



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

FACULTAD DE HOTELERÍA Y TURISMO

CARRERA: HOTELERÍA

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

INGENIERO EN ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS HOTELERAS

TEMA:

**“ESTUDIO GASTRONÓMICO DE RESTAURANTES DEL CANTÓN MANTA,
NUEVAS TENDENCIAS ALIMENTARIAS POST COVID 19, 2021”**

AUTORA:

JESSENIA LISBETH ARTEAGA COTERA

TUTOR:

ING. DANIEL CABALLERO MERO, MG.

MANTA, 2021-2022

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor de la Facultad de Hotelería y Turismo de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el proyecto de investigación, bajo la autoría de la estudiante **ARTEAGA COTERA JESSENIA LISBETH**, legalmente matriculada en la carrera de **HOTELERÍA**, período académico 2021-2022(2), cumpliendo el total de 384 horas, bajo la modalidad de **Proyecto de Investigación**, cuyo tema es “Estudio gastronómico de restaurantes del cantón Manta, nuevas tendencias alimentarias post covid 19, 2021”.

La presente investigación ha sido desarrollada 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, 28 de diciembre de 2021.

Lo certifico,

Ing. Daniel Caballero Mero, Mg.
Docente Tutor

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La actual investigación fue desarrollada como requisito previo a la obtención del título de Ingeniero de Administración de Empresas Hoteleras en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

Las opiniones emitidas en el pertenecen exclusivamente a la autora, por lo cual se orienta a otorgar los respectivos créditos en caso del uso de este documento.

Firma la Autora.

Jessenia Lisbeth Arteaga Cotera
135064905-7

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal evaluador certifica:

Que, el trabajo de carrera, titulado “**ESTUDIO GASTRONÓMICO DE RESTAURANTES DEL CANTÓN MANTA, NUEVAS TENDENCIAS ALIMENTARIAS POST COVID 19, 2021**”, ha sido realizado y concluido por la señorita Arteaga Cotera Jessenia Lisbeth, 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 revisado por este tribunal en las reuniones llevadas a cabo.

Para dar testimonio y autenticación,

Firmamos:

Lic. Gabriela Sión Saltos, Mg.
Delegada
Presidente Tribunal

Ab. Leo Ruperti León, Mg.
Miembro del Tribunal de
Titulación

Ing. Irene Rodríguez Pincay, Mg.
Miembro del Tribunal de
Titulación

Ing. Daniel Caballero Mero, Mg
Docente tutor de
Titulación

Jessenia Lisbeth Arteaga Cotera
Graduada

Dedicatoria

La presente investigación está dedicada a Dios, que con su bendición me ha permitido salir adelante durante situaciones complicadas, creyendo fervientemente en su voluntad y su amor por la humanidad, en este maravilloso, pero muchas veces complicado camino.

A mi familia, de manera especial a mi madre, que con su apoyo incondicional y sus consejos hizo posible que yo pudiera terminar mis estudios profesionales, volviéndome una persona con mayor carácter y teniendo una visión clara de mis objetivos futuros.

Jessenia Lisbeth Arteaga Cotera

Reconocimiento

En primer lugar, agradezco a la prestigiosa Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”, que me abrió las puertas de su alma mater brindándome la posibilidad de adquirir los conocimientos que me permitirán desempeñarme dentro de ámbito laboral.

Agradezco a todos los docentes que dentro de un aula de clases impartieron sus cátedras fomentando los valores y el conocimiento propio que nos caracteriza a los uleamnistas.

Finalmente, agradezco a la Ing. Rosario Álava Zambrano por haber dedicado su tiempo e impartir sus conocimientos desde el inicio de la elaboración de este proyecto de investigación, pero por razones de peso no continuó siendo mi tutora, también agradezco a mi actual tutor Ing. Daniel Caballero Mero por su importante guía durante el proceso de titulación, aunque haya sido durante un corto tiempo fue bastante fructífero para culminar mi investigación.

Jessenia Lisbeth Arteaga Cotera

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN	2
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	4
Dedicatoria.....	5
Reconocimiento	6
ÍNDICE.....	7
RESUMEN	10
ABSTRAC	11
INTRODUCCIÓN	11
Macro	14
Meso.....	16
Micro.....	17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
Formulación o definición del problema	19
Justificación	20
Objeto de investigación.....	20
Campo de acción.....	21
Objetivos.....	28
Objetivo general.....	28
Objetivos específicos	28
Capítulo I	28
MARCO TEÓRICO.....	28
Gastronomía.....	29
Restaurantes	30
Clasificación de los restaurantes	31
Clasificación por categoría	31
┆ Restaurantes de lujo (cinco tenedores).....	31
┆ Restaurantes de primera clase (4 tenedores).....	32
┆ Restaurante de segunda clase (3 tenedores).....	32
┆ Restaurante tercera clase (2 tenedores).....	32
┆ Restaurante de cuarta clase (1 tenedor).....	32
Alimentos.....	32

Nutrientes.....	33
Dietética.....	34
Pirámide de alimentos.....	34
Nuevas tendencias de gastronomía.....	37
Gastronomía Vegetariana.....	37
Gastronomía a domicilio.....	38
Capítulo II.....	38
DISEÑO METODOLÓGICO.....	39
2.1 Métodos de investigación.....	39
2.2 Tipos de investigación.....	40
2.3 Técnicas de investigación.....	41
2.4 Fuentes de investigación.....	42
2.4 Muestra.....	43
Capítulo III.....	44
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	44
Conclusiones.....	63
Recomendaciones.....	64
14. BIBLIOGRAFÍA.....	77
15. ANEXOS.....	80

Índice de Ilustración

Ilustración 1. Pirámide Alimenticia.....	35
--	----

Índice de tabla

Tabla 1. Diseño del Área del Restaurante.....	44
Tabla 2. Procesos de Inocuidad Alimentaria.....	45
Tabla 3. Protocolos de Bioseguridad.....	46
Tabla 4. Aforo y Distanciamiento entre clientes.....	46
Tabla 5. Manejo del Código QR.....	47
Tabla 6. Distancia de dos metros entre mesa.....	48
Tabla 7. Variedad Gastronómica Nacional.....	49
Tabla 8. Variedad Gastronómica Internacional.....	49
Tabla 9. Valor Nutricional.....	50
Tabla 10. Dieta para personas con enfermedades cardiovasculares.....	51

Tabla 11. Gastronomía Vegana.....	51
Tabla 12. Gastronomía Vegetariana.....	52
Tabla 13. Servicio Delivery	53
Tabla 14. Consumos en locales gastronómicos de Manta.....	54
Tabla 15. Servicios mediante Delivery	54
Tabla 16. Calidad del servicio en el restaurante	55
Tabla 17. Tipo de alimentación consumida en pandemia	56
Tabla 18. Evaluación de protocolos de bioseguridad.....	57
Tabla 19. Evaluación de calidad del servicio.....	57
Tabla 20. Contexto en escenarios de restaurantes.....	58
Tabla 21. El restaurante ofrece menú saludable.....	59
Tabla 22. Oferta de variedad en menú saludable	60
Tabla 23. Control de alimentación.....	61
Tabla 24. Personal con conocimiento nutricional.....	61

Índice de Gráfico

Gráfico 1. Diseño del Área del Restaurante.....	44
Gráfico 2. Procesos de Inocuidad Alimentaria	45
Gráfico 3. Protocolos de Bioseguridad	46
Gráfico 4. Aforo y Distanciamiento entre clientes	47
Gráfico 5. Manejo del Código QR.....	47
Gráfico 6. Distancia de dos metros entre mesa.....	48
Gráfico 7. Variedad Gastronómica Nacional.....	49
Gráfico 8. Variedad Gastronómica Internacional	50
Gráfico 9. Valor Nutricional	50
Gráfico 10. Dieta para personas con enfermedades cardiovasculares	51
Gráfico 11. Gastronomía Vegana	52
Gráfico 12. Gastronomía Vegetariana	52
Gráfico 13. Servicio Delivery	53
Gráfico 14. Consumos en locales gastronómicos de Manta	54
Gráfico 15. Servicios mediante Delivery.....	55
Gráfico 16. Calidad del servicio en el restaurante	55
Gráfico 17. Tipo de alimentación consumida en pandemia.....	56
Gráfico 18. Evaluación de protocolos de bioseguridad	57
Gráfico 19. Evaluación de calidad del servicio	58
Gráfico 20. Contexto en escenarios de restaurantes	59
Gráfico 21. El restaurante ofrece menú saludable	59
Gráfico 22. Oferta de variedad en menú saludable.....	60
Gráfico 23. Control de alimentación.....	61
Gráfico 24. Personal con conocimiento nutricional.....	62

RESUMEN

A través de esta investigación, realizaremos un estudio gastronómico de los restaurantes del cantón Manta, buscando conocer las nuevas tendencias alimentarias post COVID 19, debido a la problemática relacionada con el poco interés de la población en conocer y consumir las nuevas tendencias alimentarias que se implementan en nuestra ciudad.

El objetivo principal, es diagnosticar un estudio gastronómico orientado a las nuevas tendencias post COVID 19, en los restaurantes del cantón Manta. Los procedimientos a realizar fueron orientados por métodos, técnicas y herramientas necesarias en una investigación, para recopilar la información pertinente. Manejamos los métodos científicos: de observación, análisis teóricos, deductivo y analítico siendo los más acorde a lo planteado; además, de proceder a realizar las respectivas encuestas y fichas de observación, recopilando la información necesaria, en sus diferentes fases, tanto primaria como secundaria, adquiriendo los datos requeridos y complementándolos con lo establecido por los expertos.

Los resultados fueron acorde a las expectativas que se habían observado y confirmaron cierto déficit referente a un consumo gastronómico más saludable en nuestro cantón, esperando que la investigación actual sea de gran ayuda, para mejorar estas debilidades durante épocas de crisis sanitaria.

Para concluir, se analiza los resultados obtenidos dándonos cuenta de la problemática existente dentro de los restaurantes de Manta aportando con recomendaciones oportunas referentes a la investigación actual y se propone una guía básica que ayude a los restaurantes de Manta a mejorar sus menús con las nuevas tendencias post COVID 19.

Palabras claves

Restaurantes, Estudio gastronómico, COVID 19, nuevas tendencias, alimentación

ABSTRAC

This research is about conducting a gastronomic study of the restaurants of the Manta canton, seeking to know the new post-COVID food trends, Due to the problems related to the little interest of the population in knowing and consuming the new food trends that are implemented in our city. The main objective is to diagnose a gastronomic study oriented to the new post-COVID 19 trends in the restaurants of the Manta canton. The procedures to be carried out were guided by the methods, techniques and tools necessary in an investigation, to collect the pertinent information. We handle scientific methods: observation, theoretical, deductive and analytical analysis, being the most consistent with what has been proposed. In addition, to proceed to carry out the respective surveys and observation files, collecting the necessary information, in its different phases, both primary and secondary, acquiring the required data and completing them with what is established by the experts.

The results were in accordance with the expectations that had been observed and confirmed certain deficits regarding a healthier gastronomic consumption in our canton, hoping that current research will be of great help to improve these weaknesses during times of health crisis.

To conclude, the results obtained are analyzed, realizing the problems related to the current research and a basic guide is proposed to help Manta restaurants improve their menu with the new post-COVID 19 trends.

Keywords

Restaurants, Gastronomic study, COVID 19, new trends, food

INTRODUCCIÓN

El principal objetivo de esta investigación es realizar un “estudio gastronómico de restaurantes del cantón Manta, nuevas tendencias alimentarias post-covid 19, 2021”, para comprender mejor acerca del tema, empezaremos señalando los inicios de la gastronomía.

El término “gastronomía” se deriva del griego antiguo (gáster, “vientre” o estómago y nomos “distribuir”, “gobernar” o “arreglar”), sus antecedentes enmarcan una larga trayectoria, referenciando las formas en las que el ser humano hizo para poder alimentarse desde los inicios de la prehistoria hasta la actualidad, tanto así, con el pasar del tiempo la gastronomía sigue en constante evolución, con recetas fusionadas de diferentes países, dándole una innovación única a cada platillo (Castellví, 2010).

En los inicios de la era prehistórica, el ser humano usaba como forma de supervivencia la caza, la pesca y la agricultura, estas formas de sobrevivir no se operaban de manera procesadas, sino que se usaban directamente desde las plantaciones. Posteriormente aconteció un evento importante para la historia de la gastronomía, el descubrimiento del fuego y su respectivo control, aquel suceso generó un antes y un después en el alimentar de los primeros aborígenes, que empezaron el consumo de carne para la obtención de proteínas y nutrientes, aportando mayor energía durante las épocas difíciles como en temporada de caza.

A pesar de cómo se inició la gastronomía a lo largo de los años, diferentes países empezaron a sobresalir con sus costumbres empezando diferentes variaciones en la forma de servir a los comensales sus alimentos, países como Francia, China, México y Turquía entre otros empezaron a darle un toque especial a sus platillos y con ello empezaron a sobresalir en el ámbito gastronómico (Montana, 2021).

Según la Organización Mundial de la Salud “los alimentos inocuos representan un fortalecimiento de la economía de un país, el comercio y el turismo, por lo tanto, se debe tener un

estricto control para mantener la seguridad de los alimentos y la nutrición que servirá para el desarrollo sostenible” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

Los alimentos inocuos permiten mantener una salud equilibrada, desde hace algún tiempo es muy común en la cultura alimentaria utilizar productos que contengan diversas variantes químicas que aceleran su proceso de crecimiento fomentando la utilización y consumo de estos productos de manera cotidiana generando en un determinado tiempo futuro muchas enfermedades sobre todo en el aparato digestivo.

Por este motivo es importante la investigación realizada, para conocer e implementar una variación en el consumo de los alimentos nutritivos, evitando consumir en gran medida diferentes tipos de comidas que perjudican la salud de los consumidores, y más ahora con la nueva normalidad de la pandemia del COVID 19, donde se debe mantener una alimentación sana y nutritiva sobre todo en personas con enfermedades.

Por otra parte, existe gran variedad de tendencias debido a la nueva normalidad, dado que, los restaurantes del mundo vieron la necesidad de implementan diversidades gastronómicas con nuevas tendencias, en la mayoría de restaurantes empezaron a generarse nuevas tendencias alimentarias adaptándose a un nuevo estilo de preparación y servicio referente a la gastronomía, por ello según Guillermina García (García, 2021), existe similitudes en las tendencias tomadas por los restaurantes entre las que destacan:

El uso del Delivery o comida a domicilio, que, aunque ya existía en época pre pandémica, con la llegada de la misma tomó mayor relevancia.

