



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades

Carrera:

Tecnología Superior Gastronomía.

Título:

**PROTOTIPO DE MENÚ PARA PERSONAS CON NECESIDADES
NUTRICIONALES ESPECÍFICAS. (HIERRO, FIBRA)**

MENÚ: “TIKUN – TRANSFORMA TU SALUD”

Autora

Angélica Monserrat Salazar León

Tutor

Caballero Mero Daniel Rafael

Manta, 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 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 Salazar León Angelica Monserrat, legalmente matriculado/a en la carrera Técnica de Gastronomía, período académico 2026-1, cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Prototipo de menú para personas con necesidades nutricionales específicas: (hierro, fibra)".

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,



Ing. Daniel Caballero Mero, Mg.
Docente Tutor

Aprobado: 27 de noviembre de 2024

Tribunal de Sustentación

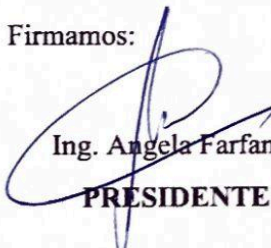
El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado **“Prototipo De Menú Para Personas Con Necesidades Nutricionales Específicas. (Hierro, Fibra)”**, ha sido realizado y concluido por el estudiante **Salazar León Angélica Monserrat**, el mismo que ha sido supervisado por los miembros del tribunal.

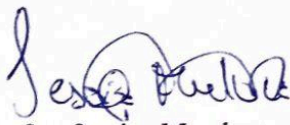
El trabajo de fin de carrera reúne todos los requisitos pertinentes en lo referente a la investigación y diseño que ha sido continuamente revisada por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

Para dar testimonio y autenticidad

Firmamos:


Ing. Angela Farfan
PRESIDENTE


Ing. Leonor Villacreses
MIEMBRO TRIBUNAL


Ing. Jessica Mendoza
MIEMBRO TRIBUNAL


Ing. Daniel Caballero Mero
DOCENTE TUTOR


Angélica Monserrat Salazar León

ESTUDIANTE

Declaración Expresa de Autoría

Salazar León Angélica Monserrat, portador de la C. I. #1351799620, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Prototipo De Menú Para Personas Con Necesidades Nutricionales Específicas. (Hierro, Fibra)”** 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, julio 2026



Salazar León Angélica Monserrat

Autora

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Salazar León Angélica Monserrat, portador de la C. I. # 1351799620, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“PROTOTIPO DE MENÚ PARA PERSONAS CON NECESIDADES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS. (HIERRO, FIBRA) MENÚ: “TIKUN – TRANSFORMA TU SALUD”** 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, julio 2026



Angélica Monserrat Salazar León

Autora

Tabla de contenido

DEDICATORIA	3
1. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Objetivos del Informe	4
2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ	6
2.1. Antecedentes breves	6
2.2. Antecedentes o Estudios previos sobre consumo de snacks.	6
2.3. Breve descripción del concepto gastronómico general	7
2.4. Justificación creativa y técnica del menú	7
2.5. Coherencia entre los tres tiempos	8
3. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIONES	8
3.1. Entrada: Festival en Matzá	9
3.2. Plato Principal: Lasaña Primavera con salteados	11
3.3. Postre: Mousse de Hígado con chocolate bañado en frutos rojos	13
3.4. Bebida: Frozen de remolacha y cítricos	15
4. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA	17
4.1. Principios de higiene y manipulación	17
4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad por fase	18
5. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ	18
5.1. Costo de producción del menú	19
5.2. Precio de venta y margen de ganancia	19
6. CONCLUSIONES	19
7. ANEXOS	20
7.1. Ficha Técnica: Entrada - Festival en Matzá.	20
7.2. Ficha Técnica: Plato principal - Lasaña Primavera con salteados.	21
7.3. Ficha Técnica: Postre - Mousse de Hígado con chocolate bañado en frutos rojos.	22
7.4. Ficha Técnica: Bebida - Frozen de remolacha y cítricos.	23

DEDICATORIA

Dedico especialmente este trabajo a mi amado Dios, quien me ha otorgado fuerza, valentía y me ha motivado a esforzarme y ser valiente para seguir adelante, aquel que ha sido mi motivación para levantarme cada mañana, porque de él son mis logros, mis derrotas y mis victorias.

“Yo te instruiré, yo te mostraré el camino que debes seguir”.
Salmos 32:8

A mi esposo, aquel hombre que me ha sostenido para no desistir, quien con su amor, comprensión y apoyo han hecho más simple mi vida con sus consejos, sus palabras honestas, su sacrificio para levantar a nuestra familia.

Finalmente, a mi pequeña hija que con su existencia ha vuelto mi vida más dulce, quien es mi motor para ser una gran profesional y ser el mejor ejemplo de una mujer honrada y valiente.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi Padre el Dr. William Salazar Castro, M. Sc. por apoyarme y darme siempre su sabio consejo, su amor y su respaldo, quien siempre me ha motivado a estudiar y a alcanzar mis metas, aquel hombre que desde el momento en que nací nunca dejó de sostenerme hasta el día de hoy.

A mi madre la Lic. Monserrat León, quién me regaló gran parte de su preciado tiempo para cuidar a mi pequeña hija y poder rendir en mis estudios, aquella mujer que me dio la vida, y que me inculcó con ejemplo lo que es ser la mejor de las Madres.

A mis suegros el Ing. Raúl Velesaca Manrique y Lic. Ft. María Sornoza Mera, aquellos que desde el primer día me brindaron todo su amor y apoyo, quienes han sido como padres para mí estando presentes en cada acontecimiento importante en mi vida, en cada madrugada y emergencia, por su guía y legado de que todo esfuerzo tiene su recompensa.

A mis amigas, aquellas que llenaron mi vida universitaria de maravillosos recuerdos, estarán siempre en mi corazón.

A la Lic. Laura M. Vargas Valdiviezo y el Ing. Carlos Alberto Qumí U., dos grandes maestros en mi vida quienes han sido una conexión directa con mi amado Dios me han mostrado todo lo maravillosa que puede ser la sabiduría en Raíces hebreas, gracias eternamente por direccionar mi vida hacia la verdad, por su paciencia y mentoría, por mostrarme con el ejemplo de sus vidas y con hechos el verdadero amor de Dios.

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.

RESUMEN

La alimentación contemporánea enfrenta desafíos significativos debido a la ingesta excesiva de productos procesados y la falta de formación nutricional, lo que ha derivado en un aumento de patologías vinculadas a la malnutrición, especialmente el déficit de hierro y fibra dietética. Ante esta problemática de salud pública, la presente investigación tuvo como objetivo diseñar y fundamentar técnica y científicamente el menú funcional “Tikun”, orientado a la reparación nutricional de personas con necesidades específicas. La metodología se centró en la convergencia entre la dietética aplicada y la alta gastronomía, empleando un enfoque de restauración biológica. El diseño incluyó la conceptualización del menú bajo la filosofía de rectificación, la descripción técnica de preparaciones mediante métodos de vanguardia como el sellado al vacío y el encurtido, la implementación de protocolos de inocuidad basados en las Buenas Prácticas de Manufactura y el sistema “HACCP”, además de un riguroso análisis de rentabilidad económica.

Los resultados destacaron la creación de un prototipo de tres tiempos y una bebida con alta densidad nutricional. La propuesta integra ingredientes estratégicos como pan ácimo, quinua, carnes magras y un disruptivo mousse de hígado con chocolate, logrando aportes de hasta 8 mg de hierro y 10 g de fibra por ración. La inclusión de cítricos en la bebida funciona como catalizador para maximizar la biodisponibilidad de los nutrientes consumidos. El análisis financiero demostró la viabilidad del proyecto, con un costo de producción por menú de entre \$4.50 y \$6.00 USD y un margen de utilidad bruta del 54%. El menú alcanzó satisfactoriamente el propósito de rectificar carencias biológicas mediante una oferta sensorialmente superior e inocua. Esta investigación aporta una solución tangible que eleva el rol de la gastronomía funcional como herramienta terapéutica, demostrando que la eficiencia nutricional y la estética gourmet son compatibles y sostenibles.

