UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS

FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES

ESTUDIO DE LA FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UN RESTAURANTE BIOLÓGICO/VEGETARIANO COMO UNA OPCIÓN SALUDABLE DE ALIMENTARNOS

PLAN DE PROYECTO DE FIN DE CARRERA PARA LA OBTENCIÓN DE LA LICENCIATURA EN ARTES CULINARIAS

AUTOR: MÓNICA MALDONADO CORONEL

QUITO

DICIEMBRE, 2014

AGRADECIMIENTOS

El presente proyecto de fin de carrera, en primer lugar quiero agradecerle a Dios por haber guiado cada momento de esta etapa de mi vida que culmina con este trabajo.

A la UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS por darme la oportunidad de estudiar y convertirme en una profesional.

A mi director de proyecto Chef Jairo Aguilar a mis lectores Chef David Ramos y Coordinadora de la facultad de artes y humanidades Andrea Ibáñez; a todos ellos, gracias por su dedicación, esfuerzo y paciencia que me ha llevado a la culminación exitosa de mi proyecto y carrera.

También me gustaría agradecer en especial a mis padres, Arq. Santiago Maldonado y Dra. Jenny Coronel; a quienes agradezco y dedico este proyecto. Por su comprensión, apoyo y motivación que me han brindado para lograr todas y cada una de mis metas.

Por último quisiera agradecer a mis hermanas Ing. Jenny Maldonado y Abg. Samantha Maldonado por estar siempre a mi lado en cada momento de mi vida.

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 12
1. Descripción de la situación 12
1.1. Justificación de la investigación: 14
1.1.1. Pregunta problema 15
2. Objetivos de la investigación 15
2.1. Objetivo general 15
2.2. Objetivos específicos 16
3. Marco teórico 16
3.1. Alimentación 16
3.2. Nutrición 17
3.3. Carne 18
3.4. Vegetarianismo 19
3.5. Agricultura orgánica 20
3.6. Diferencia entre: Orgánico, Biológico y ecológico. 21
3.7. Estrategias ecológicas 22
3.8. El consumidor ecuatoriano 23
4. Tipo de investigación 24
4.1. Investigación exploratoria 24
4.1.1. Muestra 24
4.2. Diseño metodológico 25
5. Técnicas de recolección 26
5.1. Técnicas de análisis de información 26
ANTECEDENTES 27
6. Antecedentes de la agricultura orgánica 27
6.1. Reseña histórica de la agricultura 27
6.1.1. Síntesis histórica de la agricultura ecológica 29
6.2. Definición de alimento biológico, ecológico y orgánico 30

6.3. Riesgos de los alimentos transgénicos, fertilizantes químicos, productos químicos... 31
6.3.1. Productos químicos y herbicidas. ... 32
6.3.2. Origen y problemática de los transgénicos. ... 32
7. Ecuador y la cultura orgánica ... 35
7.1. Acciones al respecto ... 35
7.2. Consumo de productos orgánicos en los hogares ecuatorianos ... 35
8. Antecedente del vegetarianismo ... 39
8.1. Síntesis histórica del vegetarianismo ... 39
8.2. Pensamiento vegetariano ... 41
DESARROLLO DEL RESTAURANTE ... 44
9. Análisis del macroentorno ... 44
9.1. Factores ambientales ... 44
9.2. Aspectos políticos ... 44
9.3. Aspectos económicos ... 45
9.4. Aspectos socio/cultural ... 45
9.5. Aspecto tecnológico ... 46
10. Análisis microentorno ... 46
10.1. Fuerzas competitivas de Michael Porter ... 47
10.1.1. Sector ... 47
10.1.2. Competencia potencial ... 48
10.1.3. Clientes ... 50
10.1.4. proveedores ... 50
10.1.5. Productos sustitutos ... 54
ESTUDIO DE MERCADO ... 61
11. Segmentación de mercado ... 61
11.1. Selección del target/ grupo objetivo ... 61
11.2. Tamaño de grupo muestra ... 65
11.3. Tabulación de encuesta ... 70
11.4. Conclusiones de la encuesta ... 77
11.5. Perfil de consumidor ... 78
11.5.1. Adquisición de clientes ... 79
11.5.2. Fidelización del cliente ... 79

12. Análisis detallado 80
12.1. Oferta 80
12.2. Demanda 81
12.3. Demanda insatisfecha 81
MARKETING MIX 83
13. Plan de marketing 4 P's 83
13.1. Producto/ servicio 83
13.1.1. Características y beneficios 83
13.2. Ubicación/ plaza 84
13.2.1. Ubicación geográfica 84
13.2.2. Temática del restaurante 86
13.2.3. Diagrama de la estructura 88
13.2.4. Diagrama de loft 90
13.3. Cultivo de uso interno 96
13.4. Construcción jardín orgánico: 98
13.5. Promoción 99
13.5.1. Tipo de producto/ servicio 99
13.5.2. Explicación detallada 99
13.5.3. Justificación de la temática 100
13.6. Precio 101
13.6.1. Menú 101
DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO 106
14. Direccionamiento estratégico 106
14.1. Misión 106
14.2. Visión 106
14.3. Valores/principios coorporativos 106
14.4. Objetivos del restaurante 107
14.5. Idea central/ historia 107
14.6. Descripción 109
14.7. Matriz FODA 109
ESTUDIO TÉCNICO 111
15. Recursos 111

15.1. Recursos humanos 111
15.2. Recursos materiales 112
15.3. Recursos tecnológicos 116
16. Procesos 117
16.1. Diagrama de flujo servicio 119
16.2. Diagrama de flujo cocina 121
16.3. Diagrama de flujo de barra 122
17. Recetas 122
17.1. Sopas: 123
17.2. Picadas: 129
17.3. Ensaladas: 133
17.4. Platos fuertes: 136
17.5. Postres: 144
EVALUACIÓN FINANCIERA 148
18. Equipamiento y costos de servicios básicos 148
18.1. Estructura interna: 152
18.2. Infraestructura: 152
18.3. Consumo de agua: 154
18.4. Gasto de teléfono: 155
18.5. Jardinería: 155
18.6. Calculo de consumo de gas: 155
18.7. Inversión inicial 156
18.8. Cálculo de egresos 157
18.9. Consumo promedio 158
18.10. Proyección de ventas 160
18.11. Costos de fabricación 161
19. Calculo de VAN y TIR 162

19.1. Valor Actual Neto 162
19.2. Tasa Interna de Retorno 165
IMAGEN DEL RESTAURANTE 166
20. Nombre del restaurante 166
20.1. Slogan 166
20.2. Temática 166
20.3. Imagen en el mercado 167
20.4. Menú 168
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 169
21. Conclusiones 169
22. Recomendaciones 170
ANEXOS 172
Bibliografía 181

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 36

Ilustración 2 37

Ilustración 3 38

Ilustración 4: 48

Ilustración 5 49

Ilustración 6 51

Ilustración 7 53

Ilustración 8 56

Ilustración 9 57

Ilustración 10 57

Ilustración 11 58

Ilustración 12 58

Ilustración 13 60

Ilustración 14 62

Ilustración 15 63

Ilustración 16 64

Ilustración 17 85

Ilustración 18 85

Ilustración 19 86

Ilustración 20 87

Ilustración 21 88

Ilustración 22 88

Ilustración 23 90

Ilustración 24 91

Ilustración 25 92

Ilustración 26 92

Ilustración 27 93

Ilustración 28 94

Ilustración 29 95

Ilustración 30 96

Ilustración 31 97

Ilustración 32 97

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 21

Tabla 2 65

Tabla 3 71

Tabla 4 71

Tabla 5 72

Tabla 6 72

Tabla 7 73

Tabla 8 73

Tabla 9 74

Tabla 10 74

Tabla 11 75

Tabla 12 75

Tabla 13 76

Tabla 14 76

Tabla 15 78

Tabla 16 80

Tabla 17 81

Tabla 18 82

Tabla 19 82

Tabla 20 89

Tabla 21 101

Tabla 22 112

Tabla 23 113

Tabla 24 148

Tabla 25 149

Tabla 26 151

Tabla 27 156

Tabla 28 156

Tabla 29 157

Tabla 30 158

Tabla 31 159

Tabla 32 160

Tabla 33 161

Tabla 34 162

Tabla 35 163

Tabla 36 163

Tabla 37 163

INTRODUCCIÓN

1. Descripción de la situación

En el enlace ciudadano número 351 citado por el primer mandatario, el presidente Rafael Correa, en el cual se dio a conocer la posición del presidente ante la comida chatarra prohibiendo su publicidad, se menciona que en el Ecuador actualmente vivimos un desinterés total con respecto al consumo de alimentos nutritivos y sobre todo libre de químicos, pesticidas, herbicidas, etc. Esto es debido a la poca información que se nos proporciona a cerca de los alimentos que consumimos. Últimos estudios realizados por el ministerio de salud durante el gobierno del presidente Rafael Correa, nos indican las cifras alarmantes de sobrepeso y obesidad de niños y jóvenes ecuatorianos del 29,9% en niños de 5 a 11 años; de 12 a 19 años, 26%; y de 19 a 59, 63% de sobrepeso y obesidad "Son problemas de salud pública que tenemos que enfrentarlos" (Correa, 2013).

No son de conocimiento público todos los productos nocivos para la salud que dichos alimentos contienen, estos ocasionan daños que quizá no sean detectados de forma inmediata y causan alteraciones en nuestros organismos ya sea a corto, mediano, o largo plazo, siendo este tipo de alimentos los culpables de algunas enfermedades. Esta falta de conocimiento no solo limita a la población ecuatoriana, sino que va más allá de la demarcación de países en vías de desarrollo en la que se encuentra nuestro país. Las grandes corporaciones que producen este tipo de productos disfrazan la gravedad sobre los efectos que causan en el organismo. Incluso, en Europa, un herbicida de Monsanto fue encontrado en la orina de los europeos(Tokar, 2005).

Está comprobado que los plaguicida que quedan en los alimentos ingresan y no se eliminan de nuestro organismo. En el Departamento de Toxicología de la Universidad de la República se realizaron estudios sobre todo en órganoclorados (grupo de pesticidas) que

son los más persistentes, que legalmente no se deberían de usar y que se encontró en varios productos como la soja en Uruguay (Pizarro, 2014).

