



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO

Carrera:

Técnica de Gastronomía.

Título:

Prototipo De Menú Vegetariano Basado En La Cultura Gastronómica
Tradicional

Autora:

Velasco Mero Melina Rafaela

Tutor:

Lic. Daniel Caballero

Manta, 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 Melina Rafaela Velasco Mero legalmente matriculada en la carrera de Gastronomía período académico 2026/1, cumpliendo el total de 96 horas, cuyo tema del proyecto es "Prototipo De Menú Vegetariano Basado En La Cultura Gastronómica Tradicional". 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

Tribunal de Sustentación

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado **“Prototipo De Menú Vegetariano Basado En La Cultura Gastronómica Tradicional”**, ha sido realizado y concluido por el estudiante **Velasco Mero Melina Rafaela**, 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.

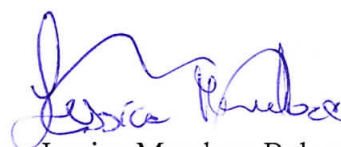
Para dar testimonio y autenticidad

Firmamos:



Lic. Luis Reyes Chávez

PRESIDENTE



Ing. Jessica Mendoza Balcazar

MIEMBRO TRIBUNAL



Ing. Rolando Velásquez Camposano

MIEMBRO TRIBUNAL



Lic. Daniel Caballero Mero

DOCENTE TUTOR

Melina V.
Melina Rafaela Velasco Mero

Graduada

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Yo, **Velasco Mero Melina Rafaela**, portador de la C. I. # 1350604516, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Prototipo De Menú Vegetariano Basado En La Cultura Gastronómica Tradicional”** 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

Melina V.

Velasco Mero Melina Rafaela

Autora

Declaración Expresa de Autoría

Yo, **Melina Rafaela Velasco Mero**, declarado autor de este proyecto de titulación cuyo tema es “**Prototipo De Menú Vegetariano Basado En La Cultura Gastronómica Tradicional**”, 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. Confirmó 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.

Melina V.

Melina Rafaela Velasco Mero

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi mamá, porque siempre ha sido un gran apoyo para mí, gracias por cada esfuerzo, cada consejo, por acompañarme en cada paso de este camino. Este logro también es tuyo.

A mis abuelos, por sus consejos, amor y apoyo han sido una parte importante de mi vida. Por enseñarme a seguir adelante con esfuerzo y dedicación.

Y también me lo dedico a mí, porque sé todo lo que me costó llegar hasta aquí, los sacrificios, las noches de desvelo, mis esfuerzos. Hoy puedo decir que valió la pena todo y esto es solo un comienzo de muchos sueños más.

Agradecimiento

A mis profesores, les agradezco por compartir sus conocimientos, por cada enseñanza que me brindaron durante mi formación.

A mis amigas, quienes se convirtieron en una parte importante de toda esta etapa universitaria. Gracias por todos los momentos compartidos, las risas, el apoyo incondicional de cada una. Por hacer este recorrido más llevadero con su compañía.

Agradezco a todas las personas que formaron parte de este proceso de alguna u otra manera. Cada gesto ayudo a que hoy fuese posible lograr esta meta.

Resumen

El propósito de esta investigación fue desarrollar un modelo de menú vegetariano fundamentado en la cultura culinaria tradicional de Manabí, con el fin de evidenciar que se puede innovar en la cocina a través de recetas vegetarianas que mantengan la identidad gastronómica local. La investigación se llevó a cabo en base a un enfoque práctico y descriptivo. Se obtuvo información a través de la revisión de artículos, revistas, blogs vinculados con alimentos y bebidas, nutrición, inocuidad alimentaria y gastronómica.

Como resultado, se logró un menú compuesto por un colonche de portobello como plato fuerte, un crocante de maduro con mousse de queso manaba como postre y una infusión de hierbaluisa con mandarina como bebida. Además, se elaboraron fichas técnicas, análisis de valores nutricionales, cálculo de costos de las preparaciones, el estudio de rentabilidad y la implementación de un principio HACCP y BPM, asegurando que cada fase del proceso de inocuidad durante cada fase de elaboración.

Se determina que el objetivo de la investigación se logró, demostrando que la gastronomía tradicional de Manabí puede ser reinterpretada con técnicas culinarias modernas sin perder su esencia cultural. Dado que es un estudio de tipo descriptivo y proyectivo, no se requirió el uso de pruebas hipotéticas estadísticamente. Con el objetivo de fomentar la innovación y una gastronomía sostenible que se base en productos locales, es aconsejable llevar a cabo investigaciones que abarquen evaluaciones sensoriales con consumidores, integrar nuevos ingredientes locales, con el fin de honrar, fortalecer la innovación y promover una gastronomía sostenible.

Palabras claves: Vegetariano, gastronomía, Manabí, innovación, inocuidad, rentabilidad, identidad

Abstract

The purpose of this research was to develop a vegetarian menu model based on the traditional culinary culture of Manabí, with the aim of demonstrating that culinary innovation is possible through vegetarian recipes that preserve the local gastronomic identity. The research was conducted using a practical and descriptive approach. Information was gathered through a review of articles, journals, and blogs related to food and beverages, nutrition, and food and culinary safety.

As a result, a menu was developed consisting of a Portobello colonche as the main course, a ripe plantain crisp with Manaba cheese mousse for dessert, and a lemon verbena and mandarin orange infusion as the beverage. In addition, technical data sheets were prepared, nutritional values were analyzed, preparation costs were calculated, a profitability study was conducted, and HACCP and BPM principles were implemented, ensuring food safety at every stage of the preparation process.