Palabras clave: Nutrición funcional; Seguridad alimentaria; Gastronomía gourmet; Reparación biológica; Hierro; Fibra dietética; Tikun.

ABSTRACT

Contemporary dietary patterns, characterized by the excessive consumption of processed foods and a lack of nutritional education, have led to a significant increase in health issues related to malnutrition, specifically deficiencies in iron and dietary fiber. This research aimed to design and scientifically validate the Tikun functional menu, a three-course proposal plus a functional beverage, intended for the nutritional restoration of individuals with specific biological needs. The methodology employed a strategic convergence of applied dietetics and haute cuisine under a biological restoration approach. The study involved the technical conceptualization of dishes, the application of avant-garde culinary techniques, such as sous-vide and pickling, to preserve nutrient density, the implementation of safety protocols based on Good Manufacturing Practices and the "HACCP" system, and a detailed economic profitability analysis.

The results highlighted a high-density nutritional prototype featuring strategic ingredients like Matzah, quinoa, lean beef, and a disruptive liver and chocolate mousse. These preparations provide up to 8 mg of iron and 10 g of fiber per serving, while the citrus-based beverage serves as a catalyst to maximize nutrient bioavailability. Financial analysis confirmed the project's viability, with production costs between \$4.50 and \$6.00 USD and a gross profit margin of 54%. The study concludes that the "Tikun" menu successfully integrates therapeutic effectiveness with gourmet aesthetics, achieving the objective of biological rectification. This research provides a tangible solution in the field of functional gastronomy, demonstrating that nutritional restoration can be achieved through sensory-superior and sustainable culinary proposals.

Keywords: Functional gastronomy; Biological restoration; Food security; Dietary fiber; Iron; Nutritional deficiency; Tikun.

1. INTRODUCCIÓN

La alimentación desempeña un papel esencial en la salud y el bienestar integral de los individuos, funcionando como una fuente primaria de energía y un medio crucial para anticipar y tratar diversas deficiencias nutricionales. En la actualidad, las prácticas alimentarias inapropiadas, la ingesta excesiva de productos industrialmente procesados y la falta de una formación nutricional sólida han impulsado el aumento de patologías relacionadas con la malnutrición (Daga R, 2026). Entre estas, el déficit de hierro y fibra constituye un problema de salud pública de gran escala. El hierro es un mineral imprescindible para la producción de hemoglobina y la correcta distribución de oxígeno en la sangre; su carencia puede derivar en cuadros de anemia, fatiga y una disminución sensible del rendimiento físico e intelectual, afectando principalmente a niños, mujeres en edad fértil y adultos mayores (Alvarado et al., 2022). Por su parte, la fibra dietética es fundamental para la salud del sistema digestivo, pues regula el tránsito intestinal y modula los niveles de glucosa y colesterol (García, 2021).

Frente a este escenario, la gastronomía adquiere un rol trascendente como herramienta terapéutica para la implementación de hábitos saludables mediante la creación de propuestas culinarias que sean nutritivas, atractivas y culturalmente aceptadas. Bajo esta premisa, se desarrolla el Menú “*Tikun – Transforma tu salud*”, un prototipo de alimentación funcional diseñado para rectificar estas carencias nutricionales. El nombre del proyecto proviene del término hebreo “*Tikun (תיקון)*”, que significa “*reparación, rectificación o restauración*”. En el contexto de este trabajo, el concepto se aplica como la *reparación fisiológica* de los niveles de hierro y fibra, utilizando la técnica gastronómica para restaurar el equilibrio biológico del comensal y transformar su estado de salud de manera integral.

1.1.Objetivos

1.1.1. Objetivo General

Diseñar y fundamentar técnica y científicamente un menú de tres tiempos y una bebida funcional, orientado a la reparación nutricional de personas con necesidades específicas de

hierro y fibra, asegurando su viabilidad económica y el cumplimiento de rigurosos estándares de seguridad alimentaria.

1.1.2. Objetivos específicos

- Conceptualizar el menú bajo el enfoque de la “*reparación*” (*Tikun*), seleccionando ingredientes de alta densidad nutricional que favorezcan la biodisponibilidad del hierro y el aporte de fibra.
- Describir de forma individual y técnica las preparaciones del menú (entrada, plato fuerte, postre y bebida), detallando sus métodos de cocción y contrastes organolépticos.
- Establecer protocolos de inocuidad en las fases de *mise en place*, cocción y servicio, adaptados a las técnicas de vanguardia empleadas.
- Realizar un análisis de rentabilidad que determine el costo de producción y el margen de ganancia, garantizando la sostenibilidad financiera del proyecto.

1.2. Relevancia práctica de elementos para diseñar el producto innovador

La relevancia práctica de esta investigación reside en la convergencia estratégica entre la alta gastronomía y la dietética aplicada, ofreciendo soluciones tangibles a problemas de salud pública sin comprometer la experiencia sensorial del comensal. La innovación del Menú “*Tikun*” se manifiesta inicialmente en la reinterpretación de ingredientes ancestrales, como es el caso del “*Matzá*” (מַצָּה). Este término hebreo se traduce literalmente como “*pan ácimo*” o sin levadura; dentro de la propuesta, este elemento no solo representa la humildad y la pureza de la materia prima, sino que cumple la función técnica de proporcionar una base sólida de fibra dietética necesaria para iniciar el proceso de rectificación digestiva.

Asimismo, el carácter innovador del producto se sustenta en la aplicación de técnicas de vanguardia que aseguran la densidad nutricional de las preparaciones. El uso del sellado al vacío en proteínas vegetales y la técnica de encurtido (conservación ácida) permiten preservar las propiedades biológicas de los alimentos mientras se potencian sus perfiles organolépticos.

Un elemento disruptivo adicional es la creación del “*Mousse de Hígado con chocolate*”, una preparación que reinterpreta una de las fuentes de hierro más potentes para presentarla de forma atractiva, favoreciendo la aceptación del consumidor mediante una técnica de emulsificación refinada. Estos componentes demuestran que el diseño de un menú innovador puede funcionar como un agente de *reparación biológica* y, al mismo tiempo, como una propuesta gastronómica competitiva, rentable y demostrable bajo los estándares de la seguridad alimentaria vigente.

2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ

2.1. Antecedentes breves

En la última década, la preocupación por mantener una alimentación densa en nutrientes se ha intensificado debido al incremento sostenido de patologías crónicas vinculadas a una nutrición deficiente y a la adopción de hábitos alimenticios perjudiciales (Castrejón Barajas MG, 2026). Entre los problemas de salud pública más comunes se encuentra la deficiencia de hierro, factor principal de la anemia ferropénica, la cual compromete el rendimiento físico e intelectual del individuo. Paralelamente, el bajo consumo de fibra dietética se asocia directamente con trastornos digestivos crónicos y un mayor riesgo de enfermedades metabólicas. A pesar de que diversos organismos de salud destacan la importancia de estos componentes, gran parte de la población carece del conocimiento técnico para combinar ingredientes que favorezcan la biodisponibilidad de nutrientes o no cuenta con opciones gastronómicas que sean, al mismo tiempo, innovadoras y asequibles. Ante esta brecha, la gastronomía moderna evoluciona hacia propuestas funcionales que integran el valor nutricional con una experiencia sensorial superior.

2.2. Antecedentes o Estudios previos sobre consumo de snacks.

En el ámbito internacional, (Castrejón Barajas MG, 2026), en su estudio transversal titulado “*Healthy vs. Unhealthy Snacks: Impact on Obesity Risk Among Mexican Adolescents*”, que traducido se denomina “*Snacks saludables vs. no saludables: impacto en el riesgo de obesidad entre adolescentes mexicanos*”, analizaron la relación entre el tipo de refrigerios

consumidos y el riesgo de desarrollar obesidad. En su investigación demostraron que la elección de *snacks* saludables frente a aquellos de alta densidad calórica influye de manera determinante en el perfil antropométrico de los jóvenes. Este hallazgo respalda la necesidad de diseñar opciones de refrigerios balanceados y funcionales como los que propone la presente investigación.

