

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**“A Latitud 0” Menú Ecuatoriano**  
**Proyecto de investigación**

**Juan Esteban Cevallos Villacreses**

**Arte Culinario**

Trabajo de titulación presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Licenciado en Arte Culinario

Quito, 14 de abril de 2016

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO DE HOSPITALIDAD, ARTE CULINARIO Y TURISMO

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**“A Latitud 0” Menú Ecuatoriano**

**Juan Esteban Cevallos Villacreses**

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Claudio Ianotti, Chef

Firma del profesor

---

Quito, 14 de abril de 2016

## Derechos de Autor

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

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

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Juan Esteban Cevallos Villacreses

Código: 00108341

Cédula de Identidad: 1715002133

Lugar y fecha: Quito, abril de 2016

## **RESUMEN**

Con el pasar del tiempo la gastronomía ecuatoriana ha ido perdiendo valor e importancia en todos sus comensales. El presente proyecto presenta, destaca y realza la comida del Ecuador, ofreciendo al consumidor cinco platillos, que resumen un pequeño recorrido culinario por la costa y sierra ecuatoriana. Además este proyecto contiene diferentes análisis e investigaciones en lo que corresponde a manjares ecuatorianos y la justificación de cada uno. Al igual contiene recetas, procesos, técnicas y pasos de elaboración del menú. Como también los respectivos cuadros de costos, ganancias y ejecución de los mismos.

## **ABSTRACT**

With the passing of time the Ecuadorian gastronomy has been losing value and importance to all its guests. This project presents highlights and enhances the food of Ecuador, offering consumers five-course meals, which summarize a little culinary tour of the Ecuadorian coast and mountains. Furthermore, this project contains different analyzes and investigations which corresponds to Ecuadorian delicacies and the justification for each. as well contains recipes, processes, techniques and menu process steps. As well as the respective tables of costs, profits and execution thereof.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>8</b>
<b>TEMA Y JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>10</b>
<b>SOPORTE HISTÓRICO .....</b>	<b>12</b>
<b>Historia del ceviche .....</b>	<b>12</b>
<b>El Palmito .....</b>	<b>13</b>
<b>Características del Palmito Ecuatoriano .....</b>	<b>13</b>
Características de cultivo .....	14
Producción Nacional .....	14
Exportaciones .....	14
Características .....	15
<b>Historia del llapingacho .....</b>	<b>15</b>
<b>La sopa .....</b>	<b>16</b>
Historia .....	16
La sopa en el mundo de hoy .....	17
<b>El Encocado .....</b>	<b>18</b>
El coco Ecuatoriano, y sus Beneficios .....	19
<b>Torta de maqueño, helado de higo, espumilla de quinua guayaba y cedrón .....</b>	<b>20</b>
<b>METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>22</b>
<b>RECURSOS EMPLEADOS .....</b>	<b>24</b>
<b>INGREDIENTES Y VARIANTES .....</b>	<b>26</b>
<b>MENÚ PROPUESTO .....</b>	<b>29</b>
<b>RAZONAMIENTO/JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>31</b>
<b>TECNICAS CULINARIAS EMPLEADAS .....</b>	<b>32</b>
<b>EQUIPOS INDISPENSABLES .....</b>	<b>33</b>
<b>UTENSILIOS NECESARIOS PARA EL MENÚ .....</b>	<b>35</b>
<b>MARIDAJE .....</b>	<b>36</b>
<b>EJECUCIÓN DE MENÚ .....</b>	<b>38</b>
Costos de Menú por recetas estándar: .....	38
Número de Menús Vendidos por día: .....	38
<b>ANÁLISIS FINANCIERO .....</b>	<b>40</b>
<b>Cebiche Palmito .....</b>	<b>40</b>
<b>Trilogía de llapingachos .....</b>	<b>41</b>
<b>Sopa marinera .....</b>	<b>42</b>
<b>Encocado de cangrejo .....</b>	<b>43</b>
<b>Ají de pepa de zambo .....</b>	<b>43</b>
<b>Ají manaba .....</b>	<b>44</b>
<b>Torta de Maqueño .....</b>	<b>44</b>
<b>Espumilla de quinua, guayaba y cedrón .....</b>	<b>45</b>

<b>Salsa de queso dulce .....</b>	<b>45</b>
<b>Helado de higo .....</b>	<b>46</b>
<b>Cerveza Pilsener .....</b>	<b>46</b>
<b>Kárdex Menús .....</b>	<b>47</b>
<b>Costo Teórico. ....</b>	<b>47</b>
<b>Costo real.....</b>	<b>47</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>49</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>52</b>

## INTRODUCCIÓN

La gastronomía ecuatoriana, comprende de una amplia variedad en sus platos y sabores. Esta enriquecida y aportada por productos de las distintas regiones que comprende el Ecuador. Se la conoce como “ la cocina criolla”, debido a todos los ingredientes y tendencias, que la componen. En lo personal, la gastronomía ecuatoriana abarca muchos ingredientes, los cuales dan un sabor autentico y único. El principal motivo para llegar a elaborar este menú ha sido el gusto que tengo por la misma, además de resaltar la importancia y valor que esta tiene. Los diferentes platos realizados dentro del menú, abarcan las regiones Sierra y Costa ya que en estas encontramos mucha mas variedad de platos gastronómicos exquisitos y atrae mucho más a los comensales, ya que se trabaja con mariscos y productos auténticos de la zona andina, como lo es la papa y otros vegetales más.

En el Ecuador, es muy complicado obtener datos históricos exactos en los cuales podamos basarnos para realizar un plato y como todos sabemos la gastronomía ecuatoriana es muy diversa ya que en diferentes ciudades o pueblos contamos con diferentes tipos de bocadillos. Para contar con esta información se tiene que llegar a la gente que hoy en día cursa los setenta años de edad para arriba, estos seres humanos son muy valiosos para nuestro país, en todos los sentidos, no solo por su cocina tradicional sino por la historia y la cultura que han forjado a lo largo de este tiempo.

Con el pasar de los años lastimosamente nuestra gastronomía ha ido perdiendo importancia, en donde hoy en día un comensal preferirá servirse un bocadillo internacional que a un nacional. Al notar este pequeña falencia por parte de los comensales nacionales, se



crea este proyecto en donde se quiere recuperar de una manera tradicional distintos platillos de nuestro pequeño Ecuador a través de cinco cursos, llamándolo “A latitud 0”.

Mi menú “A Latitud 0”, fue un proyecto el cual es un requisito de las últimas prácticas que todos los alumnos de Arte Culinario de la Universidad San Francisco de Quito deben cursar en el restaurante gourmet Marcus Apicius. Este gran proyecto lo realiza un estudiante en donde crea un menú, el cual puede ser ecuatoriano o internacional, por una semana; donde él, está a cargo de su preparación y servicio. Este menú debe ser debidamente aceptado por jueces en donde una semana antes de la realización del mismo pasa por una degustación de seis docentes de la carrera en donde se realizan comentarios, críticas, recomendaciones y pequeños cambios para que este pueda venderse al público. Asimismo, este menú debe ser debidamente defendido por argumentos teóricos donde se realiza una conexión al tema que se va a exponer y demostrar en los platos.

## TEMA Y JUSTIFICACIÓN

La gastronomía Ecuatoriana es rica en sabor, alta en nutrientes y satisfactoria al paladar humano. “A Latitud 0,” es un menú que consta de cinco cursos, en los cuales se destaca dos regiones del país, como lo es la Costa y la Sierra y se lo marida con la autentica cerveza ecuatoriana como lo es La Pilsener.

