



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“PROPUESTA TÉCNICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UNA
CARTA CON PREPARACIONES TRADICIONALES EN LA
ESTACIÓN FERROVIARIA SIBAMBE 2014”**

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

Faviola Jakeline Soto Maroto

RIOBAMBA – ECUADOR

2014

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Licdo. Pedro Badillo
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de Tesis certifican que el trabajo de investigación titulado **“PROPUESTA TÉCNICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UNA CARTA CON PREPARACIONES TRADICIONALES EN LA ESTACIÓN FERROVIARIA SIBAMBE 2014”** de responsabilidad de la señora Martha Cecilia Criollo Silva, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Licdo. Pedro Badillo
DIRECTOR DE TESIS

Lic. Ana Moreno
MIEMBRO TRIBUNAL

Riobamba, 18 de enero de 2016

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por permitirme llegar a la meta planteada, a mis padres Ángel y Faviola por el apoyo que me han dado durante mi vida estudiantil, moral y económicamente con su granito de confianza.

Agradezco a mis hermanos Paul, Luis, Talía, Gerardo por depositar la confianza en mi persona y sobre todo estar unidos como familia en momentos de alegría, tristezas, triunfos y fracasos dándome la mano para continuar y no desmayar.

A mis Licenciados Pedro Badillo y Ana Moreno por su aporte importante para el desarrollo de mi tesis, brindándome su tiempo y dedicación para culminar con éxito lo propuesto. De igual manera a mis otros profesores que forman la Escuela de Gastronomía les doy las gracias por todos sus conocimientos compartidos que me han servido de mucho tanto en el ámbito personal como laboral.

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a las personas más importantes en mi vida, en primer orden a Dios que gracias a sus bendiciones se está cumpliendo una meta más en mi vida.

Dedico a mi Madre, que ahora es el Ángel guardián que me cuida desde el cielo y decirle por este escrito, gracias mami por lo que soy y también por lo que no soy, discúlpame si alguna vez te lastime sin querer, mami recuerdo mi niñez tu sacrificio y tu amor, me gustaría que mire al tiempo, como cambié y para bien, tu creíste en mí, y ahora sé ¿por qué? tomé mi decisión, lo que soy y seré es gracias a Ti. Quisiera verte sonreír, que por mi vida seas feliz, Tú estarás en cada decisión que tome, gracias mami por ti soy lo que soy.

Dedico también a mi príncipe, Julito Sebastián que es el motor que mueve mis ánimos de superarme día tras día como madre y como persona.

A mi Padre Ángel Soto, a mi Esposo Sebastián Zúñiga y a mis hermanos Paul, Luis, Talía, Gerardo, pilares fundamentales que me han mantenido pisando firme para culminar mis estudios.

ÍNDICE GENERAL

I.	INTRODUCCIÓN	9
II.	OBJETIVOS	10
	A. GENERAL	10
	B. ESPECÍFICOS	10
III.	MARCO TEÓRICO.....	11
	A. MARCO REFERENCIAL.....	11
	1. Historia de Ferrocarriles del Ecuador.....	11
	2. Sibambe Alausí	20
	3. Gastronomía Ecuatoriana	23
	4. Menú.....	29
	5. Carta.....	38
IV.	METODOLOGÍA.....	44
	A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	44
	B. VARIABLES	45
	1. Variable Dependiente.....	45
	2. Variable Independiente	45
	3. Operacionalización de las Variables	46
	C. TIPO DE DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	47
	2. Descriptiva.....	47
	3. Transversal.....	47
	D. UNIVERSO Y MUESTRA.....	47
	E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	49
V.	PRESENTACIÓN, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	50
	A. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS	50
	B. ANÁLISIS GENERAL DE LA ENCUESTA REALIZADA.....	60
	C. ESTRUCTURACIÓN DE LA CARTA	61
	D. RECETAS ESTÁNDAR.....	62

1. Entradas.....	62
2. Bebidas.....	77
3. Ensaladas.....	82
4. Postres	95
E. ANÁLISIS DEL PRESUPUESTO SEMANAL NECESARIO PARA LA REQUISICIÓN DE MATERIA PRIMA.....	100
F. PRESUPUESTO DE REQUISICIÓN SEMANAL.....	105
VI. CONCLUSIONES.....	106
VII. RECOMENDACIONES	107
VIII. BIBLIOGRAFÍA	108
IX. ANEXOS.....	112
Anexo 01: Encuesta	112
Anexo 02: Número de extranjeros que llegan al Ecuador	115
Anexo 03: Origen de los Turistas.....	115
Anexo 04: Fotografías de las instalaciones anteriores al desarrollo de la tesis.	116
Anexo 05: Diseño de la Carta	119

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1: MUESTRA DEL UNIVERSO	47
Cuadro 2: GÉNERO	50
Cuadro 3: CARTA PLATOS TÍPICOS.....	51
Cuadro 4: CREACIÓN DE LA CARTA COMO APORTE CULTURAL	52
Cuadro 5: PREPARACIONES ADICIONALES	53
Cuadro 6: TIPO DE PREPARACIONES	54
Cuadro 7: PLATOS TÍPICOS NACIONALES	55
Cuadro 8: PRECIOS PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN	57
Cuadro 9: PROMOCIONES GASTRONÓMICAS	58
Cuadro 10: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL CEVICHE PATAS DE CHANCHO	62
Cuadro 11: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CREPE DE CHOCLO TIERNO.....	63
Cuadro 12: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE YANUSHCA	65
Cuadro 13: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE PAPAS ASADAS.....	66
Cuadro 14: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL AJÍ DE CUY	67
Cuadro 15: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL YAGUARLOCRO	68
Cuadro 16: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE AGUADO DE GALLINA	69
Cuadro 17: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CREMA DE TOMATE	70
Cuadro 18: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE FRITADA DE CERDO.....	71
Cuadro 19: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE HORNADO	72
Cuadro 20: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CUY EN SALSA DE MANÍ.....	74
Cuadro 21: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE SECO DE CHIVO.....	75
Cuadro 22: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CONEJO ASADO CON PAPAS	76
Cuadro 23: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE MOROCHO DULCE	77
Cuadro 24: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE LA CHUCULA	78
Cuadro 25: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CHICHA DE CEBADA.....	79
Cuadro 26: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL CHAMPÚS MORADO	80
Cuadro 27: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL COCTEL CANELAZO	81
Cuadro 28: ENSALADA RUSA	82

Cuadro 29: ENSALADA DE VERDURAS	83
Cuadro 30: ENSALADA DE PEPINO.....	84
Cuadro 31: ENSALADA DE COL CON ZANAHORIA.....	85
Cuadro 32: ENSALADA DE REMOLACHA, PAPAS Y VAINITAS	86
Cuadro 33: ENSALADA DE ZANAHORIA CON CREMA	87
Cuadro 34: ENSALADA DE TOMATITOS	88
Cuadro 35: ENSALADA CON POLLO, KIWI Y NARANJA	89
Cuadro 36: ENSALADA CAPRESE CON AGUACATE	90
Cuadro 37: ENSALADA TROPICAL	91
Cuadro 38: ENSALADA DE CAMARONES.....	92
Cuadro 39: ENSALADA AGRIDULCE	93
Cuadro 40: ENSALADA DE PAPA ALEMANA	94
Cuadro 41: RECETA PARA LA ELABORACIÓN HIGOS CON QUESO.....	95
Cuadro 42: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE HELADO DE PAILA DE MORA	96
Cuadro 43: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE AREPAS DULCES DE ZAPALLO.....	97
Cuadro 44: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE JUCHO CON MINI EMPANADA	98
Cuadro 45: PRESUPUESTO SEMANAL DE MATERIA PRIMA	100
Cuadro 46: PRESUPUESTO DE REQUISICIÓN SEMANAL	105

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: MAPA DE UBICACIÓN- ESTACIÓN DE SIBAMBE.	44
Gráfico 2: GÉNERO	50
Gráfico 3: CARTA PLATOS TÍPICOS.....	51
Gráfico 4: CREACIÓN DE LA CARTA COMO APORTE CULTURAL.....	52
Gráfico 5: PREPARACIONES.....	54
Gráfico 6: TIPO DE PREPARACIONES.	55
Gráfico 7: PLATOS TÍPICOS NACIONALES.....	56
Gráfico 8: PRECIOS PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.....	57
Gráfico 9: PROMOCIONES GASTRONÓMICAS.	59

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía 1: Fachada lateral del restaurante de la estación Ferroviaria de Sibambe	116
Fotografía 2: Instalaciones del restaurante	116
Fotografía 3: Instalaciones de Bebidas y Heladería	117
Fotografía 4: Cafetería	117
Fotografía 5: Carta Actual	118

Resumen

Este proyecto se desarrolló en la estación ferroviaria de Sibambe con el propósito de modificar técnicas para la implementación de una nueva carta con preparaciones tradicionales mostrando a la gastronomía local como identidad cultural la cual es una puerta abierta para que los turistas aprecien la comida como una de las mejores del mundo.

La factibilidad del proyecto se sustentó a través de los datos recopilados en el lugar que se realizó el estudio con universo de 469 arrollando el 60% extranjeros y el 40% nacionales, en la siguiente propuesta técnica se modificó la carta anterior añadiendo más de 20 productos tradicionales como entradas (sopas, ceviche de patitas de cerdo, crepes de choclo tierno, yanushca, papas asadas, ají de cuy), platos fuertes, (hornado, cuy con salsa de maní, seco de chivo, conejo asado con papas), ensaladas,(rusa, verduras, pepino, col con zanahoria, remolacha, tomatitos, caesar, pollo, caprese con aguacate, tropical, camarones, agridulce, fondue, papa alemana), bebidas(chicha de cebada, champús morado, canelazo, chocolate caliente), postres(morocho dulce, chucula, higo con queso, helado de paila, arepas dulce de zapallo, jucho con mini empanada). A petición de los turistas que visitan la Estación Ferroviaria de Sibambe sugieren tanto las entradas como los platos fuertes el 14%, la mayor elección fue las ensaladas con un 21% siendo esta opción la más alta en la investigación ya que son más apetecibles, fácil de obtener el producto por la zona en que se encuentra la estación ferroviaria, los otros requerimientos fueron los postres con un 18%, bebidas no alcohólicas 15% y otros alimentos como envueltos con un 17%.

La finalidad de esta investigación es satisfacer el paladar del turista con productos tradicionales de la zona aprovechando que Alausí es un cantón agrícola y ganadero por excelencia.

ABSTRACT

This project was developed in the railway station at Sibambe in order to modify techniques for implementing a new menu with traditional preparations showing the local gastronomy as a cultural identity which is an open door for tourists to appreciate food as one of the best in the world.

The feasibility of the project was supported by data collected at the site that the study universe of 469 rolling 60% foreign and 40% domestic was held in the following technique proposed an earlier letter was modified by adding more than 20 traditional products and inputs (soups, ceviche made of pig's feet, tender corn pancakes, yanushca, baked potatoes, chili guinea pig), entrees (hornado, guinea pig with peanut sauce, dry goat, roast rabbit with potatoes), salads (Russian, vegetables, cucumber, cabbage with carrots, beets, tomatoes, caesar, chicken caprese with avocado, tropical, shrimp, sweet and sour, fondue, German potato), drinks (chicha barley, purple champoos, canelazo, hot chocolate), dessert (sweet morocho, chucula, fig with cheese, ice cream pail, arepas, sweet squash, mini pie Jucho). At the request of the tourists visiting the railway station Sibambe suggest both inputs and entrees 14%, the highest choice was salads with 21% being the highest option in research because they are more palatable, it was to obtain the product in the area where the railway station is located, the other requirements desserts were 18%, 15% soft drinks and other foods like wrapped with 17%.

The purpose of this research is to satisfy the palate of the tourist with traditional local products taking advantage of Alausí is a cattle farm canton for excellence.



I. INTRODUCCIÓN

A inicios del año 1900, en el Ecuador surgió la idea de construir una ruta que uniera la Sierra y la Costa, en aquellos años el tren un “gigante de acero”, recorría los Andes ecuatorianos dinamizando la economía local y nacional. El General Eloy Alfaro, Presidente de la República del Ecuador fue quien impulsó la creación de esta magnífica obra que recorre el Ecuador.

La ruta del tren va descubriendo en los pueblos sus tradiciones y costumbres, además de promover el intercambio cultural, social y económico de sus habitantes. En el interés de unir los pueblos entre la Sierra y la Costa, la estación de Alausí fue un paso obligatorio del tren, en el trayecto a Sibambe se encuentra, variedad de climas, fertilidad de los suelos, factores ideales para una gran cantidad de productos agrícolas que complementan los platos gastronómicos de cada pueblo. A medida del paso a la modernidad, la construcción de nuevas vías terrestres y el uso del vehículo como medio masivo de transporte, el tren paso al olvido, con ello el daño de estaciones, lugares y sitios emblemáticos por donde circulaba el “Gigante de Acero”, muchos se constituyeron en pueblos fantasmas ya que el comercio que existía en aquellas zonas decayó y con ello la migración de sus habitantes a los centros poblados de mayor dinamismo y oportunidades laborales.

Actualmente el restaurante de la estación de Sibambe, de la empresa Ferrocarriles del Ecuador expenden una cantidad reducida de gastronomía tradicional ecuatoriana, tomando la ventaja otro tipo de alimentos catalogados como extranjeros, o comida chatarra, es por esta razón que la elaboración de una Carta Gastronómica Tradicional proveerá identidad cultural gastronómica que demostraría que en nuestro país existe gran variedad de platos típicos o tradicionales de muy buenos sabores, olores, texturas, y colores, lo cual es una puerta abierta para que los Turistas Nacionales y Extranjeros sepan apreciar la comida ecuatoriana como una de las mejores del mundo.

El restaurante de la estación de Sibambe será beneficiada con la propuesta técnica de una carta gastronómica tradicional llegando a promocionar los platos tradicionales como entradas, sopas, platos fuertes, bebidas, postres.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

1. Desarrollar una propuesta técnica para la Implementación de una carta con preparaciones tradicionales en la estación ferroviaria de Sibambe.

B. ESPECÍFICOS

1. Determinar la situación del servicio de alimentación en la estación ferroviaria de Sibambe.
2. Diseñar la carta gastronómica tradicional en base a los requerimientos determinados.
3. Sociabilizar la propuesta técnica de la carta diseñada para la estación ferroviaria de Sibambe, ante los directivos de Empresa de Ferrocarriles del Ecuador.

III. MARCO TEÓRICO

A. MARCO REFERENCIAL

1. Historia de Ferrocarriles del Ecuador

La construcción del ferrocarril, entonces conocido como Ferrocarril del Sur, se inició en 1872, durante la segunda presidencia de Gabriel García Moreno. La primera locomotora rodó el 18 de julio de 1873 desde la estación de Yaguachi; al año siguiente, el 1 de mayo, empezó a funcionar el primer servicio regular, entre Yaguachi y Milagro, ambas poblaciones de la provincia del Guayas. Después de años de pocos avances, la construcción se aceleró cuando el general Eloy Alfaro llegó a la presidencia en 1895.

Este presidente se propuso retomar y llevar a término el viejo proyecto del ferrocarril del puerto de Guayaquil a Quito. Pero había una tenaz campaña de oposición protagonizada tanto por conservadores como por liberales. Mucha gente de aquel tiempo pensó que los Andes no se podrían conquistar por medio del ferrocarril. ⁽¹⁾ El 17 de junio de 1897, el gobierno firmó un acuerdo sobre la construcción del "ferrocarril más difícil del mundo" con los contratistas norteamericanos Archer Harman (de Virginia) y Edward Morely. Al fin del año, se constituyó en New Jersey la Guayaquil and Quito Railway Company y comenzó la construcción en el año 1899. Amenazaban el progreso de los trabajos la frecuente actividad sísmica, las fuertes precipitaciones que a menudo provocaban inundaciones, las enfermedades o las picaduras de serpientes. Ante semejantes desgracias, los obreros desertaban o paralizaban los trabajos en demanda de mejores condiciones. Cuatro mil trabajadores jamaicanos participaron en la construcción del ferrocarril. Pero los jamaicanos eran cruelmente afectados por la altura, las enfermedades y pestes. El propio hermano de Archer Harman, el mayor John Harman, ingeniero jefe de la obra, y su ayudante Georges Davis, murieron víctimas de las enfermedades. Los carriles llegaron finalmente a un enorme obstáculo: una pared de roca casi vertical llamada "La Nariz del Diablo". Muchas vidas se perdieron en la construcción de lo que se considera como una obra maestra de ingeniería: un zig-zag cavado en la roca, que permite al tren, avanzando y retrocediendo sucesivamente, alcanzar la altura necesaria hasta Alausí.

Se dice que Harman, el ingeniero constructor de la línea, se detuvo maravillado ante la formidable masa pétreo, ante la que pronunció las palabras que habían de quedar grabadas en la historia de este ferrocarril: "En la Nariz del Diablo quedará inmortalizado mi nombre". Sin embargo, a lo largo de las obras de este tramo, como ya se ha señalado, se multiplicaron los problemas de todo tipo. Durante una visita del general Alfaro, el ingeniero le expuso las tremendas dificultades que suponía la construcción de este tramo del ferrocarril. Alfaro, hombre metódico y frío, le contestó: "Primero tomaremos un whisky, después, venceremos al diablo".⁽¹⁾

1.1 Estación Ferroviaria

1.1.1 Historia

La estación de ferrocarriles fue construida en 1905 como parte del proyecto del Ferrocarril de la Unión Nacional, que conectaba a Quito con Guayaquil. Cuando finalmente el tramo Alausí-Sibambe fue inaugurado, el 25 de Junio de 1908, la estación de Alausí pasó a ser una de las más importantes del país.

Hace tres años, como parte del proyecto de restauración del sistema ferroviario que realiza la Empresa Ferrocarriles del Ecuador, comenzó la restauración de este tramo que requirió una inversión de 4,6 millones de dólares.

Ahora, la estación de Alausí ha vuelto a ser la más importante del país, recibiendo al 50% de turistas nacionales que buscan una aventura en ferrocarril. (2)

1.1.2 El Trayecto

Mientras el tren que funciona con motor a diésel sale de la estación los viajeros admiran el paisaje que se presenta unos pocos segundos después de abandonar el poblado.

La tranquilidad del trayecto solo es interrumpida por una guía vestida con atuendo de maquinista, que da la bienvenida "al sistema de ferrocarriles más difíciles del mundo".

Antes de adentrarse a la montaña, se puede ver el monumento a San Pedro, patrón del cantón Alausí, el cual está a 2.347 metros sobre el nivel del mar. Esta imagen siempre despidió al tren que desciende en una pendiente de 5 grados más de 500 metros hasta llegar a Sibambe.

En esta ruta hasta durmientes (maderos horizontales por lo que pasa la línea férrea) tiene su trayecto y algunos tienen hasta 80 años de antigüedad.

En solo ocho minutos de recorrido la temperatura sube tres grados centígrados y eso quiere decir que el tren ha llegado a 'Chiripungo', palabra kichwa que significa 'puerta al frío'. Ese nombre lo inventaron los viajeros que venían de la Costa y que se topaban con un fuerte descenso en la temperatura, justo al pasar ese punto.

Más adelante, el tren se detiene completamente durante uno o dos minutos, tiempo suficiente para que el 'brequero' descienda del tren y mueva una pesada palanca de hierro permite el característico recorrido en zigzag por la montaña. En parte de este trayecto el tren desciende en reversa y los aventureros que viajan en su interior pueden observar montañas rocosas irregulares.

1.1.3 El Clímax

Casi al final del recorrido hay un 'puente' natural que conecta a la Nariz del Diablo con otra montaña. Se trata de una roca gigante que cayó luego de una de las muchas explosiones con dinamita que se realizaron durante la construcción de la vía.

Cuando termina el descenso, los aventureros dejan sus asientos para dirigirse a la Estación de Sibambe, pero el tren desciende un kilómetro más hasta un lugar conocido como 'El Triángulo', porque allí se cruzan los rieles de la vía a la costa con los rieles de la vía hacia Cuenca.

Cuando el tren se detiene, las decenas de pasajeros descienden ansiosos de observar la forma que tiene la 'Nariz del Diablo', pero se quedan perplejos al ver una montaña apacible, cuyos paisajes distan mucho de verse como algo diabólico. Lo que sí les sorprende es que el empinado zigzag luce más impresionante desde abajo.

En la Estación de Sibambe, la gente solo tiene 10 minutos para ver a un grupo de danza, visitar tres puestos pequeños de artesanías, tomar un café o comer un choclo con queso en una de

sus dos cafeterías y de visitar el Centro de Interpretación Cóndor Puñuna, un museo con la historia de la ruta.

Después de esos 10 minutos, suena el pito del tren y los visitantes deben embarcarse para vivir la aventura del retorno hacia Alausí. Este viaje culmina a las 13:30, una hora perfecta para visitar los restaurantes del poblado.

1.1.4 La Leyenda

El sistema de zigzag que tiene esta ruta fue ideado por los hermanos Harman, unos norteamericanos que llegaron a diseñar las vías ferroviarias durante el gobierno de Eloy Alfaro.

Sobre este hay varias teorías. Hay quienes dicen que el nombre nace tras la muerte de más de 2 mil 500 personas entre ecuatorianos y jamaíquinos, durante la construcción de la vía. Otros le otorgan la autoría a uno de los hermanos Harman, quien al recorrer el terreno donde se tendrían que levantar los rieles exclamó '¡devil!', refiriéndose a que solo un trato con el diablo podría asegurar que la obra se finalice.

1.1.5 Paquetes De Viajes

Este año solo se puede acceder al paquete de excursión que tiene un costo de 25 dólares en vagón estándar y 35 en el vagón plus, que tiene un área completamente panorámica y asientos más cómodos. En este último también se sirve refrigerio.

1.1.6 Datos Importantes

A las 11:00 suena la campana y todos suben inmediatamente a su vagón. Decenas de turistas recorren la estación de Alausí, en Chimborazo. Ellos solo quieren escuchar ese sonido de la campana que les indica que ha llegado el momento. Cuando eso ocurre todos caminan por el andén y buscan el vagón en el que realizarán el mítico viaje hacia la Nariz del Diablo.

