente a investigación aplicada, diseño gastronómico, fundamentación técnica, inocuidad alimentaria y presentación del producto; de esta manera, queda habilitado para la evaluación correspondiente dentro del proceso académico establecido por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

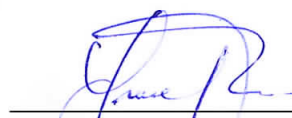
Para dar testimonio y autenticidad

Firmamos:



Ing. Ángela Farfán

Presidente del tribunal



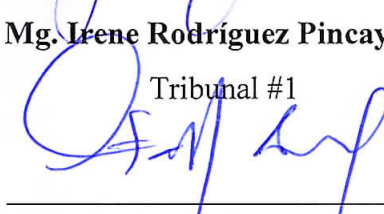
Mg. Irene Rodríguez Pincay

Tribunal #1



Ing. Berna Zambrano Azúa, Mg.

Tribunal #2



Ab. Daniel Caballero Mero, Mg.

Docente tutor



Macías Macías Johanna Elizabeth.

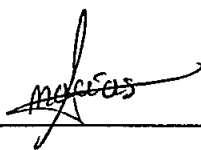
Autora

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Macías Macías Johanna Elizabeth, portadora de la cédula de ciudadanía N.º 1313219295, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de titulación “Diseño de menú para personas con hipertensión arterial con ingredientes y técnicas nacionales”, de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconoce a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso académico y no comercial de la obra.

Asimismo, autoriza a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí para realizar la publicación del trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, según lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior; esta autorización mantiene la titularidad moral de la autora sobre el documento.

Manta, agosto del 2026



Macías Macías Johanna Elizabeth

Autora

Declaración expresa de autoría

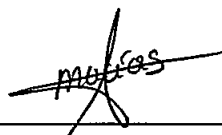
Quien suscribe la presente:

MACÍAS MACÍAS JOHANNA ELIZABETH

Estudiante de la Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía, con cédula de ciudadanía N.º 1313219295, declaro bajo juramento que el proyecto de titulación titulado “Diseño de menú para personas con hipertensión arterial con ingredientes y técnicas nacionales”, previo a la obtención del título de Tecnólogo Superior en Gastronomía, es de autoría propia; su desarrollo respeta los derechos intelectuales de terceros y consulta las referencias bibliográficas que constan en este documento.

La información técnica, las fotografías de ensayo, las fichas de preparación, los cuadros nutricionales y los cálculos de costos corresponden al proceso de diseño gastronómico realizado para el menú propuesto; cualquier ajuste posterior se hará bajo los criterios de revisión académica establecidos por la institución.

Manta, agosto del 2026



Macías Macías Johanna Elizabeth

Autora

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia, por el acompañamiento brindado durante mi proceso de formación académica; su apoyo, paciencia y confianza han estado presentes en cada etapa de este camino, especialmente en los momentos que exigieron esfuerzo, responsabilidad y constancia para continuar avanzando.

Dedico también este logro a las personas que me motivaron a culminar mi carrera y a valorar la gastronomía como una profesión que requiere disciplina, sensibilidad y compromiso con el bienestar de los demás; cada aprendizaje alcanzado se sostiene en el respaldo recibido y en el deseo de construir una propuesta que represente mi preparación profesional.

Agradecimiento

Agradezco a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, por brindarme la oportunidad de formarme dentro de la Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía; los conocimientos adquiridos durante este proceso permitieron desarrollar una propuesta culinaria con sustento técnico, criterio nutricional y responsabilidad sanitaria.

Expreso mi agradecimiento al docente tutor por la orientación brindada durante la elaboración del trabajo; sus observaciones permitieron mejorar el enfoque del menú, ordenar la información y relacionar la práctica gastronómica con las necesidades de un público que requiere preparaciones saludables, seguras y sensorialmente agradables.

Agradezco a mi familia y a todas las personas que acompañaron este proceso académico; su apoyo hizo posible culminar una etapa importante de formación profesional y fortalecer mi compromiso con una cocina responsable, creativa y cercana a la realidad alimentaria de la comunidad.

Resumen

El presente trabajo desarrolla el diseño de menú para personas con hipertensión arterial con ingredientes y técnicas nacionales, mediante una propuesta de tres tiempos orientada al consumo de personas adultas que requieren controlar el sodio, moderar grasas añadidas y preferir alimentos frescos. El menú está conformado por una pechuga de pollo aromatizada al vacío, ahumada de forma ligera y terminada a la parrilla, acompañada de arroz integral y ensalada de zanahoria, espinaca baby y chayote; se complementa con una bebida natural de carambola y un postre de yogurt natural con frutos rojos.

La propuesta se fundamenta en criterios de alimentación cardiosaludable, reducción de sodio, técnicas de cocción controlada e inocuidad alimentaria; además, plantea el problema, define objetivos, describe la metodología aplicada, desarrolla las preparaciones, presenta valores nutricionales, costos, rentabilidad, fotografías y fichas técnicas. El diseño del menú muestra que una preparación dirigida a personas con hipertensión arterial puede conservar atractivo gastronómico mediante el uso de ingredientes nacionales, técnicas precisas y recursos aromáticos naturales.

Palabras clave: hipertensión arterial, menú saludable, técnicas nacionales, bajo sodio, gastronomía funcional.

Abstract

This project develops a menu design for people with arterial hypertension using national ingredients and culinary techniques. The proposal includes three courses: vacuum flavored chicken breast, lightly smoked and finished on the grill, served with brown rice and a fresh carrot, baby spinach and chayote salad; the menu is completed with a natural starfruit beverage and a natural yogurt dessert with red berries.

The proposal is supported by heart healthy eating criteria, sodium reduction, controlled cooking techniques and food safety principles. It also presents the research problem, objectives, methodology, preparation procedures, nutritional values, costs, profitability, photographs and technical sheets. The menu shows that a preparation aimed at people with arterial hypertension can maintain gastronomic appeal through national ingredients, precise techniques and natural aromatic resources.

Keywords: arterial hypertension, healthy menu, national techniques, low sodium, functional gastronomy.