Actualmente hemos sido testigos de algunos casos que han causado controversia en los últimos tiempos alrededor del mundo, la mala práctica genética en los alimentos ha causado enfermedades e incluso mal formaciones. Es el caso de corporación Monsanto que desde 1991 viene causando daño sobre los alimentos y de forma directa al hombre (Tokar, 2005).

La falta de conocimientos para detectar cuales son los alimentos transgénicos, que contienen cada uno de estos y cuáles son los posibles problemas que estos puedan representar en nuestro cuerpo, es la principal causa de la mala alimentación. Valentina Pizarro menciona en su texto "La verdad de los Plaguicidas en Uruguay", que estas grandes corporaciones lo único que buscan es el porvenir económico que sus productos nocivos representan a su bolsillo.(Pizarro, 2014).

Recientemente, el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP), ha tomado cartas en el asunto para poder advertir a los ciudadanos ecuatorianos sobre la presencia de productos transgénicos en nuestros alimentos. A partir del 15 de noviembre del 2013 se ha puesto en vigencia el reglamento de rotulación de Productos Alimenticios Procesados, Envasados y Empaquetados, siendo obligación de cada empresa etiquetar sus productos con el mensaje: "contiene transgénico" si así fuera. (Pública, 2014).

Al igual que existe desinterés, existe preocupación de parte de algunas personas, que buscan llevar una vida sana y larga con ayuda de una buena alimentación, biológica y libre de productos tóxicos que nos pueden causar daño. Este tipo de personas siguen una tendencia que ha sido popularizada en los últimos tiempos, la humanidad se está dando cuenta del daño causado al planeta y que este tiene solución si todos colaboramos como individuos preocupados por nuestro único hogar y planeta.

Los productos orgánicos cada vez son más populares y más accesibles que antes. Y si bien es cierto, su precio es un poco elevado gracias al tiempo y cuidado que estos requieren, y debido a esto no están al alcance de todos, siendo su target un poco limitado.

1.1. Justificación de la investigación:

Las enfermedades que en la actualidad atacan a los ganados y a muchos alimentos que han sido tratados con pesticidas, en su mayoría o casi siempre tienen retribuciones sobre el ser humano, lo cual no es de conocimiento público. La gente ignora por completo el riesgo de consumir alimentos que han sido alterados y los daños que estos ocasionan. La falta de conocimiento nos convierte en consumidores ignorantes que no aprecian en realidad los beneficios de la alimentación y los beneficios que también podemos obtener si lo hacemos de una forma correcta y sana.

Las malas prácticas de ganadería y agricultura no afectan solo a la salud de cada uno de nosotros, sino también a la conservación del planeta.

Un alimento biológico es aquel en cuya elaboración no se emplean pesticidas, herbicidas, hormonas ni otras sustancias; por esta razón se vuelve beneficioso para el ser humano y en general para todos los seres vivos porque no contamina. Este tipo de comida es cada vez más popular, debido a que las tendencias actuales de las personas especialmente en los jóvenes están orientadas a cuidar su cuerpo y su planeta.

Estudios realizados por la UNESCO, comenzados después de la segunda guerra mundial y que continúan en la actualidad, han demostrado que el consumo de carne es perjudicial para la salud. (OMS, 1998).

Todo tipo de carne tiene en sus fibras sustancias de desecho debido al estrés que el animal experimenta antes de su sacrificio, estas sustancias, como toxinas y adrenalina significan un incremento en el nivel de acidez en la carne de consumo humano y a pesar del tiempo de madurez (rigormortis y postmortem) que se recomienda para lograr un aumento de

ácido láctico y neutralizar el ph, la madurez y la eliminación de estas sustancias de desecho; no desaparecen en su totalidad y al momento de consumirlas pasan a nuestro cuerpo como toxinas de desecho que no causan ningún bienestar a nuestro organismo(OMS, 1998).

Las malas referencias de las dietas vegetarianas, la visión tergiversada de este tipo de comida y nuestros propios prejuicios al vivir en un mundo carnívoro, nos ha llevado a menospreciar este tipo de alimentos que, a diferencia de lo que pensamos normalmente, no es una dieta a base de ensalada, sino que también encontramos platos interesantemente producidos. Si bien es cierto es difícil pensar en los vegetales como ingrediente estrella en un plato, estamos consientes de que se puede realizar, esto puede ser un reto pero nuestra recompensa es la buena y deliciosa alimentación con productos favorables para nuestro ser.

1.1.1. Pregunta problema

¿Sería factible la creación de un restaurante de comida biológica como propuesta gastronómica alternativa para mejorar la alimentación y calidad de vida de las personas que prefieren un plato saludable, nutritivo y delicioso siguiendo las nuevas tendencias ecológicas que se han generado en los últimos tiempos?

2. Objetivos de la investigación

2.1. Objetivo general

Obtener información de mercado para realizar el estudio la factibilidad de la creación de un restaurante con características biológicas/vegetarianas acorde con las nuevas tendencias alimenticias de Quito

2.2. Objetivos específicos

- Investigar la problemática de alimentos genéticamente alterados que se consumen en el Ecuador
- Identificar el perfil de consumidor de alimentos ecológicos.
- Estudiar las necesidades y tendencias del mercado vegetariano en Quito
- Generar una propuesta de recetas agradables y saludables para satisfacer la demanda de consumidores vegetarianos
- Determinar la infraestructura y ambiente del restaurante acorde el público objetivo (target) y potencial

3. Marco teórico

3.1. Alimentación

Una de nuestras principales necesidades básicas como seres vivos es alimentarnos, sin embargo, existe una gran diferencia entre alimento y nutriente. No todos los alimentos son nutritivos. Tanto la alimentación como la nutrición, en conjunto, cumplen una función fisiológica que necesita de procesos internos (digestión) como de proceso externos (disponibilidad y acceso a los alimentos). Los alimentos, una vez que llegan al interior de nuestros organismos, son digeridos y en ultima instancias son descompuestos en nutrientes y estos absorbidos según las necesidades que se presenten en cada uno de los distintos organismo (Fernández, 2003).

La necesidad de alimentarnos no solo cumple una función fisiológica, sino también una función social, ya que comemos para compartir con los demás, lo que tiene impacto en el proceso interno de absorción de nutrientes, ya que la nutrición no es solo una función metabólica sino también es modificada por estímulos externos, a causa de diferentes culturas, costumbres o porque simplemente el propio organismo rechaza cierto tipo de alimentos. Entonces, la alimentación es una necesidad básica, propia de los organismos

vivos, en el ser humano varía de persona a persona según su especificación biológica, social o cultural (Fernández, 2003).

Al igual que el alimentarnos se origina por una necesidad fisiológica, también la restricción voluntaria de alimentos tiene varias causas, ya sean causas religiosas, sociales o económicas, como la prohibición del consumo de cierto tipo de alimentos, por ejemplo, la restricción del cerdo y el alcohol para los musulmanes o la carne de res para los hindús.

En ambos casos, comer o no comer, es una respuesta fisiológica al hambre condicionada a:

- El ambiente en el que se desarrolla el individuo y su disponibilidad alimentaria
- Las costumbres culturales
- La determinación social que impone el peso aceptable en una persona (moda)
- La decisión individual de comer o no comer.

Es necesario cumplir un orden establecido para alimentarnos, fijarnos un horario, y cumplirlo, de esta manera nuestro cuerpo podrá asimilar los nutrientes que necesitemos de una mejor forma porque la falta de interés en la alimentación o en la decisión individual de comer o no comer puede llevarnos a caer en trastornos alimenticios como la obesidad, la anorexia o la bulimia (Elizondo & cid, pág. 38).

3.2. Nutrición

> "Nuestro cuerpo, creado a imagen y semejanza de Dios, es un mecanismo mágico que necesita de todo nuestro cuidado"(Bautista, 1990)

Sin tomar a la ligera nuestra existencia como vida mortal, es necesario tener mucho cuidado al momento de saber lo que nos conviene y lo que no. Hoy en día, la falta de conocimiento respecto al tema de la nutrición humana nos ha llevado como especie a ocasionar grandes males en el ecosistema y así mismo los vemos reflejados en nuestros organismos.

Los médicos, generalmente por falta de tiempo al explicar al paciente los daños que le causa la mala alimentación, no son capaces de hacerlos reflexionar acerca de los buenos hábitos nutricionales necesarios para prevenir o ayudar a superar las enfermedades cotidianas. Si bien sabemos que existen varias enfermedades que a pesar del a avance de la ciencia son incurables o difíciles de controlar, también sabemos que estas se pudieron prevenir con el cuidado necesario que exige nuestro cuerpo, tal vez sea la falta de información o quizá la falta de interés la que nos ha llevado a este punto pero es solo cuestión de tiempo para que tomemos conciencia de lo importante que es llevar una buena nutrición basada en productos naturales que no nos causen daño ni a nosotros como individuos, ni al planeta que nos sostiene(Bautista, 1990).

3.3. Carne

Como es de conocimiento público, sabemos que la carne es la principal fuente de proteínas, pero no todos sabemos que existen otras fuentes de proteínas más naturales y eficientes que la carne. No es aconsejable el consumo de carne, si nos podemos a analizar muy detenidamente los contra de su consumo podemos deducir por nosotros mismos que todos los animales, incluyendo el ser humano, generamos sustancias toxicas de desecho que se encuentran el nuestra sangre y por ende, gracias al flujo sanguino, se encuentran en nuestra carne. Al momento de sacrificar un animal para el consumo humano, estas toxinas de desecho y otras sustancias que genera el animal como adrenalina y ácido láctico se quedan en su carne sin tener oportunidad de ser desechadas a pesar de que se tenga las mejores condiciones al momento del sacrificio. Cuando consumimos carne consumimos estas toxinas haciendo que nuestro organismo trabaje el doble para eliminar las toxinas naturales que produce nuestro cuerpo y las toxinas consumidas junto con la carne (OMS, 1998, pág. 7).

La carne de cerdo y de res son las menos óptimas para el consumo humano, estos animales obtienen sus alimentos del suelo donde eliminan sus desechos lo que los hace más propensos a enfermedades propias de ellos (tuberculosis, aftosa, cáncer, parásitos, triquina en cerdo).

El cuy y el conejo llevan en su sangre la enfermedad del “mal de chagas”, este tipo de información no es de conocimiento público haciendo al ser humano más propenso a adquirir enfermedades que quizá no sean diagnosticadas pero poco a poco van consumiendo, envejeciendo y destruyendo nuestros cuerpos(Bautista, 1990).