Alausí, una pequeña ciudad que fue construida en torno al ferrocarril, es el punto de partida hacia una hermosa montaña, que impuso un reto arquitectónico a quienes construyeron la ruta

del ferrocarril. Es por esto que el tren es el único medio de transporte que permite recorrer el que alguna vez se conoció como el 'camino para los pájaros', porque se creía que solo volando se podría viajar hasta allí y llegar a las faldas de la Nariz del Diablo.

Por muchos años, las personas que han pasado por la estación de Alausí solo podían imaginar cómo eran los recorridos por los rieles que serpentean por la montaña, junto a barrancos y desfiladeros que conforman el tramo de 13,5 kilómetros, hasta la estación de Sibambe, en la ruta a la Costa. (3)

1.2 Importancia De La Ruta

La estación de Alausí se erige a 2.800 metros de altura y a 2 horas de viaje desde Riobamba. Mientras los visitantes nacionales y extranjeros esperan abordar el tren, compran artesanías o disfrutan de la gastronomía y los paisajes del lugar.

La manufactura de prendas abrigadas mejoró en los últimos años.

El paso del tren y los recuerdos que lo acompañan no solo emocionan a los habitantes de diversas comunidades rurales, este renovado medio de transporte también impulsa pequeños emprendimientos.

La rehabilitación ferroviaria, según las autoridades, creó directamente 20 mil empleos en Ecuador, mientras que en Chimborazo alrededor de 5 mil familias se han beneficiado.

Para muchos habitantes del sector, los 25 años que se mantuvo vacía y sin ninguna utilidad fueron una de las causas que impulsaron a los habitantes a migrar con sus familias.

Sin embargo, en 2011 se inauguró el tramo Alausí-Sibambe que pasa por el sector denominado Nariz del Diablo, llamado así por la formación rocosa de la montaña.

En ese lugar fallecieron 2.500 obreros hace más de 100 años cuando se inició la construcción. Por eso a este trecho se lo denomina 'El tren más difícil del mundo'.

La estación de Alausí se levanta a 2.800 metros de altura y a 2 horas de viaje desde Riobamba. Los turistas nacionales y extranjeros mientras esperan abordar el tren adquieren artesanías o disfrutan de la gastronomía y los paisajes cercanos.

Esto agrada a la artesana Sara Fuentes. “Los visitantes llegan acá constantemente. Eso nos ayuda a equilibrar nuestras economías familiares. Los extranjeros adquieren guantes, gorras, bufandas. Nos esforzamos por presentar productos de buena calidad que gustan incluso a los ecuatorianos”, comentó.

Ante la cercanía de la locomotora, los viajeros se incorporan rápidamente para tomar fotografías de lo que muchos consideran “una aventura en el tiempo”. (4)

1.2.1 Reconstrucción E Inauguración De La Ruta Alausí-Sibambe En Febrero Del 2011

En medio de un ambiente festivo, con banda de pueblo incluida, se realizó la inauguración oficial del tramo Alausí-Sibambe del Ferrocarril Ecuatoriano, mismo en el que se encuentra la “Nariz del Diablo”.

La ministra Espinosa subrayó que con la rehabilitación del ferrocarril se está dando vida a todas las comunidades que habitan a lo largo de la vía férrea y que estuvieron en el abandono por varios años, pues se está generando varios proyectos comunitarios que ayudan a dinamizar las economías de estos pueblos e indicó que los durmientes cambiados fueron importados para no alterar los frágiles ecosistemas que tiene el país con la tala de árboles para este fin.

A la vez rescató que estos trece kilómetros de vía férrea son los más emblemáticos debido a la dificultad que tuvo la construcción de la misma y que costó varios miles de vidas, lo que llevó al ferrocarril a ser llamado “el tren más difícil del mundo” y a los hermosos paisajes que la rodean desde Alausí, pasando por la “Nariz del Diablo” hasta llegar a la estación de Sibambe, donde se ha hecho un trabajo exhaustivo con la comunidad.

Jorge Eduardo Carrera, recalcó que en esta rehabilitación se ha encontrado la huella de Alfaro e indicó que este tren será de tipo turístico, pues, es un patrimonio vivo del Ecuador, a la vez habló del rescate que se está haciendo en los 280 kilómetros de vías férreas en todo el Ecuador, en el caso concreto de los 13 kilómetros del tramo Alausí – Sibambe se ha generado un total de 150 empleos directos y más de 500 indirectos, con la dinamización y rescate de las comunidades que están asentadas a lo largo de la vía férrea.

Una vez en la estación de Sibambe se pudo observar el trabajo realizado por las comunidades, en este sector se ha implementado un pequeño centro de interpretación en el que guías locales narran la historia de cómo fue construido el ferrocarril que costó la vida de más de 2000 personas, tanto ecuatorianos como centroamericanos.

A la vez la comunidad ha implementado un centro artesanal en el que elaboran varios productos como bolsos, chocolate, aguas medicinales, y varios tejidos, y se ha instalado un pequeño café en el que los turistas podrán disfrutar de los platos típicos de la zona. La estación de Sibambe cuenta también con un pequeño refugio en el que los visitantes podrán pasar la noche, en caso que decidan dormir en este lugar, mismo que es administrado por los habitantes de la zona.

Los 13.5 kilómetros que comprende este importante tramo de vía, se encuentran totalmente rehabilitados. Ferrocarriles del Ecuador dentro del proceso de rehabilitación del sistema ferroviario patrimonial de uso turístico, ofrece un destino turístico, cultural y gastronómico.

Durante el tiempo que se ejecutaron los trabajos de rehabilitación se realizó el cambio o mantenimiento de rieles, cambio de durmientes en su totalidad, colocación de balasto, mantenimiento de puentes, colocación de accesorios de vía, afirmado de la plataforma, estabilización de taludes, reconstrucción de muros y drenaje, con esto se busca lograr la seguridad de la circulación y operación ferroviaria de esta vía.

Una vez concluidos los trabajos y con la garantía de ofrecer seguridad a los turistas, el atractivo del tren a su paso por la Nariz del Diablo se potenciará con recorridos en locomotoras, instalación de miradores, oferta gastronómica, hospedaje, cultura, artesanías y demás. (5)

1.3 Potencial Turístico En El 2014

Ambiciosas campañas para promocionar al Ecuador como destino turístico se realizarán este año dentro del plan trazado por Vinicio Alvarado, quien dejará el ministerio del ramo y volverá a la Secretaría de la Administración Pública. Turismo es un sector prioritario para el cambio de la matriz productiva, pero aún falta mucho por hacer.

Según el Ministerio de Turismo 2015, indica que en 1967, la canción de The Beatles, “*All you need is love*”, recorrió el mundo y se volvió uno de los temas emblemáticos de la banda inglesa. Hoy, 47 años más tarde, su éxito servirá como telón de fondo de la campaña internacional de turismo del Ecuador ‘All you need is Ecuador’ (Ecuador es todo lo que necesitas) que será lanzada por el Ministerio de Turismo en las próximas semanas. La iniciativa se enmarca en un plan anual para promover el turismo en el que la cartera de Estado invertirá más de \$ 600 millones y que está basado en 5 pilares: seguridad, calidad, destinos y productos, conectividad y promoción.

En los últimos años, el turismo ha registrado crecimiento sostenido y la meta es que aumente a tasas mayores. En 2009 llegaron al país 968 499 turistas extranjeros mientras que el año pasado lo hicieron 1 366 269 visitantes, casi un 7% más que en 2012.

Alvarado recalcó que la balanza turística del país es positiva, “más son los que vienen que (los) viajeros que salen. Cerca de un millón de compatriotas se va al exterior”, explicó, a diferencia de lo que sucede en otros países como Venezuela y Brasil.

En el Ecuador, los ingresos por turismo llegan a casi \$ 1 200 millones anuales. Si se toma en cuenta la entrada de 1,3 millones de turistas y que en promedio se quedan 10 días, “eso equivale a si la población ecuatoriana aumentara en 38 mil habitantes permanentes. Significa que cada 10% que se incremente de visitantes equivale a 4 mil personas que ingresan a la economía con un gasto de 37 mil individuos con sueldo básico. Aumentar exportaciones en \$ 1 000 millones es muy difícil, pero crecer en turismo haciendo un buen trabajo es más sencillo y es 400 veces más rentable”, enfatizó Alvarado. Esa es precisamente la apuesta que está haciendo el Gobierno.

1.3.1 Puesto En Marcha

Para fomentar el turismo nacional e internacional, el ministerio está en busca de incentivar al público a buscar paquetes turísticos, pasajes aéreos, información e incrementar el interés en visitar el país. Todas las campañas se difunden y difundirán a través de diversos medios de comunicación, en ferias y lugares turísticos.

A nivel nacional están impulsándose las campañas ‘Ecuador Potencia Turística’ y ‘Viaja Primero Ecuador’, ambas buscan incentivar a los ecuatorianos a visitar destinos turísticos en el país. Con la segunda, se logró que más de 200 ejecutivos de 80 empresas no turísticas se comprometieran con una estrategia comunicacional para incluir paquetes turísticos nacionales en sus recompensas, premios y promociones para que los ecuatorianos conozcan el potencial turístico de su propio país antes de salir a destinos en el exterior.

Además, Ecuador ya cuenta con su página oficial turística: www.ecuador.travel, un tipo de dirección que también usan otros países para promocionarse. Aquí se puede encontrar información sobre el país, destinos, planes y 10 razones “para amar la vida en Ecuador”. Entre ellas están: 4 mundos 1 país, el país de la mitad del mundo, mega diversidad y pluriculturalidad, las Islas Galápagos y la Avenida de Los Volcanes, entre otras.

1.3.2 El Turismo y la Matriz Productiva

La creciente importancia del turismo para la economía del país también se evidencia en términos presupuestarios. Mientras en 2008, el Ministerio de Turismo tuvo un presupuesto codificado anual cercano a los \$ 20 millones para este año suma unos \$ 56,7 millones, casi el triple.

El Plan Nacional del Buen Vivir 2015, menciona entre sus metas destinadas a la transformación de la matriz productiva el aumentar a 64% los ingresos por turismo sobre las exportaciones de servicios totales. En diciembre de 2006, ese indicador llegó al 47,5% y en diciembre de 2012 a 57,17%, de acuerdo con información del SNI.

En ese documento, el turismo aparece entre los 14 sectores prioritarios a impulsar para transformar la matriz productiva, a través de nuevas industrias y “nuevos sectores con alta productividad, competitivos, sostenibles, sustentables y diversos, con visión territorial y de inclusión económica en los encadenamientos que generen”.

En la estación del tren de Sibambe, ubicada en la ruta Alausí – Nariz del Diablo, es posible observar toda la cadena de valor impulsada por el turismo. Un grupo residente de la zona da la

bienvenida a los visitantes con una danza típica de la región, otros pobladores atienden a los turistas en una cafetería mientras otros trabajan en el centro de interpretación (museo en el que se explica la zona, la cultura y se exhiben artesanías). Cada uno de estos grupos pertenece a una asociación diferente que trabaja en beneficio de la comunidad. Mario Tapay, por ejemplo, pertenece a la comunidad indígena Nizag y trabaja como guía en el centro de interpretación.

El Ministerio de Turismo lo capacitó a él y a otros guías nativos durante 2 meses para que puedan contar a los turistas la historia del ferrocarril ecuatoriano y de su comunidad. En Nizag viven 3 mil habitantes y gran parte de su economía se basa en el turismo y la agricultura. Existen 4 asociaciones conformadas por entre 20 y 50 socios cada una. Tapay es miembro de la asociación Nariz del Diablo junto a otros 21 compañeros. Cuenta que mientras 4 trabajan en el centro de interpretación, el resto labora en una fábrica de ropa ubicada en la comunidad. (6)

2. Sibambe Alausí

2.1 Localización

Sibambe está situada en la parte sur occidental de la provincia de Chimborazo, pertenece al cantón Alausí, limita al norte con el cantón Pallatanga, Parroquia Palmira, al sur con las parroquias Capsol, Pistishi y el cantón Chunchi, al oeste con la parroquia Multitud, Huigra y el cantón Cumanda y al este con el cantón Alausí.

2.2 Superficie

Considerando en si todo lo que constituye el territorio, esto es la cabecera parroquial comunidades y caseríos tiene una extensión aproximada de 100 km² siendo una de las más extensas, productivas gracias a la fertilidad de su suelo y a la variedad de clima que permiten el cultivo de distintos productos.

2.3 Población

De acuerdo al índice de población y vivienda del 2010 la población del cantón Alausí y sus alrededores es de 42271 habitantes.

2.3.1 Población Económicamente Activa

En el cantón Alausí la población económicamente activa es de 2077 habitantes y la población en edad de trabajar es de 3327.

2.4 Clima

En la parroquia Sibambe encontramos los siguientes climas: Frío en las regiones altas con presencia de neblina, Templado en la mayor parte de la parroquia, gracias a este clima se puede aprovechar el cultivo de maíz blanco.

En Sibambe la temperatura oscila entre 10 a 20 °C.

2.5 Uso Del Suelo

Sibambe es una parroquia muy fértil y con variedades de producción, esto es en función del clima. En la parte baja se siembra toda clase de legumbres, hortalizas. En la parte alta se cultivan maíz, trigo, papas, habas, mellocos, ocas, etc.

2.6 Fundación

Sibambe fue fundada por Sebastián de Benalcázar el 25 de julio de 1534, antes de la fundación de Quito, el conquistador lideró el evento y trajeron los españoles a su santo patrono Santiago, proveniente de Compostela.

2.7 Actividades

Añadió que como todos los años se formó un comité de fiestas. Quienes salieron de Sibambe por diferentes motivos y sobre todo por trabajo y estudio, en estas fechas regresan a saludar a sus familiares y se produce el reencuentro de amigos y ex moradores del lugar.

2.8 Fiestas

Existe, la proclamación de la reina, eventos deportivos, religiosos y culturales. El acto central se celebra con la marcha a caballo, una actividad tradicional que nació en esta parroquia para luego difundirse en otros sectores de la provincia y el país.

El comité permanente con la ayuda de todos los coterráneos organiza las fiestas en honor al Apóstol Santiago, en el mes de julio que inician el 18 con el pregón de fiestas en el cual participan diferentes danzas tanto de la parroquia como de los sectores aledaños.

La noche del 24 se realiza la coronación y exaltación de la soberana y el baile de gala que se ha caracterizado por ser amenizado por prestigiosas orquestas del país.

El 25 se realiza la tradicional marcha a caballo por las principales calles del pueblo, cargando a nuestro patrono Apóstol Santiago, se realizan carreras de caballos en el estadio, por la noche se lleva a cabo la quema de los castillos en la plaza y posteriormente los coterráneos se trasladan al coliseo para disfrutar de una noche llena de artistas y alegría. (6)

2.9 Sabores Del Tren En La Ruta Sibambe

Más de 100 años de costumbres, anécdotas, historias, comidas, hospedajes, se reviven al pasar por las rutas que una vez se fijaron con el paso del ferrocarril. Este monstruo de acero, como fue apodado por muchos años, no solo plasmó el sueño de Alfaro de juntarla Costa con la Sierra, sino que durante su operación fue construyendo otros pueblos, otras costumbres y otras historias que en la actualidad se pretende unir con las comidas características de las poblaciones por donde pasa el tren.

Estos alimentos por muchos años fueron los protagonistas de los momentos de descanso de la tripulación y de los viajeros en cada estación del ferrocarril. Esta práctica se convirtió en parte de la memoria de los pueblos por donde pasa el tren y hoy en día, produce sentimientos y emociones que hacen que en cada pueblo se preparen y se degusten deliciosos platos típicos que son parte del patrimonio vivo del Ecuador.

El patrimonio gastronómico es un valor cultural añadido por el hombre a los alimentos. Es producto de un relacionamiento entre el proceso de siembra, cosecha, comercialización, preparación, presentación de los mismos, con la celebración de eventos tradicionales en donde se come o se bebe algo típico, que se complementa con sitios, productos, recetas, utensilios, rituales y otros elementos cotidianos de la vida de las comunidades y pueblos. En el Ecuador

hay una diversidad de alimentos que desde épocas ancestrales de acuerdo a las regiones, pisos climáticos, necesidades, costumbres, eran preparados y comidos de tal o cual manera, creando así una memoria colectiva de gustos, sabores y preferencias que en la actualidad son parte de la tradición gastronómica del país.

El Ferrocarril, un patrimonio del Ecuador, se va lampreando con estos sabores que se cruzan por estos pueblos y hoy en día, son los "platos tradicionales" que se ofrecen en cada parada. Podemos así apreciar en la Sierra el caldo y los secos de gallina, pollo, carne o chivo; papas con cuero, arepas, quesadillas, empanadas de harina, plátano o morocho; biscochos, hallullas, queso de hoja, hornado, fritada, cuy habas, choclos, mote pillo, llapingachos, arropo de mora, nogadas, chicha o canelas. En la Costa el pescado frito, mariscos en todas las salsas y con diversos sabores, el caldo de bagre o de manguera, seco de guanta, de pato o de gallareta.

Merecen especial mención platos ferroviarios como el "cariucho" que consistía en papas cocidas acompañadas de una salsa elaborada con cebolla blanca. Y el "arroz del carrilano" o arroz con huevo, que se vendía en hojas de col en la estación de Huigra para evitar perder la vajilla durante la corta parada que hacía el tren en este lugar. ⁽⁷⁾

2.10 Estación Sibambe

La estación de Sibambe se encuentra a 12kl de la Estación de Alausí aproximadamente el recorrido se realiza en 2h y 30min, un recorrido donde el turista podrá deleitarse con los típicos paisajes andinos, la cultura, el folclore y las artesanías. Además, disfrutará de una majestuosa obra de ingeniería, única en el mundo, por su forma peculiar de zigzag. Existiendo un Itinerario de Martes (08h00 / 11h00), miércoles a domingos y feriados (08h00 / 11h00 / 15h00). ⁽⁸⁾

3. Gastronomía Ecuatoriana

La gastronomía del Ecuador es una variada forma de preparar platos, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el país. Esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales –costa, sierra, oriente y región insular o Galápagos– con costumbres y tradiciones diferentes. Los distintos platos típicos y los ingredientes principales varían en función de estas condiciones naturales.

La comida ecuatoriana es también conocida como “comida criolla” y es muy común ver entre sus platos al Churrasco que se sirve con una buena ración de arroz, acompañado de dos huevos fritos, se trata de un plato muy fuerte pues también se acompaña con papas fritas y ensalada de verduras. La influencia española logró que animales como el cuy fueran apartados de la dieta para reemplazarse por la carne de res, o de cerdo. Pero todavía se preparan platos así, en la parte de la Sierra ecuatoriana podrás encontrar Cuy Asado, que es considerado un plato fino de la región. ⁽⁹⁾

a. Verduras

Las verduras son muy especiales en el Ecuador y se encuentra una gran variedad de ensaladas, sobre todo en las ciudades principales como Quito, Cuenca y Riobamba:

Los tomates, lechuga, zanahorias, zuquini, pepinos, espinacas, tomates cherry, chochos, rábanos, cebollas, etc.

b. Cereales

1) Maíz

Ecuador tiene una gran variedad de maíz que es uno de los principales ingredientes para los platos típicos de la sierra. Se recomienda degustar algunos de ellos: ⁽¹⁰⁾

- **Tostado y chulpi:** Maíz seco, tostado que generalmente se combinan con chocho o como complemento para el plato típico llamado ceviche que puede ser de atún, chochos, palmito, camarones, pescado, concha, etc.
- **Mote:** Es un maíz especial, grande que se cocina y normalmente se combina con carne de cerdo.
- **Maíz:** El maíz dulce cocido combinado con buen queso fresco local.
- **Palomitas de maíz o Canguil:** Esto se hace con otro tipo de maíz seco y se combina con sopas de verduras o el plato especial, llamado ceviche.

- **Morocho:** Este maíz se utiliza para hacer una sopa muy saludable o un postre que contiene leche.

2) Papa

La papa es parte de la dieta de la población andina, hay diferentes tipos de papas que se utilizan para diferentes platos:

- **Locro de Papas:** Sopa muy sabrosa hecha con dos clases de papas.
- **Llapingachos:** Tortillas de papa rellena con queso fresco de la zona.
- **Bonitísimas:** Bocadillos de papa mezcladas con una harina especial, se sirve con guacamole (aguacate).⁽¹⁰⁾

Los Andes del Ecuador tienen una gran variedad de cereales que se utilizan para sopas o postres:

- **Quinua:** Pequeños granos de cereal, se utiliza normalmente para hacer una sopa muy especial o los pasteles de quinua para picar.
- **Arroz de Cebada:** Este cereal es muy especial y le da un delicioso sabor a la sopa de su mismo nombre.⁽¹⁰⁾

c. Carnes

En los Andes ecuatorianos, es cultural a comer carne, especialmente de cerdo, cuy, pollo y cordero; estos son algunos de los platos locales:

- **Hornado:** Carne de cerdo en tiras pequeñas, junto con mote, aguacate y papas cocinadas.
- **Fritada:** Carne de cerdo en trozos pequeños con tostado, mote, plátano maduro frito y papas cocinadas.

- **Cuy:** Aunque esto puede verse muy cruel para algunos de ustedes, en los Andes ecuatorianos es muy común encontrar este plato, especialmente en las comunidades indígenas. Este plato se sirve con papa cocinada con una salsa de maní en una cama de lechuga fresca.
- **Pollo:** Hay platos muy diferentes con pollo, pero uno de los platos locales más conocidos se llama "Seco de Pollo", aunque su nombre parezca algo diferente, el pollo se cuece con tomate, cebolla, ajo y pimienta y algunas especias, a veces se mezcla con las papas cocidas y se sirve con arroz.
- **Cordero:** Los Andes del Ecuador tienen un plato especial local llamado "Seco de chivo", este se hace con carne de cordero y se cocina con una mezcla de tomate, cerveza, jugo de naranjilla y otros ingredientes que hacen que la carne tome un sabor muy especial. Esto se sirve con aguacate y arroz. ⁽¹⁰⁾

3.1 La Cocina Ecuatoriana Como Identidad Cultural

Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos, en la que se han fundido o -mejor- se han cocido, sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Ecuador, país bendecido por Dios. Por otra parte, Ecuador produce, gracias a su situación geográfica con diversidad de climas y una tierra tan fértil, gran variedad de frutas, vegetales y hortalizas, durante todo el año.