Al ingresar a la Universidad, te comentan un poco sobre este gran proyecto final que debes cursar para finiquitar tu carrera, recuerdo que en este momento, varias ideas se vinieron a mi mente y dentro de las primeras fue el crear un menú que sea Ecuatoriano en el cual pueda destacar platos principales y muy conocidos por la gente. Desde muy pequeño en la cocina junto a mi abuela, se cocinaba estos sabrosos manjares que solo aquí en esta tierra se los puede ofrecer.

Conforme se acercaba el momento de crear este menú, me ponía a pensar en que existe una gran falta de cultura, amor hacia nuestra patria, hacia nuestras costumbres y en especial hace nuestra comida. Hoy en día en los mercados de alimentos y bebidas, existe un alto porcentaje de restaurantes de comida fusión, internacional y de autor, pero muy pocos destacan el valor de la comida ecuatoriana y si existen, estos restaurantes proporcionan sus menús a precios sumamente altos en donde un comensal preferirá los bocadillos internacionales.

En estos últimos tiempos, hemos visto como gastronomías vecinas a nuestro país han ido evolucionado como lo es la peruana, colombiana e incluso la brasilera; no se diga la mexicana. Esto ha sido trabajo de todos aquellos chefs, que han buscado trabajar en sus productos, recetas y platos para lograr que su comida sea reconocida a nivel mundial. Pero

que ha pasado por el Ecuador, lastimosamente el ecuatoriano no es una persona nacionalista en donde primeramente preferirá lo nacional.

Viendo este pequeño panorama de nuestro país en su gastronomía, quise resaltar la importancia que tiene nuestros platillos a través de mi menú en los comensales que van al Marcus, donde no solo va gente de aquí, sino ejecutivos extranjeros que visitan la Universidad. A través de este menú también se resaltó el sabor auténtico de la comida típica ecuatoriana y los ingredientes principales que esta lleva como lo es el maní, el verde, el arroz, la papa, el palmito, el higo, el queso, los mariscos.

# SOPORTE HISTÓRICO

## Historia del ceviche

Este es un plato que abarca una proteína en una preparación cítrica. El cebiche existe y forma parte de muchas gastronomías de América. Hay demasiadas especulaciones sobre el nacimiento de este gran plato. Los españoles en su venida a América traen con ellos varios vegetales que provenían del Asia, África y Europa mismo, como era el limón, la cebolla, el apio y las naranjas. Los españoles junto a ellos llegan esclavas de descendencia musulmán. Estas esclavas intercambiaban frutos auténticos por las naranjas y los limones para realizar un plato muy auténtico de los árabes que es el “sebech”, donde tienen un parecido con la palabra cebiche. Por el año de 1820 se habla ya de “sebiche” donde habitantes brindaban este plato a la gente muy importante. Otras historias comentan que el tradicional cebiche viene del Perú, mucho antes de que este se haya formado como una nación y que los españoles hayan llegado a estas tierras. Data la fecha de que el primer platillo se lo realizó más de dos mil años en territorio peruano por la cultura moche. En el mismo país en el siglo 20 a este plato lo conocían como vulgar al tener un sabor muy ácido y este regularmente lo comían en los barrios pobres, por cargadores, pesqueros, y choferes. La proteína que se empleaba en el cebiche, tomaba un largo periodo de tiempo hasta que los jugos cítricos la cocinen, hoy en día el tiempo no pasa de cinco minutos para obtener un gran sabor en el cebiche.

Este plato se internacionalizó por toda América. Al primer país donde se lo hizo fue el Ecuador.

El cítrico más común que se emplea para este plato es el limón, o la naranja agria en épocas antiguas como se lo mencionó; se le da un toque de aliño tradicional como puede ser

la mostaza con las cebollas roja . El acompañamiento a este plato varia según la localidad en donde se la produce, en nuestro país puede ir con arroz, canguil, chifles. Al Ecuador se lo conoce como la cuna del cebiche debido a que se puede realizar con todos los mariscos existentes y además de granos como el chocho y vegetales como el palmito.

## **El Palmito**

### **Características del Palmito Ecuatoriano**

Este vegetal es un producto fino dentro del ámbito de la gastronomía. Es originario de Suramérica especialmente de las zonas tropicales. El nombre científico es “Chamaerops Humilis” forma parte de la familia de las palmáceas. Existen distintos tipos de palmas en las que podemos encontrar el palmito como son: Cocotero, Asaí, Pijuayo, Chonta duro. El palmito contiene hierro, altos porcentajes de fibras que permiten la digestión, no contiene colesterol. Las vitaminas encontradas en este producto son; Riboflavina, Vitamina C, B6, zinc, cobre, fósforo, potasio. De lo que permite ser un vegetal muy alternativo y conveniente en las dietas alimenticias para perder peso.

Aproximadamente desde el año 1987 empezó el cultivo de el Palmito en nuestro país, pero el envasado y la conserva se da cinco años después la cual es la presentación que mas se utiliza dentro de su producción. A partir de este año se convierte en un producto de exportación que no es tradicional en el Ecuador. Dentro de su producción hay dos variedades, el ochenta porciento es el palmito con espinas y el veinte porciento restante es el sin espinas.

### **Características de cultivo**

El palmito se lo cosecha en las zonas mas húmedas, calurosas y de mucha precipitación del Ecuador. Las regiones en donde se comprende la cosecha de este producto es en el Oriente y en la Costa en las provincias de Napo, Orellana, Esmeraldas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Zamora Chinchipe, Los Ríos, Santa Elena y en la parte Oriental de la provincia de Pichincha donde las características climatológicas son húmedas como en las ciudades de Nanegalito y Puerto Quito.

### **Producción Nacional**

En el Ecuador la palma que produce nuestro autentico palmito se la conoce como “Chontaduro” donde se cultiva alrededor de cuarenta palmitos por cada una. Se cuenta con alrededor de mil quinientas hectáreas para la cosecha del palmito que dan como resultado ciento cuarenta y tres mil toneladas métricas de esta pequeña palma.

### **Exportaciones**

En los últimos cinco años hay un crecimiento de nueve porciento en volumen del producto en lo que compete a su exportación. Curiosamente el Ecuador es el primer país que exporta el palmito a todo el mundo con un sesenta y dos porciento, seguido de Bolivia y Costa Rica.

Los principales importadores de este sabroso producto es la Unión Europea con un treinta y siete porciento, seguido de Chile, EEUU, Argentina, Venezuela, Canadá, Israel, Medio Oriente. El país que más importa el Palmito Ecuatoriano en la Unión Europea es Francia,

debido a la alta gastronomía que posee este país, y con este producto realizan platos majestuosos.

### **Características**

La principal característica del palmito es el tener una textura compacta, tiene un color claro marfil, lo que hace diferencias al palmito brasilero, costa ricense y venezolano. La cosecha de este se lo hace dos veces por año.

Como se ha mencionado el palmito del Ecuador se lo exporta siempre en conserva donde sus propiedades, colores, y sabores son muy delicados al paladar; es por esto que es apetecido en las gastronomías gourmet de todo el mundo.

La ventaja competitiva del cultivo aquí en el Ecuador es que tiene mas de veinte años de experiencia trabajando en la producción y cosecha del mencionado, donde esto ha permitido tener una investigación muy profunda para poder mejorar su producción y el rendimiento que este producto va a dar cuando llegue al consumidos nacional e internacional.