Índice de contenido

Certificación.....	II
Declaración expresa de autoría	III
Cláusula de licencia y autorización para publicación en el repositorio institucional	IV
Aprobación del tribunal	V
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract	IX
Índice de contenido	X
Índice de tablas	XI
Índice de ilustraciones.....	XII
1. Introducción	1
2. Planteamiento del problema.....	2
3. Objetivos	3
3.1. Objetivo general.....	3
3.2. Objetivos específicos	3
4. Conceptualización del menú	3
4.1. Antecedentes breves.....	3
4.2. Descripción del concepto gastronómico general	4
4.3. Justificación creativa y técnica del menú.....	5
4.4. Coherencia entre los tres tiempos	6
5. Diseño metodológico	7
6. Descripción de preparaciones	9
6.1. Menú funcional propuesto	9
6.1.1. Plato principal	9
6.1.2. Postre.....	13
6.1.3. Bebida	16
7. Aplicación de normas de seguridad alimentaria	20
8. Análisis de rentabilidad del menú.....	21
9. Conclusiones	23
10. Recomendaciones	23
11. Bibliografía	24
12. Anexos	26

Índice de tablas

Tabla 1. Valor nutricional estimado del plato principal	11
Tabla 2. Costo estimado por porción del plato principal	11
Tabla 3. Valor nutricional estimado del postre	14
Tabla 4. Costo estimado por porción del postre	15
Tabla 5. Valor nutricional estimado de la bebida	18
Tabla 6. Costo estimado por porción de la bebida	18
Tabla 7. Análisis de rentabilidad del menú completo	22
Tabla 8. Ficha técnica del plato principal	26
Tabla 9. Ficha técnica del postre.....	26
Tabla 10. Ficha técnica de la bebida.....	27

Índice de ilustraciones

Ilustración 1. Presentación final del plato principal.....	11
Ilustración 2. Vista superior del plato principal.....	12
Ilustración 3. Presentación del postre de yogurt natural con frutos rojos	15
Ilustración 4. Vista lateral del postre de yogurt natural con frutos rojos	15
Ilustración 5. Presentación de la bebida natural de carambola	18
Ilustración 6. Vista de servicio de la bebida natural de carambola.....	19

1. Introducción

La hipertensión arterial exige propuestas gastronómicas diseñadas con atención al sodio, al tipo de grasa y al grado de procesamiento de los alimentos; la Organización Mundial de la Salud (2026) recomienda para adultos “una ingesta inferior a 2000 mg/día de sodio”, criterio que orienta la elaboración de menús capaces de conservar sabor mediante hierbas, cítricos, aromas nacionales y técnicas de cocción controlada.

El presente estudio propone un menú saludable dirigido a personas con hipertensión arterial, compuesto por una pechuga de pollo aromatizada al vacío, ahumada de forma ligera y terminada a la parrilla, acompañada de arroz integral y ensalada fresca de zanahoria, espinaca baby y chayote; la secuencia se completa con una bebida natural de carambola y un postre de yogurt natural con frutos rojos, preparaciones que responden a una misma intención culinaria basada en frescura, moderación y equilibrio sensorial.

El objetivo del estudio es diseñar y sustentar técnicamente un menú de tres tiempos para personas con hipertensión arterial, atendiendo la selección de ingredientes, las técnicas aplicadas, el valor nutricional, el porcionamiento, el costo de producción, la rentabilidad y las normas de seguridad alimentaria; el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (2022) señala que una alimentación cardiosaludable favorece el consumo de verduras, frutas, granos enteros y proteínas con menor cantidad de grasa visible, lo que respalda la composición del menú propuesto.

La relevancia práctica del proyecto se encuentra en demostrar que un menú saludable para hipertensión puede mantener valor gastronómico sin recurrir a preparaciones con exceso de sal, grasas pesadas o productos ultraprocesados; la cocción al vacío, el ahumado controlado, la parrilla, el uso de vegetales frescos y la presentación en vajilla adecuada permiten construir una experiencia atractiva, viable para el laboratorio gastronómico y

adaptable a servicios de alimentación que buscan opciones más cuidadosas para el consumidor.

La propuesta también reconoce el valor de los ingredientes y técnicas nacionales, ya que combina productos de consumo habitual en Ecuador con procedimientos que pueden aplicarse en cocina formativa y en espacios de servicio; el pollo, el arroz integral, la zanahoria, la espinaca, el chayote, la carambola y los frutos rojos se organizan como componentes accesibles que adquieren mayor valor cuando se trabajan con criterio técnico, control sanitario y una intención culinaria definida.

2. Planteamiento del problema

La hipertensión arterial representa una condición de salud que requiere cambios sostenidos en la alimentación cotidiana; el consumo frecuente de preparaciones con sal añadida, condimentos industrializados, embutidos, salsas comerciales y productos de alta densidad energética puede dificultar el control de la presión arterial, especialmente cuando las opciones saludables se perciben como preparaciones simples, poco atractivas o alejadas de la experiencia gastronómica.

Dentro de la formación gastronómica, esta situación plantea la necesidad de diseñar menús que respondan a necesidades alimentarias específicas sin perder técnica, sabor ni presentación; muchas preparaciones saludables se limitan a reducir ingredientes, pero descuidan el aroma, la textura, el montaje y la rentabilidad, elementos que también forman parte de la calidad de un producto culinario destinado a un comensal real.

El problema central se expresa en la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo diseñar un menú de tres tiempos para personas con hipertensión arterial, utilizando ingredientes y técnicas nacionales que permitan reducir el sodio añadido, conservar atractivo sensorial y mantener viabilidad técnica y económica dentro de una propuesta gastronómica?