Según la organización mundial de la salud) el nivel de colesterol de los individuos es debido al consumo en exceso de carnes saturadas en grasa(OMS, 1998, pág. 15). La república federal de Alemania ocupa el primer lugar correspondiente a la tasa de muerte relacionada con problemas cardiacos y circulatorios.

El colesterol se encuentra en muchos alimentos, el mismo que es muy necesario para el organismo ya que a partir de este se forman sustancias esenciales como ácidos biliares, hormonas corticales de las cápsulas suprarrenales y hormonas sexuales, al igual que nos ayuda a la formación del complejo B. Sin embargo, el abuso de estos alimentos saturados en grasas nos ocasiona problemas con respecto a la salud(Schwandt, 2006, pág. 7).

3.4. Vegetarianismo

Siendo el vegetarianismo más que una tendencia un estilo de vida, existen varios tipos y motivos por el cual muchas personas adoptan esta manera de pensar y ver el mundo.

Para llevar una alimentación totalmente vegetariana sin comer carne, pescado, ni lácteos, es necesario tener el conocimiento adecuado. Sabemos que llevar una dieta equilibrada es difícil, en especial para quienes ignoran por completo el tema de la salud alimenticia, sin embargo, podemos llegar a tener el conocimiento adecuado para crear un menú diario el cual nos supla de todos los nutrientes que necesitamos. Esto implica liberarnos de la carne y los productos que obtenemos a través de los animales(Jiménez, 2007).

En la actualidad el género que se resalta en la elaboración de un plato es la carne. No obstante, sabiendo que las legumbres son alimentos que contienen todos los principios inmediatos de los alimentos, deberían ser más consideradas de lo que se hace

habitualmente y comerlas a menudo como género principal en el menú diario. Los vegetales son los alimentos más completos que podemos encontrar incluso si hablamos de proteínas, por ejemplo, la soja en forma de grano, tiene entre el 38 y 40% de proteínas conteniendo además todos los aminoácidos esenciales, mientras que si lo comemos germinada, es decir, en brotes, contiene entre el 67 y 70% de proteínas y como es lógico también contiene todos los aminoácidos esenciales(Jiménez, 2007).

> "Se dice que somos lo que comemos y es una realidad, por eso depende de nosotros como vamos a tener nuestra salud, es por ello que en este tratado puede encontrar el mejor amigo de su salud por medio de la alimentación"(Jiménez, 2007).

3.5. Agricultura orgánica

La industria agrícola ha dedicado gran cantidad de tiempo en investigaciones para el desarrollo de alimentos ecológicos, no solo por nuestro bienestar sino también para el bienestar del mundo en que vivimos. Sabemos que dichas investigaciones se han realizado a gran escala en el continente europeo, sin embargo, es Oceanía quien lidera el creciente desarrollo de esta industria en un 46% seguido por América latina con un 32% gracias al gran número de granjas y fincas dirigidas por los pequeños agricultores que encontramos en este sector del continente, y finalmente entra a participar Europa con un 28% de hectáreas destinadas a cultivos orgánicos.

Siendo Estados Unidos y Europa los principales consumidores de productos orgánicos registrando cifras de crecimiento de un 16% del año 2005 al 2006 basados en datos estadísticos de estudios de mercado y de consumidores. En el Ecuador se ha visto un auge en cuanto a la agricultura orgánica, A partir de los años 90 podemos notar un aumento significativo con más del 11% de crecimiento anual en cuanto a hectáreas destinadas y reglamentadas específicamente a la producción de este tipo de alimentos. Los años 2001-2007 fueron transcendentales en cuanto a la ecoagricultura; cuadriplicando la superficie de hectáreas utilizadas a este fin.

Tabla 1

Crecimiento de cultivos orgánicos en el Ecuador:

2001-2002:	49,1%
2002-2003:	46,3%
2003-2004:	46,88%
2004-2005:	17,60%
2005-2006:	11,30%

Fuente: Consumo de Productos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos.

(Andrade & Flores, 2008, págs. 14-15)

3.6. Diferencia entre: Orgánico, Biológico y ecológico.

Si bien es cierto, estos tres términos aluden al concepto general de ser artículos o elementos naturales, beneficiosos para la salud y libres de tratamientos industriales o químicos, por otro cada uno de los términos incide en un aspecto distinto.

Al emplear los prefijos BIO y ECO, en especial si nos referimos a agricultura, estamos hablando de una misma definición, en ambos casos se debe entender que el producto ha sido cultivado en un ambiente ecológico, es decir, se enmarca en un entorno verde en todas sus facetas, sin embargo, si nos referimos que un producto es orgánico, no necesariamente nos referimos al ambiente que rodea dicho cultivo, sino que este producto no ha tenido contacto con sustancias químicas que lo alteren genéticamente(Isan, 2013).

Actualmente la legislación española considera los términos bio, biológico, eco, ecológico y org, orgánico, como sinónimos. Corresponden a productos procedentes de la agricultura ecológica: sistema de gestión de producción que evita el uso de sustancias químicas, proporcionando beneficios para el medio ambiente, la comunidad agrícola local y unos productos ricos en nutrientes, vitaminas y minerales.

En algunos casos, la utilización de estos términos corresponde a la necesidad de acentuar diversos aspectos intrínsecos del producto ecológico. Por ejemplo:

- Por lo general, la etiqueta "ecológico" se utiliza para reafirmar que el producto proviene de un sistema de producción medioambientalmente respetuoso.

- El término "bio" subraya que el producto no ha sufrido alteraciones genéticas.

- Y por último, la palabra "orgánico" resalta que el producto está libre de transgénicos y pesticidas que pueden alterar el producto final(Anónima, 2013).

3.7. Estrategias ecológicas

Según el experto, Andrés Seminario (presidente de Actúa Verde, una firma dedicada a las relaciones públicas, comunicación y marketing con enfoque ambiental), en el Ecuador la tendencia del mercadeo "verde" inició en el 2009. Responde a tres factores que son la normativa, la exigencia de los consumidores y la disposición de parte de los compradores a pagar más por los productos que sigan una línea verde.

> "Lo que inició como pasatiempo o moda, se ha convertido en una cultura de consumo" (Edmundo Acosta, experto en marketing, 2009).

A esto, Seminario agrega que según un último estudio el 83% de los ecuatorianos considera que las empresas por ley deben ser ambientalmente responsables.

Seminario acota que los consumidores están dispuestos a pagar entre un 5 y un 20% adicional al valor. Para esto, las marcas deben demostrar acciones concretas, específicas y públicas de responsabilidad ambiental, señala el experto. Para Seminario son tres estrategias principales del marketing verde son:

- Comunican mensajes verdes.
- Buscan que los consumidores colaboren con acciones ecológicas.
- Cambian hábitos de los consumidores.

(Lideres.ec, 2012).

3.8. El consumidor ecuatoriano

Es evidente para todos que estamos viviendo en una nueva era, una era en la cual quedaron atrás la manufactura rudimentaria y las estrategias de comercio tradicional, indudablemente, existe y se desarrollará mas la productividad a menor costo y el uso de la información a través de internet a llegado a su auge, internet se convirtió en el elemento clave para el cambio de era (ekosnegocios.com, 2012, págs. 2,3).

La popularización y universalización de internet se convirtió en el elemento clave para determinar la riqueza/pobreza de una nación, ya que la mayor penetración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) genera un incremento laboral.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) hay un continuo crecimiento de la población ocupada, de la cual un 23 por ciento trabaja a en el sector público. La inversión privada y el aumento de la burocracia explican este crecimiento que amplía día a día este estrato social. Este resurgimiento de la clase media en Ecuador genera una inyección de dinero a la economía y un incremento importante en el consumo.

Además se ha reducido la pobreza en un 53 por ciento ampliándose la clase media y la potencialidad de futuros consumidores de TIC junto al achicamiento entre la brecha de ingresos y gastos que se traduce en un aumento de la capacidad de ahorro de los ecuatorianos(ekosnegocios.com, 2012)

4. Tipo de investigación

4.1. Investigación exploratoria

Para este tema el método a utilizar es de tipo exploratorio, para llegar a resultados aproximados de la situación planteada debido a que el tema escogido ha sido poco explorado en su factibilidad como empresa en países poco relacionados con la vida y alimentación saludable como es el caso del Ecuador. Si bien es cierto, existe gran cantidad de información en la que nos basaremos para formular una hipótesis de la realidad en el caso ficticio de que dicha empresa sea constituida.

Mediante investigación, estudios de campo, encuestas para reconocer la mente del consumidor y su aceptación a la comida biológica vegetariana propuesta en este proyecto, podremos dar una visión general, de tipo aproximativo, respecto a la realidad actual del Ecuador.

A partir del estudio exploratorio podremos sondear la realidad de nuestro país, determinar las tendencias que hoy en día han surgido y han predominado, identificar relaciones potenciales entre variables. Gracias a que la naturaleza del tema escogido es flexible, es necesario estudiar las posibles manifestaciones (de riesgo o factibles) que éste podría representar.

4.1.1. Muestra

En este tipo de investigación es necesario el estudio del área al que va dirigida la empresa en cuestión. La ciudad de Quito, siendo ésta la capital del Ecuador y de mayor concurrencia en el caso de la diversidad de culturas que en esta residen, es la cuidad clave en la cual enfocaremos nuestras investigaciones hacia los posibles consumidores (vegetarianos, personas de vida saludable, jóvenes que siguen nuevas tendencias).

Para este tema, las encuestas y entrevistas están directamente dirigidas al consumidor para poder reconocer el tipo de persona que prefiere este tipo de alimentos en la ciudad de Quito.

En los últimos 10 años ha cambiado el perfil del consumidor ecuatoriano, ahora, las personas están mayormente enfocadas en el bienestar físico y saludable, por lo cual este proyecto va dirigido hacia aquellas personas que pertenecen a la sociedad actual, a empresarios, jóvenes universitarios y hogares que pertenezcan a clase media, media-alta y alta, ya que este grupo de personas en especial no se inclinan únicamente por el costo de los productos que consumen, sino que también prestan gran importancia a lo que contienen dichos productos. También se realizaran encuestas y entrevistas a personas que llevan una vida saludable para el cuidado de su cuerpo y el de su familia a través de una buena alimentación y ejercicio.