It was determined that the research objective was achieved, demonstrating that Manabí's traditional cuisine can be reinterpreted using modern culinary techniques without losing its cultural essence. Since this is a descriptive and projective study, the use of statistical hypothesis testing was not required. With the aim of promoting innovation and sustainable gastronomy based on local products, it is advisable to conduct research that includes evaluations

Keywords: Vegetarian, gastronomy, Manabí, innovation, food safety, profitability, identity

Índice de contenido

Portada	I
Certificado del Tutor	II
Tribunal de Sustentación	III
Declaración Expresa de Autoría	IV
CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL.....	V
Dedicatoria.....	VI
Agradecimiento	VII
Resumen.....	VIII
Abstract.....	IX
Índice de contenido	X
1. Introducción	1
2. Conceptualización Del Menú	2
Antecedentes breves:	2
Descripción de concepto gastronómico general:	3
Justificación creativa y técnica del menú:	4
Coherencia entre los tres tiempos (plato principal, postre y bebida):	4
3. Descripción de preparaciones.....	5
a) Plato principal.....	5
Portobello Manabita	5
Valor nutricional y porcionamiento	6
Tabla 1	6
Tabla 2	9
Costo estimado por porción	9
b) Postre	10
Manabí en texturas.....	10
Valor nutricional y porcionamiento	11
Tabla 3	11
Tabla 4	12
Costo estimado por porción	12
c) Bebida	13
Brisa cítrica	13
Valor nutricional	14
Tabla 5	14
Tabla 6	15

Costo estimado por porción	15
4. Aplicación de normas de seguridad alimentaria	16
5. Análisis de rentabilidad del menú	18
7. Bibliografía	21
8. Anexos	23

1. Introducción

La presente investigación tiene como tema Diseño de un prototipo de menú vegetariano basado en la cultura gastronómica tradicional, con el fin de transformar platos emblemáticos de la cocina tradicional en propuestas vegetarianas, manteniendo su esencia, sabor y valor cultural. El menú incluye un plato principal denominado “Portobello Manabita” colonche vegetariano de portobello, un crocante de maduro con un mousse de queso manaba de postre “Manabí en texturas”, una infusión de hierbaluisa con mandarina como bebida “Brisa cítrica”, preparaciones que incorporan ingredientes autóctonos y técnicas inspiradas en la gastronomía tradicional.

La BBVA (2026) expresa:

“Los alimentos más sostenibles suelen ser los de origen vegetal, como legumbres, frutas, verduras y cereales integrales, ya que requieren menos recursos y generan menos emisiones que otros productos como la carne roja”.

Este proyecto nace como respuesta a la creciente necesidad de opciones alimenticias saludables y sostenibles que se alineen con las nuevas tendencias de consumo, sin olvidar la relevancia de conservar el patrimonio gastronómico. Además, busca fomentar el uso de productos locales y demostrar que una cocina vegetariana puede ser una alternativa innovadora que respete las tradiciones culinarias y refuerce la identidad cultural.

La investigación está organizada de manera que, inicialmente, se presenta el fundamento teórico relacionado con la gastronomía tradicional, la dieta vegetariana y la utilización de ingredientes locales. Luego, se desarrollará el diseño, elaboración y evaluación del prototipo del menú vegetariano, considerando criterios de identidad cultural, valor nutricional, presentación y aceptación. Para finalizar, se analizan los resultados obtenidos y se formulan las conclusiones y recomendaciones derivadas del análisis.

Para llevar a cabo este trabajo se utiliza un enfoque metodológico con un enfoque práctico y descriptivo que se respalda en la revisión bibliográfica sobre la gastronomía tradicional y alimentaria vegetariana. Este enfoque facilitó la integración de conceptos teóricos con la acción gastronómica, logrando un resultado alineado con las metas de la investigación.

Con la presente propuesta se espera que contribuya el interés por recuperar ingredientes, técnicas y conocimientos culinarios tradicionales, fomentando ideas que integren identidad cultural e innovación. Además, busca establecer que la gastronomía de Manabí tiene un gran potencial para adaptarse a nuevas tendencias alimentarias sin desconectarse de sus raíces y patrimonio culinario.

2. Conceptualización Del Menú

Antecedentes breves:

La provincia de Manabí es reconocida por su identidad cultural y su legado culinario, ha servido como base para reinterpretar sabores tradicionales en una versión vegetariana. La propuesta principal es rendir homenaje a los productos nativos, de esta manera, se recupera la historia gastronómica, pero adaptándose a nuevos requerimientos alimentarios.

Según el estudio de Primicias (2025) “Lo que realmente define a la cocina manabita es su fidelidad a los ingredientes locales y su capacidad de adaptación. En los últimos años, chefs jóvenes han reinterpretado clásicos sin traicionar su esencia, y los restaurantes han abierto sus puertas para acercar esta experiencia a comensales de todo el país”.

Siguiendo este principio el menú vegetariano propuesto pretende reinterpretar recetas tradicionales utilizando ingredientes representativos de la cocina ecuatoriana. Como plato principal se propone un colonche vegetariano de portobello, donde el hongo portobello reemplaza la proteína animal gracias a su textura, sabor y aporte nutricional. “El portobello constituye una alternativa alimentaria con un importante aporte de proteínas, fibra y micronutrientes”. (Chizaguano Tonato, Herrera Fontana, & Vayas Rodriguez, 2023)

El postre es un crocante de maduro acompañado de mousse de queso manabita, que combina dos productos representativos de la gastronomía ecuatoriana.