El aporte de la globalización a nuestra cocina ha sido muy importante: por una parte, ha traído a nuestro suelo elementos y experiencias europeas, asiáticas, africanas y americanas; por otra, ha permitido el intercambio de productos que no cultivábamos, ni teníamos y tampoco consumíamos en nuestra cocina tradicional.

En este contexto, y enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, crear nuevos platos y preparar tierna y amorosamente, los potajes de la suculenta gastronomía nacional. ⁽¹¹⁾

La opinión de varios Chefs y del ciudadano común, es que la elaboración y consumo de la cocina criolla se mantiene más arraigada, tanto en la costa como en la sierra, en familias e individuos de clase media, ya que ellos han mantenido esas tradiciones y recetas, transmitidas de generación en generación. De otra parte, la opinión de nuestro pueblo es que la cocina criolla tiene una ventaja: la “abundancia” porque así nos gusta comer a los ecuatorianos, esto es una herencia de nuestra típica generosidad arraigada en nuestra cultura. La cocina ecuatoriana es diversa, y varía con la altitud y las condiciones agrícolas y climáticas.

Existen especialidades muy localizadas por zonas y provincias del Ecuador. La cocina ecuatoriana es diversa, y varía con la altitud y las condiciones agrícolas y climáticas. En la mayoría de las regiones siguen la tradición de 3 platos; la sopa (caldo), el segundo (segundo plato), que incluye arroz y una proteína como pollo, cerdo o pescado. A continuación, un postre y café son habituales, para complementar. ⁽¹¹⁾

3.2 Platos De La Región Andina

Cerdo, pollo, carne de res y cuy son populares en la región andina y se sirven con una variedad de alimentos, ricos en carbohidratos, especialmente, el arroz, el maíz y las papas. Un plato delicioso y conocidísimo es el hornado, que consiste en cerdo asado, servido con tortillas de papa o llapingachos, huevo frito y longaniza. La rica fritada, el cuy, las humitas y tamales, el locro de papas con aguacate y queso, las chugchucaras, el lomo saltado y el churrasco, el mote pillo, el yaguarlocro, son ejemplos de lo más apetecido en esta región. ⁽¹⁰⁾

El pescado, mariscos, camarones y cangrejos, frijoles, plátanos, arroz y maní, son partes fundamentales de la dieta costeña; mientras que, en la región Andina, prefieren la carne, papas, arroz y el mote.

La cocina también tiene sus variaciones y particularidades de cocción en las diferentes ciudades del país e inclusive, de una misma región. Por ejemplo, en Loja es muy degustada una sopa preparada con plátanos verdes; de segundo, cecina, carne de cerdo asada y quesillo; y para rematar, miel o “cuajada”, como postre. En la región Amazónica, un alimento básico en la dieta es la yuca.

3.2.1 Sierra Centro

A la sierra ecuatoriana le atraviesan en dos cadenas importantes de montañas de los Andes, conocidas como la Cordillera occidental (cadena occidental) y Cordillera Oriental (cadena del este), y la meseta entre montañas. Uniendo estas dos cordilleras en forma transversal se encuentran elevaciones de montaña conocidos como nudos, los cuales dan origen a valles dentro de la meseta

Además en esta área se desarrolla la agricultura andina que en su mayor parte está constituida por tubérculos y raíces nativas de la zona andina, tales como la papa, melloco, oca, mashua, jícama, zanahoria blanca, entre otros, y granos como la quinua, el chocho, mismos que han constituido la base de la alimentación y supervivencia del habitante serrano. ⁽¹⁰⁾

3.2.2 Costa Ecuatoriana

Algunos ejemplos de la cocina ecuatoriana costeña, son los patacones, plátanos verdes fritos en aceite; y el seco de chivo, un tipo de estofado de cabra. Otros platos costeños deliciosos incluyen los ceviches, que se preparan de muchas maneras diferentes, pero básicamente consisten en productos del mar (pescado, camarones, etc.) marinados en jugo de limón, así como pan de mandioca (yuca), y plátanos servidos con maní molido o sal prieta.

El encebollado es otro plato muy popular en la costa, que contiene un adobo con grandes trozos de pescado, cebolla y varios condimentos regionales. El caldo de manguera, el caldo de bolas de verde, el de gallina criolla de nuestra zona rural, el arroz, menestra y carne asada, el puré de papas o zanahoria blanca, con carne apanada y maduros, los tallarines de carne o

pollo, las torrijas de choclo, el bolón de verde con queso y chicharrón, el bollo, la torta de maduro y de choclo, etc., son otras tantas delicias que la costa ofrece. ⁽¹¹⁾

En lugares como Esmeraldas, el coco es un producto que se usa mucho en la preparación de variados platos, como el encocado de camarones y de cangrejo, o de animales herbívoros, como la guanta.

3.2.3 Oriente Ecuatoriano

Esta provincia tiene también una oferta gastronómica especial, exótica, pero fiel a su identidad. Tenemos así, el mayto, preparado con carne y plátano, en la provincia de Pastaza; las variedades de chicha a base de yuca, plátano o chonta, en la mayoría de las poblaciones de la amazonia patria. Hay que agregar el mazato y las aguas aromáticas a base de plantas tradicionales, que se brindan apenas llega el visitante, como la tradicional guayusa. ⁽¹¹⁾

Otros platos típicos son el caldo de corroncho, los maytos de pescado y palmito, el estofado de guanta, guatusa y danta, saíno, el sancocho, las empanadas y el pan de yuca. Los Shuars consumen el ayampaco, con palmito y pescado desmenuzado y enredado en hojas de bijao, cocidos a la brasa. El Zarapatoca, plato que se prepara con carne de tortuga, y otros en base a pescado; la Uchumanga, comida hecha con intestinos de animales silvestres, con ají; el Cazabe, tortillas de yuca rallada; el masato, a base de yuca y plátano, y el chontacuro (un gusano), también son manjares especiales dignos de ser degustados. ⁽¹¹⁾

4. Menú

4.1 Planeación de menús

4.1.1 Generalidades

Cuando planeamos la apertura de un restaurante lo primero que tenemos que saber es el concepto que le vamos a dar y su oferta de venta. Planeación de Menús es la parte en la cual se preparan la apertura de un restaurante de especialidades, de mínimo 80 y máximo 150 comensales.

El objetivo primordial del módulo es aprender a planear menús, así como elaborar un prototipo de sus respectivas cartas utilizando las reglas de la gastronomía, las bases teóricas y prácticas adecuadas a los lineamientos locales e internacionales.

El trabajo para este curso consiste en crear un menú de 5 tiempos y 5 platillos en cada tiempo así como una carta de bebidas y el diseño de las mismas adecuadas al concepto del restaurante que eligió, permitiéndole adquirir la experiencia suficiente para poder aprovecharla en su futuro laboral el cual siempre estará ligado de alguna manera con el tema que veremos en las próximas semanas.

Planeación de Menús abarca dos partes esenciales, una es la teórica que veremos en clase y en la cual conoceremos todo lo relacionado con el tema, y la segunda es la práctica donde desarrollaremos los puntos antes mencionados que incluyen las siguientes partidas:

- a. Fijar el concepto del restaurante.
- b. Decidir el menú y costearlo.
- c. Diseñar y crear el prototipo de dos cartas de restaurante

Una de alimentos de 4 tiempos y 5 platillos en cada tiempo y otra de postres de 5 platillos, cafés y digestivos con precios de venta reales y adecuados al mercado al que va dirigido ajustado al concepto del restaurante que se pretende abrir. Diseñar y crear el prototipo de una tercera carta de bebidas que incluye vinos nacionales e internacionales, cócteles, destilados, cervezas y bebidas no alcohólicas con precios de venta reales y adecuados al mercado al que va dirigido ajustado al concepto del restaurante que se pretende abrir.

4.1.2 Objetivos De La Planificación De Menú

- a. Atraer y agradar a los comensales**

Si no se cumple este objetivo todos los demás dejan de tener sentido.

- b. Satisfacer en lo posible las necesidades nutricionales de los comensales**

Buscar ofrecer alimentos y bebidas acorde a los hábitos, costumbres y actividades que realizan los clientes. Una tendencia actual es la de ofrecer menús para señoras, dietéticos, de negocios, etc.

c. Mantenerse dentro de los límites del presupuesto

El menú que se ofrezca deberá compensar los gastos en que se incurren en el proceso de compra, así como deberá responder a las existencias de materias primas, la tecnología y la capacidad de sus elaboradores. No deben ofrecerse al cliente alimentos que no sean posibles realizar por falta de existencias o incapacidad técnica y operacional.

d. Definir los procesos de compra, tecnología necesaria y personal adiestrado

La planificación del menú permite identificar las necesidades de abastecimiento, los recursos humanos y tecnológicos necesarios para su fabricación

e. Importancia de la receta estándar en la planificación del menú

La receta es una fórmula para producir un ítem de alimentos o bebidas, ella especifica los ingredientes, las cantidades requeridas de cada uno de ellos, los procedimientos de preparación, el peso de las porciones, el tiempo de cocción, la temperatura y cualquier otra información necesaria para su elaboración.

Consecuente al planificar el menú se deberán tener en cuenta las formas de preparación de cada uno de los productos que se ofertan, dado a que ellas permiten cumplimentar que el proceso de compra sea más eficiente, ya que se pueden determinar las cantidades exactas del producto que se necesita, se pueden realizar especificaciones al comprador del producto, de acuerdo al tipo de preparación; igualmente permiten programar los equipos para el proceso de elaboración y cocción, ajustar la producción, así como a partir de ellas se estandariza el proceso disminuyendo el tiempo de supervisión.

El desarrollo de la receta estándar como su nombre lo indica tiene como objetivo, además de determinar el costo potencial del plato y la fijación de los precios, estandarizar el proceso productivo y la presentación al cliente de los platos.

Para que se cumpla y se contribuya a una planificación adecuada del menú que se presentará al cliente se debe desarrollar un cronograma que permita estandarizar el recetario del restaurante, definir para qué tipo de producción se realizará (en este caso me refiero a la capacidad de carga del restaurante), registrar los ingredientes en el orden que son utilizados y las cantidades requeridas; los procedimientos exactos (en este caso incluyo la maquinaria (tipo, tiempo, temperatura y velocidad) instrumentos para porcionar, insumos necesarios y guarnición que acompañará al plato.

4.1.3 Tácticas de Merchandising del menú.

Son acciones que se desarrollan para facilitar la interpretación por parte del cliente de los ajustes que se aplican a los precios de los platos. Técnicamente son conocidas como “gorilas” dado a que muchas de ellas no son aplicadas comúnmente, así como tampoco la metodología para su aplicación se encuentran en los libros de textos. Tienen su origen en la “elegante escuela de la vida”.

a) Tácticas Gestalf:

Busca que el menú se vea como un todo, dado a que los clientes ven la oferta como un conjunto amorfo. Esta es la razón por la cual es importante que todos los renglones que tengan precios más altos, no sean ubicados en las áreas más visibles del menú. El “*shock del menú*” también se produce cuando a los renglones muy sensibles a los precios, se les fija precios por encima de los índices de precios populares del mercado, sirviendo como punto de referencia para los clientes. Su objetivo es, precisamente, ubicar en las partes más visibles aquellos platos que más queremos resaltar con la intención de generar la impresión de un menú con índices de precios altos, como si fueran módicos.

b) Tácticas de adjetivación

Busca fijar el nombre de un plato en la mente del cliente, al igual que favorece la lectura de la carta al aplicar nombres atractivos a los platos.

c) Tácticas de primacía y regencia

Psicológicamente dentro de una lista de platos los clientes siempre se fijan más en los dos primeros y en los dos últimos, no siendo significativos los que se encuentran en el medio, por lo que son a los que menor atención les presta el cliente. Esta táctica busca ubicar en las mejores posiciones los platos que son más rentables para el restaurante y consecuentemente fijarlos en la mente del consumidor.

d) Tácticas de fijación de precios par – impar

Es científicamente demostrable que las personas se sienten atraídos por los precios que terminan en números impares, en vez de números pares o cero. Al realizar un entrecruzamiento entre los índices de precios, comienza la resistencia a ellos. Esta táctica propone fijar precios terminados en 5 o 9 y no los terminados en cero o número par.

e) Tácticas de cierre

El objetivo es llamar la atención del cliente sobre un plato o grupo de éstos. Son variadas las formas que se pueden emplear para su aplicación, pero en esencia buscan un efecto psico – social sobre el cliente. Por ejemplo al realizar el cierre sobre los renglones más rentables y populares los consumidores dedicaran el mayor tiempo de lectura a éstos.

f) Tácticas de disloque

Consiste en no colocar en línea, uno detrás del otro a los platos. No se sigue un orden lógico en la presentación. Se utiliza conjuntamente con la gestalt y la de cierre para mejorar popularidad de grupos de platos que representan mayor margen de ganancia.

g) Tácticas de ceguera de precios

Conocida también como fijación de precios desordenados, y se basa en la colocación del precio inmediatamente y a continuación de la descripción o nombre del producto, con el mismo tamaño de letra, sin usar “puntos líderes”.

h) Táctica de líneas de precios

La fijación de precios tiene varios niveles, sin puntos intermedios. Se busca que todos los productos caigan en una de las categorías de precios establecidas. La aplicación de ella en las ventas al por menor ha demostrado ser ventajosa, pero su uso en restaurantes ha resultado poco atractivo y solo se está empleando para desayunos o meriendas donde, se puede hacer una selección de un grupo de platos por un mismo precio.

i) Tácticas de ilusión de variedad

Frecuentemente los menús con muchos productos se formulan en un tamaño pequeño, esto crea una ilusión de variedad limitada que puede convencer a los clientes de que la selección es restringida. Esta técnica se basa en la reducción de la gran carta a una más cambiante que comprenda de 3 a 5 platos todos los días, lo que permite romper la monotonía del menú, dejando una parte fija de no más de 5 platos que van a ser los característicos o especialidades de la casa y los de mayor popularidad y/o margen de contribución, lo que permitirá dirigir la selección del cliente hacia los deseados por el restaurante.

j) Tácticas de los espacios en blanco

Se basa en la utilización de dibujos, fotografías o cualquier otro elemento decorativo para llamar la atención del cliente, en los espacios donde la vista pasa menos, así como la utilización para la promoción de otras ofertas del restaurante de las zonas que comprenden la tapa posterior y la contraportada del menú, generando ilusión de variedad en la oferta.

k) Tácticas de colocación del menú

Aunque no es una regla a seguir, el hecho de ubicar los menús en varias áreas de restaurante; y en el caso de las instalaciones hoteleras en zonas como el lobby, los elevadores empleando láminas y fotografías sobre los platos o productos que se quieren comercializar facilitará la lectura de la misma por aquellos clientes que no han hecho uso del servicio del restaurante, así como constituye un instrumento de publicidad.

No juzgue el libro por la portada, júzguelo por su contenido. Una carta bonita, no siempre ofrece variedad. La mala planificación del menú traerá como consecuencia que su oferta no causará la impresión que usted quiere en el cliente y el recuerdo que éste tendrá de su restaurante será como para no regresar. Sea objetivo. Ofrezca lo que puede realizar. No presione a su cliente a saber todo lo que usted tiene, muéstrelo poco a poco, así el inferirá que usted es creativo, oportuno y siempre, le va a ser leal.

4.1.4 Planificación De Menús

a. Normas generales a considerar

- 1) Tipos de comensales a los cuales deberá satisfacer.
- 2) Variedad de menú según tipo de servicio.
- 3) Aporte energético y calórico, teniendo presente el tipo de trabajo del comensal.
- 4) Contrato pactado con el cliente:
 - Gramaje de piezas principales y acompañamiento.
 - Frecuencia de los productos cárnicos.
 - Productos restringidos por el comensal
 - Set –up pactado o servicios extras.
- 5) Gusto general de los comensales, teniendo en cuenta psicología a emplear.
- 6) Combinaciones adecuadas de entrada, principal y postre.
- 7) Frecuencia de preparaciones y estacionalidad de los productos.

4.1.5 Elaboración Del Menú

a. Entrada-principal-postre

1) Nombre de la preparación

Nombre que se otorga a la preparación, ya sea de fantasía, cocina tradicional o reconocimiento internacional.

2) Tipos de productos a utilizar (Variedad y Calidad)

Tipos de productos a elaborar, teniendo en cuenta 1 o más variedades de productos para una misma preparación.

- Combinación de colores, texturas, olores y sabores.
- Calidad de las materias primas a elaborar. Calibres, madurez, estados (congelados, frescos o al vacío)

3) Gramaje

Gramaje establecido para la preparación seleccionada (item principal, guarnición y decoración, salsa).

4) Temperatura del servicio

Temperatura adecuada de la preparación del servicio.

5) Montaje (elección del plato)

- Elección del tipo de vajilla a utilizar – plato bajo, pocillo, plato hondo, rabanera, taza consomé, plato entrada.
- Elección de tipo de disposición de los productos en la vajilla seleccionada
- Tipo de decoración a elegir.

De esta manera, para poder realizar el proceso de planificación del menú en cualquier establecimiento, se deben tener en cuenta los siguientes factores:

Alimenticio – nutriente: los hábitos alimenticios se encuentran en un proceso de evolución constante, no solo como norma sociológica, sino por la intervención de la medicina en la educación alimentaria de las personas.

Gastronómico: la variedad de las ofertas y las formas en que estas se presenten representarán para el comensal oportunidades de elección. En este sentido el administrador debe jugar con el hecho de no repetir expresiones o denominaciones similares; evitar decoraciones iguales en más de un plato; no repetir guarniciones; clasificar por grupos homogéneos o categorías las distintas especialidades, estableciendo una adecuada división que respete la secuencia lógica del servicio y facilitando información sobre cada uno de ellos.

Marketing: concatenado al factor anterior, este juega un importante papel dentro del proceso de planificación y presentación de la oferta. No es posible ni adecuado para el restaurante presentar una carta sin un estudio del mercado en dos etapas. *La primera* durante la confección de la carta de acuerdo a los resultados que esa investigación primaria arroja y la segunda corresponde al seguimiento de los cambios que en materia de gustos se producen en los clientes, así como de cada cliente en particular, de manera que se expresen las preferencias de los clientes por platos particulares, atendiendo a calidad, precio y cantidad.

El factor Marketing, debe, conjuntamente con las tácticas de merchandising que se apliquen, mostrar, en el resultado final, la imagen del restaurante.

Sociológico: busca cuidar la rapidez, funcionalidad y calidad del servicio y la oferta, así como también que la carta esté compuesta por platos de fácil preparación y que permitan ser recordados por los clientes, así como también la secuencia en que es visitado el restaurante por el cliente para realizar las rotaciones de platos y menús, de forma tal que se consiga lo planteado anteriormente de que se perciba abundancia y variedad.

Como cualquier empresa productora de bienes y servicios, el restaurante deberá evaluar con cierta frecuencia, de forma **cuantitativa y cualitativa** el comportamiento de la oferta, a fin de identificar aquellas propuestas que hace y que no representan beneficios para la organización, ajustándolas de acuerdo a las especificaciones que realiza la clientela.

5. Carta

La carta del restaurante representa la máxima oferta de platos del establecimiento de restauración, los cuales aparecen estructurados en series y todos ellos figuran con su precio correspondiente. He aquí, pues, una de las grandes diferencias entre el menú y la carta. ⁽¹²⁾

La otra gran diferencia, obviamente, es que la carta permite al cliente una mayor posibilidad de elección en función de sus propios gustos, necesidades y economía⁽¹²⁾

Al igual que ocurre con los menús, cada establecimiento goza de libertad para elaborar sus cartas, si bien la mayoría de restaurantes suele ofrecer cartas divididas en las series clásicas y con un número de platos en cada una de ellas que puede variar de un establecimiento a otro.

Normalmente, las cartas suelen dividirse en estas series:

Grupo 1: Entremeses fríos y calientes, consumidos como primer plato.

Grupo 2: Caldos, sopas, cremas y consomés. Se sirven también como primer plato y, preferiblemente, durante las cenas.

Grupo 3: Verduras y ensaladas: Pueden servirse también como primeros platos y en otras muchas ocasiones forman parte, como guarnición, de los platos principales a va-se de carnes y pescados.

Grupo 4: Pastas, huevos y arroces: Lo indicado en el párrafo anterior es válido para estos productos alimenticios.

Grupo 5: Pescados y mariscos: Por regla general, suelen servirse después de los primeros platos y antes de las carnes, y, hoy día, se consideran un plato principal que puede sustituir a las carnes.

Grupo 6: Carnes: Constituyen casi siempre el plato fuerte y suelen servirse antes de los postres.

Grupo 7: Postres: Entre otras especialidades, suelen incluirse frutas frescas, en alma- bar y en macedonia; pastelería; dulces de cocina; y helados.

Últimamente, sin embargo, se constata cierta tendencia a elaborar las cartas con un número limitado de platos por serie, dependiendo del volumen de actividad del establecimiento así como de su posibilidad de innovación y renovación de platos. ⁽¹²⁾

Una carta simplificada, que ofrezca cuatro series de platos con un total de 30 especial- dadas, por ejemplo, supone:

- ✓ Simplificar la elección de los platos al cliente.
- ✓ Permitir a cocina definir las necesidades de compra y almacenamiento de materias primas.
- ✓ Facilitar la preparación de los platos.
- ✓ Renovar y presentar nuevos platos periódicamente. ⁽¹²⁾

a. Planificación de la carta

La carta, al igual que el menú, no sólo constituye una tarjeta de bienvenida y presenta- cien para el cliente sino que además supone un instrumento de comunicación entre aquél y el establecimiento. La carta informa de la comida, bebida y otros servicios ofrecidos por la resta- renten, facilita la elección del cliente y ello lo hace presentando diversas opciones equilibradas y atractivas que motivan la decisión del comensal. ⁽¹²⁾

En la planificación de la carta deben considerarse los siguientes puntos

- a. La categoría del establecimiento: la calidad de las materias primas, la elaboración de los platos y el servicio empleado, estarán condicionados por la categoría del restaurante. ⁽¹³⁾
- b. La ubicación del establecimiento: si es de costa o de interior; si se halla en una cie- dad o ubicado junto a una vía de comunicación.