Entonces, la muestra para esta investigación será:

- Estudiantes Universitarios: Universidad de los Hemisferios, UDLA, Universidad San Francisco.
- Residentes en la ciudad de Quito, tanto consumidores como no consumidores de productos biológicos vegetarianos, que tengan por costumbre comer fuera de casa.
- Profesionales titulados
- Personas cuya prioridad es la salud de su cuerpo: Gym Curves, GYMBOREE, Phisique, etc.
- Agricultores de productos biológicos: Francisco, Valentina y Camila Gangotena, Xavier Carrera

4.2. Diseño metodológico

Luego de la selección del target al que nos vamos a enfocar, el objetivo de esta encuesta es medir el nivel de aceptación que tendría la apertura de un restaurante biológico/vegetariano en la ciudad de Quito. Para lo cual es necesario realizar esta encuesta a consumidores y no

consumidores de este tipo de alimentos. En el caso de no consumidores será necesario incluir en la encuesta indicadores de variables (respuestas complementarias) para tener una noción más exacta de los distintos puntos de vista. De esta manera podremos realizar el análisis FODA de una manera más exacta.

5. Técnicas de recolección

Para el desarrollo de este tema los métodos de recolección a utilizar con los siguientes:

- Información primaria: encuestas y entrevistas
- Información secundaria: textos: libros, etc.

5.1. Técnicas de análisis de información

Para analizar la información recopilada emplearemos varias técnicas, de forma cualitativa debido a que necesitaremos estudiar la información a cerca de la realidad social y cultural en que se encuentra nuestro país. A través de este método formularemos las explicaciones por las cuales es factible la implantación de una empresa especializada en la salud y bienestar de los quiteños.

Utilizaremos el método cuantitativo debido a que con ayuda de encuestas y entrevistas podremos observar el nivel de aceptación que tendría nuestra empresa. De esta manera podemos expresar de forma numérica y precisa los datos obtenidos a través de encuestas y entrevistas.

ANTECEDENTES

6. Antecedentes de la agricultura orgánica

6.1. Reseña histórica de la agricultura

Suele decirse que la Historia de la Agricultura viene a coincidir con la Historia de la civilización, pero más bien creemos que aquélla, sea bastante anterior.

Las primeras reseñas figurativas de las actividades humanas de subsistencia aparecen conjuntamente en esas muestras de arte rupestre, fantásticos testimonios, que tras tantos milenios, siguen contándonos cómo transcurrían los días en aquellos ambientes hostiles, sin tranquilidad y sin comodidades.(Fernandez, 1993)

Por ser una actividad de la cual se tiene registros antes de Cristo, únicamente se observaran los aspectos más importantes ocurridos a nivel internacional, los cuales han dado como resultado avances significativos que culminan en la tecnología actual aplicada dentro de la agricultura: la biotecnología.

La agricultura tradicional desarrollo diferentes métodos basados en la observación de la naturaleza. Dichos procesos eran de carácter ritual y simbólico, aprendidos por generaciones. Muchos de los logros que obtuvieron fueron resultado de prácticas no intencionadas las cuales más tarde eran repetidas pasa obtener cosechas con las mismas características. Esto ocurrió con el proceso de hibridación.(UDLAP, 2004)

> *¨Many domesticated crops are products of crosses, often between species. Hybridization was probable unintentional and could have happened at any stage in the domestication process possibly before¨*

¨Muchos cultivos domésticos son productos de cruces, a menudo entre especies. La hibridación era involuntaria y podría haber ocurrido en cualquier etapa, posiblemente antes del proceso de la domesticación". (Vasey, 1992)

Entre las prácticas empleadas encontramos el adaptar sus cosechas a las condiciones climáticas que se presentan en determinado periodo del año, conocido como rotación de cultivos. El uso de abono natural fue otro mecanismo empleado, el cual proveía de nutrientes a la tierra y la hacía más fértil. A este tipo de agricultura donde el medio ambiente era importante para el desarrollo de los alimentos se le denominó más tarde agroecología.

Entre los métodos empleados, la finalidad era la subsistencia por largos periodos de tiempo, lograr que cuando se presentasen catástrofes naturales éstas no arruinaran por completo las cosechas. Algunos mecanismos que utilizaban eran la diversidad de cultivos, con lo cual lograban satisfacer y variar sus necesidades alimenticias. Implementaron la adaptación de sus cosechas a diferentes cambios climáticos y tipos de suelo, incluso se adaptaron métodos de acuacultura. Estos fueron usados en México, China, Tailandia y otras regiones donde existían tierras con abundante humedad. Estos métodos tradicionales de agricultura fueron la base del avance tecnológico que observamos hoy día.

Periodos en los cuales se dio el desarrollo en ciencia genética.

- La genética clásica: caracterizada por los experimentos de Mendel (cruses entre plantas).
- Dogna central: en el cual el descubriendo del ADN y descifrar códigos genéticos son la base de los estudios realizados
- La ingeniería genética: manipulación de genes por medios del uso de la biotecnología. (Reseña histórica de la agricultura, 2004).

Siendo la agricultura de las primeras actividades realizadas por el hombre que data hace 8.000 AC. Ha sido inevitable que se vengan dando una serie de cambios en esta debido a

las necesidades que ha producido la expansión del hombre en el planeta. Necesidades que el hombre; por propio interés de progreso y por cubrir las necesidades que se fueron produciendo poco a poco, año tras año; se han cubierto explotando la biotecnología y la genética, que si bien es cierto ayudan a que los vegetales se produzcan mucho más rápido, con mayor resistencia ante climas hostiles y mayor tiempo de vida útil, hemos llevado este interés por cubrir las necesidades humana a eliminar todo rastro de preocupación acerca del daño que estos productos, que hoy en día han sido alterados genéticamente, nos podrían causar o nos está causando.

6.1.1. Síntesis histórica de la agricultura ecológica

Los denominados países desarrollados, a partir de las décadas de los 40 y 50 del siglo XX, con la aplicación de técnicas productivitas consiguen generar alimentos suficientes para el autoabastecimiento de la población. Una vez atendida la principal demanda de la sociedad, los objetivos del agricultor cambian en torno a si mismo, ahora su objetivo es mantener un estrato social que le permitan el acceso a la educación, a la sanidad y a bienes de consumo en igualdad de oportunidades. Con los conocimientos y tecnología adquirida esto se consigue y se logan mayores cosechas, más diversas y no estacionales. Esto se logra a partir de dosis elevadas de abono, se generaliza el uso de agroquímicos para luchar contra plagas, sin pensar suficientemente en las consecuencias, se mecanizan e intensifican las labores agrícolas sin medir los efectos sobre suelo y cultivos, etc.

Pocos años después, a principios de los 70, los países más desarrollados comienzan a percibir los primeros síntomas de que algo no va bien. El suelo a cambia, ahora es menos fértil, las plagas y enfermedades son cada vez más difíciles de combatir, se comprueba que algunas de las sustancias utilizadas en los productos son de gran peligro, lo que genera un problema más y que el uso indiscriminado de estos y de los abonos de síntesis tienen grave efecto sobre el medio ambiente. Tendríamos que añadir a esta lista, la excedente generación de cosechas, lo que hace que los precios caigan obligando a los estados a utilizar dinero público para mantener unas rentas mínimas. Esto obliga a algunos

agricultores a abandonar la profesión y emigrar a las grandes ciudades en busca de trabajos menos sufridos y mejores pagados.

El análisis de esta secuencia y la difícil situación a la que ha llevado este irracional modelo productivista han propiciado la búsqueda de nuevas orientaciones en producción agrícola y enfoques distintos de lo que debe ser la explotación de los recursos, con la pretensión de cambiar de dirección, integrando producción de alimentos, crecimiento socioeconómico y preservación ambiental(Quijano & Santiago Galdeano, 2011).

6.2. Definición de alimento biológico, ecológico y orgánico

Con la indagación en textos y tratados que hablan a cerca de los productos biológicos, ecológicos y orgánicos, me he podido cerciorar que la gran parte de estos relaciona estas tres definiciones como una sola.

Biológico, ecológico y orgánico son tres palabras para expresar el mismo concepto. Son productos, los cuales bajo ningún motivo han sido contaminados por fertilizantes químicos, transgénicos y de posibles contaminantes químicos.

Hoy en día hasta hablamos de carne orgánica, la carne sería orgánica cuando el animal que hemos de consumir no ha probado ningún químico o ha sido alterado con ningún tipo de hormonas.(Duchateau, 2014)

A pesar que alrededor del mundo estos tres términos se usan como sinónimos, es necesario aclarar que si hablamos de cada término específico, estos tienen definiciones diferentes. En algunos casos, la utilización de estos términos corresponde a la necesidad de acentuar diversos aspectos intrínsecos del producto ecológico.

“ecológico” se utiliza para reafirmar que el producto proviene de un sistema de producción medioambientalmente respetuoso.

El término “bio” subraya que el producto no ha sufrido alteraciones genéticas.

Y por último, la palabra “orgánico” resalta que el producto está libre de transgénicos y pesticidas que pueden alterar el producto final.

Aun así, a efectos legales, estos términos, son sinónimos. Y su uso está reservado a productos ecológicos certificados como tales.(blogquieroeco, 2013)

6.3. Riesgos de los alimentos transgénicos, fertilizantes químicos, productos químicos

Si bien es cierto, el consumir alimentos alterados química o genéticamente, no siempre tiene consecuencias o aun no se han descubierto, existe evidencia que de forma directa o indirecta algunos fertilizantes y productos químicos utilizados en la agricultura pueden causar daños irreversibles en la salud, no solo del ser humano, sino también en los animales que viven y consumen en estos ambientes alterados por el hombre.

La bioquímica comenzó como un estudio para mejorar el rendimiento de los cultivos, poder combatir las plagas que a estos atacaban y obtener como resultado un mejor producto, de esta forma se podría acabar con el hambre del mundo, este fue el ideal que impulsó el estudio y desarrollo de esta ciencia llamada bioquímica, sin embargo, como es costumbre, esto sirvió para que las grandes potencias se llenen los bolsillos de dinero, comercializando semillas y químicos los cuales “no tienen riesgos a la salud” (no comprobado); el hambre en el mundo sigue su auge, y estas grandes industrias llenas de dinero a causa de los productos químicos y experimentos riesgosos que comercializan, venden y obligan a los pequeños agricultores y pequeños comerciantes a comprar estos productos(Quijano & Santiago Galdeano, 2011)

6.3.1. Productos químicos y herbicidas.

Una de las grandes amenazas que sufre el ser humano y todo organismo con vida en el planeta, es el uso de herbicidas y productos que alteran nuestro ecosistema, como ya sabemos, este tipo de productos se origino para lograr una mayor producción y una mejor sobrevivencia de los productos cultivados frente a las plagas que los atacan. Es cierto que el crecimiento poblacional a nivel mundial obligó al hombre tener mayor producción para sus cultivos y así lograr un equilibrio con respecto a la alimentación mundial. Existen muchas empresas involucradas en la fabricación de este tipo de productos, no obstante, según estudios realizado por Richard Intriago, líder del movimiento agroecológico en la Costa, se demuestra que no es necesario el uso de químicos para una mayor productividad. "Hace años, las huertas de cacao de fino aroma eran sistemas agroecológicos preciosos y no las llamaban así"(Cavero, 2011). La agroecología intenta un paso más allá, en un mismo terreno se asocian varios cultivos, buscando establecer una relación de simbiosis que fortalezca el suelo y las plantas.