Además, el uso de las cocinas fantasmas o Dark kitchen promueve una forma de venta por parte de los dueños de restaurante que ofrecen sus productos sin la necesidad de ir a un local.

Otra tendencia que tomó fuerza y más con la delimitación de las restricciones, es el uso de un lugar con espacios abiertos (terrazas) que permita conservar la distancia adecuada mientras disfruta de la gastronomía.

Para finalizar, se resalta el hábito relativamente nuevo que tomó la población durante el actual periodo pandémico, nos referimos al consumo de comidas más saludables y dietas balanceadas, con ello, los restaurantes se adaptaron a ofrecer mayores productos vegetarianos y veganos que permitan saciar la necesidad de una comida más saludable.

Macro

Desafortunadamente los restaurantes del mundo han sido los más golpeados económicamente durante la pandemia del covid-19, con la nueva normalidad se vieron en la necesidad de reinventarse y buscar adaptarse a los nuevos hábitos de consumo, por lo tanto, para seguir operando acataron las normas de bioseguridad que la Organización Mundial de la Salud dictaminó y así controlar y evitar el contagio, el cambio en la infraestructura de los restaurantes jugó una parte fundamental debido al cambio que se sometieron los restaurantes a nivel global brindando un ambiente seguro para el deguste de la gastronomía.

Según Fine dining lovers, un importante sitio a nivel gastronómico (Lovers, 2020) nos expresa que las nuevas tendencias reflejadas por la población a nivel global son: el poder de la comida vegana que influye una nueva forma de alimentarse, por aquello, la reducción de carne y producto animal empieza a tomar fuerza sobre todo en países desarrollados como el Reino Unido, ellos comenzaron a producir su propia gama vegana en los distintos restaurantes tanto en servicio presencial como a domicilio, aquello generó una nueva forma de consumir sustitutos cárnicos que alimenten y nutran con los suplementos al cuerpo humano.

Además de lo manifestado, se produce un claro cambio en la fisonomía de los comensales al adquirir una predisposición al consumo de comida vegetariana, generando cambios en sus gustos produciendo nuevas tendencias al alimentarse, al momento de degustar ciertos platos ya conocidos se tiene otra perspectiva fuera de lo común.

Otro punto bastante considerable a tratar es el uso del polémico cannabis para uso gastronómico, incluso en países como Estados Unidos y Canadá ya se comercializa para rutina alimentaria.

De igual manera, Ecuador tomando el ejemplo de los países anteriormente mencionados decidió implementar en el pleno de la Asamblea Nacional “el uso del cannabis desde el 17 de septiembre de 2019 para fines medicinales y terapéuticos, logrando la comercialización, distribución, uso y consumo del cannabis con un contenido inferior al 1% de tetrahidrocannabinol” (Valarezo & Neira, 2019).

Además, para adquirir una licencia de uso del cannabis se debe presentar ciertos requisitos entre los más destacados esta mostrar un plan de negocios, demostrar el origen de fondos para el proyecto, la georreferencia del lote entre otros. El uso del cannabis no es algo reciente en Latinoamérica puesto que Ecuador tomó el ejemplo de Uruguay, Colombia y Estados Unidos.

De acuerdo a (medicinal, 2021) capítulo IV, “los profesionales de la salud, tienen la potestad de enviar un tratamiento o medicamento que contienen cannabinoides con una concentración inferior al 1%”.

Además, dentro del ámbito gastronómico, la porción permitida por él (ARSA, 2021) es inferior al 0,3% de THC, los alimentos y suplementos alimenticios deberán contar con el respectivo registro sanitario, si llegase a pasar del porcentaje mencionado, se considerará por la ley sustancias sujetas a fiscalización penales.

Con todo lo manifestado, está claro que las nuevas tendencias se forjan dentro de los restaurantes, pero con la situación complicada diferente a cualquier escenario nunca antes visto, debido a aquello, las personas vieron la posibilidad de empezar a tomar su cocina como un centro de arte gastronómico, a través de aprendizaje virtual lo cual es claro que alentó a los comensales a desarrollar recetas y recrear sus platos favoritos convirtiéndose en tendencias a nivel mundial.

Meso

Ecuador es un país mega diverso con excelente variedad gastronómica, según (comercio, 2019) “el mundo gastronómico se mueve a niveles impresionantes en nuestro territorio, mencionando aquello es importante manifestar que las tendencias alimenticias se basan en transparencias hacia nuestros consumidores y escuchar opiniones de los expertos establece un claro aprendizaje gastronómico de nuestro Ecuador”.

Producciones a través de alimentos amazónicos como el cacao fino de aroma como las papas nativas y patas muyo están siendo tomadas en cuenta para la creación de variedad alimentaria, tomando una alternativa para los platos ya conocidos representativos de nuestro país.

No solo se habla de productos, sino además, de formas de creaciones gastronómicas tomando fuerza en nuestro territorio, la inclusión de propuestas veganas, vegetarianas y otras comidas como los fermentos y los postres al plato que toman fuerza se hacen más conocidos y dan una nueva experiencia al comensal, incluso para gustos excéntricos se promociona platillos con insectos, tomando influencia de las tendencias internacionales el “pet friendly” que no es más que la conciencia hacia los animales, por parte de comensales como de los restaurantes para una mejor relación entre lo que consumimos y los animales que lo proveen.

Finalmente, la influencia de cultura internacional referente a la decoración brinda una nueva forma de presentación de los platos para el deguste de comensales, productos como el oro

comestible, el cacao criollo se suman a las ya mencionadas preparaciones veganas que toman relevancia entre los platos de nuestro país.

Micro

Las tendencias alimentarias en nuestra provincias son muy variadas sobre todo por el hecho que es muy común que nuestra población consuma alimentos altos en grasas y calorías, normalmente se suele encontrar en zonas específicas de nuestra ciudad puestos de comidas como ejemplo el encebollado o el ceviche a su vez la guatita y el hornado, también se comercializa mucho y ni hablar de ciertas zonas donde existen ciertos platos fusionados que incrementan el nivel de calorías y grasas provocando una falta de control alimenticio en la población.

Si bien, es correcto mencionar que las tendencias alimenticias en nuestra provincia están relacionadas con el consumo de mariscos, también existe una variación con respecto a la comida tradicional manabita, la autodenominada comida criolla

Platillos deliciosos como la tonga, secos de gallina criolla, morcilla, etc. Son parte de una serie de manjares que es consumido por la población mantense de manera frecuente.

Claramente se refleja un consumo variado, pero muy poco saludable, evidenciando la falta de preocupación por parte de la ciudadanía con respecto a comida nutritiva y baja en calorías, prueba de aquello, es el poco desarrollo comercial y la poca demanda que reciben los restaurantes de comida vegana y vegetariana.

Durante el proceso pandémico muchos ciudadanos optaron por llevar una vida “saludable” claramente reflejándose el miedo constante de sufrir algún colapso medico por covid 19, aun con todo aquello, los restaurantes de la ciudad no tuvieron la necesidad de cambiar sus menús ya que no era necesario, debido a que la población durante el cierre de los restaurantes frecuentemente solicitaba comidas rápidas, piqueo entre otros.

Una vez las medidas bajaron su intensidad no hubo una tendencia específica y clara hacia el consumo de alimentos saludables ni mucho menos comida vegetariana o vegana evidenciando lo mencionado anteriormente que no fue necesario un cambio en los menús de los restaurantes.

Actualmente en nuestra ciudad se sigue una tendencia al consumo de comida de productos provenientes del mar, al ser lo más representativo del cantón, claramente reflejando una tendencia alimentaria saludable en igual medida que en los años anteriores.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Manta es un cantón perteneciente a la provincia de Manabí, es el primer puerto turístico, marítimo y pesquero del Ecuador, cuenta con una exquisita variedad gastronómica de productos originarios del mar y productos de las costas manabitas, que son servidos en restaurantes y hoteles, buscando ofrecer y fidelizar a los comensales, brindando productos de calidad para el consumidor, que a medida que explora nuevos productos gastronómicos se vuelven más exigentes.

En base a la investigación realizada, descifraremos varias problemáticas importantes que poseen ciertos restaurantes del cantón Manta, nos damos cuenta que no existe una culturización en cuanto a hábitos de alimentación saludable, esto es algo que la pandemia no ha logrado cambiar. Desde el inicio de la etapa pre pandémica hasta el periodo actual, no ha existido cambio considerable en la alimentación de la ciudadanía mantense, esto se puede evidenciar en el nulo cambio de los menúes de los restaurantes.

Otra problemática que tienen los restaurantes es la falta de inyección monetaria debido a la pandemia del COVID 19, esta, ha afectado de manera considerable a los establecimientos, incluso llegando muchas veces al cierre parcial o total de los mismos.

Otro factor se debe a la falta de demanda en clientes, ya sea por temor a contagiarse o por no contar con el recurso monetario. Por ello, se ve afectada directamente la economía de estos establecimientos que brindan sus servicios de alimentos y bebidas.

Cabe destacar, que el COE nacional dictaminó protocolos de bioseguridad, pero no en todos los establecimientos aplican estas normas, la inconciencia de la ciudadanía en querer hacer caso omiso, hace que estos casos vayan en aumento, esto podría conllevar a un nuevo confinamiento obligatorio.

Formulación o definición del problema

¿Cuentan los restaurantes de la ciudad de Manta con una cultura vegana y vegetariana dentro de sus menús?

¿Existen nuevas tendencias post COVID 19, dentro de los menús de los restaurantes de la ciudad de Manta?

Justificación

Este proyecto aportará información relevante, de nueve restaurantes del cantón Manta, en el cual conoceremos la gastronomía que ofrecen y si ha existido variedad gastronómica en cuanto a tendencias alimentarias. Dado que, la pandemia del covid 19 ha golpeado duramente estos establecimientos y es importante que se mantenga una buena alimentación saludable, que aporte valor nutricional a nuestro organismo.

Además, se elaborará una guía básica de las nuevas tendencias alimentarias post covid 19, que aportará a la mejora de los menús, como bien sabemos, la salud es muy importante y más ahora en pandemia. Por ello, los restaurantes deben ofrecer alternativas saludables, que contribuyan al cuidado de la salud de los comensales.

Objeto de investigación

Manta se caracteriza por ser una ciudad gastronómica, debido a su cercanía con el mar, esto favorece al consumo de mariscos y productos derivados del ecosistema marítimo. Una pieza clave de la economía de Manta es la pesca, pero a su vez, el turismo en general produce atracción hacia los diferentes turistas nacionales y extranjeros, los restaurantes ofrecen infinidad de platillos exquisitos para el deguste, por ello, en esta investigación hablaremos de los más representativos restaurantes en cuanto a gastronomía mantense se refiere.

De los cuales están: Pata salada (Oro Verde), Arrecife Restaurante, Las Velas Grill Gourmet, Trattoria Via Lugo, Umiña Sushi, Tacu Tacu, D' el Loco Food. Dándonos cuenta que varios de ellos tienen tendencias veganas y vegetarianas.

También, hay restaurantes dedicados a ofrecer una oferta gastronómica amplia de comida saludable, entre ellos tenemos: Restaurante vegano y vegetariano Govindas Manta y Chef Erick.

Campo de acción

Manta se caracteriza por tener variedad gastronómica, que es disfrutada por los habitantes del cantón, turistas nacionales y extranjeros. Esta investigación será enfocada en exponer la gastronomía que ofrecen ciertos restaurantes del cantón Manta, las nuevas tendencias alimentarias que hayan surgido durante la pandemia del COVID 19, además, si en estos restaurantes se logró desarrollar una culturización en cuanto a hábitos de consumo en comida saludable, como bien sabemos, nuestro sistema inmunológico debe estar reforzado para hacerle frente a esta enfermedad, que está aquejando a los habitantes del mundo entero.

Ahora, se hará alusión a cada restaurante que forma parte de esta investigación, empezando por restaurantes que ofrecen comida tradicional, tanto ecuatoriana como fusiones de diferentes países, terminando con restaurantes enfocados a ofrecer comida saludable.

Restaurante D' el Loco Seafood

Se encuentra ubicado en la ciudad de Manta, calle 27, se caracteriza por ofrecer platillos con productos derivados de mar, de acuerdo a las referencias escritas por sus fieles clientes, mencionaron que en el restaurante brindan calidad en sus servicios.

La gastronomía que ofrece son platos exquisitos, desde ceviches, arroces (marinero, de camarón, pulpo, concha), chicharrón (pescado, camarón), pescado apanado, a la plancha, camarones al ajillo, picante de camarón, camarón en salsa de mariscos, así mismo, ofrecen desayunos y almuerzos al público en general.

De acuerdo al menú y la visita que se realizó a este restaurante, pudimos constatar que no ha existido cambio en el, por lo tanto, este restaurante no ofrece gastronomía saludable.

En cuanto a tendencias alimentarias, que surgieron en este restaurante, es que mantienen los productos congelados, para así evitar salir con frecuencia y tener el mínimo contacto con la gente, así mismo, otra tendencia es el servicio a domicilio que aumentó con el auge de la pandemia, tanto, este tipo de servicio como el acatar las recomendaciones del COE nacional, ayudó a los dueños del restaurante poder reinventarse y seguir surgiendo en esta época de pandemia.

Como dato adicional, también se implementó el manejo del código QR en su menú.

Trattoria Via Lugo

Está situado en la vía Barbasquillo, calle universitaria 2 y U11, se enfoca en ofrecer gastronomía Italiana fusión, es visitado por turistas nacionales y extranjeros, que buscan degustar algo diferente a la comida tradicional Ecuatoriana.

Varios de los platillos que ofrece el restaurante son propios de la gastronomía italiana, entre ellos están las entradas como veluttata pomodoro, minestrone de verduras, anti pasta Vía Lugo,

Burrata, también, ofrecen pastas clásicas como agnoloni clásica de carne, finalmente tenemos costilla de cerdo italiano, salmón livornese, lomo al grill, atún a la brasa. Cabe destacar que el menú mencionado no es todo lo que ofrece, debido a que tiene un menú amplio se mencionan los platos más representativos que ofrecen.

Las tendencias en este restaurante no han sido alimentarias, ya que su menú sigue siendo el mismo de antes de la crisis sanitaria, y la población no se ha enfocado en consumir solo comida italiana, pero si ha tenido tendencias como la digitalización de su menú, el servicio a domicilio, protocolos de bioseguridad y ha seguido las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para evitar la transmisión del virus.