- c. Las posibilidades de aprovisionamiento.
- d. El tipo de clientela: nacionalidad, edad, preferencias, hábitos alimentarios.
- e. El precio de venta: el cual se fijará en función de los costes, de la competencia, del mercado o de la demanda. ⁽¹³⁾

b. Presentación y redacción de la carta

La carta, como ya se ha dicho, es un instrumento de venta y, por consiguiente, debe cuidarse en ella hasta el último detalle. Además, la imagen del restaurante y su diseño, por tanto, deberán ser trazados con esmero.

Debe tener en cuenta los criterios del Jefe de Cocina en cuanto al contenido de la carta, denominaciones de platos, elaboración de manjares, sugerencias, etc., conviene que en su diseño intervenga algún experto que aplique las modernas técnicas del máquetin de servicios, que refleje en ella la personalidad del establecimiento y que, en consecuencia, asegure el éxito de las ventas. ⁽¹⁴⁾

Al diseñar una carta, conviene tener presente los siguientes puntos:

- El nombre del restaurante y el anagrama deben figurar en la carta.
- El color predominante de la carta será el utilizado en la decoración del establecimiento.
- Ante todo, la carta debe ser original y creativa.
- El papel utilizado será de calidad (cartoné o cartón satinado). La forma de la carta puede ser un díptico o tríptico.
- El tamaño de la carta dependerá del número de especialidades incluidas en ella. Las medidas 22 cm. x 32 cm. se consideran idóneas y permiten distribuir todos los platos, incluyendo las especialidades y los platos del día o sugerencias.
- El tipo de letra deberá ser legible, el texto bien separado para facilitar la lectura y un tamaño de letra no inferior a 3 ms.

Por lo que atañe a los platos de la carta, cabe observar los siguientes puntos:

El nombre de cada plato corresponde a una receta auténtica. Su denominación no debe confundir al comensal. Cada plato debe representar unos ingredientes y una forma de elaboración. Ejemplos: Zarzuela de mariscos, Canelones Rossini, Bacalao al piel. ⁽¹⁴⁾

Es interesante y recomendable disponer de cartas traducidas a diversos idiomas cuando una buena parte de los clientes del establecimiento son extranjeros.

Al reflejar las formas de elaboración propias de una región o país, se usará la expiere- sin "a la": Merluza a la Bilbaína, Trucha a la Navarra, Callos a la Madrileña. ⁽¹⁴⁾

La descripción de los platos deberá ser lo más corta y sencilla posible, y habrá que evitar la utilización de palabras muy rebuscadas o rimbombantes.

Por lo que concierne al aspecto gastronómico de la carta, pueden seguirse los siguientes consejos: Toda elaboración de la carta deberá garantizar al comensal el equilibrio dietético que recomiendan las normas sobre nutrición.

No deben figurar dos elaboraciones que contengan todos o casi todos los mismos ingredientes.

No figurará la misma guarnición para diferentes platos.

No deben repetirse platos que hayan sido elaborados con salsas de la misma salsa básica. Ejemplos: Huevos cantúa, Pechuga de pavo Villero, Lasaña florentina. ⁽¹⁴⁾

c. Sugerencias comerciales para la elaboración de la carta

Para que la presentación de una carta sea lo más adecuada posible y contribuya a incrementar las ventas del restaurante, la colocación de las distintas series de platos requiere la aplicación de algunas de las modernas técnicas de máquetin. Por ello, conviene seguir estos consejos:

Deben seleccionarse bien los platos que forman cada gama, para que ofrezcan entre sí un conjunto armónico y con el resto de los platos de la carta.

Es preciso resaltar los platos que contribuyan a incrementar la fama del restaurante, presentándolos y colocándolos en zonas de la carta que atraigan la atención del consumidor.

Además se deberá analizar y evaluar constantemente los platos que forman parte de la carta así como su popularidad o escasa solicitud por parte de los clientes. Para ello existen algunas técnicas como las Leyes de Omnes o el Método Engineering. ⁽¹⁴⁾

d. Tipos de cartas

Además de la carta de platos propiamente dicha, para la cual son válidas todas las cuestiones tratadas hasta este momento, los establecimientos de restauración suelen ofrecer a sus clientes otros tipos de cartas, a saber:

1) Carta de postres

En muchos establecimientos, esta carta se ofrece a los clientes aparte de la de platos, y es presentada después de terminar los platos principales. En ella se incluyen todas aquellas elaboraciones aglutinadas bajo la denominación general de “postres” y que pueden ir desde los helados y zumos naturales hasta todas aquellas elaboraciones de pastelería (tartas, pasteles, bávaros, soufflés, cremas, natillas), preparados a base de pastas (hojaldres, tartaletas, profiteroles, crepes, etc., con sus correspondientes rellenos), quesos, macedonias, compotas y frutas naturales. ⁽¹⁵⁾

Al igual que la carta de platos, la carta de postres ofrecerá las elaboraciones con el precio individualizado y en su redacción y planificación deberán tenerse presentes las normas estudiadas en los párrafos anteriores.

2) Carta de vinos

Si en la carta de platos tenía mucha importancia la intervención del Jefe de Cocina, en la de vinos será el Somellera, si lo hay, quien determine qué caldos deben incluirse.

Esta carta deberá diseñarse y confeccionarse con el mismo esmero dedicado a las hantares y los vinos que en ella se ofrezcan estarán acorde con los platos de la carta. ⁽¹⁵⁾

Tradicionalmente, en la carta de vinos suelen anunciarse en primer lugar los vinos blancos, seguidos de los rosados y de los tintos nacionales (crianzas, reservas y grandes reservas), en este orden. A continuación, se ofrecen los vinos extranjeros y, finalmente, los cavas y champanes.

3) Carta de la cafetería

Estos establecimientos suelen ofrecer una carta en la que incluyen todas aquellas elaboraciones que tienen a disposición de sus clientes. Además de las bebidas ya indicadas, suelen incluirse también determinadas elaboraciones culinarias como tapas, canapés, sándwiches, ensaladas, entremeses y platos combinados. ⁽¹⁵⁾

4) Carta del room-service

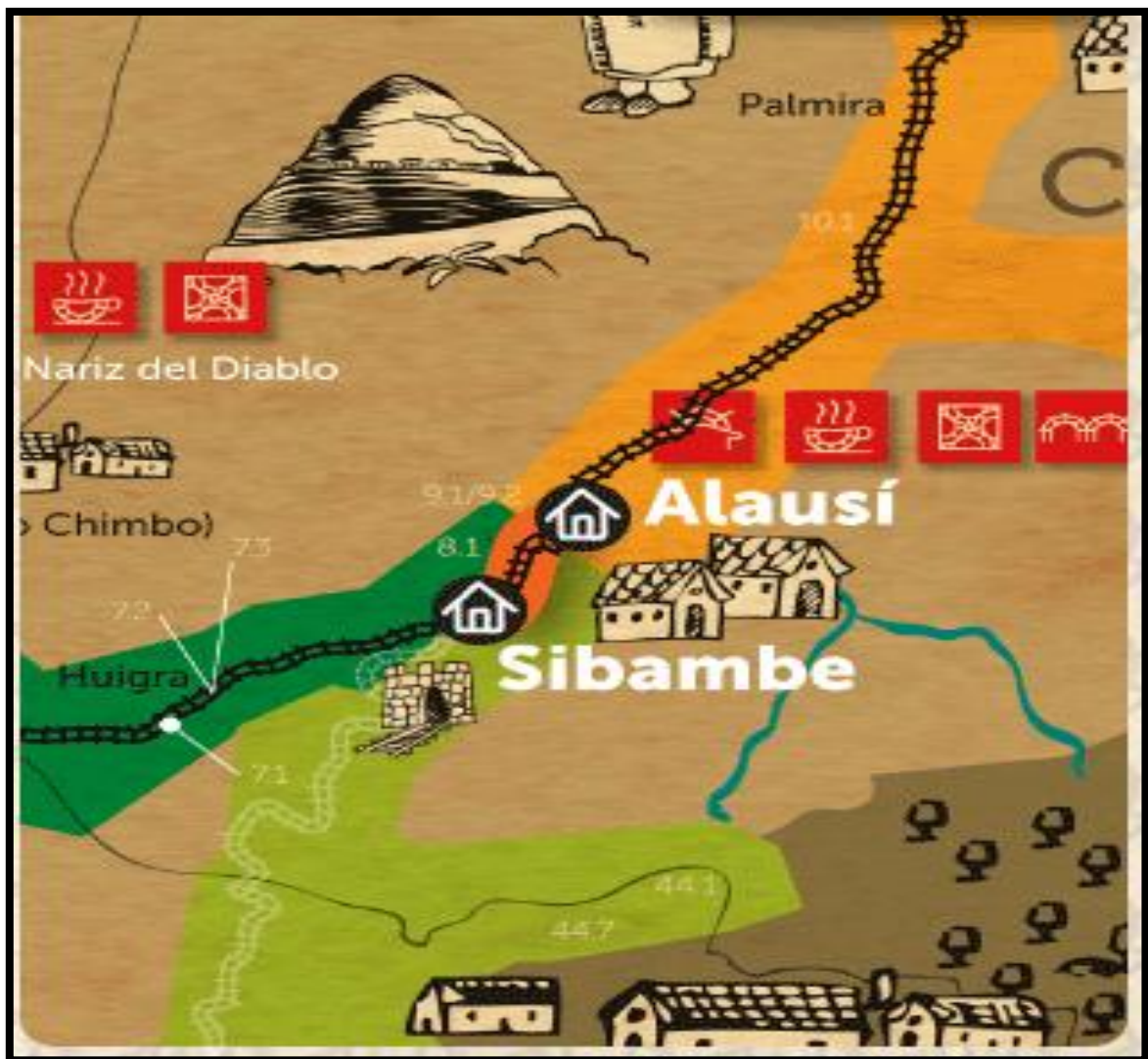
Es ofrecida, generalmente, por establecimientos hoteleros de alta categoría y, en algunos casos, este servicio permanece abierto durante las 24 horas del día. En ella pueden incluirse los mismos productos que en la carta del restaurante, si bien hay ocasiones en que las solicitudes pueden estar supeditadas a la hora en que son demandadas (no es lo mismo pedir a las 4 de la mañana unas ostras al cava que una fideuá).

IV. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente estudio de investigación se lo realizo en la Provincia de Chimborazo en el cantón Alausí, estación Sibambe situado a una altitud de 2800 msnm. Específicamente en la estación del Tren de Sibambe- Empresa Ferrocarriles del Ecuador.

Gráfico 1: MAPA DE UBICACIÓN- ESTACIÓN DE SIBAMBE.



Fuente: Ferrocarriles del Ecuador.
Elaborado: J Soto

B. VARIABLES

“Propuesta técnica para la implementación de una carta con preparaciones tradicionales en la estación ferroviaria Sibambe 2014”

1. Variable Dependiente

- Turistas
- Platos tradicionales
- Diseño de la carta
- Socialización

2. Variable Independiente

- Preparaciones Tradicionales

3. Operacionalización de las Variables

VARIABLES	CATEGORÍA	INDICADOR
Turistas	Nacionales Internacionales	%
Platos tradicionales.	Hornado Fritada Papas con cuy Llapingacho Envueltos Choclo Sanduche de higo con queso Otros	%
Diseño	Carta Nacional Carta Internacional	%
Socialización	Presentación de la carta Hojas volantes Trípticos	Unidades

Elaborado por: J Soto

C. TIPO DE DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

2. Descriptiva

Debido a que la presente investigación se relató cada proceso en forma minuciosa a través de un análisis sistemático mediante los cuales se conseguirán datos según los avances de la investigación sin manipular las variables

3. Transversal

Se desarrolló el estudio en un corto tiempo, y con los resultados obtenidos para la indagación se realizó su presentación, análisis y tabulación.

Se tomó los datos de los turistas nacionales e internacionales que visitan la estación del Tren de Sibambe. Cada visitante tanto nacional como internacional constituye un estrato, con un número aproximado de 50 personas por viaje.

D. UNIVERSO Y MUESTRA

El **Universo** de la investigación constituye la población de Turistas nacionales y Extranjeros que visitan el Tren en la Ruta Riobamba - Alausí que está conformada de la siguiente manera:

Cuadro 1: MUESTRA DEL UNIVERSO

Estrato	Frecuencia	%
Turistas Nacionales	3000	40%
Turistas Extranjeros	4500	60%
TOTAL	7500	100%

Fuente: Registro ENFE 2013

Elaborado por: J Soto

LA MUESTRA

n = tamaño de la muestra

P.Q = 0.25

N = universo

E= margen de error (<5%)

K= constante (=2)

$$n = \frac{P \cdot Q \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + P \cdot Q}$$

Número de encuestas para turistas nacionales y extranjeros: en base a información que pude recoger en la estación del tren de Riobamba, el tamaño del universo es de 7500; es decir que este número de personas que utilizan el ferrocarril anualmente, y el margen de error es del 4,5% de donde tendríamos mediante la aplicación de la fórmula que realizar un número total de encuestas a realizar, así:

$$n = \frac{0.25 * 7500}{(7500 - 1) \frac{0.045}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{1875}{(7499) \frac{0.002}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{1875}{3.99}$$

$$n = \mathbf{469}$$

La encuesta se aplicará a aproximadamente a **469 encuestas** a turistas nacionales o extranjeros.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

1. A través de una ficha de observación se determinó la situación del servicio de alimentación en la estación ferroviaria de Sibambe.
2. Se efectuó la aplicación de la encuesta por medio de la cual se pudo establecer datos que han servido para evaluar el grado de aceptación para la elaboración de dicha carta.
3. Se estableció un análisis general de la presente encuesta (ANEXO1).
4. Se planteó la carta con la siguiente estructuración: entradas, sopas, platos fuertes, bebidas y postres las mismas que están enfocadas en rescatar la gastronomía tradicional ecuatoriana propia de estos pueblos ancestrales. (ANEXO 05).
5. Se ejecutó el análisis de la misma.
6. Se ha procedido a estandarizar cada receta para obtener los costos reales por pax o raciones y el valor agregado que permitió representar y calcular el porcentaje de rentabilidad para el local. (CUADRO 10 – CUADRO 47)
7. Se elaboró una proforma de adquisición semanal de materia prima cuyas características y cotización de precios están actualizados de acuerdo con el mercado actual, los mismos que ha proporcionado, ser el soporte vital para el área operativa del local. (CUADRO 48)
8. Se estableció un presupuesto de egresos.
9. Se proporcionara el presupuesto final para observar el costo real de la inversión.
10. Se realizó el diseño de la carta para su posterior impresión.
11. Presentación e impresión de la carta.
12. Se procedió a la implementación y funcionamiento del proyecto

V. PRESENTACIÓN, TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se realizaron 469 encuestas en la estación ferroviaria de Sibambe de la cual el 40% pertenecen a turistas nacionales y el 60 % a turistas extranjeros los mismos que visitan muy a menudo nuestro país y cuyo porcentaje se va elevando cada año, el cual influye de manera considerable en el valor económico que favorece tanto para el desarrollo del sector como del país en general.

A. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

1. Género

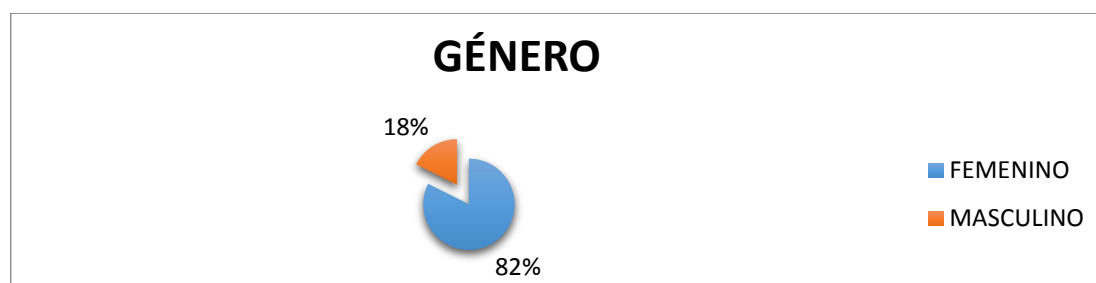
Cuadro 2: GÉNERO

TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS SOBRE TEST REALIZADO CON RESPECTO AL GÉNERO REALIZADO EN LA ESTACIÓN FERROVIARIA DE SIBAMBE 2015		
FEMENINO	258	55,01%
MASCULINO	211	44,99%
TOTAL	469	100%

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Gráfico 2: GÉNERO



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Análisis

Se ha podido observar que los turistas que suelen viajar en su mayor parte son de género femenino de tal manera que se puede apreciar un potencial turístico siendo las mismas a quienes más les gustan de conocer diferentes lugares y de obtener un recuerdo el cual aprecian al llegar a su lugar de origen.

Creación De La Carta Con Platos Típicos.

2. ¿Estaría de acuerdo que se cree una carta con platos típicos ecuatorianos?

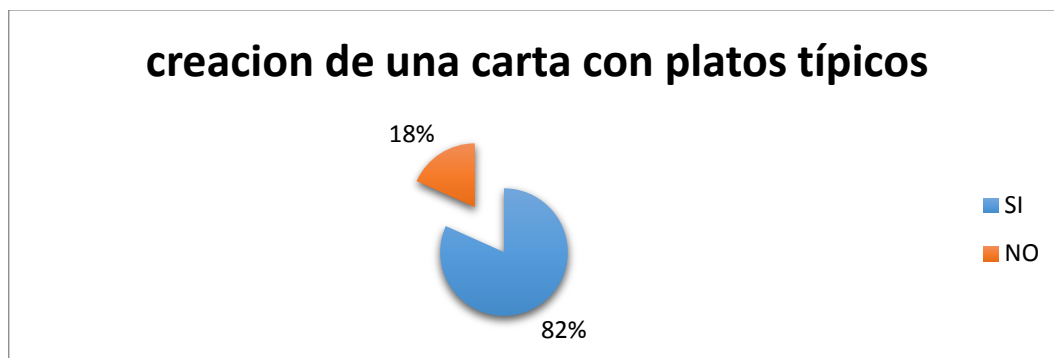
Cuadro 3: CARTA PLATOS TÍPICOS

TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS SOBRE TEST REALIZADO CON RESPECTO A LA CREACIÓN DE UNA CARTA CON PLATOS TÍPICOS REALIZADO EN LA ESTACIÓN FERROVIARIA DE SIBAMBE 2015		
	VALOR ABSOLUTO	PORCENTAJE
SI	366	82%
NO	103	18%
TOTAL	469	100%

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Gráfico 3: CARTA PLATOS TÍPICOS



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Análisis

La mayoría de la gente prefiere platos típicos debido a que conocen de las diferentes preparaciones existentes y cuyo sabor resulta ser muy apetecido mientras que las personas con menor porcentaje optaron por otro tipo de gastronomía debido a que no tienen conocimiento de la misma.

3. ¿Cree Ud. que la creación de esta carta aporte al desarrollo de la cultura gastronómica de nuestro país?

Cuadro 4: CREACIÓN DE LA CARTA COMO APOORTE CULTURAL

TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS SOBRE TEST REALIZADO CON RESPECTO AL APOORTE POSITIVO PARA EL DESARROLLO DE UNA CULTURA GASTRONÓMICA REALIZADO EN LA ESTACIÓN FERROVIARIA DE SIBAMBE 2015		
	VALOR ABSOLUTO	PORCENTAJE
SI	299	63,75%
NO	170	36,25%
TOTAL	469,00	100%

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Gráfico 4: CREACIÓN DE LA CARTA COMO APOORTE CULTURAL.



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Análisis

Análisis coincide que los proyectos de este tipo sirven como un gran aporte para el desarrollo gastronómico del sector, mientras que el porcentaje menor se debe a que ciertos turistas no han tenido la oportunidad de degustar los platos tradicionales y se ha visto que en el transcurso de los años se han ido perdiendo preparaciones que no han sido recuperadas.

4.¿Qué tipo de preparaciones le gustaría que se adicione en esta carta?

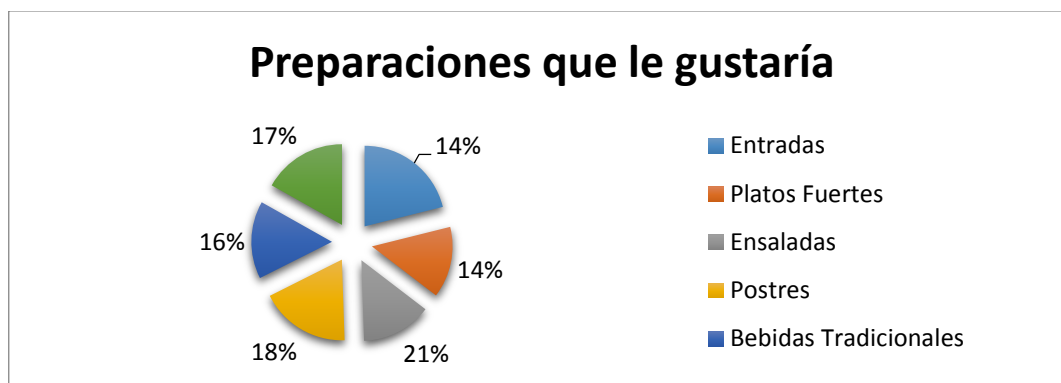
Cuadro 5: PREPARACIONES ADICIONALES

¿Qué tipo de preparaciones le gustaría que se incluya en esta carta?		
SERVICIOS	VALOR ABSOLUTO	PORCENTAJE
Entradas	66	14,07%
Platos Fuertes	67	14,29%
Ensaladas	99	21,11%
Postres	85	18,12%
Bebidas Tradicionales	73	15,57%
Otros	79	16,84%
TOTAL	469	100%

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Gráfico 5: PREPARACIONES



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Análisis

La mayor parte de turistas prefieren las ensaladas obteniendo la aceptación más alta, siendo la mayor parte turistas extranjeros que visitan la estación ferroviaria de Sibambe.

Mientras que las otras diferentes preparaciones tienen una aceptación moderada las mismas que serán presentadas en la carta con el objetivo de satisfacer a la variedad de clientes frecuentes.

5. ¿Qué tipo de preparaciones prefiere?