Reyes López y Martínez Flórez (2018) señalan que “El plátano maduro es uno de los ingredientes más utilizados en la región Costa por su versatilidad culinaria y su importante aporte nutricional”.

Como complemento del menú, se incluye una infusión de hierbaluisa con mandarina, preparada con ingredientes naturales de uso amplio en la medicina y la cocina tradicionales.

Beatriz (2025) expresa:

“La hierbaluisa se utiliza en la gastronomía para dar sabor a una gran variedad de platos y bebidas. Su sabor cítrico aporta un toque fresco, refrescante y delicioso”.

A pesar de que la alimentación vegetariana y la cocina tradicional son relevantes hoy en día, a menudo no se combinan adecuadamente en propuestas concretas. Por lo tanto, este menú, prueba que es factible combinar tradición e innovación utilizando productos representativos de la cocina ecuatoriana, brindando una opción vegetariana que preserva la identidad culinaria y fomenta el consumo consiente.

Descripción de concepto gastronómico general:

El enfoque culinario de este menú surge del deseo de dar a conocer que la cocina tradicional puede adaptarse y progresar sin olvidar sus raíces. La propuesta se inspira en la riqueza gastronómica de la región de Manabí, la cual se distingue por la utilización de productos frescos, técnicas que se han heredado a través de los años y recetas que forman parte del legado alimentario de Ecuador. En vez de replicar las recetas tradicionales de manera exacta, el menú ofrece una versión vegetariana inspirada en el colonche clásico; Manabí en texturas como postre, elaborado con crocante de aduro y mousse de queso tradicional manabita; y Brisa Cítrica como bebida, una infusión de hierbaluisa y mandarina. Cada receta busca mantener la esencia de la gastronomía tradicional, integrando alternativas vegetales que fomentan una alimentación innovadora y saludable.

Esta propuesta se enfoca en personas que desean experimentar nuevas alternativas culinarias, así como en consumidores que buscan disminuir su ingesta de proteínas animales son dejar de disfrutar de sabores tradicionales y en turistas locales o internacionales que quieren explorar la identidad gastronómica de Manabí desde un ángulo renovador. Igualmente, este menú puede integrarse en la oferta de restaurantes de

autor, lugares dedicados a la gastronomía ecuatoriana modernos espacios culinarios que fomenten una alimentación sostenible basada en productos de la localidad

Justificación creativa y técnica del menú:

La elaboración de este menú surge de la necesidad de crear opciones culinarias honren el legado gastronómico de Ecuador, al mismo tiempo que se integra nuevas formas de consumo que estas alineadas con las tendencias alimentarias contemporáneas. Desde un punto de vista creativo, el menú reinterpreta preparaciones tradicionales utilizando ingredientes vegetales y productos representativos de la región, dando origen a “Portobello Manabita”, “Manabí en texturas”, “Brisa cítrica”. Esta propuesta busca preservar el sabor, aromas e identidad de la gastronomía local incorporando un diseño contemporáneo que permita la innovación sin perder la esencia cultural.

Desde un punto técnico, el menú fue elaborado teniendo en cuenta el valor de los ingredientes emblemáticos de la cocina manabita, transformándolos a través de técnicas culinarias modernas que ofrecen nuevas texturas, presentaciones y contrastes estéticos. Esta nueva interpretación permite presentar una opción innovadora que respeta la identidad de los sabores tradicionales, pero con una apariencia más estilizada que respeta la identidad de los sabores tradicionales, pero con una apariencia más estilizada y atractiva para el público moderno. La creatividad se manifiesta no solo en la presentación del plato, sino también en la habilidad de conservar la esencia cultural de cada receta.

Coherencia entre los tres tiempos (plato principal, postre y bebida):

La armonía entre los tiempos del menú se fundamenta en una evolución equilibrada de sabores, técnicas y sensaciones, proporcionando una experiencia culinaria continua. El plato principal es el núcleo del menú, ya que concentra los sabores más pronunciados gracias al portobello, realzada por los sabores tradicionales del colonche y representa la mayor cantidad de nutrientes de la propuesta. Luego, el postre ofrece un contraste entre la crujiente textura del plátano maduro y la suavidad del mousse de queso manaba, generando una experiencia sensorial que equilibra el dulzor natural del maduro con el sabor sutilmente salado y cremoso del queso.

Finalmente, la bebida se presenta como el componente que cierra, uniendo y equilibrando los sabores del menú. Sus toques herbales y cítricos por la hierbaluisa y mandarina, proporcionan una sensación fresca y ligera facilitan la transición entre los

patillos. De esta manera, se consigue una serie lógica donde cada momento tiene un propósito particular, finalizando con una experiencia placentera para el comensal.

3. Descripción de preparaciones

a) Plato principal

Portobello Manabita

Ingredientes principales

Hongos portobello

Maní

Plátano verde

Ingredientes secundarios

Cebolla paitaña

Tomate riñón

Pimiento verde

Ajo

Cilantro de pozo (chillangua)

Fondo de vegetales (zanahoria, cebolla perla y apio)

Aceite de achiote

Aceite de oliva

Aceite

Comino

Sal

Pimienta

Técnicas de cocción aplicadas

La preparación combina diferentes técnicas culinarias

Salteado de los hongos portobello: ayuda a lograr una superficie dorada que realza su sabor y mantiene una textura firme y jugosa.

Sofrito tradicional: elaboración de la mezcla aromática con cebolla, ajo, pimienta y tomate, típica de la cocina manabita.