Tacu Tacu

Ubicado en la calle umiña 1 de Manta, ofrece comida típica peruana, entre los platos que ofrecen están; ceviche de lenguado milanesa de pollo, parrillada marina, atún nikey, anticucho de corazón, spaguetti fruti di mare, chicharrón mixto, tiradito en crema rokoto, chaufa de mariscos, parihuela, causa de pulpo, arroz con mariscos, tacu tacu marinero, pisco sour, ceviche de lenguado, pisco, etc.

Durante la pandemia del covid 19, surgieron varias tendencias en este restaurante, uno de los más usados en los establecimientos es que mantienen los productos congelados, también usan código QR y ofrecen servicio a domicilio, contribuyendo al cuidado de los comensales y colaboradores.

Es importante que los restaurantes hagan ciertas modificaciones en lo que ofrecen, ya que por el Covid 19 es indispensable fortalecer el sistema inmunológico, y para poder reforzarlo debemos mantener hábitos de consumo saludables.

Umiña Sushi Fusión

Está situado en la Av universitaria 2, calle U10, ofrece amplia variedad gastronómica Japonesa, dirigida a la población mantense, turistas nacionales y extranjeros.

Tiene en su menú, platillos como sashimi mixto, uñas de cangrejo, salpicón japonés, atún tataky, avocado salad, ramen de mariscos, nigiri- sushi, philadelphia roll, también ofrecen comida japonesa vegetariana, dobin mushi, misuchiro, rollo vegetariano.

Este restaurante, al igual que los establecimientos antes mencionados, tienen en común las mismas tendencias que fueron surgiendo en el auge de la pandemia del COVID 19.

Las velas restaurante

Se encuentra ubicado en la Cdla Universitaria Calle U4. Vía Barbasquillo Manta, Ecuador, en su menú tiene a la disposición una variedad gastronómica nacional e internacional.

Siendo más específicos entre sus productos a ofrecer están; Croquetas de atún en salsa de queso, sandwiches cubano, carpacho, pulpo frito, sopa de pollo con vegetales, fettuccine, arroz con pollo a la plancha, risotto, salmón grilled, etc.

En cuanto a gastronomía nacional ofrecen lo más representativo del mar con; arroz marinero, apanado, ceviches, camarón apanado, conchas asadas etc.

Referente a nuevas tendencias gastronómicas saludables no tuvo una innovación durante el periodo pandémico solo mantuvo lo ya ofrecido, en este caso; arroz con vegetales, sopa de vegetales, pasta vegetariana además de las distintas ensaladas.

Para finalizar, implementaron las medidas ya establecidas por el COE nacional con el respectivo protocolo de bioseguridad, el distanciamiento entre clientes y el uso de alcohol y gel además de la implementación del código QR.

Pata salada restaurant

Se encuentra ubicado en la Av. malecón y calle 23, lugar que le da un sitio estratégico por su cercanía a la playa y el centro comercial más representativo de la ciudad, entre sus productos a ofrecer se encuentran los diferentes piqueos, sandwiches, postres y tortas.

Referente a gastronomía tendencia saludable no posee una variación más bien se conserva lo ofrecido con las diferentes ensaladas requeridas por cierto sector de la población.

En cuanto a nuevas tendencias, implementaron todos los reglamentos establecidos por el COE nacional además de tener el servicio de Delivery.

Arrecife Restaurante

Ubicado en la vía Barbasquillo dentro del hotel Manta host, ofrece a sus clientes una variedad gastronómica única, tiene a sus disposiciones entradas como: Patacón con queso rallado, trilogía de la provincia (tortilla de yuca, corviche, y empanada de verde). Además de, ceviches gratinados de mariscos, chicharrón de corvina, viche, caldo de gallina criolla etc.

En cuanto a gastronomía saludable se mantiene la notoriedad de no variar el menú solo mantenerlo. Ofrecen ensaladas de la casa, ensalada cesar y de quinoa entre otros productos saludables.

En nuevas tendencias se implementaron las medidas y protocolos establecidos por el COE nacional.

Govindas Manta

Se encuentra ubicada calle 21 av. 31 los algarrobos, este restaurante se especializa en comida vegetariana y vegana siendo uno de los pocos restaurantes de nuestra ciudad en tener esta categoría, cuentan con servicio personalizado además de contar con servicio nutricional a los clientes.

Al ser principalmente un servicio a domicilio no cuentan con un local como tal para atención a clientes, pero, se mantiene las debidas normas de bioseguridad al momento de entrega de sus productos.

Chef Erick restaurante.

Ubicado en la calle 17 av. 38 frente al centro médico Arboleda, ofrece una variedad gastronómica aceptable.

Brinda a la población mantense, desayunos, almuerzos y cenas, específicamente durante el desayuno preparan tortilla de maíz, torta de choclo, bollos, arepa, tigrillo, empanadas etc.

En el almuerzo ofrecen pollo al jugo, pescado al ajillo, cerdo al curry, pavo en salsa de ciruela etc.

Y finalmente, en las cenas: brochetas, milanesas, Shawarmas, arepas con carne mechadas

Podemos darnos cuenta que no poseen tendencias gastronómicas saludables ni antes ni ahora en la pandemia.

Poseen el distanciamiento y las normas establecidas por el COE nacional, aunque, no cuentan con señaléticas debido al limitado espacio.

Restaurantes con Recetas Saludables, Ingredientes, Valor Nutricional y Observaciones.

Restaurantes	Recetas saludables	Ingredientes	Valor nutricional	Observaciones
D' el loco Seafood	No oferta Comida chatarra. Comida típica	Productos del mar. Vegetales, saborizantes, granos, etc.	No oferta	Incluir un menú nutricional para llegar a nuevos sectores del mercado
Via Lugo	Comida Italiana			Incluir diferentes menús nutricionales
Tacu Tacu	Comida Peruana Comida Ecuatoriana	Productos del mar. Vegetales, saborizantes, granos, etc.	No oferta	Incluir otros tipos de productos
Umiña Sushi Fusión	Dobin, Mushi, Misuchiro Rollo vegetariano	Pollo Hongos secos Vegetales	Medio-alto	Incluir otros tipos de productos
Las velas restaurant	Pastas vegetarianas ensaladas	Vegetales	Medio	Ofertar más variedades
Pata Salada Restaurant	Poseen, pero no brindaron dicha información			
Arrecife Restaurante (Manta Host)	Ensalada de huerto Ensalada de Quinoa Latino. Lasaña de vegetales. Ceviche de palmito, maíz y champiñones.	Vegetales Palmito Quinoa Maíz Etc.	Medio-Alto	
Govindas Manta	Sopa de Acelga, tofu. Comida local transformada a	Tofu acelga	Alto	Promocionar más los productos

	vegetariana y vegana.		
Chef Erick Fitness Food	Recetas con carbohidratos, proteínas y fibras	Carbohidratos Proteínas Tanto sódicas como calóricas	Alto

Fuente: Elaboración propia.

Objetivos

Objetivo general

- Realizar un estudio gastronómico orientado a las nuevas tendencias alimentarias post COVID 19, en restaurantes del cantón Manta.

Objetivos específicos

- Identificar los elementos teóricos que inciden en las nuevas tendencias alimentarias post COVID19.
- Analizar la situación actual de los restaurantes en torno a la oferta gastronómica.
- Formular una guía básica de nuevas tendencias alimentarias post COVID 19, para ser aplicadas en los restaurantes de Manta.

Capítulo I.

MARCO TEÓRICO

Gastronomía

La palabra gastronomía proviene del griego gáster, que significa “vientre” o “estomago” y nomos que significa “gobernar” o “arreglar”, por ello la gastronomía se vincula con normas alimentarias que ayudarán a una mejor nutrición para la humanidad, cada día salen nuevas tendencias alimentarias debido a muchos casos de obesidad o sobrepeso en la ciudadanía y así mismo enfermedades cardiovasculares a causa de una mala alimentación.

Según (Isabel, 2012) “La gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimentos, así es como muchas veces relacionan a la gastronomía, pero esta va mucho más allá de ello, se vinculan las bellas artes, ciencias sociales, ciencias naturales e incluso ciencias exactas alrededor del sistema alimentario del ser humano”, cuando hablamos que gastronomía es un arte nos referimos al arte de preparar buena comida con textura y un diseño agradable para la degustación de todos.

La gastronomía de cada país ha tenido una evolución significativa, con las herramientas y alimentos necesarios se fusionan comidas de diferentes países, haciendo una gran variedad gastronómica rica en nutrientes, muchos gastrónomos son empíricos, otros estudiados que hacen el arte de la cocina una experiencia única para el comensal.

La gastronomía ecuatoriana al igual que en los diferentes países del mundo ha tenido una evolución impresionante fusionando platillos con diferentes alimentos de las regiones del Ecuador, esto es algo novedoso ya que en un solo plato se puede encontrar una explosión de sabores únicos.

Según (Villagómez, 2010) la influencia de la gastronomía ancestral es claramente visible apareciendo un mestizaje constante, por ello desde tiempos antaño nuestra cocina se ve reflejado

en el uso de productos provenientes de la tierra y la fertilización de los mismos, tal es el caso de la agricultura consecuentemente sigue siendo un factor determinante en aquellos lugares campestres de nuestro país, a su vez se ve reflejado el potencial gastronómico de las cuatro regiones (Costa, Sierra, Amazonia y Galápagos) donde la variedad de productos que se desarrollan en estos lugares permiten presentar una variedad de platos a la disposición. La influencia de culturas desde el Tahuantinsuyo hasta la llegada y colonización de los españoles marcaron un antes y un después dentro de la gastronomía.

Según (Nación, 2021) el primer plato caliente ecuatoriano se tienen registro que empezó desde hace unos 790.000 años aunque no es para nada fuera de lo común pensar que muchos antes los primeros pobladores tuvieran conocimientos de dicha forma de cocción , con la llegada de los españoles, la cultura cambio considerablemente incluso llegando a tener influencias de la cultura africana, debido a que en dichas épocas los españoles enviaban a nuestro país esclavos africanos desarrollándose una fusión de culturas de ambas nacionalidades. A lo largo de la historia, se puede notar que nuestra gastronomía ha tenido influencia de varias culturas diferente fusionándolo hasta agregarle nuestro toque especial convirtiéndolo en uno de los países con mayor identidad cultural dentro del territorio latinoamericano.

Restaurantes

Según (Morfin, 2006) “los restaurantes, son establecimientos dónde se preparan y se ofrecen alimentos y bebidas para el consumo, por ello, se cobra por este servicio prestado. La palabra restaurante se deriva del término restaurare de origen latín, que quiere decir restaurar o recuperar”.

También menciona (Duran, 1998) “un restaurante es donde los clientes obtienen un servicio alimenticio a cambio de dinero, en este se sirven diversos tipos de menús a elección del cliente y es con la finalidad de ofrecer productos y servicios para el consumo del público en general”.

Clasificación de los restaurantes

En el Ecuador, la clasificación de los restaurantes es otorgada por el Ministerio de Turismo (Turismo, 2018)

A su vez, en la misma información nos indican que, las categorizaciones en nuestro país se basan en: Tenedores (restaurantes), tasas (cafeterías) y copas (bares y discotecas), así como con categoría única (establecimientos móviles, plazas de comida y catering).

Clasificación por categoría.

➤ Restaurantes de lujo (cinco tenedores).

Contiene una excelente organización con eficacia y políticas internas y externas, así mismo el interior del restaurante debe estar sumamente decorado con sillas, mesas, alfombras, cortinas, manteles, loza, cristalería de calidad y una limpieza impecable.

Los alimentos deben ser elegidos desde una carta

Debe contar con una carta de alimentos y otra con una carta de vinos para la elección del comensal a precios de acuerdo a la calidad de los platos, los alimentos deben ser de calidad con todo impecable.

➤ **Restaurantes de primera clase (4 tenedores).**

Es todo lo contrario a un restaurante de lujo, ya que se destaca por ofrecer alimentos a la carta o en menú que puede ofertar de 5 a 7 tiempos de servicio.

➤ **Restaurante de segunda clase (3 tenedores).**

Se caracteriza porque su carta cuenta con seis tiempos, su decoración es armoniosa y va de acuerdo a los elementos de las mesas, otra característica importante es que se reconoce fácilmente cuando es de segunda clase por qué tanto los colaboradores, proveedores y comensales ingresan por la misma puerta para el ingreso del mismo.

➤ **Restaurante tercera clase (2 tenedores).**

No necesita ser lujoso, pero debe ofrecer alimentos de calidad con aporte nutritivo, este ofrece 4 entradas o más, si así lo desea el dueño del restaurante, de igual manera, los clientes y colaboradores ingresan por la misma puerta al restaurante, también debe contar con baños para ambos sexos.

➤ **Restaurante de cuarta clase (1 tenedor).**

Este establecimiento es muy usual encontrar a donde quiera que vallamos ya que es dedicado al público en general, con precios accesibles al bolsillo de los comensales, por lo general, ofrece un menú de hasta cuatro entradas a los clientes, todos los implementos deben estar impecables lo más que debe prevalecer es la salubridad y así se cuida la salud de los comensales, tanto la cocina como el comedor deben funcionar de manera separada para un mejor protocolo dentro del restaurante, los meseros deben tener un trato y una presentación impecable, ellos no necesitan usar uniforme pero si el administrador lo requiera se debe usar.

Alimentos

El Código alimentario español menciona, que los alimentos son “toda sustancia o producto de cualquier naturaleza (animal, vegetal, o minerales) sólidos o líquido, natural o transformado” (Azucena), contienen los elementos necesarios para las funciones vitales del ser humano, el valor nutritivo que cada alimento aporte al organismo será dependiendo si el producto es de calidad y cuanta cantidad estamos proporcionándole a nuestro organismo.

Es necesario mantener una alimentación equilibrada, rica en nutrientes y componentes que ayuden al fácil diferimiento, en tal caso que ayuden acelerando el metabolismo para no sufrir afectaciones estomacales o problemas de gastroenteritis.

Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en seis grupos básicos. De estos, dos pertenecen a alimentos de origen animal y cuatro de origen vegetal, por supuesto, cada uno ofrece diferente calidad de proteínas (Consejo Latinoamericano de proteína animal, 2018).

Nutrientes

Son sustancias químicas que contienen los alimentos que el cuerpo descompone, que luego son transformados en sustancias que proporcionen energía necesaria para que el cuerpo funcione correctamente, por ello, es necesario elegir correctamente los alimentos que vamos a comer mirando el alcance nutritivo que obtendremos en el metabolismo.

Existen nutrientes que desempeñan funciones distintas como: Los macronutrientes son nutrientes que proporcionan la mayor cantidad de energía a nuestro organismo por ellos se debe ingerir grandes cantidades de alimentos ricos en nutrientes como lo son las proteínas, glúcidos y lípidos, el cual va ayuda al correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, por eso se consideran esenciales para la vida, si el ser humano no consume la cantidad necesaria podría llegar a morir.