La respuesta a esta pregunta requiere vincular criterios nutricionales, técnicas culinarias, seguridad alimentaria y cálculo de costos; por ello, el estudio propone un menú conformado por plato principal, bebida y postre, con una estructura capaz de demostrar que la cocina saludable puede desarrollarse con orden técnico, identidad nacional y sentido práctico para la Carrera de Tecnología Superior en Gastronomía.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Diseñar un menú de tres tiempos para personas con hipertensión arterial, mediante el uso de ingredientes y técnicas nacionales que permitan reducir el sodio añadido, conservar calidad sensorial y presentar una propuesta gastronómica viable desde el punto de vista técnico, nutricional, sanitario y económico.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar criterios alimentarios relacionados con la hipertensión arterial, el control del sodio y la selección de ingredientes frescos aplicables al diseño del menú.
- Desarrollar las preparaciones del plato principal, postre y bebida, describiendo ingredientes, técnicas, procedimientos, notas sensoriales, vajilla y presentación.
- Estimar el valor nutricional, los costos de producción, la rentabilidad y las medidas de seguridad alimentaria del menú propuesto, mediante tablas y fichas técnicas de elaboración.

4. Conceptualización del menú

4.1. Antecedentes breves

La hipertensión arterial se asocia con hábitos alimentarios sostenidos, especialmente cuando la dieta contiene exceso de sal, productos procesados y preparaciones con elevada densidad energética; la Organización Panamericana de la Salud (2024) identifica el alto

consumo de sal o sodio como uno de los factores relacionados con esta condición, lo que permite justificar un proyecto gastronómico centrado en reducir sodio añadido y mejorar la calidad de los ingredientes seleccionados.

El diseño del menú parte de una necesidad concreta dentro de la gastronomía aplicada: ofrecer una alternativa que cuide la presión arterial sin reducir la experiencia culinaria a una comida simple o carente de identidad. Blanco Metzler (2023) analiza políticas regionales de reducción de sal y sodio durante una década; su aporte respalda la importancia de revisar los productos usados en cocina y preferir preparaciones elaboradas con materias primas frescas, control de condimentos y menor dependencia de sazonzadores industrializados.

La realidad ecuatoriana también permite relacionar el tema con prácticas alimentarias cotidianas; Navarrete Sanabria y Lechón Sandoval (2024) estudian el estado nutricional y la ingesta de sodio en adultos con y sin hipertensión arterial en Ibarra, lo que ayuda a comprender que el diseño de menús saludables debe atender la cantidad de sal visible y la sal oculta presente en productos procesados, aderezos, cubitos, salsas comerciales y marinados industrializados.

El menú propuesto responde a este contexto mediante una cocina de bajo sodio añadido, con protagonismo de alimentos frescos y técnicas que aportan sabor desde el aroma, la textura y la temperatura; la pechuga de pollo se trabaja con limón, ajo, hierbas y ahumado ligero, mientras que el arroz integral, la ensalada fresca, la bebida de carambola y el yogurt con frutos rojos completan una propuesta que prioriza saciedad, frescura y moderación.

4.2. Descripción del concepto gastronómico general

El concepto gastronómico se orienta hacia una cocina saludable, funcional y de presentación limpia, pensada para personas adultas con hipertensión arterial que desean consumir preparaciones equilibradas sin renunciar al sabor; Mayo Clinic (2026) define la dieta DASH como “un plan de alimentación saludable diseñado para ayudar a tratar o

prevenir la presión arterial alta”, planteamiento que permite relacionar el menú con alimentos frescos, cereales integrales, vegetales, frutas y lácteos naturales.

El estilo del menú combina técnica actual y productos nacionales de uso accesible; el plato principal utiliza una pechuga de pollo aromatizada al vacío, ahumada de forma ligera y terminada a la parrilla, acompañada de arroz integral y ensalada fresca de zanahoria, espinaca baby y chayote. La bebida de carambola aporta un elemento tropical de acidez suave, mientras el postre de yogurt natural con frutos rojos cierra la experiencia con textura cremosa y dulzor moderado.

El público objetivo está formado por personas con hipertensión arterial que requieren controlar el sodio y mantener una alimentación más cuidadosa, aunque la propuesta también puede ser consumida por comensales que buscan opciones ligeras dentro de un servicio gastronómico; la ocasión de consumo se ubica en un almuerzo o cena saludable, con una estructura de tres tiempos que permite presentar el menú como producto de titulación y como alternativa aplicable en espacios de alimentación colectiva.

La identidad nacional del menú se sostiene en la utilización de ingredientes reconocibles dentro del consumo ecuatoriano y en el uso de técnicas que dialogan con la cocina local; el ahumado y la parrilla recuerdan prácticas de cocción asociadas al fuego, mientras que la cocción al vacío aporta control, uniformidad y jugosidad. Esta combinación permite renovar una preparación cotidiana sin perder cercanía con los sabores del entorno.

4.3. Justificación creativa y técnica del menú

La justificación creativa del plato principal se sostiene en el uso de tres técnicas que transforman una proteína magra en una preparación con carácter gastronómico: la cocción al vacío conserva jugosidad y permite fijar aromas; el ahumado ligero aporta profundidad sin recurrir a salsas saladas; la parrilla genera notas tostadas que fortalecen el sabor y la apariencia final del pollo.

La técnica al vacío resulta adecuada para este menú porque permite trabajar la temperatura con precisión y reducir pérdidas de humedad; Barcelona Culinary Hub (2023) señala que “la cocción Sous Vide permite retener los sabores y texturas naturales de los alimentos de manera excepcional”, lo que respalda su uso en una propuesta saludable donde la calidad sensorial proviene del método de cocción y de los aromáticos naturales.

La justificación técnica del menú también se relaciona con el equilibrio de grupos alimentarios; la American Heart Association (2021) recomienda elegir fuentes saludables de proteína, frutas, vegetales, granos enteros y productos bajos en sodio, orientación que se refleja en la pechuga de pollo sin piel, el arroz integral, la ensalada fresca, la bebida sin azúcar añadida y el yogurt natural con frutos rojos.

El arroz integral se incorpora por su aporte de carbohidratos complejos y fibra, además de su capacidad para generar saciedad sin requerir salsas pesadas; la ensalada aporta humedad, crocancia y color mediante zanahoria, chayote y espinaca baby, ingredientes que equilibran el sabor ahumado del pollo y reducen la sensación de plato seco. La bebida de carambola refresca el paladar, y el postre conserva una línea ligera mediante yogurt natural y frutos rojos de temporada.