Cocción a fuego lento: utilizada para combinar la salsa de maní hasta lograr una consistencia cremosa y uniforme.

Al final, todos los componentes se combinan a través de una mezcla envolvente permitiendo al verde absorber la salsa de maní sin perder su crocancia.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

Este plato tiene como propósito hallar un balance entre componentes modernos y sabores tradicionales. La intensidad y el umami de los hongos portobello, la salsa de maní brinda notas suaves, sutilmente dulces, la chillangua y el refrito contribuyen a la elaboración con aromas frescos. La textura, en lo que respecta a la firmeza de los hongos, la cremosidad de la salsa de maní y el crujiente que mantienen los trozos de patacón, se contrasta, la preparación es servida caliente con el propósito de resaltar las características organolépticas de cada componente.

Justificación cultural

Esta propuesta representa una interpretación vegetariana de la gastronomía tradicional de Manabí, conservando ingredientes simbólicos como el maní, el verde y el refrito criollo. La adición de hongos portobello como sustituto de la proteína animal permite una textura firme y un sabor profundo. Además, la incorporación de la chillangua, un ingrediente tradicionalmente empleado en la gastronomía del litoral ecuatoriano, refuerza la identidad culinaria de Ecuador. De esta manera el platillo demuestra que es posible innovar respetando las raíces culinarias manabitas y adaptándolas a las tendencias actuales en alimentación sustentable.

Valor nutricional y porcionamiento

Tabla 1

Valor nutricional

INGREDIENTES	ENERGIA KCAL	PROTEINA	GRASA	CARBOHIDRATO
Plátano verde	158.4	1.44	0.12	42.36
Hongos Portobello	32.48	2.11	0.35	3.87
Pasta de maní	224	10.68	18.92	7
Cebolla paiteña	8.31	0.24	0.03	1.77
Tomate	6.07	0.2	0.07	1.15
Pimiento verde	4.70	0.17	0.03	0.92
Ajo	4.86	0.19	0.01	0.99
Cilantro de pozo	0.74	0.12	0.02	0.0
Cebolla perla	6.39	0.16	0.02	1.10
Zanahoria	4.21	0.09	0.01	0.94
Apio	1.61	0.06	0.01	0.29
Achiote	135	0.0	15	0.0
Aceite de oliva	132.6	0.0	15	0.0
Aceite vegetal	884	0.0	100	0.0
Comino	c/n	0.0	0.0	0.0
Sal y pimienta	c/n	0.0	0.0	0.0

Realizado por Velasco Mero Melina Rafaela

Porcionamiento sugerido (1 porción)

- Hongos portobello 100 g
- Maní (para la salsa) 40 g
- Plátano verde 120 g
- Cebolla paiteña 30 g
- Tomate riñón 20 g
- Pimiento verde 20 g
- Ajo 3 g
- Cilantro de pozo 6 g (sofrito+aceite)

- Microbrotes 5 g
- Fondo de vegetales (zanahoria, cebolla perla y apio) 120 ml
- Aceite de achiote 15 ml
- Aceite de oliva 30 ml
- Aceite vegetal 100 ml
- Comino, sal y pimienta c/n

Tabla 2

Portobello Manabita

Restaurante:
Categoría:

Plato fuerte

Fecha:

agosto-26

**Tamaño de la
porción:**
Número de porciones:

1

Precio de venta neto

2,34

IVA

15,00%

**Precio de venta neto +
IMP**

0,35

**Tiempo de
preparación:**

30 minutos

Tiempo de cocción:

35 minutos

**Temperatura de
servicio:**
**Precio de venta al
público**

2,69

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Hongos portobello	Gr.	0,100	4,25	36,28%	0,43
Maní	Gr.	0,040	2,00	6,83%	0,08
Plátano verde	Gr.	0,120	1,00	10,24%	0,12
Cebolla paiteña	Gr.	0,030	0,75	1,92%	0,02
Tomate riñón	Gr.	0,020	1,00	1,71%	0,02
Pimiento verde	Gr.	0,020	1,00	1,71%	0,02
Zanahoria	Gr.	0,010	1,00	0,85%	0,01
Apio	Gr.	0,010	0,85	0,73%	0,01
Cebolla perla	Gr.	0,015	1,00	1,28%	0,02
Ajo	Gr.	0,003	0,35	0,09%	0,00
Cilantro de pozo	Gr.	0,006	1,35	0,69%	0,01
Aceite de achiote	Ml.	0,015	1,90	2,43%	0,03
Aceite de oliva	Ml.	0,030	5,75	14,73%	0,17
Aceite vegetal	Ml.	0,100	2,25	19,21%	0,23
Comino	Gr.	0,005	0,50	0,21%	0,00
Pimienta	Gr.	0,000	0,50	0,00%	0,00
Sal	Gr.	0,000	0,50	0,00%	0,00
Microbrotes	Gr.	0,005	2,55	1,09%	0,01

**COSTE TOTAL DE LA
RECETA**
1,17
Costo estimado por porción
Realizado por Velasco Mero Melina Rafaela
Vajilla y estilo de emplatado con boceto o referencia

Características

Plato de ala ancha en cerámica blanco con filos dorados

Emplatado estilo contemporáneo

Base (espejo de maní)

Portobellos como punto focal

Microbrotes aportando altura

Aceite de cilantro (chillangua) en puntos finos

b) Postre

Manabí en texturas

Ingredientes principales

Plátano maduro

Queso manaba

Ingredientes secundarios

Crema de leche

Leche entera

Mantequilla sin sal

Agar agar

Salpíeta (decoración)