Otro nutriente considerable son los micronutrientes, no se considera tan indispensable, pero si se necesita pequeñas cantidades en el organismo ya que todos los seres vivos necesitamos de vitaminas y minerales para tener energías, no es necesario el consumo diario de las vitaminas, pero si cuando el cuerpo lo pida ya que muchas veces llevamos una vida de mucha fatiga y es necesario suministrar de vitaminas al cuerpo.

Dietética

Según (Lopez, 2021) en su libro “Ofertas Gastronómicas” nos indica que, la dietética presenta diferentes definiciones por parte de diferentes autores basados en las investigaciones que ellos mismos realizan, con base en lo anteriormente dicho la real academia de la lengua expresa que dietética “es la disciplina que trata la alimentación conveniente” (RAE, 2021).

Aportado el concepto de dietética pasemos a conocer uno de sus sinónimos como lo es la palabra dieta que por similitudes entre sus palabras se pensaría que son iguales claramente teniendo una idea errónea de los mismos. Es importante mencionar que no es lo mismo dieta que comer menos, a lo largo de la historia se han observado opiniones erróneas pensando que tienen el mismo significado por ello según la real academia de la lengua nos dice que dieta desde un punto biológico es “un conjunto de sustancias que regularmente se ingiere como alimento” (RAE, 2021) acotando un ejemplo podemos mencionar la famosa dieta mediterránea.

Pirámide de alimentos

En la siguiente pirámide alimenticia saludable podemos visualizar una gama de productos y alimentos que aportan valor nutricional a nuestro organismo, todos estos alimentos proporcionan

los suficientes nutrientes vitales que necesita nuestro organismo para mantener energías durante el día.

La pirámide alimenticia es una referencia a la proporción que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana y balanceada. Se recomienda la ingesta diaria de 55% de carbohidratos, 30% de grasas y 15% de proteínas, vitaminas, minerales y fibras (Significados, 2021).

Organizaciones como la OMS, FAO, EFSA, FESNAD y FEN han establecido recomendaciones para una ingesta saludable, esto se hizo con el fin de mantener un estado de salud óptimo de los ciudadanos, haciendo concientizar a la población de mantener una dieta equilibrada y llevar un estilo de vida diaria cambiante.



Nota: El grafico representa la Pirámide de la Alimentación Saludable (adaptada de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, SENC, 2004)

Ilustración 1. Pirámide Alimenticia

Según la revista (Elservier, 2005) en el mundo, las enfermedades como la diabetes tipo 2 o diferentes alteraciones referentes al corazón suponen en la población un sin número de muertes a lo largo de los años teniendo datos bastante preocupantes en la tasa de mortalidad a nivel global

como causante de fallecimientos, una causa fundamental por no decir la principal que deriva hacia este fatal suceso es la alimentación poco organizada que el ser humano tiene, esto en conjunto con el sedentarismo y ciertos vicios como el consumo excesivo de alcohol y el tabaco son descritos por organizaciones de talla mundial como claves para que se desarrollen enfermedades que atentan a la salud general.

A su vez la obesidad y el sedentarismo repercuten considerablemente en el desarrollo de las mismas por la falta de movilidad en el cuerpo.

Para controlar y combatir todo lo dicho anteriormente se fomenta el consumo de macro y micro nutrientes que aporten a la salud de la población todo con el fin de cubrir las necesidades fisiológicas que el ser humano requiera, pero controladas por ciertas situaciones como por ejemplo el embarazo, la lactancia y el crecimiento.

Según (Delgado & Clavijo, 2021) expresan que lo recomendable dentro de la dieta saludable debe tener como mínimo cinco porciones diarias de verduras y frutas como consejo adicional se incluye consumir frutas durante el día como aperitivos que calmen el hambre producido por el ajetreo diarios de las labores, a su vez incluir el consumo de vegetales durante las comidas principales ayudara a mantener una dieta equilibrada constante y mejorara la salud, adicionar a su vez el consumo de carnes blancas como pollo o pescado y tratar lo menos posible de consumir productos embutidos ya que adicionan una excesiva cantidad de grasas que a la larga producen inconvenientes en nuestro organismo, como limitante en nuestra dieta está el consumo de bebidas azucaradas y golosinas ya que influyen en nuestro organismo una pesadez consistente que producirá enfermedades gastrointestinales si comemos sin medidas y en cantidades excesivas.

Todos estos productos promueven una dieta resaltable para el consumo humano, pero también es cierto que muy aparte de la voluntad de la persona también se toma en consideración el factor tradicional, por lo tanto la ayuda de los organismos gubernamentales y de la intervención de los países para la promoción de consumos a comidas saludables es de vital importancia para que empiece a tomarse con seriedad.

Nuevas tendencias de gastronomía

En la actualidad existen nuevas tendencias gastronómicas que cada día se imponen ante lo tradicional, ya que existe un segmento numerosos de clientes que apoyan la causa ambientalista de no consumir carne, mariscos o pescado, otros lo hacen por salud.

La alimentación vegana es muy estricta, consiste en mantener una dieta donde no se puede consumir alimentos que provenga de animales o productos derivados de ellos como productos lácteos, queso, huevo, gelatina etc. Esta es una tendencia que actualmente se encuentra creciendo en popularidad, según Donald Watson miembro fundador de la sociedad vegana (1944) indica que “El veganismo es una filosofía de vida que excluye todas las formas de explotación y crueldad hacia el reino animal e incluye una reverencia a la vida. En la práctica se aplica siguiendo una dieta vegetariana pura y anima el uso de alternativas para todas las materias derivadas parcial o totalmente de animales”.

Gastronomía Vegetariana

El vegetarianismo ha formado parte del mundo desde sus comienzos y poco a poco ha evolucionado para convertirse en un estilo de vida por elección de las personas y no como una obligación por creencias religiosas. Según el libro Nutrición Vegetariana, expone que “las dietas vegetarianas se remontan al menos 600 años antes de Cristo, practicada por figuras prominentes como Pitágoras, considerado el “El padre del vegetarianismo”. (Sabaté, 2005)

Gastronomía a domicilio

Antes de la pandemia ya se usaba este método de pedidos a domicilio, pero este método no se usaba con frecuencia, durante la pandemia esta tendencia tuvo un alza en todos los restaurantes del cantón Manta e incluso en restaurantes del mundo, ya que el consumidor lo que menos quiere es tener contacto con otras persona y así evitar el contagio.

Capítulo II.

DISEÑO METODOLÓGICO

En este capítulo se hará alusión de manera específica la metodología implementada para el desarrollo de la actual investigación, en la cual los métodos que se van a emplear serán científicos, deductivo y analítico, todos ellos serán usados para adquirir un amplio conocimiento referente a la investigación.

Asimismo, se ubicarán las fichas de observación que se realizó a restaurantes del cantón Manta y las encuestas que se llevaron a cabo en clientes que frecuentan los restaurantes, con la finalidad de obtener información relacionada al estudio gastronómico de los restaurantes del cantón Manta y las nuevas tendencias alimentarias post Covid 19.

2.1 Métodos de investigación

Los métodos aplicados durante el desarrollo de este proyecto de investigación fueron el científico, deductivo y analítico, a continuación, se citan las definiciones de cada método empleado en este trabajo.

El **método científico** “es el conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas de investigación mediante la prueba o verificación de hipótesis” (Arias, 2012).

El método científico fue empleado para obtener un procedimiento lógico en cuanto a la indagación de datos, fundamentos y hechos para resolver problemas del objeto de estudio de la investigación de este proyecto.

Para (López, 2004) el **método deductivo** consiste en la totalidad de reglas y procesos, con cuya ayuda es posible deducir conclusiones finales a partir de enunciados supuestos llamados

premisas si de una hipótesis se sigue una consecuencia y esa hipótesis se da, entonces, necesariamente, se da la consecuencia.

Se entrevista a los dueños o colaboradores de los establecimientos, para recabar información verídica de las nuevas tendencias alimentarias.

Según Iban Hurtado León (Hurtado, 2007) el **método analítico** “Es aquel que descompone la realidad en múltiples factores o variables, cuyas relaciones y características son estudiadas mediante fórmulas estadísticas. Muchas veces estudian sólo partes de la realidad, determinada población o solo ciertas variables. Determinar el área que abarcará el estudio, la población y las variables de las que se ocupará es lo que se hace cuando se delimita el problema”.

A través de este método logramos realizar un balance general de la documentación necesaria, en la cual obtuvimos y recabamos información relevante a ser usada durante la realización del proyecto de investigación

2.2 Tipos de investigación

Se hará el uso de la investigación cuantitativa y cualitativa que nos ayudaran a tener una mejor perspectiva de lo que se está investigando, además, veremos los conceptos de estos tipos de investigación para tener un conocimiento más amplio y como cada una de ellas aportará en esta investigación.

Según Blasco y Pérez (Blasco & Pérez, 2007) en su libro metodología de la investigación, el termino enfoque **cualitativo** se refiere a “la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.”

Referente a la investigación presentada se determinó el uso de este tipo de investigación mediante el uso de fichas de observación realizadas directamente a ciertos encargados del personal

que labora en los diferentes restaurantes de la ciudad de Manta, siendo de vital importancia para la obtención del mayor número de datos posibles exactos y actualizados.

Además, se aplicará el uso de la investigación **cuantitativa**, que para los autores Sampieri, Roberto, Collado y Lucio en su libro metodología de la investigación mencionan que la “investigación cuantitativa utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente, y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población” (Hernández, Fernández, & Carlos y Lucio Baptista, 2003).

La investigación en base a la recolección de datos mediante el uso de encuestas y entrevistas se da con el fin de conocer la opinión de los diferentes comensales y del personal administrativo de los restaurantes en Manta sobre todo enfocado en las nuevas tendencias alimenticias saludables que pueden ser adaptadas a la gastronomía mantense.

2.3 Técnicas de investigación

Según (Casas, Repullo, & Donado, 2021) “La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz.

En este proyecto se usan las encuestas, con el fin de recabar información y opiniones sobre los protocolos de bioseguridad, el servicio, la oferta gastronómica de quienes frecuentan los restaurantes de la ciudad de Manta.

El formulario de las encuestas estuvo dirigido a los comensales que frecuentan constantemente los restaurantes de la ciudad de Manta, dándonos un mejor panorama de que es lo que la ciudadanía está consumiendo durante la post pandemia y a través de esto ver cómo se

podemos promover un mejor hábito alimenticio de las nuevas tendencias post covid con valor nutricional hacia los ciudadanos.

Para llegar a elegir las preguntas correctas que llevarán a obtener los resultados deseados durante esta investigación se dieron a través de la revisión de diferentes modelos de encuestas revisados en la web, así mismo surgieron preguntas empíricas que a través de las visitas en los restaurantes se fueron formulando, llegando a la selección de las preguntas relevantes que aportaran con la información deseada.

Después de diseñar el cuestionario de preguntas, se procedió a realizarla de manera virtual a través de la plataforma Microsoft Office 365 con la aplicación Forms, esto dio por que el restaurante Chef Erick solo ofrece por el momento servicio de delivery y en los otros restaurantes se hizo la encuesta de manera presencial, que en este caso son nueve restaurantes de la ciudad de Manta que dieron apertura para la realización de este proyecto de investigación y consecuentemente a la realización de las encuestas a los comensales que frecuentan el lugar.

Luego de recolección de datos e información, se realizará la tabulación de las fichas de observación y las encuestas realizadas a los comensales de los restaurantes de la ciudad de Manta. Para un mejor análisis de las respuestas se usará el programa Excel en el cual se obtendrá de manera dinámica y visual los resultados.

2.4 Fuentes de investigación

Según (Soberón, 2008) las fuentes de investigación son “todos aquellos medios de los cuales procede la información, que satisfacen las necesidades de conocimiento de una situación o problema presentado y, que posteriormente será utilizado para lograr los objetivos esperados”. La misma que se clasifican en primaria y secundaria. Las primarias son “todos aquellos usuarios y

acompañantes a quienes se les aplicó un instrumento de investigación. En este caso, los datos provienen directamente de la población o una muestra de la misma mientras que la secundaria “Son las que contienen información primaria, sintetizada y reorganizada. Están especialmente diseñadas para facilitar y maximizar el acceso a las fuentes primarias o a sus contenidos”

2.4 Muestra

Según Arias (2006, p.83) la **muestra** es “un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”.

Se hizo un muestreo a 9 restaurantes del cantón Manta, donde se aplicará una encuesta los comensales que frecuentan los restaurantes contemplados para este proyecto de investigación, que nos darán una perspectiva de cómo es el restaurante y así podremos mostrar resultados para la oferta gastronómica se ofrece en los restaurantes y si conocen el aporte nutricional que obtienen al consumir estos platos que están en los menús.

Capítulo III.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el actual capítulo de esta investigación se mostrarán los resultados obtenidos a través de la aplicación de instrumentos de encuesta y ficha de observación realizados en los restaurantes de la ciudad de Manta, mediante el cual se hará un análisis de cada pregunta con respecto al resultado arrojado.

3.1 Resultado de la ficha de observación

1. ¿El diseño del área del restaurante es apropiado en torno a las tendencias post COVID 19?

Tabla 1. Diseño del Área del Restaurante

A	Si	8	89%	Muestra	9
B	No	1	11%		
TOTAL			100%		

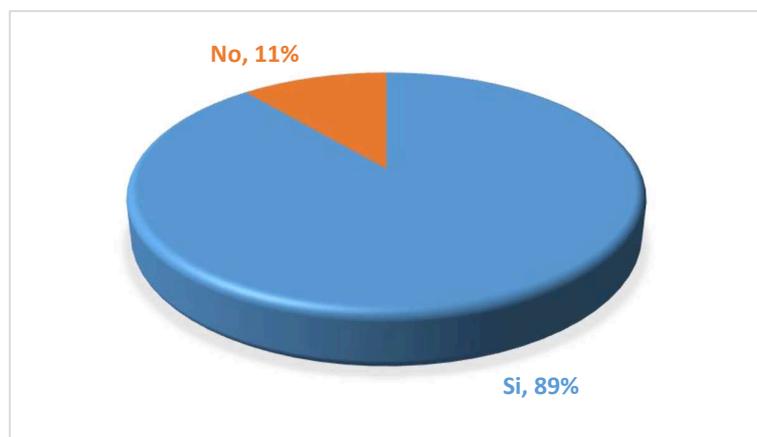


Gráfico 1. Diseño del Área del Restaurante

Análisis

De acuerdo a los resultados obtenidos, se determina que el 89% de los restaurantes encuestados si consideran que el diseño del área del restaurante es apropiado en torno a las nuevas tendencias

post covid 19, en cambio el 11% de los restaurantes encuestados no considera que el diseño del área del restaurante se asemeja a las nuevas tendencias post covid 19.