La creatividad del menú radica en presentar una preparación saludable con apariencia de servicio gastronómico, evitando que la restricción de sodio se perciba como pérdida de sabor; el uso de cortes limpios, emplatado ordenado, contraste cromático y elementos frescos permite construir una propuesta apta para el examen práctico, con identidad visual y sentido técnico.

4.4. Coherencia entre los tres tiempos

La coherencia entre los tres tiempos se aprecia en la continuidad de sabores frescos, texturas ligeras y colores naturales; la bebida de carambola prepara el paladar con acidez suave, el plato principal concentra aromas ahumados y notas tostadas acompañadas por

vegetales crujientes, y el postre cierra con una textura cremosa que contrasta con los frutos rojos sin alterar el enfoque saludable del menú.

La secuencia mantiene unidad porque cada preparación cumple una función específica dentro del conjunto; la bebida refresca, el plato principal aporta estructura nutricional y el postre ofrece un cierre ligero. Mayorga Mazón, Andrade Zurita y Heredia Aguirre (2023) señalan que la intervención nutricional basada en dieta DASH contribuyó al control de cifras de tensión arterial, lo que permite sostener el valor de un menú construido con criterios de bajo sodio, porciones moderadas y alimentos de mejor calidad nutricional.

La coherencia sensorial también se observa en la temperatura de servicio; la bebida se ofrece fría, el plato principal se sirve caliente con ensalada fresca y el postre se mantiene refrigerado, creando una progresión agradable para el comensal. Esta organización evita saturación de grasa, sal o azúcar, y permite que la experiencia conserve ligereza desde el inicio hasta el cierre.

La relación entre los tres tiempos fortalece el concepto de menú nacional saludable; la técnica del pollo aporta profundidad, el arroz integral y la ensalada sostienen el equilibrio del plato, la carambola representa un recurso frutal tropical y el yogurt con frutos rojos incorpora una terminación fresca, sencilla y visualmente atractiva. Cada elemento se conecta con la intención de cuidar la presión arterial mediante decisiones culinarias concretas.

5. Diseño metodológico

El estudio se desarrolló con enfoque aplicado y descriptivo, porque se orienta a resolver una necesidad concreta dentro de la práctica gastronómica: diseñar un menú saludable para personas con hipertensión arterial. Arias Gonzáles y Covinos Gallardo (2021) plantean que el diseño metodológico permite ordenar el proceso de investigación según el problema, los objetivos y las técnicas utilizadas; bajo esta lógica, el proyecto organiza

revisión bibliográfica, ensayo culinario, cálculo nutricional, costo de producción y presentación del producto.

El tipo de estudio corresponde a una propuesta gastronómica aplicada con apoyo bibliográfico y técnico; la revisión de fuentes permitió sustentar el control de sodio, la selección de alimentos frescos, el uso de técnicas de cocción y la inocuidad alimentaria, mientras el desarrollo práctico permitió definir porciones, procedimientos, emplatado, cristalería, costos y fichas técnicas de las tres preparaciones.

Los métodos utilizados fueron analítico, sintético y descriptivo; el método analítico permitió revisar por separado el problema de hipertensión, los ingredientes, las técnicas y los costos; el método sintético permitió relacionar esos elementos en un menú de tres tiempos; el método descriptivo permitió presentar cada preparación con ingredientes, procedimiento, perfil sensorial, valor nutricional, costos, vajilla e imágenes de referencia.

Las técnicas aplicadas fueron revisión bibliográfica, observación culinaria, estandarización de receta, cálculo nutricional aproximado y análisis de costos; como herramientas se utilizaron fichas técnicas, tablas de valor nutricional, cuadros de costos, fotografías del producto final y criterios de presentación gastronómica. Los valores nutricionales se estimaron con base en FoodData Central del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (2025), ajustados al porcionamiento usado en cada preparación.

El procedimiento de trabajo se desarrolló en cinco fases: selección del problema alimentario y público objetivo; definición del menú de tres tiempos; ensayo de las preparaciones y ajuste de porciones; cálculo de valores nutricionales y costos; redacción del documento con planteamiento del problema, objetivos, metodología, desarrollo técnico, rentabilidad, seguridad alimentaria, conclusiones, recomendaciones y anexos.

6. Descripción de preparaciones

6.1. Menú funcional propuesto

El menú funcional propuesto se organiza en tres preparaciones diseñadas para responder al público objetivo del proyecto: personas con hipertensión arterial que requieren alimentos con bajo contenido de sodio añadido, moderación de grasa, control de azúcar y mayor presencia de ingredientes frescos; cada preparación se describe con su concepto, ingredientes, técnicas, procedimiento, perfil sensorial, valoración nutricional, costo estimado y presentación.

La estructura del menú queda conformada por un plato principal denominado Brasa Vital de pollo ahumado con arroz integral y ensalada fresca, un postre denominado Cremoso natural de yogurt con frutos rojos y una bebida denominada Frescura tropical de carambola; estos nombres permiten identificar cada tiempo desde una lógica gastronómica, sin perder la orientación saludable del proyecto.

6.1.1. Plato principal: Brasa Vital de pollo ahumado con arroz integral y ensalada fresca

Concepto:

Brasa Vital de pollo ahumado es un plato principal diseñado a partir de pechuga de pollo sin piel, aromatizada al vacío, ahumada de manera ligera y finalizada a la parrilla; se acompaña con arroz integral y una ensalada fresca de zanahoria, espinaca baby y chayote, lo que permite combinar proteína magra, cereal integral, vegetales, frescura y una presentación sobria orientada a personas con hipertensión arterial.

Ingredientes principales:

Pechuga de pollo sin piel, arroz integral, zanahoria, espinaca baby y chayote.

Ingredientes secundarios:

Limón, ajo, romero, laurel, cúrcuma, pimienta, aceite de oliva, agua y una cantidad mínima de sal si el criterio médico o nutricional del comensal lo permite.

Técnicas de cocción y preparación:

Aromatización al vacío, cocción controlada en bolsa sellada, ahumado ligero, terminación a la parrilla, cocción por absorción del arroz integral, blanqueado breve del chayote y preparación en frío de la ensalada.

