



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TURISMO.

CARRERA:

TÉCNOLOGÍA SUPERIOR EN GASTRONOMÍA

TÍTULO:

**PROPUESTA PARA INCORPORAR ALIMENTOS SUPERNATIVOS EN MENÚS
GOURMETS CONTEMPORÁNEOS**

AUTOR:

JOEL VINICIO VÉLEZ RAMÍREZ

TUTORA:

LCDO. DIEGO JAVIER DELGADO DELGADO

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 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 del estudiante **VELEZ RAMIREZ JOEL VINICIO**, legalmente matriculada en la carrera de Gastronomía período académico **2026/1**, cumpliendo el total de **96 horas**, cuyo tema del proyecto es **"PROPUESTA PARA INCORPORAR ALIMENTOS SUPERNATIVOS EN MENÚS GOURMET CONTEMPORÁNEOS"**.

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,



Lic. Diego Delgado Delgado.
Docente Tutor

Nota 1: Este documento debe ser realizado únicamente por el/la docente tutor/a y será receptado sin enmendaduras y con firma electrónica y/o manuscrita.

Nota 2: Este es un formato que se llenará por cada estudiante (de forma individual) y será otorgado toda vez que la asignatura de titulación esté aprobada por el estudiante.

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

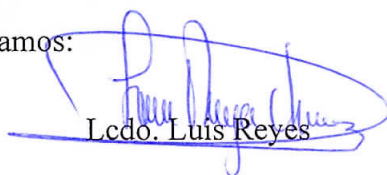
El tribunal evaluador certifica:

Que , el trabajo de carrera, titulado **“Propuesta para incorporar alimentos supernativos en menus gourmets contemporaneos”** ha sido realizado y concluido por el estudiante **Joel Vinicio Velez Ramirez** , el mismo que ha sido controlado y supervisado por los miembros del tribunal .

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

Para dar testimonio y autenticidad

Firmamos:



Lcdo. Luis Reyes

PRESIDENTE



Ing. Jessenia Catagua

MIEMBRO TRIBUNAL



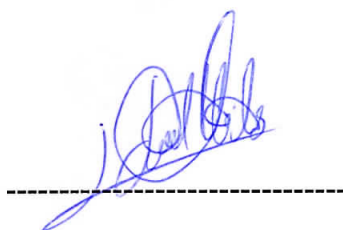
Ing. Rolando Velásquez

MIEMBRO TRIBUNAL



Lcdo. Diego Delgado

DOCENTE TUTOR



Joel Vinicio Vélez Ramírez

1 DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA

Yo, Joel Vinicio Vélez Ramírez, portador de la cédula de ciudadanía N° 1313826297, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación denominado **Propuesta para incorporar alimentos supernativos en menús gourmets contemporáneos "** es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Declaro que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi absoluta responsabilidad. Asimismo, me responsabilizo de las opiniones y criterios emitidos en este documento, los cuales no representan necesariamente la opinión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Certifico que todo el contenido es original y que he citado debidamente todas las fuentes utilizadas, respetando los derechos de autor y aplicando las normas APA séptima edición. En caso de presentarse cualquier reclamación o acción por parte de un tercero referente a los derechos de autor del presente trabajo, asumo toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.



Joel Vinicio Vélez Ramírez

C.I.: 1313826297

CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

VELEZ RAMIREZ JOEL VINICIO portador de la C. I. # 1313826297 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del proyecto de investigación **“Propuesta para incorporar alimentos supernativos en menus gourmets contemporaneos”** 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 del 2026



Joel Vinicio Velez Ramirez
Autor

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por ser mi guía y fortaleza durante cada etapa de mi formación académica. Gracias por brindarme salud, sabiduría y perseverancia para superar cada desafío y permitirme alcanzar una meta más en mi vida profesional.

Quiero agradecerles a mis padres por su amor incondicional, por su gran esfuerzo y por su infinito apoyo que me han dado en cada paso de mi camino. Sus enseñanzas, sacrificios y fe han sido el motor que me impulsó a seguir y culminar este importante proyecto.

A mi familia, por su comprensión, sus palabras de aliento y el cariño que siempre me ofrecieron durante este proceso. Su presencia y motivación fueron fundamentales para mantenerme firme ante las dificultades y celebrar cada logro alcanzado.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradezco a Dios por ser mi guía, mi fortaleza y mi refugio durante cada etapa de este camino. Gracias por brindarme la sabiduría, la salud y la perseverancia necesarias para alcanzar esta meta tan importante en mi vida.

A mi madre, Herlinda Ramírez, quien ha sido el pilar fundamental de mi existencia. Gracias por tu amor incondicional, tus sacrificios, tus consejos y por creer siempre en mí, incluso en los momentos más difíciles. Este logro también te pertenece.

A todas las personas que han estado presentes a lo largo de mi formación personal y profesional, brindándome apoyo, confianza y motivación para seguir adelante. Cada palabra de aliento y cada gesto de cariño han sido una fuente invaluable de inspiración.

Mi más sincero agradecimiento a la Ing. Ana Rivadeneira, la Ing. Wilmary Sánchez, el Ing. Fabricio Quimís y la Lic. Soraya Alcívar, por sus enseñanzas, orientación, conocimientos y valioso acompañamiento durante este proceso académico. Su aporte ha sido fundamental para mi crecimiento profesional.

A quienes me han acompañado en esta etapa y en este importante lapso de mi vida, gracias por compartir conmigo alegrías, desafíos y aprendizajes que han contribuido a mi desarrollo como persona.

De manera muy especial, quiero expresar mi gratitud a Jostin Bailón, una persona que ocupa un lugar muy importante en mi corazón. Gracias por tu apoyo, comprensión, compañía y por estar presente en los momentos que más lo necesité. Tu cariño y confianza fueron una motivación constante para seguir adelante.

A la Lic. Dadiana Angulo, Lic. Diego Delgado, Lic. Luis Reyes, Lic. Mauricio Becerra, Lic. Daniel Caballero, Lic. Leonor Villacreses, Lic. Berna Zambrano, Lic.

Marcos Durán, Lic. Jessica Mendoza, que con sus enseñanzas y consejos me hicieron sentir que esta profesión era mi vida y mi pasión muchas gracias por acompañarme en este proceso.

Finalmente, agradezco profundamente a mis queridos amigos Francisco Zambrano, Karla Ramírez, Bianca Pinargote, Mayerly Zambrano y Diego Landázuri, quienes siempre estuvieron a mi lado brindándome su amistad, apoyo y palabras de ánimo. Gracias por celebrar mis logros, acompañarme en los desafíos y ser parte fundamental de este recorrido.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo de titulación fue diseñar una propuesta gastronómica que incorpore superalimentos nativos ecuatorianos en un menú gourmet contemporáneo, con la finalidad de revalorizar ingredientes autóctonos con alto valor nutricional y promover su utilización en la cocina de autor.