Es importante que todos los restaurantes que están brindando un servicio directamente con los comensales, adecuen el área del restaurante a las nuevas tendencias post covid 19 y así prevenir la propagación del contagio.

2. Aplica procesos de inocuidad alimentaria

Tabla 2. Procesos de Inocuidad Alimentaria

A	Si	9	100%	Muestra	9
B	No	0	0%		
TOTAL			100%		

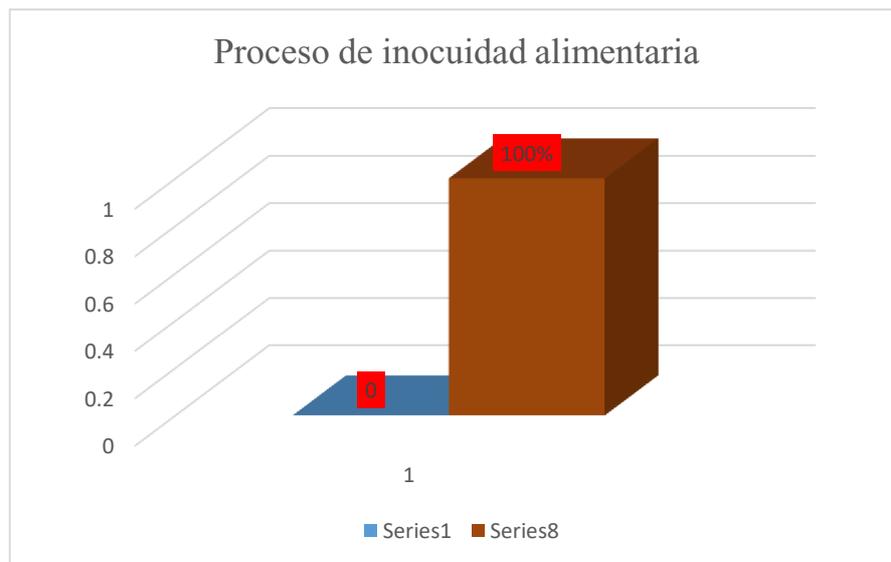


Gráfico 2. Procesos de Inocuidad Alimentaria

Análisis

El resultado de esta pregunta es muy importante, ya que el 100% de los restaurantes aplican procesos de inocuidad alimentaria, lo cual garantiza que los alimentos son de calidad y no causarán alguna reacción dañina al comensal.

3. ¿Utiliza protocolos de bioseguridad al ingreso de los clientes? (uso de mascarilla, lavado de mano con frecuencia)

Tabla 3. Protocolos de Bioseguridad

A	Si	8	89%	Muestra	9
B	No	1	11%		
	TOTAL		100%		



Gráfico 3. Protocolos de Bioseguridad

Análisis

El 89% de los restaurantes observados, aplican protocolos de bioseguridad al ingreso del cliente y el 11% manifiesta que no aplica protocolos de bioseguridad ya que por el momento siguen trabajando con servicio a domicilio.

4. ¿Controlan el aforo y distanciamiento entre cliente?

Tabla 4. Aforo y Distanciamiento entre clientes

A	Si	9	100%	Muestra	9
B	No	0	0%		
	TOTAL		100%		



Gráfico 4. Aforo y Distanciamiento entre clientes

Análisis

Acorde a los resultados obtenidos, se determina que el 100% de los restaurantes controla el aforo y distanciamiento entre clientes, lo cual muestra que hay una preocupación en el cuidado de los comensales y colaboradores.

5. ¿El restaurante maneja código QR en los menús?

Tabla 5. Manejo del Código QR

A	Si	5	56%	Muestra	9
B	No	4	44%		
TOTAL			100%		



Gráfico 5. Manejo del Código QR

Análisis

En torno a esta interrogante que considero que es muy importante, ya que el 56% de los restaurantes si manejan código QR en sus menús, lo cual implica que el 44% de los restaurantes no manejan código QR, es decir que se está teniendo contacto directo con los comensales y lo más probable es que hay una gran cantidad de comensales que están en contacto con las cartas o menú.

6. ¿Se mantiene la distancia de dos metros entre mesa?

Tabla 6. Distancia de dos metros entre mesa

A	Si	8	89%	Muestra	9
B	No	1	11%		
TOTAL			100%		



Gráfico 6. Distancia de dos metros entre mesa

Análisis

Podemos ver reflejado el distanciamiento en los restaurantes visitados el cual el 89% tiene un claro distanciamiento en las mesas cumpliendo las medidas de bioseguridad y un porcentaje del 11% no cumple con aquello.

7. ¿Existe variedad gastronómica nacional?

Tabla 7. Variedad Gastronómica Nacional

A	Si	8	89%	Muestra	9
B	No	1	11%		
TOTAL			100%		



Gráfico 7. Variedad Gastronómica Nacional

Análisis

Existe variedad gastronómica dentro de los restaurantes, se ve reflejado en el 89% visto en el cuadro, además, existe un déficit del 11%.

8. ¿Existe variedad gastronómica internacional?

Tabla 8. Variedad Gastronómica Internacional

A	Si	8	89%	Muestra	9
B	No	1	11%		
TOTAL			100%		

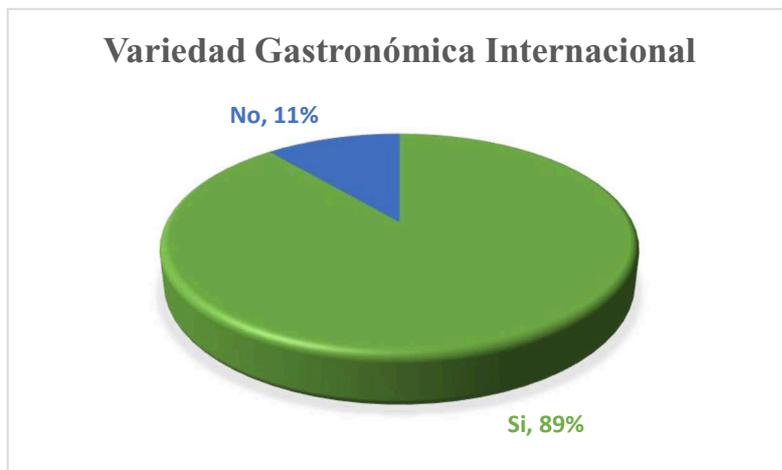


Gráfico 8. Variedad Gastronómica Internacional

Análisis

Reflejado en el cuadro anterior el porcentaje de variedad de comida internacional variada se ve en un 89% lo cual es positivo, aunque exista un pequeño porcentaje del 11% que no cumple con aquello.

9. ¿Cree usted, que el menú que ofrece el restaurante aporta valor nutricional?

Tabla 9. Valor Nutricional

A	Si	9	100%	Muestra	9
B	No	0	0%		
TOTAL			100%		



Gráfico 9. Valor Nutricional

Análisis

Los restaurantes encuestados poseen una completa variedad nutricional del 100% en su menú ofrecido, lo cual indica la preocupación por dar a su clientela los aportes nutricionales que necesitan.

10. Dieta para personas con enfermedades cardiovasculares

Tabla 10. Dieta para personas con enfermedades cardiovasculares

A	Si	5	56%	Muestra	9
B	No	4	44%		
	TOTAL		100%		

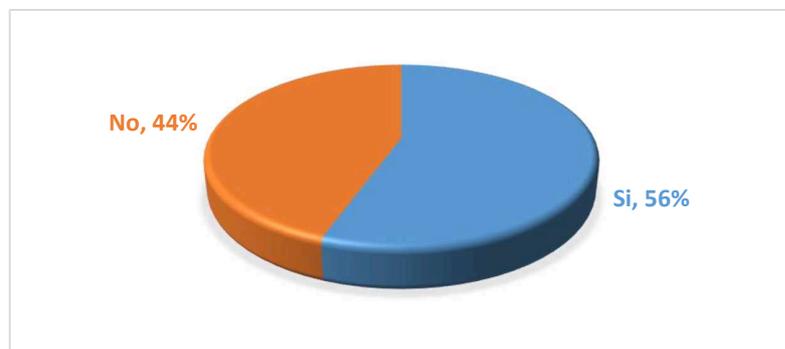


Gráfico 10. Dieta para personas con enfermedades cardiovasculares

Análisis

De acuerdo con los resultados obtenidos, el 56% de los restaurantes ofertan dietas para personas con enfermedades cardiovasculares como ejemplo ensalada de quinoa latino, así mismo dietas sólidas y líquidas, por otro lado, el 44% de restaurantes no ofrece este tipo de dietas.

11. El restaurante ofrece gastronomía Vegana

Tabla 11. Gastronomía Vegana

A	Si	6	67%	Muestra	9
B	No	3	33%		
	TOTAL		100%		

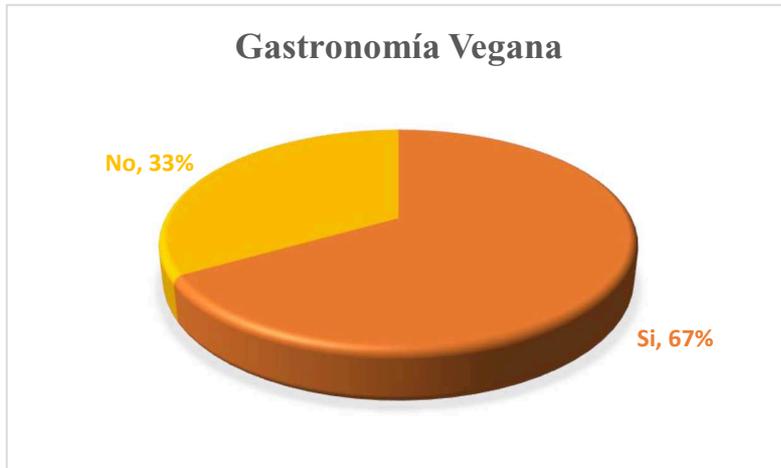


Gráfico 11. Gastronomía Vegana

Análisis

El 67% de restaurantes ofrece comida vegana, pero hay que tomar en cuenta que no todo el menú de los restaurantes es totalmente vegano, sin embargo, el 33% de restaurantes del cantón Manta no ofrece comida vegana.

12. Gastronomía vegetariana

Tabla 12. Gastronomía Vegetariana

A	Si	7	78%	Muestra	9
B	No	2	22%		
TOTAL			100%		

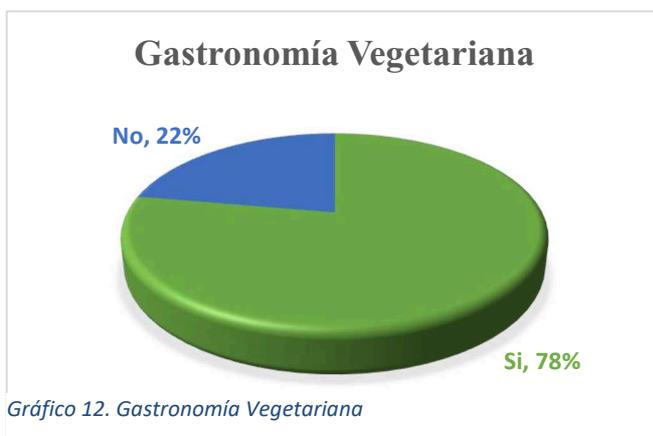


Gráfico 12. Gastronomía Vegetariana

Análisis

En base a los resultados obtenidos, se determina que el 78% de los restaurantes ofrece comida vegetariana, aunque la cantidad ofertada es mínima, si hay esta tendencia alimentaria en el cantón Manta, por otro lado, el 22% de restaurantes no ofrece comida vegetariana.

13) Aplica servicio de Delivery

Tabla 13. Servicio Delivery

A	Si	9	100%	Muestra	9
B	No	0	0%		
TOTAL			100%		



Gráfico 13. Servicio Delivery

Análisis

El 100% de los restaurantes aplica servicio de delivery, lo cual evita en cierto modo la aglomeración de clientes dentro del restaurante.

Resultados de encuesta.

1. En la etapa de reactivación post pandemia COVID 19 ¿ha consumido servicios en locales gastronómicos de Manta (Restaurantes)?

Tabla 14. Consumos en locales gastronómicos de Manta

a)	Si	53	98%	Muestra
b)	No	1	2%	54
TOTAL			100%	

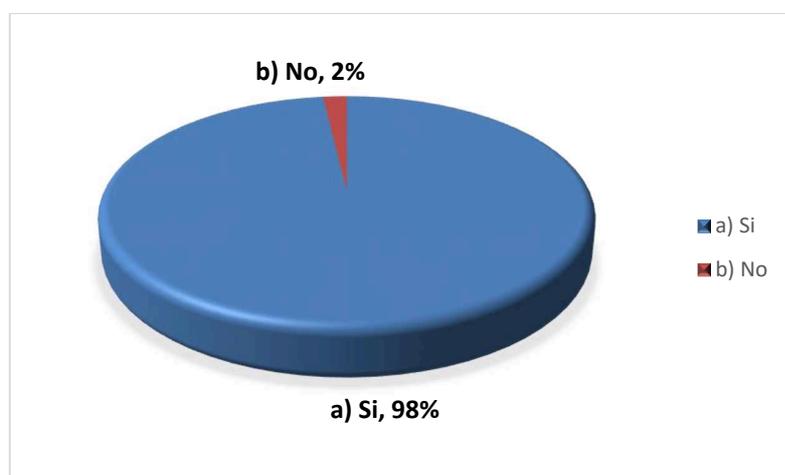


Gráfico 14. Consumos en locales gastronómicos de Manta

Análisis

El 98% de los encuestados manifestó que si consumió servicios en locales gastronómicos, gracias a estos consumos durante la etapa de reactivación han aportado para mantener en pie los restaurantes, mientras que el 2% dijo que no.

