

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de hospitalidad, Arte culinario y Turismo

Fresh and Fit: creación de un restaurante de comida saludable

Proyecto de investigación

David Nicholas Baird Herrera

Arte culinario

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de licenciado en

Arte culinario

Quito, 12 diciembre de 2018

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte culinario y Turismo

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

Fresh and Fit

Creación de un restaurante de comida saludable

David Nicholas Baird Herrera

Calificación

Nombre del profesor, título académico Renata Moncayo, Mg.

Directora de Tesis

Firma

Quito, 12 diciembre de 2018

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

.....

Nombre: David Nicholas Baird Herrera

Código: 00109579

C. I.: 1714258694

Fecha: 12 de diciembre de 2018

Resumen

El presente trabajo de tesis es el resultado de la elaboración del proyecto “Fresh and Fit” en el Valle de los chillos, este proyecto se empezó a elaborar en el año 2017, buscando una cultura saludable alimenticia de los deportistas del sector, al igual que gente que busque cuidar de su cuerpo o comer saludable.

La idea principal del proyecto fue que los deportistas cuenten con un catering que pueda cubrir todos los requerimientos que necesita su cuerpo, que tenga buen sabor y que sea accesible monetariamente.

La necesidad de comer en cualquier lugar que te encuentres es la clave para que los clientes no pierdan el tiempo preparando su comida o tengan que salir a buscar su comida diaria, en Fresh and Fit su comida estará lista para todos los días a la semana gracias a los procesos que utilizamos que ayuda a mantener el producto, y los procedimientos para mantener las cualidades.

En este trabajo se va a presentar la información necesaria para la creación del menú, los ingredientes, el costo de cada plato, el procedimiento de preparación, el marketing, el marco teórico, marco financiero y la experiencia de comer el menú.

Abstract

This thesis work is the result of the development of the "Fresh and Fit" project in the Valley of Chillos, this project began to be developed in 2017, looking for a healthy food culture of the athletes of the sector, as well as people looking to take care of their body or eat healthy.

The main idea of the project was that the athletes have a catering that can cover all the requirements that your body needs, that have good taste and that is accessible monetarily.

The need to eat anywhere you are is the key so that customers do not waste time preparing their food or have to go out to find their daily food, in Fresh and Fit your food will be ready for every day of the week thanks to the processes we use that help maintain the product, and the procedures to maintain the qualities.

In this work we will present the necessary information for the creation of the menu, the ingredients, the cost of each dish, the preparation procedure, the marketing, the theoretical framework, the financial framework and the experience of eating the menu.

Tabla de contenido

1.	RESUMEN.....	14
1.1.	RESUMEN EJECUTIVO.....	14
2.	CONCEPTO DEL PROYECTO.....	15
2.1.	TIPO DE EMPRESA.....	15
2.2.	UBICACIÓN	15
2.2.1.	MERCADO META.....	15
2.2.2.	MISIÓN DE LA EMPRESA.....	16
2.2.3.	VISIÓN DE LA EMPRESA.....	17
2.2.4.	LOGO.....	17
2.2.6.	DESECHOS	18
3.	ESTUDIO DE FACTIBILIDAD	19
3.1.	ESTUDIO MACROECONÓMICO	19
3.1.1.	PIB	19
3.1.2.	ÍNDICE DE SALARIOS	20
3.1.3.	INFLACIÓN	20
3.2.	ANÁLISIS DEL SITIO.....	21
3.2.1.	LOCALIZACIÓN	21
3.2.2.	ADAPTABILIDAD Y CONVENIENCIA FÍSICA DEL TERRENO	22
3.2.3.	ACCESO Y VISIBILIDAD.....	22
3.2.4.	SITUACIÓN LEGAL Y REGULACIONES.....	22
3.2.5.	CARACTERÍSTICAS DEL SECTOR:.....	22
3.2.6.	AVANCE EN EL SECTOR DE LOS DEPORTES EN LA ZONA	23
3.2.7.	SUPERFICIE.....	23
3.3.	NORMATIVA TÉCNICA, SANITARIA Y COMERCIAL.....	24
3.3.1.	PAPELES PARA SOLICITAR EL FUNCIONAMIENTO EN PICHINCHA:	24
3.3.2.	REQUISITOS PARA SACAR EL PERMISO DE BOMBEROS	24
3.4.	ANÁLISIS DEL VECINDARIO	25

3.5.	ANÁLISIS DE LA OFERTA.....	26
3.5.1.	ANÁLISIS FODA.....	27
3.5.2.	PROPIEDADES IDENTIFICADAS COMO COMPETENCIA:	27
	GOGREEN	27
3.5.3.	MATRIZ DE COMPARACIÓN DE PRODUCTOS:	28
3.5.4.	COMO FUNCIONA FRESH AND FIT	29
3.6.	ANÁLISIS DE LA DEMANDA.....	30
3.6.1.	FÓRMULA DE CÁLCULO DE MUESTRA	30
3.6.2.	PERFIL DEL GRUPO	31
3.6.3.	ANÁLISIS GLOBAL DEL MERCADO.....	32
4.	DISEÑO Y ARQUITECTURA.....	34
4.1.	DISEÑO	34
4.2.	PLANES DEL TERRENO.....	34
4.3.	PROVEEDORES	35
4.4.	FRONT DESK	35
5.	RESTAURANTE Y SU MENÚ.....	36
5.1.	INDICACIONES DEL MENÚ	36
5.2.	DISEÑO DEL MENÚ.....	38
5.3.	FOOD COST DEL MENÚ	39
5.4.	PRECIOS DEL MENÚ.....	39
5.5.	MENÚ.....	43
	43
5.6.	PROVEEDORES DE MATERIA PRIMA.....	43
5.7.	IMPLEMENTOS COCINA	44
6.	NUTRICIÓN	45
6.1.	NUTRICIÓN EN EL ECUADOR	45
6.2.	UNICEF.....	45

6.3.	ONU.....	46
6.4.	ALIANZA ESTRATÉGICA.....	46
6.5.	ESTADO DEL CUERPO.....	47
6.6.	COMPLEXIÓN CORPORAL.....	47
6.7.	FÓRMULAS.....	48
6.8.	NECESIDADES DE PROTEÍNA.....	48
6.9.	CARBOHIDRATOS.....	49
6.10.	ALIMENTACIÓN COMPETITIVA.....	49
6.11.	FASE DE DEPLETACIÓN PARA FISICOCULTURISTAS.....	51
6.12.	CALCULADORA DE NECESIDADES.....	52
6.13.	MACRONUTRIENTES.....	52
6.14.	CANTIDAD DE MACRONUTRIENTES EN EL MENÚ.....	53
7.	PLAN DE COMUNICACIÓN DE MARKETING.....	57
7.1.	PRODUCTO.....	57
7.2.	FOTOS DE FRESH AND FIT:.....	57
7.3.	PRECIO.....	58
7.5.	PLAZA.....	59
8.	RECURSOS HUMANOS.....	60
8.1.	ADMINISTRACIÓN Y TALENTO HUMANO.....	60
8.2.	HORARIOS DE TRABAJO.....	61
9.	ANÁLISIS DE RENTABILIDAD.....	61
9.1.	VALORES PARA LA CONSTRUCCIÓN.....	61
9.2.	COSTOS COCINA.....	62
9.3.	COSTOS EMPLEADOS.....	63
9.4.	COSTOS SERVICIOS BÁSICOS.....	63
9.5.	COSTO SERVICIOS LEGALES.....	63
9.6.	COSTOS OPERACIONES.....	64

9.7.	COSTO TOTAL DE LA INVERSIÓN	64
9.8.	COSTOS MENSUALES	65
9.9.	PUNTO DE EQUILIBRIO	66
9.10.	PROYECCIÓN ANUAL DE COSTOS	66
9.11.	UTILIDAD DESPUÉS DE IMPUESTOS	67
9.12.	FLUJO DE CAJA	69
9.13.	VAN Y TIR	71
9.14.	NOMINA SALARIAL.....	74
10.	CONCLUSIONES Y COMENTARIOS	75
	ANEXOS.....	76
	BIBLIOGRAFÍA.....	93

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1 Fresh and Fit (anexos).....	17
Ilustración 2 Foto por fuera (anexos).....	22
Ilustración 3Foto por fuera (anexos).....	22
Ilustración 4 Plano (anexos).....	22
Ilustración 5 google maps (anexos).....	27
Ilustración 7 gogreen San Luis (anexos).....	28
Ilustración 8 alimentación (anexos).....	31
Ilustración 9 Plan nutricional.....	32
Ilustración 10 enfermedades.....	33
Ilustración 38 Plano.....	35
Ilustración 12 Menú.....	38
Ilustración 13 Menú (anexos).....	43
Ilustración 14, Envase (COTNYL).....	44
Ilustración 15 Sticker Fresh and Fit.....	44
Ilustración 28 cocina (industrial, 2018).....	44
Ilustración 29 Refrigerador Industrial (Congeladores, 2018).....	44
Ilustración 30 Congelador Industrial (refrigerador, 2016).....	44
Ilustración 31 Horno Industrial (REFRICOMSA, 2017).....	44
Ilustración 32 Lavaplatos.....	44
Ilustración 33 Termocirculador (SOUS-VIDE, 2017).....	44
Ilustración 34 Empacadora al vacío (vacío, 2016).....	44
Ilustración 11 Cálculo muñeca (anexos).....	45
Ilustración 16 (Anexos).....	57

Ilustración 17 (Anexos).....	57
Ilustración 18 (Anexos).....	57
Ilustración 19 (Anexos).....	57
Ilustración 20 (Anexos).....	57
Ilustración 21 (Anexos).....	58
Ilustración 22 (Anexos).....	58
Ilustración 23 (Anexos).....	58
Ilustración 24 Ordena.....	58
Ilustración 25 guarda.....	58
Ilustración 26 menú niños.....	58
Ilustración 27 Promoción.....	58
Ilustración 35 Fresh and Fit.....	76
Ilustración 36 Foto por fuera.....	76
Ilustración 37Foto por fuera.....	77
Ilustración 38 Plano.....	77
Ilustración 39 alimentación.....	78
Ilustración 40 Plan nutricional.....	78
Ilustración 41 enfermedades.....	78
Ilustración 42 google maps.....	80
Ilustración 43 go green (Gogreen).....	80
Ilustración 44 gogreen San luis.....	81
Ilustración 45, Envase (COTNYL).....	82
Ilustración 46 Sticker Fresh and Fit.....	82
Ilustración 47.....	82
Ilustración 48.....	83

Ilustración 49.....	83
Ilustración 50.....	83
Ilustración 51.....	84
Ilustración 52.....	84
Ilustración 53.....	85
Ilustración 54.....	85
Ilustración 55 Ordena.....	86
Ilustración 56 guarda.....	86
Ilustración 57 menú niños	87
Ilustración 58 Promoción	87
Ilustración 59 cocina (industrial, 2018)	88
Ilustración 60 Refrigerador Industrial (Congeladores, 2018)	88
Ilustración 61 Congelador Industrial (refrigerador, 2016).....	89
Ilustración 62 Horno Industrial (REFRICOMSA, 2017).....	89
Ilustración 63 Lavaplatos	90
Ilustración 64 Termocirculador (SOUS-VIDE, 2017).....	90
Ilustración 65 Empacadora al vacío (vacío, 2016).....	91

1. RESUMEN

1.1. Resumen Ejecutivo

El presente trabajo de tesis es el resultado de la elaboración del proyecto “Fresh and Fit” en el Valle de los chillos, este proyecto se empezó a elaborar en el año 2017, buscando una cultura saludable alimenticia de los deportistas del sector, al igual que gente que busque cuidar de su cuerpo o comer saludable.

La idea principal del proyecto fue que los deportistas cuenten con un catering que pueda cubrir todos los requerimientos que necesita su cuerpo, que tenga buen sabor y que sea accesible monetariamente.

La necesidad de comer en cualquier lugar que te encuentres es la clave para que los clientes no pierdan el tiempo preparando su comida o tengan que salir a buscar su comida diaria, en Fresh and Fit su comida estará lista para todos los días a la semana gracias a los procesos que utilizamos que ayuda a mantener el producto, y los procedimientos para mantener las cualidades.

En este trabajo se va a presentar la información necesaria para la creación del menú, los ingredientes, el costo de cada plato, el procedimiento de preparación, el marketing, el marco teórico, marco financiero y la experiencia de comer el menú.

Palabras clave:

Fresh, fit, comida, saludable, valle, comer, menú,

2. CONCEPTO DEL PROYECTO

2.1. Tipo de empresa

Fresh and Fit es un catering que ofrece a sus clientes cubrir todas las necesidades nutricionales y ayudar al cliente que su dieta no sea afectada por el día a día, brindando comida de calidad, buen sabor y saludables para nuestros cuerpos.

La idea principal es que el consumidor pueda pedir todas las comidas diarias para cumplir con sus requerimientos nutricionales, que el cliente evite perder su tiempo en comprar su comida, hacer la comida, limpiar después de haber hecho la comida y después de haberla consumida. El cliente no debe preocuparse de salir a comprar sus comidas ya que todas las comidas están diseñadas para poder durar hasta 3 días en el refrigerador y dependiendo el plato puede durar hasta 1 semana en el congelador, y mantener sus cualidades. La persona que desee un producto podrá hacerlo bajo pedido a domicilio o para retirar en el local, por lo que el lugar se usara solo para la producción, almacenamiento y comercialización del producto.

2.2. Ubicación

Fresh and Fit se encuentra localizado en el centro del Valle de los chillos, a una cuadra del centro comercial San Luis Shopping, en la avenida general Rumiñahui #1401 y 9na transversal, el terreno del lugar cuenta con 1120 metros y 300 metros de construcción que se encuentra en la parte posterior del terreno, el segmento frontal está libre para cualquier tipo de construcción comercial. La construcción cuenta con una cocina de 6,40 metros x 5,80 metros, un cuarto para guardar producto y un baño de uso social.

2.2.1. Mercado meta

El mercado meta es enfocado a cualquier persona que quiera cuidar de su salud, deportistas, personas que quieran subir o bajar de peso, que quieran lucir una mejor apariencia con su cuerpo o personas que han intentado hacer dieta y no lo han logrado por todas las

complicaciones que conlleva una dieta, como es el hecho del tiempo y falta de conocimiento en la elaboración.