El desarrollo del proyecto incluyó la elaboración técnica de cada preparación, el cumplimiento de las normas de higiene e inocuidad alimentaria y el análisis de costos y rentabilidad. También se estudió el valor nutricional de los platos para mostrar que se pueden presentar alternativas gastronómicas de calidad alta, que combinen el sabor, el valor nutricional y el aprovechamiento de los ingredientes locales.

Palabras clave: superalimentos nativos, gastronomía contemporánea, menú gourmet, innovación culinaria, patrimonio gastronómico.

ABSTRACT

This degree project aimed to design a gastronomic proposal focused on incorporating Ecuadorian native superfoods into a contemporary gourmet menu, with the purpose of promoting the use of local ingredients with high nutritional value in fine dining cuisine. The proposal combines culinary innovation, sustainability, gastronomic identity, and nutritional balance through the creation of an appetizer, a main course, a dessert, and a beverage prepared with representative ingredients such as quinoa, guayusa, *colada morada*, and other native Ecuadorian products.

The results indicate that incorporating native superfoods into contemporary gourmet cuisine is a technically and economically feasible strategy that encourages culinary innovation while promoting the responsible use of local ingredients with outstanding nutritional and gastronomic value.

Keywords: native superfoods, contemporary gastronomy, gourmet menu, culinary innovation, gastronomic heritage.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR	2
DECLARACIÓN EXPRESA DE AUTORÍA	3
DEDICATORIA.....	6
AGRADECIMIENTOS.....	7
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
ÍNDICE.....	11
1. INTRODUCCIÓN	13
2. OBJETIVOS	14
2.1. Objetivo general.....	14
2.2. Objetivos específicos	14
3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ	15
3.1. Antecedentes breves	15
3.2. Descripción del concepto gastronómico general	16
3.3. Justificación creativa y técnica del menú.....	17
3.4. Coherencia entre los tres tiempos.....	18
4. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIONES	20
4.1. Entrada	20
4.2. Plato principal.....	23
4.3. Postre.....	25
4.4. Bebida.....	28
5. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA	31
5.1. Principios de higiene y manipulación durante la preparación	31
5.2. Recomendaciones para garantizar inocuidad en cada fase.....	32
5.2.1. <i>Mise en place</i>	32
5.2.2. <i>Cocción</i>	33
5.2.3. <i>Servicio</i>	34
6. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ	37
6.1. Costo de producción del menú.....	37
6.2. Precio de venta	37
7. CONCLUSIONES	39
7.1. Valoración del proceso creativo y técnico	39
7.2. Reflexión sobre aprendizajes alcanzados.....	39

7.3. Posibles mejoras o variantes futuras	40
8. BIBLIOGRAFÍA	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Ingredientes principales y secundarios</i>	20
Tabla 2. <i>Valor nutricional y porcionamiento</i>	22
Tabla 3. <i>Ingredientes principales y secundarios</i>	23
Tabla 4. <i>Valor nutricional y porcionamiento</i>	24
Tabla 5. <i>Ingredientes principales y secundarios</i>	25
Tabla 6. <i>Valor nutricional y porcionamiento</i>	27
Tabla 7. <i>Ingredientes principales y secundarios</i>	28
Tabla 8. <i>Valor nutricional y porcionamiento</i>	30
Tabla 9. <i>Costos de producción del menú</i>	37
Tabla 10. <i>Precio de venta</i>	37

1. INTRODUCCIÓN

Ecuador posee una amplia variedad de superalimentos nativos, entre los que destacan la quinua, la guayusa, el cacao, el amaranto, la uvilla y otros ingredientes ancestrales que han sido utilizados tradicionalmente por las comunidades locales (Ortega & Robalino, 2026).

En respuesta a esta necesidad, el presente trabajo desarrolla una propuesta para incorporar superalimentos nativos en un menú gourmet contemporáneo conformado por una entrada, un plato fuerte, un postre y una bebida. Cada preparación ha sido diseñada considerando criterios de equilibrio nutricional, armonía de sabores, presentación estética, aplicación de técnicas culinarias y aprovechamiento de ingredientes propios del territorio ecuatoriano, buscando ofrecer una experiencia gastronómica diferenciadora que combine calidad, creatividad e identidad cultural (Sánchez, 2024).

Asimismo, el proyecto contempla la descripción técnica de cada preparación, el análisis de las técnicas empleadas, la aplicación de normas de higiene e inocuidad alimentaria durante todo el proceso de elaboración y un estudio de rentabilidad que demuestra la viabilidad económica de la propuesta. De esta manera, no solo se plantea un menú innovador, sino también una alternativa gastronómica técnicamente sustentada y aplicable en establecimientos de cocina contemporánea (Erraez Ramón & Pilca Acero, 2023).

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Diseñar una propuesta gastronómica para incorporar superalimentos nativos ecuatorianos en un menú gourmet contemporáneo, mediante la aplicación de técnicas culinarias innovadoras, criterios nutricionales y principios de sostenibilidad, con el fin de revalorizar los productos autóctonos y promover su integración en la gastronomía de alto nivel.

2.2. Objetivos específicos

- Identificar los principales superalimentos nativos ecuatorianos y sus propiedades nutricionales, gastronómicas y culturales para su aplicación en preparaciones culinarias contemporáneas.
- Diseñar un menú gourmet compuesto por una entrada, un plato fuerte, un postre y una bebida, incorporando superalimentos nativos mediante técnicas culinarias que potencien sus características organolépticas y nutricionales.
- Describir los procesos técnicos de elaboración de cada preparación, considerando ingredientes, técnicas culinarias, presentación, porcionamiento y valoración nutricional.

3. CONCEPTUALIZACIÓN DEL MENÚ

3.1. Antecedentes breves

Esta tendencia responde a la creciente demanda de los consumidores por propuestas culinarias que, además de ofrecer una experiencia sensorial de alto nivel, promuevan una alimentación saludable, el respeto por el medio ambiente y el fortalecimiento de la identidad cultural de cada territorio (De La Fuente de Diez Canseco et al., 2025).

Dentro de este contexto, los superalimentos nativos han adquirido una relevancia especial debido a su elevado aporte nutricional y a las múltiples posibilidades que ofrecen para la creación de preparaciones gastronómicas innovadoras. Ingredientes como la quinua, la guayusa, el cacao, la uvilla, el amaranto y diversas frutas autóctonas ecuatorianas poseen un alto contenido de proteínas, vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, características que los convierten en materias primas de gran valor para la gastronomía contemporánea (Espinosa et al., 2024).