2. En la etapa de reactivación post pandemia del COVID 19 ¿ha obtenido los servicios mediante delivery?

Tabla 15. Servicios mediante Delivery

a)	Si	46	85%	Muestra
b)	No	8	15%	54
TOTAL			100%	

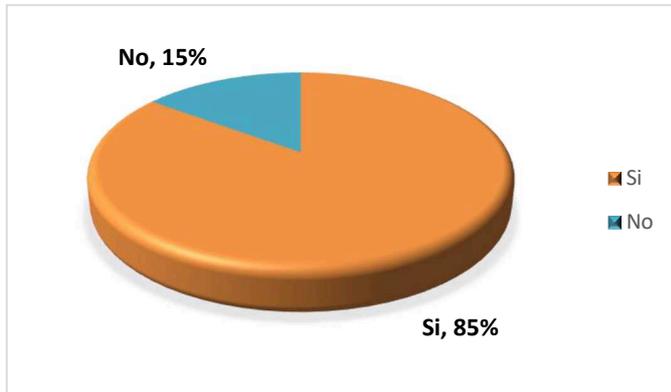


Gráfico 15. Servicios mediante Delivery

Análisis

De los encuestados el 85% manifestó que, si obtuvo servicios Delivery, esto ha sido una tendencia global aplicada en restaurantes para que, el comensal evite salir de casa y así mismo evitar el contagio, mientras que el 15% manifestó que no ha requerido servicios delivery.

3. Con la escala del 1 al 5, evalué la calidad del servicio obtenido en este restaurante, en la que 1 es "malo" y 5 "excelente"

Tabla 16. Calidad del servicio en el restaurante

Calificación	Descripción	Frecuencia	Porcentaje	Muestra
1)	Malo	0	0%	54
2)	Regular	0	0%	
3)	Bueno	8	15%	
4)	Muy Bueno	37	69%	
5)	Excelente	9	16%	
TOTAL			100%	

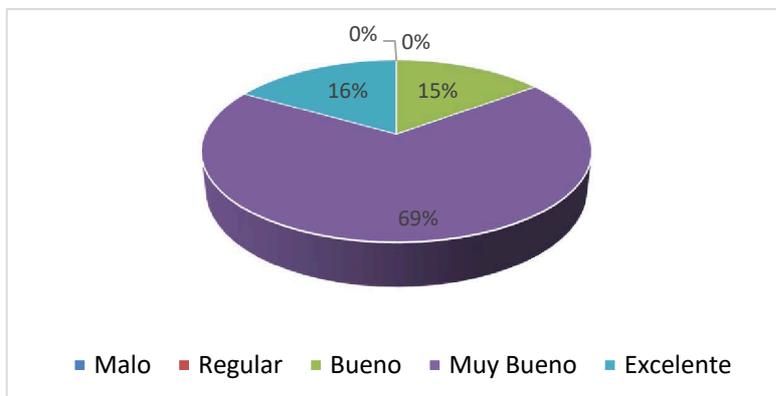


Gráfico 16. Calidad del servicio en el restaurante

Análisis

El 69% de comensales consideran que el servicio obtenido en el restaurante es de muy buena calidad, mientras que el 16% reconoce que es de excelente calidad y para el otro 15% lo considera de buena calidad.

4. De las opciones nombradas a continuación, ¿qué tipo de alimentación usted consume durante la pandemia?

Tabla 17. Tipo de alimentación consumida en pandemia

a)	Vegana	6	11%	Muestra
b)	Vegetariana	9	17%	54
c)	Comida típica	17	31%	
d)	Comida rápida	22	41%	
e)	Otras	0	0%	
TOTAL			100%	

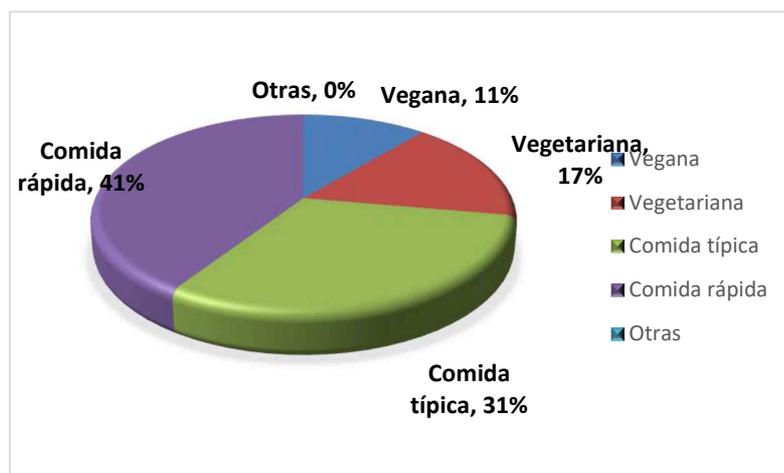


Gráfico 17. Tipo de alimentación consumida en pandemia

Análisis

Durante la época de pandemia los clientes consumieron comida rápida con un 41%, comida típica con un 31%, comida vegetariana con un 17% y comida vegana con un 11%.

5. Evalué los protocolos de bioseguridad aplicados en el restaurante.

Tabla 18. Evaluación de protocolos de bioseguridad

a)	Excelente	5	9%	Muestra
b)	Bueno	40	74%	54
c)	Regular	9	17%	
d)	Malo	0	0%	
e)	Muy malo	0	0%	
	TOTAL		100%	

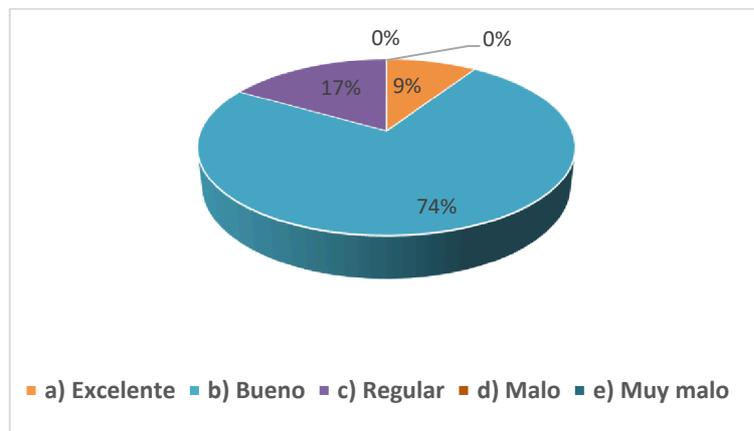


Gráfico 18. Evaluación de protocolos de bioseguridad

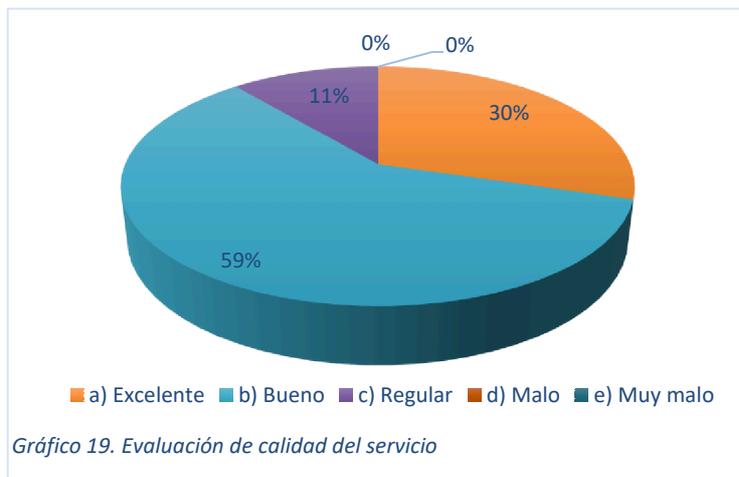
Análisis

Referente a los protocolos de bioseguridad, con el 74% manifestaron que es bueno, el 17% bajo sus experiencias dijeron que fue regular y el 9 % dijo que fue excelente. Cabe destacar que no hay que esperar que solo el restaurante aplique protocolos de bioseguridad, ya que el cuidado debe venir de uno mismo.

6. Evalué la calidad del servicio en atención al cliente

Tabla 19. Evaluación de calidad del servicio

a)	Excelente	16	30%	Muestra
b)	Bueno	32	59%	54
c)	Regular	6	11%	
d)	Malo	0	0%	
e)	Muy malo	0	0%	
	TOTAL		100%	



Análisis

Los encuestados dijeron que su experiencia con el servicio al cliente fue buena con un 59%, el 30% dijo que fue excelente y el 11% que fue de manera regular.

7. En torno a las nuevas tendencias post covid, ¿qué tipo de contexto con escenario en restaurante usted prefiere?

Tabla 20. Contexto en escenarios de restaurantes

a)	Al aire libre	45	83%	Muestra
b)	Cerrado	1	2%	54
c)	Frente al mar	8	15%	
d)	Otros	0	0%	
TOTAL			100%	

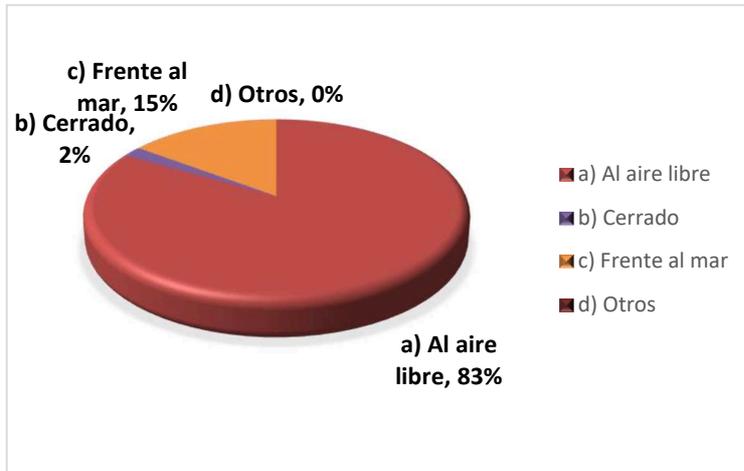


Gráfico 20. Contexto en escenarios de restaurantes

Análisis

El 83% de personas encuestadas prefieren escenarios de restaurantes al aire libre, el 15% frente al mar y un 2% eventos en espacios cerrados.

8. ¿Considera usted que el restaurante le ofrece un menú saludable?

Tabla 21. El restaurante ofrece menú saludable

a)	Si	42	78%	Muestra
b)	No	12	22%	54
TOTAL			100%	

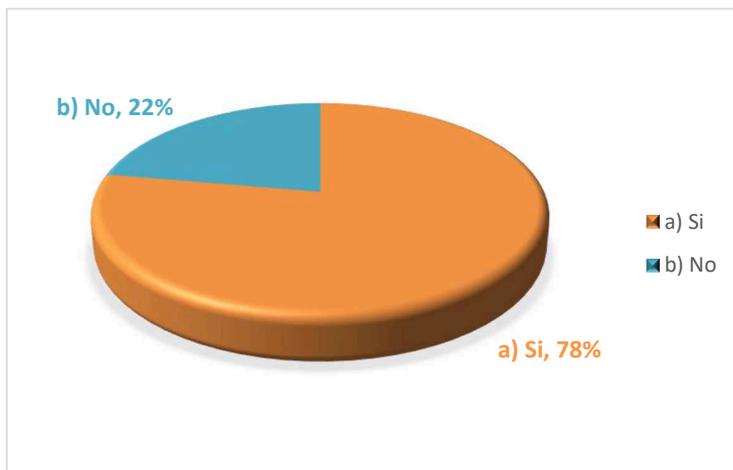


Gráfico 21. El restaurante ofrece menú saludable

Análisis

Los comensales de los restaurantes investigados, con un 78% consideran que los restaurantes ofrecen menús saludables, quiere decir que en la mayoría de restaurantes existe concienciación en cuanto a lo que ofrecen, mientras que el 22% de clientes consideran que no están ofreciendo alimentación saludable y más ahora en pandemia del Covid 19 es recomendable consumir alimentos que ayuden a subir las defensas en nuestro organismo.

9. ¿Considera usted que el restaurante debe ofertar otra variedad de menú más saludable?

Tabla 22. Oferta de variedad en menú saludable

a)	Si	47	87%	Muestra
b)	No	7	13%	54
TOTAL			100%	

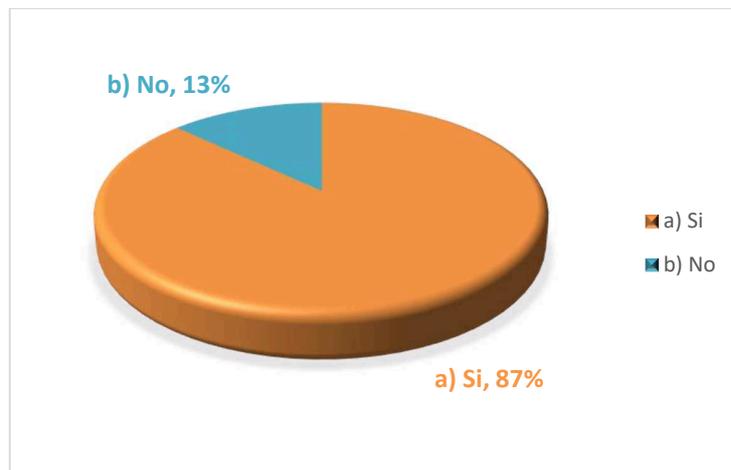


Gráfico 22. Oferta de variedad en menú saludable

Análisis

El 87% de comensales encuestados manifiestan que el restaurante si debería ofertar variedad gastronómica saludable, mientras que el 13% manifestó que no es necesario.

10. ¿Considera que es importante llevar un control sobre su alimentación?

Tabla 23. Control de alimentación

a)	Si	53	98%	Muestra
b)	No	1	2%	54
TOTAL			100%	

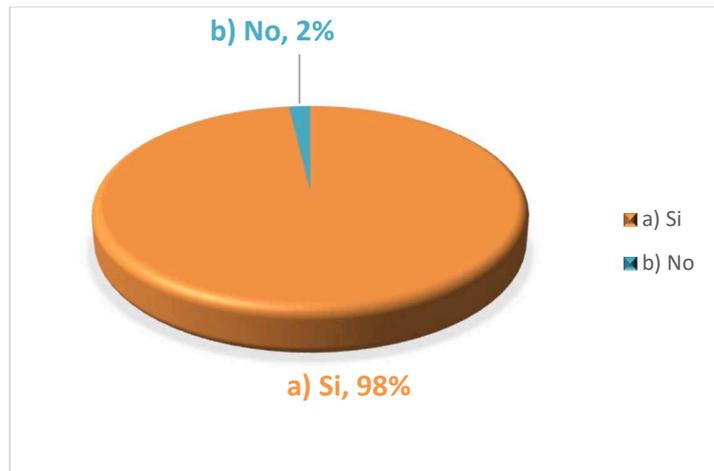


Gráfico 23. Control de alimentación

Análisis

Las personas dicen que es importante llevar un control sobre la alimentación con un 98% mientras que el 2% no lo ve importante. Se debe considerar mayor importancia en cuanto a lo que estamos consumiendo, en épocas de pandemia no podemos descuidar nuestro sistema inmunitario y debemos empezar a consumir alimentos que aporten y ayuden a subir nuestras defensas.

