



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO
CARRERA TÉCNICA DE GASTRONOMÍA

Título:

Tecnólogo Superior en Gastronomía

Tema

Desarrollo de un Menú Bajo en Carbohidratos con Ingredientes y
Técnicas Nacionales

Autora:

Mieles Silva Claudia Lisbeth

Tutor:

Abg. Daniel Caballero Mero.

MANTA – MANABI – 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(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 **MIELES SILVA CLAUDIA LISBETH** legalmente matriculada en la carrera de Gastronomía período académico **2026/1**, cumpliendo el total de **96 horas**, cuyo tema del proyecto es **"DESARROLLO DE UN MENÚ BAJO EN CARBOHIDRATOS CON INGREDIENTES Y TÉCNICAS 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

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.

Aprobación del Tribunal

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado “Desarrollo de un Menú Bajo en Carbohidratos con Ingredientes y Técnicas Nacionales”, ha sido realizado y concluido por el estudiante **Mieles Silva Claudia Lisbeth**, el mismo que ha sido 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



Lic. Luis Reyes Chávez

PRESIDENTE



Lic. Jessica Mendoza Balcazar. Mg

MIEMBRO TRIBUNAL



Ing. Manuel Velasquez Campozano. Mg

MIEMBRO TRIBUNAL



Ab. Daniel Caballero Mero

DOCENTE TUTOR

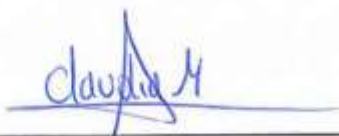


Claudia Lisbeth Mieles Silva
Graduada

Declaración Expresa de Autoría

Yo, **Claudia Lisbeth Miele Silva**, declarado autor de este proyecto de titulación cuyo tema es **“DESARROLLO DE UN MENU BAJO EN CARBOHIDRATOS CON INGREDINETES Y TECNICAS NACIONALES”**, 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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Claudia M.', is written over a horizontal line.

Claudia Lisbeth Miele Silva

**Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio
Institucional**

Mieles Silva Claudia Lisbeth, portador de la C. I. # 0954235487, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación “Desarrollo de un Menú Bajo en Carbohidratos con Ingredientes y Técnicas Nacionales” 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



Mieles Silva Claudia Lisbeth

Dedicatoria

Esta tesis se la dedico a mis padres, por entregarme su amor y siempre creer en mí.

Gracias por ser un pilar en mi vida, por enseñarme a luchar por mis sueños.

A mi hijo, mi amor chiquito, mi fuerza, mi mayor motivación y la razón de mi existir.

Todo este esfuerzo y dedicación tienen tu nombre, enseñarte que la edad es un numero cuando nos proponemos a conseguir y luchar por lo que queremos lograr.

Toda mi gratitud y este logro son para ustedes.

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios, por darme vida, salud, y la fortaleza espiritual para no rendirme en ciertos momentos, permitiéndome culminar con éxito esta etapa tan importante de mi vida profesional.

A la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y a la Facultad de Educación y Turismo, por abrirme sus puertas y brindarme el espacio académico y las herramientas necesarias para mi formación.

A mis docentes de la carrera de Técnica de Gastronomía, por su vocación, exigencia y por compartir desinteresadamente sus conocimientos. Gracias por ser guías fundamentales en mi desarrollo académico y por inspirarme a buscar siempre la excelencia en mi profesión.

Un agradecimiento especial a mi tutor por su guía en este proyecto.

A mis padres, por su amor incondicional, su tiempo. Todo lo que soy y lo que he logrado es el reflejo de su apoyo constante, los valores que me inculcaron y su fe inquebrantable en mis sueños. Este triunfo es también suyo.

A mi familia, por ayudarme cuando más lo necesitaba, por su tiempo, paciencia y dedicación, los amo mucho.

A mi prometido, por ser mi apoyo, por ver en mí lo que tal vez yo no alcanzaba a ver, por siempre decirme vamos tú puedes, no te rindas que aquí estoy yo para ayudarte.

Por ser mi equilibrio emocional durante todo este proceso. Gracias

Resumen

La presente investigación, titulada "Desarrollo de un Menú Bajo en Carbohidratos con Ingredientes y Técnicas Nacionales", surge ante la necesidad de adaptar la gastronomía ecuatoriana para reducir su carga glucémica. El objetivo es desarrollar un menú completo de bajas calorías y alto valor nutricional utilizando ingredientes funcionales y métodos de cocción autóctonos. Para ello, se sustituyeron cereales pesados por vegetales y frutos secos, empleando técnicas como la cocción en olla de barro, el asado y la gelificación en frío, bajo el cumplimiento de las normativas de seguridad alimentaria BPM, HACCP e ISO 22000. Como resultado, se obtuvo un menú conformado por el plato principal "Pamba", el postre "Nube de fresa" y la bebida "Cristal de fresa" confirmando su rentabilidad. Se concluye que es factible diseñar un menú bajo en carbohidratos que conserve la identidad cultural del Ecuador, siendo una propuesta económicamente sostenible y una herramienta preventiva contra la inflamación y la resistencia a la insulina.

Palabras clave: Carbohidratos, Menú funcional, Gastronomía, Técnicas autóctonas, Inocuidad alimentaria, Rentabilidad, Salud pública.

Abstract

This research, titled "Development of a Low-Carbohydrate Menu Using National Ingredients and Techniques", arises from the need to adapt Ecuadorian gastronomy to reduce its glycemic load. The objective is to develop a complete, low-calorie, and high-nutritional-value menu using functional ingredients and indigenous cooking methods. To achieve this, heavy cereals were replaced with vegetables and nuts, utilizing techniques such as clay pot cooking, grilling, and cold gelation, in strict compliance with GMP, HACCP, and ISO 22000 food safety standards. As a result, a menu consisting of the main course "Pamba", the dessert "Nube de fresa", and the beverage "Cristal de fresa" was obtained confirming its profitability. It is concluded that designing a low-carbohydrate menu that preserves Ecuador's cultural identity is feasible, serving as an economically sustainable proposal and a preventive tool against inflammation and insulin resistance.