Utensilios:

Tabla para carnes, tabla para vegetales, cuchillo, selladora al vacío, bolsa apta para cocción, termocirculador o baño de temperatura controlada, ahumador pequeño o campana de humo, parrilla, pinzas, olla, bowl, colador y plato llano.

Procedimiento:

Limpiar la pechuga y retirar grasa visible; aromatizar con limón, ajo, romero, laurel, cúrcuma y pimienta; colocar en bolsa apta para cocción y sellar al vacío; cocinar a temperatura controlada hasta alcanzar una textura jugosa; retirar, secar suavemente, aplicar ahumado ligero y terminar en parrilla caliente para marcar la superficie; cocinar el arroz integral hasta lograr grano firme; blanquear el chayote, cortar la zanahoria en láminas finas y colocar la espinaca baby como base fresca de la ensalada.

Contrastes de sabor, textura y temperatura:

El pollo aporta sabor suave, aroma ahumado y notas tostadas de parrilla; el arroz integral ofrece textura firme y sensación de saciedad; la ensalada introduce frescura, crocancia y un perfil vegetal que equilibra el plato. La preparación se sirve caliente en el componente proteico y el arroz, mientras la ensalada se mantiene fresca para generar contraste térmico.

Justificación funcional y técnica:

La pechuga de pollo sin piel se utiliza por su aporte proteico y menor contenido de grasa visible; el arroz integral contribuye con carbohidratos complejos y fibra; la ensalada aporta

color, volumen y frescura. Esta combinación permite presentar un plato completo, moderado en sodio y adecuado para una propuesta dirigida a personas con hipertensión arterial.

Vajilla y emplatado:

Se utiliza un plato cuadrado blanco de base amplia, porque el color neutro resalta el dorado del pollo, el tono beige del arroz integral y el contraste verde, naranja y blanco de la ensalada; el arroz se moldea en forma circular, la pechuga se corta en porciones diagonales para mostrar su jugosidad y la ensalada se dispone en abanico sobre hojas de espinaca baby, generando orden visual sin saturar el montaje.

Tabla 1

Valor nutricional estimado del plato principal

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
Pechuga de pollo sin piel	150 g	248	46,5	5,4	0,0
Arroz integral cocido	120 g	133	3,1	1,1	27,7
Zanahoria	40 g	16	0,4	0,1	3,8
Espinaca baby	25 g	6	0,7	0,1	0,9
Chayote cocido	60 g	14	0,5	0,1	3,5
Aceite de oliva	5 ml	45	0,0	5,0	0,0
Limón, ajo y hierbas	15 g	4	0,1	0,0	1,0
Total aproximado	1 porción	466	51,3	11,8	36,9

Nota. Valores nutricionales aproximados calculados a partir de FoodData Central (U.S. Department of Agriculture, 2025) y ajustados al porcionamiento de la receta.

Tabla 2

Costo estimado por porción del plato principal

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unitario (\$)	Costo total (\$)
Pechuga de pollo sin piel	kg	0,150	5,00	0,75
Arroz integral	kg	0,050	2,20	0,11
Zanahoria	kg	0,040	1,00	0,04
Espinaca baby	kg	0,025	4,00	0,10
Chayote	kg	0,060	1,20	0,07
Aceite de oliva	l	0,005	8,00	0,04
Limón, ajo, laurel, pimienta y hierbas	porción	1	0,18	0,18
Bolsa de cocción al vacío y carbón aromático	porción	1	0,20	0,20
Costo total de la receta				1,49

Nota. Costos calculados a partir de precios referenciales de mercado local y porcionamiento de la autora.

Ilustración 1

Presentación final del plato principal



Nota. Fotografía de la autora.

Ilustración 2

Vista superior del plato principal



Nota. Fotografía de la autora.

6.1.2. Postre: Cremoso natural de yogurt con frutos rojos

Concepto:

El Cremoso natural de yogurt con frutos rojos es un postre frío, ligero y de presentación limpia, elaborado con yogurt natural bajo en azúcar, fresas, moras y una cantidad mínima de arándano decorativo; su composición busca ofrecer una alternativa dulce de menor densidad calórica frente a postres elaborados con exceso de azúcar, mantequilla o cremas pesadas.

Ingredientes principales:

Yogurt natural bajo en azúcar, fresas, moras y arándano decorativo.

Ingredientes secundarios:

Hojas pequeñas de menta y una porción mínima de endulzante si la acidez de los frutos lo requiere; el uso de arándano se mantiene como detalle visual por su mayor costo, mientras la fresa y la mora funcionan como base frutal de mayor disponibilidad local.

Técnicas de preparación y utensilios:

Lavado y desinfección de frutos rojos, corte decorativo de fresas, montaje en copa, refrigeración previa al servicio y decoración superficial; se emplean cuchillo, tabla, bowl, cuchara, copa de vidrio y pinza pequeña.

Procedimiento:

Lavar y desinfectar los frutos rojos; cortar parte de las fresas en láminas y reservar algunos cubos pequeños para la superficie; colocar láminas de fresa en la pared interna de la copa para generar un efecto visual; añadir yogurt natural frío, distribuir moras y arándano en el interior y finalizar con fresas cortadas sobre la superficie. El postre se mantiene refrigerado hasta el servicio para conservar textura y seguridad alimentaria.

Contrastes de sabor, textura y temperatura:

El yogurt aporta cremosidad y acidez suave, las fresas entregan dulzor natural y color, mientras las moras y el arándano suman notas ácidas y pequeños contrastes de textura; el postre se sirve frío, lo que genera una sensación refrescante después del plato principal y mantiene coherencia con la línea saludable del menú.

Justificación funcional y técnica:

El yogurt natural permite ofrecer un cierre ligero con aporte de proteína y calcio, mientras los frutos rojos incorporan color, frescura y compuestos antioxidantes; la elección de este postre evita una terminación pesada y permite mantener moderación en grasas y azúcares añadidos, aspecto relevante para personas con hipertensión arterial que también requieren cuidar el consumo total de energía.

Vajilla y presentación:

Se utiliza una copa de vidrio transparente, porque permite observar las láminas de fresa adheridas a la pared interna, el color blanco del yogurt y los puntos oscuros de los frutos rojos; la presentación busca limpieza, altura y frescura, con decoración superficial de fresas cortadas y frutos pequeños que aportan contraste cromático.