Técnicas tradicionales y de innovación aplicadas

El procedimiento de elaborar este postre mezcla métodos tradicionales de pastelería con procesos de cocina moderna. Para conseguir una textura firme, aireada y ligera, se emulsiona el queso manaba con leche y se añade crema de leche semimontada que ha sido estabilizada con agar agar. El plátano maduro se cocina en el horno hasta que ocurre un proceso de caramelización natural, lo cual intensifica su dulzura y aroma sin requerir la incorporación de azúcar. Después, se deshidrata una parte del maduro a baja temperatura para conseguir una capa crujiente que le dé contraste al montaje. Para finalizar, el emplatado presenta cada componente usando

técnicas de alta cocina como la elaboración de una semiesfera de mousse de queso y la colocación de diversos componentes para destacar la armonía cromática y el balance visual.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

El postre logra un balance de sabores al mezclar la cremosidad y el ligero sabor salado del queso manaba con la dulzura natural del plátano maduro, la teja del maduro es crujiente, lo cual brinda variedad en cada bocado. Además, la mousse se sirve fría sobre una base de maduro tibio, lo que produce un contraste térmico mejorando la experiencia sensorial del postre.

Justificación cultural

Este postre guarda ingredientes manabitas tradicionales como plátano maduro, el queso manaba y la salprieda, que se utilizan comúnmente en la provincia. Al combinar técnicas modernas con los sabores tradicionales, podemos crear una presentación innovadora sin sacrificar su esencia, honra y destaca el valor del patrimonio local.

Valor nutricional y porcionamiento

Tabla 3

<i>INGREDIENTES</i>	<i>ENERGIA</i>	<i>PROTEINA</i>	<i>GRASAS</i>	<i>CARBOHIDRATOS</i>
	<i>KCAL</i>			
Plátano maduro	122	1.0	0.3	32.3
Queso manaba	79.23	5.25	6.03	0.99
Crema de leche	176.3	1.05	18.5	0.0
Leche entera	249.67	13.16	13.33	19.21
Mantequilla sin sal	111.45	0.15	12.6	0.0
Agar agar	3.06	0.01	0.0	0.81
Salprieda	13.95	0.39	1.22	0.73

Realizado por Velasco Mero Melina Rafaela

Porcionamiento sugerido (1 porción)

- Plátano maduro 100 g (puré+teja crocante)
- Queso manaba 30 g
- Crema de leche 50 ml
- Leche entera 50 ml
- Mantequilla sin sal 15 g
- Agar agar 1 g
- Salprieda (decoración) 2 g

Tabla 4

Costo estimado por porción

Manabí en texturas					
Restaurante:					
Fecha:		agosto-26			
Tamaño de la porción:					
Número de porciones:		1			
Tiempo de preparación:		2 horas			
Tiempo de cocción:					
Temperatura de servicio:					
Categoría:		Postre			
Precio de venta neto		0,78			
IVA		15,00%			
Precio de venta neto + IMP		0,12			
Precio de venta al público		0,90			
Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Plátano maduro	Gr.	0,100	1,00	25,58%	0,10
Queso manaba	Gr.	0,030	3,00	23,02%	0,09
Crema de leche	Ml.	0,050	2,25	28,77%	0,11
Leche entera	Ml.	0,050	1,00	12,79%	0,05
Mantequilla sin sal	Ml.	0,015	2,10	8,06%	0,03
Agar agar	Gr.	0,001	2,50	0,64%	0,00
Salprieda	Gr.	0,003	1,50	1,15%	0,00
COSTE TOTAL DE LA RECETA					0,39

Realizado por Velasco Mero Melina Rafaela

Presentación:

Características de la vajilla

Plato de cerámica ala ancha en tonos tierra.

Emplatado: Diseño minimalista.

Disco de maduro caramelizado en el centro.

Semiesfera de mousse de queso como elemento principal.

Teja crocante de maduro colocada en posición vertical para aportar altura.

Decoración: ligera lluvia de salprieda.

c) Bebida**Brisa cítrica*****Ingredientes principales***

Hierba luisa fresca

Mandarina

Ingredientes secundarios

Agua purificada

Miel

Hielo

Hojas de hierbaluisa para decoración

Salprieda fina para escarchar el borde del vaso

Técnicas de preparación

Para extraer los aceites esenciales y aromáticos naturales de la hierbaluisa se realiza a través de una infusión controlada en agua caliente. Después de enfriarse y filtrarse, la infusión se combina con un poco de miel y zumo fresco de mandarina, se realiza un servicio sobre hielo, mejorando la frescura y elevando la experiencia sensorial del comensal.

Justificación cultural y funcional

La bebida se inspira en infusiones tradicionales que se disfrutaban a lo largo de la costa ecuatoriana, donde la hierbaluisa y la mandarina ha sido apreciada durante generaciones por sus beneficios digestivos, su delicioso aroma y sus propiedades refrescantes.