### **Historia del llapingacho**

Este es un plato auténtico del Ecuador, pues es muy importante y representativo de toda la Sierra Ecuatoriana. Este es a base de papa aplastada y se lo puede servir con varias proteínas como fritada, hornado, queso, chorizo y va en conjunto a varias guarniciones como lechuga, cebolla, aguacate.

Este plato es muy originario de la Provincia de Tungurahua en la ciudad de Ambato. La palabra llapingacho proviene de dos palabras quichuas, “llapi” que significa aplastado y “gacho” frito.

En la antigüedad el principal platos de los habitantes de la sierra en las montañas era el llapingacho ya que la papa, su producto principal, es un alimento que tiene un porcentaje alto en energía para el páramo. Durante el transcurso del tiempo estos, se fueron complementando con más productos autóctonos de cada ciudad, como lo es el chorizo, el cual es creado por los propios ambateños en sus hogares y que son servidos con las guarniciones mencionadas aumentándole el huevo frito.

En Ambato, cada punto de venta del producto tiene sus propias historias y anécdotas del mismo. Las fechas datan que este delicioso bocado se vendía ya desde los años 1900, en las ferias y fiestas de la ciudad, fue luego del terremoto del años 1949 que este manjar se sirvió como una carta de presentación para todos los turistas que acudían a Ambato. Existe el principal mercado, la cual es llamado “la hueca”, llamado por sus propios habitantes de esta manera, donde se lo puede degustar a este sabroso platillo. En mencionado mercado existen aún hijas de las principales fundadoras de los llapingachos. Las creadoras comentan que la papa chola y cecilia son ideales para este tipo de tortilla. Los aderezos y acompañantes son creados por los propios vendedores para dar confianza al cliente. Hoy en día este plato se ha convertido muy famoso, y que ahora conforman dentro de las cartas de restaurantes y de la cocina de otros países.

## **La sopa**

### **Historia**

Según Azcoytia la domesticación del fuego es el mejor invento que la humanidad ha tenido en la historia (2007), ya que con este diversos inventos se crearon por el ser humano. El fuego en las épocas remotas se utilizaba como armas para cazar animales, pero con este



invento se pudo también poder ablandar los distintos alimentos, primero asándoles y luego se cocinándolos.

Como dicho anteriormente este invento ayudo con la historia de la gastronomía. La historia de la sopa se da desde que los distintos sedentarios en ollas u objetos hondos ponían agua con las distintas carnes de los animales que cazaban, esto producían un caldo el cual llamo mucho la atención en el paladar de los individuos de aquella época. En aquel tiempos las sopas contenían menos porcentaje de agua en comparación a las de hoy en día, ya que al integrar granos en ellas permitían crearse especie de pasteles. El caldo mas conocido en la antigua gastronomía greca era el famoso “caldo negro” donde era preparada a través de la sangre de los animales y esta a mezclarle con sal y varias hierbas tuvo un sabor muy desagradable. Con el transcurso de el tiempo el sabor de estas empezaron a mejorar debido al estilo de vida que empezaron a tener las distintas culturas. La sopa de gallina con ternera, chanco se lo debe a Enrique IV, este francés se hizo famoso por el terrible olor que tenia en sus pies y una característica muy peculiar en el olor de su cuerpo, a “ajo”.

Las sopas empiezan mas a socializarse, después de la Revolución Francesa, varias culturas emplean mejores ingredientes y estas empiezan a extenderse por todo el mundo a través de las distintas conquistas que culturas europeas hicieron en américa. Es así como los españoles llegan con conocimientos a nuestro país y a toda América.

### **La sopa en el mundo de hoy**

Este plato muy exquisito ha sido uno de los grandes motivos para reuniones familiares y han alimentado por cientos de años a las familias ecuatorianas y extranjeras. En nuestro país este exquisito plato es la entrada infaltable en las mesas al momento de cada comida.

Este plato al llegar al Ecuador se adaptó inmediatamente a las necesidades de los habitantes de las distintas poblaciones o ciudades del país y con esto dio a la creación de cientos de sopas existentes hoy en día. Con esto nacen distintos platos que representan cada pueblo de las cuatro regiones. Cada sopa tiene su historia, es por esto que esta tiene un valor cultural muy alto y permite entender su origen, su uso de ingredientes y sus procedimientos. Esto sucede con la sopa marinera, propuesta en este menú, esta es autóctona de la ciudad de Machala. No existen datos precisos de su primera elaboración pero se cuenta que agregaron distintos mariscos en un caldo a base de maní y verde. Dándole un símbolo de grandeza.

Hoy en día esta sopa es una de las más sabrosas y comercializadas en el Ecuador debido a su sabor y a la cantidad de mariscos que esta lleva, donde su ingrediente principal es el verde y aporta textura y sabor auténtico.

Según varias investigaciones hechas en el Ecuador, existen alrededor de 800 sopas, donde cada una tiene su historia y refleja un pueblo o comunidad. Muy aparte de el valor histórico que estas tienen, aportan con un pequeño valor nutricional adecuado al ser humano ya que estas al tener cocciones largas dañan las vitaminas y minerales de vegetales y proteínas.

## **El Encocado**

Este plato es muy originario de la provincia de Esmeraldas ubicada al Noroeste del Ecuador. El origen de este plato auténtico se da a todas las recetas ancestrales que fueron traídas de África en el siglo XVII y XVIII, por todos aquellos afro-descendientes que se situaron en territorio esmeraldeño junto a la frontera con Colombia. En Esmeraldas se lo conoce como “encocado”, llamado así por los propios habitantes, su nombre se lo debe a que el principal producto que se emplea es el coco. Este delicioso plato siempre va acompañado

arroz, patacones (que es el verde frito) o yuca. Además se lo puede preparar con distintas proteínas como; camarón, pescado, cerdo, wanta, y cangrejo como es el ejemplo del menú propuesto.

Los datos sobre historia del encocado son muy escasos y precisos.

### **El coco Ecuatoriano, y sus Beneficios**

El coco es una fruta exótica que se produce en la costa Ecuatoriana, este tiene varios beneficios y propiedades que lo hacen una fruta muy saludable al consumidor. Además de exótica es fresco, ya que su delicioso jugo calma la sed en altas temperaturas, refrescando al ser humano en cualquier momento.

El coco tiene varios usos, en la provincia de Esmeraldas se lo comercializa o produce en distintas formas y platos típicos de esta región, entre ellas están el aceite de coco, las auténticas cocadas, la ralladura de coco en distintos postres, el agua de coco, leche de coco y es el ingrediente mas importante y principal en los distintos encocados que esmeraldas ofrece en sus platos típicos a no solo turistas sino habitantes de su región.

El beneficio del coco es muy interesante para todas aquellas personas que son sanas y cuando se lo consume en una manera no habitual, es decir no todos los días. Esta fruta es muy enriquecedora para toda la dieta y contiene varios sales minerales que ayuda en los huesos. Tiene un alto porcentaje de fibra y este ayuda a disminuir el colesterol alto, además controla la sangre en el cuerpo siendo algo ideal para personas que padecen de diabetes. El agua de coco ayuda a las úlceras, gastritis y problemas digestivos, pero al tomar en excesos puede producir colesterol alto.

## **Torta de maqueño, helado de higo, espumilla de quinua guayaba y cedrón**

La historia de la espumilla datan hace aproximadamente 33 años, en donde una señora proveniente de la provincia del Chimborazo, llega a la ciudad de Cuenca, después de haber trabajado en Quito, donde vende por primera vez la espumilla de guayaba. Esta fruta tiene un sabor muy delicioso, la cual tiene varias propiedades nutricionales y lo más importante tiene vitamina “C”.