A pesar de la riqueza de estos productos, muchos continúan siendo utilizados principalmente en preparaciones tradicionales o de consumo local, mientras que su incorporación en la cocina gourmet aún es limitada (Center, 2020).

La selección de las preparaciones responde al objetivo de demostrar la versatilidad de estos ingredientes y su capacidad para integrarse en experiencias gastronómicas de alta calidad, fortaleciendo al mismo tiempo la identidad culinaria nacional y promoviendo el consumo responsable de productos locales (Canaval Corrales et al., 2024).

3.2. Descripción del concepto gastronómico general

La presente propuesta gastronómica se fundamenta en el concepto de cocina gourmet contemporánea con identidad ecuatoriana, integrando superalimentos nativos como elementos principales de cada preparación. El menú ha sido concebido para demostrar que los ingredientes autóctonos pueden incorporarse en elaboraciones de alta cocina mediante la aplicación de técnicas culinarias modernas, logrando preparaciones equilibradas, innovadoras y con un elevado valor nutricional (Novillo et al., 2025).

El concepto del menú gira en torno a la revalorización de la biodiversidad alimentaria del Ecuador, destacando productos como la quinua tricolor, la guayusa, la colada morada y frutas tropicales propias del país (Barrionuevo López et al., 2024).

La propuesta está conformada por una entrada, un plato fuerte, un postre y una bebida, cuidadosamente diseñados para mantener una secuencia gastronómica armónica. La entrada, un tartar de atún con quinua tricolor crocante y vinagreta de maracuyá, ofrece un perfil fresco y ligero que estimula el paladar mediante el contraste entre la suavidad del pescado, la textura crujiente de la quinua y la acidez equilibrada del maracuyá (Jimenez Bravo & Mosquera Quintana, 2026).

Como plato principal se presenta una langosta gratinada con puré de papa y camote morado acompañada de una salsa aromática de finas hierbas, preparación que resalta ingredientes de alta calidad mediante técnicas de cocción que conservan sus propiedades organolépticas y permiten obtener un plato elegante, de gran valor nutricional y visualmente atractivo (Castañeda Ortega & Duque Osorio, 2021).

El menú culmina con un cheesecake de colada morada, propuesta que reinventa uno de los sabores más representativos de la gastronomía ecuatoriana, transformándolo

en un postre contemporáneo que conserva la esencia de sus ingredientes tradicionales mediante una presentación innovadora y sofisticada (Díaz Cortez et al., 2023).

3.3. Justificación creativa y técnica del menú

La propuesta gastronómica nació con el objetivo de demostrar que los superalimentos ecuatorianos nativos pueden ser parte de la alta cocina a través de preparaciones innovadoras. Pero sin perder la identidad culinaria del país, resaltando la variedad de sabores y texturas que pueden conseguirse a partir de estos productos (Mendoza Andía, 2022).

La creatividad del menú se expresa tanto en la elección de ingredientes representativos de la biodiversidad ecuatoriana como en la forma de integrar estos ingredientes en preparaciones sofisticadas en su presentación.

La entrada cuenta con quinua tricolor que aporta textura y valor nutricional, mientras que el maracuyá aporta sus notas cítricas que equilibran el sabor del atún, el plato fuerte lleva camote morado que aporta color, dulzor natural y antioxidantes, el postre es una colada morada que se hace contemporánea sin perder sus características tradicionales y la bebida cuenta con la guayusa que se incorpora como un ingrediente diferenciador por sus propiedades estimulantes y su perfil aromático (Cuesta & Ortiz, 2024).

El plato principal incluye procesos de gratinado y elaboración de purés, mismos que promueven una textura cremosa y una presentación elegante. Para el postre se emplean técnicas de repostería que permitan obtener un cheesecake de consistencia firme y sabor equilibrado, mientras que para la bebida se utilizan procesos de infusión, maceración y mezcla que permitan obtener un cóctel refrescante con notas herbales y frutales.

Cada preparación fue diseñada para complementar a las demás, evitando repeticiones de ingredientes predominantes y garantizando una experiencia culinaria progresiva desde el primer hasta el último tiempo del menú (Mendoza Andía, 2022).

3.4. Coherencia entre los tres tiempos

La propuesta gastronómica fue diseñada siguiendo los principios de equilibrio, progresión y armonía propios de un menú gourmet contemporáneo. Cada una de las preparaciones mantiene una relación conceptual y sensorial que permite ofrecer una experiencia culinaria continua, en la que los sabores, aromas, texturas y presentaciones se complementan sin generar repeticiones o contrastes excesivos (Estrella et al., s.f.).

La secuencia del menú inicia con un tartar de atún con quinua tricolor crocante y vinagreta de maracuyá, una entrada ligera y refrescante que estimula el apetito mediante la combinación de ingredientes frescos, sabores cítricos y texturas contrastantes. La suavidad del atún se complementa con el crocante de la quinua y la acidez natural del maracuyá, preparando el paladar para las preparaciones posteriores (Ortega & Robalino, 2026).

Como plato principal se presenta una langosta gratinada con puré de papa y camote morado acompañada de una salsa aromática de finas hierbas, preparación que constituye el punto central del menú por su mayor complejidad técnica, riqueza nutricional y sofisticación gastronómica (Sánchez, 2024).

La propuesta se complementa con un cóctel de ginebra, frutos rojos y guayusa, cuya combinación de notas herbales, frutales y ligeramente cítricas armoniza con las características de las cuatro preparaciones. La guayusa aporta un perfil aromático distintivo y un componente funcional propio de los superalimentos nativos, mientras que los frutos rojos y la ginebra equilibran la intensidad de la bebida, ofreciendo un

acompañamiento adecuado durante el servicio o como cierre del menú (Erraez Ramón & Pilca Acero, 2023).

4. DESCRIPCIÓN DE PREPARACIONES

4.1. Entrada

Nombre del plato

Tartar de Atún con Quinua Tricolor Crocante y Vinagreta de Maracuyá

Ingredientes principales y secundarios

Tabla 1. *Ingredientes principales y secundarios*

Tipo de ingrediente	Ingrediente	Procedencia
Principal	Atún fresco grado sashimi	Ecuador
Principal	Quinua tricolor	Ecuador
Principal	Maracuyá	Ecuador
Principal	Aguacate	Ecuador
Principal	Pepino	Ecuador
Secundario	Cebolla paiteña	Ecuador
Secundario	Cilantro fresco	Ecuador
Secundario	Limón	Ecuador
Secundario	Aceite de oliva extra virgen	Importado
Secundario	Miel de abeja	Ecuador
Secundario	Sal marina	Ecuador
Secundario	Pimienta negra	Ecuador
Secundario	Microbrotes	Ecuador
Secundario	Ajonjolí negro	Ecuador

Nota. Elaboración propia.