Keywords: Carbohydrates, Functional menu, Ecuadorian gastronomy, Indigenous techniques, Food safety, Profitability, Public health.

Índice

Portada.....	I
Certificación.....	II
Aprobación del Tribunal	¡Error! Marcador no definido.
Declaración Expresa de Autoría.....	III
Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional	IV
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
1. Introducción	1
2. Conceptualización del Menú.....	2
3. Descripción de preparaciones	7
a) Plato principal:	7
b) Postre:	13
c) Bebida	17
4. Aplicación de normas de seguridad alimentaria	21
5. Análisis de rentabilidad del menú	24
Costo de producción del menú.....	25
Precio de venta sugerido	25
Margen de ganancia	26

6. Conclusiones	26
7. Bibliografía	27
8. ANEXOS.....	29

1. Introducción

La investigación se centra en crear un menú bajo en carbohidratos que sea saludable y que reduzca los carbohidratos, pero sin perder el sabor de la comida ecuatoriana. Para ello, se tomó un plato típico como el seco de gallina y se reemplazó el arroz de siempre por un arroz de coliflor ya que es más ligero y con menos carbohidratos, además se lo acompañara con unas verduras asadas a la parrilla, una técnica muy usada en el país. Como parte del menú se incluyó un postre bajo en carbohidratos, un crumble de almendra con yogurt natural de fresa y una refrescante limonada de fresa con cristales de sábila. Esta preparación demuestra que es posible comer sano usando ingredientes con pocos carbohidratos, dando un enfoque que no solo es nutritivo, sino que mantiene la esencia de la cocina nacional.

“Comúnmente nos referimos a los carbohidratos como el macronutriente que el ser humano sería más saludable consumiendo menos. Y debido a que es un enfoque respaldado por la biología evolutiva, es que promovemos la alimentación baja en carbohidratos. Pero la realidad no es así de simple. Aunque el concepto se simplifica para facilidad de entendimiento, los carbohidratos por sí mismos no son ni malos ni buenos. Aunque todos están constituidos de glucosa, como ya analizamos cuando hablamos sobre la fibra, existen distintos tipos de carbohidratos. Y esto quiere decir que no todos se metabolizan igual.” (Razo, 2021, pág. 1)

La relevancia de este trabajo radica en el manejo adecuado de estos nutrientes para beneficiar a personas con sobrepeso o que realizan actividad física. El objetivo general es ofrecer un menú completo, de bajas calorías y alto valor nutricional, que evite la pesadez postprandial sin sacrificar el sabor.

Para lograr esto, el plato principal, "Pamba", presenta un seco de gallina cocinado en olla de barro, una técnica autóctona que conserva los nutrientes y aromas campestres de la proteína. Como acompañamiento, se eligió un arroz de coliflor salteado y verduras a la parrilla,

sustituyendo los cereales pesados para reducir drásticamente los carbohidratos y aportar fibra, sin perder el volumen ni la textura de un plato fuerte.

Para mantener la coherencia nutricional, se integra el postre "Nube de fresa", un mouse de fresa estructurado mediante gelificación en frío. Este reemplaza la galleta refinada por harina de almendra para sumar grasas saludables y disminuir la carga glucémica, utilizando yogur griego y fresas frescas para aportar cremosidad y un dulzor natural libre de azúcares procesados. Finalmente, la bebida "Cristal de fresa" se prepara homogeneizando limón, fresa y sábila, ingredientes elegidos para ofrecer antioxidantes y mejorar la textura con un impacto casi nulo en carbohidratos, y endulzante no calórico. De esta manera, demostramos que es posible unir la alimentación funcional y saludable con la identidad de la gastronomía ecuatoriana.

2. Conceptualización del Menú

El menú bajo en carbohidratos son los que generalmente tienen poca azúcar o almidón, en Ecuador se pueden encontrar muchos de origen local como proteínas, verduras, frutas bajas en carbohidratos y grasas saludables. Para la realización práctica de este menú, se llevó a cabo un proceso de investigación y experimentación culinaria enfocado en la sustitución estratégica. El proceso comenzó con el análisis de los platos tradicionales para identificar los componentes de alta carga glucémica (como el arroz blanco y las harinas refinadas) y reemplazarlos por alternativas vegetales y frutos secos que simulen texturas similares. Se aplicó la técnica de texturización de vegetales, como la transformación de la coliflor para reemplazar el arroz, y se estandarizaron formulaciones de repostería utilizando gelificación en frío y harina de almendras. Todo el diseño se ejecutó bajo un riguroso control de gramajes y métodos de cocción ancestrales (como la olla de barro y el asado) para garantizar que, sin el uso de

espesantes o azúcares añadidos, el resultado final mantenga la identidad visual, el aroma y el sabor característico de la cocina ecuatoriana.

La coliflor contiene muchos nutrientes y compuestos vegetales que pueden reducir el riesgo de padecer diversas enfermedades, como enfermedades cardíacas y cáncer. Además, puede sustituir a ciertos cereales. La coliflor es una verdura crucífera saludable que aporta una importante fuente de nutrientes, especialmente fibra y vitamina C. Incorporar coliflor a tus comidas te proporciona nutrientes con muy pocas calorías. (Brianna Elliott, 2025, pág. 1)

Las técnicas de cocción de la sierra se basan en una cocción lenta y al fuego directamente que transforman los ingredientes en una comida reconfortante, haciendo que la técnica tenga esa paciencia y cuidado, las técnicas de la amazonia se tratan de una cocción directa con la tierra y el humo, que sería enterrados o ahumados, estos métodos ayudan con la conservación de sus sabores naturales llegando a respetar los ciclos de la naturaleza y su biodiversidad. En Ecuador existen diferentes técnicas, que hace que se refleje el respeto por ellas, el cocinar no solo es el gusto de alimentar, es conectar con lo tradicional y su gente.