En la parte de los postres del menú, quise resaltar varias experiencias que tuve en mi infancia dentro del ámbito gastronómico y la gran enseñanza por parte de mi abuela. Desde muy pequeño, ella apegada a mí, me enseñó paso a paso a ir creando varios platos, por lo tanto quise destacar en algo estos conocimientos brindados por parte de ella. Recuerdo en mi niñez, la famosa torta de maqueño, la cual ella la preparaba con tanto amor. Quise añadirla y asociarla al menú debido a que esta torta cuenta con un ingrediente básico e importante en la gastronomía ecuatoriana como lo es el maqueño, el cual está presente en varios platos típicos del Ecuador.

En lo que se refiere al helado de higo y salsa de queso dulce, quise resaltar el tradicional dulce de higos con queso ecuatoriano. En la edad de 11 años, recuerdo que mi madre los preparaba de una manera para consentirme cuando sacaba buenas calificaciones en la escuela, siempre tuve un gran gusto por este auténtico postre Ecuatoriano. Al elaborar este menú asocié este plato a un helado, en el cual quise resaltar el sabor del higo y el queso a través de la salsa.

La espumilla, la recuerdo que cada vez que salía a caminar con mi padre, había varias vendedoras de este producto, y siempre fui encaprichado por este manjar. Mi padre siempre me consintió, las veces que quería.

El postre en este menú, se pone en énfasis mi infancia y el amor a la gastronomía ecuatoriana. Como está escrito cada detalle conforma una parte de la historia de mi niñez y el gusto por la comida autóctona del Ecuador.

## **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Para llevar a cabo este gran proyecto, se procedió a elaborar un par de métodos no muy complejos donde se toma en cuenta la realización del menú y llevarlo a la venta.

El primero constató, por elegir el tema, es decir cada alumno de las prácticas en el restaurante Marcus Apicius, seleccionaba el tipo de cocina en la que iba a trabajar. En mi caso, fue cocina Ecuatoriana, donde fue lo primordial para empezar mi investigación. Para comenzar con mencionado menú, partí de recetas y momentos de mi infancia junto a mi abuela. Por ende junto a un compañero en el restaurante fui averiguando menús ya propuestos y sacados en el restaurante por alumnos anteriores. El objetivo era, no repetir los platos y asemejar a la recetas que tenía en mente por parte de mi abuela en el restaurante y sacarlo a la venta donde este tenga gran acogida por los consumidores.

Con varia información obtenida, se logró tener una idea mucho más clara de la investigación donde se procedió a elegir un opción de Sierra y Costa. Conforme se buscó información, experiencias y conocimientos para poder desarrollar de mejor manera seguido de investigación histórica de los platos, conociendo mas a profundo los elementos que conforman cada curso del menú. Con todos los datos obtenidos, se elabora una idea de menú para el consumidor.

En la segunda parte, se trató de realizar varias pruebas de todo el menú, teniendo varias opciones para aperitivos, entradas, segundas entradas, platos fuertes y postres, donde tuve que comprobar cual era la mejor secuencia y verificar, que los sabores sean los adecuados y además definir los procesos de elaboraron en el rato del servicio. En esta prueba también se pudo decidir la presentación de cada plato, eligiendo incluso la vajilla y el menaje que lo iba a acompañar. Además en esta segunda parte de investigación ayudó

también en lo que se refiere a tiempos de preparación, la cantidad de productos, utensilios y equipo de cocina necesario para la realización del mismo.

Para llevar a cabo este proyecto y llegar a la degustación del menú, cada estudiante cuenta con un tiempo razonable para investigar ya que aquí es donde se expone lo teórico y se presenta lo práctico y por ende se obtiene sugerencias y cambios al menú por parte del jurado.

## RECURSOS EMPLEADOS

Todos los datos teóricos obtenidos para crear este menú, fueron extraídos de varios recursos los cuales fueron, libros de recetas ecuatorianas, de chefs ecuatorianos muy reconocidos, cocina general, historia del Ecuador, artículos de varios periódicos del país en digital, paginas web, compendios obtenidos en clases en la universidad como el de conceptos y técnicas uno y dos. Hubieron aportes muy importantes de personas reconocidas no solo en la universidad sino en el Ecuador como es Homero Miño, Claudio Ianotti, Ana Teresa Pérez y en especial una persona la cual ha sido mi timón como lo es mi abuela, Beatriz Mejía, una persona amante de la cocina ecuatoriana.

En el ámbito práctico de la ejecución del menú, se utilizó instalaciones y menaje de la Facultad. Para realizar las debidas pruebas se pidió los distintos productos a bodega principal del CPU Food Service y las distintas preparaciones se lo realizó en las diferentes cocinas como las de aula, cocina central y la cocina del estudiante en el restaurante Marcus Apicius. La degustación “ A latitud 0” tuvo espacio en el bar reservado del restaurante en donde se lo decoró debidamente ecuatoriano en donde contaba con manteles tejidos por otavaleños y un adorno floral que abarcaba flores y productos autóctonos del Ecuador como son la papa, banano y varios vegetales más.

Otros recursos empleados fueron utensilios y equipos grandes de cocinas de la facultad que sirvieron de uso para las distintas pruebas, preparaciones para la degustación y la semana entera en donde el menú salió a la venta. Para el uso del menaje, el departamento de Stewart fue de gran ayuda al prestar sus vajilla, cristalería y cubertería. El bar del Marcus fue un eje dentro de esta semana ya que se contó con su ayuda en lo que



compete sobre el servicio de la cerveza con cada menú al igual que todas áreas de cocina de la Facultad.

“A Latitud 0” fue promocionado vía email a todos los profesores de la Universidad San Francisco de Quito, además se contó con un pequeña publicad en la revista Líderes vía Facebook. Fuera del restaurante se colocó un gran letrero en donde explicaba el menú de la semana y se adhirió uno pequeño dentro de la carta del restaurante. El diseño y arte del mismo lo realizó un amigo muy allegado, donde ayudó a crear una imagen muy llamativa al cliente.

Un recurso el cual se lo tiene que resaltar fue la gente que trabaja en las distintas áreas de la cocina, pues su ayuda fue de mucha importancia para la ejecución de este, pues cada grano de arena fue indispensable para que este menú tuviera éxito en la gran semana de servicio, los profesores en especial Claudio Ianotti por su apoyo moral y los distintos profesores que estuvieron de una u otra forma en este gran proyecto artístico.

## INGREDIENTES Y VARIANTES

**Achiote:** se lo conoce como annato, es una semilla que tiene un color rojo, tiene varios usos como el dar color y sabor a varios platos o ingredientes (La Cocina Ecuatoriana, 1998). Esta fue la materia grasa que sirvió para el refrito de trilogía de llapingachos, sopa marinera, encocado de cangrejo.

**Ají:** “es un tipo de pimienta que es picante se lo puede usar triturado o licuado para salsas, se lo puede mezclar con varios ingredientes según el país”( La Cocina del Ecuador, 2012). Se realizó dos salsas de ají, la una fue con pepa de zambo y maní y la otra fue corte brunoise con cebolla y jugo de limón.

**Cedrón:** es una planta medicinal que se caracteriza por su olor y sabor, tiene un ligero toque a limón al cocinarle o simplemente pasarla por los dedos ( La Cocina del Ecuador, 2012). Al cedrón se lo infucionó con la quinua y se procedió a realizar la espumilla de guayaba, quinua y cedrón.