Técnicas de preparación empleadas

La preparación de esta entrada inicia con la limpieza, desinfección y corte del atún fresco en cubos pequeños y uniformes, procurando conservar su textura natural y garantizar una presentación elegante. Posteriormente, el pescado se marina durante un corto periodo con jugo de limón, sal y pimienta, técnica que permite potenciar su sabor sin alterar significativamente sus características organolépticas.

De manera paralela, la quinua tricolor es lavada cuidadosamente para eliminar las saponinas presentes en su superficie y posteriormente cocida hasta alcanzar una textura suave. Una parte de la quinua se deshidrata y se somete a un proceso de fritura rápida para obtener un acabado crocante que aporte contraste de textura al plato.

La vinagreta se elabora mediante una emulsión de pulpa de maracuyá, aceite de oliva, miel de abeja y jugo de limón, obteniendo una salsa de consistencia ligera que aporta notas dulces y ácidas. Finalmente, el montaje se realiza utilizando un aro de emplatar para dar forma al tartar, incorporando el aguacate como base y decorando con quinua crocante, microbrotes y semillas de ajonjolí negro.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

El atún da un sabor delicado que combina bien con la acidez característica del maracuyá y el limón, mientras que la miel suaviza la intensidad de la vinagreta. En cuanto a la textura, tenemos la suavidad del pescado y del aguacate con el crocante de la quinua frita y el ajonjolí. Se sirve fría la preparación, lo cual destaca la frescura de los ingredientes y propicia una experiencia gastronómica ligera y agradable.

Justificación de la receta

La selección del tartar de atún como entrada responde al propósito de ofrecer una preparación ligera, nutritiva y visualmente atractiva que permita destacar el potencial gastronómico de los superalimentos nativos ecuatorianos. La incorporación de

la quinua tricolor constituye el principal elemento diferenciador de la receta, debido a su elevado contenido de proteínas, fibra, minerales y aminoácidos esenciales, características que la posicionan como uno de los superalimentos más representativos del Ecuador (Sánchez, 2024).

Valoración nutricional y porcionamiento

Tabla 2. *Valor nutricional y porcionamiento*

Parámetro	Valor por porción
Tamaño de porción	220–250 g
Energía	340–390 kcal
Proteínas	28–32 g
Carbohidratos	20–25 g
Grasas	14–17 g
Fibra	5–7 g
Azúcares	Bajo
Calcio	55–80 mg

Nota. Elaboración propia.

Cristalería, servicio, justificación estética, boceto/imagen de referencia

La entrada se sirve en un plato llano de porcelana blanca de aproximadamente 28 cm de diámetro, elección que favorece el contraste cromático de los ingredientes y resalta la presentación gourmet.

Como elementos decorativos se incorporan quinua tricolor crocante, microbrotes frescos, semillas de ajonjolí negro y una ligera ralladura de limón, aportando color, textura y elegancia a la presentación.

4.2. Plato principal

Nombre del plato

Langosta gratinada con puré de papa y camote morado y salsa aromática en finas hierbas

Ingredientes principales y secundarios

Tabla 3. *Ingredientes principales y secundarios*

Tipo de ingrediente	Ingrediente	Procedencia
Principal	Langosta fresca	Ecuador
Principal	Papa chola	Ecuador
Principal	Camote morado	Ecuador
Principal	Queso parmesano	Ecuador
Secundario	Crema de leche	Ecuador
Secundario	Mantequilla	Ecuador
Secundario	Leche	Ecuador
Secundario	Ajo	Ecuador
Secundario	Perejil fresco	Ecuador
Secundario	Tomillo fresco	Ecuador
Secundario	Romero fresco	Ecuador
Secundario	Cebollín	Ecuador
Secundario	Aceite de oliva extra virgen	Importado
Secundario	Sal marina	Ecuador
Secundario	Pimienta negra	Ecuador

Nota. Elaboración propia.

Técnicas de preparación empleadas

La elaboración del plato inicia con la limpieza y preparación de la langosta, retirando cuidadosamente el caparazón superior para conservar una presentación elegante.

Luego la carne se sazona con sal y pimienta y se cocina sellándola en mantequilla, lo que nos va a ayudar a conservar su jugosidad y realzar su sabor natural. Por último, se espolvorea con queso parmesano rallado y se va a gratinar hasta que la superficie esté ligeramente dorada y crujiente.

La papa chola y el camote morado para la guarnición se cocinan por separado hasta que queden suaves. Después, ambos ingredientes se prensan y se mezclan con mantequilla, nata y un chorrito de leche caliente hasta obtener un puré homogéneo, cremoso y de consistencia estable.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

El menú ofrece una variada combinación de sabores delicados y aromáticos. La suavidad natural de la langosta se ve complementada por el sabor intenso del queso gratinado y las notas de hierbas frescas de la salsa de finas hierbas.

El plato necesita ser servido de forma caliente, para que se puedan apreciar todos los olores y notar la cremosidad de la salsa y la calidad de cada uno de los ingredientes.

Justificación de la receta

La elección de la langosta como protagonista del plato principal responde a la intención de resaltar uno de los productos marinos de mayor valor gastronómico del litoral ecuatoriano. Su carne posee un alto contenido de proteínas de excelente calidad biológica, bajo porcentaje de grasa y un sabor delicado que permite combinarse con ingredientes autóctonos sin perder protagonismo (Mendoza Andía, 2022).

Valoración nutricional y porcionamiento

Tabla 4. Valor nutricional y porcionamiento

Parámetro	Valor por porción
Tamaño de porción	380–420 g
Energía	560–630 kcal
Proteínas	42–46 g
Carbohidratos	36–42 g
Grasas	22–26 g
Fibra	5–7 g
Azúcares	Bajo
Calcio	180–230 mg

Nota. Elaboración propia.

Cristalería, servicio, justificación estética, boceto/imagen de referencia

El contraste entre el tono rojizo de la langosta, el color violáceo del camote morado y el verde intenso de las hierbas genera una composición armónica que estimula la percepción visual del comensal y refleja la esencia de la gastronomía contemporánea basada en la valorización de ingredientes ecuatorianos de alta calidad.