11. ¿Conoce usted si el restaurante tiene personal con conocimiento nutricional para la elaboración de sus recetas?

Tabla 24. Personal con conocimiento nutricional

a)	Si	17	31%	Muestra
b)	No	37	69%	54
TOTAL			100%	

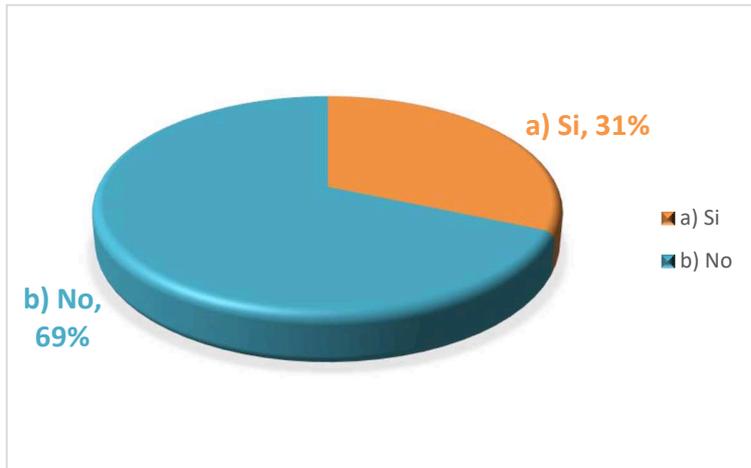


Gráfico 24. Personal con conocimiento nutricional

Análisis

El 69% de los encuestados manifiesta que no conoce si el restaurante cuenta con personal con conocimientos nutricionales, mientras que el 31% dijo que si sabe que el personal cuenta con estos conocimientos, ya que mantienen dietas personalizadas.

Conclusiones

En base a la investigación realizada, a ciertos restaurantes del cantón Manta, se llega a la conclusión de que los restantes ofrecen comida tradicional, internacional, comida fusión, también, restaurantes como el Govindas Manta y el Chef Erick ofrecen comida vegana y vegetariana, además, en estos dos restaurantes el servicio puede ser personalizado si así el comensal lo requiere.

En relación a las nuevas tendencias, que han adquirido los restaurantes, destacan el uso e implementación de los protocolos de bioseguridad, para el cuidado y evitar la propagación del Covid 19, pero también, se pudo constatar que no todos los restaurantes siguen los protocolos de bioseguridad ordenados por el COE nacional.

Además, otra tendencia que ayudó a la reactivación de los restaurantes y está en su auge es el servicio a domicilio, que hasta la actualidad se sigue usando y ha ayudado a minimizar las aglomeraciones y así mismo el contagio del Covid 19. Así mismo, los restaurantes adaptaron la digitalización de sus menús, para evitar que estos vallan de mano en mano.

Por otro lado, concluimos que la ciudadanía mantense no tiene una tendencia alimentaria saludable, debido a que los menús de los restaurantes no han tenido modificaciones a lo largo de la pandemia del Covid 19. Por lo tanto, al estar encerrados y consumiendo comida grasa las personas tienden a perjudicar su salud en mayor medida.

Finalmente, los restaurantes mencionan tener un valor nutricional básico en sus menús. Por ello, los comensales, cuando asisten a un restaurante, no tienen la debida noción si el personal que prepara los alimentos tiene conocimientos básicos de nutrición. Por ello, se elaboró una guía básica de menús saludables que podrían ser implementados en los restaurantes.

Recomendaciones

Se recomienda que los restaurantes que no ofrecen comida saludable, obtén por empezar a culturizar este tipo de comida o ya sea ofrecer comidas bajas en grasas y sal, para así comenzar a generar cambios positivos en los hábitos de consumo de la ciudadanía, ya que somos lo que comemos.

Con ayuda del COE local, se debería hacer continuas inspecciones en los restaurantes, para constatar que se estén cumpliendo los protocolos de bioseguridad y así poder generar confianza en los clientes que han dejado de visitar los restaurantes.

Además, se sugiere que los restaurantes sigan manteniendo el servicio a domicilio, ya que beneficia en gran medida al establecimiento, evitando aglomeraciones dentro del mismo, ya que al existir un aforo, muchas veces los comensales quedan fuera sin ser atendidos. Así mismo, la implementación completa en todos los restaurantes del código QR en sus establecimientos, ya que se estaría evitando el menor contacto posible entre cliente y colaboradores.

Por otro lado, se recomienda que los restaurantes implementen o sigan los consejos que ha recomendado la Organización Mundial de la Salud, en cuanto, a comida saludable y así ofrecer a los comensales menúes que aporten valor nutricional a nuestro organismo.

Se sugiere que los dueños de los restaurantes implementen capacitaciones a los colaboradores, para que tengan conocimientos básicos sobre nutrición y una buena ingesta saludable, para promocionar e impulsar el consumo de gastronomía saludable en los habitantes de la ciudad de Manta.



GUÍA BÁSICA

**NUEVAS
TENDENCIAS
ALIMENTARIAS
POST COVID 19**

JESSENIA ARTEAGA

Introducción

Una alimentación saludable es la base de un día productivo y con mucha energía, por ello, es importante alimentarnos de manera responsable cuidando nuestro cuerpo y nutriéndolo con la cantidad requerida de proteínas, carbohidratos, frutas y verduras.

Como se muestra a continuación, en la imagen, podremos observar las cantidades necesarias de estos nutrientes en nuestro organismo, además, sumando horas de ejercicio ocasionara que llevemos una vida más saludable.



¿Qué es un plato saludable?

Según (Libbys, 2022), plato saludable se refiere al termino surgido como una alternativa para la ya conocida pirámide alimenticia, actualmente se está volviendo muy popular incluso superando a su predecesora.

Entre sus nutrientes predominantes están las frutas, verduras, proteínas y cereales, aunque tomando cierto protagonismo las verduras y proteínas que según la ideología de los expertos deben ser la base de nuestra alimentación diaria.

A continuación, se hará un menú de comida saludables que nos ayudaran a fortalecer nuestro sistema inmunológico y mantener una dieta equilibrada.

Comida saludable

ALMUERZO DE LA SEMANA



4° MENÚ

Arroz integral.
Estofado de champiñones.
Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.
Croquetas de espinaca.

5° MENÚ

Arroz.
Papas al horno.
Carnes magnas (pescado, pollo, carne de res) a la plancha.
Ensalada de espinaca con tomate.
Rodajas de naranja.

6° MENÚ

Arroz integral
Albóndigas de quinoa
Ensalada de brócoli
Deditos de apio y zanahoria
Sopa de acelga

1° MENÚ

Crema de zanahoria.
Risotto de quinoa con champiñones y choclo.
Ensalada de lechuga con fréjol y tomate cherry

2° MENÚ

Lentejas estofadas con verduras.
Croquetas de jamón con ensalada.
Rodajas de naranja con miel.

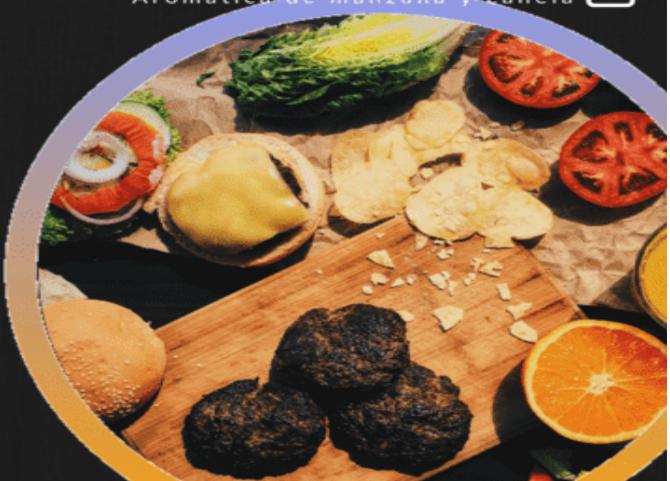
3° MENÚ

Milanesa de quinoa con salsa blanca.
Arroz, ensalada primavera.
Maduro asado

BEBIDAS

Aromática de horchata.
Aromática de frutos rojos.
Té de menta.
Aromática de manzana y canela





A continuación, se describirá cada ingrediente con su respectiva preparación del menú.

1^{er} Menú.

Crema de zanahoria, risotto de quinoa con champiñones y choclo, ensalada de lechuga con frejol y tomate cherry.

Ingredientes para: crema de zanahoria.

Zanahoria

Cebolla

Cilantro

Ajo

Sal

Pimienta

Preparación.

1. Lavamos y picamos las verduras.
2. Sofreímos la cebolla en su propio jugo durante 3 a 5 minutos.
3. Luego, ponemos a hervir la zanahoria, durante 10-15 minutos.
4. Cuando ya esté la zanahoria licuamos junto con la cebolla sofrita, cilantro y pimienta.
5. Finalmente la colocamos en una olla y hervir durante tres minutos.

Ingredientes, risotto de quinoa y champiñones.

1 ¼ tazas de quinoa.

1 cucharada de aceite vegetal

½ cebolla perla, finamente picada

1 diente de ajo, finamente picado

Preparación

1. En una olla, hervir 3 tazas de agua, una vez caliente agregar sal y comino.
2. Añade la quinoa al caldo y cocina durante 20 -25 minutos, una vez cocinada retirar del fuego y cernir para retirar el exceso de agua. Reservar hasta el momento de usar.

- 2 tazas de champiñones, cortados en cuatro partes
- 1 cucharada de perejil,
- ½ taza de vino blanco
- ½ taza de tomates secos
- Queso parmesano rallado
- 6 cucharadas crema de leche
- Sal
- Comino

3. Aparte en un sartén calienta aceite; añade cebolla y sofríe por 3 minutos, agregar el ajo y los champiñones. Adicionar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol por 1 minuto, apaga el fuego y añade el perejil finamente picado.
4. Para finalizar, agregar la quinoa cocinada, tomates secos y la crema de leche, mezcla hasta integrar bien.
5. Servir y espolvorear queso parmesano.

2^{do} Menú

Lentejas estofadas con verduras y croquetas de jamón con ensalada.

Croquetas de jamón y ensalada.

Preparación

- 225 gr. De jamón serrano
- 2 cucharadas de harina
- ½ litro de leche
- ½ cebolla- pimienta
- 2 huevos- aceite de oliva
- 1 plato de pan rallado
1. Primer hacer la bechamel. Para ello pelar la cebolla y cortarla en bastones.
 2. Poner un sartén al fuego, añade aceite. Cuando se caliente, añade y sofríe la cebolla durante 3 minutos.
 3. Picar el jamón y añadirlo al sartén.
 4. Una vez dorado el jamón, agregar dos cucharadas de harina, y dale vueltas para que enfrié, para evitar grumos en la bechamel.
 5. Añadir leche, nuez moscada y pimienta negra, durante 15 minutos a fuego medio.

Nuez moscada

Ingredientes para: Lentejas estofadas con verduras

Preparación

250 g de lentejas pardina

2 dientes de ajo

Laurel

1 cebolla

1 zanahoria

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

Cilantro, pimentón dulce

1 l de caldo de carne o agua

Sal, pimienta

1. Lavamos las lentejas y dejamos en remojo las lentejas.
2. Lavamos y picamos las verduras.
3. En una olla con aceite de oliva sofreímos las verduras.
4. Añadimos el tomate, troceado el laurel y removemos.
5. Añadimos las lentejas en el sofrito, mezclamos bien e integramos y vamos agregando el caldo que tendremos hirviendo.
6. Dejamos cocer a fuego lento durante 40 minutos.
7. Finalmente servimos y agregamos cilantro al gusto.

3^{er} Menú

Milanesa de quinoa con salsa blanca, arroz y ensalada primavera.

Ingredientes para: milanesa de quinoa.

Preparación

100 g. de quinoa

100 g. de avena

1. Mise place de los ingredientes.
2. En una olla con agua hirviendo agregar la quinoa y cocinar a fuego bajo durante 20 minutos, pasado este tiempo, escurrir y reservar.

50 g. de harina de trigo

2 cucharadas de chimichurri

Aceite

Sal

Pimienta

3. Mezclar la harina con la avena en hojuelas y la quinoa cocida.
4. Luego, añadir el chimichurri, sal y pimienta, integrar muy bien, agrega agua hasta obtener una masa homogénea.
5. Dale forma a los milanesas de quinoa y ponlas a freír, durante 5 minutos en cada lado.
6. Finalmente servimos.

Ingredientes para: Arroz y ensalada primavera

Arroz integral

Para la ensalada:

Lechuga

1 zanahoria

Jamón de pavo

Miel

Limón

1 lata pequeña de maíz

Preparación

1. Primero lavamos el arroz y lo agregamos en una olla con agua y sal. Secamos el arroz a fuego medio, cuando este ya este apagamos y reservamos.
2. Para realizar la ensalada, agregamos las lechugas, maíz zanahoria rallada y jamón en un bowl.
3. Hacemos un aderezo con la miel, zumo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva.

Sal, pimienta y aceite de oliva

4. Aderezamos nuestra ensalada, mezclamos bien y servimos.

4^{to} Menú

Arroz integral, estofado de champiñones; ensalada de lechuga, tomate y aceituna, croquetas de espinaca.

Ingredientes para: arroz integral y estofado de champiñones.

Preparación

Arroz

3 papas medianas

1 zanahoria

2 dientes de ajo

1 tomate

50 gr de arvejas

1 cebollín mediano

2 cucharadas de salsa de tomate

Aceite de oliva

1 cucharada de curry

Media cucharada de comino

Pimienta negra, orégano, sal al gusto

1. Primero lavamos el arroz y lo agregamos en una olla con agua y sal. Secamos el arroz a fuego medio, cuando este ya este apagamos y reservamos.

2. Para el estofado de champiñones, pelar, lavar y cortar en cubos las papas. Colócalas en una olla con agua y sal, cocínelas durante 15 minutos.

3. Ahora, ralla la zanahoria y pica la cebolla, cebollín, ajo y los tomates y sofríes con aceite de oliva, añade las especias: curry, pimienta y orégano.

4. Luego, agrega las papas cocinas junto con las arvejas. Añade salsa de tomate y deja unificar los sabores.

1 taza de carne de soya.

5. Mientras las verduras se cocinan, limpia los champiñones, córtalos en rodajas y fríelos hasta que se doren.

Ingredientes para: Croqueta de espinaca.