En la actualidad las personas tienen como objetivo cuidar su salud, sin embargo, existen varios factores que impiden que ellos puedan lograrlo, uno de los factores es el estilo de vida que impone nuestra sociedad, gracias al trabajo, la familia o diferentes responsabilidades. Otro factor muy importante, es que las personas no tienen el tiempo suficiente para poder organizar su dieta de manera correcta, o no cuentan con la habilidad y los recursos para poder preparar su comida.

Los trabajos exigen mucho tiempo de sus empleados, lo que evita que ellos puedan mantener una vida saludable, los horarios no establecidos entre comidas y la falta de tiempo son las razones principales. Los excesos de grasas saturadas y azúcares en las calles, los malos conocimientos nutricionales en el país y parte de la comida típica del Ecuador, han hecho que el sobrepeso en el país se elevara a niveles alarmantes.

La persona promedio que cocina en casa para cuidar su dieta, gasta de 2 a 3 horas diariamente en cocinar, guardar y limpiar su comida, sin contar el tiempo que se demora en ir a al supermercado y comprar la comida semanalmente, lo que llega a ser el 15% de nuestro día, para muchos trabajos el enfoque debe ser constante, el tiempo gastado y energía se hubieran utilizado para mejorar la labor. En casa, las personas tendrían más tiempo para poder disfrutar con sus seres queridos o más tiempo para poder realizar todos los proyectos personales que por los horarios de trabajo evitan realizarlas. (Monsivais, 2014)

2.2.2. Misión de la empresa

Somos una empresa de catering encargada de servir alimentos de calidad y que sean saludables para el cliente, satisfaciendo las exigencias alimenticias que conlleven a una mejor vida del mismo.

2.2.3. Visión de la empresa

Ser una empresa en la cual el cliente confía su salud, ofreciendo el mejor servicio de comida nutricional, ayudando a que nuestro cliente se sienta más saludable gracias al producto que nosotros ofrecemos.

2.2.4. Logo



Creado por: José Ochoa diseñador

Ilustración 1 Fresh and Fit (anexos)

“No seas malcriado, come tus verdes”

Es lo que muchas veces nuestros padres nos han dicho desde pequeños, que, si comemos las verduras y frutas, vamos a crecer grandes y fuertes. Lo que nos trae nostalgia al pensar que ya hemos crecido, y la verdad que se esconden en esas palabras.

Muchas de las veces la gente se olvida que debemos tener una dieta balanceada para poder tener una vida sin complicaciones médicas. Una dieta equilibrada nos ayudara a futuro, a tener un cuerpo saludable y en forma, que no tengamos que preocuparnos de enfermedades que pueden llegar a envolver nuestras vidas.

2.2.5. Plan ecológico

Para nosotros poder ayudar al planeta y ayudar al impacto ambiental existen varias medidas necesarias para ayudar a deprimir la contaminación en nuestro planeta.

- Reciclar los aceites y grasas que se utilicen en la cocina.
- Reutilizar los desperdicios como abono.
- Reciclar los plásticos, vidrios y cartones.
- Buscar alternativas biodegradables para nuestros envases.
- No utilizar sorbetes

2.2.6. Desechos

Vivimos en un momento de la historia de la Humanidad en el que por primera vez existen recursos y conocimientos suficientes para acabar con el hambre y la pobreza. No hay escasez de alimentos. En el mundo hay suficiente comida para que toda la población pueda alimentarse adecuadamente; sin embargo, se desperdicia entre un 30% y un 50% de todo el alimento que se produce, y en los países desarrollados se calcula que se desperdicia alrededor de una cuarta parte de la comida que compran las familias. (UNICEF, 2016)

Por lo que todos los desperdicios que se puedan salvar, se utilizaran para alimentar a los más necesitados, se elaborará con bajos recursos lo que se pueda crear para alimentar a los niños, el resto de comida que no podamos utilizar lo usaremos como abono y alimento de animales.

2.2.7. Plan tecnológico

La tecnología nos ayudara a mejorar cada día, por lo que siempre se buscara nuevas alternativas a la manufactura de los platos y el servicio.

- UberEats, empresa que ayuda a la repartición de comida mediante una aplicación para el celular, por el momento no se encuentra en el sector, se espera que en los próximos meses llegue.

- Redes sociales, para contactar con los usuarios para facilitar el servicio y las promociones de productos. Se utilizarán programas como: Instagram, Whatsapp, Email, Facebook.
- Datafast, para el cobro a los clientes, tiene un costo de \$115.
- Tappetit, aplicación para la gestión de restaurantes, tiene un costo variable para cada tipo de restaurantes.
- Bodybuilding.com, pagina enfocada al deporte y calculadora de macronutrientes mejor actualizada de la red.

3. ESTUDIO DE FACTIBILIDAD

3.1. Estudio macroeconómico

Para nosotros poder analizar lo que sucede en el Ecuador, debemos analizar el crecimiento en el PIB del sector de los servicios de comida, el nivel creciente de los negocios de alimentos y bebidas tiende a subir en un porcentaje de 3,4% anual en el Ecuador, por lo que podemos ver un aporte en el sector a favor del emprendimiento. (INEC, INEC, 2017)

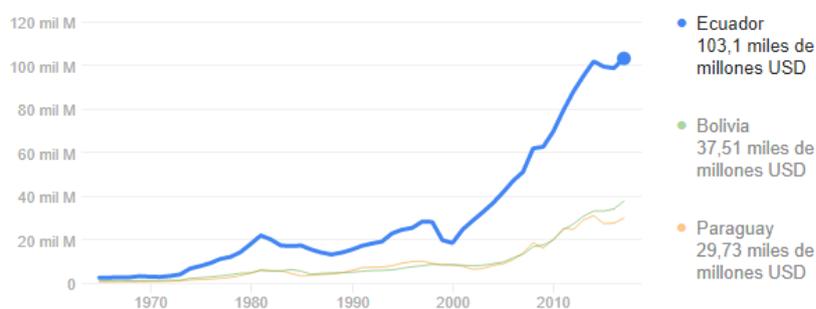
El Valle de los chillos está situado a 30 minutos de Quito, es un valle que ha crecido rápido en los últimos 10 años, con un crecimiento poblacional de un 30% anual, se ha vuelto una zona urbana en la cual podemos encontrar nuevos negocios a diario, sobre todo en las calles San Luis y Rumiñahui, que son las que rodean al centro comercial San Luis Shopping. (Rumiñahi, s.f.)

3.1.1. PIB

El producto interno bruto es un análisis que muestra el crecimiento que tiene un país durante el año. Indica el movimiento que tiene la producción interna de un país.

Ecuador / Producto Interior Bruto

103,1 miles de millones USD (2017)



Crecimiento del PIB Ecuador

Fuente: Banco mundial 1 PIB Ecuador

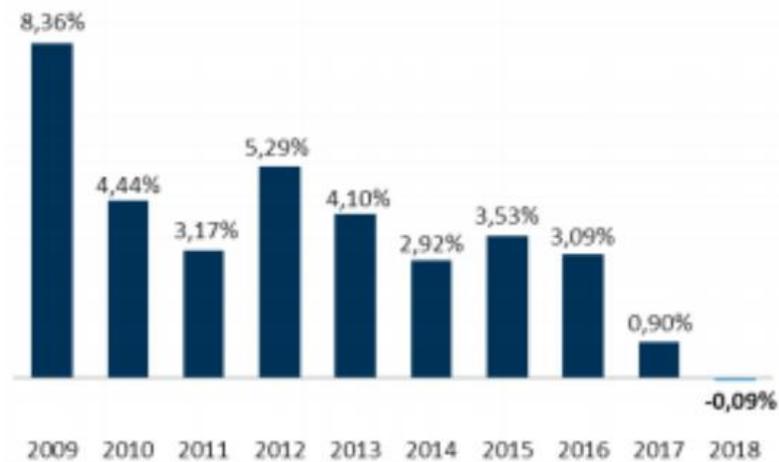
La elaboración de productos alimenticios y bebidas en el Ecuador representan el 7,7% del PIB, eso quiere decir 7,93 mil millones se mueven en el sector de los alimentos y bebidas, se espera que en los siguientes años tenga un crecimiento de un 4% a 5% anual. (EKOS, 2018)

3.1.2. Índice de salarios

En el 2018 el Ecuador tuvo un crecimiento del 2,94% llegando a \$386 como salario básico unificado, dependiendo del cargo se estima que los salarios suban. En el entorno de la producción de la comida se considera legal pagar el salario básico. (Ministerio del trabajo, 2018)

3.1.3. Inflación

De acuerdo a datos del Banco central del Ecuador se puede ver que en el 2018 se encuentra en deflación, en enero del 0,09%, lo que muestra un crecimiento en la producción y una reducción en los precios, el promedio de los 10 años es de 3,57% de inflación. (Banco central del Ecuador , s.f.)



Muestra inflación Ecuador 10 años

Fuente: Banco mundial 2

3.2. Análisis del sitio

3.2.1. Localización

Fresh and Fit se encuentra localizado en el centro del Valle de los chillos, a una cuadra del centro comercial San Luis Shopping, en la avenida general Rumiñahui #1401 y 9na transversal, el área de la cocina está adaptada para 6 personas de cocina y una persona de limpieza, con facilidad de construcción en la parte frontal del terreno con dimensiones de 15 x 13 metros de cocina y 19 x 7 metros de parqueadero, que dan un total de 328 m², con adaptabilidad de servicios básicos. La cocina que ya está construida solo necesita adaptaciones de seguridad, limpieza para el uso óptimo del lugar, en el caso de ser necesario a futuro se podrá usar el espacio frontal del terreno para la elaboración del producto y entrega.

Las coordenadas geográficas son:

- Latitud: -0.304964
 - Longitud: -78.452641
 - Altitud: 2471 metros
- (coordenadas-gps, s.f.)

3.2.2. Adaptabilidad y conveniencia física del terreno

La topografía del terreno es completamente plana, el tipo de suelo es de cangagua dura y se puede demoler las paredes para comenzar a construir, la parte frontal se encuentra nivelada con la calle por lo que no se debe gastar en tierra y solo se debe compactar con la vía.

3.2.3. Acceso y visibilidad

Ilustración 2 Foto por fuera (anexos)

Ilustración 3 Foto por fuera (anexos)

Imagen de Fresh and Fit actualmente

Ilustración 4 Plano (anexos)

La cocina tuvo una remodelación de 1,50 m de crecimiento y se mejoró la circulación por la cocina, al mismo tiempo se creó una isla para trabajar, con una 2 cocinas y 2 lavabos para que sea más eficiente el trabajo.

3.2.4. Situación legal y Regulaciones

El terreno se encuentra a nombre de Olivia Teresa Herrera Meza, propietaria completa desde hace más de 30 años. Con cedula de identidad: 1600056087

El avalúo comercial del terreno está en \$184283,98 según el municipio de Rumiñahui, sin contar con la construcción y remodelación que se le ha hecho al terreno, se ha realizado un alargamiento a la cocina, varios de los cuartos, la adición de una piscina y un cuarto para hidromasaje.

3.2.5. Características del sector:

La zona de la calle Av. General Rumiñahui es de vital importancia en el Valle de los Chillos, porque se extiende hasta la autopista General Rumiñahui y se conecta con la ciudad de Quito.

Cuenta con agua potable, red de alcantarillado, energía eléctrica y conexiones para servicios básicos.

El total de pisos que se puede construir en la zona es de 7 pisos, por ser una zona comercial, existe actualmente 5 edificios en la zona con esa cantidad de pisos y el centro comercial San Luis shopping.

El retiro de la parte frontal del terreno es de 5 metros, por lo que no se podrá construir en esa superficie del terreno.

Se puede utilizar los subsuelos para el uso de la construcción y parqueaderos.

El cerramiento debe tener un mínimo de 1.80 metros y un máximo de 2.50 metros.

Los accesos a estacionamiento deben estar a nivel de la acera. (Rumiñahui, 2014)

3.2.6. Avance en el sector de los deportes en la zona

En el Valle de los Chillos existe un crecimiento en la cultura del deporte y del buen vivir, el municipio apoya a los eventos sociales deportivos, al igual que carreras y competencias deportivas. Los gimnasios han ido creciendo anualmente y se puede encontrar gimnasios en todo el sector, el gimnasio más grande del Valle de los Chillos “Iron Body” ha tenido un crecimiento constante desde su apertura en el año 2009, Marco dueño comenta que el crecimiento en el gimnasio es constante y recientemente logro abrir un espacio extra para Crossfit con las mejores facilidades, se espera que el gimnasio crezca hasta un 10% anual.

3.2.7. Superficie

La superficie total del terreno es de 1.120 m².

3.3. Normativa técnica, sanitaria y comercial

Para nosotros poder funcionar necesitamos registrar todos los datos para proporcionar información tributaria al Ecuador. Para ello, necesitamos registrar a todos los contribuyentes de la empresa.

Para obtener el Ruc:

- Cedula de identidad
- Un recibo actual de un servicio básico
- Formulario

3.3.1. Papeles para solicitar el funcionamiento en Pichincha:

- Solicitud para permiso de funcionamiento.
- Planilla de Inspección.
- Copia de la Cédula y Certificado de Votación del propietario.
- Copia del RUC del establecimiento
- Copia de certificado de salud ocupacional emitido por los centros de salud del Ministerio de Salud (el certificado de salud tiene validez por 1 año desde su emisión)
- Permiso de Bomberos

3.3.2. Requisitos para sacar el permiso de bomberos

- Solicitud de inspección del local
- Informe favorable de la inspección
- Copia del RUC
- Copia de la calificación artesanal (artesanos calificados)

(salud M. d., Requisitos de establecimientos, 2017)

El permiso de buenas prácticas de manufactura y la notificación sanitaria son documentos que permite a los lugares de actividad comerciales realicen sus productos, en el caso de Fresh and Fit es un producto de comidas listas empacadas en el momento de venta directa al consumidor no se necesita realizar este trámite. (salud M. d., Resolución ARCSA, 2017)

3.4. Análisis del vecindario

El terreno cuenta con 1120 metros, la cuadra donde se encuentra ubicado Fresh and Fit está lleno de locales comerciales, podemos encontrar negocios como: San Luis Shopping, Papa Johns, Domino's Pizza, Rollingas, Pollo Gus, Empanadas de campo viejo, Chevrolet, Ford, Ambacar, Toyota, etc.

La universidad de las fuerzas armadas ESPE se encuentra a 1.5 km de distancia cuenta con un total de 20200 estudiantes sin contar con profesores y personas que trabajan dentro. (ESPE), la mayoría de los estudiantes que se encuentran por salir a comer en el centro comercial o en los locales frente a la universidad, ninguno de estos locales ofrece servicio de comida nutritiva que pudieran consumir los estudiantes que tengan alguna enfermedad o solo quieran cuidar su cuerpo.