Los carbohidratos, después de las grasas, representan el segundo gran grupo de nutrientes fuente de energía metabólica, cuyos efectos influyen de forma considerable en la salud humana. Estos conforman una clase heterogénea de nutrientes, por lo cual es importante tipificar la influencia que cada componente puede tener en la calidad de la dieta desde una perspectiva de salud pública. La calidad de los carbohidratos, que deriva de su fuente y naturaleza específica, ejerce diversos efectos en la salud de las poblaciones. Las revisiones sistemáticas y metaanálisis evidencian como los carbohidratos con alto índice glicémico (IG) y los granos refinados muestran asociaciones positivas con una mayor incidencia de sobrepeso, obesidad, DM2, enfermedades cardiovasculares. Por el contrario, los alimentos con alto

contenido de fibra, granos enteros y de bajo IG presentan una relación inversamente proporcional con las ECNT. (Segura et al., 2024, p. 2, s.f.)

Los carbohidratos son de gran interés en el mundo de la salud, donde se ha cuestionado qué tan buenos y qué tan malos pueden ser. La respuesta está en cómo elegimos los productos que forman parte de nuestra alimentación, pues de esto depende el efecto que producen en nuestro cuerpo. No se trata únicamente de eliminar por completo algunos alimentos, sino de conocer y ser capaces de elegir lo que necesitamos para que nuestro cuerpo se mantenga saludable. Dado que los carbohidratos son la principal fuente de energía para nuestro organismo, tanto los simples como los compuestos juegan un papel determinante para conservar tu salud, sin embargo, es muy importante que sepas cuáles y qué cantidad debes consumir para tu beneficio y cuáles evitar, si deseas mantenerte fuerte y saludable. (Reyes et al., 2024, p. 2)

En los párrafos anteriores de los autores mencionados hablan que los carbohidratos son mucho más que una fuente de energía, que el impacto en la salud depende de la calidad y la forma de cómo se consume. No se trata de clasificarlos como buenos o malos ni de eliminarlos en su totalidad, sino de aprender como elegir una manera consiente, dándole prioridad aquellos altos y ricos en fibra y con bajo índice glucémico. Llevar una evidencia científica que de herramientas para la calidad de los carbohidratos que permitan una buena dieta, equilibrio y conocimiento para mantener una buena salud sin tener extremos.

Un menú nace de necesidades personales comer rico sin sentirse pesado o con sueño, no solo se trata de comer pechuga con lechuga, armar un menú con ingredientes de nuestra tierra y la magia de nuestras técnicas nacionales. La finalidad es que el comensal se lleve un plato con sabor a hogar ecuatoriano pero liviano, es decir un menú bajo en carbohidratos, pero

100% ecuatoriano. Es una forma de sentirse bien después de comer, su bajo en carbohidratos no significa que sea una dieta estricta o aburrida sino una decisión de cuidar tu energía, tu estado de ánimo y digestión, al quitar un poco los carbohidratos quitamos el pico de azúcar en la sangre que causa sueño, hinchazón y hambre a pocas horas. Se lo reemplaza utilizando ingredientes y técnicas que tengan nutrientes de calidad, mantener un cuerpo con menos inflamación, más energía y esa sensación de estar liviano pero satisfecho.

El objetivo específico de un menú se trata de lograr metas concretas, no es saciar hambre sino generar un cambio positivo en la salud, energía y sentir un bienestar después de cada plato. Cada objetivo responde a un problema real que se enfrenta a diario como sueño post comido, hambre constante e inflamación, esto lleva a una falta de control. El menú está diseñado para atacar esos puntos de manera precisa, utilizando ingredientes y técnicas nacionales como herramientas, por ejemplo:

- Lograr saciedad y evitar la necesidad de repetir.
- Mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.
- Reducir inflamación abdominal y la sensación de pesadez.

Tener un público objetivo está basado comer rico sin sentirse mal, no solo es para deportistas o gente que quiera bajar de peso sino personas que hayan sentido esa pesadez, sueño o hinchazón después de ciertos alimentos. Un público como oficinistas, personas con sensibilidad a los carbohidratos o con resistencia a la insulina, adultos mayores o comensales consientes. Lugares para dar a conocer este tipo de menú seria restaurantes de almuerzos ejecutivos, un modelo de menú por suscripción, un local dentro de un gimnasio o puestos de ferias saludables. Un menú bajo en carbohidratos es importante la elección de los alimentos,

ya que algunos alimentos son altos en carbohidratos y en calorías, al tener un menú bajo en carbohidratos nos proporciona una mejor alimentación y salud, sin dejar a un lado las diferentes técnicas que nos ayudan que los alimentos se conserven en un porcentaje bajo.

La elección de ingredientes de este tipo de menú, son los adecuados por su bajo porcentaje de carbohidratos para así poder tener un buen valor nutricional, sin dejar a un lado lo bueno. Este menú se conecta en un aporte mínimo en carbohidratos, priorizando su porcentaje de proteína y grasa como fuente energética.

Plato Fuerte: es la principal base proteica del menú al no contener, cereales, azúcares.

Postre: aporta textura, un final sensorial sin carbohidratos, manteniendo la coherencia del plato fuerte.

Bebida: refuerza la hidratación, sin tener que aportar carbohidratos.