También en este estudio se demostró que el consumo recurrente de *snacks* hipercalóricos y procesados se ha consolidado como uno de los principales factores de riesgo modificables para el desarrollo de sobrepeso y patologías metabólicas (Castrejón Barajas MG, 2026). Por ello, la reformulación de aperitivos densos en nutrientes se presenta como una estrategia clave en la promoción de la salud.

2.3. Breve descripción del concepto gastronómico general

El concepto del proyecto se define como una cocina saludable, funcional y equilibrada, diseñada para satisfacer necesidades nutricionales específicas sin sacrificar el placer organoléptico. El público objetivo está constituido primordialmente por personas que presentan deficiencias de hierro y/o bajo consumo de fibra, así como por consumidores conscientes que buscan prevenir enfermedades mediante una dieta preventiva y regenerativa. En cuanto a la ocasión de consumo, el menú está proyectado para integrarse en la rutina cotidiana, ofreciendo alternativas prácticas y sostenibles que pueden adaptarse tanto a servicios de almuerzos como a cenas funcionales. El estilo combina técnicas culinarias actuales con ingredientes naturales frescos, priorizando la integridad biológica de la materia prima.

2.4. Justificación creativa y técnica del menú

La justificación de esta propuesta reside en la unión estratégica entre la nutrición aplicada y la filosofía de la reparación. Desde el enfoque creativo, el nombre del menú, “*Tikun*” (תיקון), que significa “*reparación, restauración o rectificación*”, actúa como el eje narrativo: el plato no es solo alimento, sino un agente que rectifica el equilibrio biológico del cuerpo. Esta narrativa se refuerza con el uso del “*Matzá*” (מצה) o “*pan ácimo*”, que simboliza la pureza y humildad del ingrediente base, aportando la fibra esencial para la rectificación digestiva.

Desde el punto de vista técnico, el menú se diseña bajo principios de biodisponibilidad, asegurando que la absorción del hierro sea optimizada mediante la inclusión estratégica de Vitamina C en preparaciones como el “*frozen*” y el postre de frutos rojos. Se emplean técnicas como el sellado al vacío y el encurtido para preservar compuestos bioactivos y mejorar la digestibilidad de los alimentos. Así, la creatividad culinaria permite reinterpretar ingredientes como el hígado y las legumbres, transformándolos en opciones gourmet que garantizan una alta densidad nutricional.

En resumen, la creación del Menú “*Tikun*” responde a la creciente necesidad de diseñar alternativas alimentarias orientadas no solo a cubrir requerimientos nutricionales básicos, sino también a priorizar el bienestar integral, la digestibilidad y la calidad de vida del usuario final en etapas de vulnerabilidad o requerimientos especiales. Como señalan (Daga R, 2026), la alimentación y la nutrición trascienden el plano fisiológico, desempeñando un rol clave en el confort, la adaptación sintomática y la satisfacción individual en los cuidados nutricionales paliativos e integrales. De este modo, la propuesta del Menú Tikun se justifica al ofrecer una formulación balanceada y adaptada a estas exigencias de salud y confort.

La planificación alimentaria moderna transita desde un enfoque meramente cuantitativo de nutrientes hacia un modelo cualitativo centrado en la calidad de vida, la tolerancia digestiva y la satisfacción sintomática del consumidor (Daga R, 2026). Bajo esta premisa, la formulación del Menú Tikun integra criterios de confort alimentario para optimizar la aceptación y el valor terapéutico de la ingesta.

2.5. Coherencia entre los tres tiempos

El Menú “*Tikun*” presenta una coherencia integral donde cada tiempo responde al mismo objetivo de reparación biológica. El plato principal (Lasaña Primavera) constituye la base nutricional firme, aportando hierro a través de la carne magra y fibra mediante el ensamblaje de vegetales y quinoa. El postre (Mousse de Hígado con chocolate) actúa como un refuerzo intensivo de hierro hemínico, cuya aceptación se potencia mediante la técnica de emulsificación y el contraste con frutos rojos, los cuales aportan la acidez necesaria para la absorción nutricional. Finalmente, la bebida (Frozen de remolacha y cítricos) cierra el ciclo de reparación proporcionando hidratación funcional y potenciadores cítricos que maximizan

el aprovechamiento del hierro consumido durante todo el menú. Esta sinergia garantiza que la experiencia del comensal sea equilibrada tanto en el aspecto gastronómico como en su finalidad terapéutica.

3. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIONES

En esta sección se detallan las preparaciones que integran el Menú “*Tikun*”, fundamentando sus características técnicas, organolépticas y funcionales. Cabe señalar que en la sección de Anexos se encuentran las fichas técnicas estandarizadas con las cantidades exactas, valores nutricionales detallados y costos de producción de cada elemento, siendo estos los únicos documentos autorizados para el uso en el Laboratorio Gastronómico durante el examen práctico.

3.1. Entrada: Festival en Matzá

- **Ingredientes principales:** Pan Matzá (מַצֹּת), garbanzos, remolacha y rábanos.
- **Ingredientes secundarios:** Perejil para el humus, base de mayonesa, limón y salmuera para el encurtido.
- **Técnicas de preparación empleadas:** Se aplica el horneado rápido de masa no fermentada, el encurtido (conservación ácida) y la emulsificación para las cremas.
- **Contrastes de sabor, textura y temperatura:**
 - **Sabor:** Perfil fresco y ácido derivado de los rábanos encurtidos y el limón.
 - **Textura:** Contraste marcado entre lo crujiente del pan ácimo y la textura grumosa y cremosa del humus.
 - **Temperatura:** Servicio del pan Matzá caliente en contraste con las salsas y vegetales fríos.
- **Justificación de la receta:**
 - **Histórica/Cultural:** El Matzá es fundamental en la cultura judía (Pésaj), simbolizando la humildad y la celeridad del éxodo; el humus representa la hospitalidad y tradición de Oriente Medio.

- **Funcional (Tikun):** Actúa como el primer paso de la rectificación digestiva. El pan aporta carbohidratos complejos y fibra, mientras que las leguminosas (garbanzos) proporcionan proteína vegetal y antioxidantes bioactivos.
- **Valoración nutricional:** Aporta entre 2.5 y 4 mg de hierro y una alta densidad de fibra dietética (6 – 9 g) por porción.
- **Costo estimado por porción:** \$0.85 – \$1.00.
- **Vajilla y Estética:**
 - Plato cuadrado de cerámica o piedra en color negro mate.
 - Estilo de composición simétrica y geométrica. Los chips de Matzá se disponen en la parte superior, mientras que el humus de perejil y la mayonesa de remolacha se presentan en formas circulares perfectas, creando un contraste cromático vibrante (verde y fucsia). Los rábanos encurtidos se ubican en el centro para aportar volumen.
 - Inspiración mediterránea con un enfoque minimalista y moderno. El uso de la vajilla oscura busca resaltar la pureza de los colores naturales de los vegetales, reforzando la idea de la humildad y pureza de la materia prima inherente al Matzá.