Para realizar el estudio de factibilidad tomamos en cuenta a diferentes deportistas e instituciones en el sector del Valle de los chillos, analizando 2 km a la redonda del local de Fresh and Fit podemos encontrar a los siguientes locales junto a la cantidad de personas que se encuentran promedio en cada lugar.

Complejo	Cantidad de deportistas
Misión social de Rumiñahui	130
Iron body gym	600
The power Factory	50

Community box	150
Body shaping gym	75
Fitness Factory	130
Club de arte marcial superior	50
Dojo senshi-kai	70
Brigitte Saunders Belly dance studio	40
Stampa Spa	80
Aurora Ponce dojo	40
Cinammon Dance studio	50
Independiente del Valle San Luis	250

Cantidad de deportistas en el Valle de los Chillos

Ilustración 34 Complejos (anexos)

Además, en el sector de Rumiñahui podemos encontrar complejos profesionales, como:

Complejo	Cantidad de deportistas
Independiente del valle	26
Universidad católica	21
Clan juvenil	26

(Transfermarkt, 2018)

Cantidad de deportistas profesionales en el Valle de los

Chillos

3.5. Análisis de la oferta

Para nosotros poder saber nuestra oferta al mercado vamos a revisar los siguientes aspectos

- Análisis FODA
- Competencia
- Comparación de productos

3.5.1. Análisis FODA

Tabla 1 FODA

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> Entrega a domicilio 	<ul style="list-style-type: none"> No existe este servicio en el sector
<ul style="list-style-type: none"> Precio competitivos 	<ul style="list-style-type: none"> Crear nuevos hábitos en sus dietas
<ul style="list-style-type: none"> Personalización 	<ul style="list-style-type: none"> Incremento de centros deportivos en el sector
<ul style="list-style-type: none"> Velocidad de entrega 	<ul style="list-style-type: none"> La vida de los oficinistas
<ul style="list-style-type: none"> Control de precios Envase aptos para calentar 	<ul style="list-style-type: none"> La cultura deportiva en crecimiento
<ul style="list-style-type: none"> Fecha de entrega establecida 	<ul style="list-style-type: none"> Incremento de gimnasios y complejos deportivos
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> Tiempo de consumo limitado 	<ul style="list-style-type: none"> La competencia tiene fortaleza económica
<ul style="list-style-type: none"> Falta de acogida del servicio 	<ul style="list-style-type: none"> Comprensión del cliente sobre el servicio
<ul style="list-style-type: none"> Precios 	
<p><i>Creado por: David Baird</i></p>	

3.5.2. Propiedades Identificadas como competencia:

Como podemos ver en el mapa anterior, Fresh and fit se encuentra en icono rojo, podemos ver que la competencia más directa se encuentra en el centro comercial y las competencias secundarias se encuentran alrededor del lugar.

GoGreen

GoGreen se encuentra en el patio de comida principal del centro comercial San Luis Shopping en el 2017, su primera franquicia llegó en el año del 2013 siendo su visión eliminar la comida chatarra.

Ilustración 5 google maps (anexos)

Foto del local de GoGreen

Ilustración 6 gogreen San Luis (anexos)

Fresh and fit es un negocio de comida para deportistas y personas que quieran cuidar de su salud, lo que hace a “GoGreen” la competencia más directa que puede tener en el Valle de los Chillos, por el hecho de vender alimentos relacionados al cuidado de nuestro cuerpo, Fresh and fit personaliza las comidas para que las personas realmente tenga beneficios en su cuerpo, lo que hace que a largo plazo se vea la diferencia de comer los dos tipos de comida.

3.5.3. Matriz de comparación de productos:

Preguntas	GoGreen	Fresh and Fit
¿Qué ofrecen a sus clientes?	Una variedad de ensaladas con complementos para añadir, burritos, fajitas , etc.	Comida específica para crear resultados en nuestros cuerpos, comida para mejorar nuestro cuerpo , almuerzos, etc.
¿Dónde se venden?	En el centro comercial San Luis Shopping.	La dirección es a una cuadra del centro comercial San Luis Shopping.
¿Cuáles son sus precios?	\$4-\$7	\$4-\$6
¿Qué tipo de clientes son?	Personas que quieren mantener su cuerpo.	Personas que quieran ver cambios en su cuerpo.
¿Cuál es su presentación?	La comida va en un recipiente para servirse en ese momento, puede ser en envases para ensalada, papel de envolver, etc.	Toda comida va en el mismo recipiente especial para enfriar la comida y volverla a calentar en el mismo envase, puede durar hasta 1 semana dentro del congelador.
¿Cómo se comercializa?	Venta directa al cliente en el local.	Distribución en el local o bajo servicio a domicilio en el Valle de los Chillos.

Creado por: David Baird

3.5.4. Como funciona Fresh and Fit

TRES FORMAS DE ORDENAR 



¡A tu elección!

¡Disfruta de una flexibilidad total con 10, 15 o 20 comidas semanales! Nuestros planes son tu propia creación. Estos son excelentes para alguien que sigue un régimen específico o una necesidad dietética, así como deportistas o personas que cuidan su cuerpo al ¡máximo!
Platos desde \$3,99



Menú

Selecciona increíbles opciones de nuestro menú a la carta. Prueba los platos uno por uno, en cualquier cantidad, de nuestro menú orientado a objetivos. Incluye platos de desayuno, platos fuertes y jugos sin azúcar. ¡Ordena fácilmente comidas que se ajusten a tus metas!
Planes semanales desde \$24,99



Decisión del chef

Tenemos platos fuertes y desayunos variados cada día. Los planes te ahorran tiempo, ya que nuestros chefs harán todo por ti, lo mejor de todo es delicioso y saludable. Cargados de proteína, carbohidratos, frutas y vegetales, para que de lo ¡mejor de ti!
Planes mensuales desde \$89,99

 0996558076
  freshandfitvalle
  freshandfitvalle@gmail.com

Creado por: David Baird

Precios Fresh and Fit					
	Desayunos	Almuerzos	Comida deportista	Comida para bajar de peso	Comida subir de peso
1 comida	\$ 3,99	\$ 4,99	\$3,99-\$6,99	\$3,99-\$5,99	\$4,99-\$7,99
Diario (5 comidas)			\$ 19,95	\$ 18,99	\$ 24,95
Semanal	\$ 19,95	\$ 24,95	\$ 139,99	\$ 132,90	\$ 173,99
Mensual	\$ 78,00	\$ 98,00	\$ 529,99	\$ 525,99	\$ 685,99

Creado por: David Baird

3.6. Análisis de la demanda

El análisis a la demanda es la cantidad de productos o bienes puede adquirir para poder vender en su empresa, tiene la facilidad de pago para la adquisición de los productos.

Factores que alteran la demanda:

- Cantidad de bienes de la empresa
- Consumidores
- Necesidades de la empresa de adquirir productos
- Disposiciones de los jefes de la empresa
- Facilidad de pago
- Capital contable
- Lugar del establecimiento

3.6.1. Fórmula de cálculo de muestra

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N - 1)) + k^2 * p * q}$$

N: tamaño de la población Z: nivel de confianza P: probabilidad de éxito Q: probabilidad de fracaso D: precisión

(Pysma, 2015)

El tamaño de la población es de 9952

Nivel de confianza del 90%

Margen de error 10%

Total de encuestas es de 66

3.6.2. Perfil del grupo

Se realizó un estudio de demanda donde 66 personas del sector respondieron preguntas para demostrar la necesidad de tener un restaurante de comida nutritiva en el Valle de los chillos, y las necesidades que tiene el sector.

El estudio nos dio datos, que el 76,7% le importa cuidar su dieta y comen regularmente bien para mejorar en su deporte o su cuerpo, solo el 21,7% sigue un plan nutricional que le ayudara a mejorar efectivamente. Solo el 90 % consumen vegetales que ayudara a los depósitos de vitaminas y minerales en nuestro cuerpo.

¿Te importa cuidar tu dieta y tu cuerpo diariamente?

60 respuestas

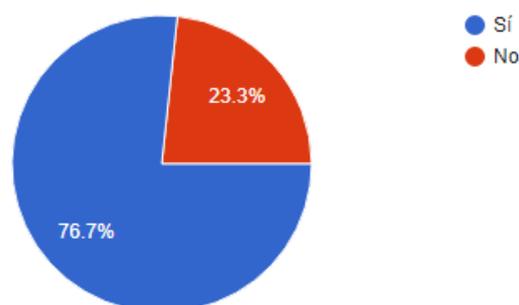


Ilustración 7 alimentación (anexos)

Para el análisis de debió investigar en 2 partes porque los deportistas tienen un bajo rendimiento en las competencias, y el problema que tienen las personas para subir y bajar de peso. El análisis dio un total de 22 deportistas y las 44 personas que se dedican al deporte no constantemente o que no pueden controlar su peso. Nos muestra porque los malos hábitos es la primera causa del bajo rendimiento, para que un deportista pueda rendir debe consumir un porcentaje de nutrientes para que su cuerpo pueda recuperarse y mejorar para el próximo entrenamiento y competencia. Los deportistas tienen un nivel muy bajo de conocimiento en el área de la nutrición, por lo que conlleva a consumir comida rápida, que tienen un alto índice

calórico y bajo índice nutricional, sus cuerpos no van a poder recuperarse para el siguiente entrenamiento, lo que hace que no exista mejora en el rendimiento final.

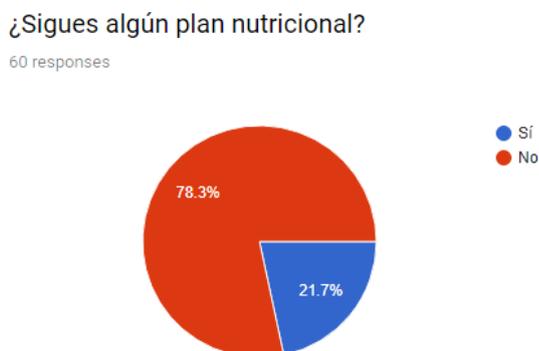


Ilustración 8 Plan nutricional

3.6.3. Análisis global del mercado

De acuerdo a un análisis que se hizo a 22 deportistas del Valle de los chillos, entre los deportes analizados están: Gimnasio, Cross Fit, Fútbol, Natación, Cycling y Tenis. Y 44 personas en general del mismo sector.

Según la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT, 2016) 6 de cada 10 adultos ecuatorianos tiene sobrepeso u obesidad, lo que nos da como resultado que en Rumiñahui cuenta con una población de 300000 personas, (Quito, 2015) y que de esas personas 180000 padecen de sobrepeso. “Este comportamiento a largo plazo puede estar asociado a la diabetes o resistencia a la insulina prediabetes, problemas de salud adquiridos por malos hábitos alimenticios generalmente”. nutricionista Alegría Dávalos. (tiempo, 2016)

¿Has tenido alguna enfermedad relacionada con tu dieta?

60 responses

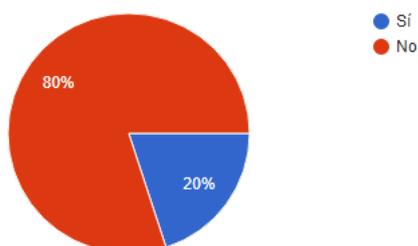


Ilustración 9 enfermedades

Los problemas principales en la salud en la población del Valle de los chillos, Conocoto y Sangolqui, son las infecciones digestivas, parásitos, desnutrición y anemia. Lo que nos demuestra que la alimentación en el sector es mala. La última pregunta que se realizó para saber si las personas sabían cuánto deberían ingerir diariamente de comida para que tenga una dieta balanceada, y el 66,7% no sabe cuánto debe comer diariamente. (Quito, 2015)

Para nosotros saber un dato estadístico de cómo se encuentra fisiológicamente y que tipo de contextura tienen las personas en el Valle de los chillos se realizó la encuesta del enrollar a la muñeca izquierda con el dedo medio y topar con el dedo pulgar, este estudio se realiza para saber el índice de contextura corporal.

- Azul: se encuentra en la contextura normal.
- Rojo: se encuentra en sobrepeso o su contextura es ancha.
- Amarillo: se encuentra en por debajo del peso ideal o su contextura es delgada.

(Charpentier, 2014)

Rodee su muñeca izquierda con la union del indice y pugar derecho, en su caso:

58 responses



Ilustración 8 cálculo de muñeca

Lo que demuestra que el 50% de las encuestas del sector están sobre o por debajo de la proporción de estructura ósea saludable.

4. DISEÑO Y ARQUITECTURA

4.1. Diseño

El terreno tiene un total de 1120 m², cuenta con 300 metros de construcción en la parte posterior que tiene renovaciones en la parte de la cocina y una ampliación, una plataforma frontal lista para la construcción de un local que da directo a la Avenida General Rumiñahui. La plataforma para construir cuenta con 328 m² solo se utilizara parte que se dividirían de la siguiente manera:

- Parqueadero y zona de retiro 133 m²
- Front Desk o lugar de atención al cliente 40 m²

4.2. Planes del terreno

en esta zona el cliente puede tomar productos que ya estén hechos, como son: ensaladas de frutas, ensaladas, sandwiches, burritos, bebidas, etc.

5. RESTAURANTE Y SU MENÚ

5.1. Indicaciones del menú

- El cliente puede elegir entre 2 tipos de menús: un menú con platos establecidos donde cada uno de los platos está enfocado a diferentes personas, una tabla para elegir el menú personalizado para cada uno.
- Existen 2 tipos de desayunos establecidos y cada desayuno siempre va con un poco de fruta.
- Existen todos los días desayunos que varían y los platos fuertes van variando entre ingredientes
- Existen 3 tipos de proteína animal: carne, pollo y pescado
- Los vegetales pueden variar, pero los principales y que no pueden faltar, son: zanahoria, espinaca, brócoli, arvejas, vainitas.
- Existen 5 tipos de carbohidrato: arroz integral, arroz blanco, camote, quinua y garbanzo.
- Existen 6 tipos de salsa: maní, sésamo, champiñones, hierbas con limón, romesco, y curry.
- Todas las salsas son bajas en grasas saturadas, la mayoría de grasas es aceite de oliva.
- Existen 6 tipos de jugo principales, pero para los menús diarios van variando diariamente.