El aporte de este menú a la sociedad trasciende lo netamente gastronómico, posicionándose como una herramienta de prevención en salud y de revalorización cultural. A nivel de salud pública, ofrece una solución tangible y accesible para combatir los crecientes índices de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, la obesidad y la resistencia a la insulina, educando al comensal y demostrando que llevar una dieta terapéutica no implica abandonar nuestras raíces culinarias. A nivel socioeconómico y cultural, este proyecto promueve la soberanía alimentaria al impulsar el consumo de ingredientes locales y frescos, beneficiando a los productores agrícolas nacionales y abriendo un nuevo espacio en el sector gastronómico que ponga en primer lugar la salud de la comunidad

3. Descripción de preparaciones

Menú funcional propuesto

a) Plato principal:

Figura 1

Pamba



Nota: Elaboración propia

Concepto:

Este plato de seco de gallina con verduras a la parrilla y su arroz de coliflor, está basado para personas que deseen cuidarse de su salud y para personas también diabéticas, por su nivel bajo en carbohidratos, priorizando unos ingredientes de fácil digestión y su gran contenido nutricional. La gallina como alto en proteína y sus aromas campestres, nos da un sabor único, su técnica de cocción en olla de barro hace que la gallina conserve sus nutrientes y agarre el sabor de la olla, esta es una técnica campestre con el objetivo de conservar sus aromas y sabores del alimento, obteniendo así unos ingredientes frescos al realizar estas técnicas nacionales.

Acompañado de unas verduras a la parrilla, que resalta color y sabor

Ingredientes principales:

- Gallina (presas)
- Zanahoria
- Zucchini
- Espárragos
- Coliflor
- Tomate
- Pimiento
- Cebolla

Ingredientes secundarios:

- Sal
- Pimienta
- Comino
- Aceite con achiote
- Orégano
- Aceite de oliva
- Cilantro
- Ajo
- Cebolla Perla
- Perejil

Técnicas:

- **Cocción en olla de barro:** Se encarga de conservar todos los aromas y sabores de los alimentos, y teniendo en si un sabor único y tradicional.

- **Asado:** Aporta suavidad, sabor y las verduras conservan su textura y color.
- **Salteado:** esta técnica desarrolla el sabor, textura, cocinar los ingredientes a fuego alto con poca grasa, así poder entregar este rico reemplazo al arroz, que es el arroz de coliflor que nos proporciona nutrientes y un nivel bajo en carbohidratos.

Procedimiento:

Pamba:

- Sazonar la gallina con sal, comino y ajo.
- Realizar un sofrito con cebolla, tomate, pimiento y un chorrito de aceite con achiote,
- Colocar la gallina en la olla de barro y llevar a cocción por 30 minutos, e ir añadiendo las especias como el cilantro, orégano.
- Una vez listo, retiramos y se empieza a emplatar.

Arroz de coliflor:

- Se deshoja la coliflor y se lava, se la deja escurrir bien.
- Se raya la coliflor, y procedemos a calentar un sartén con un chorro de aceite de oliva.
- Realizamos un sofrito con cebolla perla y ajo luego se agrega la coliflor rayada, luego salpimentamos, salteamos por unos minutos o hasta que la coliflor este un poco dorada y servimos.

Verduras a la Parrilla:

- Colocamos una olla con agua a hervir, para luego pasar las verduras por medio de ella por unos minutos.
- Retiramos y realizamos un choque térmico para conservar sus textura y color.
- Calentamos la parrilla lo suficiente y agregamos un chorrito de aceite de oliva.
- Agregamos las verduras y se procede a la cocción por medio del asado, retiramos una vez listo.

Perfil y textura

Presenta un perfil intenso, equilibrado, donde predomina el sabor del ahumado. Esta preparación logra una identidad en la gastronomía ecuatoriana, ya que no solo resalta el sabor principal de la gallina, sino que también incorpora sabor por sus acompañamientos, como son unas verduras a la parrilla para ese sabor único.

La textura del plato es sobre una combinación armónica de sensaciones. La gallina conserva sus jugos, su firmeza, y a esto le sumamos el contraste de las verduras, que le da un toque delicioso y una experiencia más dinámica al paladar.

Al hablar de la presentación, y el emplatado nos enfocamos en un plato de barro, que no solo vamos a realzar lo visual del plato, sino que rescatamos su concepto artesanal y creativo. La composición final nos transmite rusticidad y elegancia al plato, y así también poder incorporar texturas suaves, y frescas.

Justificación nutricional

Tabla 1

Justificación nutricional del Plato principal Pamba

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Gallina	150gr	280.5	27.15	18.15	0
Chillangua	C/N	-	-	-	-
Espárragos	40gr	8.8	0.8	0.08	1.76
Cilantro	C/N	-	-	-	-
Aceite de oliva	5ml	2.2	0	0.25	0
Zanahoria	60gr	24.6	0.54	0.06	5.34
Zucchini	40gr	5.6	0.48	0.04	1.16
Tomate	80gr	16.8	0.64	0.24	3.68
Cebolla colorada	80gr	36	1.12	0.16	4.72
Pimiento	71gr	16.7	0.61	0.12	3.29
Orégano	C/N	-	-	-	-
Perejil	C/N	-	-	-	-
Achiote	8ml	3.52	0	0.4	0
Coliflor	200gr	66	5.6	0.8	10.6
Cebolla Perla	75	32	0.82	0.07	7
Ajo	7gr	9.38	0.37	0.01	2.05
Comino	C/N	-	-	-	-
Pimienta	C/N	-	-	-	-
Sal	C/N	-	-	-	-
Total		502.1	38.13	20.38	39.6

Nota: Elaboración propia

Tabla 2*Costo estimado por porción*

Pamba					
Restaurante:		Categoría:	Plato fuerte		
Fecha:	agosto-26	Precio de venta neto	5.57		
Tamaño de la porción:		IVA	15.00%		
Número de porciones:	1	Precio de venta neto + IMP	0.84		
Tiempo de preparación:	20 minutos	Precio de venta al público	6.41		
Tiempo de cocción:	45 minutos				
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Gallina	Gr.	0.150	20.00	82.77%	3.00
Chillangua	Gr.	0.000	1.00	0.00%	0.00
Espárragos	Gr.	0.040	3.00	3.31%	0.12
Cilantro	Gr.	0.000	0.50	0.00%	0.00
Aceite de oliva	ML.	0.005	4.00	0.55%	0.02
Zanahoria	Gr.	0.060	0.75	1.24%	0.05
Zucchini	Gr.	0.040	1.00	1.10%	0.04
Tomate	Gr.	0.080	0.25	0.55%	0.02
Cebolla colorada	Gr.	0.080	0.30	0.66%	0.02
Pimiento	Gr.	0.071	0.25	0.49%	0.02
Orégano	Gr.	0.000	0.15	0.00%	0.00
Perejil	Gr.	0.000	0.25	0.00%	0.00
Achiote	ML.	0.008	1.00	0.22%	0.01
Coliflor	Gr.	0.200	1.50	8.28%	0.30
Cebolla perla	Gr.	0.075	0.35	0.72%	0.03
Ajo	Gr.	0.007	0.50	0.10%	0.00
Comino	Gr.	0.000	0.45	0.00%	0.00
Pimienta	Gr.	0.000	0.40	0.00%	0.00
Sal	Gr.	0.000	0.45	0.00%	0.00