Entrada – Festival en Matzá: Valoración nutricional y porcionamiento

Pan Matzá

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Harina de trigo enriquecida para pan	500 g	1.805,00	59,90	8,30	362,65	12,00	22,05
Sal	10 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aceite de oliva	10 ml (≈9,2 g)	81,30	0,00	9,20	0,00	0,00	0,05
Agua	300 ml	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TOTAL DE LA RECETA		1.886,30	59,90	17,50	362,65	12,00	22,10

Humus de Perejil

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
--------------------	-----------------	------------------------	----------------------	-------------------	--------------------------	------------------	--------------------

Garbanzo seco	850 g	3.080,50	170,00	51,00	517,70	146,20	51,90
Ajonjolí (semilla)	129 g	742,00	22,20	64,10	30,00	15,30	18,80
Ajo	7 g	10,40	0,44	0,04	2,31	0,15	0,12
Jugo de limón	120 ml (≈120 g)	26,40	0,42	0,29	8,04	0,36	0,46
Sal	10 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta negra	10 g	25,10	1,04	0,33	6,40	2,53	0,99
Aceite de oliva	60 ml (≈55,2 g)	488,00	0,00	55,20	0,00	0,00	0,33
Perejil fresco	100 g	36,00	3,00	0,80	6,30	3,30	6,20
TOTAL DE LA RECETA		4.408,40	197,10	171,76	570,75	167,84	78,80

Crema de Remolacha

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Remolacha cocida	150 g	66,00	2,55	0,30	15,15	3,00	1,20
Huevo grande	1 unidad (≈50 g)	72,00	6,30	4,80	0,36	0,00	0,90
Aceite de girasol o maíz	150 ml (≈138 g)	1.220,00	0,00	138,00	0,00	0,00	0,10
Jugo de limón	15 ml (≈15 g)	3,30	0,05	0,04	1,01	0,05	0,06
Ajo	$\frac{1}{2}$ diente (≈2 g)	3,00	0,13	0,01	0,66	0,04	0,03
Sal	3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta negra	1 pizca (≈0,2 g)	0,50	0,02	0,01	0,13	0,05	0,02
TOTAL DE LA RECETA		1.364,80	9,05	143,16	17,31	3,14	2,31

Ensalada de Rábano

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Rábano fresco	200 g	32,00	1,40	0,20	6,80	3,20	0,68

Pimienta negra en grano	3 g	7,50	0,31	0,10	1,92	0,76	0,30
Semillas de mostaza	3 g	15,20	0,78	1,08	0,84	0,36	0,27
Ajo	1 diente (≈4 g)	6,00	0,25	0,02	1,32	0,08	0,07
TOTAL DE LA RECETA		60,70	2,74	1,40	10,88	4,40	1,32

3.2. Plato Principal: Lasaña Primavera con salteados

- **Ingredientes principales:** Carne magra de res, láminas de lasaña, quinua, espinaca, brócoli y pimienta.
- **Ingredientes secundarios:** Col morada, cebolla, mantequilla, ajo, aceite, sal, pimienta y especias seleccionadas (orégano y comino).
- **Técnicas de cocción utilizadas:** Se aplican métodos combinados de horneado para el ensamblaje de la lasaña, salteado para los vegetales y un sofrito base para la proteína, asegurando la preservación de nutrientes.
- **Contrastes de sabor, textura y temperatura:**
 - **Sabor:** Equilibrio entre lo dulce de los vegetales salteados, lo salado de la proteína y una acidez suave proveniente de la col morada.
 - **Textura:** Se logra una transición entre la suavidad de las láminas de pasta, lo cremoso del relleno y la firmeza crujiente de los vegetales y la quinua.
 - **Temperatura:** Servicio caliente, con un contraste templado en la guarnición de ensalada de col.
- **Justificación de la receta:**

- **Histórica/Cultural:** Inspirada en la lasaña italiana tradicional, esta versión evoluciona hacia una gastronomía contemporánea saludable al sustituir ingredientes procesados por vegetales frescos y pseudocereales como la quinua.
- **Funcional (Tikun):** La receta actúa como el pilar de la reparación nutricional. La carne magra aporta hierro de alta disponibilidad (hemínico), mientras que la quinua y los vegetales de hoja verde (espinaca y brócoli) proporcionan la densidad de fibra necesaria para la rectificación digestiva propuesta en el concepto central del menú.
- **Valoración nutricional y porcionamiento:** Cada ración aporta entre 480 y 550 kcal, destacando un aporte de hierro de 4 a 6 mg y una alta concentración de fibra (7 a 10 g), además de vitaminas A y C.
- **Costo estimado por porción:** \$3.50 – \$4.00.
- **Vajilla y Estética:**
 - Plato hondo o plano de base texturizada en tono carbón o negro.
 - Estilo gourmet contemporáneo. La lasaña se presenta como un bloque central perfectamente estructurado en capas, permitiendo visualizar los colores de la espinaca y el pimiento. A un costado, la ensalada de col morada aporta altura y un flujo de color orgánico, complementado con un trazo circular (*swipe*) de salsa verde que aporta dinamismo al plato.
 - Influencia de la alta cocina europea con un enfoque minimalista. La estética busca transmitir equilibrio y orden, reflejando la “*rectificación*” biológica que el plato propone al comensal a través de sus ingredientes funcionales.

– Valoración nutricional y porcionamiento: Plato principal –
Lasaña Primavera con salteados

Lasaña Primavera

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Carne magra de res molida	200 g	290,00	52,00	8,00	0,00	0,00	5,40
Quinua cocida	100 g	120,00	4,40	1,90	21,30	2,80	1,50
Salsa de tomate natural	300 ml	87,00	4,20	0,90	20,10	4,50	1,80

Cebolla blanca	60 g	24,00	0,66	0,06	5,58	1,02	0,12
Queso mozzarella	200 g	560,00	44,00	34,00	4,00	0,00	0,88
TOTAL DE LA RECETA		1.081,00	105,26	44,86	50,98	8,32	9,70

Salsa Bechamel

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Leche entera	250 ml	153,00	8,00	8,25	12,00	0,00	0,08
Harina de trigo	25 g	90,00	3,00	0,42	18,10	0,60	1,10
Mantequilla	25 g	179,00	0,20	20,25	0,02	0,00	0,01
Sal	2 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta blanca	0,5 g	1,30	0,05	0,02	0,32	0,13	0,05
Nuez moscada	0,5 g	2,60	0,03	0,18	0,25	0,10	0,15
TOTAL DE LA SALSA BECHAMEL		425,90	11,28	29,12	30,69	0,83	1,39

Ensalada Nico

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Col morada (repollo)	300 g	93,00	4,20	0,60	21,60	6,30	2,10
Cebolla blanca	60 g	24,00	0,66	0,06	5,58	1,02	0,12
Mantequilla	15 g	107,60	0,13	12,15	0,01	0,00	0,00
Aceite de oliva	10 ml (≈9,2 g)	81,30	0,00	9,20	0,00	0,00	0,05
Ajo	1 diente grande (≈6 g)	8,90	0,38	0,03	1,98	0,13	0,10
Sal	3 g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimienta negra	1 pizca (≈0.2 g)	0,50	0,02	0,01	0,13	0,05	0,02
Orégano seco	$\frac{1}{2}$ cuchara dita (≈0,5 g)	1,30	0,05	0,02	0,34	0,21	0,18
Comino en polvo	$\frac{1}{4}$ cuchara	1,90	0,09	0,11	0,22	0,05	0,33

g (≈0,5 g)						
TOTAL DE LA RECETA	318,50	5,53	22,18	29,86	7,76	2,90

3.3. Postre: Mousse de Hígado con chocolate bañado en frutos rojos

- **Ingredientes principales:** Hígado de res (fuente de hierro hemínico), chocolate os, curo y frutos rojos (fresas, moras o arándanos).
- **Ingredientes secundarios:** Crema de leche para la emulsión, azúcar o edulcorante natural y esencia de vainilla.
- **Técnicas de preparación empleadas:** Mezcla envolvente para lograr aireación y emulsificación para integrar la grasa del chocolate con la base de proteína.
- **Contrastes de sabor, textura y temperatura:**
 - **Sabor:** Dulzor del chocolate que equilibra el sabor ferroso del hígado, potenciado por la acidez de los frutos rojos.
 - **Textura:** Sedosidad untuosa del mousse frente a la textura líquida y fibrosa del baño de frutas.
 - **Temperatura:** Servicio frío para estabilizar la estructura de la grasa del chocolate.
- **Justificación de la receta:**
 - **Funcional (Tikun):** Representa la reparación intensiva de los niveles de hierro. El uso de frutos rojos no es solo estético; su aporte de Vitamina C funciona como un catalizador esencial para maximizar la biodisponibilidad y absorción del hierro consumido.
 - **Costo estimado por porción:** Se estima un costo moderado debido al uso de chocolate de calidad y frutos frescos.