- Las salsas tiene una porción de 25 gramos hasta 60 gramos dependiendo de cada una de las salsas ya que algunas tienen un sabor más concentrado y tiene un costo mayor.
- La tarrina es de polipropileno, lo que le hace accesible al uso en congelador y en microondas, hasta una temperatura de 171°.
- El costo de la tarrina e impresión es de \$0,39, que ya fue añadido a las recetas.

5.2. Diseño del menú

0996558076

freshandfitvalle

freshandfitvalle@gmail.com



Horario de atención:

LUNES-VIERNES 10:00-5:00

SÁBADO 10:00-3:00

Comidas listas para microondas

HULK

150 gramos carne, 150 gramos pollo, salsa curry, arroz integral y vegetales.

Calorías: 854 Proteínas: 85 Carbohidratos: 68 Grasa: 25

6,99

SUPERMAN

250 gramos pollo, salsa de champiñones, arroz integral y vegetales.

Calorías: 796 Proteínas: 81 Carbohidratos: 57 Grasa: 26

4,99

GOKU

250 gramos pollo, salsa sésamo, arroz blanco, y vegetales.

Calorías: 894 Proteínas: 81 Carbohidratos: 87 Grasa: 22

4,99

POPEYE

200 gramos carne en salsa romesco, espinaca, quínoa con vegetales.

Calorías: 601 Proteínas: 53 Carbohidratos: 48 Grasa: 20

4,99

HE-MAN

200 gramos carne, salsa de maní, camote dulce, y vegetales.

Calorías: 541 Proteínas: 52 Carbohidratos: 43 Grasa: 18

4,59

HERCULES

PERSONALIZADO

Con: un carbohidrato, un verde, y una salsa

GRAMOS	CARNE	TILAPIA	POLLO	
100	3,99	3,99	3,99	
150	4,59	4,59	4,19	45 gramos Carbohidrato crudo, 150 gramos Vegetales.
200	4,99	4,99	4,59	
250	5,59	5,59	4,99	
300	5,99	5,99	5,49	60 gramos Carbohidrato crudo, 200 gramos Vegetales.
350	6,49	6,49	5,99	

Menos 0,25 sin salsa

CARBOHIDRATO	VERDE	SALSA
ARROZ INTEGRAL	ZANAHORIA	SALSA MANI
ARROZ BLANCO	ESPINACA	SALSA SÉSAMO
QUINUA	BROCOLI	SALSA CHAMPIÑONES
CAMOTE	ARVEJAS	SALSA DE HIERBAS Y LIMÓN
GARBANZO	VAINITAS	SALSA ROMESCO (TOMATE)
	MIX DE VEGETALES	SALSA CURRY

200 gramos tilapia, salsa hierbas y limón, garbanzos, y vegetales.

Calorías: 484 Proteínas: 49 Carbohidratos: 34 Grasa: 14

4,99

WONDER WOMAN

150 gramos tilapia, salsa hierbas y limón, quínoa, vegetales.

Calorías: 436 Proteínas: 36 Carbohidratos: 40 Grasa: 13

4,99

BLACK WIDOW

150 gramos pollo, salsa champiñones, arroz integral y vegetales.

Calorías: 545 Proteínas: 49 Carbohidratos: 43 Grasa: 17

4,59

PAN

150 gramos pollo, salsa sésamo, arroz blanco, y vegetales.

Calorías: 619 Proteínas: 50 Carbohidratos: 70 Grasa: 14

4,59

CLÁSICOS
60 gramos
Carbohidrato crudo,
200 gramos Vegetales.

CLASICO 1

200 gramos pollo, brócoli y camote.

Calorías: 589 Proteínas: 65,05 Carbohidratos: 45,05 Grasa: 16,04

3,99

CLASICO 2

200 gramos carne, vainitas y garbanzos.

Calorías: 485 Proteínas: 53,13 Carbohidratos: 34,89 Grasa: 13,02

3,99

CLASICO 3

200 gramos tilapia, vegetales y arroz blanco.

Calorías: 524,33 Proteínas: 46,68 Carbohidratos: 69,78 Grasa: 5,70

3,99

Cupcake de huevos, salchichas, waffles integrales con frutos rojos o miel (con mantequilla de maní o yogurt griego). (con fruta)

3,99

Breakfast burrito. (con fruta)

3,99

JUGOS

Limonada con carbón activado

Sandia y menta

Mango, piña y naranja (contiene azúcar)

Frutilla y limón (contiene azúcar)

Espinaca, col, pepinillo, manzana, perejil, apio, limón, jengibre

Té verde, aloe vera, miel y chía

1,99

-Por la compra de 9 recibe uno gratis de igual o menor valor.

-Por la compra de 13 recibe dos gratis de igual o menor valor.

EXTRAS

Salsas 0,50

Carbohidratos 1

Verdes 1,50

Huevo 0,50

Ilustración 11 Menú

5.3. Food cost del menú

Plato	Costo materia prima	Precio de venta antes de impuestos	Precio de venta final	Food cost
Hulk	\$ 2,29	\$ 6,15	\$ 6,99	37,18 %
Superman	\$ 1,72	\$ 4,39	\$ 4,99	39,06 %
Goku	\$ 1,70	\$ 4,39	\$ 4,99	38,71 %
Popeye	\$ 2,27	\$ 5,80	\$ 6,59	39,14 %
He-man	\$ 1,75	\$ 4,39	\$ 4,99	39,78 %
Hercules	\$ 2,28	\$ 5,80	\$ 6,59	39,37 %
Wonder Woman	\$ 1,54	\$ 4,39	\$ 4,99	35,11 %
Black widow	\$ 1,47	\$ 4,04	\$ 4,59	36,31 %
Pan	\$ 1,35	\$ 4,04	\$ 4,59	33,44 %
Breakfast cupcakes	\$ 0,91	\$ 3,51	\$ 3,99	25,84 %
Breakfast burrito	\$ 1,30	\$ 3,51	\$ 3,99	37,08 %
Almuerzos diarios	\$ 1,70	\$ 4,39	\$ 4,99	38,71 %
Desayunos	\$ 1,00	\$ 3,51	\$ 3,99	28,48 %
Promedio	\$ 1,64	\$ 4,49	\$ 5,10	36,46 %

Creado por: David Baird

El food cost promedio es del 36,46%, es un porcentaje bueno para los negocios de comida ya que con el resto podemos terminar de efectuar los gastos y aun tener una utilidad considerable.

5.4. Precios del menú

HULK					
INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO		PRECIO DE VENTA
			PRODUCTO	TOTAL	
FILETE DE CARNE	0,15	4,8	1	0,72	
POLLO	0,2	2,97	1	0,594	
SALSA CURRY				0,25	
ARROZ INTEGRAL	0,06	2,76	2	0,0828	
MIX VEGETALES	0,2	1,62	1	0,22	
TOTAL	0,61			\$ 2,29	6,99

SUPERMAN

INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
POLLO	0,25	2,97	1	0,7425	
SALSA CHAMPIÑONES				0,25	
ARROZ INTEGRAL	0,06	2,76	2	0,0828	
MIX VEGETALES	0,20	1,62	1	0,22	
TOTAL	0,51			\$ 1,72	4,99

GOKU

INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
POLLO	0,25	2,97	1	0,7425	
SALSA SESAMO				0,25	
ARROZ BLANCO	0,06	11,23	10	0,06738	
MIX VEGETALES	0,2	1,62	1	0,22	PRECIO DE VENTA
TOTAL	0,51			\$ 1,70	4,99

POPEYE

INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
BISTEC DE CENTRO O TOP ROUND	0,2	4,8	1	0,96	
SALSA DE MANI				0,25	
ESPINACA	0,05	0,86	0,6	0,071667	
QUINUA	0,045	2,24	1	0,1008	
MIX VEGETALES	0,15	1,62	1	0,22	PRECIO DE VENTA
TOTAL	0,445			\$ 2,02	6,59

HE-MAN

INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
BISTEC DE CENTRO O TOP ROUND	0,2	4,8	1	0,96	
SALSA DE MANI				0,25	
	0,45	0,86	1	0,387	
MIX VEGETALES	0,15	1,62	1	0,15	

TOTAL		PRECIO DE VENTA
	\$ 1,75	4,99

HERCULES					
INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
TILAPIA	0,2	6,94	1	1,388	
SALSA DE HIERBAS	0			0,25	
GARBANZOS	0,45	1,1	1	0,495	
MIX VEGETALES	0,15	1,62	1	0,15	
TOTAL	0,8				PRECIO DE VENTA
				\$ 2,28	6,59

WONDER WOMAN					
INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
TILAPIA	0,15	6,94	1	1,041	
SALSA DE HIERBAS				0,25	
QUINUA	0,045	2,24	1	0,1008	
MIX VEGETALES	0,15	1,62	1	0,15	
TOTAL	0,345				PRECIO DE VENTA
				\$ 1,54	4,99

BLACK WIDOW					
INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
POLLO	0,15	2,97	1	0,4455	
SALSA DE CHAMPIÑONES				0,25	
ARROZ INTEGRAL	0,45	2,76	2	0,621	
MIX VEGETALES	0,15	1,62	1	0,15	
TOTAL	0,75				PRECIO DE VENTA
				\$ 1,47	4,59

PAN					
INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA

POLLO	0,15	2,97	1	0,4455	
SALSA SESAMO				0,25	
ARROZ BLANCO	0,45	11,23	10	0,50535	
MIX VEGETALES	0,15	1,62	1	0,15	
TOTAL	0,75				PRECIO DE VENTA
				\$ 1,35	4,59

CUPCAKES
DE HUEVO
y pancakes

INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
HUEVO	3	0,1	1	0,3	
ESPINACA	0,025	0,86	0,3	0,071667	
QUESO MOZARELLA DIETA	0,015	1,5	0,5	0,045	
CHAMPIÑONES	0,015	4,1	0,45	0,136667	
LECHE	0,1	1	1	0,1	
ACEITE DE OLIVA LIGHT	0,015	3	1	0,045	
EXTRACTO DE VAINILLA	0,001	5	1	0,005	
HARINA INTEGRAL	0,085	1	1	0,085	
HARINA DE LINAZA	0,05	2	1	0,1	
POLVO DE HORNEAR	0,005	3	1	0,015	
AZUCAR MORENA	0,005	3,97	5	0,00397	
SALSA FRUTOS ROJOS	0,03				
TOTAL	3,316				
				0,907303	3,99

BREAKFAST
BURRITO

INGREDIENTE	PORCION	COSTO	PESO PRODUCTO	TOTAL	PRECIO DE VENTA
HUEVO	4	0,1	1	0,4	
SALCHICHA	1	0,1	1	0,1	
QUESO MOZARELLA DIETA	0,03	1,5	0,5	0,09	
TORTILLAS	2	0,12	1	0,24	
PIMIENTO VERDE	0,015	1	0,2	0,075	
PAPA	0,03	2	5	0,012	
AJO	0,001	1	0,05	0,02	
CEBOLLA	0,015	1	1	0,015	
CEBOLLIN	0,005	1	0,05	0,1	

SALSA	1	0,25	1	0,25
TOTAL	8,096		\$ 1,30	PRECIO DE VENTA 3,99

5.5. Menú

Para la creación del menú tomamos en cuenta el movimiento de los ojos cuando estamos leyendo, para poder captar mas la atención de nuestros clientes y a dónde queremos que se dirija la vista. Para saber a donde va la vista usamos el método de punto dulce para el menu, en donde el número 1 es donde primero pondremos la vista hasta llegar al número 7. (Yang, 2012)

(Yang, 2012)(*anexos*)

Ilustración 12 Menú (anexos)

5.6. Proveedores de materia prima

Es importante poder analizar todos los precios de los proveedores y de los supermercados cercanos, en cualquiera emergencia ya tenemos un lugar donde podemos comprar. Tenemos que tener en cuenta que el mercado de Sangolqui es el mejor lugar donde podemos encontrar vegetales, hortalizas, frutas, etc.

Para la compra de los envases para llevar la comida, se tiene previsto comprar envases de polipropileno resistentes al microondas y a la congelación, por lo que se contactó a la empresa CARSNACK, ellos son encargados de abastecer centros de entretenimiento alrededor de todo el país, venden envases importados desde Argentina de la mejor calidad que se puede conseguir en el país, el envase es color negro y la tapa es transparente, el envase es anti

derrames para que las personas puedan llevarlo a cualquier lugar, y que sobretodo se mantenga con la mejor calidad.

Ilustración 13, Envase (COTNYL)

Para la compra de la tilapia se realizará la compra con el señor Andrés Collar que distribuye mariscos en el Valle de los chillos, y para la compra del pollo y la carne se realizará en el supermercado Aki y Megamaxi.

Para las impresiones que van encima del envase se realizará en la imprenta Vernaza Grafic que se encuentra en el sector de Sangolqui.

5.7.Implementos cocina

Ilustración 14 Sticker Fresh and Fit

Cocina industrial
<i>Ilustración 15 cocina (industrial, 2018)</i>
Refrigerador Industrial
<i>Ilustración 16 Refrigerador Industrial (Congeladores, 2018)</i>
Congelador Industrial
<i>Ilustración 17 Congelador Industrial (refrigerador, 2016)</i>
Horno Industrial
<i>Ilustración 18 Horno Industrial (REFRICOMSA, 2017)</i>
Lavaplatos
<i>Ilustración 19 Lavaplatos</i>
Termocirculador
<i>Ilustración 20 Termocirculador (SOUS-VIDE, 2017)</i>
Empacadora al vacío
<i>Ilustración 21 Empacadora al vacío (vacío, 2016)</i>

6. NUTRICIÓN

6.1. Nutrición en el Ecuador

Podemos ver gracias a un estudio de la UNICEF del Ecuador, la obesidad tiene un total de 62.8% en el Ecuador, llegando a un 73% en personas pasados los 40 años, presentando problemas de salud a muy temprana edad. Quito y Guayaquil son las ciudades donde presentan mayor cantidad de sobrepeso en personas mayores a los 19 años.