Tabla 3

Valor nutricional estimado del postre

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
Yogurt natural bajo	170 g	104	8,5	2,8	11,3

en azúcar					
Fresa	70 g	22	0,5	0,2	5,4
Mora	20 g	9	0,3	0,1	2,0
Arándano decorativo	5 g	3	0,0	0,0	0,7
Total aproximado	1 porción	138	9,3	3,1	19,4

Nota. Valores nutricionales aproximados calculados a partir de FoodData Central (U.S. Department of Agriculture, 2025) y ajustados al porcionamiento de la receta.

Tabla 4

Costo estimado por porción del postre

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unitario (\$)	Costo total (\$)
Yogurt natural bajo en azúcar	kg	0,170	3,00	0,51
Fresa	kg	0,070	3,00	0,21
Mora	kg	0,020	3,50	0,07
Arándano decorativo	kg	0,005	7,00	0,04
Costo total de la receta				0,83

Nota. Costos calculados a partir de precios referenciales de mercado local; se prioriza fresa y mora para controlar el costo de los frutos rojos.

Ilustración 3

Presentación del postre de yogurt natural con frutos rojos



Nota. Fotografía de la autora.

Ilustración 4

Vista lateral del postre de yogurt natural con frutos rojos



Nota. Fotografía de la autora.

6.1.3. Bebida: Frescura tropical de carambola

Concepto:

La Frescura tropical de carambola es una bebida fría elaborada con carambola, agua, hielo y menta, pensada como acompañamiento refrescante para el menú; su perfil ácido y ligeramente dulce permite limpiar el paladar después del pollo a la parrilla y aporta una identidad tropical vinculada con frutas cultivadas en el país.

Ingredientes principales:

Carambola madura y agua fría.

Ingredientes secundarios:

Hielo, menta o hierbabuena y endulzante opcional en cantidad mínima.

Técnicas de preparación y utensilios:

Lavado y desinfección de fruta y hojas aromáticas, licuado, colado opcional, servicio en frío y decoración con rodaja de carambola; se emplean licuadora, colador, cuchillo, tabla, vaso alto, cuchara mezcladora y sorbete reutilizable.

Procedimiento:

Lavar y desinfectar la carambola y las hojas de menta; retirar extremos de la fruta y reservar una rodaja para decoración; licuar la carambola con agua fría hasta obtener una bebida uniforme; colar si se desea una textura más fina; servir en vaso alto con hielo y decorar con una rodaja de carambola y hojas de menta. La bebida se presenta sin azúcar añadida, aunque puede ajustarse con una cantidad mínima de endulzante si la madurez de la fruta lo requiere.

Contrastes de sabor, textura y temperatura:

La bebida ofrece acidez suave, notas frutales y una sensación fría que acompaña adecuadamente el plato principal; su textura ligera evita competir con el postre y permite que funcione como transición sensorial dentro del menú. La decoración con carambola en forma de estrella aporta un recurso visual atractivo y coherente con la intención tropical de la preparación.

Justificación funcional y técnica:

La bebida sustituye refrescos azucarados por una alternativa natural, con bajo aporte calórico y mayor relación con productos frescos; la preparación resulta adecuada para el menú porque mantiene el enfoque de bajo sodio y reduce el uso de azúcar añadida. En personas con enfermedad renal diagnosticada, la carambola debe evitarse por indicación sanitaria; por ello, la fruta china puede utilizarse como variante de servicio cuando el comensal requiera esa adaptación.

Cristalería y presentación:

Se utiliza un vaso alto transparente de 300 a 350 ml, porque permite observar el color verde claro de la bebida y los cubos de hielo; la rodaja de carambola se coloca en el borde del vaso

junto con hojas de menta, generando una imagen fresca, limpia y acorde con una bebida natural de servicio inmediato.

Tabla 5

Valor nutricional estimado de la bebida

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Carbohidratos (g)
Carambola	120 g	37	1,2	0,4	8,0
Agua fría	180 ml	0	0,0	0,0	0,0
Hielo	80 g	0	0,0	0,0	0,0
Menta o hierbabuena	2 g	1	0,0	0,0	0,1
Endulzante opcional	mínimo	0	0,0	0,0	0,0
Total aproximado	1 vaso	38	1,2	0,4	8,1

Nota. Valores nutricionales aproximados calculados a partir de FoodData Central (U.S. Department of Agriculture, 2025) y ajustados al porcionamiento de la receta.

Tabla 6

Costo estimado por porción de la bebida

Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unitario (\$)	Costo total (\$)
Carambola	kg	0,120	2,50	0,30
Agua purificada	l	0,180	0,50	0,09
Hielo	kg	0,080	0,40	0,03
Menta o hierbabuena	porción	1	0,05	0,05
Endulzante opcional	porción	1	0,03	0,03
Costo total de la receta				0,50

Nota. Costos calculados a partir de precios referenciales de mercado local y porcionamiento de la autora.

Ilustración 5

Presentación de la bebida natural de carambola



Nota. Fotografía de la autora.

Ilustración 6

Vista de servicio de la bebida natural de carambola



Nota. Fotografía de la autora.

7. Aplicación de normas de seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria del menú requiere aplicar Buenas Prácticas de Manufactura durante la recepción de materias primas, mise en place, cocción, conservación y servicio; la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (2023) establece la verificación de BPM en establecimientos donde se elaboran y comercializan alimentos, criterio que se relaciona con el manejo seguro del pollo, vegetales, frutas y productos lácteos utilizados en este proyecto.

Durante la mise en place se debe separar el pollo crudo de los vegetales y frutas, empleando tablas, cuchillos y recipientes diferenciados; la pechuga debe conservarse refrigerada hasta su preparación, el sellado al vacío debe realizarse en bolsas aptas para cocción y la temperatura interna del producto debe verificarse antes del servicio para reducir

riesgos microbiológicos. La cocción al vacío exige control de tiempo y temperatura, porque la apariencia externa del alimento puede resultar insuficiente para valorar su inocuidad.