COSTE TOTAL DE LA RECETA	3.62
---------------------------------	-------------

Nota: Elaboración propia

b) Postre:**Figura 2***Nube de fresa*

Nota: Elaboración propia

Concepto:

Este tipo de cheesecake de fresa es una alternativa baja en carbohidratos y llena de nutrientes por su base de harina de almendra y no lo que regularmente se ve que es la base de galleta. Su relleno rosado aporta cremosidad y dulzor natural por la misma fruta, y así reduciendo los azúcares refinados.

La base de almendra incrementa las grasas saludables y así disminuimos la carga glucémica. Es un conjunto equilibrado para quienes buscan un postre ligero, bueno para la salud sin sacrificar textura ni sabor.

Ingredientes principales:

- Yogurt griego
- Harina de almendra 200gr

- Fresa
- Huevo 1u

Ingredientes secundarios:

- Mantequilla 50gr
- Gelatina sin sabor
- Pizca de sal
- Agua

Técnicas

- **Triturado y compactado de base:** se mezcla la harina de almendra y se presiona para formar una base firme.
- **Emulsificación/batido del relleno:** el mezclado de la fruta con el yogurt griego, se busca una textura homogénea y aireada.
- **Gelificación:** uso de agentes como la gelatina, para darle estructura al relleno, técnica q se usa en postres fríos.
- **Refrigeración:** enfriamiento controlado para que el postre adquiriera consistencia y se pueda hacer corte limpio.

Procedimiento:**Base de harina de almendra:**

- Agregar la harina de almendra en un recipiente, y se le agrega la pizca de sal, huevo, y los 50gr de mantequilla derretida, mezclamos.
- Agregar la mezcla en un recipiente para horno y hornear a 180grados de 10 a 15 minutos.

Relleno:

- Licuamos las fresas solo pulpa, luego la pasamos a un recipiente.
- Agregamos el yogurt griego, tibiamos un poco de agua y le agregamos la gelatina sin sabor esperamos q se disuelva y la agregamos a la mezcla con unas gotas de Stevia.
- Una vez que ya este el crumble reservamos.
- Agregamos el relleno en vasos y se lo lleva a refrigeración por 2 horas.
- Agregamos el crumble encima de la mezcla y a disfrutar.

Perfil y textura

Como perfil tenemos suavidad por el yogurt griego, y un equilibrio entre su acidez natural que es la fresa y esas notas de fruto seco que proviene de la almendra que aporta un carácter tostado y natural. Su textura es sedosa en el paladar. En su base de almendra encontramos un contraste crujiente, generando una experiencia más que un cheesecake tradicional, aplicando sus niveles bajos en carbohidratos, un postre ligero, pero con buena consistencia.

Justificación nutricional

Tabla 3

Justificación nutricional del postre Nube de fresa

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Harina de Almendra	15gr	87	3.18	7.48	3.24
Huevo	60gr	85.7	7.55	5.96	0.46
Mantequilla	5gr	37.15	0.05	4.2	0
Yogurt griego	80gr	52	6.4	0.8	4.8
Fresa	80gr	25.6	0.05	0.24	6.14
Gelatina sin sabor	1.1gr	3.69	0.9	0	0
Agua	C/N	0	0	0	0
Stevia	C/N	0	0	0	0
Total		291.14	18.13	18.7	14.64

Nota: Elaboración propia

Tabla 4*Costo estimado por porción*

NUBE DE FRESA					
Restaurante:		Categoría:	Postre		
Fecha:	agosto-26	Precio de venta neto	2.20		
Tamaño de la porción:		IVA	15.00%		
Número de porciones:	1	Precio de venta neto + IMP	0.33		
Tiempo de preparación:	30 minutos	Precio de venta al público	2.53		
Tiempo de cocción:	1 hora				
Temperatura de servicio:	5°				
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Harina de Almendra	Gr.	0.015	3.50	9.36%	0.05
Huevo	Gr.	0.060	0.25	2.67%	0.02
Mantequilla	Gr.	0.005	1.00	0.89%	0.01
Yogurt griego	Gr.	0.080	4.60	65.61%	0.37
Fresa	Gr.	0.080	1.50	21.39%	0.12
Gelatina sin sabor	Gr.	0.001	0.40	0.07%	0.00
Agua	ML	0.000	0.00	0.00%	0.00
Stevia	ML	0.000	6.00	0.00%	0.00

Nota: Elaboración propiaCOSTE TOTAL DE LA
RECETA**0.56****c) Bebida****Figura 3**

Cristal de fresa



Nota: Elaboración propia

Concepto:

Es una deliciosa bebida funcional refrescante, que combina su acidez vibrante de la limonada con un toque de dulzura de la fresa y esa textura suave que le da la sábila, ideal para días cálidos o quienes buscan una opción frutal y diferente. Bebida que nace para ofrecer una opción refrescante, ligera y saludable, pensada para quienes buscan una opción baja en carbohidratos sin perder el sabor agradable. Se utiliza ingredientes frescos que forman parte del consumo diario de las bebidas naturales del país, donde los refrescos y jugos tiene un papel importante en las mesas ecuatorianas.