**Chorizo Ambateño:** es un producto que se lo realiza solo en la ciudad de Ambato, se lo hace con tripa de cerdo, y tiene un porcentaje alto en grasa ( La Cocina del Ecuador, 2012). Se lo uso en la primera entrada como parte de proteína sobre uno de los tres llapingachos.

**Guayaba:** es un fruto que proviene de un árbol tropical, se da casi en toda América. Tiene un color verdoso añejado, cuando esta madura cambia a un color amarillo o naranja. Tiene un porcentaje alto en vitaminas. Fue un ingrediente principal en lo que competo a la tradicional espumilla.

**Manteca:** grasa que se obtiene del cerdo ( La Cocina del Ecuador, 2012). Sirvió para freír los llapingachos.

**Palmito:** es un tipo de palma, tiene un color blanco, alto porcentaje en fibra con una textura poca lisa pero suave. Se lo cosecha en gran parte de Suramérica. Fue el ingrediente principal del cebiche dentro del aperitivo “A Latitud 0”.

**Plátano Maqueño:** es una de las variedades de los plátanos, este es dulce ( La Cocina del Ecuador, 2012). Fue el ingrediente característico para la torta en el postre.

**Plátano Verde:** es otra de las variedades de plátano, el sabor característico es amargo, al rato de cocinarlo se hace blando. Es un ingrediente principal dentro de la comida de la costa al ser un producto que aporta sabor y textura a sus comida( La Cocina del Ecuador, 2012). El Plátano Verde se lo uso de dos maneras, como espesante para la sopa en donde se lo licuó con el maní, y la otra se lo cortó en laminas finas, friéndoles y dando decoración a la sopa Marinera.

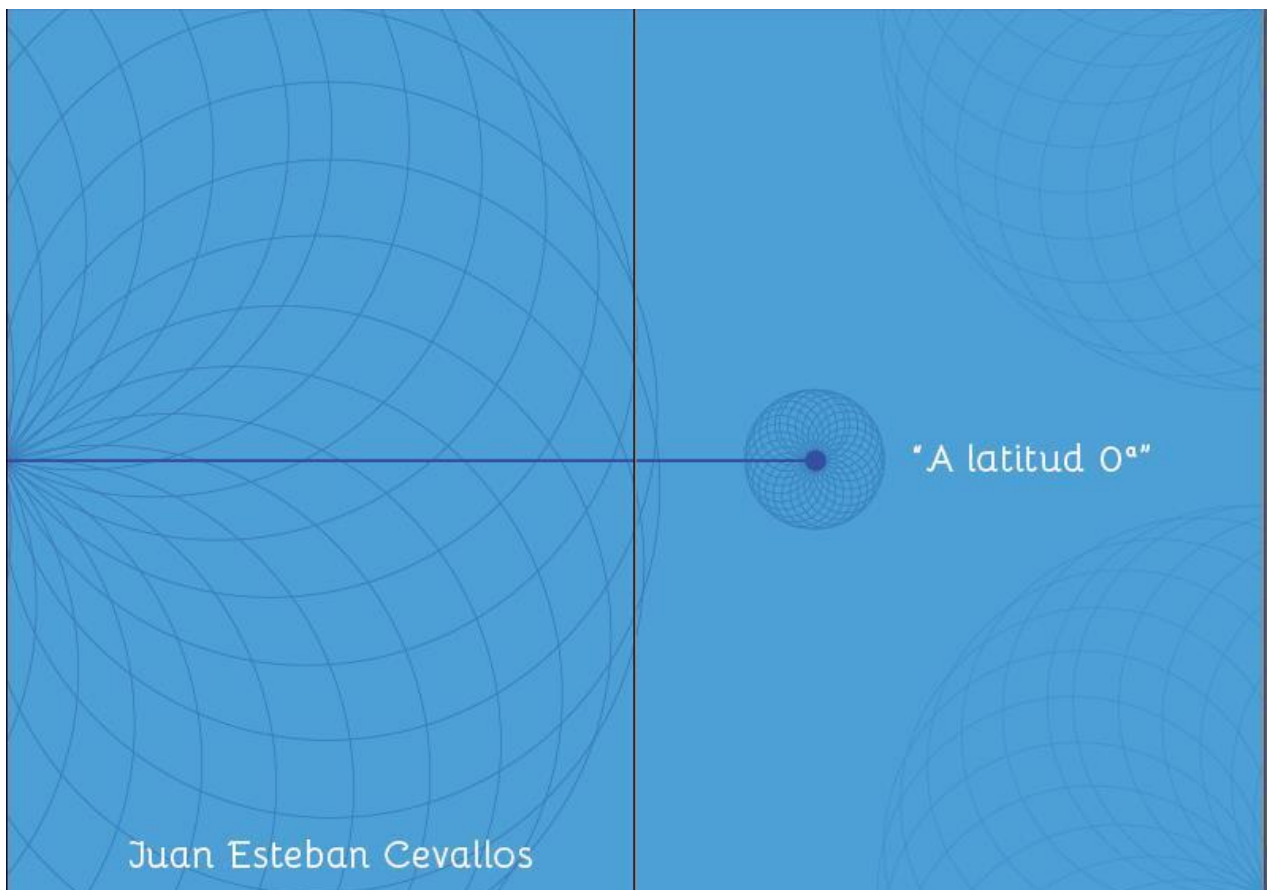
**Queso Fresco:** es muy blando se lo usa mucho dentro de la comida ecuatoriana, es suave y tiene un porcentaje alto en sal, tiene una textura firme (La Cocina Ecuatoriana, 1998). Este se lo ralló y acompañó otro de los llapingachos.

**Quinoa:** es un tipo de grano que se da en la zona Andina, tiene mucha proteína y se lo cocina de una manera sencilla, se lo debe lavar varias veces para evitar su amargor. (La Cocina Ecuatoriana, 1998). Cuando se cocina estos granos crecen y revientan. Dentro del menú se lo utilizó en la espumilla al infusionar con el cedrón y mezclar con la guayaba.

**Yuca:** pertenece a la familia de los tubérculos, tiene altos porcentajes de almidón, su piel y pulpa es dura y blanca ( La Cocina del Ecuador, 2012). Este carbohidrato se lo cortó en bastones en donde se lo cocinó primeramente con sal y posteriormente al rato del servicio se lo frió y acompañó al encocado de cangrejo.

## MENÚ PROPUESTO

En el bar reservado del Marcus Apicius, el día 15 de Octubre del 2014, frente a un jurado conformado por: Claudio Ianotti, Mario Jiménez, David Harrington, Homero Miño, Omar Monteros, Andrea López y Ana Teresa Pérez se realizó la degustación “A latitud 0°”, un menú ecuatoriano, realizado por mi persona, Juan Esteban Cevallos en donde involucra un recorrido por Sierra y Costa resumiéndolo en cinco cursos. El menú propuesto constó de:





- Los platos van acompañados de ajíes de pepa de zambo y manabita.

Por parte del jurado, hubo una excelente retroalimentación, no hubo cambios en el menú, se recomendó que en la presentación de la trilogía de llapingachos usar menos cantidad de achiote. Por lo demás estuvieron satisfechos y contentos con el menú propuesto. Con la aceptación de los chefs se dio paso a sacar el menú en la semana del 21 al 26 de Octubre del 2014.