1 paquete de espinacas

1 diente de ajo

Pimienta

4 huevos

4 cucharadas de maicena

Aceite

Preparación

1. Separa las yemas de las claras y bate las claras en un bol.
2. En un recipiente, mezcla las espinacas con las 4 yemas de huevo.
3. A la preparación anterior añádele maicena y las claras batidas.
4. La preparación de las croquetas debe quedar cremosa y bien espumada.
5. Ahora, calienta bien el aceite y agrega pequeñas porciones.
6. Cocínalas hasta que se doren.

5^{to} Menú

Arroz con papas al horno, carnes magnas (pescado, pollo o carne de res) a la plancha y ensalada de espinacas con tomate.

Este menú es supremamente fácil de hacer, solo aplica tu imaginación y creatividad.

Ingredientes

Arroz (normal o integral)

Papas

Aceite de oliva

Ajo en polvo

Orégano

Sal y pimienta

Carnes magnas (pescado, pollo o carne de res)

Espinaca

Tomate

Cebolla

Pepino

Limón

Nueces

Aceite de oliva

Preparación

1. Primero lavamos el arroz y lo agregamos en una olla con agua y sal. Secamos el arroz a fuego medio, cuando este ya este apagamos y reservamos.
2. Mientras se cocina el arroz, lavamos y pelamos las papas. En un bol colocamos las papas con agua fría y dejamos reposar por 10 minutos. Pasado este tiempo, picamos las papas finamente.
3. Precalentamos el horno a 180 grados, además, le quitamos el agua a las papas y le agregamos aceite de oliva, ajo en polvo, orégano, sal y pimienta al gusto.
4. Las llevamos al horno y dejamos cocinar por unos 30 minutos.
5. Continuamos con la preparación de la carne que prefieras, a la carne magna la salpimentamos y llevamos al fuego hasta que se dore.
6. Para la ensalada lavamos y cortamos el tomate y el pepino en medialunas. En un bol mezcla la cebolla cortada en plumas, las espinacas troceadas, el pepino y el tomate.

7. Finalmente, para la vinagreta mezclar zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Y mezcla la vinagreta con la ensalada.

6^{to} Menú

Arroz integral, albóndigas de quinoa con ensalada de brócoli, además, sopa de acelga

Ingredientes para el arroz

Arroz

Sal

Agua

Preparación

1. Primero lavamos el arroz y lo agregamos en una olla con agua y sal. Secamos el arroz a fuego medio, cuando este ya este apagamos y reservamos.

Ingredientes para albóndigas de quinoa con ensalada de brócoli.

1 taza de quinoa cocida

½ cebolla

½ pimiento

Perejil

2 dientes de ajo

1 cucharada de soperas de salsa de soja

Pan rallado

Aceite de oliva

Preparación

1. Sofreír la cebolla, perejil, pimiento y ajo finamente picados con aceite en una sartén.
2. Añadir la quinoa, mezclar y saltar. Agregar la salsa de soja al gusto e integrar bien los ingredientes. La mezcla de la quinoa la pasamos a la batidora, batiendo y añadiendo pan rallado.
3. Dejar enfriar la masa, una vez que este fría, forma las albóndigas, luego cúbreala con harina. Fríe hasta que estén crujientes.

Harina de quinoa

Para la ensalada de brócoli:

100 g de brócoli

Zanahoria

1 cebolla en vinagre

Aceite de oliva, limón

Vinagre de manzana

Preparación

1. Lavar y hervir el brócoli con una pizca de sal, durante 7 minutos.
2. Pelamos y rallamos la zanahoria, cuando esté listo y frío el brócoli se mezcla con la zanahoria.
3. Salpimentamos al gusto e integramos la cebolla, el aceite de oliva, el zumo de limón y el vinagre de manzana, mezclar bien.
4. Y listo.

Sopa de acelga

6 hojas de acelga

3 papas

1 ½ tazas de cebolla blanca

1 taza de leche

½ taza de crema de leche

Cilantro, achiote, sal, comino, pimienta

1 cucharada de mantequilla

1 diente de ajo, queso

Preparación

1. En una cacerola agregamos achiote, mantequilla, ajo, sal, comino, y pimienta, sofreímos por 5 minutos.
2. En el sofrito agregamos las papas y mezclamos bien, luego agregamos 3 tazas de agua y dejamos hervir.
3. Después agregamos la leche y crema de leche, esperamos que hierva.
4. Cuando ya haya hervido de a poco vamos poniendo la acelga, le agregamos cilantro y perejil. Finalmente, servimos y le agregamos queso.

14. BIBLIOGRAFÍA

- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Caracas, Venezuela: Episteme.C.A. Recuperado el 16 de Octubre de 2021, de https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
- ARSA. (25 de Febrero de 2021). *Gob*. Recuperado el 14 de Diciembre de 21, de Gob: https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2021-03/Documento_Resoluci%C3%B3n-ARCSA-DE-002-2021-MAFG-Normativa-T%C3%A9cnica-Sanitaria-para-regulaci%C3%B3n-control-productos-terminados-uso-consumo-humano-que-contengan-C%C3%A1lculo.pdf
- Azucena, G. P. (s.f.). *Educa guía*. Recuperado el 27 de Julio de 2021, de Educa guía: <http://www.educaguia.com/apuntesde/nutricion/ALIMENTOS/LOSALIMENTOS.pdf>
- Blasco, J., & Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en ciencias de la actividad física*. España : Editorial Club Universitario .
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (17 de Octubre de 2021). *Core*. Obtenido de Core.ac.uk: <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Castellví, S. (2010). *Perlas gastronómicas*. Alianza.
- comercio, E. (1 de Enero de 2019). *El comercio* . Obtenido de elcomercio.com: <https://www.elcomercio.com/tendencias/propuestas-gastronomicas-marcaran-cocina-2019.html>
- Consejo Latinoamericano de proteína animal. (2018). *alimentacionbalanceada*. Recuperado el 27 de Julio de 2021, de alimentacionbalanceada: <https://www.alimentacionbalanceada.com/que-son-los-alimentos/>
- Delgado, D., & Clavijo, S. (16 de Agosto de 2021). *Observatorio de salud pública de Santander*. Obtenido de observatorio.com : http://observatorio.co/web/publicaciones/situacion_nutri_beneficios_alimentacion_saludable.pdf
- Duran, C. (1998). *El restaurante como empresa*. Mexico : TRILLAS .
- Elservier. (Mayo de 2005). *elservier*. Obtenido de elservier.com : <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
- García, G. (22 de Febrero de 2021). *thefoodtech*. Obtenido de thefoodtech.com : <https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/7-tendencias-en-restaurantes-que-impulso-la-pandemia/>
- Hernandez, I. (12 de Enero de 2019). *Cursos Gastronomía* . Obtenido de Cursos Gastronomía.com : <https://www.cursosgastronomia.com.mx/blog/consejos/tipos-de-restaurante/>

- Hernández, S., Fernández, C., & Carlos y Lucio Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana .
- Hurtado, I. (2007). *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambio*. Venezuela: Episteme Consultores Asociados.
- Isabel, G. d. (2012). *Historia de la Gastronomía*. México.
- Laura, B., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (Junio de 2013). *Scielo*. Obtenido de Scielo.org.mx: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009
- Libbys. (7 de Enero de 2022). *Libbys*. Obtenido de Libbys.com : <https://libbys.es/blog/habitos-saludables/que-es-el-plato-saludable/9196>
- Lopez, A. D. (2021). *Ofertas Gastronómicas*. Manta.
- López, R. G. (2004). *Evolución científica y metodológica de la economía*. Recuperado el 17 de Octubre de 2021, de <http://www.eumed.net/cursecon/libreria/rgl-evol/index.html>
- Lovers, F. D. (31 de Diciembre de 2020). *Fine Dining Lovers*. Obtenido de Finedininglovers.com : <https://www.finedininglovers.com/es/noticia/tendencias-gastronomicas-2021>
- medicinal, R. p. (13 de Mayo de 2021). *Control sanitario*. Obtenido de Control sanitario: https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/06/Acuerdo-Ministerial-148_Reglamento-para-el-uso-terapeutico-prescripcion-y-dispensacion-del-cannabis-medicinal-y-productos-farmaceuticos-que-contienen-cannabinoides.pdf
- Montana, J. (12 de Octubre de 2021). *Lifeder*. Obtenido de Lifeder.com: <https://www.lifeder.com/historia-gastronomia-mundial/>
- Morfin, M. d. (2006). *Administracion de comedor y bar* . Mexico : Series Trillas Mexico .
- Nación, L. (17 de Agosto de 2021). *la nación* . Obtenido de la nación.com : <https://lanacion.com.ec/comida-ecuatoriana-historia-recetas-de-la-sierra-y-mas/>
- Organización Mundial de la Salud. (30 de Abril de 2020). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 20 de Julio de 2021, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- RAE. (8 de Agosto de 2021). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <https://www.rae.es/>
- Sabaté, J. (2005). *Nutrición Vegetariana*. safeliz Científica.
- Samaniego, J. (17 de Junio de 2020). *Orange*. Recuperado el 12 de Octubre de 2021, de Orange.es: <https://blog.orange.es/empresas/tecnologia-para-restaurantes/>
- Significados. (22 de Noviembre de 2021). *Significados*. Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/piramide-alimenticia/>
- Soberón, M. (2008). *bvsalud*. Obtenido de docs.bvsalud.org: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/885032/texto-no-2-fuentes-de-informacion.pdf>

Tamayo. (2012). *El proceso de Investigación Científica*. Limusa, México.

Turismo, M. d. (21 de Septiembre de 2018). *ministerio de turismo* . Obtenido de turismo.gob.ec:
<https://www.turismo.gob.ec/reglamento-turistico-de-alimentos-y-bebidas-reconoce-siete-categorias/>

Valarezo, G., & Neira. (13 de Diciembre de 2019). *Gvn*. Recuperado el 13 de Diciembre de 2021, de Gvn:
<https://gvn.com.ec/2020/10/26/normativa-y-oportunidades-del-cultivo-de-cannabis-en-ecuador/>

Villagómez, E. (2010). Estilización de la gastronomía ecuatoriana de la region costa y la implementación de productos nuevos importados de otros países. *Repositorio UTE* , 17-173.

15. ANEXOS

Modelo ficha de Observación, aplicada en ciertos restaurantes del cantón Manta.

Objetivo: Evaluar los factores que inciden en la gastronomía del Restaurante.

NOMBRE DEL RESTAURANTE			
FECHA DE EVALUACIÓN			
DESCRIPCIÓN			
ALCANCE			
ELEMENTOS DE EVALUACIÓN	Si	No	Observación
ENTORNO			
¿El diseño del área del restaurante es apropiado en torno a las tendencias post Covid?			
INOCUIDAD ALIMENTARIA	Si	No	Observación
Aplica procesos de inocuidad alimentaria			
MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD	Si	No	Observación
¿Se aplica protocolos de bioseguridad al ingreso de los clientes? (uso de mascarilla, lavado de mano con frecuencia, desinfección con alcohol, control de temperatura)			
¿Controlan el aforo y distanciamiento entre cliente?			
¿El restaurante maneja código QR en los menús?			
¿Se mantiene la distancia de dos metros entre mesa?			
EVALUACIÓN Y VARIEDAD DE MENÚ	Si	No	Observación
¿Existe variedad gastronómica nacional?			

¿Existe variedad gastronómica internacional?			
¿Los platos que están en el menú aportan valor nutricional?			
VALOR NUTRICIONAL	Si	No	Observación
Dieta para personas con enfermedades cardiovasculares			
Gastronomía Vegana			
Gastronomía vegetariana			
INNOVACIÓN GASTRONÓMICA	Si	No	Observación
Aplica servicio de Delivery			

Modelo de encuesta

Estimado cliente, soy estudiante de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí y necesito su colaboración en esta encuesta la cual no le tomara más de 10 minutos realizarla.

Nombre:

Nacionalidad:

Genero:

1) En la etapa de reactivación post pandemia Covid ¿ha consumido servicios en locales gastronómicos de Manta (Restaurantes)?.

Si

No

2) En la etapa de reactivación post pandemia Covid ¿ha obtenido los servicios mediante delivery?

Si

No

3) Evalúe la calidad del servicio obtenido en este restaurante.

Bueno

Muy bueno

Malo

Deficiente

- 4) De las opciones nombradas a continuación qué tipo de alimentación usted consume durante la pandemia.**

Comida Vegana

Comida vegetariana

Comida tradicional

Otros: _____

- 5) Evalúe los protocolos de bioseguridad aplicados en el restaurante.**

Bueno

Muy bueno

Excelente

Deficiente

- 6) Evalúe la calidad del servicio en atención al cliente**

Bueno

Muy bueno

Excelente

Deficiente

- 7) En torno a las nuevas tendencias post covid que tipo de contexto con escenario en restaurante usted prefiere.**

Al aire libre.

Cerrado.

Frente al Mar

Otros: _____

- 8) Considera usted que el restaurante le ofrece un menú saludable, de acuerdo con su respuesta mencione el por qué.**

Si

No

Por qué:

- 9) Considera usted que el restaurante debe ofertar otra variedad de menú más saludable.**

Si

No

10) ¿Considera que es importante llevar un control sobre su alimentación?

Si

No

11) Conoce usted si el restaurante tiene personal con conocimiento nutricional para la elaboración de recetas.

Si

No

Cuadro de matriz
Matriz de ubicación y categoría de restaurantes.

Restaurante	Categoría	Ubicación
PATA SALADA (ORO VERDE)	(5) Tenedores	Malecón Y Calle 23.
ARRECIFE RESTAURANTE	(5) Tenedores	km 1.5 Vía a Barbasquillo 130214. Puerto de Manta, Ecuador.
LAS VELAS GRILL	(4) Tenedores	Cdla Universitaria Calle U4. Vía Barbasquillo
TACU TACU	(3) Tenedores	Vía Barbasquillo, Calle Umiña 1, Manta.
TRATTORIA VÍA LUGO	(3) Tenedores	Calle universitaria 2 y U11. Vía Barbasquillo frente a Portal del Sol, Manta.
D' EL LOCO RESTAURANTE.	(2) Tenedores	Calle 27, Manta.
UMIÑA SUSHI COMIDA FUSIÓN	(1) Tenedor	Calle U10, Av universitaria 2 Manta.
CHEF ERICK FITNESS FOOD	(1) Tenedor	Av. 38 Calle 17 Manta.
GOVINDAS MANTA	(1) Tenedor	Av. 31 calle21 los algarrobos.

Fuente: *Elaboración propia.*