Valor nutricional

Tabla 5

<i>INGREDIENTES</i>	<i>ENERGIA KCAL</i>	<i>PROTEÍNA</i>	<i>GRASAS</i>	<i>CARBOHIDRATOS</i>
Hierbaluisa	5.94	0.11	0.03	1.52
Mandarina	71.28	0.97	0.37	16.00
Miel	19.88	0.03	0.01	5.08
Salprieda 1	4.65	0.13	0.40	0.24
Azúcar c/n	0.0	0.0	0.0	0.0
Sal c/n	0.0	0.0	0.0	0.0
Agua purificada 200 ml	0.0	0.0	0.0	0.0
Hielo 100 g	0.0	0.0	0.0	0.0
<i>Realizado por Velasco Mero Melina Rafaela</i>				

Porcionamiento sugerido (1 porción)

- Hierba luisa fresca 6 g (infusión+decoración)
- Mandarina 120 ml
- Agua purificada 200 ml
- Miel 7 ml
- Hielo 100 g
- Salprieda fina para escarchar el borde del vaso 2 g
- Azúcar, sal para escarchar el vaso c/n

Tabla 6

Costo estimado por porción

Brisa cítrica					
Restaurante:			Categoría:		
Fecha:			Bebida		
Tamaño de la porción:			Precio de venta neto		
Número de porciones:			1,86		
Tiempo de preparación:			IVA		
Tiempo de cocción:			15,00%		
Temperatura de servicio:			Precio de venta neto + IMP		
10 minutos			0,28		
Precio de venta al público			2,14		

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Hierbaluisa	Gr.	0,006	0,75	0,81%	0,00
Mandarina	Ml.	0,120	1,60	34,35%	0,19
Miel	Gr.	0,007	3,50	4,38%	0,02
Salprieda	Gr.	0,002	1,50	0,54%	0,00
Azúcar	Gr.	0,005	0,50	0,45%	0,00
Sal	Gr.	0,005	0,50	0,45%	0,00
Agua purificada	Ml.	0,200	1,00	44,72%	0,25
Hielo	Gr.	0,100	0,80	14,31%	0,08

COSTE TOTAL DE LA RECETA

0,56

Realizado por Velasco Mero Melina Rafaela

Notas sensoriales y contraste de sabores

Presenta un aroma herbal intenso con sutiles matices cítricos. En boca ofrece una armoniosa mezcla entre la acidez natural de la mandarina, el carácter aromático de la hierbaluisa y la dulzura natural de la miel, dejando un refrescante

y limpio acabado ya sea para preparar el paladar para el siguiente plato o trae la experiencia gastronómica a un cierre perfecto.

Cristalería, estética y decoración

Cristalería:

Vaso old fashioned

Material: vidrio transparente.

Capacidad aproximada de 250–300 ml.

Forma: Corto y ligeramente ovalado

Estética:

Presentación elegante y minimalista.

Colores naturales con predominio de tonos cálidos anaranjados y verde natural.

Decoración:

Borde escarchado con polvo de salpíeta.

Rama fresca de hierba luisa.

Cubos de hielo cristalino.

4. Aplicación de normas de seguridad alimentaria

La implementación práctica de recetas de autor desarrolladas en este proyecto, requiere que apliquemos rigurosamente normas sanitarias para proteger la salud del consumidor. En términos metodológicos, toda la labor en cocina se alineó de manera obligatoria a la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA) como la institución encargada de emitir los certificados de BPM.

ARCSA (2023) señala que las BPM son un “Conjunto de condiciones sanitarias, medidas preventivas y prácticas generales de higiene en la manipulación, preparación, elaboración, maquila, envasado, almacenamiento, distribución y transporte de alimentos para consumo humano, con el objeto de garantizar que los alimentos se encuentren en condiciones adecuadas para su

consumo y se disminuyan así los riesgos potenciales o peligros para su calidad e inocuidad”.

En la fase de mise en place, es necesario examinar, lavar y desinfectar todos los ingredientes con agua potable y desinfectantes aprobados para alimentos. Las frutas, verduras, hierbas y setas deben ser manipuladas en superficies ya desinfectadas y usando utensilios limpios para evitar la contaminación cruzada. De igual manera, los ingredientes como el queso y la crema de leche que se emplea en el postre, deben conservarse refrigerados a temperaturas de 5° o inferiores, manteniendo la cadena de frío hasta su uso.

“El sistema HACCP permite identificar, evaluar y controlar los peligros significativos para la inocuidad de los alimentos”. (OIRSA, 2016)

A partir de este principio, en el presente menú identifica la cocción adecuada de la salsa del colonche, manteniendo la cadena de frío para el mousse de queso y el uso del agua potable para la infusión de hierbaluisa, reduciendo así los riesgos de contaminación y garantizar la seguridad de los consumidores.

La FAO y OMS (2022) expresan que “El personal debería mantener un alto nivel de aseo personal y, cuando corresponda, llevar ropa protectora, cubrecabeza y cubrebarba y calzados adecuados. Se deberían aplicar medidas para evitar la contaminación cruzada por parte del personal, a través de un correcto lavado de manos y, cuando proceda, mediante el uso de guantes.”

Es decir que a lo largo de la producción se debe mantener las normas fundamentales de higiene, como lavarse las manos adecuadamente, portar un uniforme limpio, utilizar gorro y mascarilla cuando sea necesario, y mantener las uñas cortas y sin esmaltes.

En el servicio, el plato principal debe servirse caliente, el postre refrigerado y la bebida preparada al instante para mantener su calidad sensorial. Estas medidas mantienen las cualidades sensoriales del menú y reducen el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos, garantizando una experiencia gastronómica segura y de alta calidad.

Finalmente, la implementación de estas normas de higiene y seguridad alimentaria asegura no solo la seguridad de las preparaciones, sino que también mejora la calidad del menú y la confianza del consumidor. De este modo, esta oferta gastronómica evidencia que la creatividad en la cocina y la recuperación de

la cocina tradicional puede llevarse a cabo bajo criterios de seguridad que resguarden la salud del consumidor y fomenten una práctica profesional ética.