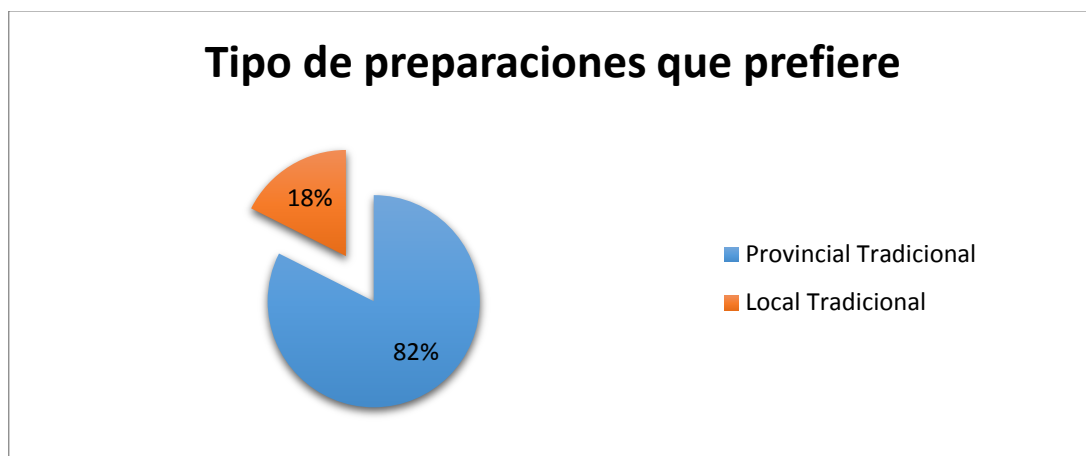
Cuadro 6: TIPO DE PREPARACIONES

¿Qué tipo de preparaciones prefiere?		
OPCIONES	VALOR ABSOLUTO	PORCENTAJE
Tradicional Provincial	201	42,86%
Tradicional Local	268	57,14%
TOTAL	469	100%

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Gráfico 6: TIPO DE PREPARACIONES.



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Análisis

Los datos obtenidos hacen notar el alto grado de aceptación por las preparaciones tradicionales no solo por el sabor de las mismas y su influencia a través de los tiempos sino también porque cada una de ellas representa a nuestra cultura gastronómica siendo la base fundamental de las costumbres que existen en el país.

6. ¿De los siguientes platos tradicionales cuál de ellos le gustaría que forme parte de la carta?

Cuadro 7: PLATOS TÍPICOS NACIONALES

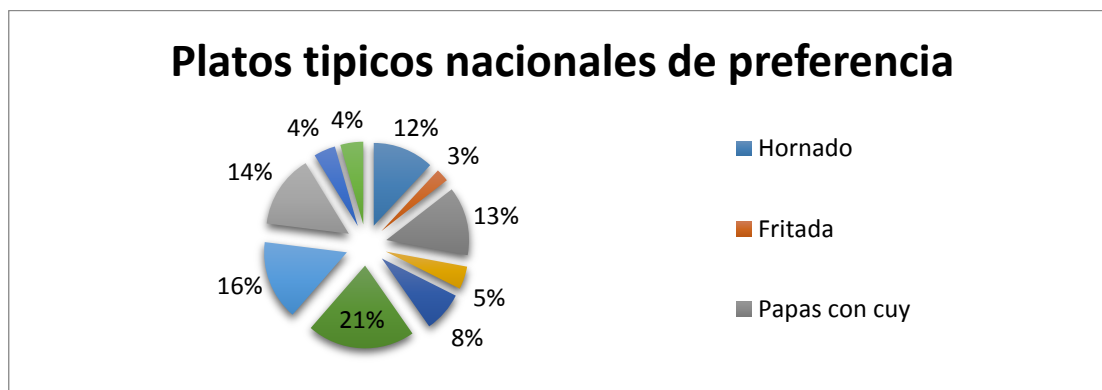
¿De los siguientes platos típicos nacionales cuál de ellos le gustaría que forme parte de la carta?		
OPCIONES	VALOR ABSOLUTO	PORCENTAJE
Hornado	56	11,94%
Fritada	12	2,56%
Papas con cuy	63	13,43%

Llapingacho	21	4,48%
Envueltos (Quimbolito, Tamal, Humita, Chiwuiltes)	37	7,89%
Choclo, habas, melloco, queso	99	21,11%
Sanduche de higo con queso	73	15,57%
BEBIDAS SIN ALCOHOL		
Chocolate	67	14,29%
BEBIDAS CON ALCOHOL		
Canelazos	20	4,26%
Cocteles	21	4,48%
TOTAL	469	100%

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Gráfico 7: PLATOS TÍPICOS NACIONALES



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Análisis

Considerando los resultados obtenidos de las diferentes preparaciones, las mismas formarán parte de la carta y cuyo rendimiento estará reflejado en el valor económico que estas generen

en un tiempo determinado, y con la facilidad que se obtiene cada uno de los productos para la preparación de los mismos.

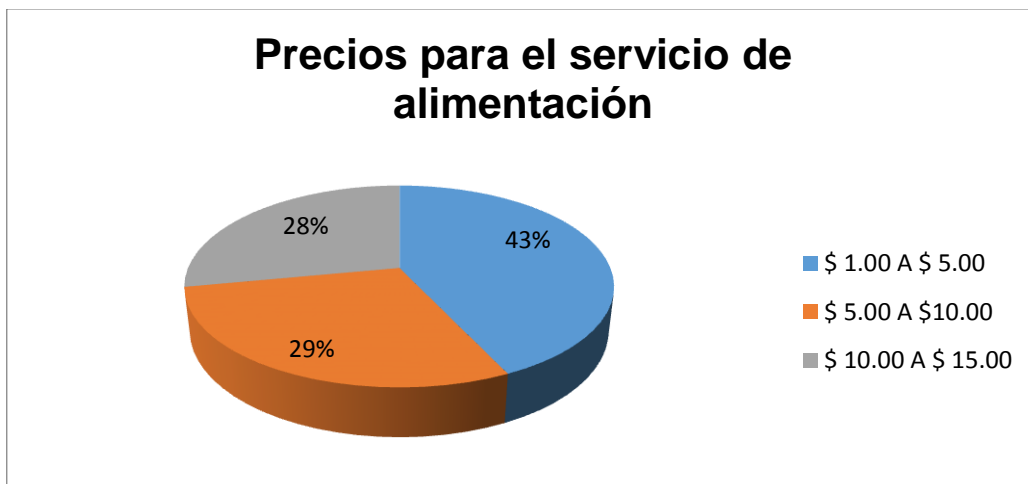
7. ¿Cuál de los diferentes valores estaría dispuesto a cancelar por el servicio de alimentación?

Cuadro 8: PRECIOS PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN

Aceptación del valor económico a pagar por persona realizado en la estación ferroviaria de Sibambe			
VALORES O PRECIOS A CANCELAR.	\$ 1.00 A \$ 5.00	43%	202
	\$ 5.00 A \$10.00	29%	136
	\$ 10.00 A \$ 15.00	28%	131
	TOTAL	100%	469

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.
Elaborado por: J Soto

Gráfico 8: PRECIOS PARA EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN.



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.
Elaborado por: J Soto

Análisis

De la encuesta realizada a las diferentes personas el 43% le gustaría pagar entre 1 y 5 dólares, mientras que el 29% prefiere pagar entre 5 y 10 dólares y solo un 28 % desearía pagar entre 10 y 15 dólares.

Este análisis de 469 personas que fueron encuestados con la propuesta de una carta con preparaciones tradicionales el valor a pagar se torna un factor importante debido a que los visitantes en su mayoría pertenecen a diferentes clases sociales y están dispuestos a gastar un valor considerable por disfrutar de una experiencia única al conocer una cultura a través de esta aventura.

8. ¿Estaría de acuerdo que las promociones gastronómicas se las difundan mediante?

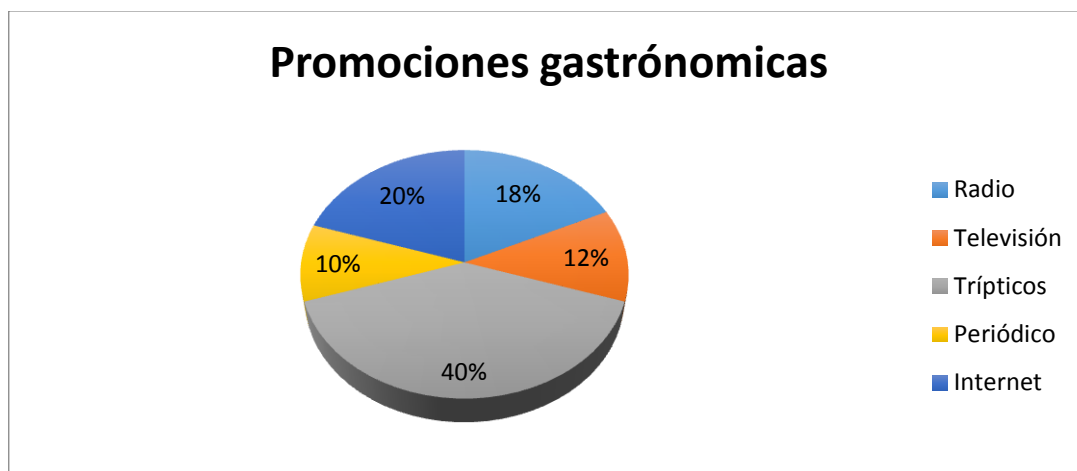
Cuadro 9: PROMOCIONES GASTRONÓMICAS

TABULACIÓN DE DATOS OBTENIDOS SOBRE TEST REALIZADO CON RESPECTO A LA ELECCIÓN DEL MEDIO PUBLICITARIO REALIZADO EN LA ESTACIÓN FERROVIARIA DE SIBAMBE 2015.		
OPCIONES	PORCENTAJE	VALOR ABSOLUTO
Radio	18%	84
Televisión	12%	57
Trípticos	40%	188
Periódico	10%	46
Internet	20%	94
TOTAL	100%	469

Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto

Gráfico 9: PROMOCIONES GASTRONÓMICAS.



Fuente: Turistas nacionales y extranjeros.

Elaborado por: J Soto.

Análisis

De las encuestas realizadas a los visitantes el 40% prefiere que se promocioe a través de trípticos; mientras que el 20% cree que es mejor a través del internet; por otro lado la radio tiene una aceptación del 18%; los valores más bajos pertenecen a la televisión con un 12% y por último el periódico con 10%.

El resultado refleja un grado de aceptación relativamente alto para los trípticos debido a que es un medio de comunicación de fácil adquisición, en cuanto al internet es un medio, el cual permite tanto obtener como acceder a información de forma sencilla y que permite a los usuarios conocer de las diferentes actividades y promociones planificadas en el transcurso del mes.

B. ANÁLISIS GENERAL DE LA ENCUESTA REALIZADA

De acuerdo con los datos obtenidos se ha podido observar que existe mucha acogida a este proyecto ya que el lugar actualmente cuenta con un restaurant en el cual lamentablemente no se promociona una alimentación tradicional, debido a que existe una propuesta limitada, por tal razón la visita dura muy poco y el consumo en la misma tiende a ser muy bajo ya que tienen que retornar a la cabecera cantonal (Alausí) para poder acceder a degustar de las delicias que ofrece la gastronomía ecuatoriana, por tal virtud este proyecto tiene factibilidad de implementación debido a que los turistas prefieren extender su visita en este lugar y mucho más con este servicio el mismo que tiene como objetivo brindar una experiencia única, por su infraestructura y acompañado de un ambiente acogedor, además de degustar los diferentes productos que se oferta en esta nueva carta.

C. ESTRUCTURACIÓN DE LA CARTA

Para proceder a desarrollar esta carta se tomados en cuenta algunos aspectos como son:

- a) En primer lugar se estableció el nombre del restaurante el cual por tradición se ha denominado **“NARIZ DEL DIABLO”** ya que está situado en la estación a la cual se la conoce por el mismo nombre.
- b) Como segundo punto se ha creado un eslogan el cual es **“RESCATANDO LA MAQUINA NEGRA CON LA GASTRONOMÍA EN LEÑA”**.
- c) Como tercer punto está el diseño del menú:
 - ✓ **Entradas.-** Las mismas que han sido escogidas detenidamente, utilizando preparaciones con un toque gourmet y además de rescatar la tradición gastronómica ancestral de los pueblos como por ejemplo la yanushca.
 - ✓ **Sopas o cremas.-** La selección ha sido establecida en base a la importancia cultural y familiar debido a que preparaciones como de yaguarlocro se han mantenido presentes y han sido la base en la creación pequeñas empresas de alimentación a través de los años y sopas como el ají de cuy que han dejado de ser elaboradas en forma comercial.
 - ✓ **Platos fuertes:** Aunque la mayoría de las personas ha probado estos platos el porcentaje de rentabilidad de los mismos sigue siendo alto debido a que son los más apetecidos a nivel de la sierra.
 - ✓ **Bebidas:** Cada una de ellas se ha escogido para aprovechar los productos propios existentes en el sector y además de explotar al máximo nuestras preparaciones proporcionando en la carta una variedad única que el consumidor va a disfrutar en su paladar.
 - ✓ **Postres:** La innovación ha sido la pauta en esta selección brindando una combinación con diferentes texturas cremosas, crocantes, etc.
 - ✓ Como cuarto punto tenemos el precio el cual ha sido establecido en función de los datos obtenidos en la encuesta y también en función a la receta estándar con valores reales y complementarios como es el porcentaje del IVA y del servicio.
 - ✓ Presentación (ANEXO N 05)

D. RECETAS ESTÁNDAR

1. Entradas

Cuadro 10: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL CEVICHE PATAS DE CHANCHO


Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	CEVICHE DE PATITAS DE CHANCHO						
Género	ENTRADA					raciones:	10
Código receta	Ingredientes	Compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
001	Patatas de chancho	1000	3,06	kg o 4 unid	1000	100,00	3,06
	Caldo de cocción de patas				300	0,00	0,00
	Cebolla paiteña cortada en pluma encurtida con limón	1000	1,3	gr	100	100,00	0,13
	Pimiento rojo cortado en juliana	1000	2,24	gr	100	10,00	0,22
	Ají molido	1000	3,36	gr	20	2,00	0,07
	Tomate riñón en parmentier en cubos.	1000	1,96	gr	150	15,00	0,29
	Perejil	1	0,28		10	1,00	2,80
	Sal	1	1,2	kg	0,00	0,00	0,00
	Pimienta	1	4,2	kg	0,00	0,00	0,00
PREPARACIÓN:					COSTO TOTAL		6,6
Lavar y cocinar las patas con una hoja de laurel, cebolla, sal y ajo. Una vez cocinadas y suaves picarlas en pequeños pedazos y descartar los huesos.					COSTO RACIÓN (30,00%)		0,66
Poner en un tazón el caldo cernido y desengrasado. Mezclar con cebolla encurtida, pimientos, ají, tomate, aceite, culantro, sal y pimienta.					SERVICIO 10%		0,07
Añadir los pedacitos de pata, mezclar y reposar en un lugar fresco durante 2 horas.					PRECIO INCLUYE 12% IVA		0,08
Servir en pozuelos acompañado de maíz tostado, canguil o pan.					GASTOS VARIOS 11%		0,07
					TOTAL		0,87

Elaborado por: J Soto

CEVICHE DE PATITAS DE CHANCHO

Técnicas y métodos: Fritura profunda

Cuadro 11: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CREPE DE CHOCLO TIERNO

Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto	CREPE DE CHOCLO TIERNO CON ZAMBO GUISADO Y SALSA DE AJÍ CON QUESO							
						raiones:	10	
Género:	ENTRADA							
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo	
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración		
002	Choclos tiernos	200	2,16	gr	400	20,00	4,32	
	Mantequilla	500	1,69	gr	15	50,00	0,05	
	Huevos	30	4,91	unid	2	3,00	0,33	
	Azúcar	2000	1,89	gr	5	0,50	0,00	
	Sal	1000	1,20	gr	5	0,50	0,01	
	ZAMBO GUISADO							
	Zambo tierno picado finamente.	1000	0,59	gr	1000	100,00	0,59	
	Cebolla en brunua	1000	1,30	gr	15	1,50	0,02	
	Comino	250	1,99	gr	5	0,50	0,04	
	Manteca de color	500	1,69	ml	15	1,50	0,05	
	Manteca de cerdo	500	0,99	gr	15	1,50	0,03	
	Leche	1000	1,05	ml	125	12,50	0,13	
	Agua	0	0,00	lt	250	2,00	0,00	
	Choclo tierno desgranado	200	2,16	gr	100	10,00	1,08	
	Sal y	1	1,20	kg	0	0,00	0,00	
	Pimienta	1	4,20	kg	0	0,00	0,00	
	SALSA DE AJÍ Y QUESO							
	Ají normal o	50	0,30	gr	300	30,00	1,80	

	rocoto						
	Queso fresco	450	3,45	gr	250	25,00	1,92
	Leche	1000	1,05	ml	60	6,00	0,06
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	10,4
Poner todos los ingredientes en la licuadora hasta que el choclo esté completamente licuado. Formar las crepes en una sartén de teflón a fuego medio. Mantener calientes.						COSTO RACIÓN (30,00%)	1,04
ZAMBO GUISADO.						SERVICIO 10%	0,10
En una olla saltear la cebolla con la manteca de color y la manteca de cerdo; poner agua y cuando hierva agregar el zambo picado, el choclo tierno y sal. Cocinar bien y agregar la leche. Continuar cocinando hasta que se incorpore todo y quede casi líquido.							
						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,13
						GASTOS VARIOS 11%	0,11
						TOTAL	1,39

Elaborado por: J Soto

SALSA DE AJÍ DE QUESO

TÉCNICAS Y MÉTODOS: Salteado


Cuadro 12: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE YANUSHCA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto	YANUSHCA							
Género:	ENTRADA					rações:	10	
Código receta	Ingredientes	compra		consumo				total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad ración	por	
003	Melloco	250	2,18	gr	170	25,00	1,482	
	Mote	500	0,98	gr	170	50,00	0,333	
	Habas	500	1,98	gr	170	50,00	0,673	
	Ocas	500	2,00	gr	170	17,00	0,680	
	Mashua	454	2,30	gr	170	17,00	0,861	
	Agua	0	0	0	0	0,00	0,000	
	Sal	1	1,20	gr	1	0,00	0,000	
	Queso	500	1,10	gr	357	35,70	0,785	
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	4,8154	
Cocinar todos los ingredientes separados con sal.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,4815	
Servir acompañado con rodajas de queso.						SERVICIO 10%	0,0482	
						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,0578	
						GASTOS VARIOS 11%	0,0530	
						TOTAL	0,6405	

Elaborado por: J Soto
YANUSHCA


Técnicas y métodos: Al vapor

Cuadro 13: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE PAPAS ASADAS

Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto	PAPAS ASADAS							
Género:	ENTRADA						ración s:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo	
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración		
004	Papa chola limpia con cáscara.	1000	1,85	gr	4000	100	7,40	
	Cuero de cerdo	1000	4,38	gr	1000	100	0,00	
	Mapahuirá	500	1,1	gr	180	50	0,40	
	Pimienta	1	1,2	kg	0	0	0,00	
	Sal	1	4,2	kg	0	0	0,00	
<p>PREPARACIÓN:</p> <p>Asar las papas al carbón. Cuando estén listas las papas limpiar los excesos quemados y cortar en 4 partes, poner un poco de sal.</p> <p>Asar el cuero con un poco de sal y pimienta. Cortar el cuero en porciones pequeñas.</p> <p>Al momento de servir acompañar las papas con cuero y mapa huirá.</p>						COSTO TOTAL	7,8	
						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,78	
						SERVICIO 10%	0,08	
						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,09	
						GASTOS VARIOS 11%	0,09	
						TOTAL	1,04	

Elaborado por: J Soto
PAPAS ASADAS
 Técnicas y métodos: Asado

Cuadro 14: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL AJÍ DE CUY


Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	AJÍ DE CUY						
Género:	SOPAS					raciónese:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
005	Cuy asado	1	8	unid	5,71	0,10	45,68
	Papas cocidas	1000	1,85	gr	1,32	100,00	0,00
	Cebolla paitaña	1000	1,3	gr	0,09	100,00	0,00
	Achiote	420	1,58	ml	0,06	0,01	0,00
	Ajo molido	1000	3,36	gr	0,07	0,01	0,00
	Comino	250	1,99	gr	0,06	0,01	0,00
	Pepa de zambo	1000	0,59	gr	0,02	0,00	0,00
	Huevo duro	30	4,91	unid	0,49	0,05	0,08
	Ají sin pepas	25	0,4	unid	0,05	0,01	0,00
	Sal	1	1,2	kg	0,01	0,00	0,01
	Pimienta	1	4,2	kg	0,01	0,00	0,04
	Agua caliente	0	0	ml	0	0,00	0,00
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	45,8
Hacer el refrito con el achiote, cebolla, ajo y comino. Agregar el cuy y dejar sofreír esta preparación por 10 minutos.						COSTO RACION (30,00%)	4,58
Incorporar las papas, la sal, la pimienta y el agua caliente. Cocine a fuego lento por 30 minutos aproximadamente.						SERVICIO 10%	0,46
Guisar con un poco de leche la salsa de pepa de zambo, añadir a la preparación anterior y dejar hervir por 5 minutos. Blanquear los ajíes. Servir junto con los huevos y los ajíes.						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,55
						GASTOS VARIOS 11%	0,50
						TOTAL	6,09

Elaborado por: J Soto

AJÍ DE CUY

Técnicas y métodos: Glaseado y gratinado.