Ingredientes principales:

- Limon
- Fresa
- Sábila

Ingredientes secundarios:

- Agua
- Stevia

Técnicas

- **Mezcla/homogenización:** una técnica de integrar uniformemente el jugo de limón, agua, y el endulzante natural con la fruta para lograr un sabor equilibrado.
- **Técnica de corte:** la sábila y la fresa emplean un corte uniforme para mejorar la textura y presentación.

Procedimiento

- Exprimir el extracto del limón, mezclarlo con el agua
- Agregar la fruta y la sábila, probar si le falta dulzor, sino agregar Stevia para rectificar sabor.

Perfil

- Ligera, refrescante y saludable.

Justificación nutricional

Tabla 5

Justificación nutricional de la bebida Cristal de fresa

Ingredientes	Cantidad	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Limón	60ml	13.2	0.18	0.12	4.62
Fresa	30gr	4.8	0.01	0.04	1.15
Sábila	15gr	1.5	0.04	0	0.15
Agua	C/N	0	0	0	0
Stevia	0.25ml	0	0	0	0

Total	19.5	0.23	0.16	5.92
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Nota: Elaboración propia

Tabla 6

Costo estimado por porción

CRISTAL DE FRESA

Restaurante:

Categoría: BEBIDA

Fecha: agosto-26

Tamaño de la porción:

Número de porciones: 1

Precio de venta neto 0.83

IVA 15.00%

Precio de venta neto + IMP 0.12

Tiempo de preparación: 25 minutos

Tiempo de cocción:

Temperatura de servicio: 4°

Precio de venta al público 0.95

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Limon	M	0.060	0.50	11.90%	0.03
Fresa	Gr.	0.030	1.50	17.86%	0.05
Sábila	Gr.	0.015	0.80	4.76%	0.01
Agua	ML.	0.300	0.50	59.52%	0.15
Stevia	ML.	0.003	6.00	5.95%	0.02

COSTE TOTAL DE LA RECETA

0.25

Nota: Elaboración propia

4. Aplicación de normas de seguridad alimentaria

Las BPM son un conjunto de normas y procedimientos que se aplican en la producción, manipulación, envasado y almacenamiento de alimentos para garantizar que los productos sean seguros, inocuos y de calidad constante. (qualitus, 2025, pág. 1)

Tener un control de calidad, en cada alimento es muy importante, y para tener eso tenemos normas de seguridad alimentaria, que nos ayudan a seguir un orden desde la llegada de la materia prima, su proceso y al final, la llegada al consumidor (cliente).

Para la elaboración y estandarización de este menú (Pamba, Nube de fresa y Cristal de fresa), se aplicaron 2 normativas fundamentales que trabajan en conjunto: El sistema HACCP (Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control) para identificar, evaluar y prevenir riesgos físicos, químicos y biológicos en cada fase de la receta. En esta preparación se cumplió la norma ISO 9001 que establece los criterios para un sistema de gestión de calidad y la norma ISO 22000 esta le acompaña en la manipulación de los alimentos, en la estandarización de la receta, control del proveedor, seguridad alimentaria.

La norma ISO 9001 para restaurantes se ha vuelto de vital importancia para poder llegar a estandarizar la gestión de procesos. Para los restaurantes, garantizar la salubridad de los alimentos que se van a consumir debe ser una prioridad. Permite implantar mejoras de forma continua sin dejar de cumplir la legislación vigente.

Las peculiaridades de la certificación ISO 9001, consigue que el restaurante que la implante se diferencie de la competencia. (Supercash, s.f., pág. 1)

Control de la materia prima

Llevar un buen control de la materia prima nos ayuda ver que el producto llegue en buenas condiciones, que tenga una buena temperatura, durante la cadena de frío no se haya alterado al momento del transporte y así evitamos la prolongación de bacterias.

Almacenamiento

Es muy importante tener un buen almacenamiento del producto, poder controlar las temperaturas de cada producto, como proteínas, verduras, etc.

Preparación y cortes (zona de contaminación cruzada)

En una preparación es muy importante tener en cuenta, el uso correcto del manejo de proteínas, verduras, o alimentos ya cocidos. Las normas nos enseñan que cada producto que se utilice tiene un orden. Como tablas de colores para cada producto, un buen lavado de los productos, para así poder evitar la contaminación cruzada.

La estandarización de las tablas de picar y la separación de áreas sucias y limpias responden directamente a los prerrequisitos obligatorios de las BPM y a las exigencias de gestión de calidad de la norma ISO 22000, garantizando que ingredientes crudos (como la gallina) no contaminen los alimentos listos para el consumo (como la fresa o la sábila).

La ISO 22000 es una norma que especifica los requisitos que deben cumplir todas las empresas de la industria de alimentos para asegurar procesos inocuos desde la granja hasta la mesa. Con esta norma se pretende tener un adecuado control de todos los eslabones de la cadena productiva de la industria de alimentos. Esta norma establece un marco común para la implementación de un sistema eficiente para la gestión de la seguridad alimentaria y tiene un alcance internacional. Su objetivo es el de armonizar, regular y unificar los criterios necesarios para garantizar alimentos seguros y de la mejor calidad. (Winterhalter, 2022, pág. 2)

El sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (APPCC), conocido como HACCP, es un enfoque preventivo que permite identificar, evaluar y controlar los riesgos de contaminación en la industria alimentaria y el sector Horeca.

Dado que los alimentos son productos altamente sensibles, pueden verse afectados por peligros biológicos, químicos o físicos en cualquier etapa del proceso. Por eso, la implementación de las normas HACCP es fundamental para garantizar la inocuidad alimentaria y proteger la salud de los consumidores. (Winterhalter, 2026, pág. 1)

Cocción

Los alimentos, como la proteína y verduras tienen que tener una temperatura interna que dicta que el alimento ya este cocido.

bajo el sistema HACCP, esta fase representa un Punto Crítico de Control (PCC). Monitorear los tiempos de cocción en la olla de barro para el plato principal es vital para asegurar la destrucción térmica de microorganismos patógenos, garantizando un plato seguro sin alterar su valor nutricional.