4.3. Postre

Nombre del postre

Cheesecake de colada morada

Ingredientes principales y secundarios

Tabla 5. *Ingredientes principales y secundarios*

Tipo de ingrediente	Ingrediente	Procedencia
Principal	Queso crema	Ecuador
Principal	Colada morada concentrada	Ecuador

Principal	Galletas tipo vainilla	Ecuador
Principal	Mantequilla	Ecuador
Principal	Crema de leche	Ecuador
Secundario	Azúcar	Ecuador
Secundario	Gelatina sin sabor	Ecuador
Secundario	Mortiño	Ecuador
Secundario	Mora	Ecuador
Secundario	Frutilla	Ecuador
Secundario	Canela	Ecuador
Secundario	Clavo de olor	Ecuador
Secundario	Hierba luisa	Ecuador
	(decoración)	
Secundario	Hojas de menta	Ecuador

Nota. Elaboración propia.

Técnicas de preparación empleadas

La preparación inicia con la elaboración de una base crujiente mediante la trituration de galletas tipo vainilla mezcladas con mantequilla derretida. Esta mezcla se compacta cuidadosamente en moldes individuales y se refrigera hasta obtener una estructura firme que sirva de soporte para el relleno.

Posteriormente, el relleno se prepara mezclando queso crema, crema de leche y azúcar hasta obtener una textura homogénea y libre de grumos. A esta preparación se incorpora una reducción concentrada de colada morada, elaborada previamente con mortiño, mora, especias tradicionales y frutas características de esta bebida ecuatoriana.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

El postre combina a la perfección la suavidad y cremosidad típica del cheesecake

con la fuerza del aroma de la colada morada. El queso crema con su toque ligeramente ácido va muy bien con la dulzura natural de los frutos rojos y con el toque de especias de la canela y el clavo.

La base crocante de galleta contrasta con la textura cremosa del relleno, mientras que la reducción de colada morada aporta un acabado brillante y una mayor intensidad de sabor. La preparación se sirve fría, favoreciendo una experiencia refrescante y agradable como cierre del menú.

Justificación de la receta

El cheesecake de colada morada representa una reinterpretación contemporánea de uno de los productos gastronómicos más emblemáticos del Ecuador. Tradicionalmente asociada a la conmemoración del Día de los Difuntos, la colada morada constituye un patrimonio culinario que combina frutas andinas, especias y harina de maíz morado, aportando un sabor característico y un importante contenido de compuestos antioxidantes provenientes del mortiño y otros frutos.

Valoración nutricional y porcionamiento

Tabla 6. *Valor nutricional y porcionamiento*

Parámetro	Valor por porción
Tamaño de porción	110–130 g
Energía	310–360 kcal
Proteínas	6–8 g
Carbohidratos	30–36 g
Grasas	18–22 g
Fibra	3–5 g
Azúcares	Medio
Calcio	140–180 mg

Nota. Elaboración propia.

Cristalería, servicio, justificación estética, boceto/imagen de referencia

El postre se presenta en un plato de porcelana blanca para postres de 22 cm de diámetro, favoreciendo una presentación limpia y elegante que resalta los colores característicos de la colada morada.

La preparación lo que busca es crear un contraste entre los intensos tonos morados del postre y el fondo blanco del plato, para así poder los principios estéticos de la gastronomía contemporánea. Los elementos decorativos naturales aportan sofisticación sin saturar la presentación y permiten que el cheesecake sea el verdadero protagonista de la propuesta. Así, el postre cierra el menú de forma armónica, conjugando tradición, innovación y una cuidada presentación gourmet

4.4. Bebida

Nombre y tipo de bebida

Cóctel de ginebra frutos rojos y guayusa

Ingredientes principales y secundarios

Tabla 7. *Ingredientes principales y secundarios*

Tipo de ingrediente	Ingrediente	Procedencia
Principal	Ginebra	Importado
Principal	Guayusa	Ecuador
Principal	Mora	Ecuador
Principal	Mortiño	Ecuador
Principal	Frutilla	Ecuador
Secundario	Jugo de limón	Ecuador
Secundario	Jarabe simple	Ecuador

Secundario	Agua tónica	Ecuador
Secundario	Hielo	Ecuador
Secundario	Hierbabuena	Ecuador
Secundario	Rodaja de limón	Ecuador
	deshidratado	
Secundario	Romero fresco	Ecuador

Nota. Elaboración propia.

Técnicas de preparación empleadas

La elaboración de la bebida comienza con la preparación de una infusión concentrada de guayusa, utilizando hojas previamente seleccionadas y agua a una temperatura controlada para preservar sus propiedades aromáticas y antioxidantes.

Luego, en una coctelera se mezclan la ginebra, la infusión de guayusa, el jugo de limón, el jarabe simple y una parte de frutos rojos frescos, los cuales se maceran ligeramente para liberar sus jugos y compuestos aromáticos sin perder su textura completamente. Se agita la mezcla con hielo hasta una temperatura óptima de servicio, promoviendo una integración homogénea de los sabores.

Contrastes de sabor, textura y temperatura

La guayusa le da su aroma característico y un ligero sabor vegetal que combina bien con las notas botánicas de la ginebra, mientras los frutos rojos aportan dulzor natural y una suave acidez. La temperatura fría del servicio, ideal para acompañar y cerrar un menú gourmet, se complementa con la efervescencia del agua tónica que aporta una sensación ligera en boca y fresca (Center, 2020).

Justificación de la receta

La combinación de la guayusa con ginebra y frutos rojos permite desarrollar una bebida sofisticada que mantiene el equilibrio entre innovación y tradición. Además de

complementar armónicamente las preparaciones del menú, el cóctel contribuye a fortalecer la identidad gastronómica ecuatoriana mediante la utilización de ingredientes autóctonos reinterpretados desde una perspectiva moderna. Esta propuesta demuestra la versatilidad de los superalimentos nativos y su capacidad para integrarse en la coctelería gourmet, enriqueciendo la experiencia sensorial del comensal.

Valoración nutricional y porcionamiento

Tabla 8. *Valor nutricional y porcionamiento*

Parámetro	Valor por porción
Tamaño de porción	250–300 ml
Energía	180–220 kcal
Proteínas	0–1 g
Carbohidratos	15–20 g
Grasas	0 g
Fibra	1–2 g
Azúcares	Medio
Calcio	15–25 mg

Nota. Elaboración propia.

Cristalería, servicio, justificación estética, boceto/imagen de referencia

La bebida se presenta en una copa balón de cristal transparente con capacidad aproximada de 500 ml, seleccionada para resaltar los colores intensos de los frutos rojos y permitir apreciar la composición visual del cóctel.