Cuadro 15: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL YAGUARLOCRO


Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	YAGUARLOCRO						
Género:	SOPAS					raciones:	10
Código receta	Ingredientes	Compra		consumo			total costo
		cantidad compra	Costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
006	Vísceras de borrego	200	4	lb	1000	20,00	20,00
	Cebolla blanca brunua en	1000	1,09	gr	225	100,00	0,00
	Papa chola en cubos	1000	1,85	gr	3750	100,00	6,94
	Leche	1000	1,05	ml	375	37,50	0,39
	Ajo molido	1000	3,36	gr	75	7,50	0,25
	Atado criollo	1	0,5	atado	1	0,10	0,50
	Achiote	420	1,58	ml	75	7,50	0,28
	Maní	200	1,35	gr	150	15,00	1,01
	Orégano	50	0,68	gr	25	2,50	0,34
	Sal	1	1	kg	2	0,20	2,00
	Pimienta	1	1	kg	2	0,20	2,00
	Comino	250	1,99	gr	2	0,20	0,02
PREPARACIÓN:					COSTO TOTAL	33,7	
Hacer un refrito con la cebolla blanca, ajo, sal, pimienta, comino y aceite de achiote. Añadir agua y cocinar las vísceras de borrego cortadas en porciones pequeñas.					COSTO RACIÓN (30,00%)	3,37	
Una vez cocinadas colocar la mitad de las papas y dejar hasta que se deshagan para que ayude a espesar.					SERVICIO 10%	0,34	
A esta mezcla añadir el resto de las papas y el maní licuado con la leche.					PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,40	
Rectificar sabores. Antes de servir colocar el orégano.					GASTOS VARIOS 11%	0,37	
Se acompaña con sangre de borrego frita, aguacate cebolla paitaña y aguacate.					TOTAL	4,49	

Elaborado por: J Soto

YAGUARLOCRO


Técnicas y métodos: Fritura profunda

Cuadro 16: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE AGUADO DE GALLINA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	AGUADO DE GALLINA						
Género:	SOPAS					raciones:	10
		compra		consumo			
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad ración	por total costo
007	Gallina criolla	1	3,49	unid	1	0,10	3,49
	Dientes de ajo	1000	1,3	gr	30	100,00	0,04
	Cebolla blanca	1000	1,09	gr	100	100,00	0,11
	Pimiento verde	1000	1,68	gr	30	3,00	0,05
	Tomate riñón	1000	1,96	gr	60	6,00	0,12
	Arroz	2000	2,19	gr	250	25,00	0,27
	Zanahorias	1000	0,85	gr	60	6,00	0,05
	Arveja	500	1,16	gr	200	20,00	0,46
	Cilantro	1	0,52	atado	25	2,50	13,00
	Perejil	1	0,28	atado	30	3,00	8,40
	Achiote	420	1,58	ml	38	3,80	0,14
	Sal	1	1	kg	2	0,20	2,00
	Comino	250	1,59	gr	2	0,20	0,01
	Pimienta	1	1	kg	2	0,20	2,00
PREPARACIÓN:					COSTO TOTAL		30,2
<p>Trocear la gallina en presas, condimentarla con ajo, comino, sal y pimienta. Elaborar un refrito en achiote con la cebolla, pimiento y tomate. Agregar la gallina sazonada y rehogada sobre este.</p> <p>Añadir agua fría y dejar cocer a fuego lento hasta que la gallina este suave.</p> <p>Agregar el arroz crudo, la zanahoria cortada en cubos y la arveja, dejar cocer unos 15 a 20 minutos.</p> <p>Sazonar con sal, pimienta, cilantro y perejil.</p>					COSTO RACIÓN (30,00%)		3,02
					SERVICIO 10%		0,30
					PRECIO INCLUYE 12% IVA		0,36
					GASTOS VARIOS 11%		0,33
					TOTAL		4,01


Elaborado por: J Soto
AGUADO DE GALLINA
Técnicas y métodos: Al vapor

Cuadro 17: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CREMA DE TOMATE

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	CREMA DE TOMATE						
Género:	SOPAS					raciones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
008	Tomate riñón sin piel	1000	1,96	gr	557	100,00	1,09
	Cebolla perla	1000	1,09	gr	130	100,00	0,00
	Zanahoria amarilla	1000	0,53	gr	130	100,00	0,07
	Fondo de res	0	0	0	0	0,00	0,00
	Papas en cubos medianos	1000	1,85	gr	430	43,00	0,80
	Crema de leche	500	2,67	gr	86	8,60	0,46
	Hoja de laurel	12	0,49	gr	1	0,10	0,04
	Sal	1	1	kg	5	0,50	5,00
	Pimienta	1	1	kg	5	0,50	5,00
	Perejil	1	0,28	atado	5	0,50	1,40
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	13,9
Hacer un refrito con la cebolla brunua, los tomates, la zanahoria y la hoja de laurel, agregar fondo de res, añadir las papas y dejar cocinar.						COSTO RACIÓN (30,00%)	1,39
Licuar la preparación anterior, dejar cocinar durante 30 minutos.						SERVICIO 10%	0,14
Adicionar la crema de leche y el perejil.						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,17
Rectificar el sabor con sal y pimienta.						GASTOS VARIOS 11%	0,15
						TOTAL	1,84

Elaborado por: J Soto
 Crema de Tomate
 Técnicas y métodos: Guiso

Cuadro 18: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE FRITADA DE CERDO


Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	FRITADA						
Género:	FUERTES					raciones:	10
		compra		consumo			
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	total costo
009	Lonja de cerdo	1000	3,99	gr	750	100,00	2,99
	Carne de cerdo lomo	1000	11	gr	750	100,00	8,25
	Cebolla blanca	1000	1,99	gr	100	100,00	0,20
	Ajo	1000	3,36	gr	50		0,17
	Cilantro	1	0,52	atado	50		26,00
	Comino	1		atado	67		0,00
	Agua	0	0	ml	0		0,00
	Sal	1	1	kg	12		12,00
	Pimienta	1	1	kg	5		5,00
	Papas cocidas y	1000	1,85	gr	750		1,39
	Mote cocido	500	0,98	gr	750		1,47
	Maíz tostado	150	1,29	gr	750		6,45
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	63,9
Corte la lonja y la carene de cerdo en trozos. Poner todos los ingredientes y cocinar en paila u olla gruesa hasta que el agua se evapore completamente. Dorar la carne en la grasa que soltó la cocción.						COSTO RACIÓN (30,00%)	6,39
GUARNICIÓN:						SERVICIO 10%	0,64
Dorar en la grasa de la fritada las papas. Saltear el mote con la mapahuirá.						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,77
Servir el tostado como guarnición.						GASTOS VARIOS 11%	0,70
						TOTAL	8,50

Elaborado por: J Soto

FRITADA

Técnicas y métodos: Fritura profunda

Cuadro 19: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE HORNADO

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	HORNADO						
Género:	FUERTES					rationes:	10
		compra		Consumo			total costo
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
010	Cerdo (pierna de cerdo) bandeja	1000	6,97	gr	2500	100,00	17,43
	Cebolla paiteña	1000	1,3	gr	208	100,00	0,00
	Ajo machacado	1000	3,36	gr	83	100,00	0,28
	Achiote machacado	420	1,58	ml	30	3,00	0,11
	Cerveza	1000	1	ml	333	33,30	0,33
	Manteca de cerdo	500	0,99	gr	30	3,00	0,06
	Naranja Zumo	1000	2,28	ml	200	20,00	0,46
	Sal	1000	1	gr	20	2,00	0,02
	Pimienta	12	0,4	gr	24	2,40	0,80
	Comino	250	1,99	gr	24	2,40	0,19
CHIRIUCHO AGRIO							
	Tomate riñon brunoise	1000	1,96	gr	15	1,50	0,03
	Pimiento verde brunoise	1000	1,68	gr	15	1,50	0,03
	Cebolla paiteña brunoise	1000	1,3	gr	10	1,00	0,01
	Cilantro finamente picado	1	0,52	atado	10	1,00	5,20


Ají finamente picado	50	0,5	gr	15	1,50	0,15
Cebolla blanca brunoise	1000	1,09	gr	10	1,00	0,01
Limón (jugo)	1000	1,98	gr	10	1,00	0,02
Cerveza	1000	1	ml	15	1,50	0,02
Perejil finamente picado	1	0,28	atado	10	1,00	2,80
Mote	500	0,98	gr	170	17,00	0,33
PREPARACIÓN:					COSTO TOTAL	28,3
Licuar la cebolla, el ajo, achiote, sal, pimiento, comino, cerveza y jugo de naranja.					COSTO RACIÓN (30,00%)	2,83
Adobar el cedeo con el aliño. Masajear el cerdo por debajo del cuero de tal manera que el condimento pueda condimentar la carne.					SERVICIO 10%	0,28
Dejar reposar por 4 horas. Dejar hornear a 180 grados C hasta que el cuero reviente.					PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,34

Elaborado por: J Soto

HORNADO

Técnicas y métodos: Barbacoa


Cuadro 20: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CUY EN SALSA DE MANÍ

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	CUY EN SALSA DE MANÍ						
Género:	FUERTE					raciones:	10
		Compra		Consumo			
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	total costo
011	Cuy	1	8	unid	5	0,10	40,00
	Ajo molido	1000	3,36	gr	60	100,00	0,00
	Comino	250	1,99	gr	20	25,00	0,16
	Ají	50	0,4	gr	30	3,00	0,24
	Papa	1000	1,85	gr	1000	100,00	1,85
	Maní tostado	150	1,69	gr	300	30,00	3,38
	Leche	1000	1,05	ml	500	50,00	0,53
	Tomate riñon	1000	1,96	gr	1000	100,00	1,96
	Aguacate	1	0,25	unid	10	1,00	2,50
	Cilantro	1	0,52	atado	10	1,00	5,20
	Perejil	1	0,28	atado	10	1,00	2,80
	Apio	1	0,49	atado	20	2,00	0,00
	Sal	1000	1,2	gr	20	2,00	0,00
	Pimienta	12	0,4	gr	60	6,00	0,00
	Cebolla paiteña	1000	1,3	gr	100	10,00	0,00
	Mantequilla	500	0,99	gr	150	15,00	0,00
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	58,6
En la licuadora se mezcla el pimienta, paiteña, apio, ajo, perejil y cilantro para el aliño natural, con el cual se adoba al cuy para dejarlo reposar una noche completa						COSTO RACIÓN (30,00%)	5,86
Cuando el cuy esté listo se lo coloca para asarlo, sin olvidar ir colocando achiote (onoto) mientras se cocina.						SERVICIO 10%	0,59
Mientras se cocinan las papas se introduce una taja de limón						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,70
Para la salsa se debe sofreír la cebolla blanca con un poco de achiote y mantequilla, se va poniendo poco a poco el maní licuado con la leche y se deja espesar.						GASTOS VARIOS 11%	0,64
						TOTAL	7,80

Elaborado por: J Soto
CUY EN SALSA DE MANÍ

Técnicas y métodos: Glaseado y gratinado

Cuadro 21: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE SECO DE CHIVO

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	SECO DE CHIVO						
Género:	FUERTE					rationes:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
012	Carne de chivo	500	2,2	gr	250	25,00	1,10
	Cebolla paiteña	1000	1,3	gr	50	5,00	0,00
	Tomate riñón	1000	1,96	gr	700	70,00	1,37
	Jugo de naranja	1000	2,28	ml	150	15,00	0,34
	Naranja	1000	1,95	gr	300	30,00	0,59
	Ajo	1000	3,36	gr	100	10,00	0,34
	Cilantro	1	0,52	atado	20	2,00	10,40
	Ají	50	0,4	gr	20	2,00	0,16
	Cerveza	1000	1	ml	350	35,00	0,35
	Papa	1000	1,85	gr	1500	150,00	2,78
	Cebolla blanca	1000	1,09	gr	40	4,00	0,04
	Arroz	2000	2,19	gr	600	60,00	0,66
	Curry	12	0,5	gr	70	7,00	2,92
	Pasas	454	2,59	gr	200	20,00	1,14
	Lechuga crespita	200	0,49	gr	15	1,50	0,04
	Vinagre blanco	480	0,84	ml	40	4,00	0,07
	Sal	1000	1,2	gr	40	4,00	0,05
	Pimienta	12	0,4	gr	40	4,00	1,33
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	23,7
En un recipiente hondo, colocamos el chivo previamente lavado. Aparte licuamos las tres naranjillas, cernimos el jugo y lo colocamos en una jarra.						COSTO RACIÓN (30,00%)	2,37
Licuamos las cebollas paiteñas con el jugo de naranja, de la misma forma lo hacemos con los tomates de riñón.						SERVICIO 10%	0,24
En otro recipiente cocinamos el arroz de manera tradicional junto						PRECIO	0,28

a este colocamos el curry y al servir colocamos las pasas. A parte cocinamos las papas, con sal y una rama de cebolla blanca.	INCLUYE 12% IVA	
	GASTOS VARIOS 11%	0,26
	TOTAL	3,15

Elaborado por: J Soto

Seco de Chivo

Técnicas y métodos: Al vapor

Cuadro 22: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CONEJO ASADO CON PAPAS

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	CONEJO ASADO CON PAPAS						
Género:	FUERTE			raciones:		10	
Código receta	Ingredientes	compra		consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
013	Conejo	1	12	unid	3	0,30	36,00
	Papas	1000	1,85	gr	600	60,00	1,11
	Tomate	1000	1,96	gr	1000	100,00	1,96
	Aceite	1000	2,46	ml	100	10,00	0,25
	Sal	1000	1,2	gr	25	2,50	0,03
	Pimienta	12	0,4	gr	20	2,00	0,67
	Cilantro	1	0,52	atado	20	2,00	10,40
	Perejil	1	0,28	atado	22	2,20	6,16
	Apio	1	0,49	atado	22	2,20	10,78
PREPARACIÓN:					COSTO TOTAL		67,4
Cortar el conejo en cuatro cuartos Limpiar el conejo, según costumbre, untarlo con un poco de aceite (si se pulveriza con spray mejor). Sal pimientar al gusto, añadir las hierbas aromáticas.					COSTO RACIÓN (30,00%)		6,74
Lavar las patatas con piel, partirlas por la mitad, marcarlas por la parte que no hay piel, untarlas con un poco de aceite y salpimentar, (si se desea los tomates también se pueden hacer al horno, enteros).					SERVICIO 10%		0,67
Poner el conejo y las patatas en una bandeja para el horno. Meter la bandeja en el horno precalentado a 220° dándole la vuelta al conejo para que se haga por los dos lados, a las patatas no hace falta darles la vuelta. Aproximadamente tarda entre 45 y 60 minutos en estar asado.					PRECIO INCLUYE 12% IVA		0,81
Cuando esté asado sacar del horno y emplatar 1 trozo de conejo 1/2 patata o 1 patata y 2 tomatitos. Si no se hace dieta, se puede acompañar de una salsa alioli.					GASTOS VARIOS 11%		0,74
					TOTAL		8,96


Elaborado por: J Soto

CUY EN SALSA DE MANÍ

Técnicas y métodos: Asado al horno

2. Bebidas

Cuadro 23: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE MOROCHO DULCE


Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	MOROCHO DULCE						
Género:	BEBIDAS					raiones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
014	Morocho	500	0,99	gr	300	30,00	0,59
	Leche	1000	1,05	ml	2000	200,00	2,10
	Azúcar	2000	1,89	gr	80	8,00	0,08
	Agua	0	0	0	1000	100,00	0,00
	Anís estrellado	12	0,68	gr	1	0,10	0,06
	Clavo de olor	50	2,18	gr	1	0,10	0,04
	Canela en rama	60	1,89	gr	1	0,10	0,03
	Pimienta dulce	50	0,89	gr	5	0,50	0,09
	Alfeñique de baños	4	1	unid	1	0,10	0,25
PREPARACIÓN:					COSTO TOTAL	3,2	
Cocer el morocho con agua hasta que esté suave.					COSTO RACIÓN (30,00%)	0,32	
Hervir la leche con anís estrellado, pimienta dulce, clavo de olor y canela.							
Cuando el morocho esté suave mezclar con la leche hirviente.					SERVICIO 10%	0,03	
Esperar que esté semi-denso y guarnecer con alfeñique de baños.					PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,04	
					GASTOS VARIOS 11%	0,04	
					TOTAL	0,43	

Elaborado por: J Soto

MOROCHO DULCE

Técnicas y métodos: Baja temperatura

Cuadro 24: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE LA CHUCULA


Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto:	CHUCULA							
Género:	BEBIDAS						raciones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo	
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración		
015	Plátanos maduros	200	0,75	gr	200	20,00	0,75	
	Leche entera	1000	1,05	ml	1000	100,00	1,05	
	Azúcar morena	1000	2,64	gr	40	4,00	0,11	
	Queso tierno rallado	650	3,25	gr	150	15,00	0,00	
	Canela en polvo	60	1,89	gr	10	1,00	0,32	
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	2,2	
Cocinar los platos en agua hasta que estén suaves (durante 15 minutos como mínimo).						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,22	
Estilar y aplastar con mortero o tenedor, agregando la leche y mezclando.						SERVICIO 10%	0,02	
Poner en una olla mediana a fuego medio y calentar. Añadir la canela en polvo, el queso rallado y el azúcar. Cocinar hasta que tenga punto de compota (durante 10 minutos como mínimo).						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,03	
Servir caliente con un poco de queso rallado o frío pero sin queso.						GASTOS VARIOS 11%	0,02	
						TOTAL	0,30	

Elaborado por: J Soto

CHUCULA

Técnicas y métodos: Baja temperatura

Cuadro 25: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE CHICHA DE CEBADA


Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto:	CHICHA DE CEBADA							
Género:	BEBIDAS						raciones:	10
Código receta	Ingredientes	Compra		consumo			total costo	
		cantidad compra	Costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración		
016	Cebada perlada	454	1,5	gr	250	25,00	0,83	
	Guayaba	15	1,2	unid	5	0,50	0,40	
	Clavo de olor	50	2,18	gr	10	1,00	0,44	
	Canela en rama	4	0,89	unid	2	0,20	0,00	
	Panela	1000	1	gr	90	9,00	0,09	
	Agua	0	0	0	250	25,00	0,00	
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	1,8	
Cocinar la cebada con el agua hasta que esté bien cocida. Añadir la canela, el clavo de olor, la panela y el jugo de la guayaba o zumo. Continuar con la cocción hasta que tenga una consistencia espesa. Enfriar.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,18	
Dejar fermentar por 48 horas. Tamizar. Servir frío.						SERVICIO 10%	0,02	
						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,02	
						GASTOS VARIOS 11%	0,02	
						TOTAL	0,23	

Elaborado por: J Soto

CHICHA DE CEBADA

Técnicas y métodos: Fermentación

Cuadro 26: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL CHAMPÚS MORADO

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	CHAMPUS MORADO						
Género:	BEBIDAS					raciones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
017	Harina de maíz morado.	1000	2	gr	2000	200,00	4,00
	Panela	1000	1	gr	250	25,00	0,25
	Hojas de naranja	10	0,25	unid	10	1,00	0,25
	Hierba luisa	12	0,25	gr	12	1,20	0,00
	Hoja de menta	1	0,38	atado	10	1,00	3,80
	Mote, picado	500	0,98	gr	150	15,00	0,29
	Agua	0	0	0	2000		
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	8,6
Remojar la harina en agua y dejar fermentar por 48 horas mínimo. Diluir la panela en la misma agua de la harina y cocinar a fuego lento por 20 minutos.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,86
Agregar las hojas de naranja, hierba luisa y menta. Dejar cocinar hasta que tome una consistencia espesa. Dejar enfriar.						SERVICIO 10%	0,09
Agregar el mote cocido y picado al momento de servir.						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,10
						GASTOS VARIOS 11%	0,09
						TOTAL	1,14

Elaborado por: J Soto
CHAMPUS MORADO

Técnicas y métodos: Baja temperatura

Cuadro 27: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DEL COCTEL CANELAZO

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	CANELAZO						
Género:	BEBIDAS					raciones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
018	Agua panela	700	1	ml	300	30,00	0,43
	Aguardiente	3000	3,75	ml	250	25,00	0,31
	Canela	50	0,89	gr	70	7,00	1,25
PREPARACIÓN: Mezclar el aguardiente y el agua panela, agregar la canela y calentar a baño maría, sin dejarlo hervir. Servir caliente en copas shot.						COSTO TOTAL	2,0
						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,20
						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,02
						GASTOS VARIOS 11%	0,02
						TOTAL	0,26


Elaborado por: J Soto

CANELAZO

Técnicas y métodos: Al vapor

3. Ensaladas

Cuadro 28: ENSALADA RUSA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto:	ENSALADA RUSA							
Género:	ENSALADAS						raciones:	10
		compra		Consumo				
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	total costo	
019	Papas chola	1	0,70	kg	10	1,00	7,00	
	queso crema	200	0,50	gr	100	25,00	0,25	
	queso azul	30	0,70	gr	80	8,00	1,87	
	queso de cabra	80	0,50	gr	25	2,50	0,16	
	Cebollín	0	1,00	gr	100	10,00	0,00	
	Albaca	0	0,25	gr	50	5,00	0,00	
	Ajo	0	0,10	gr	20	2,00	0,00	
	Sal	0	0,45	gr	20	2,00	0,00	
	Chorizo	4	0,10	unid	20	2,00	0,50	
	Perejil	0	0,00		0	0,00	0,00	
	Aceite	0	0,00		0	0,00	0,00	
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	9,77	
Lavar y pelar las papas, poner a hervir con los huevos en agua con sal, pelar la zanahorias y cortar en cubitos muy pequeños y las arvejas cocine en agua con sal, en una ola aparte cocine las remolachas enteras hasta que estén blandas. Rociar la cebolla y la manzana con limón o vinagre y reservar.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,98	
Dejar enfriar, cortar las papas y la remolacha en cuadritos pequeños, los huevos picados, colocar todo en una bandeja junto a las arvejas mezclar. Escurrir la cebolla y la manzana, agregar y sazonar con la mayonesa, el aceite y sal. Hay que refrigerar bien antes de servir.						SERVICIO 10%	0,10	
						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,12	
						OTROS GASTOS 11%	0,11	
						TOTAL	1,30	

Elaborado por: J Soto

ENSALADA RUSA

Técnicas y métodos: Al vapor

Cuadro 29: ENSALADA DE VERDURAS


Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	ENSALADA DE VERDURAS						
Género:	ENSALADAS					raciones:	10
		compra		Consumo			
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	total costo
020	Verduras	1	0,70	atado	1	0,10	0,70
	Huevos	2	0,50	unid	0,25	0,03	0,06
	salsa de cebolla	1	2,5	tz	1	0,10	2,50
	papas cocinada	1	0,25	tz	2	0,20	0,50
	pimienta	500	0,45	gr	20	2,00	0,02
	sal	500	0,45	gr	20	2,00	0,02
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	3,80
Lavamos y despizamos la verduras en una olla con agua las cocinamos por 10 minutos o podemos cocerlas al vapor.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,38
En una tabla de picar las acomodamos y las picamos de un tamaño aproximado de 1 cm. las llevamos a una ensaladera y le agregamos las papas cocidas y picadas en cubos pequeños, y los huevos picados en cubos.						SERVICIO 10%	0,04
Le agregamos la salsa de cebolla, salpimentamos y mezclamos bien. Servimos acompañado de cualquier tipo de carnes o pescado y arroz.						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,05
						OTROS GASTOS 11%	0,04
						TOTAL	0,51