## **RAZONAMIENTO/JUSTIFICACIÓN**

“A Latitud 0” se lo realizó a partir de una idea de destacar nuestra gastronomía, junto a las recetas de mi abuela creando un menú ecuatoriano gourmet, aplicando técnicas y bases tradicionales dentro de la nueva ideología de la cocina. Es por eso que se eligieron estos platos que respetan y representan una pequeña parte de lo que compete nuestro pequeño Ecuador.

Otra de las razones de la elaboración de este menú fue el motivar a todos los estudiantes, no solo de la Universidad, a ampliar sus conocimientos y gustos por el país, en lo que compete a gastronomía sino a las tradiciones existentes historia y la amplia cultura que tenemos, lo cual es muy fundamental dentro de nuestras vidas.

## TECNICAS CULINARIAS EMPLEADAS

**Emulsionar:** es el resultado de unir dos ingredientes que son muy incompatibles.

**Hervir:** es un método en el cual se cocinan alimentos que están sumergidos en agua que tiene una temperatura de 100 grados.

**Freír en grasa:** en este método en donde se usa un calor que es seco y contiene un porcentaje adecuado de grasa, así lo cocina aportando sabor, aroma y un color característico.

**Desglasar:** es una técnica la cual se debe utilizar un líquido y sirve para disolver varias partículas en las preparaciones cuando estas se están se fríen en poca grasa. Aportando aroma sabor y color

**Hornear:** este método necesita de un aire caliente y seco dentro de un equipo el cual sea cerrado.

**Confitar:** esta consiste sumergir alimentos y cocinarlos en grandes cantidades de aceite sin que este les fría.

**Saltear:** es una técnica muy sencilla en donde se cocina un alimento en cantidades pequeñas de grasa y se lo hace de una manera muy rápida.

**Empacar al vacío.-** insertar alimentos en una bolsa, cerrarlos y extraer el aire existente otorgando mas vida útil. Para esto es necesario de la máquina.



**Freír en sartén:** cocer alimentos en pequeñas cantidades de grasa con una temperatura moderada.

## EQUIPOS INDISPENSABLES

**Refrigerador:** es un equipo que mantiene en temperaturas bajas a los alimentos (2-6 grados centígrados), además cuentan con otro compartimiento que congela. Este equipo es a través de energía eléctrica usando un combustible llamado queroseno.

**Estufas, quemadores:** es el equipo más indispensable en la cocina, pueden ser a gas, eléctricas o a inducción.

**Horno convencional:** Este es un espacio en el cual los alimentos son cocinados a través de un aire caliente que circula por el mismo. Existen ventiladores que permite que el aire caliente todo este espacio interior a altas temperaturas permitiendo un cocción e producto uniforme.

**Horno microonda:** es un horno el cual funciona a través de radiación en los alimentos, donde mueve las moléculas de agua permitiendo cocinarlos desde la parte interior hacia la superior.

**Empacadora al vacío:** este equipo se encarga de sacar todo el aire cuando insertan un producto o aliento dentro de una bolsa permitiendo empacarlo y otorgando más vida útil

**Licadora:** es un electrodoméstico de cocina para triturar los alimentos.

**Freidora:** es un equipo indispensable donde se sumerge alimentos en grasa o aceite a temperaturas muy altas.

**Batidora:** es un pequeño electrodoméstico que tiene varias velocidades y varillas que permiten mezclar alimentos.

**Heladora:** equipo que hace helados, se debe enfriar la mezcla y a través de paletas que giran lentamente va formando la consistencia deseada y así no permite formar la cristalización

**Licadora de mano:** se asemeja mucho a una licadora, pero esta es de mano. Tiene un motor mas pequeña y permite trituras alimentos de una manera eficaz.

**Congelador:** Mantiene los alimentos a temperaturas mucho mas bajas a lo que un refrigerador lo hace. Sus temperaturas tienen un rango aproximadamente de 0 grados hasta -30, además puede alargar vida útil de alimentos o preparaciones.

## UTENSILIOS NECESARIOS PARA EL MENÚ

- ❖ Cebiche de palmito
  - Cuchillo del chef
  - Bowls
  - Espátula
  - Tabla para picar
  - Puntilla
  - Batidor de mano
  - Cuchara
  
- ❖ Trilogía de llapingachos
  - Chuchillo del chef
  - Puntilla
  - Bowls
  - Tabla de picar
  - Pelador
  - Chaira
  - Sartén
  - Olla
  
- ❖ Sopa Marinera
  - Cuchillo del chef
  - Puntilla
  - Bowls tabla picar

- Almejero
- Olla
- Paleta
- ❖ Encocado de Cangrejo
  - Cuchillo del chef
  - Tabla picar
  - Olla
  - Espátula de goma
  - Cuchara
- ❖ Torta de maqueño, helado de higo, espumilla de quinua, guayaba y cedrón
  - Molde para biscocho
  - Ziplock
  - Espátula metálica
  - Espátula de goma
  - Bowls
  - Lata metálica
  - Cuchillo del chef

## MARIDAJE

El maridaje es el arte del saber equilibrar una buena comida con la bebida adecuada, de esta manera jamás la bebida será la protagonista del plato; para esto se debe hacer estudios tanto de los platos como de las bebidas, para buscar información que nos permita crear esta combinación.

A Latitud 0, siendo un menú Ecuatoriano, se lo maridó con la tradicional “Pilsener”, cerveza autóctona de nuestro país con mas de cien años en el mercado. En lo general, la tradición siempre se ha basado que cualquier platillo va siempre acompañado de una buena cerveza fría. Esta cerveza contiene cuerpo es muy ligera con un toque pequeño de amargor; va muy bien con los mariscos o los fritos, permitiendo limpiar el paladar y creando un buen sabor en boca.

La cerveza acompañó cada curso del menú, se sirvió a cada cliente y estos quedaron muy satisfecho, pues se pudo brindar lo tradicional y se sintieron en casa. Fue muy importante este maridaje ya que se pudo sacar valor a nuestra gastronomía y en especial a nuestra bebida característica.

## EJECUCIÓN DE MENÚ

A continuación se detalla el precio del menú, sus ventas, ingresos.

**Costos de Menú por  
recetas estándar:**

<b>CURSO</b>	<b>COSTO UNITARIO</b>
APERITIVO	0.34\$
PRIMERA ENTRADA	0.54\$
SEGUNDA ENTRADA	1.59\$
PLATO FUERTE	2.73\$
AJIES	0.35\$
POSTRE	0.64\$
CERVEZA PILSENER	0.22\$
<b>COSTO TOTAL POR MENÚ</b>	<b>6.67\$</b>

**Número de Menús  
Vendidos por día:**

Fecha	Número de menús
21 de octubre	9
22 de octubre	24
23 de octubre	35
24 de octubre	49
25 de octubre	9
26 de octubre	20
<b>Total</b>	<b>146</b>

Costo por Menú	6,67\$
Cantidad de Vendida	146
<b>Total</b>	<b>974,98\$</b>
Precio Menú	19,95\$
Cantidad vendida	146
<b>Ingreso</b>	<b>2912,17\$</b>
<b>Utilidad</b>	<b>1937,72\$</b>

El menú fue un éxito, se vendieron 146,

durante toda la semana; llegando a ocupar el segundo lugar en el restaurante Marcus, de los más vendidos. No hubo problema alguno en la venta del mismo. Mas bien la retroalimentación por parte de los comensales era una gran felicitación y gusto por el servicio y la calidad de comida que se les ofreció.