La salud de los ecuatorianos se ve afectada por el consumo alto de grasas, grasas saturadas y azúcares simples, mezclado con la poca actividad física que se realiza, causa sobrepeso a lo largo de los años, lo que resulta en complicaciones con enfermedades relacionadas a la malnutrición, lo que se debería buscar, es desde temprana edad acostumbrar a nuestro cuerpo a ingerir alimentos altos en nutrientes y bajos en grasas malas para nuestro cuerpo. (Martinez-Sanz, 2012)

6.2. Unicef

Según datos de la UNICEF en el Ecuador, la diabetes mellitus tipo 2, la enfermedad hipertensiva y la enfermedad cerebrovascular, son las principales causas de muerte en el país, todas relacionadas con la malnutrición, consumo alto en grasas, azúcares y sales. (INEC, Encuesta nacional de salud y nutrición, 2013)

Ilustración 22 Cálculo muñeca (anexos)

Lo que podemos ver es que existe un 50 % de las personas entrevistadas no cumplen con las medidas de índice de masa corporal, lo que muestra un déficit en nutrientes o un exceso en grasas. (Martinez-Sanz, 2012)

6.3.ONU

Los consejos nutricionales recomendados Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura y la OMS (Organización Mundial de la Salud). El consumo de hidratos de carbono (azúcares) debe ser menor al 55% del aporte energético total, pero, los azúcares simples como la glucosa o fructosa, no deben ser mayores al 10% del aporte energético total. Es recomendable el consumo habitual de verduras, hortalizas, frutas, legumbres y cereales completos. Disminuir el consumo de grasas que sean perjudiciales a nuestra salud, es recomendable que el porcentaje de energía aportada por los ácidos grasos saturados no supere el 10% y que los ácidos grasos poli insaturados se situé entre el 3 y el 7%. El colesterol no debe superar los 300 mg/día. El aporte de proteínas se limite al 15%. Esto representa una ingesta aproximada de 0,8 g/kg de tu peso corporal como mínimo. El consumo de fibra alimentaria total debe ser de 27 a 40 g/día. No sobrepasar la ingesta de 6 gramos de sal diarios, incluyendo en esta cantidad la sal de adición y la sal contenida en los alimentos.

(salud O. m., 2018)

6.4.Alianza estratégica

Buscamos tener alianzas estratégicas con pacientes de médicos nutricionistas, deportólogos, traumatólogos que necesiten de servicios de caterings especializados en hacer dietas, nosotros al igual podemos ofrecer el servicio de los médicos tratantes y así beneficiarnos los dos. El Dr., Oscar Vizúete reconocido deportólogo y traumatólogo del Ecuador nos puso a consideración su información en el caso de tener clientes a los que él pueda atender.

En el caso de no tener algún tipo de enfermedad o necesidades especiales en el cuerpo nosotros haremos el estudio nutricional de la persona.

6.5.Estado del cuerpo

Para nosotros saber la composición del cuerpo de una persona debemos realizar ciertos estudios llamadas valoraciones antropométricas, consiguiendo el peso ideal de una persona mediante la siguiente formula:

$$\text{Peso ideal en kg} = 50 + 0,75 (\text{altura en cm} - 150)$$

$$\text{Estado del peso} = \text{peso en kg} * 100 / \text{peso ideal}$$

Estado	Situación nutricional
< 60	Malnutrición severa
60-90	Malnutrición moderada
90-110	Normalidad
110-120	Sobrepeso
>120	Obesidad

Estado corporal

(Dr. Washigton Pug, Dra. Caridad

Borjas, Dra Isabel Torres, 2010)

6.6.Complexión corporal

Complexión del cuerpo(C) = estatura en cm/circunferencia de la muñeca en cm

Complexión	Hombres	Mujeres
Pequeña (Ectomorfo)	$C > 10,4$	$C > 11$
Media (Mesomorfo)	$9,6 < C < 10,4$	$10,1 < C < 11$
Grande (Endomorfo)	$C < 9,6$	$C < 10,1$

(Cobo, 2014)

complexión corporal

Las personas que tienen estos tipos de cuerpo metabolizan los alimentos de diferente manera, los ectomorfos son personas delgadas que su digestión es rápida por los que los desperdicios y

grasas no se adhieren a su cuerpo, ellos pueden consumir altas dosis de calorías si desean subir de peso. Los mesomorfos se encuentran en la mitad y tienden a subir o bajar de peso a su disposición, absorbe de mejor manera las proteínas por lo que resulta ser más fácil el crecimiento muscular. Los endomorfos son personas que su digestión es lenta y todos los desperdicios y grasas van a las capas subcutáneas y musculatura, tienden a subir rápido de peso y cuentan con gran energía de potencia acumulada por las grasas que se transforma en fuerza muscular. (Dr. Washigton Pug, Dra. Caridad Borjas, Dra Isabel Torres, 2010)

6.7. Fórmulas

Fórmulas para calcular las calorías necesarias por persona:

Para mantenerse en el peso 27.5 kcal por kg de la persona

Para subir de peso 32.5 kcal por kg de la persona

Ecuación de Harris-Benedict para bajar de peso:

Las necesidades de energía basadas en el sexo, la altura, el peso y la edad.

W = peso en kilogramos H = altura en centímetros A = edad en años

Hombres: $88,362 + (13,8 * W) + (4,799 * H) - (5,677 * A)$

Mujeres: $447,593 + (9,247 * W) + (3,098 * H) - (4,330 * A)$

(medicine, 2008)

6.8. Necesidades de proteína

Cada persona necesita una cantidad de proteína para que sus músculos y su cuerpo se recupere, por los movimientos y ejercicio que realiza diariamente.

- si una persona no realiza ejercicio y es sedentaria necesita 0,8 gramos de proteína por libra de peso

- si una persona es activa y realiza ejercicio constante necesita de 1,2gramos a 1,5 gramos de proteína por libra de peso
- si una persona realiza deporte de elite o constantemente realiza deporte, necesita de 1,8 a 2,2 gramos de proteína.

Todas las personas deberían comer de 1 taza a 2 tazas de frutas y vegetales en cada comida del día, dependiendo de las especificaciones de su cuerpo. (Martinez-Sanz, 2012)

6.9.Carbohidratos

Muchos de los deportistas y personas que quieren bajar de peso, tienen miedo a comer carbohidratos, sin saber que es la fuente principal de energía en nuestros cuerpos, ayuda a los músculos y sistema nervioso a que tengas energía durante el día y podamos rendir más en los deportes, los carbohidratos también son la fuente de energía principal para nuestros cerebros. El problema de los carbohidratos es el trato que se les da, para dar un diferente sabor, como son los carbohidratos fritos, las papas fritas añaden un alto contenido de grasas y colesterol malo.

6.10. Alimentación competitiva

Para que un deportista pueda rendir en un deporte de resistencia debe tener 3 fases, en donde el cuerpo se adapta para estar listo para dar lo mejor, esto se consigue con:

Fase 1: 3 días antes a la competencia debe alimentarse con dietas ricas en carbohidratos, debe ser un 70% de la dieta total, variando entre harinas, cereales, frutas, vegetales, etc.

Esto se realiza para elevar el nivel de glucógeno muscular, hepático y glucosa sanguínea, esto evita la fatigación muscular y maximiza el rendimiento deportivo.

Fase 2: 3 horas antes a la competencia se debe ajustar el cuerpo para que se encuentre en óptimas condiciones, adecuada hidratación, comida baja en grasa y proteínas, 80% de la comida deben ser carbohidratos, con mucha fibra para ayudar la circulación gastrointestinal.

Se recomienda que la última comida sea de 500 a 800 calorías, los snacks previos a la competencia no pueden contener azúcar, pero si puede ser una fruta. Se recomienda tomar líquidos y snacks 30 minutos antes de la competencia.

Durante la competencia solo se puede ingerir frutas, esto puede ser para ayudar al atleta con carbohidratos simples que ayuden al cuerpo a mantener la glicemia sanguínea y evitar la fatiga, o puede ser para ayudar al atleta a ingerir elementos que su cuerpo necesita, como puede ser la ingesta de potasio que ayuda a prevenir lesiones. Se recomienda ingerir de 150 a 350 ml cada 10 minutos de agua o hidratantes que contenga electrolitos y glucosa.

Fase 3: la fase de recuperación o fase pos-competencia es la fase en donde se tiene que reponer todo lo perdido durante el ejercicio, lo más importante después del ejercicio es reponer los líquidos, si es necesario el consumo de azúcar y así evitar la baja de presión sanguínea.

En la primera hora se debe ingerir de 4 a 5 gr de carbohidratos por kg de peso, si la competencia tiene días muy seguidos de demanda al cuerpo el consumo puede subir a 7 gr por kg de peso, la absorción de carbohidratos es mejor la primera hora ya que si dejamos esperar las 2 horas la absorción solo llegaría a ser de un 50 %. Durante la primera hora todas las reservas o lo que ingerimos en el cuerpo pasará a ser energía, por lo que la proteína no debe superar los 0,4 gr por kg de peso corporal, pasada la segunda hora se puede volver a la dieta normal o que se quiera mantener.

(Ledesma, 2010) (Dra. Cristina Olivos O., Dra. Ada Cuevas M., Dra. Verónica Álvarez V., Nut. Carlos Jorquera A. MSc. , 2012)

6.11. Fase de depletación para fisicoculturistas

Los fisicoculturistas deben eliminar todo residuo de grasa y de agua para poder presentarse con el menor porcentaje posible a una competencia, así poder notar más su musculatura, es un estado completo de deshidratación del cuerpo. Se busca disminuir de un 20% a un 4% de grasa en un tiempo de 16 semanas, con al menos 5 a 12 kilogramos más del peso en donde va a competir.

La fase principal empieza teniendo una proporción de alimento de 70% carbohidratos, 20% proteína y 10% grasas. Los carbohidratos serán 60% harinas o cereales, 40% frutas y vegetales.

De la 5ta a la 8va semana se reducirán los carbohidratos a un 45%, y consumiremos 45% de carbohidratos serán harinas o cereales, 55% frutas y vegetales. Las grasas se irán reduciendo 1% por semana y aumentando proteína sin grasa.

De la 9na a la 12va semana consumiremos 30% de carbohidratos, 45% serán harinas o cereales, 5% frutas y 50% vegetales. En esta semana se reduce el consumo de sal a lo mínimo posible.

De la 13va a la 15ta semana se reducirá el consumo de carbohidratos de la dieta total a solo 10% de carbohidratos serán harinas o cereales, 5% frutas y vegetales. Aumenta el consumo de proteína, pero debe ser sin grasas o llamadas aisladas. Se debe consumir complejo b, vitamina c y cultivos lácticos para mantener el cuerpo estable, y eliminar la grasa restante.

La 16ta se debe reducir el consumo de agua a un 80% de agua destilada, se reduce el consumo de carbohidratos a un 10% solo de harinas y cereales, no se puede consumir frutas en esta semana, excepto uvas, plátanos, ciruelas y kiwi que ayudan al consumo de magnesio y potasio así ayudar a eliminar los últimos rastros de líquidos en el musculo, 36 horas antes de la competencia se reduce por completo el consumo de agua y líquidos.

Después de la fase de competencia se requiere ir progresivamente subiendo los porcentajes de los alimentos a un estado normal en un tiempo de 1 semana.

(México, 2018)

6.12. Calculadora de necesidades

La calculadora de macronutrientes es una excelente herramienta para calcular las necesidades de cada persona, cada persona se debe realizar algunas preguntas como las siguientes:

- Años
- Sexo
- Altura en centímetros
- Peso en kilogramos
- Meta final: pérdida de peso, mantener el peso o ganar peso
- Actividad física: sedentario, medio activo, activo, deportista.

(Salter, 2018)

6.13. Macronutrientes

Los macronutrientes son sustancias que se encuentran en la comida y son necesarias en nuestro cuerpo para sobrevivir, se dividen en: proteínas, grasas y carbohidratos.

- Las proteínas están constituidas en aminoácidos que se absorben por el intestino durante la digestión, pueden tener origen animal, lácteos, huevos, cereales, frutos secos y soya.
- Las grasas son nutrientes energéticos, formados por triglicéridos, los fosfolípidos y el colesterol. Se dividen en dos:

- Saturados, se encuentran en grasas animales y grasas vegetales, son los más utilizados en la empresa alimentaria. Incrementan las concentraciones de colesterol en la sangre y ayudan a desarrollar arteriosclerosis.
- Insaturados, se pueden encontrar en el aceite de oliva, aceites de semillas, omega 3 y 6. Tienen efectos antioxidantes, mejora la coagulación sanguínea, protección cardiovascular, mejor tensión arterial.
- Los hidratos de carbono son fuente de energía importante que provienen fundamentalmente por los vegetales, tubérculos, cereales y musculatura animal.

(Alvarez, s.f.)

6.14. Cantidad de macronutrientes en el menú

HULK						
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO	
FILETE DE CARNE	193,5	32,44	0	5,05	PROTEINA	
POLLO	292,5	44,32	0	11,58	PROTEINA	
SALSA CURRY	62,71	1,44	5,34	4,19	Salsa	
ARROZ INTEGRAL	193	4	42	1,5	CARBOHIDRATO	
MIX VEGETALES	64,33	2,51	10	2,53	VEGETAL	
TOTAL	806,04	84,71	57,34	24,85		0

SUPERMAN						
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO	
POLLO	487,5	73,86	0	19,3	PROTEINA	
SALSA CHAMPIÑONES	51,39	1,14	5,94	2,96	SS	
ARROZ INTEGRAL	193	4	42	1,5	CARBOHIDRATO	
MIX VEGETALES	64,33	2,51	10	2,53	VEGETAL	

TOTAL	796,22	81,51	57,94	26,29	0
-------	--------	-------	-------	-------	---

GOKU					
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
POLLO	487,5	73,86	0	19,3	PROTEINA
SALSA SESAMO	82,72	0,45	20,78	0,03	SS
ARROZ BLANCO	260	4,76	57,18	0,42	VEGETAL
MIX VEGETALES	64,33	2,51	10	2,53	VEGETAL
TOTAL	894,55	81,58	87,96	22,28	0

POPEYE					
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
BISTEC DE CENTRO O TOP ROUND	258	43,25	0	6,73	PROTEINA
SALSA DE MANI	100,04	0,56	6,95	8,11	SS
ESPINACA	40	2,88	3,68	2,25	VEGETAL
QUINUA	152	5	30	2	CARBOHIDRATO
MIX VEGETALES	51	1,5	7,5	1,7	VEGETAL
TOTAL	601,04	53,19	48,13	20,79	0

HE-MAN					
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
BISTEC DE CENTRO O TOP ROUND	258	43,25	0	6,73	PROTEINA
SALSA DE MANI	119,45	4,79	5,71	9,51	SS
MIX VEGETALES	113	3	30	0,2	CARBOHIDRATO
MIX VEGETALES	51	1,5	7,5	1,7	VEGETAL
TOTAL	541,45	52,54	43,21	18,14	0