Esta propuesta visual complementa la experiencia gastronómica del menú, reflejando los principios de equilibrio, creatividad e identidad ecuatoriana que caracterizan a toda la propuesta culinaria

5. APLICACIÓN DE NORMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

5.1. Principios de higiene y manipulación durante la preparación

Durante la elaboración del menú gourmet se aplicaron principios fundamentales de higiene y manipulación de alimentos, con el propósito de garantizar la inocuidad de las preparaciones y prevenir riesgos de contaminación física, química y microbiológica. Todas las actividades se desarrollaron siguiendo las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), priorizando la seguridad alimentaria en cada una de las etapas del proceso (De La Fuente de Diez Canseco et al., 2025).

Antes de iniciar la preparación, el personal realizó un correcto lavado y desinfección de manos utilizando agua potable y jabón antibacterial, complementado con el uso de alcohol al 70 %. Asimismo, se utilizó la indumentaria adecuada, conformada por uniforme limpio, mandil, gorro, cubrebocas cuando fue necesario y calzado antideslizante, evitando el uso de accesorios personales como anillos, pulseras, relojes o cualquier elemento que pudiera convertirse en una fuente de contaminación (Espinosa et al., 2024).

Todos los ingredientes utilizados fueron sometidos a un proceso de selección para verificar su calidad, frescura e integridad. Los vegetales, frutas y hierbas aromáticas se lavaron con abundante agua potable y posteriormente se desinfectaron mediante soluciones aptas para alimentos, mientras que los productos de origen animal, como el atún fresco y la langosta, permanecieron refrigerados entre 0 °C y 4 °C hasta el momento de su preparación, conservando en todo momento la cadena de frío para mantener sus características organolépticas y microbiológicas (Center, 2020).

Con el fin de evitar la contaminación cruzada, se emplearon tablas de corte, cuchillos y utensilios diferenciados para alimentos crudos y productos listos para el

consumo. De igual manera, las superficies de trabajo fueron limpiadas y desinfectadas antes, durante y después de cada preparación, utilizando productos autorizados para uso alimentario y garantizando condiciones higiénicas permanentes en el área de producción (Cuesta & Ortiz, 2024).

Finalmente, el montaje y servicio de cada preparación se realizaron utilizando utensilios previamente sanitizados y procurando minimizar el contacto directo con los alimentos listos para el consumo (Canaval Corrales et al., 2024).

5.2. Recomendaciones para garantizar inocuidad en cada fase

5.2.1. Mise en place

El mise en place se realizó como una etapa fundamental para garantizar la eficiencia, organización y calidad durante la elaboración del menú gourmet propuesto. Previamente al inicio de las preparaciones se verificó que el área de trabajo estuviera completamente limpia, ordenada y desinfectada, así como el correcto funcionamiento de los equipos y utensilios que serían utilizados durante el proceso culinario (Novillo et al., 2025).

Se efectuó la recepción y revisión de todos los ingredientes, comprobando su frescura, calidad e integridad física. Los productos perecibles, como el atún, la langosta, el queso crema y la crema de leche, fueron conservados bajo refrigeración entre 0 °C y 4 °C, mientras que los ingredientes secos se almacenaron en recipientes limpios, herméticos y correctamente identificados para evitar contaminación o deterioro (Barrionuevo López et al., 2024).

Las frutas, verduras, hierbas aromáticas y demás productos vegetales fueron sometidos a un proceso de lavado y desinfección antes de su utilización. Posteriormente, cada ingrediente fue pesado, medido, pelado, cortado o porcionado de

acuerdo con las especificaciones de cada receta. La quinua tricolor se lavó para eliminar las saponinas antes de su cocción; el camote y la papa fueron pelados y troceados; los frutos rojos fueron seleccionados y lavados cuidadosamente; la guayusa se preparó para la elaboración de la infusión y la langosta fue limpiada y acondicionada para su cocción (Jimenez Bravo & Mosquera Quintana, 2026).

Asimismo, se prepararon con anticipación las salsas, vinagretas, reducciones e infusiones necesarias para cada una de las preparaciones, incluyendo la vinagreta de maracuyá para el tartar de atún, la salsa aromática de finas hierbas para la langosta gratinada, la reducción de colada morada para el cheesecake y la infusión de guayusa destinada a la elaboración del cóctel. Estas preparaciones fueron conservadas en recipientes debidamente identificados y refrigerados hasta el momento de su utilización (Castañeda Ortega & Duque Osorio, 2021).

Los utensilios, vajilla, cristalería y elementos de decoración también fueron organizados previamente para facilitar el montaje de cada plato. Se dispusieron platos de presentación, copas balón, cucharas de emplatar, aros metálicos, espátulas, pinzas de precisión y demás implementos necesarios para lograr una presentación uniforme y acorde con los estándares de la gastronomía gourmet (Diaz Cortez et al., 2023).

5.2.2. Cocción

Durante la elaboración del menú gourmet se aplicaron diferentes métodos de cocción, seleccionados de acuerdo con las características de cada ingrediente y el resultado culinario esperado. La elección de estas técnicas permitió preservar las propiedades sensoriales y nutricionales de los alimentos, garantizando además una adecuada inocuidad y una presentación acorde con los estándares de la gastronomía contemporánea (Barreiro, 2023).

En la preparación de la entrada, el atún fresco se manipuló siguiendo estrictas condiciones de refrigeración para conservar su textura y frescura, ya que se presentó en forma de tartar. La quinua tricolor fue cocida en agua hasta alcanzar una textura suave y posteriormente una parte de ella se sometió a una fritura rápida para obtener un acabado crocante que aportara contraste al plato. La vinagreta de maracuyá se elaboró mediante una emulsión en frío, preservando el aroma y las propiedades naturales de la fruta (Rea-et al., 2024).

Para el plato principal, la langosta fue sometida inicialmente a un sellado en mantequilla a temperatura media, permitiendo conservar la jugosidad de su carne. Posteriormente, se incorporó queso parmesano y se realizó un proceso de gratinado en horno hasta obtener una superficie dorada y ligeramente crujiente.

Posteriormente, esta preparación se integró al relleno del cheesecake sin necesidad de una cocción adicional, siendo estabilizada mediante refrigeración hasta alcanzar la textura adecuada para su presentación (Mendoza Andía, 2022).

Para la bebida, la guayusa se preparó mediante infusión en agua caliente durante el tiempo necesario para extraer sus compuestos aromáticos y antioxidantes sin generar sabores amargos. Una vez enfriada, la infusión se incorporó al cóctel junto con los demás ingredientes, obteniendo una bebida equilibrada y refrescante que complementó adecuadamente el menú (Estrella et al., s.f.).