## ANÁLISIS FINANCIERO

### Cebiche Palmito

Nombre de la receta:	Cebiche de Palmito			1 pax
Und	Cantidad	INGREDIENTES	Precio Uni	Precio total
kg	0,005	palmito en conserva	2,02	0,01
ml	0,03	aceite de oliva extra virgen	6,897	0,207
kg	0,02	tomate	1,1	0,022
kg	0,02	mostaza	2,108	0,042
kg	0,01	cebolla paiteña	1,65	0,017
kg	0,005	Cilantro	1,5	0,008
kg	0,015	Naranja	0,6	0,009
Kg	0,015	Limón	0,9	0,014
kg	0,01	Sal	1,65	0,0165
			costo Por 1 porción	0,3455



### Trilogía de llapingachos

Nombre de la receta	Trilogía de llapingachos			IPAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio Uni	Precio total
kg	0,05	papa chola	0,650	0,0325
kg	0,01	Queso fresco	5,920	0,0592
LT	0,01	achiote	2,583	0,02583
kg	0,01	cebolla blanca	0,900	0,009
kg	0,005	chorizo ambateño	11,978	0,059892
kg	0,005	pierna de cerdo	7,320	0,0366
kg	0,02	achiote en grano	2,820	0,0564
kg	0,001	comino	6,110	0,00611
kg	0,001	anís estrellado	6,580	0,00658
kg	0,001	pimienta dulce	6,110	0,00611
kg	0,005	cebolla perla	1,900	0,0095
kg	0,015	naranja nacional	0,600	0,009
kg	0,005	orégano	5,640	0,0282
kg	0,01	sal	0,335	0,00335
kg	0,005	aguacate	2,200	0,011
kg	0,005	cebolla paitaña	1,650	0,00825
kg	0,001	cilantro	1,500	0,0015
kg	0,001	limón	0,900	0,0009
kg	0,001	tomate cherrys	8,800	0,0088
ml	0,02	aceite de oliva	6,897	0,137934
kg	0,003	queso chonta	7,460	0,02238
kg	0,001	ajo	4,200	0,0042
			COSTO POR 1 PORCION	0,543236

## Sopa marinera

Nombre de la receta	Sopa marinera			1 PAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio Uni	Precio Total
kg	0,02	camarones	16,280	0,3256
kg	0,01	corvina	20,000	0,2
kg	0,01	calamares	10,870	0,108695
und	2	mejillón con concha	0,080	0,16
und	2	almejas con concha	0,080	0,16
kg	0,01	pulpo mediano	8,050	0,0805
kg	0,05	plátano verde	0,541	0,027065
kg	0,03	pimiento verdes	0,730	0,0219
kg	0,03	pimiento rojo	1,600	0,048
kg	0,15	cebolla paiteña	1,650	0,2475
kg	0,005	ajo	4,200	0,021
kg	0,005	maní	11,072	0,0553575
kg	0,05	sal	0,335	0,01675
kg	0,02	achiote	2,583	0,05166
kg	0,02	aceite	2,989	0,059784
kg	0,015	Plátano verde	0,541	0,0081195
			Costo por 1 porción	1,591931

## Encocado de cangrejo

Nombre de la receta:	Encocado de Cangrejo			1 PAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio Uni	Precio total
und	0,5	cangrejos	1,500	0,75
kg	0,015	yuca	3,620	0,0543
kg	0,02	cebolla paiteña	1,650	0,033
kg	0,02	pimiento rojo	1,600	0,032
kg	0,02	pimiento verde	0,730	0,0146
kg	0,02	pimiento amarillo	1,650	0,033
kg	0,02	cebolla blanca	0,900	0,018
kg	0,005	ajo	4,200	0,021
lt	0,02	achiote	2,583	0,05166
kg	0,015	sal	0,335	0,005025
lt	0,06	leche de coco	7,750	0,465
kg	0,02	carne de cangrejo	27,500	0,55
kg	0,02	patas de cangrejo	31,579	0,63158
kg	0,08	arroz	0,940	0,0752
			Costo por 1 porción	2,734365

## Ají de pepa de zambo

Nombre de la receta	Ají de pepa de zambo			1PAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio Uni	Precio total
kg	0,01	pepa de zambo	18,000	0,18
ml	0,015	aceite	2,989	0,044838
kg	0,01	ají	0,700	0,007
kg	0,002	sal	0,335	0,00067
kg	0,01	cebolla paiteña	1,650	0,0165
			Costo por 1 porción	0,249008

## Ají manaba

Nombre de la receta:	Ají manaba			1PAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio Uni	Precio total
kg	0,01	ají	0,700	0,007
ml	0,02	aceite	2,989	0,059784
kg	0,01	cebolla blanca	0,900	0,009
kg	0,02	limón pequeño	1,800	0,036
kg	0,005	cilantro	1,5	0,0075
kg	0,002	sal	0,330	0,00066
			Costo por 1 porción	0,119944

## Torta de Maqueño

Nombre de la receta:		Torta Maqueño		60PAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio uni	Precio total
kg	1,5	maqueños	0,800	1,2
kg	0,8	mantequilla sin sal	5,660	4,528352
und	12	huevos	0,123	1,47999996
kg	0,25	queso fresco	4,950	1,2375
kg	0,03	polvo de hornear	3,042	0,09126
ml	0,01	esencia de vainilla	7,900	0,079
kg	0,6	harina	0,760	0,456
kg	0,8	azúcar	0,820	0,656
			precio 60PAX	9,72811196
			<u>Precio 1PAX</u>	<u>0,162135199</u>

### Espumilla de quinua, guayaba y cedrón

Nombre de la receta:	Espumilla de quinua, guayaba cedrón			<b>25 PAX</b>
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNI	PRECIO TOTAL
kg	0,25	quinua	6,110	1,5275
kg	0,25	azúcar morena	0,902	0,2256
kg	0,13	azúcar	0,820	0,1066
kg	0,3	guayaba	2,200	0,66
kg	0,05	cedrón	4,000	0,2
und	5	huevos	0,123	0,61666665
PRECIO 25PAX				3,33636665
<b><u>PRECIO 1PAX</u></b>				<b><u>0,133454666</u></b>

### Salsa de queso dulce

Nombre de la receta:	Salsa de queso dulce			<b>50PAX</b>
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio Uni	PRECIO TOTAL
LT	0,5	crema de leche	2,966	1,482857145
KG	0,003	rama vainilla	330,000	0,99
kg	0,2	azúcar	0,820	0,164
kg	0,25	queso crema	4,197	1,04916875
SUMA TOTAL 50PAX				3,686025895
<b><u>PRECIO 1PAX</u></b>				<b><u>0,073720518</u></b>

## Helado de higo

Nombre de la receta:	Helado de higo			30PAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	Precio Uni	Precio total
kg	1	higos	4,522	4,5217
kg	0,025	bicarbonato	50,000	1,25
kg	0,5	panela en polvo	1,269	0,6345
kg	0,01	pimienta dulce	6,110	0,0611
kg	0,01	clavo de olor	23,040	0,2304
kg	0,01	canela	13,630	0,1363
LT	0,5	leche entera	1,148	0,57375
kg	0,11	azúcar	0,820	0,0902
kg	7	Huevos	0,123	0,86333331
kg	0,075	glucosa	2,220	0,1665
			Precio 30PAX	8,52778331
			<b><u>Precio 1PAX</u></b>	<b><u>0,284259444</u></b>