5. Análisis de rentabilidad del menú

El análisis de rentabilidad permite evaluar la viabilidad financiera de la propuesta gastronómica considerando los siguientes puntos, costos de producción del menú, precio de venta sugerido y margen de ganancia.

Danilova (2025) expresa que es necesario evaluar el rendimiento de los platos para conocer su rentabilidad, por lo tanto, lo indica:

“El análisis de rendimiento del menú no es solo una cuestión de contar cuántos platos se venden. Se trata de evaluar el rendimiento de los platos en restaurante, identificar cuáles son rentables y cuáles no lo son, y entender por qué”.

Este análisis es una herramienta vital para la gestión gastronómica, ya que ayuda a establecer precios competitivos sin sacrificar la calidad del producto.

- **Costo de producción del menú**

El costo de producción consiste en las materias primas, preparación del plato principal, el postre y la bebida. De acuerdo con los cálculos realizados, el precio por ración es el siguiente:

Plato principal (Portobello Manabita): \$2,69

Postre (Manabí en texturas): \$0,90

Bebida (Brisa cítrica): \$2,14

El costo total del menú completo es de aproximadamente: \$5,73. Este valor solo refleja únicamente los costos directos de materia prima, no incluye gastos indirectos como la mano de obra, alquiler, servicios básicos, mantenimientos de equipos, estos varían según el tipo de local gastronómico.

- **Precio de venta sugerido**

Generalmente para determinar el precio de venta, se utiliza un factor multiplicador gastronómico que es 2 o 3 veces el costo de producción, especialmente en restaurantes de autor o contemporáneo. Considerando esto se hará por 3 veces el costo.

Costo de producción: \$5,73/ Precio de venta sugerido: \$18,00 a \$20,00 por menú

Este precio también se basa en la experiencia gastronómica especificada a comensales que buscan una oferta culinaria diferente y con valor cultural.

- **Margen de ganancia**

A base del precio sugerido de venta, el margen de ganancia aproximado se calcula una ganancia de \$14.45

Esto refleja un margen de ganancia de la mitad lo cual indica que el menú si es económicamente rentable dentro de la industria gastronómica de autor.

En conclusión, el menú tiene un rendimiento favorable porque mezcla ingredientes de producción local con métodos de cocina modernos, alcanzando así una armonía entre costo, calidad y precio. Esto demuestra que se puede presentar una propuesta vegetariana basada en la cocina tradicional de Manabí, con posibilidades de ser comercializada y sustentada económicamente.

6. Conclusiones

El desarrollo de este prototipo de menú vegetariano basado en la cultura gastronómica tradicional demostró que es factible reinterpretar platos emblemáticos de la gastronomía manabita a través de técnicas culinarias modernas, sin sacrificar su identidad cultural. El proceso creativo se enfocó en alcanzar un equilibrio entre sabor, textura, presentación y viabilidad técnica, resultando un menú que incluye ingredientes representativos como el plátano verde, el portobello, el queso manaba, el maduro, la hierbaluisa y la mandarina destaco la riqueza de los productos locales y presento una propuesta innovadora dentro de la cocina vegetariana.

Desde la perspectiva técnica, la creación del menú facilito el uso de conocimientos vinculados con técnicas de cocción, control de temperaturas, manejo de texturas, emplatado, cálculo de costos y análisis de rentabilidad. Además, se incluyeron las BPM y el sistema HACCP, lo que reforzo la inocuidad y la calidad de las preparaciones. Esta experiencia muestra que la creatividad en gastronomía tiene que ir acompañada de una planificación técnica apropiada para lograr productos seguros, atractivos y con viabilidad comercial.

Para el futuro, se recomienda la investigación incorporando otros ingredientes típicos de Manabí, elaborar nuevas versiones del manu con productos de temporada y llevar a cabo pruebas de aceptación con consumidores para medir como son percibidas las elaboraciones desde un punto de vista sensorial.

En conclusión, esta investigación logró su propósito de elaborar un modelo de menú vegetariano fundamentado en la cultura culinaria tradicional y evidenció que es posible combinar la innovación en la cocina con los ingredientes y sabores más emblemáticos de Manabí para presentar una propuesta con identidad, valor nutricional, viabilidad técnica y potencial comercial.

7. Bibliografía

(FAO), O. d., & (OMS), O. M. (2022). *Principios generales de higiene de los alimentos CXC 1-1969. Anexo: Sistema de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HACCP) y directrices para su aplicación*. Roma: FAO. Obtenido de <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/6e28e86b-cf11-466b-b997-6e943b9d6376/content>

ARCSA. (08 de febrero de 2023). *Control sanitario*. Obtenido de NORMATIVA TÉCNICA SANITARIA PARA: https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/07/RESOLUCION-ARCSA-DE-2022-016-AKRG_NORMATIVA-TECNICA-SANITARIA-SUSTITUTIVA-ALIMENTOS-PROCESADOS.pdf

BBVA. (20 de abril de 2026). *¿Qué es la alimentación sostenible? Cómo evitar devorar el planeta*. Obtenido de BBVA: <https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-la-alimentacion-sostenible-como-evitar-devorar-el-planeta/>

Chizaguano Tonato, A. M., Herrera Fontana, M. E., & Vayas Rodriguez, G. (09 de agosto de 2023). *Frontiers in Nutrition*. Obtenido de Frontiers in Nutrition: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2023.1219947/full>