Los vegetales de la ensalada y las frutas del postre y la bebida deben lavarse y desinfectarse antes del corte; la espinaca baby, la zanahoria, el chayote, las fresas, moras, arándano, carambola y menta requieren manipulación con manos limpias, utensilios sanitizados y superficies libres de residuos. La Organización Mundial de la Salud (2026) sostiene que la inocuidad alimentaria requiere controlar peligros biológicos, químicos y físicos en la cadena alimentaria, lo que obliga a cuidar cada fase del menú.

El yogurt natural debe mantenerse refrigerado hasta el momento del montaje, porque se trata de un producto perecedero y sensible a cambios de temperatura; las copas, vasos y platos deben encontrarse limpios, secos y libres de contaminación visible. El servicio se realizará con pinzas o cucharas limpias, evitando el contacto directo de las manos con los alimentos listos para consumo; estas medidas protegen la salud del comensal y fortalecen la calidad técnica de la propuesta gastronómica.

El almacenamiento posterior de ingredientes sobrantes debe realizarse en recipientes cerrados, rotulados y refrigerados según el tipo de producto; el pollo cocido se debe enfriar de manera controlada si no se sirve de inmediato, mientras los frutos rojos y la carambola deben conservarse separados de carnes crudas. La trazabilidad de materias primas, la limpieza de equipos y el control de tiempos permiten ejecutar el menú de forma segura dentro del laboratorio gastronómico.

8. Análisis de rentabilidad del menú

El análisis de rentabilidad permite valorar si el menú saludable para personas con hipertensión arterial puede ofrecerse en un contexto gastronómico con precio competitivo y margen razonable; el cálculo se realizó a partir de costos directos de materia prima por

porción, sin incluir mano de obra, servicios básicos, depreciación de equipos ni gastos administrativos, los cuales pueden variar según el establecimiento.

Tabla 7

Análisis de rentabilidad del menú completo

Preparación	Costo de producción (\$)	Precio de venta neto (\$)	IVA 15 % (\$)	Precio final (\$)	Margen estimado (\$)
Brasa Vital de pollo ahumado	1,49	4,50	0,68	5,18	3,01
Cremoso natural de yogurt con frutos rojos	0,83	2,20	0,33	2,53	1,37
Frescura tropical de carambola	0,50	1,80	0,27	2,07	1,30
Menú completo	2,82	8,50	1,28	9,78	5,68

Nota. Costos calculados con precios referenciales de mercado local; el costo del postre se ajustó mediante uso controlado de frutos rojos de mayor valor comercial.

El costo total estimado del menú completo es de \$2,82 por comensal; al aplicar un precio de venta neto de \$8,50 y sumar el IVA correspondiente, el precio final al público se ubica en \$9,78. Este valor permite obtener un margen estimado de \$5,68 antes de gastos indirectos, lo que muestra viabilidad económica para un menú de tres tiempos con orientación saludable, presentación cuidada y técnicas de mayor valor gastronómico.

La rentabilidad puede ajustarse según disponibilidad de ingredientes, temporada de frutas, costo real de pollo, uso de equipos y número de porciones producidas; la estandarización de fichas técnicas permite controlar mermas, porcionamiento y compras, evitando variaciones que afecten la calidad del menú o el precio final del servicio.

El precio de venta sugerido resulta coherente con una preparación de laboratorio gastronómico que emplea cocción al vacío, ahumado y montaje de tres tiempos; estas técnicas aumentan el valor percibido del menú y permiten justificar un precio superior al costo directo de materia prima. La propuesta mantiene un margen razonable, aunque su aplicación comercial debe considerar gastos de operación, personal, empaque, reposición de vajilla y posibles variaciones del mercado local.

9. Conclusiones

En relación con el primer objetivo específico, el estudio permitió identificar criterios alimentarios vinculados con la hipertensión arterial, especialmente el control del sodio añadido, la selección de alimentos frescos y la reducción de productos industrializados; estos criterios orientaron la elección de pollo sin piel, arroz integral, vegetales, fruta natural y yogurt bajo en azúcar dentro de una propuesta gastronómica de tres tiempos.

En correspondencia con el segundo objetivo específico, se desarrollaron tres preparaciones con identidad propia: Brasa Vital de pollo ahumado con arroz integral y ensalada fresca, Cremoso natural de yogurt con frutos rojos y Frescura tropical de carambola; cada una fue descrita mediante ingredientes, técnicas, procedimiento, perfil sensorial, vajilla y presentación, lo que permitió convertir el criterio saludable en un producto culinario observable y reproducible.

En respuesta al tercer objetivo específico, se estimaron valores nutricionales, costos de producción, rentabilidad y medidas de seguridad alimentaria; las tablas y fichas técnicas facilitan la ejecución del menú en el laboratorio gastronómico, permiten controlar porciones y ayudan a mantener una preparación segura para el comensal.

De forma general, el diseño del menú demuestra que una propuesta dirigida a personas con hipertensión arterial puede conservar aroma, textura, color y atractivo visual cuando el sabor se trabaja desde la técnica, los aromáticos naturales y el uso moderado de ingredientes; la cocina saludable, aplicada con criterio profesional, puede sostener valor gastronómico y pertinencia académica.

10. Recomendaciones

Se recomienda mantener la preparación del pollo con bajo sodio añadido, priorizando hierbas, cítricos, ajo, laurel, romero, cúrcuma y ahumado ligero como recursos de sabor; esta

decisión permite conservar el enfoque saludable del menú y evita depender de marinados industrializados, cubitos, salsas comerciales o mezclas altas en sal.

Se sugiere trabajar el postre con frutos rojos de temporada y con mayor proporción de fresa y mora, debido a que el arándano suele elevar el costo de producción; su uso puede mantenerse como detalle decorativo, mientras las frutas de mayor disponibilidad local sostienen el color, la frescura y la viabilidad económica de la preparación.

Se recomienda ofrecer fruta china como alternativa a la carambola cuando el comensal presente enfermedad renal diagnosticada o restricción médica específica; esta variante mantiene el carácter refrescante de la bebida y reduce riesgos asociados a una fruta que requiere precaución en personas con daño renal.