El desconocimiento o quizás el facilismo originado en los agricultores debido a la creación de estos productos, hizo que poco a poco vayamos destruyendo nuestro planeta con cambios irreversibles, daños que tomarán muchos años en solucionar.

6.3.2. Origen y problemática de los transgénicos.

Desde tiempos ancestrales, desde el origen de la agricultura, el ser humano no ha dejado de investigar y aplicar este conocimiento para que los resultados de las cosechas fueran cada vez mejor. Parece mentira pero de los millones de plantas que existen en la tierra, solo un puñado, principalmente cereales y leguminosas, son aptas para el consumo humano.

Las platas que hoy en día se utilizan no tienen nada que ver con sus antepasados salvajes, las plantas, al igual que los animales (perro, vaca, aves de corral, caballo,etc.) se domesticaron de tal manera que cambiaron por completo su naturaleza salvaje, lo que tenemos ahora son plantas que tomaron una forma mucho más propicia para la producción

de alimentos. Si viéramos un trigo salvaje, no lo podríamos reconocer, seguramente lo confundiríamos por maleza, incluso si un campesino viera un trigo en estado salvaje, no podría diferenciarlo.

Poco a poco las plantas se fueron adaptando a los distintos factores de los suelos y gracias a esto, las personas pudieron seleccionar las plantar que se adaptaban con mayor facilidad. Sin tener una explicación del porqué cierto tipo de especies de plantas tenían esta facilidad de adaptabilidad, hasta que Mendel y otros científicos convierten la genética en una ciencia viva.

Con el desarrollo de la genética, algunas empresas e incluso los campesinos comenzaron a experimentar cruzando varias especies para producir cultivos que resistan mejor los climas, que tengan más tiempo de vida, que produzcan más cantidad y mayor calidad, tener una mayor variedad, etc. Con la ambición de obtener mejores resultados aparece la ingeniería genética, que permite la manipulación directa de los genes.

A partir de este punto se han obtenido especies vegetales que supera todo tipo de problema para cultivarlas, son mucho menos propensas a daños pero como consecuencias tenemos especies transgénicas no naturales que son creadas en laboratorios con cruces de genes inimaginables, al fin y al cabo de esto se trata la ingeniería genética, si queremos podemos obtener todo tipo de vegetales. Por ejemplo, existen variedades de tomates resistentes a heladas debido a que se les implantó un gen externo (transgen) de un pez que resiste las temperaturas bajo cero. Gracias a estos métodos nos hemos saltado años de evolución vegetal.

Existen dos puntos de vista acerca del problema de los transgénicos, el punto de vista humano y el punto de vista ambiental. Analizando detenidamente existen tanto ventajas y desventajas con el uso de transgénicos, sabemos que lo que se busca con estas alteraciones genéticas es mejorar la productividad y la calidad del producto final, hace, mas fácil la cosecha por lo que el trabajo del agricultor disminuye, teóricamente un cultivo transgénico no puede alterar a ningún otro vegetal de sembrados a sus alrededores y muchos beneficios más que hicieron que este estudio se desarrolle y se logren tantos progresos. No obstante,

no hay que dejar de lado los aspectos negativos que estos organismos transgénicos conllevan (Oviedo).

Primero que todo, las alteraciones genéticas en un principio fueron debidas a causas naturales, gracias a las propiedades de subsistencia de los organismos que obligaron a estos a "mutar" de forma natural para sobrevivir distintos tipo de ambientes y dificultades que a estos se presenten. Este tipo de evolución no solo es propio de vegetales, sino de todo ser vivo, se ha comprobado que algunas de las especies animales han sufrido cambios con el paso del tiempo para poder sobrevivir o simplemente dejan atrofiados algunos sentidos que ya no les son necesarios, esto es en forma natural, pero si como seres humanos tenemos las ventaja de alterar los genes de los organismos vivos, seremos que capaces de realizar alteraciones inimaginables, en el caso de las plantas se han usado genes de animales creando una mutación yendo más allá de los natural, una mutación antinatural la cual no se habría logrado sin la manipulación del ser humano. Yendo un poco más allá, sabemos que son posibles este mismo tipo de transgenética en animales, de forma natural podemos notar la creación de distintos tipos de razas en animales como perros, caballos, vacas, etc. Pero si lo realizamos de forma indiscriminada como lo estamos haciendo con los cultivos, seremos capaces de crear nuevas especies sin ningún derecho de hacerlo, la ética ante esta situación nos debería prohibir como seres humanos a seguir experimentando de forma antinatural con la vida.

Dejando de lado el punto de vista naturalista, la manipulación genética en los vegetales trajo grandes cambios no favorables que afectaron directamente la economía de los pequeños agricultores que se vieron obligados a utilizar las semillas de plantas transgénicas ya que la facilidad del cultivar estos transgénicos hizo que los precios de los productos caiga en picada haciendo que el trabajo del agricultor tradicional se viera afectado en comparación del tiempo que toma realizar una cosecha ecológica siendo que con una semilla transgénica se puede obtener el mismo resultado con menores costos de producción. Siendo estas plantas resultados de años de experimentos en laboratorios, algunas industrias evitan que sus productos puedan ser estudiados y copiados por otros, entonces, la alternativa más fácil para estas industrias es evitar que sus creaciones originen semillas, lo que obliga al agricultor a volver a comprarlas sin dejar otra alternativa, lo que

genera un enriquecimiento de estas grandes corporaciones y una manipulación fríamente elaborada hacia los pequeños agricultores(Quijano & Santiago Galdeano, 2011).

7. Ecuador y la cultura orgánica

Ecuador, al igual que en todo el mundo, ha notado los cambios producidos por un mal manejo de químicos utilizados en los cultivos, la quema de combustibles de origen petrolero y la deforestación, estos cambios son muy notorios principalmente de tipo climáticos. El calor es mucho más agresivo que antes con un aumento de 0,8 grados anuales, esto debido a la reducción de la cubierta de los glaciares en 27,8 por ciento se puede notar en tan solo los últimos 30 años, en nuestro país comienza a verse un cambio trascendental desde el año 2001, en un estudio más a fondo a cerca del cambio climático, se comenzaron a ver las primeras cifras de aumento de temperatura y contaminación desde los años 60s.

7.1. Acciones al respecto

Se busca la reducción de la emisión de gases y productos químicos que provoquen la formación de esta capa atmosférica de gases de efecto invernadero. Aunque nuestro país, Ecuador, no registre de forma extrema un índice elevado de contaminación a comparación de las grandes potencias mundiales, lo que se busca es llegar a un equilibrio y la reducción del uso de estos agentes contaminantes(La Hora, 2013).

7.2. Consumo de productos orgánicos en los hogares ecuatorianos

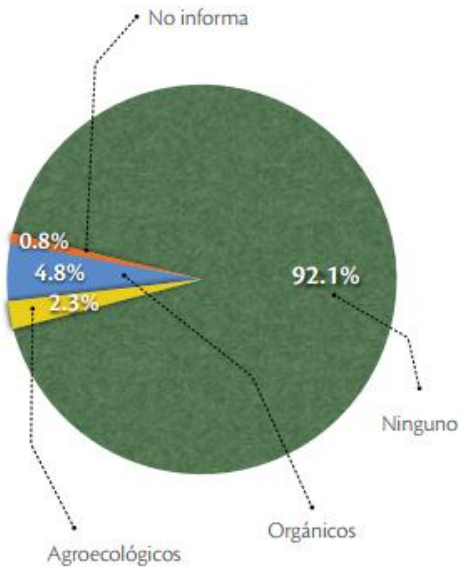
Según estudios realizados por el señor Diego Andrade Ortiz en su investigación titulado “Consumo de productos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos”, hay un alto índice de desconocimiento acerca que de este tema. Los ecuatorianos, desconocen en absoluto a cerca de productos orgánicos y en mayor índice desconocen de los productos

agroecológicos, apenas el 7% de la población ecuatoriana conoce de estos. (4.8%) productos orgánicos, (2,3) productos agroecológico.

En el gráfico a la izquierda obtenido de "Consumo de productos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos" se puede observar y apreciar mejor los resultados de la investigación.

Ilustración 1

Consumo de productos orgánicos en Ecuador

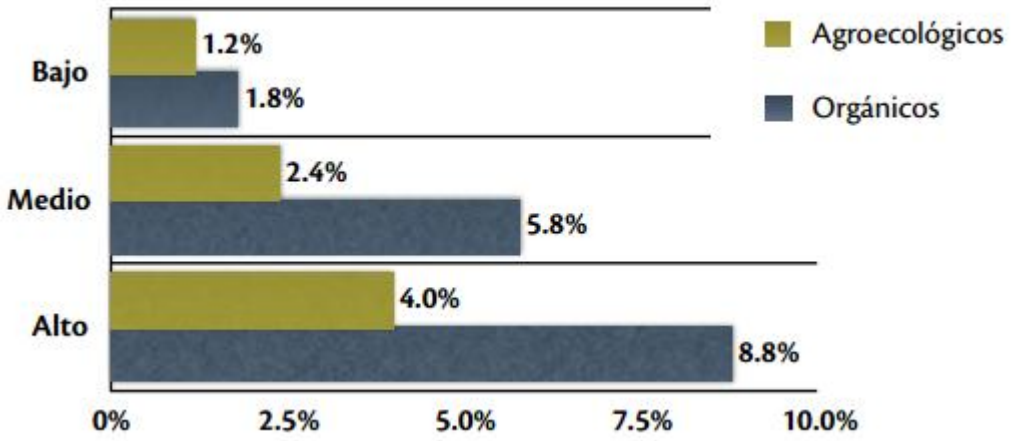


Fuente: "Consumo de productos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos"/ Elaborado por Andrade y Flore, 2008

Es evidente y no se puede dejar de mencionar que, según estos estudios, que el nivel de conocimiento de estos productos se incrementa con el nivel del ingreso, para los dos tipos de productos, la población de un estrato social alto ($1.500 mínimo de ingreso mensual) tiene mucho más conocimiento de la producción orgánica y agroecológica del país.