Manejo de alimentos cocidos

Para evitar una recontaminación es importante saber que al manipular el alimento se debe de hacer con utensilios limpios, y las tablas de color adecuadas para cada preparación.

Higiene del manipulador

Un correcto lavado de manos, el uso de mallas para el cabello, ayuda a tener una higiene controlada, y poder evitar una contaminación directa y física.

El cumplimiento estricto de estas medidas es el pilar central de las BPM, estableciendo una barrera humana eficaz contra la transferencia de bacterias hacia los alimentos funcionales del menú.

La Norma tiene por objeto especificar los criterios de inocuidad, calidad y funcionamiento que deben aplicarse en una organización dedicada a la fabricación de productos alimentarios a fin de cumplir con sus obligaciones de respeto de la legislación y protección del consumidor. La Norma exige que se elabore un plan de seguridad alimentaria que incorpore todos los principios del APPCC del Codex Alimentarius. La elaboración de dicho plan exige la colaboración de todos los departamentos pertinentes, así como el apoyo del equipo directivo de la empresa. Para describir las expectativas, se extraen términos específicos (como prerequisites o puntos críticos de control) de la terminología global. (STANDARDS, 2018, pág. 9)

5. Análisis de rentabilidad del menú

Permite evaluar económicamente el proyecto gastronómico, considerando así el costo de producción, el precio de venta sugerido y el margen de ganancia estimando.

Nos dice que la rentabilidad de un restaurante es un indicador que mide si es negocio genera beneficios.

La rentabilidad refleja la capacidad del restaurante para generar ganancias a partir de sus ingresos, tras cubrir todos los costes operativos y financieros. No se trata solo de vender más, sino de gestionar eficientemente recursos, controlar gastos y maximizar márgenes sin comprometer la calidad ni la experiencia del cliente.

Una buena rentabilidad indica que el negocio es sostenible y competitivo, mientras que una rentabilidad baja o negativa alerta sobre problemas de gestión, costes excesivos o precios inadecuados. (CLAB, 2025, pág. 1)

Costo de producción del menú

El costo de producción del menú está compuesto por los ingredientes necesarios para la elaboración del plato principal, el postre y la bebida. De acuerdo con los cálculos realizados, el costo estimado por porción es el siguiente:

- **Plato principal (Pamba):** \$3.62
- **Postre (Nube de Fresa):** \$0.56
- **Bebida (Cristal de Fresa):** costo estimado \$0.25

El costo total de producción del menú completo por comensal asciende aproximadamente a: \$4.43. Este valor contempla únicamente los costos directos de materia prima, sin incluir gastos indirectos como mano de obra, servicios básicos, alquiler, mantenimiento de equipos o impuestos, los cuales pueden variar según el tipo de establecimiento gastronómico.

Precio de venta sugerido

Para determinar el precio de venta, se aplica un factor multiplicador comúnmente utilizado en gastronomía que es 2 o 3 veces el costo de producción, especialmente en restaurantes de cocina contemporánea o de autor. Considerando el concepto innovador se hará por 2 veces el costo.

Costo de producción: \$4.43

Precio de venta sugerido: \$10,00 a \$10,25 por menú.

Este precio es coherente en base a la experiencia gastronómicas dirigida, así como a comensales que buscan una oferta culinaria saludable y con valores aceptables.

Margen de ganancia

Con base en el precio de venta sugerido, el margen de ganancia estimado se calcula una ganancia aproximada de \$5.46.

Esto representa un margen de ganancia de la mitad lo cual indica que el menú es económicamente rentable y viable dentro del segmento de gastronomía de autor.

En conclusión, el análisis de rentabilidad demuestra que el menú no solo es cultural, sino también económicamente viable, y así tener una propuesta atractiva para el desarrollo del turismo gastronómico y la valorización de la cocina mantense.

6. Conclusiones

- Se concluye que es plenamente factible desarrollar un menú bajo en carbohidratos que conserve la identidad y el sabor de la cocina tradicional ecuatoriana. La sustitución estratégica de ingredientes (como el uso de coliflor en lugar de arroz y harina de almendra en lugar de harinas refinadas) permite reducir drásticamente la carga glucémica sin sacrificar la textura ni el perfil sensorial de los platos.
- La aplicación de técnicas de cocción autóctonas, como el uso de ollas de barro, no solo aporta un valor estético y aromático único a las preparaciones, sino que demuestra que la gastronomía local posee las herramientas necesarias para adaptarse a las tendencias de salud y bienestar modernas.
- A través de la justificación nutricional, se evidencia que el menú propuesto cumple con el objetivo de evitar los picos de azúcar en la sangre y la inflamación posterior a la ingesta. Al priorizar proteínas y grasas de calidad, el menú se

perfila como una solución real para personas con sensibilidad a los carbohidratos, oficinistas o público en general que busca evitar la pesadez postprandial.

- El análisis de este menú es funcional y financieramente rentable para las personas que deseen cuidar su salud, o las personas que realizan actividades físicas.

7.

Bibliografía

(s.f.).

Brianna Elliott, R. (02 de 09 de 2025). *healthline*. Obtenido de Los 8 principales beneficios

para la salud de la coliflor: <https://www.healthline->

[com.translate.google/nutrition/benefits-of-](https://www.healthline-com.translate.google/nutrition/benefits-of-)

[cauliflower?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc](https://www.healthline-com.translate.google/nutrition/benefits-of-cauliflower?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc)

CLAB. (23 de 12 de 2025). *Rentabilidad de un restaurante: ¿Como se calcula?* Obtenido de

CLAB: <https://clabgroup.com/es/blog/rentabilidad-restaurante/>

qualitus. (21 de 04 de 2025). *¿Qué son las Buenas Prácticas de Manufactura?* Obtenido de

qualitus: <https://qualitus.com/buenas-practicas-de-manufactura/>

Razo, N. (2021). La tolerancia a los carbohidratos. *Cuidate hoy*.

doi:<https://cuidatehoy.com/la-tolerancia-a-los-carbohidratos/>

Reyes et al., 2024, p. 2. (s.f.). Descubriendo el poder de los carbohidratos: tu fuente de energía vital. *Pregones de Ciencias*, 2. Obtenido de

<https://pregonesdeciencia.uv.mx/index.php/pregones/article/view/264>

Segura et al., 2024, p. 2. (s.f.). *SciELO - Scientific Electronic Library Online*. Obtenido de Archivos Latinoamericanos de Nutrición.