Elaborado por: J Soto

ENSALADA DE VERDURAS

Técnicas y métodos: Al vapor

Cuadro 30: ENSALADA DE PEPINO


Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto	ENSALADA DE PEPINO							
Género	ENSALADA					rações:	10	
		compra		Consumo				
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	total costo	
021	Pepino	2	2,5	gr	2	0,20	2,50	
	yogurt	1	0,25	ml	1	0,10	0,25	
	limón	1	0,30	gr	1	0,10	0,30	
	ajo	4	0,50	gr	4	0,40	0,50	
	hierbabuena	1	0,70	gr	1	0,10	0,70	
	pimienta	2	0,45	gr	2	0,20	0,45	
	sal	2	0,45	gr	2	0,20	0,45	
<p>PREPARACIÓN: Corte finamente 1 diente de ajo y 1 rama de hierbabuena. Al finalizar ponga estos ingredientes en un bowl y reserve.</p> <p>Pele 1 pepino, córtelo a lo largo y remueva las semillas. Es muy importante remover las semillas del pepino sino su ensalada se va a aguar.</p> <p>Corte en medias lunas el pepino con el que trabajó, al finalizar reserve.</p> <p>También agregue en el bowl, donde está el ajo y la hierbabuena: 1 taza de Yogurt Natural.</p> <p>El jugo de 1/2 Limón, Pimienta al gusto, Sal.</p> <p>Mezcle muy bien los ingredientes del bowl con una pala para mezclar. Agregue en el bowl las medias lunas de pepino que cortó.</p> <p>Mezcle muy bien la ensalada de pepino con yogurt con la pala para mezclar.</p>						COSTO TOTAL	5,15	
						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,52	
						SERVICIO 10%	0,05	
						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,06	
						OTROS GASTOS 11%	0,06	
						TOTAL	0,68	

Elaborado por: J Soto

ENSALADA DE PEPINO


Técnicas y métodos: al vapor

Cuadro 31: ENSALADA DE COL CON ZANAHORIA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	ENSALADA DE COL CON ZANAHORIA						
Género	ENSALADA					raiones:	10
Código receta	Ingredientes	Compra		consumo			total costo
		cantidad compra	costo	Unidad	total cantidad	cantidad por ración	
022	Col	0,50	1	gr	1	0,10	2,00
	Zanahoria	2	0,2	unid	2	0,20	0,20
	Limón	1	0,45	unid	1	0,10	0,45
	Mayonesa	4	1,15	cda	4	0,40	1,15
	Mostaza	2	0,30	cda	2	0,20	0,30
	Cilantro	100	0,1	gr	1	0,10	0,00
	Aceite	100	1	ml	1	0,10	0,01
	Sal	2	0,45	gr	2	0,20	0,45
<p>PREPARACIÓN:</p> <p>Agregue en un bowl el jugo de 1 Limón, 4 cucharadas de Mayonesa, 1 cucharadita de Mostaza, Pimienta al gusto, 1/4 de cucharada de Sal. Bata los ingredientes del bowl con un batidor de globo o con un tenedor, hasta que estén bien integrados.</p> <p>Vierta la mezcla que batió en el bowl sobre el otro bowl, donde están las tiras de col y la zanahoria rallada.</p> <p>Mezcle muy bien la ensalada de col con zanahoria con la pala para mezclar.</p> <p>Cubra el bowl con un pedazo de plástico film, métele en el refrigerador y deje la ensalada de col con zanahoria reposando por un mínimo de 15 minutos.</p>					COSTO TOTAL	4,56	
					COSTO RACIÓN (30,00%)	0,46	
					SERVICIO 10%	0,05	
					PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,05	
					OTROS GASTOS 11%	0,05	
					TOTAL	0,61	


Elaborado por: J Soto
ENSALADA DE COL CON ZANAHORIA
Técnicas y métodos: al vapor

Cuadro 32: ENSALADA DE REMOLACHA, PAPAS Y VAINITAS

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto:	ENSALADA DE REMOLACHA, PAPAS Y VAINITAS						
Género:	ENSALADA					raciones:	10
		compra		Consumo			
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	total costo
023	Papas	2	0,5	gr	2	0,20	0,50
	remolacha	2	0,25	gr	0,5	0,05	0,06
	huevo	2	0,50	gr	25	2,50	6,25
	vainitas	1	0,45	tz	0,5	0,05	0,23
	cebolla	350	1,15	gr	100	10,00	0,33
	limón	1	1	unid	0,5	0,05	0,50
	sal	20	0,45	gr	20	2,00	0,45
	pimienta	20	0,45	gr	20	2,00	0,45
	aceite	1	0	chorrito	0	0,00	0,00
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	7,37
En un bol poner la cebolla y el jugo de los limones a curtir con suficiente sal por unos 30 minutos.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,74
Esto se puede hacer mientras se están cocinando los vegetales.						SERVICIO 10%	0,07
Una vez que los vegetales se hayan enfriado lo suficiente (unos 30 min) colocarlos en un bol y mezclarlos bien con el encebollado y el huevo picado.						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,09
Compruebe si tiene suficiente sal y agregue la pimienta al gusto y un chorrito de aceite.						OTROS GASTOS 11%	0,08
Lo puede servir de inmediato o guardar en la heladera hasta el momento de servir.						TOTAL	0,98

Elaborado por: J Soto
ENSALADA DE REMOLACHA, PAPAS Y VAINITAS
 Técnicas y métodos: al vapor

Cuadro 33: ENSALADA DE ZANAHORIA CON CREMA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto	ENSALADA DE ZANAHORIA CON CREMA							
Género:	ENSALADA					raciones:		10
		compra		Consumo				
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad ración	por	total costo
024	Zanahoria	500	1	gr	5		0,50	0,01
	limón	30	0,2	gr	100		10,00	0,67
	manzana	150	0,70	gr	80		8,00	0,37
	pasas	100	0,50	gr	25		2,50	0,13
	queso crema	350	1	gr	20		2,00	0,06
	sal	20	0,45	gr	20		2,00	0,45
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL		1,68
Ponga en un bowl: El jugo de 1 Limón, taza de Crema Ácida, 1 cucharada de Mayonesa, Sal.						COSTO RACIÓN (30,00%)		0,17
Mezcle muy bien los ingredientes del bowl con una pala para mezclar, hasta que estén bien incorporados.						SERVICIO 10%		0,02
Agregue Las Zanahorias que ralló, los cuadritos de Manzana que cortó. 1/2 taza de Pasas.						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA		0,02
Mezcle muy bien la ensalada de zanahoria con crema con la pala para mezclar.						OTROS GASTOS 11%		0,02
Meta en el refrito la ensalada de zanahoria con crema y déjela reposando por 10 minutos, para que se mezclen y se asienten los sabores.						TOTAL		0,22

Elaborado por: J Soto
ENSALADA DE ZANAHORIA CON CREMA
 Técnicas y métodos: al vapor

Cuadro 34: ENSALADA DE TOMATITOS

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	ENSALADA DE TOMATITOS						
Género:	ENSALADA					raiones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
025	Tomates cherry	24	1	gr	24	2,40	1,00
	Pepino	1	0,70	gr	1	0,10	0,70
	Cebolla	500	0,50	gr	1	0,10	0,00
	Pimiento	250	0,10	gr	1	0,10	0,10
	lechuga	250	1,15	gr	1	0,10	0,00
	queso fresco	100	0,45	gr	1	0,10	0,00
	albaca	200	1	gr	2	0,20	0,01
	aceite	500	0,5	ml	2	0,20	0,00
	vinagre	500	0,45	ml	2	0,20	0,00
	sal	1	0,45	gr	2	0,20	0,00
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	1,81
Lavando las verduras. Deshoja la lechuga y lava cada hoja, para luego escurrirlas y cortarlas en trozos muy finos. Una vez cortada la lechuga, la colocaremos en el bol o plato donde vamos a servir la ensalada de tomatitos.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,18
A continuación, lavaremos los tomatitos o tomates cherry, y con la ayuda de un cuchillo afilado, los cortaremos en dos mitades, para echarlas en el bol de la ensalada.						SERVICIO 10%	0,02
Pelamos y cortamos el pepino en rodajas, y cada una de las rodajas en dos mitades. Al igual que el resto de las verduras, echaremos el pepino en el plato o bol donde vamos a servir la ensalada de tomatitos.						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,02
Tras juntar todas las verduras en el plato donde vamos a servir la ensalada de tomatitos, vamos a añadir el queso, la albahaca fresca, que previamente habremos lavado y troceado, y aliñaremos la ensalada al gusto, con un poco de sal, vinagre y aceite.						OTROS GASTOS 11%	0,02
						TOTAL	0,24

Elaborado por: J Soto
ENSALADA DE TOMATITOS

Cuadro 35: ENSALADA CON POLLO, KIVI Y NARANJA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	ENSALADA CON POLLO, KIWIS Y NARANJA						
Género:	ENSALADA					raciones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
026	Pollo asado	454	0,2	gr	300	30,00	0,13
	lechuga	500	0,45	ml	150	15,00	0,14
	mayonesa	350	1,15	gr	100	10,00	0,33
	salsa romanesco	100	0,50	gr	80	8,00	0,40
	naranja	100	0,50	gr	25	2,50	0,13
	kiwis	350	1	ml	40	4,00	0,11
	sal	500	0,45	gr	20	2,00	0,02
<p>PREPARACIÓN: Empezamos nuestra ensalada de pollo con kiwis y naranjas cortando la lechuga en juliana y dejándola en agua con hielo un cuarto de hora aproximadamente.</p> <p>Pasado el tiempo, retomamos la elaboración de esta receta de ensalada de pollo con kiwis y naranjas y pasamos a escurrir bien la lechuga y a disponerla en una fuente redonda, creando una cama de lechuga.</p> <p>Ahora, encima de la lechuga, iremos colocando el pollo asado que tendremos cortado en filetes muy delgados.</p> <p>A continuación, preparamos el aliño de nuestra ensalada de pollo con kiwis y naranjas y en un cuenco, mezclaremos la mayonesa con la salsa de romesco. Una vez tengamos el aliño de la ensalada listo, cubriremos el plato con él.</p> <p>Y ya para finalizar, iremos disponiendo la naranja pelada y cortada muy fina junto con los kiwis, pelados y cortados muy finos.</p> <p>Coronamos la ensalada de pollo con kiwis y naranjas con una ramita de menta bien bonita ¡y listo! a disfrutar de una rica ensalada de verano. Si lo deseas, puedes llevarla a la nevera (bien tapada con papel de film) unos minutos antes de servirla para que esté bien fresquita.</p>						COSTO TOTAL	1,24
						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,12
						SERVICIO 10%	0,01
						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,01
						OTROS GASTOS 11%	0,01
						TOTAL	0,16

Elaborado por: J Soto

ENSALADA CON POLLO, KIWIS Y NARANJA

Técnicas y métodos: al vapor


Cuadro 36: ENSALADA CAPRESE CON AGUACATE

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	ENSALADA CAPRESE CON AGUACATE						
Género:	ENSALADA				raciones:	10	
Código receta	Ingredientes	compra		consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
027	tomate	454	1	gr	400	40,00	0,88
	aguacate	1000	5,4	ml	100	10,00	0,54
	mozzarella	454	1	gr	20	2,00	0,04
	hojas albaca	1000	1,6	ml	100	10,00	0,16
	miel	100	0,50	gr	80	8,00	0,40
	vinagre balsámico	100	0,50	gr	25	2,50	0,13
	aceite	350	1	ml	40	4,00	0,11
	sal	500	0,45	gr	20	2,00	0,02
	pimienta	500	0,45	gr	20	2,00	0,02
<p>PREPARACIÓN: Comenzaremos cortando con un cuchillo bien afilado los tomates en gajos grandes, los ponemos en una ensaladera sobre una base de un variado de lechugas ya lavadas y centrifugadas.</p> <p>Escurremos el queso mozzarella y lo troceamos, seguidamente partimos los aguacates a la mitad y los cortamos en gajos grandes y lo añadimos con los tomates.</p> <p>Para el aliño mezclamos la miel, la sal, el aceite y el vinagre y removemos con unas varillas, lo vertemos sobre la ensalada. Repartimos la albahaca y las aceitunas negras, y servimos enseguida acompañándolo de unas tostaditas de pan crujiente.</p>						COSTO TOTAL	2,15
						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,22
						SERVICIO 10%	0,02
						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,03
						TOTAL	0,29

Elaborado por: J Soto


ENSALADA CAPRESE CON AGUACATE

Cuadro 37: ENSALADA TROPICAL

Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto	ENSALADA TROPICAL							
Género:	ENSALADA					raciones:	10	
		compra		consumo				
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad ración	por	total costo
028	Palmito	454	1	gr	454	45,40		1,00
	Peras	10	0,30	unid	80	8,00		2,40
	Nueces	100	0,15	gr	25	2,50		0,04
	Mayonesa	1000	0,4	gr	100	10,00		0,04
	Sal	350	0,45	gr	40	4,00		0,05
	Pimienta	500	0,45	gr	20	2,00		0,02
	Almíbar			ml	0	0,00		0,00
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	3,48	
Ecurrir los palmitos y cortarlos en rodajitas de un centímetro. Cortar las peras en cubitos y, en un bol, mezclarlos con el queso gouda en ídem y las nueces						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,87	
						SERVICIO 10%	0,09	
Aparte, preparar el aderezo mezclando la mayonesa con el almíbar de la lata de peras, sal, pimienta. Salsear la ensalada, decorar con gajitos finos de pera y servir. Si son dos, puede servir más aderezo en una salsa.						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,10	
						OTROS GASTOS 11%	0,10	
						TOTAL	1,16	


Elaborado por: J Soto
ENSALADA TROPICAL

Cuadro 38: ENSALADA DE CAMARONES

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	ENSALADA DE CAMARONES						
Género:	ENSALADA					rationes:	10
Código receta	Ingredientes	compra		consumo			total costo
		Cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	Cantidad por ración	
029	Camarones	2,5	5	kg	5	0,50	10,00
	Azúcar	25	0,50	gr	2	0,20	0,04
	Pimentón	25	0,15	gr	25	2,50	0,15
	Cebolla	500	1	gr	40	4,00	0,08
	salsa de tomate	500	0,45	gr	20	2,00	0,02
	semillas sésamo	625	0,32	gr	100	10,00	0,05
	Huevo	5	1,25	unid	2	0,20	0,50
	Pan	625	0,5	gr	100	10,00	0,08
	Harina	250	1,2	gr	100	10,00	0,48
	Queso	250	1,5	gr	100	250,00	0,60
	Jamón	250	2,1	gr	100	10,00	0,84
	Lechuga	1250	0,25	gr	200	20,00	0,04
Agua	250	0	ml	0	0,00	0,00	
<p>PREPARACIÓN: Cortar la lechuga, el jamón y el queso en juliana o en forma rectangular.</p> <p>Limpiar bien los camarones, con todas las precauciones. Una vez limpios, salpimentarlos y dejarlos unos minutos para que absorban bien los condimentos. En diversos vols. colocar la harina, el huevo, el pan rallado y las semillas de sésamo, e ir pasando uno por uno los camarones por cada uno de estos y reservar. Freírlos en aceite bien caliente hasta que queden bien dorados. Reservar.</p> <p>Para la salsa:</p> <p>En una olla integrar: ketchup, cebolla picada, pimentón picante, azúcar y agua. Llevar al fuego y hervir durante unos 5 minutos.</p> <p>Presentación: En cada plato colocar la lechuga, el jamón, el queso, y luego camarones y la salsa sobre estos.</p>						COSTO TOTAL	11,40
						COSTO RACIÓN (30,00%)	1,14
						SERVICIO 10%	0,11
						PRECIO DE VENTA CON 12% IVA	0,14
						OTROS GASTOS 11%	0,13
						TOTAL	1,52

Elaborado por: J Soto
ENSALADA DE CAMARONES
Técnicas y métodos: al vapor

Cuadro 39: ENSALADA AGRIDULCE

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	ENSALADA AGRIDULCE						
Género:	ENSALADA					rationes:	10
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
030	cebolla	8	0,5	unid	1	0,10	0,06
	naranja	7	0,5	unid	1	0,10	0,07
	hinojo	3	1	unid	1	0,10	0,33
	pasas	2	0,3	paqt 5	1	0,10	0,15
	jugo de naranja	2,5	0,50	lt	1	0,10	0,20
	vinagre	2	0,50	ml	1	0,10	0,25
	curry	2	0,45	gr	5	0,50	1,13
	sal	2,5	0	pizca	0	0,00	0,00
	pimienta	2,5	0	pizca	0	0,00	0,00
	aceite de oliva	350	1	ml	40	4,00	0,11
	semillas de sésamo	625	0,32	gr	100	10,00	0,05
	PREPARACIÓN: Pelar las cebollas y cortarlas en finos aros - Pelar la naranja y el pomelo y cortarlos en gajos (sin la piel blanca) - Cortar el hinojo en rodajas muy finas - Colocar todos los vegetales en un bowl -Agregar las pasas Para el aderezo: - Batir el vinagre con el jugo de naranja, el curry, la sal, la pimienta y las semillas - Agregar el aceite y mezclar - Aderezar la ensalada y servir						COSTO TOTAL
COSTO RACION (30,00%)							0,22
SERVICIO 10%							0,02
PRECIO DE VENTA CON 12% IVA							0,03
OTROS GASTOS 11%							0,02
TOTAL							0,29

Elaborado por: J Soto
ENSALADA AGRIDULCE

Cuadro 40: ENSALADA DE PAPA ALEMANA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar									
Producto	ENSALADA DE PAPA ALEMANA								
Género:	ENSALADA					raciones:		10	
Código receta	Ingredientes	compra		Consumo			por	total costo	
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad ración			
031	aceite oliva	350	1	ml	40		4,00	0,11	
	Mostaza	1000	0,4	cdta	100		10,00	0,04	
	Papa	454	0,2	gr	100		10,00	0,04	
	cebolla perla	150	0,7	gr	20		2,00	0,09	
	jugo limón	454	0,5	gr	50		5,00	0,06	
	Vinagre	100	0,50	gr	80		8,00	0,40	
	Ajo	100	0,50	gr	25		2,50	0,13	
	Pimienta	350	1	ml	40		4,00	0,11	
	Sal	500	0,45	gr	20		2,00	0,02	
	Paprika	2	1	cdta	1		0,10	0,50	
PREPARACIÓN: Lavar muy bien las papas y cocinarlas con cáscara en agua con sal y el kummel unos 20 minutos, hasta que estén tiernas. Retirarlas, colarlas y dejarlas entibiar - Pelarlas, cortarlas en rebanadas gruesas y ubicarlas en un bol amplio - Aparte mezclar la mostaza con el aceite, el vinagre y la cebolla picada fina - Aderezar con esta mezcla las papas tibias, agregarles sal y pimienta y dejar enfriar a temperatura ambiente. Si se quiere probar la otra opción: mezclar el jugo de limón con sal, pimienta, vinagre, aceite y páprika y aderezar las papas tibias.						COSTO TOTAL	1,50		
						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,15		
						SERVICIO 10%	0,02		
						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,02		
						GASTOS VARIOS 11%	0,02		
						TOTAL	0,20		

Elaborado por: J Soto
ENSALADA DE PAPA ALEMANA
 Técnicas y métodos: Guisar

4. Postres

Cuadro 41: RECETA PARA LA ELABORACIÓN HIGOS CON QUESO

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	HIGOS CON QUESO						
Género:	BEBIDAS				raciones:	10	
		compra		consumo			total costo
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
032	Higos verdes	40	1	unid	20	2,00	0,50
	Panela	1	0,5	kg	10	1,00	5,00
	Canela en rama	50	0,89	gr	4	0,40	0,07
	Queso fresco	450	3,45	gr	500	50,00	0,00
	Agua	0	0		1000	100,00	0,00
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	5,6
Cortar la parte más delgada del higo en forma de cruz y remojar por un día						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,56
Exprimir cada higo antes de cocinar. Cocinar con la panela, agua y canela.							
Dejar en el fuego hasta que los higos estén suaves y la miel espese.						SERVICIO 10%	0,06
Servir acompañado de queso fresco.						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,07
						GASTOS VARIOS 11%	0,06
						TOTAL	0,74

Elaborado por: J Soto
HIGOS CON QUESO
 Técnicas y métodos: hervor


Cuadro 42: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE HELADO DE PAILA DE MORA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	HELADO DE PAILA DE MORA. Y CHOCOLATE TEMPLADO						
Género:	BEBIDAS				raciones:	10	
		compra		consumo			
Código receta	Ingredientes	cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	total costo
033	Pulpa de mora	455	1,25	gr	1430	143,00	3,93
	Azúcar	2000	1,89	gr	360	36,00	0,34
	Clara de huevo	30	4,91	unid	3	0,30	0,49
	Hielo seco	0	2	0	c/n	0,00	0,00
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	4,8
Licuar la pulpa de mora el azúcar, verter la mezcla en una paila de bronce previamente colocada sobre una cama de paja y hielo seco picado.						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,48
Girar la paila constantemente y raspar el fondo con una cuchara de palo para evitar la cristalización del azúcar. Seguir el procedimiento hasta obtener consistencia.						SERVICIO 10%	0,05
Batir las claras a punto de nieve e incorporar al helado que está en preparación.						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,06
Continuar girando la paila hasta que el contenido tome consistencia.						GASTOS VARIOS 11%	0,05
						TOTAL	0,63

Elaborado por: J Soto



HELADO DE PAILA DE MORA Y CHOCOLATE TEMPLADO

Cuadro 43: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE AREPAS DULCES DE ZAPALLO