5.2.3. Servicio

El servicio del menú gourmet se planificó siguiendo los principios de la gastronomía contemporánea, priorizando la calidad, la presentación y la experiencia integral del comensal. Cada una de las preparaciones fue servida respetando el orden tradicional de un menú de cuatro tiempos: entrada, plato principal, postre y bebida,

garantizando una adecuada secuencia gastronómica que permitiera apreciar las características de cada elaboración (Ortega & Robalino, 2026).

Antes del servicio se verificó que la vajilla, cubertería y cristalería se encontraran completamente limpias, secas y libres de cualquier tipo de residuo. Asimismo, se comprobó que cada preparación mantuviera la temperatura adecuada de consumo, preservando tanto su inocuidad como sus propiedades organolépticas (Sánchez, 2024).

La entrada, correspondiente al Tartar de Atún con Quinoa Tricolor Crocante y Vinagreta de Maracuyá, fue servida fría en un plato llano de porcelana blanca, resaltando la frescura de los ingredientes y el contraste de colores entre el atún, el aguacate, la quinoa crocante y los microbrotes.

El plato principal, que es la langosta gratinada con puré de papa y camote morado y salsa aromática en finas hierbas, se necesita servir caliente inmediatamente después de finalizar su gratinado, lo que permitió que la carne se mantuviera jugosa y el puré una textura cremosa.

El postre, Cheesecake de Colada Morada, se presentó frío en un plato de porcelana para postres, decorado con frutos rojos frescos, reducción de colada morada y hojas de menta, proporcionando un cierre armonioso y elegante al menú. Finalmente, el Cóctel de Ginebra con Frutos Rojos y Guayusa fue servido en copa balón con abundante hielo y decoración de romero, hierbabuena y limón deshidratado, complementando la propuesta gastronómica con una bebida de presentación sofisticada (Rea- et al., 2024).

Durante el servicio se procuró mantener la uniformidad en el emplatado, el tamaño de las porciones y la limpieza de los bordes de la vajilla, aspectos

fundamentales en la gastronomía gourmet. Asimismo, se cuidó la armonía entre colores, volúmenes y elementos decorativos, permitiendo que cada preparación transmitiera una imagen de calidad, creatividad y elegancia (De La Fuente de Diez Canseco et al., 2025).

6. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD DEL MENÚ

6.1. Costo de producción del menú

Tabla 9. *Costos de producción del menú*

Preparación	Costo de Materia Prima (MP)	Costo de Mano de Obra (MO)	Costos Indirectos (CI)	Costo Total de Producción
Tartar de atún con quinua tricolor crocante y vinagreta de maracuyá	5,20	2,00	1,30	8,50
Langosta gratinada con puré de papa y camote morado y salsa de finas hierbas	16,50	3,20	2,30	22,00
Cheesecake de colada morada	2,90	1,40	0,70	5,00
Cóctel de ginebra con frutos rojos y guayusa	3,60	1,20	0,70	5,50
TOTAL GENERAL	28,20	7,80	5,00	41,00

Nota. Elaboración propia.

6.2. Precio de venta

Tabla 10. *Precio de venta*

Preparación	Costo Total de Producción	Precio de Venta Sugerido	Utilidad Bruta por Unidad	Porcentaje de Utilidad (%)
Tartar de atún con quinua tricolor crocante y vinagreta de maracuyá	8,50	17,00	8,50	50 %
Langosta gratinada con puré de papa y camote morado y salsa de finas	22,00	44,00	22,00	50 %

hierbas				
Cheesecake de colada morada	5,00	10,00	5,00	50 %
Cóctel de ginebra con frutos rojos y guayusa	5,50	11,00	5,50	50 %

Nota. Elaboración propia.

7. CONCLUSIONES

7.1. Valoración del proceso creativo y técnico

El desarrollo del presente menú gourmet permitió integrar de manera equilibrada los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos durante la formación en Tecnología Superior en Gastronomía. El proceso creativo se centró en el diseño de una propuesta culinaria innovadora que incorporara superalimentos nativos ecuatorianos dentro de preparaciones contemporáneas, procurando mantener la identidad gastronómica nacional y, al mismo tiempo, responder a las tendencias actuales de la alta cocina.

Asimismo, durante el desarrollo del proyecto se evidenció la importancia de la planificación previa mediante el mise en place, la organización de tiempos de producción y la aplicación de Buenas Prácticas de Manufactura, aspectos que facilitaron la ejecución eficiente de cada preparación y contribuyeron a optimizar el uso de los recursos disponibles.

La valoración integral del proceso creativo y técnico demuestra que fue posible desarrollar una propuesta gastronómica innovadora, rentable y técnicamente viable, capaz de resaltar el potencial culinario de los superalimentos ecuatorianos mediante la aplicación de técnicas contemporáneas.

7.2. Reflexión sobre aprendizajes alcanzados

El desarrollo del presente Trabajo de Integración Curricular permitió fortalecer significativamente los conocimientos y competencias adquiridos durante la formación académica en la carrera de Tecnología Superior en Gastronomía. A través del diseño y elaboración de un menú gourmet basado en superalimentos nativos ecuatorianos, fue posible integrar aspectos relacionados con la planificación gastronómica, la creatividad

culinaria, la seguridad alimentaria, la administración de costos y la presentación profesional de los alimentos.

La correcta utilización de técnicas como el sellado, el gratinado, la reducción, la emulsión y la refrigeración favoreció la obtención de preparaciones equilibradas y de alta calidad gastronómica, fortaleciendo las habilidades prácticas necesarias para el desempeño profesional.

Otro aprendizaje relevante estuvo relacionado con la incorporación de ingredientes autóctonos dentro de propuestas gastronómicas contemporáneas. El uso de productos como la quinua tricolor, la guayusa, el camote morado y la colada morada permitió comprender el potencial que poseen los superalimentos ecuatorianos para generar preparaciones innovadoras, nutritivas y con identidad cultural, promoviendo al mismo tiempo la valorización del patrimonio gastronómico nacional.

De igual manera, se fortalecieron conocimientos relacionados con la inocuidad alimentaria y las Buenas Prácticas de Manufactura, reconociendo que la higiene, la correcta manipulación de los alimentos y el control de tiempos y temperaturas constituyen factores indispensables para garantizar preparaciones seguras y de calidad.

7.3. Posibles mejoras o variantes futuras

La propuesta gastronómica desarrollada constituye una base para futuras investigaciones y proyectos orientados a la innovación culinaria mediante el aprovechamiento de superalimentos nativos ecuatorianos. No obstante, existen diversas alternativas que permitirían fortalecer y ampliar el alcance del menú, tanto desde el punto de vista técnico como gastronómico y comercial.

Una de las principales mejoras consiste en incorporar una mayor variedad de ingredientes autóctonos provenientes de las diferentes regiones del Ecuador, como la

mashua, el melloco, el chocho, el cacao fino de aroma, la uvilla, la pitahaya, el sambo y otros productos con alto valor nutricional y potencial culinario.