STANDARDS, B. G. (08 de 2018). *NORMA MUNDIAL DE LA SEGURIDAD*

ALIMENTARIA. Obtenido de BRC GLOBAL STANDARDS:

<https://iestpcabana.edu.pe/wp-content/uploads/2021/11/NORMA-MUNDIAL-DE-LA-SEGURIDAD-ALIMENTARIA.pdf>

Supercash. (s.f.). *Cómo implantar ISO 9001 en restaurantes*. Obtenido de Supercash:

<https://www.supercash.es/blog-hosteleria/iso-9001-restaurantes/>

Winterhalter. (20 de 10 de 2022). Obtenido de [https://www.winterhalter.com/cl-es/blog-](https://www.winterhalter.com/cl-es/blog-winterhalter/que-es-la-norma-iso-22000-de-inocuidad-alimentaria-y-para-que-sirve/)

[winterhalter/que-es-la-norma-iso-22000-de-inocuidad-alimentaria-y-para-que-sirve/](https://www.winterhalter.com/cl-es/blog-winterhalter/que-es-la-norma-iso-22000-de-inocuidad-alimentaria-y-para-que-sirve/)

Winterhalter. (06 de 04 de 2026). Obtenido de [https://www.winterhalter.com/cl-es/blog-](https://www.winterhalter.com/cl-es/blog-winterhalter/normas-haccp-7-principios-para-la-seguridad-alimentaria/)

[winterhalter/normas-haccp-7-principios-para-la-seguridad-alimentaria/](https://www.winterhalter.com/cl-es/blog-winterhalter/normas-haccp-7-principios-para-la-seguridad-alimentaria/)

8. ANEXOS

Tabla 4

Costo estimado por porción

Pamba					
Restaurante:		Categoría:	Plato fuerte		
Fecha:	agosto-26	Precio de venta neto	5.57		
Tamaño de la porción:		IVA	15.00%		
Número de porciones:	1	Precio de venta neto + IMP	0.84		
Tiempo de preparación:	20 minutos	Precio de venta al público	6.41		
Tiempo de cocción:	45 minutos				
Temperatura de servicio:					
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Gallina	Gr.	0.150	20.00	82.77%	3.00
Chillangua	Gr.	0.000	1.00	0.00%	0.00
Espárragos	Gr.	0.040	3.00	3.31%	0.12
Cilantro	Gr.	0.000	0.50	0.00%	0.00
Aceite de oliva	ML.	0.005	4.00	0.55%	0.02
Zanahoria	Gr.	0.060	0.75	1.24%	0.05
Zucchini	Gr.	0.040	1.00	1.10%	0.04
Tomate	Gr.	0.080	0.25	0.55%	0.02
Cebolla colorada	Gr.	0.080	0.30	0.66%	0.02
Pimiento	Gr.	0.071	0.25	0.49%	0.02
Orégano	Gr.	0.000	0.15	0.00%	0.00
Perejil	Gr.	0.000	0.25	0.00%	0.00
Achiote	ML.	0.008	1.00	0.22%	0.01

Coliflor	Gr.	0.200	1.50	8.28%	0.30
Cebolla perla	Gr.	0.075	0.35	0.72%	0.03
Ajo	Gr.	0.007	0.50	0.10%	0.00
Comino	Gr.	0.000	0.45	0.00%	0.00
Pimienta	Gr.	0.000	0.40	0.00%	0.00
Sal	Gr.	0.000	0.45	0.00%	0.00

COSTE TOTAL DE LA RECETA **3.62**

Nota: Elaboración propia

Tabla 4

Costo estimado por porción

NUBE DE FRESA

Restaurante:

Categoría: Postre

Fecha: agosto-26

Tamaño de la porción:

Precio de venta neto 2.40

Número de porciones: 1

IVA 15.00%

Precio de venta neto + IMP 0.36

Tiempo de preparación: 30 minutos

Precio de venta al público 2.76

Tiempo de cocción: 1 hora

Temperatura de servicio: 5°

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Harina de Almendra	Gr.	0.015	3.50	5.47%	0.05
Huevo	Gr.	0.060	0.25	1.56%	0.02
Mantequilla	Gr.	0.050	1.00	5.21%	0.05
Yogurt griego	Gr.	0.150	4.60	71.91%	0.69
Fresa	Gr.	0.080	1.50	12.51%	0.12
Gelatina sin sabor	Gr.	0.080	0.40	3.34%	0.03
Agua	ML	0.000	0.00	0.00%	0.00

COSTE TOTAL DE LA RECETA **0.96**

Nota: Elaboración propia

Tabla 6

Costo estimado por porción

CRISTAL DE FRESA

Restaurante:

Categoría: BEBIDA

Fecha:	agosto-26
Tamaño de la porción:	
Número de porciones:	1

Tiempo de preparación:	25 minutos
Tiempo de cocción:	
Temperatura de servicio:	4°

Precio de venta neto	0.94
IVA	15.00%
Precio de venta neto + IMP	0.14

Precio de venta al público	1.08
-----------------------------------	------

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Limon	M	0.090	1.00	19.07%	0.09
Fresa	Gr.	0.030	1.50	9.53%	0.05
Sábila	Gr.	0.015	0.80	2.54%	0.01
Agua	Ml.	0.300	1.00	63.56%	0.30
Stevia	Gr.	0.010	2.50	5.30%	0.03

COSTE TOTAL DE LA RECETA **0.47**

Nota: Elaboración propia