Hoja de Costeo de Recetas Estándar							
Producto	AREPAS DULCES DE ZAPALLO						
Género:	BEBIDAS					raciones:	10
Código receta	Ingredientes	compra		consumo			total costo
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración	
034	Zapallo cocido	1000	1,12	gr	830	83,00	0,93
	Harina de maíz crudo	1000	3,67	gr	200	20,00	0,73
	Canela molida	50	0,89	gr	10	1,00	0,18
	Esencia de vainilla	120	2,19	ml	15	1,50	0,00
	Polvo para hornear	120	1,65	gr	15	1,50	0,21
	Manteca de cerdo	500	0,99	gr	100	10,00	0,20
	Huevo batido	30	4,91	unid	2	0,20	0,33
	Hoja de choclo	10	1	unid	10	1,00	1,00
	Panela	1000	1	gr	200	20,00	0,20
PREPARACIÓN:						COSTO TOTAL	3,8
<p>Majar el zapallo cocido y colocar a fuego medio. Incorporar en forma de lluvia la harina de maíz con la canela molida en tres tandas y la manteca de cerdo. Mezclar constantemente y evitar que se pegue. En un recipiente aparte colocar el huevo batido y un poco de la mezcla anterior para así atemperar el huevo y evitar que se coagule. Incorporar el huevo. Terminar de añadir el resto de la harina con la esencia de vainilla, el polvo de hornear e incorporar la panela. Reducir esta mezcla hasta que tenga una textura espesa y pastosa.</p> <p>Con un bolillo, aplastar la nervadura de las hojas, para evitar que se rompan cuando se las doble.</p> <p>Colocar una porción de la mezcla en el centro de la hoja y doblar al estilo tamal dejando una abertura en la parte superior.</p> <p>Terminar la cocción en el horno a 180 °C por 20 minutos, o hasta observar que se forme una costra gruesa y dorada.</p>						COSTO RACIÓN (30,00%)	0,38
						SERVICIO 10%	0,04
						PRECIO INCLUYE 12% IVA	0,05
						GASTOS VARIOS 11%	0,04
						TOTAL	0,50

Elaborado por: J Soto
AREPAS DULCES DE ZAPALLO
Técnicas y métodos: fritura profunda

Cuadro 44: RECETA PARA LA ELABORACIÓN DE JUCHO CON MINI EMPANADA

Hoja de Costeo de Recetas Estándar								
Producto	JUCHO CON MINI EMPANADA							
Género:	BEBIDAS			raciones:		10		
Código receta	Ingredientes	compra		consumo			total costo	
		cantidad compra	costo	unidad	total cantidad	cantidad por ración		
035	Durazno pelado cubos	4	1	unid	16	1,60	4,00	
	Capulí	500	1	gr	833	83,30	1,67	
	Panela	1000	2,19	gr	500	50,00	1,10	
	Canela	50	0,89	gr	6	0,60	0,00	
	Almidón maicena	400	1,8	gr	150	15,00	0,68	
	Agua	0	0		0	0,00	0,00	
	MINI EMPANADA DE VIENTO							
	Harina de trigo	500	0,89	gr	500	50,00	0,89	
	Mantequilla	500	1,69	gr	125	12,50	0,42	
	Cebolla blanca	1000	1,09	gr	30	3,00	0,03	
	Queso fresco	450	3,45	gr	250	25,00	1,92	
	Azúcar	1000	1,2	gr	100	10,00	0,12	
	Sal	2000	1,89	gr	100	10,00	0,09	
	Agua	0	0		0	0,00		
PREPARACIÓN					COSTO TOTAL		11,0	
Cocinar los duraznos con azúcar y agua por 20 minutos.					COSTO RACIÓN (30,00%)		1,10	

<p>Incorporar los capulíes y la canela, dejar por 15 minutos.</p> <p>Incorporar a la preparación el almidón mezclado previamente con agua.</p> <p>Rectificar el dulzor con panela.</p> <p>Mini empanada de viento:</p> <p>Preparar la masa mezclando la harina con el polvo de hornear, agregar la mantequilla y el agua fría hasta formar una masa compacta.</p> <p>Dejar reposar media hora.</p> <p>Amasar y extender con un rodillo sobre una mesa enharinada.</p> <p>Formar discos, poner en el centro cebolla blanca picada y el queso desmenuzado.</p> <p>Mojar un poco los bordes y replegarlos con un tenedor.</p> <p>Freír en abundante aceite de 170 grados C y espolvorear con azúcar.</p> <p>Decoración: Una uvilla</p>	<p>SERVICIO 10%</p>	<p>0,11</p>
	<p>PRECIO INCLUYE 12% IVA</p>	<p>0,13</p>
	<p>GASTOS VARIOS 11%</p>	<p>0,12</p>
	<p>TOTAL</p>	<p>1,46</p>

Elaborado por: J Soto

JUCHO

Técnicas y métodos: al vapor

EMPANADA

Técnicas y métodos: fritura profunda

E. ANÁLISIS DEL PRESUPUESTO SEMANAL NECESARIO PARA LA REQUISICIÓN DE MATERIA PRIMA.

Cuadro 45: PRESUPUESTO SEMANAL DE MATERIA PRIMA

CARNES		
PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO
Cuero de cerdo	5 kg	21,9
Cuy	10 unid.	80
Vísceras y sangre de borrego	6,25 kg	35,41
Pollo	5 unid.	17,45
Lonja de cerdo chicharrón	3,8 kg	15,16
Carne de cerdo lomo	3,8 kg	41,80
Patas de chancho	5 kg	19,80
Pierna de chanco	12,5 kg	87,12
Conejo	15 unid.	180
TOTAL		498,64
VERDURAS		
PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO
Mellico	850 gr	7,41
Mote	4,6 kg	9,02
Fréjol	850 gr	3,37
Ocas	850 gr	3,40
Mashua	850 gr	4,31
Mapahuiria	2,68 kg	5,90
Papa chola pequeña	1 quintal	20

Papa blanca	½ quintal	10
Cebolla paitaña	1,48 kg	1.92
Ajo	1,2 kg	4
Comino	690 gr	5,49
Zambo	5 unid	0,40
Ají	25 unid.	3
Cebolla blanca	2,2 kg	2,39
Atado hiervas	1 atado	0,25
pimiento rojo	1 unid.	2,24
tomate riñón	13,5 kg	25,48
Zanahoria	1 kg	0,88
Arveja	1,5 kg	2,40
Perejil	1 atado	0,28
Cebolla perla	650 gr	0,53
Zanahoria amarilla	650 gr	0,34
Cilantro	1 atado	0,52
Lechuga	5 unid	2,90
Apio	1 atado	0,49

Plátanos maduros	10 unid	3,75
Guayaba	750 gr/ 15 unid.	1,20
Higos verdes	50 unid.	1
Mora	7,5 kg	13
Zapallo	5 unid3	5,60
Hoja de choclo	50 unid	2
Choclo	2 kg	4
Pimiento verde	1 kg	1,68
Apio	1 atado	0,49
lechuga crespa	200 gr	0,50
naranja	24 unid.	4,38
Limón	1000 gr	1,98
Durazno	16 unid.	4
Capulí	1000 gr	2
Naranjilla	1000 gr	1,95
Aguacate	10 unid	5
TOTAL		154,01
VÍVERES SECOS		
PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO
Sal	5 fundas	6

Pimienta	5 fundas	21
Maní	750 gr	5,06
Orégano	125 gr	1,70
Laurel	35 gr	1,47
Maíz tostado el lojanito	3750 gr	32,25
Harina de trigo	2200 gr	4,45
Azúcar	2000 gr	1,89
Morocho	1500 gr	3
Anís	5 unid.--- 24 gr	1,36
Clavo de olor	5 unid.--- 50 gr	2,18
Canela en rama	30 unid.	4,45
Pimienta	72 gr----12 gr—0,40	2,4
Azúcar morena	5 kg	13,20
Canela en polvo	200 gr	1,96
Cebada	2500 gr	7,50
Panela	2 unid. o 2 kg	2
Harina morada	10 kg	20
Hoja de naranja	8 unid.---10 unid.	0,25
Hierba luisa	8 unid.	0,25
Hoja de menta	8 unid.---1 atado	0,38
esencia de vainilla	1 frasco	2,19
polvo para hornear	1 frasco	1,65
Arroz	1250 gr--- 2 kg	2,19
Mote	5 fundas 2,5 kg	4,90
Harina de maíz crudo	5 fundas 1 kg	3,67
Curry	35 gr	1,5
Vinagre blanco	480 ml	0,84

Pasas	454 gr	2,59
Maicena	400 gr	1,80
TOTAL		154,08
LICOR		
PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO
Cerveza	5 lt	5
Aguardiente	3 lt	3,75
TOTAL		8,75
ACEITES Y GRASAS		
PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO
Achiote	840 ml	3,16
Mantequilla	1,5 kg	5,07
Manteca de cerdo	1 kg	2
Aceite girasol	1000 ml	2,46
TOTAL		12,69
LÁCTEOS		
PRODUCTO	CANTIDAD	PRECIO
Huevo	60 unid.	9,82
Leche	25 unid.	26,25
Crema de leche	500 gr	2,67
Queso rallado	900 gr	6,90
TOTAL		45,64

Fuente: Investigador

Elaborado por: J Soto

F. PRESUPUESTO DE REQUISICIÓN SEMANAL

Cuadro 46: PRESUPUESTO DE REQUISICIÓN SEMANAL

PRESUPUESTO	
CARNES	498,64
VERDURAS	154,01
VÍVERES SECOS	154,08
LICOR	8,75
ACEITES Y GRASA	12,69
LÁCTEOS	45,64
TOTAL	873,81

Elaborado por: J Soto

ANÁLISIS

El presupuesto establecido en este proyecto para su implementación es factible ya que son valores reales y actuales con los cuales se podrá desarrollar este proyecto de una manera confiable siendo así que la inversión semanal establecida servirá como un plan piloto ya que los costos de operación son bajos con los cuales se desarrollara un sistema de rotación tanto en la materia prima como en sus operaciones, además el capital inicial podrá servir para mantener el restaurant en funcionamiento, recuperándose a medida que exista la demanda por tal razón se prevé también que las utilidades establecidas sirvan para el costo de operación como son: arriendo, recurso humano, productos de aseo, publicidad y posible reingeniería de la carta.

VI. CONCLUSIONES

- Se ha completado en su totalidad la propuesta técnica de una carta tradicional para que esté a disposición de su implementación en la estación ferroviaria de Sibambe.
- Mediante las encuestas realizadas a los turistas, los resultados han determinado que se debe mejorar el servicio de alimentación con la implementación de una nueva carta tradicional para dar a conocer la gastronomía local.
- En base a los requerimientos determinados se ha podido diseñar la carta gastronómica tradicional con éxito.
- Los directivos de la empresa Ferrocarriles del Ecuador han tomado con agrado hacer uso de las propuestas técnica para dar un buen servicio de alimentación y así mejoren sus ventas, agregando que esta nueva propuesta sirva de incentivo para promover la gastronomía local.

VII. RECOMENDACIONES

- Hacer uso inmediato de la nueva carta tradicional para la estación ferroviaria de Sibambe.
- Capacitar al personal periódicamente con la finalidad de mejorar el servicio de alimentación.
- Se realicen tesis con propuestas técnicas gastronómicas en cada una de las estaciones ferroviarias del país con el objetivo de dar a conocer la gastronomía tradicional que cada una de las zonas tiene para ofrecer al turista.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

HISTORIA FERROCARRILES DEL ECUADOR (1)

<http://www.ferrocarrilesdelecuador.gob.ec/>

(02-06-2014)

ESTACIÓN FERROVIARIA (HISTORIA) (2)

http://www.lahora.com.ec/index.php/movil/noticia/1101359828/Panor%C3%A1mico_viaje_a_la_Nariz_del_Diablo_.html

(12-07-2014)

ESTACIÓN SIBAMBE (3)

<http://trenecuador.com/index.php/rutas-del-tren/nariz-del-diablo>

(02-06-2014)

IMPORTANCIA DE LA RUTA (4)

<http://www.telegrafo.com.ec/regionales/regional-centro/item/la-ruta-alausi-sibambe-se-mantiene-como-la-mas-atractiva-galeria.html>

(12-10-2014)

RECONSTRUCCIÓN E INAUGURACIÓN DE LA RUTA ALAUSÍ-SIBAMBE EN FEBRERO DEL 2011. (5)

<http://www.radiosucra.com.ec/se-inaugura-tramo-alausisibambe-del-ferrocarril/>

(12-11-2014)

SIBAMBE (ANTECEDENTES) (6)

<http://sibambe.net/fiestas.html>

(12-11-2014)

SABORES DEL TREN EN LA RUTA SIBAMBE (7)

<http://trenecuador.com/index.php/rutas-del-tren/nariz-del-diablo>

(03-06-2014)

ESTACIÓN FERROVIARIA (DATOS IMPORTANTES) (8)

http://www.lahora.com.ec/index.php/movil/noticia/1101359828/Panor%C3%A1mico_viaje_a_la_Nariz_del_Diablo_.html

(12-09-2014)

GASTRONOMÍA ECUATORIANA (9)

http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Ecuador

(03-06-2014)

SIERRA CENTRO (10)

http://es.wikipedia.org/wiki/Regi%C3%B3n_Interandina_del_Ecuador

(04-06-2014)

LA COCINA ECUATORIANA COMO IDENTIDAD CULTURAL (11)

<http://mural.uv.es/sanllaro/gastronomia%20ecuatoriana.html>

(03-06-2014)

CARTA (12)

[http://www.restaurantecirculodelsureste.com/carta/carta-de-alimentos.](http://www.restaurantecirculodelsureste.com/carta/carta-de-alimentos)

(06-06-2014)

PLANIFICACIÓN DE LA CARTA (13)

<http://es.scribd.com/doc/60117411/PLANIFICACION-DE-MENUS-Y-CARTAS>

(22-05-2014)

PRESENTACIÓN Y REDACCIÓN DE LA CARTA (14) (PDF)

http://www.azuqueca.es/fileadmin/azuqueca/juventud/DOCUMENTOS_WORD_PDF/M

[odelo_de_carta_presentacion.pdf](#)

(05-06-2014)

TIPOS DE CARTA (15)

[http://www.ecured.cu/index.php/Carta_\(Restaurante\)](http://www.ecured.cu/index.php/Carta_(Restaurante))

(12-06-2014)

DIARIO EL TELÉGRAFO: 2014, AÑO CLAVE PARA POTENCIAR EL TURISMO. (16)

<http://www.telegrafo.com.ec/economia/masqmenos/item/2014-ano-clave-para-potenciar-el-turismo.html>

(12-11-2014)

Kotler,P. DIRECCIÓN DE MARKETING: CONCEPTOS ESENCIALES; 1ra edic.; EDITORIAL:
PEARSON EDUCATION, México, 2002. (12)

Jorda, M. DICCIONARIO PRÁCTICO DE GASTRONOMÍA Y SALUD; 1ra edición; EDICIONES
DÍAZ DE SANTOS, S.A; MADRID 2007. (14)

Betoño, E. ABRIR UN RESTAURANTE: BASES PARA UN MODELO DE ÉXITO; 1ra edición;
EDITORIAL: RC EDICIONES, Madrid, 2011. (13)

IX. ANEXOS

Anexo 01: Encuesta



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

ENCUESTA

El propósito de esta encuesta es obtener información sobre él, conocimiento de la cultura gastronómica de nuestro país. Posteriormente se procederá a utilizar la información para la **Creación de una Carta Tradicional en la Estación Ferroviaria de Sibambe.**

INSTRUCCIONES GENERALES:

- Marque con una X en el paréntesis que indique su respuesta

OBJETIVO: Desarrollar una propuesta técnica para la Implementación de una carta tradicional en la estación ferroviaria de Sibambe.

GENERO:

FEMENINO ()

MASCULINO ()

NACIONALIDAD:

NACIONAL ()

EXTRANJERA ()

1.- ¿Estaría de acuerdo que se cree una carta con platos típicos ecuatorianos?

SI ()

NO ()

2.- ¿Cree Ud. que la creación de esta carta aporte al desarrollo de la cultura gastronómica de nuestro país?

SI () NO ()

3.- ¿Qué tipo de preparaciones le gustaría que se incluya en esta carta?

Servicios

Entradas ()

Platos Fuertes ()

Ensaladas ()

Postres ()

Bebidas Tradicionales ()

Otros ()

4.- ¿Qué tipo de preparaciones prefiere?

Opciones

Provincial Tradicional ()

Local Tradicional ()

5.- ¿De los siguientes platos típicos nacionales cuál de ellos le gustaría que forme parte de la carta?

Opciones

Hornado ()

Fritada ()

Papas con cuy ()

Llapingacho ()

Envueltos (Kimbolito, Tamal, Humita, Chiwuiltes) ()

Choclo, habas, melloco, queso ()

Sanduche de higo con queso ()

BEBIDAS SIN ALCOHOL

Chocolate ()

BEBIDAS CON ALCOHOL

Canelazos ()

Cocteles ()

6.- ¿Cuál de los diferentes valores estaría dispuesto a cancelar por el servicio de alimentación?

Valores o precios a cancelar.	\$ 1.00	a	\$5.00	
	\$ 5.00	a	\$10.00	
	\$ 10.00	a	\$15.00	

7.- ¿Estaría de acuerdo que las promociones se las difundan mediante?

OPCIONES

Radio ()

Televisión ()

Trípticos ()

Periódico ()

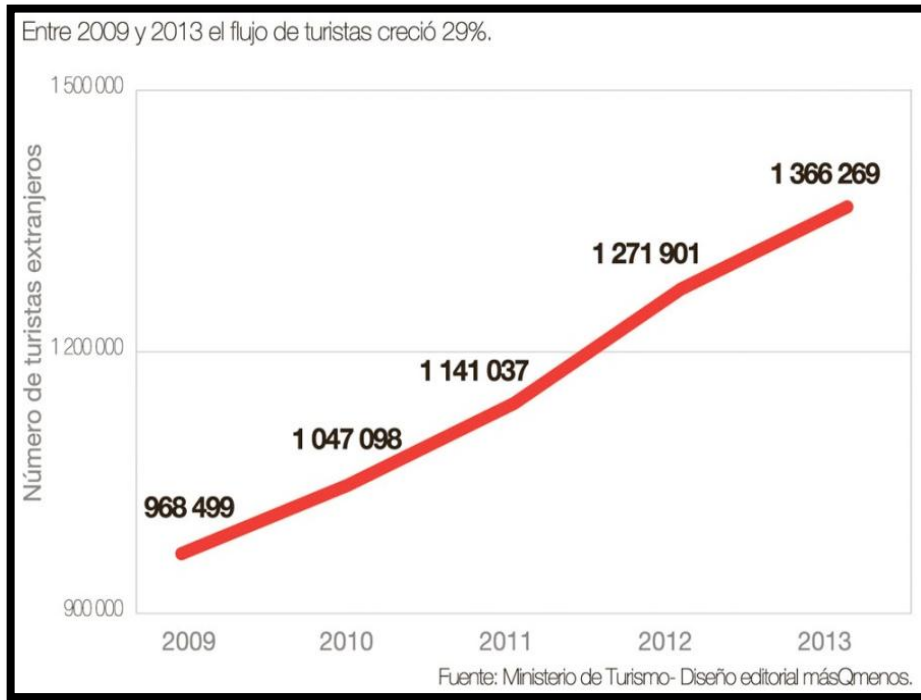
Internet ()

GRACIAS

JAKELINE SOTO

ESTUDIANTE ESPOCH

Anexo 02: Número de extranjeros que llegan al Ecuador



Anexo 03: Origen de los Turistas



Anexo 04: Fotografías de las instalaciones anteriores al desarrollo de la tesis.

Fotografía 1: Fachada lateral del restaurante de la estación Ferroviaria de Sibambe



Elaborado: J Soto

Fotografía 2: Instalaciones del restaurante



Elaborado: J Soto

Fotografía 3: Instalaciones de Bebidas y Heladería



Elaborado: J Soto

Fotografía 4: Cafetería



Elaborado: J Soto

Fotografía 5: Carta Actual



Elaborado: J Soto

Anexo 05: Diseño de la Carta









LA NARIZ DEL DIABLO, CONOCE SU HISTORIA

La nariz del diablo está situada en la región interandina de Ecuador en el cantón Alausí para ser más exactos en 1895 siendo presidente Eloy Alfaro se estableció contacto con los técnicos norteamericanos Archer Herman y Edward Morely, representantes de una compañía americana interesada en la construcción del "Ferrocarril más difícil del mundo", como se le llamó en la época.

BEBIDAS – DRINK

CHICHA DE CEBADA Chicha barley	0.25
CHAMPUS MORADO Purple shampoos	1.15
CANELAZO Canelazo	0.30

GASEOSAS Sosa	0.60
JUGOS NATURALES Natural juice	1.00
AGUA Water	0.50
Té Té	0.70

Delicious



Menú

PLATOS FUERTES STRONG PLATES

ENSALADA – SALADS

ENTRADAS – ENTREES

Ceviche de papitas de cerdo Ceviche made of pig's feet	1,00
CREPE DE CHOCLO TIERNO CON ZAMBO QUIASADO Y SALSA DE AJI CON QUESO. Tender corn pancakes	1,40
YANUSHCA / Yanushca	0,65
PAPAS ASADAS Baked potatoes	1, 10
AJI DE CUY Chili guinea pig	6,10

SOPAS - SOUPS

YAGUARLOCRO Yaguarlocro	4,50
AGUADO DE GALLINA watery chicken	4,10
CREMA DE TOMATE tomato cream	1,85



FRITADA Fry pork	8,50
HORNADO Hornado	3,80
CUY CON SALSA DE MANÍ Guinea pig with peanut sauce	7,80
SECO DE CHIVO Dry goat	3,15
CONEJO ASADO CON PAPAS. Roast rabbit with potatoes	9,00



ENSALADA RUSA Salads russian	1,30
ENSALADA DE VERDURAS Salads vegetables	0,55
ENSALADA DE PEPINO Salads cucumber	0,70
ENSALADA DE COL CON ZANAHORIA Salads cabbage with carrots	0,65
ENSALADA DE REMOLACHA Salads beets	1,00





POSTRES – DESSERT

MOROCHO DULCE Sweet morocho	0,45
HIGOS CON QUESO Fig with cheese	0,75
HELADO DE PAILA DE MORA Y CHOCOLATE TEMPLADO. Ice cream pail	0,65
AREPAS DULCES DE ZAPALLO Arepas sweet squash	0,50
JUCHO CON MINIEMPANADA Mini pie jucho	1,50