HERCULES					
RENDIMIENTO		1			
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
TILAPIA	200	40	0	2,5	PROTEINA
SALSA DE HIERBAS	83,3	0,47	3,18	8,18	SS
GARBANZOS	150	7,5	24	2,3	CARBOHIDRATO
MIX VEGETALES	51	1,5	7,5	1,7	VEGETAL
TOTAL	484,3	49,47	34,68	14,68	0

WONDER WOMAN					
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
TILAPIA	150	30	0	2	PROTEINA
SALSA DE HIERBAS	83,3	0,47	3,18	8,18	SS
QUINUA	152	5	30	2	CARBOHIDRATO
MIX VEGETALES	51	1,5	7,5	1,7	VEGETAL
TOTAL	436,3	36,97	40,68	13,88	0

BLACK WIDOW					
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
POLLO	292,5	44,32	0	11,55	PROTEINA
SALSA DE CHAMPIÑONES	51,39	1,14	5,94	2,95	SS
ARROZ INTEGRAL	151	3	30	1,3	CARBOHIDRATO
MIX VEGETALES	51	1,5	7,5	1,7	VEGETAL
TOTAL	545,89	49,96	43,44	17,5	0

PAN					
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
POLLO	292,5	44,32	0	11,55	PROTEINA
SALSA SESAMO	82,72	0,45	20,78	0,03	SS
ARROZ BLANCO	193	4	42	1,5	CARBOHIDRATO
MIX VEGETALES	51	1,5	7,5	1,7	VEGETAL
TOTAL	619,22	50,27	70,28	14,78	0

CUPCAKES DE HUEVO Y WAFFLES				
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS
HUEVO	225	17,5	1	15
ESPINACA	12	2	1	0
QUESO MOZARELLA DIETA	35	7	0	0
CHAMPIÑONES	6	1	1	0
LECHE	65	3	6	4
ACEITE DE OLIVA LIGHT	119	0	0	14
EXTRACTO DE VAINILLA	0	0	0	0
HARINA INTEGRAL	100	5	1	1
HARINA DE LINAZA	190	8	1	35
POLVO DE HORNEAR	0	0	0	0
ENDULZANTE	15	0	4	0
SALSA FRUTOS ROJOS	45	1	1	0
TOTAL	575	25	14	54

BREAKFAST BURRITO					
INGREDIENTE	CALORIAS	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS	TIPO
HUEVO	305	25	2	21	PROTEINA
SALCHICHA	79	9	9	3	GRASA
QUESO MOZARELLA DIETA	35	7	0	0	LACTEO
TORTILLAS	140	4	26	3	CARBOHIDRATO
PIMIENTO VERDE	5	0	1	0	VEGETAL
PAPA	22	0	6	0	CARBOHIDRATO
AJO	3	0	0	0	VEGETAL
CEBOLLA	10	0	2	0	VEGETAL
CEBOLLIN	4	0	1	0	VEGETAL
SALSA	21	6	1	1	SS
TOTAL	624	51	48	28	0

(Self Nutrition Data, s.f.)

7. PLAN DE COMUNICACIÓN DE MARKETING

Es importante que la publicidad que se use, cree un impacto en lo que queremos decir, desarrollar publicidad verdadera y creíble al cliente, así cuando llegue el producto a él, no se sienta defraudado del servicio.

7.1. Producto

Fresh and Fit es un producto que se puede conservar en el mismo empaque, toda la comida se la entrega fría para poder mantener sus cualidades, el cliente lo puede guardar en el refrigerador hasta 3 días de frescura del producto y en el congelador hasta 1 semana por lo que los clientes pueden pedir toda la comida de la semana y guardarlo en su casa o lugar de trabajo. La base del empaque también es apta para el uso para microondas sin que los químicos del plástico afecten la comida y pueda contaminarnos cuando lo comamos.

7.2. Fotos de Fresh and Fit:

Wonder Woman
<i>Ilustración 23 (Anexos)</i>
Superman
<i>Ilustración 24 (Anexos)</i>
Popeye
<i>Ilustración 25 (Anexos)</i>
Desayuno Completo
<i>Ilustración 26 (Anexos)</i>
Desayuno del día
<i>Ilustración 27 (Anexos)</i>

Como se empaca Fresh and Fit
<i>Ilustración 28 (Anexos)</i>
Platos
<i>Ilustración 29 (Anexos)</i>
Modelo Fresh and Fit
<i>Ilustración 30 (Anexos)</i>
Promociones
<i>Ilustración 31 Ordena</i>
<i>Ilustración 32 guarda</i>
<i>Ilustración 33 menú niños</i>
<i>Ilustración 34 Promoción</i>

7.3. Precio

Para nosotros ser accesibles al mercado utilizamos precios que ayuden a la venta en el sector, ya que la mayoría de restaurantes y la competencia se encuentra alrededor de \$4 a \$8 por comida. Fresh and Fit tiene costos por plato de \$4 a \$7 dependiendo de la cantidad de comida que coma cada persona. Los jugos tienen un costo de \$2 por ser totalmente naturales y sin azúcar.

7.4. Promoción

El descuento continuo de Fresh and Fit:

- Por la compra de 9 productos Fresh and Fit, se recibirá 1 producto Fresh and Fit por el mismo o menor valor.
- Por la compra de 13 productos Fresh and Fit, se recibirá 2 productos Fresh and Fit por el mismo o menor valor.
- Por la compra de 26 productos Fresh and Fit, se recibirá 4 productos Fresh and Fit por el mismo o menor valor.

Las personas pueden pagar con cash o transferencia bancaria, pueden pagar el total mensual, semanal o diario de las comidas, las promociones aplican solo cuando se pidan el total de las comidas.

El costo de servicio a domicilio en el Valle de los Chillos es de \$1,50 hasta \$3 dependiendo de lo lejos que se encuentre el domicilio, este valor también se deberá pagar con el valor de la comida. Para Quito y Cumbaya tiene un costo de \$5 por la distancia, se espera conseguir en el futuro transporte para esos sectores mediante Uber Eats cuando llegue al Valle de los Chillos.

7.5.Plaza

Fresh and fit se encuentra en el corazón del Valle de los Chillos, a una cuadra del centro comercial más grande del sector San Luis Shopping, en la Avenida General Rumiñahui, numeración 1401, y la calle secundaria 9na transversal.

Con esto conseguiremos una mayor cantidad de oportunidades para que el cliente compre el producto, al igual que facilitar la información del mismo.

Los medios que utilizaremos para la comunicación del producto serán:

- Facebook, tiene un costo diario de \$1, \$30 al mes.
- Instagram, tiene un costo diario de \$1, \$30 al mes.
- Whatsapp, no tiene costo.
- Uber Eats(futuro)
- Flyers, \$80 los 500.
- Tarjetas de presentación \$80 los 1000.

8. RECURSOS HUMANOS

8.1. Administración y talento humano

Para la entrevista necesitaremos los siguientes papeles:

- Documentos personales (cedula de identidad o pasaporte)
- Hoja de vida
- Certificados de conocimiento
- Títulos universitarios

Requisitos para el puesto de trabajo de cocinero:

- Llegar puntualmente
- Conservar en buen estado los equipos, herramientas y productos
- Tener organizado y limpio su espacio de trabajo
- Utilizar procesos de higiene del trabajador y de los productos
- Utilizar adecuadamente los implementos de protección
- Para vacaciones y permisos serán solicitados por escrito en un tiempo prudente
- Ser hospitalario con los clientes
- Trabajar en equipo
- Ayudar a limpiar al final e inicio del día
- Realizar todos los días el mise n place
- Tener siempre en cuenta las requisiciones de los productos
- Apoyar a necesidades del restaurante
- Ayudar a tener todos los espacios de trabajo en orden
- Ayudar a limpiar los servicios básicos

8.2. Horarios de trabajo

Horarios de trabajo			
7am a 11 pm/12pm a 4pm	Cocinero 1	Cocinero 2	Cocinero 3
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Creado por: David Baird

Los horarios irán rotando mensualmente para mantener la equidad entre los trabajadores.

9. ANÁLISIS DE RENTABILIDAD

9.1. Valores para la construcción

Se han asignado los siguientes valores por un ingeniero para la construcción de un local, de un piso en la parte frontal del terreno para el front of the house solo para la repartición del producto, con 7 parqueaderos y remodelación de la cocina. Se espera pagar el costo de la construcción dentro de los siguientes 5 años con una tasa de interés del 11,07% en el Banco del IESS (BIESS). (Ecuador, 2018)

Tabla 2 Costo construcción

	Costo por m2	
Demolición y limpieza del terreno		\$ 600,00
Compactación y adoquinado para parqueadero	\$ 15,00	\$ 1.995,00
Construcción local con acabados	\$ 500,00	\$ 8.500,00
Instalaciones eléctricas		\$ 400,00
Fachada del local (rotulo, acabados)		\$ 2.000,00
TOTAL		\$ 12.895,00

Creado por: David Baird

9.2.Costos Cocina

Elementos	Costo
Abrir pared cocina con remodelación	\$ 500
Nuevas conexiones eléctricas y de gas	\$ 500
Refrigerador y Congelador industrial	\$ 1500
Tuberías para agua	\$ 400
Campana	\$ 300
Trampa grasa	\$ 250
Pisos y paredes con regulaciones sanitarias(trampas de rata, separaciones, barrederas, pintura paredes, pintura para piso antideslizante)	\$ 400
Elementos limpieza	\$ 200
Materiales cocina(latas, sartenes, ollas, utensilios, microondas, tablas, cuchillos, batidora, compartimentos y muebles, ruedas cocinas, bodega, ventilación, sous vide, empacado vacío, mesas trabajo, afiladores, envases, bowls)	\$ 5000
Uniformes cocina	\$ 150
Elementos sanitarios	\$ 200
Total	\$ 9400

Creado por: David Baird

9.3. Costos empleados

Se contratarán a 3 cocineros que tiene un salario de \$386, décimo tercero, fondo de reserva, aporte IESS, vacaciones, seguro de vida, alimentación. El costo total mensual por empleado es de \$647,16, se tendrá en cuenta un saldo de 4 meses de salario desde la apertura. Y para el chef ejecutivo tiene un costo de 698,65 por empleado.

Costo por empleado	Empleados totales	Total	Saldo para 4 meses	
\$647,16	3,00	\$ 1.941,48	\$ 7.765,92	total
\$698,65	1	\$ 698,65	\$ 2.794,60	\$10.560,52

Creado por: David Baird

9.4. Costos servicios básicos

El costo total de los servicios básicos llega a un total mensual de \$189, dentro de los cuales se incluyen los siguientes servicios:

Luz	\$ 55,00
Agua	\$ 30,00
Internet	\$ 45,00
Gas industrial	\$ 30,00
Teléfono	\$ 25,00
Total mensual	\$ 185,00

Creado por: David Baird

9.5. Costo servicios legales

Los costos por servicios legales ascienden a \$634,48 la primera vez, as siguientes veces solo se tendrá que pagar mensualmente los suministros de oficina y la aseguradora que da un total de \$165.

Constitución como empresa	\$230,00
----------------------------------	----------

Permisos sanitarios y bomberos	\$114,48
Permiso ambiental	\$40,00
Registro Ministerio turismo	\$85,00
Aseguradora	\$65,00
Suministros oficina	\$100,00
Total	\$634,48

Creado por: David Baird

(Ministerio de salud pública, 2013)

9.6. Costos operaciones

COSTOS TOTALES		
Marketing 4 meses		\$ 400,00
Construcción y acabados		\$12.895,00
Total de costos cocina		\$ 9.400,00
Servicios básicos por 4 meses	\$ 185,00	\$ 740,00
Servicios legales y administración		\$ 2.334,48
Pago contabilidad 4 meses	\$ 50,00	\$ 200,00
3 ayudantes de cocina y chef ejecutivo	\$ 2.640,13	\$10.560,52
Proveedores		\$ 2.500,00
Total		\$38.630,00

Creado por: David Baird

9.7. Costo total de la inversión

El préstamo total para la inversión se calcula el 11,07% adicional al costo de la creación de Fresh and Fit, que da una totalidad de \$38.630,00. El costo mensual a pagar es de \$841,26

El 5to mes se deberá tomar en cuenta los sueldos de las personas, la inversión de marketing, los servicios básicos, comida e insumos, servicio contabilidad, reparación y mantenimiento, transporte, seguro, etc.

9.8. Costos mensuales

El servicio de contabilidad es de \$50 por servicios prestados de una agente contable, mensualmente se le envía todos los archivos para hacer que todos los papeles se encuentren correctamente.

El seguro de empresas para pymes en AIG (American International Group) tiene un costo anual de \$400, el costo también varía por la cantidad de espacio y cantidad en efectivo dentro del lugar.

Los costos de marketing depreciación y administrativos son los siguiente respectivamente:

Administración	
papel impresora	200
tinta	600
facturas	100
útiles de oficina	800
total	1700

Creado por: David Baird Costos administrativos

Marketing	
redes sociales	2250
tarjetas presentación	150
flyers	300
eventos sociales	600
total	3300

Creado por: David Baird Costos marketing

Depreciación a 5 años	
Equipo de cocina metal	Costo anual

\$ 2.800,00	\$ 560,00
-------------	-----------

Creado por: David Baird depreciación

La depreciación es el cálculo para saber el precio del desgaste de la maquinaria que se va a adquirir, entre los siguientes elementos están:

- Refrigeradora Y congeladora
- Empacadora al vacío
- Horno
- Sous-vide
- Lavaplatos

9.9. Punto de equilibrio

La fórmula para el punto de equilibrio es costos fijos totales dividido para precio por unidad menos costo variable por unidad. (Quesada, 2005)

Punto de equilibrio : $3044,07(\text{costos})/4,49-1,64= 1068,09$ mensuales. 35,60 diarios.

9.10. Proyección anual de costos

Con la proyección estimada de ventas anuales

Restaurante				
Capacidad:	32	Cheque promedio	Tiempo de servicio	Rotación/Ocupación
		\$ 3,99	Desayuno	100%
		\$ 4,49	Almuerzo	100%
Ventas Restaurante		Desayuno	Almuerzo	Total
	\$ 46.603,20	\$ 52.443,20		\$ 99.046,40

Creado por: David Baird

Hemos elegido la venta promedio de 64 divididos en 32 almuerzos y 32 desayunos, ya que por el momento se tiene un cliente promedio diario entre semana de 25 a 30, con la

inversión se planea duplicar los clientes, ya que podemos tener más personal para mano de obra, al igual que inversión para marketing y llegar a más clientes. Los fines de semana se buscará hacer promociones y mejorar las ventas.