Danilova, E. (25 de marzo de 2025). *Foodeo*. Obtenido de Análisis de rendimiento del menú: cómo tomar decisiones estratégicas en tu restaurante: <https://foodeo.es/blog/analisis-de-rendimiento-del-menu/>

Gámez Gareño, B. (06 de febrero de 2025). *EL PAÍS*. Obtenido de Para qué sirve la hierbaluisa: propiedades y beneficios: <https://elpais.com/escaparate/estilo-de-vida/2023-09-14/para-que-sirve-la-hierbaluisa.html>

OIRSA. (2016). *Manual Peligros HACCP*. Obtenido de Manual Peligros HACCP: <https://www.oirsa.org/contenido/biblioteca/Manual%20de%20an%C3%A1lisis%20de%20peligros%20y%20puntos%20cr%C3%ADticos%20de%20control%20-%20HACCP.pdf>

Primicias. (26 de junio de 2025). *Primicias*. Obtenido de <https://www.primicias.ec/branded/gastronomia-manabi-restaurantes-ecuador-99313/>

Reyes López, M., & Martínez Florez, S. (28 de diciembre de 2018). *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*. Obtenido de Sobre la composición nutricional de la gastronomía típica ecuatoriana:

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubalnut/can-2018/can182e.pdf>

8. Anexos

Costos del menú

a) Plato fuerte

Portobello Manabita

Portobello Manabita

Restaurante:

Categoría: Plato fuerte

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

Precio de venta neto 2,34
IVA 15,00%
Precio de venta neto + IMP 0,35

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos
Temperatura de servicio:

Precio de venta al público 2,69

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Hongos portobello	Gr.	0,100	4,25	36,28%	0,43
Maní	Gr.	0,040	2,00	6,83%	0,08
Plátano verde	Gr.	0,120	1,00	10,24%	0,12
Cebolla paiteña	Gr.	0,030	0,75	1,92%	0,02
Tomate riñón	Gr.	0,020	1,00	1,71%	0,02
Pimiento verde	Gr.	0,020	1,00	1,71%	0,02
Zanahoria	Gr.	0,010	1,00	0,85%	0,01
Apio	Gr.	0,010	0,85	0,73%	0,01
Cebolla perla	Gr.	0,015	1,00	1,28%	0,02
Ajo	Gr.	0,003	0,35	0,09%	0,00
Cilantro de pozo	Gr.	0,006	1,35	0,69%	0,01
Aceite deachiote	ML.	0,015	1,90	2,43%	0,03
Aceite de oliva	ML.	0,030	5,75	14,73%	0,17
Aceite vegetal	ML.	0,100	2,25	19,21%	0,23
Comino	Gr.	0,005	0,50	0,21%	0,00
Pimienta	Gr.	0,000	0,50	0,00%	0,00
Sal	Gr.	0,000	0,50	0,00%	0,00
Microbrotes	Gr.	0,005	2,55	1,09%	0,01

COSTE TOTAL DE LA RECETA

1,17

B) Postre**Manabí en texturas**

Manabí en texturas

Restaurante:	
---------------------	--

Categoría:	Postre
-------------------	--------

Fecha:	agosto-26
---------------	-----------

Precio de venta neto	0,78
-----------------------------	------

Tamaño de la porción:	
------------------------------	--

IVA	15,00%
------------	--------

Número de porciones:	1
-----------------------------	---

Precio de venta neto + IMP	0,12
-----------------------------------	------

Tiempo de preparación:	2 horas
-------------------------------	---------

Precio de venta al público	0,90
-----------------------------------	------

Tiempo de cocción:	
---------------------------	--

Temperatura de servicio:	
---------------------------------	--

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Plátano maduro	Gr.	0,100	1,00	25,58%	0,10
Queso manaba	Gr.	0,030	3,00	23,02%	0,09
Crema de leche	Ml.	0,050	2,25	28,77%	0,11
Leche entera	Ml.	0,050	1,00	12,79%	0,05
Mantequilla sin sal	Ml.	0,015	2,10	8,06%	0,03
Agar agar	Gr.	0,001	2,50	0,64%	0,00
Salprieda	Gr.	0,003	1,50	1,15%	0,00

COSTE TOTAL DE LA
RECETA

0,39

C) Bebida

Brisa cítrica

Brisa cítrica

Restaurante:	
--------------	--

Categoría:	Bebida
------------	--------

Fecha:	
Tamaño de la porción:	
Número de porciones:	

Precio de venta neto	1,86
IVA	15,00%
Precio de venta neto + IMP	0,28

Tiempo de preparación:	10 minutos
Tiempo de cocción:	
Temperatura de servicio:	

Precio de venta al público	2,14
----------------------------	------

Ingredientes	Unidad de medida	Cantidad Kg/Litros	Coste Unidad	Porcentaje de coste	Coste total
Hierbaluisa	Gr.	0,006	0,75	0,81%	0,00
Mandarina	Ml.	0,120	1,60	34,35%	0,19
Miel	Gr.	0,007	3,50	4,38%	0,02
Salprietá	Gr.	0,002	1,50	0,54%	0,00
Azúcar	Gr.	0,005	0,50	0,45%	0,00
Sal	Gr.	0,005	0,50	0,45%	0,00
Agua purificada	Ml.	0,200	1,00	44,72%	0,25
Hielo	Gr.	0,100	0,80	14,31%	0,08

COSTE TOTAL DE LA
RECETA

0,56

Boceto de emplatados

a) Plato fuerte

Portobello Manabita



b) Postre

Manabí en texturas



c) Bebida

Brisa Cítrica