Ilustración 2

Gráfico de conocimiento de productos orgánicos/agroecológicos según estrato social



Fuente: "Consumo de productos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos"/ Elaborado por: Andrade y Flores, 2008.

Es necesario conocer cuál es el índice de conocimiento de estos productos según las regiones del Ecuador ya que este proyecto está enfocado a un segmento específico de personas que vivan en la sierra, más específicamente que vivan en la ciudad de Quito, sin embargo, este texto nos brinda la facilidad de conocer cuál es el índice de conocimiento de las tres ciudades principales del país que son: Guayaquil, Cuenca y Quito.

Los resultados principales evidencian que la ciudad con mayor conocimiento sobre ambos productos, tanto orgánicos como agroecológicos, es la ciudad de Cuenca, con un nivel de conocimiento de 9,5% y 7,4% respectivamente. Contando con un gran números de tiendas especializadas en productos orgánicos y agroecológicos que se hayan distribuidas alrededor de la ciudad, Cuenca muestra un gran nivel de conocimiento y preocupación tomando la iniciativa en el país con el mayor consumo de estos productos.

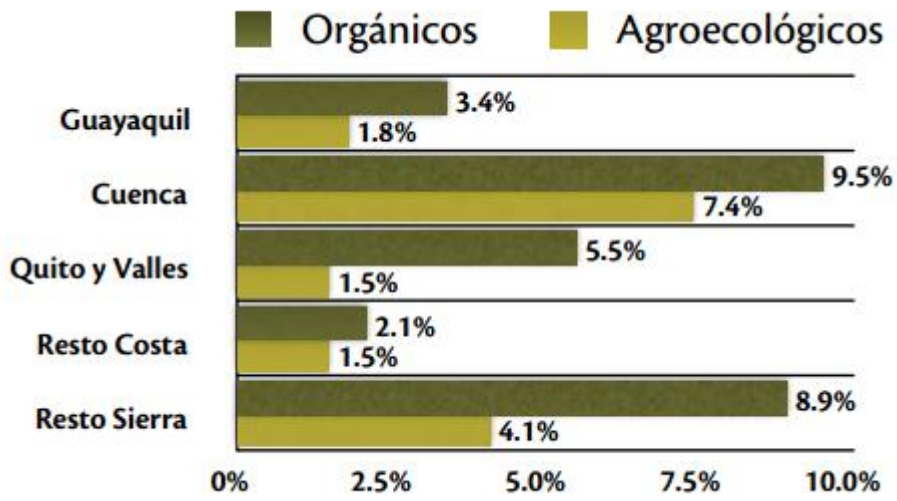
Guayaquil, por lo contrario, siendo la ciudad con mayor cantidad de habitantes, muestra un desconocimiento casi absoluto y un bajo índice de preocupación acerca de estos alimentos, apenas 3 de cada 100 habitantes conoce sobre los productos orgánicos y solo 2 de cada 100 afirman conocer los productos agroecológicos.

Finalmente el estudio realizado en la ciudad de Quito, la ciudad a la que se enfoca este proyecto, se evidencia mayor conocimiento sobre productos orgánicos (5,5%) que sobre productos agroecológicos (1,5%)

Por los tanto, el conocimiento en la sierra ecuatoriana sobe dichos productos, es mucho mayor que en la costa causando gran apertura a este proyecto "Creación de un restaurante biológico/vegetariano"

Ilustración 3

Conocimiento de las ciudades principales y regiones del Ecuador



Fuente: "Consumo de productos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos"/ Elaborado por: Andrade y Flores, 2008.

(Andrade & Flores, 2008)

8. Antecedente del vegetarianismo

8.1. Síntesis histórica del vegetarianismo

El origen de la dieta vegetariana y de la dietética en general se remonta a los orígenes de los rituales médicos de purificación. Los grandes movimientos éticos religiosos y médicos, como una solución a la desintoxicación del cuerpo. La dieta marca una pauta de una conducta sana, corporal y espiritual, en el marco de una medicina moralista.

Los pioneros de la dieta vegetariana en el siglo XX basan su opción dietética en la mejora de la salud, la regeneración de su fuerza y la de sus hijos y también en cuestiones de orden espiritual. Felipe Torres (1960) y Bellsolá (1974) escriben sobre precursores vegetarianos.

Grandes personajes de diferentes épocas fueron vegetarianos y convencieron a sus seguidores de la tremenda importancia de la dieta. Estos autores recogen referencias de Homero, Zoroastro, Buda, Pitágoras, Hipócrates, Platón, Epicuro. Celso, Séneca, San Agustín, San Juan Crisóstomo, Santo Domingo, Leonardo da Vinci, Cervantes, Spinoza, Newton, Voltaire, Franklin, Linneo, Rouseau, Goethe, Huffeland, Emerson, Letamendi, Tolstoi, Edison, Gaudi, Gandhi, Russell, Teilhard de Chardin, etc. Los movimientos Adventistas también la basaron en sentimientos religiosos, con un cierto enfrentamiento con el mundo científico por el miedo a ser atacados.

El origen de la palabra "*diaita*" es griego y fue utilizado por los griegos, especialmente por Pitágoras y los alumnos de su escuela. La "Diaita Kala Physin" es la recta ordenación del régimen de vida es lo que regula el microcosmos del hombre con el macrocosmos del universo; al regular el cuerpo, lo purifica.

La "diaita" de Pitágoras se convierte, con Hipócrates, en el siglo V antes de Cristo, en una parte de la técnica médica que ayuda a mantener el equilibrio del hombre sano y a mejorar

al enfermo. (Lain1986). En tiempos más actuales, para los médicos naturistas españoles, esta dieta significa regular nuestro régimen de vida según corresponde a la naturaleza humana.

Para el médico hipocrático, la dieta incluye los hábitos de vida, alimentación, ejercicio, reposo, baños, actividad profesional, relaciones y normas sociales. La Dieta junto con la Fisis ayudan a mantener y recuperar la salud.

El arte médico hipocrático dejó el hecho de cuidar el régimen de vida como una parte importante de su actuación. A un médico se le considera hipocrático cuando permanece fiel a su capacidad curativa y a tratar en primer lugar mediante el régimen de vida. La dietética galénica que se seguirá en la Edad Media estará basada en las llamadas "res non naturales" que serán la luz, el aire, la comida y la bebida, el movimiento y el reposo, el sueño y la vigilia, las excreciones y secreciones, y las pasiones (El medio ambiente y la educación).

La sobriedad y la dieta van juntas en esta medicina de la Edad Media, junto con la moral. Los ejecutores principales de esta medicina, los médicos árabes y judíos propondrán un código dietético muy parecido al actual, con tendencia a la dieta vegetariana. Las órdenes monásticas cristianas en cuya base y reformas está presente la dieta vegetariana: cartujos, trapenses, camandulenses siguen manteniendo la dieta vegetariana, así como el ayuno, como parte de su orden de vida.

Hoy en día ha resurgido, en occidente, con las costumbres alimenticias actuales. Se la clasifica en medicina, como un método alimenticio eficaz para mejorar el estado de salud del cuerpo, sin dejar de lado sus matices éticos y espirituales.

Entre los médicos alemanes que apoyan la dieta vegetariana e investigación de la misma, especialmente del equilibrio ácido -base, se encuentra Lahmann (1860-1905)(desconocido, 2008).

8.2. Pensamiento vegetariano

Los seres humanos tenemos costumbres que se nos han inculcado con el paso de los años de generación en generación, sin embargo, son costumbres que no siempre son las correctas si hablamos de la ingesta de carne, pescados, lácteos y huevos. Algunos especialistas recomiendan el consumo de productos de origen animal, este es el caso de la leche; pensando que la leche es uno de los productos necesarios para el ser humano debido al nivel de calcio que contiene, no nos damos cuenta que sí, es cierto, al nacer nos alimentamos de leche, pero esta es leche humana con niveles de grasa, calcio y proteínas distintos a los de la leche de otros animales; podemos ver como la leche materna tiene 31 mg por cada 100 c/c que es lo que necesitamos los seres humanos para construir nuestra estructura y que crezca adecuadamente, es decir, que nuestra masa ósea esté equilibrada; por el contrario la de vaca (que es la que más se toma) tiene 120 mg, por cada 100c/c, que es lo que necesita el ternero para su estructura.

Con la carne el problema de ingesta es aun peor que con los lácteos; los animales carnívoros tienen adaptado su organismo para digerir un alimento tan ácido como es la carne y por ello su anatomía fisiológica es diferente a la nuestra, físicamente el ser humano no tiene colmillos largos y adaptados para desgarrar carne, para consumir carne el ser humana necesita de la ayuda de utensilios que hacen esta labor, nuestro sistema digestivo no digiere los ácidos ni toxinas que la carne tiene en abundancia. Está comprobado científicamente que las personas que consumen carne en exceso tienen su organismo muy intoxicado debido a estos ácidos y toxinas presentes en la carne, este tipo de personas muere muy pronto sin llegar a una edad adulta.

El consumo de pescado es variable para muchos vegetarianos, si este alimento es estudiado con respecto a lo que es bueno para nuestro organismo, sería aceptable ya que en el pescado la cosa varía con respecto a la carne, el mismo tiene proteínas similares a las de la carne, pero son menos tóxicas, además el pescado contiene aceites que se convierten en omega 3 y ellos son benefactores para las prostaglandinas de los seres humanos: pero ello no quiere decir que este sea un alimento imprescindible para los seres humanos, ya que

también sus proteínas son muy ácidas y difíciles de eliminar por el organismo humano, por lo que también como la carne, producen enfermedades, quizás más lentas, pero a la larga las dará también; en este aspecto se debe decidir eliminar estos alimentos ya que en el concepto vegetariano puro no podemos estar alimentándonos con alimentos no naturales para nosotros los seres humanos (Jiménez, 2007).

Tipos de vegetarianismo

Se ha podido demostrar que una dieta vegetariana en adultos puede llegar a prevenir enfermedades muy comunes en el mundo occidental tales como el colesterol alto, diabetes tipo 2 y sobre todo enfermedades cardiacas producidas por un abuso en el consumo de grasas de origen animal. Entonces, una dieta vegetariana bien elaborada es beneficiosa para la salud de un adulto humano, sin embargo, no todo lo que es bueno para los adultos es bueno para los adolecentes y niños.