Asimismo, se recomienda realizar pruebas sensoriales con consumidores para evaluar aspectos relacionados con la aceptación de los sabores, la presentación, las porciones y la experiencia gastronómica en general.

Otra alternativa de mejora consiste en desarrollar versiones del menú dirigidas a diferentes necesidades alimentarias, incorporando opciones vegetarianas, veganas, sin gluten o reducidas en azúcares y grasas saturadas. Estas adaptaciones ampliarían el número de consumidores potenciales y responderían a las tendencias actuales relacionadas con una alimentación saludable, inclusiva y sostenible.

Desde el punto de vista técnico, también sería conveniente continuar experimentando con nuevas técnicas de cocina contemporánea, como la cocción al vacío (*sous vide*), la gastronomía molecular, la deshidratación controlada o la fermentación, siempre que su aplicación contribuya a mejorar la calidad sensorial de las preparaciones sin alterar la esencia de los ingredientes autóctonos.

8. BIBLIOGRAFÍA

Barreiro, M. A. (2023). Reflexión Histórica de la Colada Morada, Tradicional Bebida del Ecuador. *Anthropía*, (20), 127–145.

Barrionuevo López, P. E., Castro Herrera, V. A., García Véliz, K. D., Medrano Ortega, E. A., Zeas Medina, J. E., & Castillo de Cáceres, J. (tutor). (2024). *PACHANUTRI - Alimento instantáneo deshidratado a base de superalimentos andinos* [Thesis, QUITO/UIDE/2024]. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/6805>

Canaval Corrales, R. C., Cárdenas Uribe, C. C., & de la Cruz Vega, E. L. (2024). *Modelo ProLab: Hamburguesa proteica de origen vegetariano con superalimentos y sabores diferenciados*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/28685>

Castañeda Ortega, M. P., & Duque Osorio, F. (2021). *Plan de negocios para la producción y comercialización de suplementos dietarios a partir del Yacón*. <https://hdl.handle.net/11059/13900>

Center, I. P. (2020). *Iniciativa Andina: Promoviendo una agenda de colaboración en agrobiodiversidad, acción climática y dietas saludables*. International Potato Center. <https://doi.org/10.4160/9789290605454>

Chamba Maza, J. F., & Pérez Aldas, L. V. (2023). *Determinación de componentes fenólicos y antioxidantes en harina de camote morado (Ipomeas batatas) y mashua (Tropaeolum tuberosum)*. <https://agris.fao.org/search/en/providers/124892/records/67124ace7f591113e2a5808d>

Cuesta, H., & Ortiz, F. (2024). Los usos culinarios aplicados con la hoja de guayusa. *Polo del Conocimiento*, 9(8), 1411–1428. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i8.7766>

De La Fuente de Diez Canseco, L., Muñoz Jauregui, A. M., Valdizán Ayala, J. A., Chávez Risco, L. A., & Dávila Mestanza, R. (2025). *El tarwi, alimento del futuro*. Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/4758b781-ab8b-4fb8-919e-f54674b1080f>

Díaz Cortez, B. A., Cáceres Huayllani, M. S., Santillan Jonhson, R. A. R., Díaz Escobedo, V. E., & López Santos, J. F. (2023). *Producción y comercialización de Queque Red Velvet a base de superalimentos andinos y tinturado con vegetales*.
<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/89965ae8-0164-4ae5-90e3-02df8dd3c44a>

Erraez Ramón, J. A., & Pilca Acero, K. D. (2023). *Efecto del consumo de alimentos funcionales en el siglo xxi* [bachelorThesis, Universidad Estatal Amazónica].
<https://repositorio.uea.edu.ec/handle/123456789/1486>

Espinosa, A. A., Negrete, A., & Toapanta, S. (2024). *Elaboración de alimentos funcionales a partir de ingredientes autóctonos, caso de estudio aplicado a la naranjilla, chocho y chirimoya* | *Bastcorp International Journal*.
<https://editorialinnova.com/index.php/bij/article/view/105>

Estrella, M. E., Vega, K. M., Cavadiana, H. U., & Caicedo, L. T. (n.d.). ALIMENTOS FUNCIONALES LA TENDENCIA DE CONSUMO DEL SIGLO XXI. *RECIENA*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.47187/kmh29p98>

Jimenez Bravo, M., & Mosquera Quintana, R. C. (2026). *Plan de negocio para la producción y comercialización de polvo instantáneo de maca, Lima Metropolitana, 2025*. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/2ae85c50-6e52-4106-b5f3-52ca2903dd06>

Mendoza Andía, J. M. (2022). *Actividad antiinflamatoria del extracto hidroalcohólico de las semillas germinadas de cinco variedades de Chenopodium quinoa Willd. "quinua". Ayacucho 2020.*

<http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/4659>

Novillo, J. F. F., Luzuriaga, N. N. N., & Olalla, V. P. V. (2025). Optimización del rendimiento mediante la combinación de alimentos funcionales y suplementos deportivos. *Retos*, 67, 1332–1342. <https://doi.org/10.47197/retos.v67.113642>

Ortega, V. M. S., & Robalino, J. P. C. (2026). Aplicaciones culinarias de las hierbas medicinales de la provincia de Tungurahua en alimentos funcionales: Una estrategia para rescatar saberes ancestrales y fortalecer el patrimonio gastronómico ecuatoriano. *Pro Sciences: Revista de Producción, Ciencias e Investigación*, 10(62), 389–400. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol10iss62.2026pp389-400>

Rea-, F., Díaz, P., & Herrera, R. (2024). El Mortiño como Patrimonio Cultural y su Impacto en la Innovación Culinaria. *Revista de Ciencias Agropecuarias ALLPA*. ISSN: 2600-5883., 7(13), 35–47. <https://doi.org/10.56124/allpa.v7i13.0068>

Rubio-Rueda, E. G., & Arellano-Guerrón, S. L. (2025). Estrategias de enseñanza en gastronomía: Saberes intergeneracionales en “Hoy cocina mi abuela.” *Revista de Gastronomía y Cocina*, 4(1), 040110–040110. (Latitud: 00° 21’ N · Longitud: 078° 07’ O.). <https://doi.org/10.70221/rgc.v4i1.91>

Sánchez, S. P. A. (2024). Caracterización de péptidos bioactivos derivados de proteínas vegetales y su efecto antioxidante en alimentos funcionales en Ecuador. *Ibero-American Journal of Health Science Research*, 4(2), 270–277. <https://doi.org/10.56183/iberojhr.v4i2.683>