**Postre – Mousse de Hígado con chocolate bañado en frutos rojos –
Valoración nutricional y porcionamiento:**

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Hígado de res fresco	100 g	135,00	20,40	3,60	3,90	0,00	6,20
Chocolate oscuro (70 % cacao)	150 g	897,00	11,70	63,00	69,00	16,50	17,00
Crema de leche	200 ml (≈200 g)	680,00	4,20	72,00	6,00	0,00	0,20
Azúcar Glass	50 g	194,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00
Esencia de vainilla	5 ml	12,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01
Frutos rojos (fresas, moras y arándanos)	150 g	72,00	1,40	0,70	17,00	5,80	0,90
Azúcar (para el coulis)	15 g	58,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00
Jugo de limón	5 ml	1,10	0,02	0,01	0,34	0,02	0,02
TOTAL DE LA RECETA		2.049,10	37,72	139,31	161,74	22,32	24,33

3.4. Bebida: Frozen de remolacha y cítricos

- **Nombre y tipo de bebida:** Bebida tipo Frozen funcional (granizado).
 - **Ingredientes principales:** Remolacha, zanahoria, naranja y limón.
 - **Ingredientes secundarios:** Granadilla, menta fresca y semillas de chía.
 - **Técnica de preparación y utensilios:** Técnica de granizado mediante licuado de alta potencia con hielo potable.
 - **Justificación de la bebida:**
 - **Funcional (Tikun):** Cierra el ciclo de restauración aportando hidratación y nutrientes adicionales. La combinación de cítricos (naranja/limón) es estratégica para la absorción del hierro de los platos anteriores, mientras que la chía y los vegetales crudos incrementan el contenido de fibra total del menú.
 - **Maridaje:** Funciona por afinidad de sabores cítricos y terrosos con la lasaña y el mousse, limpiando el paladar entre tiempos.
-
- **Notas sensoriales:** Perfil refrescante, cítrico y ligeramente dulce con notas herbales de menta.
 - **Costo estimado por porción:** Bajo, utilizando insumos locales y de temporada como la remolacha y la naranja.
 - **Cristalería, servicio, justificación estética:**

- Copa tipo Huracán o vaso Collins de cristal transparente para permitir la visibilidad total del color púrpura intenso de la remolacha.
- Se sirve a temperatura bajo cero (granizado), decorado con una ramita de menta fresca y una rodaja de naranja deshidratada o limón en el borde.
- El uso de cristalería transparente y el color vibrante del frozen buscan transmitir frescura y energía inmediata. La decoración herbal (menta) refuerza visualmente el carácter natural y restaurador de la bebida, alineándose con el cierre del ciclo de “reparación” del Menú Tikun.

Bebida – Frozen de remolacha y cítricos:

Ingrediente	Cantidad	Calorías (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Fibra (g)	Hierro (mg)
Hielo	2 tazas	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Remolacha cruda	75 g	32,00	1,20	0,15	7,30	2,10	0,60
Zanahoria mediana	60 g	25,00	0,54	0,12	5,80	1,68	0,18
Jugo de naranja natural	240 ml (≈240 g)	108,00	1,68	0,48	25,20	0,48	0,48
Jugo de limón	15 ml (≈15 g)	3,30	0,05	0,04	1,01	0,05	0,06
Pulpa de granadilla	100 g	97,00	2,20	0,70	23,40	10,40	1,60
Menta fresca	3 g	1,30	0,11	0,02	0,25	0,19	0,16
Semillas de chía	12 g	58,00	2,04	3,68	5,04	4,12	0,92
TOTAL DE LA RECETA		324,60	7,82	5,19	68,00	19,02	4,00

Nota: Las fichas técnicas completas con procedimientos paso a paso y utensilios requeridos se encuentran detalladas en la sección de Anexos.

4. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria en el Menú “Tikun” es un componente crítico para garantizar que la propuesta de reparación nutricional no se vea comprometida por riesgos biológicos,

químicos o físicos. Dado el uso de técnicas diversas como el encurtido, el sellado al vacío y el uso de proteínas de alta densidad como el hígado y la carne de res, se aplica un sistema basado en las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) y los principios del sistema HACCP para prevenir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

Las consecuencias de consumir alimentos no seguros pueden ser graves. Las normas de ISO sobre gestión de la inocuidad alimentaria ayudan a las organizaciones a identificar y controlar los peligros relacionados con la seguridad de los alimentos, al tiempo que se integran con otras normas de gestión como la ISO 9001. Aplicable a todo tipo de productor, la norma ISO 22000 aporta confianza a la cadena de suministro alimentario mundial, facilitando el comercio transfronterizo y garantizando que los consumidores dispongan de alimentos en los que pueden confiar (ISO, 2018).

Es una norma internacional que establece los requisitos para implementar un sistema de gestión de inocuidad, su objetivo es garantizar que los alimentos sean seguros para el consumo humano, controlando los peligros biológicos, químicos y físicos, identificar y controlar los riesgos de contaminación en los alimentos, controlar las temperaturas de almacenamiento, llevar registros de limpieza para evitar contaminación las limpiezas facilitan el control y trazabilidad dentro del establecimiento.

Art. 188.- La ARCSA, será la encargada de verificar las BPM de los establecimientos donde se elaboran y comercializan alimentos de acuerdo con lo establecido en la presente Normativa Técnica Sanitaria (ARCSA, 2023).

Es importante porque establece que el ARCSA, cumple con el papel fundamental en la vigilancia de las (BPM) Buenas Prácticas de Manufactura, garantiza que los establecimientos que elaboran y comercializan alimentos cumplan con las normativas.

Las buenas prácticas de manufactura (BPM) examinan y cubren todos los aspectos del proceso de fabricación para protegerse de cualquier riesgo que pueda ser catastrófico para los productos, como, por ejemplo, la contaminación cruzada, la adulteración y el etiquetado incorrecto. La implementación de BPM puede ayudar a reducir las pérdidas y el desperdicio, y protege tanto a la empresa como al consumidor de sucesos negativos en seguridad alimentaria (BPM, 2026).

4.1. Principios de higiene y manipulación

Todo el personal involucrado en la elaboración del menú debe mantener una higiene personal estricta, fundamentada en el lavado técnico de manos antes, durante y después de la manipulación de ingredientes críticos como el hígado crudo o los vegetales del humus. Es obligatorio el uso de indumentaria completa: uniforme limpio, cofia para la retención del cabello y mascarilla si la preparación lo requiere.

Para evitar la contaminación cruzada, un riesgo latente al combinar ingredientes de origen animal con vegetales frescos, se dispone el uso de tablas de corte diferenciadas por colores (ej. roja para cárnicos, verde para vegetales y blanca para el pan Matzá). Asimismo, se prohíbe el uso de accesorios personales y se garantiza que el manipulador cuente con su certificado de salud vigente, asegurando que no existan patologías contagiosas que pongan en riesgo la inocuidad del producto final.

4.2. Recomendaciones para garantizar la inocuidad por fase

4.2.1. Fase de *Mise en place*

En esta etapa se verifica la calidad organoléptica y las fechas de caducidad de todos los insumos. Los vegetales utilizados en el “*Festival en Matzá*” y en el frozen se someten a un proceso de lavado y desinfección con soluciones cloradas (50-100 ppm) para eliminar carga microbiana. Para las hamburguesas de lenteja, se verifica la integridad del sellado al vacío y se mantiene una cadena de frío estricta (0°C a 4°C) para prevenir el crecimiento de microorganismos anaerobios.

4.2.2. Fase de Cocción

Se establecen Puntos Críticos de Control (PCC) en las temperaturas internas de cocción. La carne magra de res de la lasaña y el hígado destinado al mousse deben alcanzar una temperatura interna mínima de 71°C a 74°C, verificada con termómetro de sonda, para asegurar la eliminación de patógenos como Salmonella y Escherichia coli.

4.2.3. Fase de Servicio

Durante el ensamblaje y servicio, se debe mantener la “*zona de seguridad*” térmica: los alimentos calientes como la lasaña por encima de los 60°C, y las preparaciones frías como el mousse y el frozen por debajo de los 5°C. El hielo para el frozen debe provenir exclusivamente de agua potable tratada para evitar riesgos microbiológicos adicionales.

5. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ

El análisis de rentabilidad permite evaluar la viabilidad económica del proyecto, estableciendo una relación directa entre los costos de producción y el valor agregado del enfoque funcional del menú. Para el Menú “*Tikun*”, se han seleccionado materias primas que equilibran una alta densidad nutricional con costos accesibles en el mercado local, asegurando que la “reparación” de la salud sea sostenible financieramente.

5.1. Costo de producción del menú

Se identifican insumos de bajo a mediano costo como legumbres (lentejas, garbanzos), hortalizas (remolacha, zanahoria, col) y cereales (quinua), los cuales constituyen la base de la fibra del menú. Otros ingredientes como la carne magra de res, el hígado y el chocolate representan un costo moderado debido a su función crítica en el aporte de hierro. Considerando porciones estandarizadas y precios actuales del mercado, el costo estimado de producción por menú completo (entrada, plato fuerte, postre y bebida) oscila entre \$4.50 y \$6.00 USD.

5.2. Precio de venta y margen de ganancia

El precio de venta se fija considerando el público objetivo y la innovación técnica de la propuesta. Se sugiere un rango entre \$10.00 y 14.00USD por menú completo. Al establecer un precio promedio de 12.00 USD frente a un costo de producción de 5.50USD, se obtiene un margen de ganancia bruta de 6.50 USD, lo que representa un margen de ganancia cercano al 54%. Este porcentaje es óptimo dentro del sector gastronómico, ya que permite cubrir costos operativos adicionales y generar utilidad sin comprometer la calidad de los ingredientes funcionales.

6. CONCLUSIONES

1. Valoración del proceso creativo y técnico

El desarrollo del menú “Tikun” permitió integrar de forma armónica los principios de la nutrición aplicada con técnicas culinarias contemporáneas, como el sellado al vacío y el encurtido, logrando preparaciones innovadoras con un alto valor gastronómico y nutricional.

Se evidenció que ingredientes tradicionalmente poco aceptados, como el hígado, pueden transformarse en propuestas gourmet atractivas, como el mousse, demostrando que la innovación culinaria puede contribuir a mejorar la aceptación de alimentos ricos en hierro y, por ende, favorecer la prevención de deficiencias nutricionales mediante una experiencia sensorial de calidad.

2. Reflexión sobre los aprendizajes alcanzados

La elaboración del menú fortaleció los conocimientos y competencias relacionadas con la planificación gastronómica, la manipulación higiénica de los alimentos, la estandarización de procesos y el uso adecuado de técnicas de cocina moderna. Asimismo, permitió comprender que el éxito de una propuesta gastronómica depende del equilibrio entre la creatividad, la viabilidad técnica, la inocuidad y la rentabilidad. La aplicación de la filosofía Tikun reafirmó el compromiso del profesional gastronómico como un agente de innovación y transformación, capaz de promover hábitos alimentarios saludables mediante propuestas culinarias funcionales y de alto valor nutricional.

3. Posibles mejoras o variantes futuras

Como proyección del proyecto, se plantea optimizar los tiempos y procesos de cocción para incrementar la eficiencia operativa sin comprometer la calidad del producto final. Además, se recomienda desarrollar nuevas versiones del menú adaptadas a diferentes necesidades nutricionales y restricciones alimentarias, así como reformular el postre con un menor contenido de grasas y azúcares. Estas mejoras permitirían ampliar el alcance de la propuesta, incrementar su aceptación entre diversos grupos de consumidores y consolidar al menú "Tikun" como una alternativa gastronómica innovadora, saludable y sostenible.

7. ANEXOS

7.1. Ficha Técnica: Entrada - Festival en Matzá.

FESTIVAL EN MATZÁ

TRADICIÓN • SABOR • TIKUN



INGREDIENTES PRINCIPALES



INGREDIENTES SECUNDARIOS

- Perejil para el humus
- Base de mayonesa
- Limón • Salmuera para el encurtido

TÉCNICAS DE PREPARACIÓN EMPLEADAS



CONTRASTES DE SABOR, TEXTURA Y TEMPERATURA

- **Sabor:** Perfil fresco y ácido derivado de los rábanos encurtidos y el limón.
- **Textura:** Contraste marcado entre lo crujiente del pan ácimo y la textura grumosa y cremosa del humus.
- **Temperatura:** Servicio del pan Matzá caliente en contraste con las salsas y vegetales fríos.

JUSTIFICACIÓN DE LA RECETA

Histórica/Cultural: El Matzá es fundamental en la cultura judía (Pesaj), simbolizando la humildad y la celeridad del éxodo; el humus representa la hospitalidad y tradición de Oriente Medio.

Funcional (Tikun): Actúa como el primer paso de la rectificación digestiva. El pan aporta carbohidratos complejos y fibra, mientras que las leguminosas (garbanzos) proporcionan proteína vegetal y antioxidantes bioactivos.

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Nutrientes	Cantidad Aproximada
Energía	320 – 380 kcal
Potasio	250 – 400 mg
Vitamina C	Moderado
Grasas Totales	18 – 24 g
Grasas Saturadas	2 – 4 g
Folatos	Moderado
Proteínas	8 – 10 g
Carbohidratos	30 – 36 g
Azúcares	4 – 6 g
Sodio	350 – 550 mg
Fibra Dietética	6 – 9 g
Hierro	2.5 – 4 mg

VALOR NUTRICIONAL DESTACADO



Alta fuente de fibra



Proteína vegetal y antioxidantes

COSTO ESTIMADO POR PORCIÓN

\$0.85 – \$1.00



El Matzá nos recuerda la humildad y la pureza del origen. Una receta que nutre el cuerpo y eleva el espíritu.

FESTIVAL EN MATZÁ (TRADICIÓN Y RECTIFICACIÓN)

⌚ Porciones: 1 persona ⌚ Tiempo estimado: 25 minutos

INGREDIENTES Y CANTIDADES: EXACTAS:

- Pan Matzá (מצה): 3 unidades (chips).
- Garbanzos cocidos: 80g (para el humus).
- Remolacha: 40g (para la mayonesa y decoración).
- Rábanos: 2 unidades medianas.
- Perejil fresco: 10g.
- Limón: ½ unidad (jugo).
- Vinagre blanco y sal: 20ml (para salmuera de encurtido).
- Aceite de oliva: 15ml.

UTENSILIOS: Procesador de alimentos, bowls pequeños, mandolina, placa de horno.

PROCEDIMIENTO PASO A PASO:

- 1 **Encurtido:** Laminar los rábanos y sumergirlos en la salmuera de vinagre, sal y agua por 15 min.
- 2 **Humus:** Procesar los garbanzos con perejil, limón y aceite de oliva hasta obtener una textura grumosa y firme.
- 3 **Mayonesa:** Emulsionar una base de clara o aceite con el puré de remolacha cocida hasta obtener un color fucsia vibrante.
- 4 **Calentamiento:** Hornear brevemente el Pan Matzá para recuperar su textura crujiente.
- 5 **Montaje:** Disponer los chips y las cremas de forma geométrica como se muestra en la imagen.