Una dieta vegetariana para un adulto mal diseñada puede ocasionar carencia de vitaminas, minerales y otros nutrientes. En un niño vegetariano cuya dieta esté mal diseñada o sea muy restringida y estricta que no aporte los suficientes elementos que necesita para un crecimiento óptimo, si bien es cierto no podremos notar sobrepeso u otras enfermedades derivadas de una dieta omnívora, pero podremos notar con facilidad enfermedades de carencias y sobre todo falta de crecimiento.

En los adolecentes, una dieta vegetariana, es de mucho más riesgo si se comienza a esta edad, es necesario tener un seguimiento de los adolescentes que optan por este estilo de vida debido a que generalmente este tipo de decisiones podría causar trastornos graves en su alimentación. Este tipo de decisiones alimenticias se pueden ver relacionadas a apariencias estéticas o por imitación del proceder de ídolos o compañeros.

Una dieta vegetariana consiste en eliminar totalmente el consumo de carnes rojas y sus derivados, según el grado de exclusión de otros alimentos de origen vegetal podremos dividir las dietas vegetarianas en tres grupos:

- Vegan o vegetarianos estrictos

Eliminan por completo alimentos de origen animal y sus derivados.

- Lactoovovegetarianos

  En su dieta se incluyen todos los alimentos de origen vegetal así como huevos, leche y derivado lácticos.

- Lactovegetarianos

  A demás de alimentos de origen vegetal se incluye en la dieta todo tipo de lácteo y sus derivados.

A demás de las clasificaciones anteriores podemos nombres el grupo de los ovovegetarianos que consumen huevos, evitando los lácteos; también podríamos nombrar a los semivegetarianos cuya dieta incluye la ingesta de pescados y algunas aves a demás de huevos y lácteos (Gonzales, 2005).

DESARROLLO DEL RESTAURANTE

9. Análisis del macroentorno

Es importante analizar cada uno de los factores que podrían beneficiar o perjudicar la factibilidad de este proyecto, siendo el caso que se decidiera ponerlo en marcha.

9.1. Factores ambientales

Para medir la factibilidad de este proyecto necesitamos estudiar cada uno de los aspectos que influenciarían en su rentabilidad.

Siendo un restaurante la idea que se presenta en el actual proyecto, es fácil predecir que los factores ambientales son de gran importancia. Es necesario analizar con mucho detalle las épocas del año en la que podrían escasear los alimentos que se necesitan para la producción de los platos, de esta forma podremos remediar las situaciones que se presenten durante todo el año variando o rotando el menú por temporadas.

9.2. Aspectos políticos

Los aspectos actuales del Ecuador no han perjudicado a la agricultura como tal, de cierta manera ha ayudado a su progreso, quizás no directamente a la agricultura ecológica, pero siendo este país un gran exportador de productos agrícolas, el gobierno ha brindado ayuda para su desarrollo.

Como sabemos, se han dado muchas trabas para la importación de productos por disposición del presidente Rafael Correa, muchos restaurante y demás establecimientos de alimentos y bebidas se han visto afectados por esto, es una realidad que afecta al país en su totalidad por lo cual es necesario la elaboración de alimentos con productos ecuatorianos si

es posible en su totalidad lo que representa una ventaja si nos referimos al aspecto económico en cuanto al margen de ganancias que se aspira con este restaurante.

9.3. Aspectos económicos

Pese a que la economía mundial se ha estancado en este último año, Ecuador ha logrado un equilibrio económico, dicho por el presidente Rafael Correa, que afirma que existe un incremento del 4,3% en la economía nacional. Esto es muy importante para determinar si los ciudadanos se encuentran estables económicamente para poder financiar salidas a restaurantes, y en este caso como existe un incremento en la economía, podemos sacar como conclusión que una parte de los ecuatorianos pueden financiar salidas a restaurantes con mucha más frecuencia que antes.

9.4. Aspectos socio/cultural

No hay que olvidar el tema cultural, sabemos que es muy frecuente la implantación de huelgas o levantamientos de parte del sector agrícola en el Ecuador lo cual podría afectar directamente a este tipo de restaurante ya que por el hecho de utilizar gran cantidad de frutas, verduras y legumbres frescas, este tipo de restaurante tiene que abastecerse de forma regular y mucho más seguido que otros restaurantes que pueden utilizar alimentos conservados.

Ya que nuestro país es uno de los principales países agricultores de Latinoamérica, los factores ambientales serán totalmente controlables y organizados según la situación lo amerite.

Vivimos en un país de origen agricultor gracias a nuestra privilegiada situación geográfica, nuestros productos han sido destacadas innumerables veces por instituciones internacionales que han visto en nuestras tierras un tesoro sin explotar. Esto se puede demostrar en nuestro café y cacao con particulares características en sus sabores y olores mucho más frutales y distintivos que los obtenidos de otras tierras. También es evidente

nuestra biodiversidad, nuestras tierras tienen una calidad exquisita para producir cultivos, incluso podemos notar esta increíble ventaja en la variadas de flores que tenemos (ornamentales y comestibles). Las frutas que producimos en tierras ecuatorianas tienen sabores y texturas que se aprovechan en la elaboración de varios platillos.

Es muy evidente que va a ser muy fácil la adquisición de materia prima en nuestro país debido a las condiciones climáticas y geográficas que se han mencionado anteriormente, sin embargo, la clásica vida diaria rutinaria de los ecuatorianos y residentes, los ha llevado al consumismo pero se puede notar que en los últimos tiempos esto ha cambiado un poco de cierta forma debido a la tendencia a hacer algo bueno por el planeta; viéndolo de esta manera, este proyecto va dirigido a este selecto grupo de personas.

9.5. Aspecto tecnológico

Tecnológicamente, no son muchos los factores que podrían afectar directamente a este proyecto, no se podría hablar mucho de tecnología estando enfocados a la ecología. Si bien es cierto, la tecnología avanza a pasos gigantes cada día, sin embargo, este proyecto nos ha llevado al análisis del uso consiente de esta.

Como sabemos, los productos que se utilizaran serán productos biológicos y esto nos brinda una gran ventaja ya que el contexto que este término confiere nos da un amplio margen de aceptabilidad a los productos y con esto se podría hablar de un mínimo uso de tecnología en este aspecto.

10. Análisis microentorno

El análisis de microentorno con respecto al proyecto – Estudio de la factibilidad para la creación de un restaurante especializado en comida biológica/vegetariana como una opción saludable para alimentarnos- se basa en los criterios de Michael Porter y sus cinco fuerzas competitivas, para este estudio es necesario tomar en cuenta el sector que se ha destinado

como ubicación geográfica en la ciudad de Quito y así poder analizar de forma más detallada las posibles amenazas que representa el microentorno del presente proyecto.

10.1. Fuerzas competitivas de Michael Porter

- Sector (rivalidad de competidores)
- Competidores Potenciales (Amenaza de nuevos ingresos)
- Productos sustitutos (Amenaza de sustitutos)
- Proveedores (Poder negociador)
- Clientes (Poder negociador)

Para lograr un estudio correcto del microentorno es necesario analizar cada uno de estos factores ya que se relacionen directamente al sector en el que se podría implantar este proyecto si fuera el caso de ponerlo en marcha.

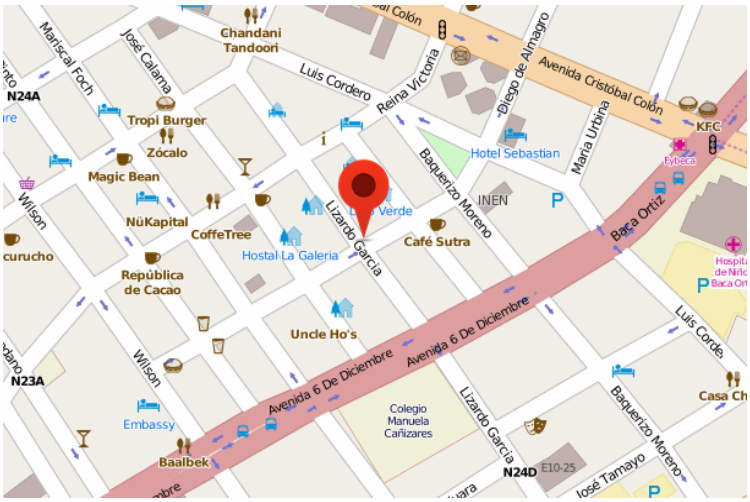
10.1.1. Sector

Es importante recalcar que este proyecto no tendrá un alcance de implantación ni desarrollo físico, pero para tener datos específicos de la factibilidad de implantación, se ha buscado una casa con una ubicación excelente para el enfoque de este restaurante.

Ubicada en las calles Lizardo García y Almagro.

Ilustración 4:

Mapa referencial



Fuente: maps.google.com

Según el mapa que tenemos por referencia, se encuentra en un sector de mucha concurrencia y debido a la plusvalía se encuentra rodeada tanto de restaurantes como de cafeterías.

10.1.2. Competencia potencial

Según el sector en el que hemos ubicada el proyecto, no existen posibles competidores que se encuentran en la cercanía del lugar, sin embargo, existen varias cafeterías que podrían ofrecer un ambiente similar al que se quiere brindar.

En realidad, la idea principal de este proyecto es la educación de los clientes y la concientización de estos para de una u otra manera hacer notar que se puede marcar una diferencia de gran impacto en el planeta, siendo un restaurante con este enfoque, es difícil encontrar una competencia directa en el sector que hemos destinado, por lo tanto se ha considerado que no existe competencia directa en el sector.

A pesar de que no se presenten competencias potenciales en el sector, existe un restaurante en la ciudad, en el centro histórico, que se dirige al mismo grupo objetivo y tiene los mismos fines ecológicos a los cuales está encaminado este proyecto.

En Quito encontramos un restaurante que sería la competencia directa de este proyecto:

Ilustración 5

Logo del restaurante "La Cuchara de San Marcos"

Fuente: Imagen obtenida de www.viajeros.com

La Cuchara de San Marcos es un restaurante que ofrece una propuesta cultural, turística y ecológica en un ambiente agradable y placentero. Se enfoca también al arte y manualidades

los cuales están en exhibición. La Cuchara de San Marcos se encuentra ubicada en el centro histórico exactamente en el Barrio San Marcos, Centro Histórico, Quito.