## Cerveza Pilsener

Nombre de la receta:	Pilsener			2PAX
UNIDADES	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO KG	PRECIO UNITARIO
und	0,5	cerveza desechable pilsener	0,880	0,44
			SUMA TOTAL 2PAX	0,44
			<b><u>PRECIO 1PAX</u></b>	<b><u>0,22</u></b>

**COSTO DE MENU TOTAL POR REQUISICIONES = 6,678**

## Kárdex Menús

KÁRDEX MENÚS.							
	STOCK INICIAL T1	STOCK FINAL T1	STOCK INICIAL T2	STOCK FINAL T2	TOTAL VENDIDOS	TOTAL BAJAS	SOBRANTE
LUNES	-	-	-	-	-	-	-
MARTES	15	6	10	10	9	0	10
MIERCOLES	25	2	10	9	24	0	9
JUEVES	16	0	20	1	35	0	1
VIERNES	50	5	10	6	49	0	6
SÁBADO	15	7	10	9	9	0	9
DOMINGO	25	5	-	.	20	0	5

**MENUS VENDIDOS: 146**

### Costo Teórico.

Costo total del menú según recetas estándar = **6,678**

Numero de menús vendidos=146

Costo teórico= 6,678 x 146

Costo teórico=**974,988 \$**

### Costo real.

Sumatoria de valores por requisición:

$2,75+729,37+23,68+81,74+449,97+337,73+0,62=$  **1625,86**

Devoluciones:

$22,95+48,60+10,35+4,07+19,50+156,96=$  **262,43**

**Costo real unitario**=  $1625,86 - 262,43 / 146=$  **9,33**

**Costo real total = 1363,43**

**Ingreso por ventas (bruto)** =  $(19,95 + 22\%) * (146) = 3588,44$

**Ingreso neto** = ingreso por ventas – 22% =  $3588,44 - 10\% - 12\% = 2842,04$

**Ganancia Neta** = ingreso neto – requisiciones, transferencia, bajas :  $2842,04 - 1363,43 = 1435,55$

**FCR TOTAL**

2842,04-----100%

1363,43-----X:  $1363,43 \times 100 / 2842,04 = 47,97\%$

**FCT TOTAL**

2842,04-----100%

974,988-----X:  $974,988 \times 100 / 2842,04 = 34,30\%$

**FCR=47,97 %**

**FCT=34,30%**

Con los datos obtenidos, se pudo comprobar que el food cost teórico, se encuentra en un rango normal y va acorde a los índices establecidos por los restauradores. Mientras tanto el food cost real se eleva mas del 10% de los rangos normales, lo que nos dice que algo esta mal en la producción de los platos. Existen varias cosas en las cuales puede influir que este porcentaje se encuentre alto como alguna falla en porciones, mal almacenamiento del producto, o puede o en la parte de devoluciones, existieron mas cantidad de lo que se anoto y se devolvió.



## CONCLUSIONES

Tras una gran semana de venta de menú, se puede mencionar que este fue exitoso, cumpliendo a cabalidad todo lo que se propuso desde un comienzo. Se pudo ver que sus ventas fueron altas y sobrepasaron el rango normal. Este menú se lo realizó siempre de una manera organizada, normal y muy positiva. Se pudo destacar el valor, sabor que la gastronomía ecuatoriana posee en cada uno de sus platos y es una de las preferidas por parte de los comensales.

Este tipo de gastronómica autóctona es laboriosa, posee de cortas y largas cocciones, contiene sabores fuertes y suaves en sus diferentes preparaciones. Estas nacen de un refrito donde sus principales ingredientes son la cebolla, ajo y en algunos casos los pimientos.

“A latitud 0” es una base y es de mucha ayuda para futuras investigaciones en donde se quiera destacar el rescate de costumbres en especial la gastronómica. En este pequeño resumen se pudo ver el gran aporte y potencial que la comida ecuatoriana posee y aporta al estudio culinario.

Este gran proyecto es un pequeño ejemplo sobre la realidad en la que todos los estudiantes de gastronomía nos vamos a encontrar al culminar nuestra parte académica. El arduo trabajo diario por sacar adelante nuestro propio negocio ofreciendo distintas variedades en platillos al mercado en el que nos encontramos.

En el campo culinario se necesita de amor, pasión y sacrificio pues estos son valores fundamentales para lograr cualquier tipo de proyecto. Esta mezcla de valores te llevarán a un lugar en el cual tu serás alguien exitoso en lo que haces y ofrezcas al medio.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Tipiani, F. (2012, Agosto 31). Historia del Ceviche. Retirado Febrero 12, 2016, de <http://infodestino.com/index.php/tips-de-viaje/4-historia-del-ceviche>
- Galarza, G. (2015). Análisis Sectorial: Palmito en Conserva. 13 de Febrero 2016, de Instituto de Promoción de Exportadores en Inversiones Ecuador Sitio web: [http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2015/07/PROEC\\_AS2015\\_PALMITO1.pdf](http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2015/07/PROEC_AS2015_PALMITO1.pdf)
- Zurita, M. (2009). Perfil del Palmito. 13 de Febrero 2016, de Centro de Información e Inteligencia Comercial Sitio web: [http://www.puce.edu.ec/documentos/perfil\\_del\\_palmito\\_2009.pdf](http://www.puce.edu.ec/documentos/perfil_del_palmito_2009.pdf)
- Anónimo. (2006). Llapingachos: como para chuparse los dedos. 13 de Febrero 2016, de El comercio Sitio web: [http://web.archive.org/web/20140416183108/http://www.elcomercio.com/noticias/Llapingachos-chuparse-dedos\\_0\\_131989976.html](http://web.archive.org/web/20140416183108/http://www.elcomercio.com/noticias/Llapingachos-chuparse-dedos_0_131989976.html)
- Zamora, N. (2014). Los Secretos de la Sopa Ecuatoriana. 16 de Febrero 2016, de Revista Hogar Sitio web: <http://www.revistahogar.com/imprensa/cocina.php?edicion=597>
- Anónimo. (2014). Sopas, la Identidad del Ecuador. 16 de febrero 2016, de El Comercio Sitio web: <http://www.elcomercio.com/tendencias/sopas-identidad-ecuador-gastronomia-raices.html>
- Anónimo. (2013). La sopa lleva el sabor de la Historia. 16 de Febrero 2016, de Revista Familia Sitio web: <http://www.revistafamilia.com.ec/articulos-portada/4705-la-sopa-lleva-el-sabor-de-la-historia>

Azcoytia, C. (2007). Historia de la Sopa. 16 de Febrero 2016, de Historiadores de la Cocina  
Sitio web: <http://www.historiacocina.com/historia/articulos/sopa.htm>

Pérez, C. (N.d). Coco: beneficios y propiedades del coco. 01 marzo 2016, de Natursan Sitio  
web: <http://www.natursan.net/coco-beneficios-y-propiedades-del-coco-para-la-salud/>

Armendaris, M. (2012). *La Cocina del Ecuador: Recetas tradicionales de mi país*. Quito  
(Ecuador): Cocina Ecuador.

Buchanan, C., & Franco, C. (1998). *La cocina Ecuatoriana: Recetas tradicionales  
vegetarianas y de mariscos = The Ecuador Cookbook: Traditional vegetarian and  
seafood recipes*. Quito (Ecuador): S.n.

## ANEXOS

Cebiche de palmito



Trilogía de llapingachos



Sopa marinera



Encocado de cangrejo



Torta de maqueño, helado de higo, espumilla de quinua guayaba y cedrón



Ají manaba y de pepa de zambo



## Mesa de degustación