Festival en Matzá					
Restaurante:		Categoría:	Plato Principal		
Fecha:	Julio-26	Precio de venta neto	2.02		
Tamaño de la porción:		IVA	0.30		
Número de porciones:		Precio de venta neto + IMP	2.22		
Tiempo de preparación:		Precio de venta al público	\$2.52		
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Remolacha	gr	150	\$0.18	0.43%	\$0.03
Aceite vegetal	ml	150	\$2.37	5.62%	\$0.36
Ajo	gr	13	\$1.93	0.40%	\$0.03
Limón	ml	135	\$0.76	1.63%	\$0.10
Huevo grande	un	1	\$0.12	1.85%	\$0.12
Harina de trigo	gr	500	\$1.20	9.50%	\$0.60
Garbanzo seco	gr	850	\$2.80	37.70%	\$2.38
Aceite de oliva	ml	70	\$14.5	16.08%	\$1.02
Ajonjolí (semilla)	gr	129	\$6.00	12.26%	\$0.77
Rábano fresco	gr	200	\$1.80	5.70%	\$0.36
Perejil fresco	gr	100	\$2.00	3.17%	\$0.20
Pimienta negra	gr	13.2	\$1.20	4.18%	\$0.26
Sal	gr	23	\$0.80	0.29%	\$0.02
Semillas de mostaza	gr	3	\$15.00	0.71%	\$0.05
Agua	ml	300	\$0.10	0.48%	\$0.03

COSTE TOTAL DE LA RECETA	\$6.31
--------------------------	--------



LASAÑA PRIMAVERA CON SALTEADOS

Porciones: 1 persona | **Tiempo estimado:** 45 minutos

	Carne magra de res (molida)	150 g
	Láminas de lasaña (precocidas)	3 unidades
	Quinoa cocida	30 g
	Espinaca	40 g
	Brócoli	40 g
	Pimiento (rojo o mixto)	40 g
	Col morada (para guarnición)	50 g
	Cebolla (para guarnición)	50 g
	Mantequilla	10 g
	Ajo	10 g
	Aceite de oliva, sal, pimienta y especias (orégano/corino)	al gusto

Sartenes Molde para lasaña Espátula Termómetro de sonda (asegurar 71°C internos)

-

SOFRITO
Saltear la carne con ajo y especias hasta sellar completamente.
-

VEGETALES
Saltear brevemente el brócoli, pimiento y espinaca con la quinoa.
-

ENSAMBLAJE
Armar capas alternando pasta, carne y la mezcla de vegetales y quinoa.
-

HORNEADO
Hornear a 180°C durante 15-20 minutos hasta gratinar la capa superior.
-

GUARNICIÓN
Saltear la col morada y cebolla en mantequilla para servir a un costado.

-
HISTÓRICA/CULTURAL:
 Inspirada en la lasaña italiana tradicional, evoluciona hacia una gastronomía contemporánea saludable al sustituir ingredientes procesados por vegetales frescos y pseudocereales como la quinoa.
-
FUNCIONAL (TIKUN):
 La carne magra aporta hierro de alta disponibilidad (hemínico), mientras que la quinoa y los vegetales de hoja verde proporcionan la densidad de fibra necesaria para la rectificación digestiva.

Nutriente	Cantidad aproximada
Energía	480 – 550 kcal
Proteínas	28 – 35 g
Grasas	18 – 24 g
Carbohidratos	40 – 50 g
Fibras	7 – 10 g
Hierro	4 – 6 mg
Calcio	150 – 250 mg
Vitamina A	Alta
Vitamina C	Alta
Ácido fólico	Alto

\$3.50 – \$4.00

- Fuente de hierro de alta disponibilidad
- Alta en fibra y vitaminas esenciales
- Apoya la salud digestiva y el equilibrio nutricional

- **SABOR:**
Equilibrio entre lo dulce de los vegetales salteados, lo salado de la proteína y una acidez suave de la col morada.
- **TEXTURA:**
Suavidad de la pasta y cremosidad del relleno, con la firmeza crujiente de los vegetales y la quinoa.
- **TEMPERATURA:**
Servicio caliente, con contraste templado en la guarnición de ensalada de col.

- Plato hondo o plano de base texturizada en tono carbón o negro.
- La lasaña se presenta como un bloque central perfectamente estructurado, mostrando sus capas de color.
- La ensalada de col morada aporta altura y flujo de color orgánico.
- Trazo circular de salsa verde que aporta dinamismo al plato.
- Estilo gourmet contemporáneo minimalista, equilibrio y orden.



Lasaña Primavera con salteados

Restaurante:

Categoría:

Plato
Principal

Fecha: Julio-26

Tamaño de la porción: 700 gr (480 – 550 kcal)

Número de porciones: 1 persona

Precio de venta neto \$8.98

IVA \$1.35

Precio de venta neto + IMP \$9.88

Tiempo de preparación: 45 minutos

Tiempo de cocción: 15 – 20 minutos

Temperatura de servicio: Caliente (> 60°C)

Precio de venta al público \$11.23

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Carne magra de res	gr	150	\$7.25	25.06%	\$1.09
Leche entera	ml	250	\$1.00	5.75%	\$0.25
Quinua	gr	30	\$2.74	1.84%	\$0.08
Cebolla	gr	50	\$1.01	1.15%	\$0.05
Pimiento Rojo/Mixto	gr	40	\$0.71	0.69%	\$0.03
Ajo	gr	10	\$1.93	0.46%	\$0.02
Aceite vegetal	ml	20	\$2.37	1.15%	\$0.05
Queso Mozzarella	gr	200	\$8.00	36.78%	\$1.60
Salsa de tomate natural	ml	300	\$1.50	10.34%	\$0.45
Mantequilla	gr	35	\$10.00	8.05%	\$0.35
Láminas de lasaña	un	3	\$0.10	6.90%	\$0.30
Brócoli	gr	40	\$1.50	1.45%	\$0.06
Espinaca	gr	40	\$1.50	1.45%	\$0.06
Col morada	gr	50	\$1.20	1.38%	\$0.06
Harina de trigo	gr	25	\$1.20	0.69%	\$0.03
Sal	gr	2	\$0.80	0.05%	\$0.00
Pimienta	gr	0.5	\$20.00	0.24%	\$0.01
Especias	gr	5	\$20.00	2.42%	\$0.10
Nuez moscada	gr	0.5	\$30.00	0.36%	\$0.02

COSTE TOTAL DE LA RECETA \$4.13



7.3.Ficha Técnica: Postre - Mousse de Hígado con chocolate bañado en frutos rojos.

MOUSSE DE HÍGADO CON CHOCOLATE Y FRUTOS ROJOS

REPARACIÓN • NUTRICIÓN • TIKUN

**VALORACIÓN NUTRICIONAL
POR PORCIÓN**

Nutrientes	Cantidad Aproximada
Energía	350 – 420 kcal
Potasio	280 – 350 mg
Proteínas	12 – 18 g
Grasas Totales	22 – 28 g
Grasas Saturadas	12 – 15 g
Fibras Dietética	4 – 6 g
Carbohidratos	25 – 35 g
Azúcares	10 – 15 g
Vitamina A	Muy Alta
Vitamina C	Alta
Ácido fólico / Folatos	Alto
Sodio	80 – 120 mg
Hierro	6 – 8 mg

PORCIONES
1 persona

TIEMPO ESTIMADO
30 minutos
(más refrigeración)

**COSTO ESTIMADO
POR PORCIÓN**

\$2.00 – \$2.50

INGREDIENTES PRINCIPALES

Hígado de res
60 g
(limpio y cocido)

Chocolate oscuro
(70% cacao)
50 g

Frutos rojos
(fresas, moras)
50 g

INGREDIENTES SECUNDARIOS

Crema de leche
40 ml

Azúcar o edulcorante
15 g

Vainilla
2 ml

PROCEDIMIENTO PASO A PASO

- BASE DE HÍGADO:**
Procesar el hígado cocido hasta obtener una pasta fina.
- DERRETIDO:**
Fundir el chocolate a baño María e integrar con la pasta de hígado.
- EMULSIÓN:**
Montar la crema de leche y mezclar de forma envolvente con la base de chocolate para airear.
- COULIS:**
Reducir parte de los frutos rojos con azúcar a fuego lento.
- REFRIGERACIÓN:**
Colocar en molde y llevar a frío intenso para estabilizar la textura.

VALOR NUTRICIONAL DESTACADO

Alto en hierro hemínico

Vitamina C que potencia la absorción del hierro

Apoya la función cognitiva y el sistema inmunológico

VAJILLA Y ESTÉTICA

Plato plano texturizado en tono negro o carbón.

Presentación central del mousse con caída controlada de chocolate, rodeado por el baño de frutos rojos.

Decoración con frutos frescos, hojas de menta y virutas de chocolate.

Estilo moderno y elegante que realza los colores naturales y transmite sofisticación y equilibrio.