9.11. Utilidad después de impuestos

En la siguiente tabla podemos apreciar la utilidad bruta después de impuestos para los siguientes 5 años del restaurante “Fresh and fit”.

	Año 1	Año 2	Año 3	Año 4	Año 5	Año 6
Ventas Restaurante	\$ 99.046,40	\$ 105.979,65	\$ 113.398,22	\$ 121.336,10	\$ 129.829,63	\$ 138.917,70
Costos materia prima	\$ 32.587,20	\$ 33.750,56	\$ 34.955,46	\$ 36.203,37	\$ 37.495,83	\$ 38.834,43
Mano de obra	\$ 26.519,52	\$ 27.262,07	\$ 28.025,40	\$ 28.810,12	\$ 29.616,80	\$ 30.446,07
Total costos y gastos	\$ 59.106,72	\$ 61.012,63	\$ 62.980,86	\$ 65.013,48	\$ 67.112,63	\$ 69.280,50
= utilidad Departamental	\$ 39.939,68	\$ 44.967,02	\$ 50.417,36	\$ 56.322,62	\$ 62.717,00	\$ 69.637,20

Mercadeo	\$ 1.200	\$ 1.242,84	\$ 1.287,21	\$ 1.333,16	\$ 1.380,76	\$ 1.430,05
Administración	\$ 1.365	\$ 1.413,73	\$ 1.464,20	\$ 1.516,47	\$ 1.570,61	\$ 1.626,68
Agua-Luz-Fuerza-gas	\$ 2.220,00	\$ 2.299,25	\$ 2.381,34	\$ 2.466,35	\$ 2.554,40	\$ 2.645,59

- Total	\$					
Gastos No Distribuidos	4.785,00	\$ 4.955,82	\$ 5.132,75	\$ 5.315,99	\$ 5.505,77	\$ 5.702,32
= utilidad despues de gastos operativos no distribuidos	\$ 35.154,68	\$ 40.011,19	\$ 45.284,61	\$ 51.006,63	\$ 57.211,23	\$ 63.934,88

Seguros a la propiedad	\$ 400,00	\$ 414,28	\$ 429,07	\$ 444,39	\$ 460,25	\$ 476,68
Impuesto predial	\$ 380,00	\$ 393,57	\$ 407,62	\$ 422,17	\$ 437,24	\$ 452,85
Gastos financieros	\$ 4.002,51	\$ 3.447,89	\$ 2.828,67	\$ 2.137,32	\$ 2.213,62	\$ 2.292,65
Depreciación	\$ 83,00	\$ 85,96	\$ 89,03	\$ 92,21	\$ 95,50	\$ 98,91
Amortización	\$ 54,58	\$ 56,53	\$ 58,55	\$ 60,64	\$ 62,80	\$ 65,04

	\$					
- Total	4.920,0	\$	\$	\$	\$	\$
Cargos Fijos	8	5.095,73	5.277,65	5.466,06	5.661,20	5.863,30
= utilidad	\$	\$	\$	\$	\$	\$
antes de impuestos	30.234,60	34.915,46	40.006,96	45.540,57	47.166,37	48.850,20
(15% Empleados)	\$	\$	\$	\$	\$	\$
9	4.535,1	4.697,10	4.864,78	5.038,45	5.218,33	5.404,62
Saldo	\$	\$	\$	\$	\$	\$
41	25.699,	26.616,87	27.567,10	28.551,24	29.570,52	30.626,19
(24% Impuesto a la renta)	\$	\$	\$	\$	\$	\$
6	6.167,8	6.388,05	6.616,10	6.852,30	7.096,93	7.350,29
= Utilidad Neta	\$	\$	\$	\$	\$	\$
55	19.531,	23.830,32	28.526,08	33.649,81	34.851,11	36.095,30

Creado por: David Baird
bruta

Tabla de utilidad

9.12. Flujo de caja

Flujo de caja se refiere a todo el dinero que la empresa genera por sus actividades. En la siguiente tabla se puede apreciar el flujo de caja de "Fresh and fit" de los siguientes 6 años.

1) Flujo de caja Operativo después de impuestos						
= utilidad antes de intereses, impuestos, depreciaciones y amortizaciones (EBITDA)	\$ 34.374,68	\$ 35.601,86	\$ 36.872,84	\$ 38.189,20	\$ 39.552,56	\$ 40.964,58
- Intereses	\$ 4.002,51	\$ 4.145,39	\$ 4.293,39	\$ 4.446,66	\$ 4.605,40	\$ 4.769,82
- Pago de Principal (Capital)	\$ 4.760,90	\$ 5.315,51	\$ 5.934,73	\$ 6.626,09	\$ 6.862,64	\$ 7.107,63
= Flujo de caja antes de impuestos	\$ 25.611,27	\$ 26.140,95	\$ 26.644,73	\$ 27.116,46	\$ 28.084,51	\$ 29.087,13
- Impuestos de la operación	\$ 11.791,49	\$ 12.212,45	\$ 12.648,43	\$ 13.099,98	\$ 13.567,65	\$ 14.052,02
= Flujo operativo después de impuestos	\$ 13.819,78	\$ 13.928,50	\$ 13.996,29	\$ 14.016,48	\$ 14.516,86	\$ 15.035,12

Cálculo de impuestos para el flujo operativo						
(EBITDA)	\$ 34.374,68	\$ 35.601,86	\$ 36.872,84	\$ 38.189,20	\$ 39.552,56	\$ 40.964,58
- Intereses sobre la deuda	\$ 4.002,51	\$ 4.145,39	\$ 4.293,39	\$ 4.446,66	\$ 4.605,40	\$ 4.769,82
- Depreciación	\$ 83,00	\$ 85,96	\$ 89,03	\$ 92,21	\$ 95,50	\$ 98,91
- Costos financieros	\$ 54,58	\$ 56,53	\$ 58,55	\$ 60,64	\$ 62,80	\$ 65,04

amortizados						
					\$ -	\$ -
= utilidad antes de impuestos	\$ 30.234,60	\$ 31.313,97	\$ 32.431,88	\$ 33.589,70	\$ 34.788,85	\$ 36.030,81
- 15% trabajadores	\$ 4.535,19	\$ 4.697,10	\$ 4.864,78	\$ 5.038,45	\$ 5.218,33	\$ 5.404,62
saldo - 24 % impuesto renta	\$ 25.699,41	\$ 26.616,87	\$ 27.567,10	\$ 28.551,24	\$ 29.570,52	\$ 30.626,19
	\$ 7.256,30	\$ 7.515,35	\$ 7.783,65	\$ 8.061,53	\$ 8.349,32	\$ 8.647,39
total	\$ 18.443,10	\$ 19.101,52	\$ 19.783,45	\$ 20.489,72	\$ 21.221,20	\$ 21.978,79

*Creado por: David Baird
de caja*

Flujo

9.13. VAN y TIR

El valor actual neto o (VAN) es un criterio de inversión para determinar si un negocio es rentable o no en un tiempo establecido, nosotros hemos elegido un periodo de 6 años ya que es el tiempo en donde se termina la inversión, en la siguiente tabla podemos ver que la inversión es favorable ya que tiene un VAN de \$15.629,00, lo que demuestra que el retorno de la inversión es aceptable.

La tasa interna de retorno o (TIR) o también llamada tasa de interés es un porcentaje que ofrece la inversión que vamos a realizar, hemos conseguido una tasa de retorno del 24% dentro de los siguientes 6 años.

año 0	año 1	año 2	año 3	año 4	año 5	año 6
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

	\$	\$	\$	\$	\$	\$
\$	13.819,	13.928,5	13.996,2	14.016,	14.516,8	15.035
(38.295,00)	78	0	9	48	6	,12

Costo de Capital	15%
VP 5 años	\$53.924,17
Inversión Inicial	\$ (38.295,00)
VAN	\$ 15.629,17
TIR	24%

Creado por: David Baird

VAN y TIR

WACC Experts es una página que evalúa los riesgos que puede tener una empresa en su campo, evaluando el estado del país donde se ubique, los servicios de alimentos y bebidas tienen un promedio de 14,70% de costo de oportunidad.

Lo que podemos ver gracias a la siguiente tabla es que la inversión que vamos a realizar es efectiva por el retorno que se espera de las ventas. Por lo que podemos ver que el proyecto es fiable y existe una tasa de retorno a comparación de la inversión

9.14. Nomina salarial

N°	DEPTO	CARGO	INGRESO REAL MENSUAL										COSTO ADICIONAL PATRONAL					COSTO POR EMPLEADO
			IESS APORTE PERSONAL 9,45%	SALARIO NETO	SALARIO BASE	JORNADA NOCTURNA 25%	HORAS EXTRAS 100% \$	SUBTOTAL	DECIMO TERCERO	DECIMO CUARTO	FONDO DE RESERVA 8,33%	TOTAL INGRESOS	IESS APORTE PATRONAL 12,15%	VACACIONES	SEGURO DE VIDA	ALIMENTACIÓN	TOTAL	
ADMINISTRATIVOS																		
1	Cocina	Chef Ejecutivo David Baird	\$ -	\$ 450,00	\$ 450,00	1,25	\$ 450,00	\$ 37,50	\$ 31,25	\$ -	\$ 518,75	\$ -	\$ 18,75	\$ 13,99	\$ 55,00	\$ 87,74	\$ 606,49	
2	Cocina	Cocinero 1	\$ -	\$ 386,00	\$ 386,00	1,25	\$ 386,00	\$ 32,17	\$ 31,25	\$ -	\$ 449,42	\$ -	\$ 16,08	\$ 13,99	\$ 55,00	\$ 85,07	\$ 534,49	
3	Cocina	Cocinero 2	\$ -	\$ 386,00	\$ 386,00	1,25	\$ 386,00	\$ 32,17	\$ 31,25	\$ -	\$ 449,42	\$ -	\$ 16,08	\$ 13,99	\$ 55,00	\$ 85,07	\$ 534,49	
4	Cocina	Cocinero 3	\$ -	\$ 386,00	\$ 386,00	1,25	\$ 386,00	\$ 32,17	\$ 31,25	\$ -	\$ 449,42	\$ -	\$ 16,08	\$ 13,99	\$ 55,00	\$ 85,07	\$ 534,49	
TOTAL ROL			\$ -	\$ 1.608,00	\$ 1.608,00	\$ -	\$ 1.608,00	\$ 134,00	\$ 125,00	\$ -	\$ 1.867,00	\$ -	\$ 67,00	\$ 55,96	\$ 220,00	\$ 342,96	\$ 2.209,96	

10. CONCLUSIONES Y COMENTARIOS

Esta investigación nos lleva a la conclusión de que Fresh and Fit es un negocio que tiene muy altas probabilidades de crecimiento dentro de su mercado, ya que no existe restaurantes del mismo tipo y podemos observar la demanda que existe en el mercado. En poco tiempo la acogida del producto y servicio que este ofrece ha sido notoria. Las ventas cada vez son más fuertes ya que Fresh and Fit es dirigido a diferentes tipos de personas, ayuda no solamente a gente deportista sino también a personas que tienen problemas de salud, y deben llevar una dieta saludable, igualmente ayuda a las familias que quieren mantener la buena salud dentro del hogar, ofreciendo platos personalizados e inclusive brinda la opción de una línea dedicada solamente para los más pequeños de la casa.

ANEXOS

Ilustración 35 Fresh and Fit



Ilustración 36 Foto por fuera



Ilustración 37 Foto por fuera

Imagen de Fresh and Fit actualmente

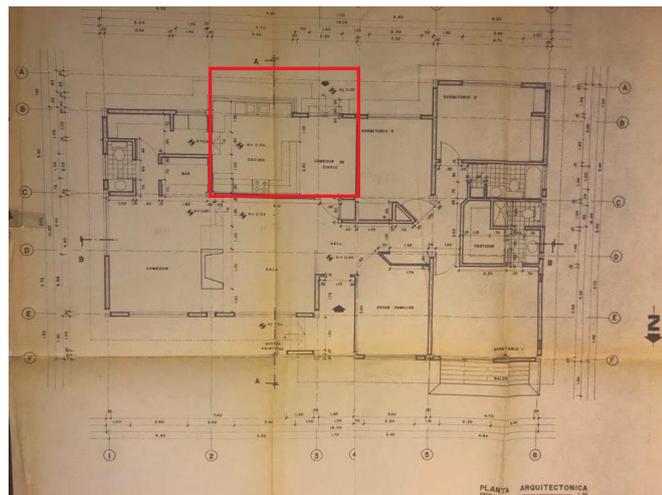


Ilustración 38 Plano

¿Te importa cuidar tu dieta y tu cuerpo diariamente?

60 responses

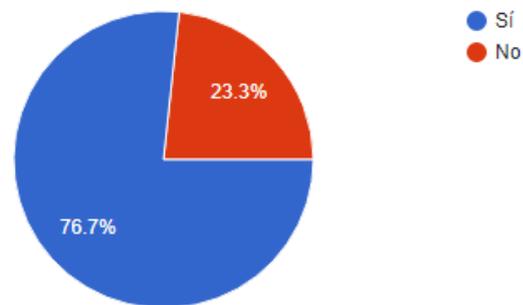


Ilustración 39 alimentación

¿Sigues algún plan nutricional?

60 responses

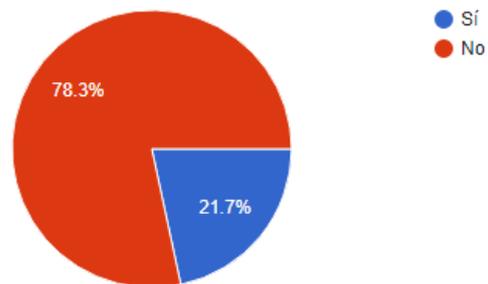


Ilustración 40 Plan nutricional

¿Has tenido alguna enfermedad relacionada con tu dieta?