Se sugiere actualizar los costos antes de una aplicación comercial, ya que el precio de pollo, frutos rojos, yogurt y carambola puede variar según temporada y proveedor; la ficha técnica debe mantenerse como herramienta de control para evitar cambios en porciones, sabor, rentabilidad e inocuidad.

11. Bibliografía

- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria. (2023). Normativa técnica sanitaria sustitutiva para alimentos procesados, plantas procesadoras, establecimientos de distribución, comercialización y transporte de alimentos procesados y de alimentación colectiva. https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/07/RESOLUCION-ARCSA-DE-2022-016-AKRG_NORMATIVA-TECNICA-SANITARIA-SUSTITUTIVA-ALIMENTOS-PROCESADOS.pdf
- American Heart Association. (2021, 2 de noviembre). Una nueva revisión de la investigación nutricional identifica las 10 características de un patrón de alimentación saludable para el corazón. <https://newsroom.heart.org/news/una-nueva-revision-de-la->

investigacion-nutricional-identifica-las-10-caracteristicas-de-un-patron-de-alimentacion-saludable-para-el-corazon

Arias Gonzáles, J. L.; Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*.

<https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2260>

Barcelona Culinary Hub. (2023, 13 de julio). Cocina Sous Vide: la revolucionaria técnica de la alta cocina. <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/cocina-sous-vide-tecnica-al-vacio-alta-cocina>

Blanco Metzler, A. (2023). Contribuciones de la Red Latinoamericana de Composición de Alimentos (LATINFOODS), a las políticas regionales de reducción del consumo de sal y sodio durante una década (2011-2021). *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 73(4), 328-337. <https://doi.org/10.37527/2023.73.4.007>

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. (2022, 24 de marzo). Vida saludable para el corazón: Elegir alimentos saludables para el corazón.

<https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/vida-cardiosaludable/alimentos-saludables>

Mayo Clinic. (2026, 22 de mayo). Enfoques dietéticos para detener la hipertensión: alimentación saludable para disminuir la presión arterial.

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>

Mayorga Mazón, C. M.; Andrade Zurita, M. J.; Heredia Aguirre, S. I. (2023). Intervención nutricional, mediante dieta DASH, para mejorar el estado nutricional y cifras de tensión arterial. *Revista Cubana de Reumatología*, 25(2), e1124.

<https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1124>

Navarrete Sanabria, V. H.; Lechón Sandoval, A. (2024). Estado nutricional e ingesta de sodio en la dieta de adultos con y sin hipertensión arterial, Ibarra 2022. *La U Investiga*, 10(1), 23-35. <https://doi.org/10.53358/lauinvestiga.v10i1.797>

Organización Mundial de la Salud. (2026, 11 de mayo). Reducción de la ingesta de sodio. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sodium-reduction>

Organización Mundial de la Salud. (2026). Inocuidad de los alimentos. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>

Organización Panamericana de la Salud. (2024). Día Mundial de la Hipertensión 2024. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-hipertension-2024>

U.S. Department of Agriculture. (2025). FoodData Central. <https://fdc.nal.usda.gov/>

12. Anexos

12.1. Ficha técnica del plato principal

Tabla 8

Ficha técnica del plato principal

Aspecto	Detalle
Nombre	Brasa Vital de pollo ahumado con arroz integral y ensalada fresca
Porciones previstas	1 porción
Ingredientes y cantidades	Pechuga de pollo sin piel 150 g; arroz integral cocido 120 g; zanahoria 40 g; espinaca baby 25 g; chayote 60 g; aceite de oliva 5 ml; limón 10 ml; ajo 2 g; laurel, romero, pimienta y cúrcuma en cantidad moderada.
Procedimiento paso a paso	Limpia la pechuga y retira grasa visible; aromatizar con limón, ajo, romero, laurel y pimienta; envasar al vacío y cocinar a 65 °C por 45 minutos; enfriar brevemente, ahumar durante 5 minutos y terminar en parrilla caliente; cocinar el arroz integral y preparar la ensalada con vegetales lavados y desinfectados.
Tiempo estimado	70 minutos
Utensilios principales	Tabla y cuchillo para pollo, bolsa de vacío, selladora, termocirculador o baño controlado, parrilla, pinzas, olla, bowl y plato llano.

Nota. Ficha elaborada a partir del proceso de ensayo y estandarización de la receta.

12.2. Ficha técnica del postre

Tabla 9

Ficha técnica del postre

Aspecto	Detalle
Nombre	Cremoso natural de yogurt con frutos rojos
Porciones previstas	1 porción

Ingredientes y cantidades	Yogurt natural bajo en azúcar 170 g; fresa 70 g; mora 20 g; arándano decorativo 5 g.
Procedimiento paso a paso	Lavar y desinfectar los frutos rojos; cortar la fresa en láminas y cubos pequeños; colocar algunas láminas en la pared interna de la copa; añadir yogurt frío; distribuir frutos rojos en el interior y en la superficie; decorar con cortes frescos y servir refrigerado.
Tiempo estimado	15 minutos
Utensilios principales	Copa de vidrio, cuchillo, tabla, bowl, cuchara y pinza pequeña.

Nota. Ficha elaborada a partir del proceso de ensayo y estandarización de la receta.

12.3. Ficha técnica de la bebida

Tabla 10

Ficha técnica de la bebida

Aspecto	Detalle
Nombre	Frescura tropical de carambola
Porciones previstas	1 vaso
Ingredientes y cantidades	Carambola 120 g; agua fría 180 ml; hielo 80 g; menta o hierbabuena 2 g; endulzante opcional en cantidad mínima.
Procedimiento paso a paso	Lavar y desinfectar la carambola y la menta; retirar extremos de la fruta y cortar una rodaja para decorar; licuar la fruta con agua fría; colar si se desea textura más fina; servir con hielo en vaso alto y decorar con rodaja de carambola y hojas de menta.
Tiempo estimado	10 minutos
Utensilios principales	Licuada, colador, tabla, cuchillo, vaso alto, cuchara mezcladora y sorbete reutilizable.

Nota. Ficha elaborada a partir del proceso de ensayo y estandarización de la receta.