TÉCNICAS DE PREPARACIÓN EMPLEADAS

Mezcla envolvente para aireación

Emulsificación para integrar grasas

Refrigeración para estabilizar textura

UTENSILIOS

Batidor de mano

Licuadora de alta potencia

Moldes de silicona

Cacerola pequeña

JUSTIFICACIÓN DE LA RECETA

FUNCIONAL (TIKUN):
Representa la reparación intensiva de los niveles de hierro. El uso de frutos rojos no es solo estético; su aporte de Vitamina C funciona como un catalizador esencial para maximizar la biodisponibilidad y absorción del hierro consumido.

HISTÓRICA / CULTURAL:
Inspirada en técnicas clásicas de patés y mousses, esta versión evoluciona la tradición culinaria para convertir alimentos nutritivos en un postre gourmet que une placer y salud.

Cada porción es un acto de rectificación: el hierro que sana, el cacao que consuela y la fruta que da vida.

7.4. Ficha Técnica: Bebida - Frozen de remolacha y cítricos.

FROZEN DE REMOLACHA Y CÍTRICOS

HIDRATACIÓN • NUTRICIÓN • TIKUN

VALORACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Nutrientes	Cantidad Aproximada
Energía	120 – 160 kcal
Potasio	350 – 480 mg
Proteínas	2 – 4 g
Grasas Totales	1.5 – 3 g
Grasas Saturadas	0.2 – 0.5 g
Fibras Dietética	5 – 8 g
Carbohidratos	22 – 28 g
Azúcares	14 – 18 g
Vitamina A	Muy Alta
Vitamina C	Muy Alta
Ácido fólico / Folatos	Moderado - Alto
Sodio	35 – 55 mg
Hierro	1.5 – 2.5 mg

COSTO ESTIMADO POR PORCIÓN

\$0.70 – \$0.90

FROZEN DE REMOLACHA Y CÍTRICOS

Porciones: 1 persona | Tiempo estimado: 10 minutos

INGREDIENTES Y CANTIDADES EXACTAS:

- Remolacha y Zanahoria (cruda): 40g c/u.
- Naranja y Limón: Jugo de 1 unidad de cada uno.
- Pulpa de Granadilla: 20g.
- Semillas de Chía: 5g (hidratadas previamente).
- Menta fresca: 2 ramas.
- Hielo potable: 1 taza.

PROCEDIMIENTO PASO A PASO:

- Licuo:** Procesar la remolacha, zanahoria y jugos cítricos a alta potencia.
- Granizado:** Añadir el hielo y licuar hasta obtener la textura "frozen".
- Integración:** Mezclar manualmente las semillas de chía y la granadilla para conservar las texturas.
- Servicio:** Verter en copa Huracán y decorar con menta y una rodaja de naranja.

UTENSILIOS:

INGREDIENTES PRINCIPALES

INGREDIENTES SECUNDARIOS

TÉCNICA DE PREPARACIÓN

NOTAS SENSORIALES

Perfil refrescante, cítrico y ligeramente dulce con notas herbales de menta.

JUSTIFICACIÓN (TIKUN)

Cierra el ciclo de restauración aportando hidratación y nutrientes adicionales. La combinación de cítricos (naranja/limón) es estratégica para la absorción del hierro de los platos anteriores, mientras que la chía y los vegetales crudos incrementan el contenido de fibra total del menú.

MARIDAJE

Funciona por afinidad de sabores cítricos y terrosos con la lasaña y el mousse, limpiando el paladar entre tiempos y aportando frescura.

VALOR NUTRICIONAL DESTACADO

Apoya la absorción del hierro gracias a la vitamina C

Rica en fibra para la salud digestiva

Aporta energía natural y antioxidantes

CRISTALERÍA Y SERVICIO

- Copa tipo Huracán o vaso Collins de cristal transparente.
- Se sirve a temperatura bajo cero (granizado).
- Decorado con ramita de menta fresca y rodaja de naranja deshidratada o limón en el borde.

El color vibrante del frozen transmite frescura y energía inmediata. La decoración herbal refuerza el carácter natural y restaurador de la bebida, alineándose con el cierre del ciclo de "reparación" del Menú Tikun.

Frozen de remolacha y cítricos.					
Restaurante:			Categoría: Bebida		
Fecha: Julio-26			Precio de venta neto \$1.54		
Tamaño de la porción: 1 copa			IVA \$0.23		
Número de porciones: 1			Precio de venta neto + IMP \$1.69		
Tiempo de preparación: 10 minutos			Precio de venta al público \$1.92		
Tiempo de cocción: 0					
Temperatura de servicio: Frío					

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Jugo de naranja natural	ml	240	\$1.29	8.45%	\$0.06
Remolacha cruda	gr	75	\$0.18	1.41%	\$0.01
Zanahoria mediana	gr	60	\$0.18	1.41%	\$0.01
Jugo de limón	ml	15	\$0.76	1.41%	\$0.01
Pulpa de granadilla	gr	100	\$4.00	56.34%	\$0.40
Semillas de chía	gt	12	\$12.00	19.72%	\$0.14
Hielo (Agua potable)	ml	400	\$0.10	5.63%	\$0.04
Menta fresca	gr	4	\$10.00	5.63%	\$0.04

COSTE TOTAL DE LA RECETA					\$0.71
--------------------------	--	--	--	--	---------------



Bibliografía

Castrejón Barajas MG, A. C.-M.-M. (2026). Healthy vs. Unhealthy Snacks: Impact on Obesity Risk Among Mexican Adolescents. Results from a cross-sectional study (2026). *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.*, 30(2), e2467. Obtenido de

<https://doi.org/10.1038/s41572-023-00435-4>](<https://doi.org/10.1038/s41572-023-00435-4>) / 10.14306/renhyd.30.2.2467

Daga R, A.-J. E.-P.-Á.-E.-L. (2026). Alimentación y nutrición al final de la vida. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 30(2), e2836.
doi:10.14306/renhyd.30.2.2836.

Alvarado, C., Avila, R., Veria, E., Zenteno, J., & Adamkiewicz, T. (2022). *Avances en el diagnóstico y tratamiento de deficiencia de hierro y anemia ferropénica | Anales de la Facultad de Medicina*. Revistas de investigación UNMSM.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/21721>

García, M. (2021). *Fibra dietaria y microbiota, revisión narrativa de un grupo de expertos de la Asociación Mexicana de Gastroenterología*. Revista de Gastroenterología de México.
<https://www.revistagastroenterologiamexico.org/es-fibra-dietaria-microbiota-revision-narrativa-articulo-S0375090621000409>

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2020). Reformulación de alimentos y bebidas.
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/reformulacion_alimentos.htm

Aranceta, J. (2023). Gastronomía científica, salud, sabor y sostenibilidad: Las 12 “eses” de la gastronomía saludable. *Rev Esp Nutr Comunitaria*.
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2023_2_Gastronomia_salud_sabor_sostenibilidad_12_eses_J_Aranceta\(1\).pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2023_2_Gastronomia_salud_sabor_sostenibilidad_12_eses_J_Aranceta(1).pdf)

Begoña, A. (2025). Biodisponibilidad y aspectos analíticos: fortalezas y debilidades. Sociedad Latinoamericana de Nutrición.
https://www.alanrevista.org/storage/numbers/57/ALAN_file.pdf

Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT). (2024). Alimentos funcionales. <https://www.fecyt.es/system/files/2024-08/alimentosfuncionales.pdf>

Secretaría General de Sanidad y Consumo. (2019). Resolución de 8 de febrero de 2019, de la Secretaría General de Sanidad y Consumo, por la que se publica el Convenio entre la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición y la Asociación de Fabricantes de Aperitivos, para el desarrollo de.

<https://www.boe.es/boe/dias/2019/03/13/pdfs/BOE-A-2019-3634.pdf>

Vargas, J. R. (2024). La gastronomía sensorial como tendencia global. Universidad Intercontinental.

<https://www.uic.mx/gastronomia-sensorial-cuando-comer-es-una-experiencia/>