60 responses

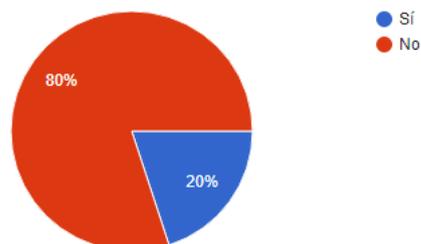


Ilustración 41 enfermedades

Rodee su muñeca izquierda con la union del indice y pugar derecho, en su caso:

58 responses



Ilustración 8 cálculo de muñeca

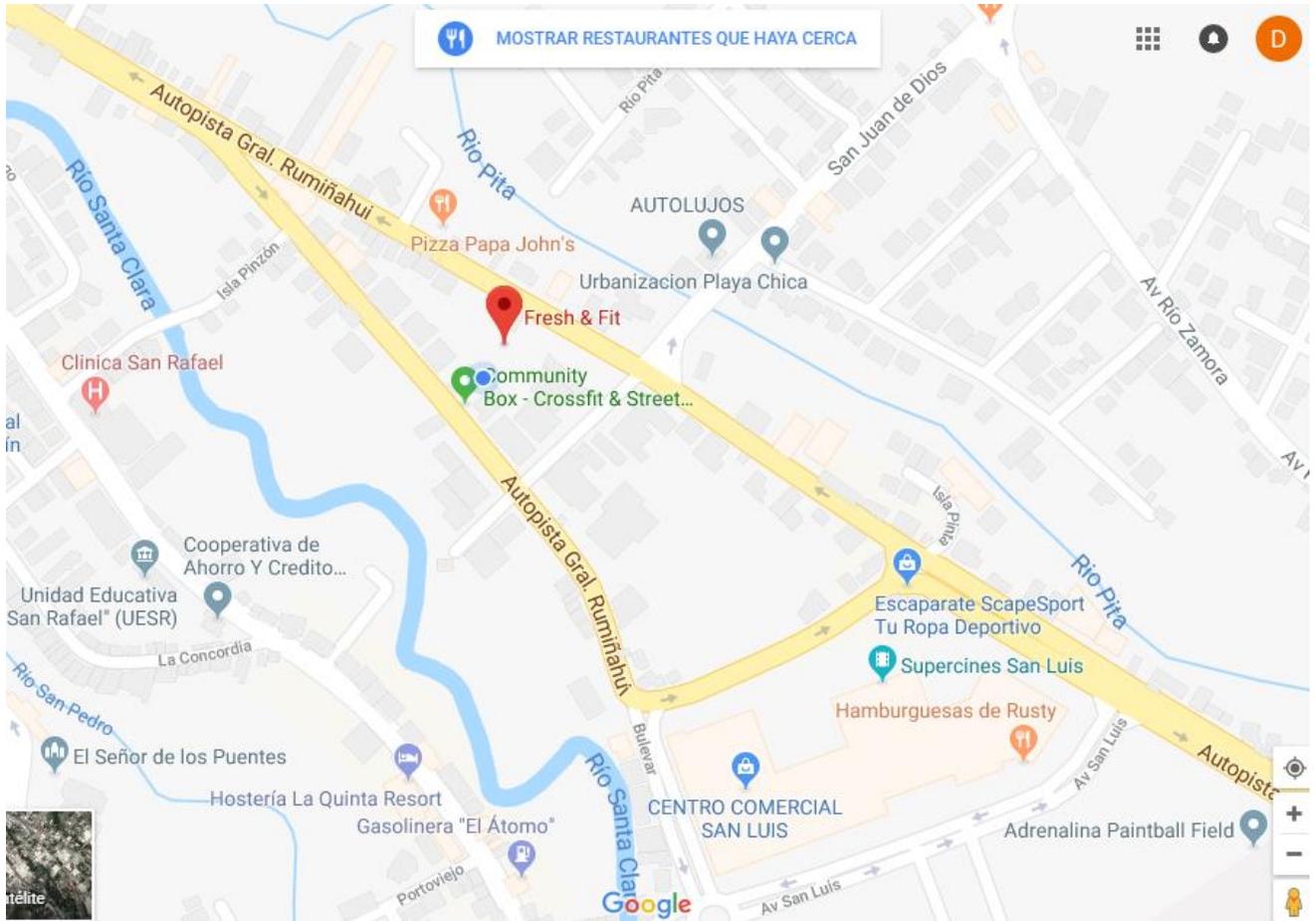


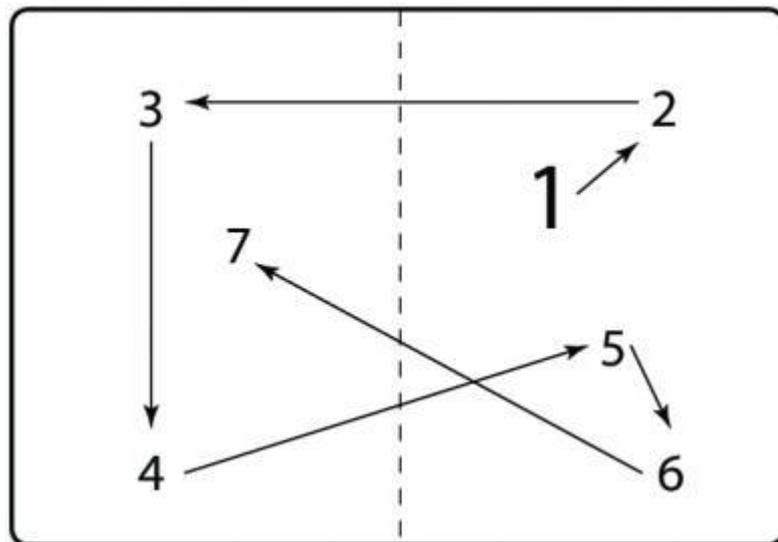
Ilustración 42 google maps



Ilustración 43 go green (Gogreen)



Ilustración 44 gogreen San luis



(Yang, 2012)

Ilustración 12 Menú



Ilustración 45, Envase (COTNYL)



Ilustración 46 Sticker Fresh and Fit



Ilustración 47



Ilustración 48



Ilustración 49



Ilustración 50



Ilustración 51



Ilustración 52



Ilustración 53



Ilustración 54

COMO FUNCIONA FRESH & FIT

Nuestro menú cuenta con diferentes opciones y un menú personalizado para conseguir tu meta, la comida se entrega en un contenedor anti derrames y apto para el uso en microondas.

ORDENA FRESH & FIT

Contáctanos por medio de redes sociales.
Las ordenes pueden ser pedidas para ese momento o para una fecha establecida por el cliente.
Puedes recoger tu comida en nuestro centro de producción o preguntar por nuestro servicio a domicilio.
Pregunta por nuestras recomendaciones de dieta para que cumplas con tus metas.

 0996558076
 freshandfitvalle
 freshandfitvalle@gmail.com
 Fresh and Fit

Ilustración 55 Ordena

COMO GUARDAR FRESH & FIT

La comida tiene que estar en refrigeración hasta el momento de su consumo, para evitar la contaminación.
Practico para llevar a cualquier lugar.

CONGELADOR

La comida que no vayas a comer dentro de 3 días, se debe guardar en el congelador y previamente descongelar en el refrigerador el día anterior a ser comida.
Guardar en el congelador hasta 15 días.

CALIENTA EN MICROONDAS y disfruta de Fresh & Fit.



Ilustración 56 guarda



Ilustración 57 menú niños

Promociones

0996558076

freshandfitvalle

freshanfitvalle@gmail.com

Fresh & Fit

**Promociones
Fresh and Fit**

Por la compra de 9 productos Fresh and Fit
recibe 1 gratis De igual o menor valor

Por la compra de 13 productos Fresh and Fit
recibe 2 gratis De igual o menor valor

Sube una foto a Facebook o Instagram con un producto
Fresh and Fit, con el hashtag @freshandfitvalle y recibe
10% de descuento en tu siguiente compra

Ilustración 58 Promoción

Cocina industrial



Ilustración 59 cocina (industrial, 2018)

Refrigerador Industrial



Ilustración 60 Refrigerador Industrial (Congeladores, 2018)

Congelador Industrial



Ilustración 61 Congelador Industrial (refrigerador, 2016)

Horno Industrial



Ilustración 62 Horno Industrial (REFRICOMSA, 2017)

Lavaplatos



Ilustración 63 Lavaplatos

Termocirculador



Ilustración 64 Termocirculador (SOUS-VIDE, 2017)

Empacadora al vacío



Ilustración 65 Empacadora al vacío (vacío, 2016)

BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía, Q. (2015). *REGLAS TÉCNICAS PARA RESTAURANTES DE LA ZONA ESPECIAL*. Quito.

Alvarez, J. (n.d.). *Fundación para la diabetes*. Retrieved from <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/202/macronutrientes>

Amazonaws. (2011). *La oferta, la demanda y el mercado*. España: eu west.

Banco central del Ecuador. (n.d.). Retrieved from https://contenido.bce.fin.ec/resumen_ticker.php?ticker_value=inflacion

Charpentier, D. (2014, noviembre 28). *Biobiochile*. Retrieved from <https://www.biobiochile.cl/noticias/2014/11/28/como-calcular-el-peso-ideal-utilizando-la-medida-de-la-muneca.shtml>

Cobo, D. J. (2014). *Nutrición*. Retrieved from *Obesidad*: <http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/antropometria.pdf>

Congeladores. (2018). *CHUKTU*. Retrieved from <http://www.chutku.ec/En+Venta/Congeladores+Industriales+Quito/sjc932>

coordenadas-gps. (n.d.). *coordenadas-gps*. Retrieved from coordenadas-gps.com

COTNYL. (n.d.). *Envase cat*. Buenos aires.

Dr. Washigton Pug, Dra. Caridad Borjas, Dra Isabel Torres. (2010). *Medicpress*. Retrieved from *Morfología humana* 1: <https://medicpress.files.wordpress.com/2010/10/morfologia-humana-tomo-1.pdf>

- Dra. Cristina Olivos O., Dra. Ada Cuevas M., Dra. Verónica Álvarez V., Nut. Carlos Jorquera A. MSc. . (2012, mayo 20). *Clínica las Condes*. Retrieved from https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6_Dra_Cuevas-8.pdf
- Ecuador, B. c. (2018, octubre). *BCE*. Retrieved from <https://www.bce.fin.ec/index.php/component/k2/item/268-tasas-de-interes-referenciales-para-prestamos-externos-del-sector-privado>
- EKOS, R. (2018, febrero 06). *EKOS*. Retrieved from <http://www.ekosnegocios.com/negocios/verArticuloContenido.aspx?idArt=10183>
- ENSANUT. (2016). *Encuesta nacional de salud*. Quito.
- ESPE. (n.d.). *UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE*. Retrieved from <http://www.equateur.campusfrance.org/sites/locaux/files/equateur/imce/ESPE.pdf>
- Gogreen. (n.d.).
- industrial, C. (2018). *Clasificados*. Retrieved from <http://ec.clasificados.com/venta-de-cocinas-industriales-personalizadas-en-quito-261022>
- INEC. (2013). *Encuesta nacional de salud y nutrición*. Retrieved from https://www.unicef.org/ecuador/ENSANUT_2011-2013_tomo_1.pdf
- INEC. (2017). *INEC*. Retrieved from <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/hoteles-restaurantes-y-servicios/>
- Ledesma, J. (2010, julio 25). *Javeriana*. Retrieved from <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis519.pdf>

Martinez-Sanz. (2012). *Necesidades nutricionales y planificación dietética en deportes de fuerza*. Madrid: European Journal of human movement.

medicine, U. n. (2008). *Ability of the Harris Benedict formula to predict energy requirements differs with weight history and ethnicity*. National Institute of Health.

México, E. d. (2018, mayo 4). *Educación deportiva México*. Retrieved from <https://amedweb.com/que-es-la-depletacion/>

Ministerio de salud pública. (2013). Retrieved from <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/07/Costo-permisos-de-funcionamiento.pdf>

Ministerio del trabajo. (2018). Retrieved from <http://www.trabajo.gob.ec/ministerio-del-trabajo-establece-salario-basico-unificado-2018/>

Monsivais, P. (2014, diciembre). *sciencedirect*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379714004000>

Pysma. (2015, 04 noviembre). *Pysma*. Retrieved from <http://www.pysma.com/company/news/message/como-determinar-el-tamano-de-una-muestra>

Quesada, G. (2005, 11 25). *Gestiopolis*. Retrieved from <https://www.gestiopolis.com/formula-del-punto-de-equilibrio-y-ejemplo/>

Quito, D. m. (2015). *Distrito metropolitano de Quito*. Retrieved from Plan de desarrollo y ordenamiento territorial de la parquia de Conocoto: http://app.sni.gob.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdiagnostico/1768068770001_ACTUALIZACI%C3%93N%20DE%20DIAGN%C3%93STICO%20DE%20L A%20PARROQUIA%20DE%20CONOCOTO_24-06-2015_17-39-25.pdf

REFRICOMSA. (2017). Retrieved from <http://www.refricomsa.com/hornos.html>

refrigerador. (2016). Retrieved from <http://www.medicaexpo.it/fabbricante-medico/frigorifero-vaccini-28100.html>

Rumiñahi. (n.d.). *Rumiñahui*. Retrieved from http://www.ruminahui.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=33:datos-estadisticos&catid=10&Itemid=108&lang=es

Rumiñahui, C. m. (2014). *Ordenanza*. Rumiñahui: secretaria general.

Salter, P. (2018, octubre 16). *Bodybuilding*. Retrieved from https://www.bodybuilding.com/fun/macronutrients_calculator.htm

salud, M. d. (2017). *Requisitos de establecimientos*. Pichincha: Dirección provincial de salud Pichincha.

salud, M. d. (2017). *Resolución ARCSA*. Pichincha: Dirección general de control, regulación y vigilancia.

salud, O. m. (2018). *Organización mundial de la salud*. Retrieved from <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Self Nutrition Data. (n.d.). Retrieved from <https://nutritiondata.self.com/facts/fruits-and-fruit-juices/2086/2>

SOUS-VIDE, F. (2017, Febrero 24). *I food blogger*. Retrieved from <https://ifoodblogger.com/sous-vide-mushrooms/>

tiempo, E. (2016, Noviembre 10). *el tiempo*. Retrieved from <https://www.eltiempo.com.ec/noticias/ecuador/4/402185/6-de-cada-10-adultos-ecuatorianos-padecen-sobrepeso-u-obesidad>

Transfermarkt. (2018). *Transfermarkt*. Retrieved from <https://www.transfermarkt.es/cd-clan-juvenil/kader/verein/40241>

UNICEF. (2016). *Salud* . Retrieved from <http://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2016/09/Dossierdesnutricion.pdf>

vacío, S. a. (2016). *Encapsulando*. Retrieved from <https://www.encapsulando.com/empacadora-al-vacio/205-empacadora-al-vacio-dz300.html>

Yang, S. (2012, 02 1). *PHYS.ORG*. Retrieved from <https://phys.org/news/2012-02-menu-sweet-sour.html>