Los precios son muy exequibles y proponen una alternativa gastronómica cultural, platos típicos recreados en una versión vegetariana.

La Cuchara de San Marcos es una de las mejores alternativas para los turistas y habitantes de Quito, a demás de encontrase en una zona turística ofrece una alternativa vegetariana de platos típicos Ecuatorianos y sobre todo para quienes gustan de los alimentos orgánicos.

10.1.3. Clientes

El mundo entero está cambiando y esto es debido a la concientización que se está logrando. Ahora somos más realistas de los daños que ocasionamos a nuestro planeta con las acciones que realizamos día a día. Hoy en día vemos más ciclistas, más áreas protegidas, más movimientos ecológicos, vemos más alimentos orgánicos en nuestros mercados e incluso más medidas alternas para no agotar los pocos recursos que nos quedan en el planeta. Si nos unimos todos a este movimiento que ayudará al mundo en el que vivimos, podríamos lograr un cambio significativo.

Pocas eran las personas que se preocupaban por el bienestar del planeta y por ende el de nosotros mismos siendo quienes lo habitamos, sin embargo, dado el incremento de personas que se preocupan y quieren hacer algo al respecto, nace el presente proyecto, está dirigido a aquellas personas que se interesan y que cada día serán más y más. Por lo tanto, se considera que el aspecto “clientes” no representa gran amenaza por qué se estima que se incrementará la cantidad de estos con el pasar del tiempo y la publicidad necesaria.

10.1.4. proveedores

La salud, nutrición y seguridad alimentaria son temas que van estrechamente relacionados. Ya se han escogido los proveedores para el desarrollo del presente proyecto y como es

evidente serán únicamente proveedores de alimentos orgánicos o dado el caso alimentos biológicos que más adelante se nombrarán, sin embargo, es necesario mencionar que debido a los cambios climáticos de nuestro país y las temporadas de abundancia de frutas y verduras, se rotará el menú según sea necesario, 2 o 3 veces anuales según lo amerite la situación.

Gracias a que el Ecuador es un país agrícola debido a la fertilidad de sus tierra, no es difícil encontrar alimentos orgánicos, quizá a un mayor costo que los alimentos corrientes alterados o manipulados por el ser humano, pero gracias a esta biodiversidad agrícola, no será difícil la obtención de este tipo de alimentos a un costo razonable.

Se ha considerado como proveedores a:

Camari

Ilustración 6

Logotipo Camari

Fuente: Imagen obtenida de camari.org

Entidad que comercializa productos agroecológicos y artesanales de los pequeños agricultores del Ecuador facilitando así la complicada fase de comercialización de estos productos. Trabaja junto el FEPP (El Fondo Ecuatoriano Populorum Progressio) y la Economía Solidaria del Ecuador. Sus principios son:

- Impulsar el comercio equitativo con un equilibrio entre eficiencia y solidaridad.
- Promover la comercialización de productos de calidad que no atenten al ambiente, la salud y la vida.
- Gestionar de manera transparente y honesta la comercialización.
- Promover el desarrollo de los pequeños productores y del personal de la compañía
- Mantener la opción preferencial por los pobres sobre la base de la mística y el compromiso
- Promover la unidad y la solidaridad institucional en el manejo de los recursos.
- Principales objetivos:
- Apoyar al mejoramiento de la calidad de vida de los pequeños productores orientando su producción en función del mercado y comercializando solidaria y eficientemente sus productos.
- Contar con un sistema de comercialización rentable y un eficaz manejo de los recursos para lograr la sostenibilidad económico – financiera.
- Consolidar la estructura y la gestión del Sistema de Camari Nacional como Comercializadora Solidaria del Grupo Social FEPP.

Ilustración 7

De la mata a la olla

Fuente: Imagen obtenida de delamataalaolla.com

Proyecto implementado que se dedica a la comercialización, vía web y a través de páginas sociales, productos de origen orgánicos garantizando una agricultura libre de químicos.

Sus principales promociones son canastas de productos orgánicos para mejorar la calidad de la alimentación de las familias ecuatorianas.

Principal objetivo:

- Comercializar productos de calidad y en lo posible de producción orgánica, apoyando a productores nacionales.

- Beneficiar a todos los involucrados, estableciendo como una prioridad la generación de oportunidades de desarrollo en las comunidades productoras.
- Llegar a los consumidores directamente desde el productor, de una manera eficiente con productos de calidad, dando prioridad a la producción orgánica y limpia.

Mercados de productos orgánicos:

- Feria de productos orgánicos Tumbaco
- Feria de la Armenia
- Mercado la Floresta

En el tema proveedores es necesario crear alianzas que nos ayuden a la negociación de productos, también con esto podremos rescatar el trabajo de nuestros productores ecuatorianos, aquellos pequeños agricultores de productos orgánicos a los cuales se les dificulta en gran magnitud la comercialización de sus productos, por lo cual es importante formar parte de este sistema que le brinda gran ayuda a aquellos que la merecen. Comprando productos de con el sello de economía solidaria ayudamos a mejorar la calidad de vida de aquellas personas trabajadoras que necesitan una comercialización adecuada de sus productos.

La economía solidaria es una forma de responder y ayudar a aquellos grandes problemas de la sociedad actual: desempleo, pobreza, exclusión, migración, etc.

Formando parte de esta alianza estaremos ayudando directamente no solo a los pequeños agricultores sino también al consumidor en una mutua ayuda de equilibrio, brindando salud (agricultor) y trabajo (consumidor).

10.1.5. Productos sustitutos

Estos son las posibles amenazas que representen los establecimientos que se encuentren en las cercanías del lugar, estos serán menos competitivos que los establecimientos que

ofrezcan el mismo servicio que el presente proyecto pero que de igual manera representan una amenaza.

- Café Sutra
- Baalbek
- Chandani tandori
- Coffee tree

Al ser, este proyecto, un restaurante biológico vegetariano, es evidente que la posible competencia son los restaurantes vegetarianos a pesar de que estos no se encuentren en el sector pero sí en la misma ciudad.

El pensamiento del mundo está cambiando y Ecuador no es la excepción. El pensamiento del ser humano acerca de la vida en el planeta se está reivindicando, las personas no solo piensan en la comodidad sino también en la salud ya que se han visto casos de graves enfermedades que se han demostrado que tienen origen en la mala alimentación que se lleva.

Gracias a que nos llenan de publicidad pros ecológicas, estamos mucho más abiertos al cambio de vida por una más saludable. Sin embargo, debido a que tuvimos un desinterés masivo de la proveniencia y cultivo de los alimentos que se consumían, la industria de químicos y pesticidas y también la industria de transgénicos se desarrolló a tal punto que hoy en día es muy difícil encontrar alimentos que no hayan sido intervenidos de ninguna manera; las personas estamos consientes de lo difícil que se ha vuelto conseguir este tipo de alimentos por lo que el precio de un producto ecológico es ahora un poco más costoso que los que estamos acostumbrados; esto está muy relacionado a la mano de obra que implica cultivar alimentos orgánicos, una vez que la agricultura se transformo en una actividad mucho más fácil gracias a la presencia de sustancias toxicas y/o alteraciones genéticas, es mucho mejor remunerado y considerado de mejor manera a los agricultores ecológicos.

Como era de esperarse, han surgido establecimientos dirigidos a este movimiento ecológico que ha causado impacto, por lo que en Quito la capital del Ecuador ya existen.

Siendo Quito la capital del país en el cual se ha desarrollado el presente proyecto, es de esperarse que sea la cuna de muchas etnias y culturas, de hecho, Quito es reconocido por su hospital y diversidad de gente; debido a que la cultura vegetariana, en todas sus clasificaciones, ha crecido y por preferencia de la autora se ha escogido al vegetarianismos como un punto principal en este proyecto.

En fin, estamos rodeados de establecimientos que siguen esta línea vegetariana y/o ecológica que cada día es mayor por lo que en la actualidad existe competencia, posibles competencias y productos sustitutos que veremos a continuación.

- Bhakti

Ubicado en 9 de Octubre N22-96 y Ramírez Dávalos

Ilustración 8

Logotipo Bhakti

Fuente: Imagen obtenida de bhaktivegan.blogspot.com

- Manantial

Ubicado en 9 de Octubre y Jerónimo Carrión

Ilustración 9

Logotipo Manantial restaurante vegetariano

Fuente: Imagen obtenida de haztevegetariano.com

- El Maple

Ubicado en Joaquin Pinto E7-68 y Diego de Almagro

Ilustración 10

Logotipo restaurante El Maple

Fuente: Imagen obtenida de www.elmaple.com

- Restaurant Quinua

Ubicado en Luis Cordero E3-31 y 9 de Octubre.

Ilustración 11

Logotipo restaurant Quinua

Fuente: Imagen obtenida de www.haztevegetariano.com

- Sakti

Ubicado en Jerónimo Carrión E4-144 y Amazonas

Ilustración 12

Logotipo restaurante Sakti

Fuente: Imagen obtenida de www.haztevegetariano.com

- Veglife

  Ubicada en Juan Gonzales y Corea (DietCenter)

- Ahimsa Home

  Ubicada en Valle de los Chillos

- Formosa

  Ubicada en Andalucía y Luis Cordero

  También existe la amenaza de los restaurante orgánicos que no son vegetarianos pero ofrecen una opción saludable, entre estos encontramos:

- Quinta Victoria

  Ubicada en Tumbaco, Quito. Se dedica a la organización de eventos y talleres con fines ecológicos.

- Antojitos de mi Tierra

  Ubicada en Tumbaco, Quito. Es una Quinta que funciona como restaurante ecológico.

  Estos restaurantes se consideran posibles competencias en el caso que se desee implantar este proyecto.

  Como es de esperarse, algunos restaurantes han aprovechado este renacer de los alimentos orgánicos por los que utilizan algunos de estos productos en sus platillos, no

necesariamente todos sus ingredientes son de origen orgánico pero se inclinan por la salud creando una opción saludable no necesariamente orgánica ni vegetariana.

- Go Green

Ilustración 13

Logotipo Go green

Fuente: Imagen obtenida de www.gogreen.biz

Franquicia internacional que se caracteriza por su menú saludable, ofrece una gran variedad de ensaladas, quesadillas, paninis y bebidas de origen natural, saludable pero no orgánico.

ESTUDIO DE MERCADO

11. Segmentación de mercado

11.1. Selección del target/ grupo objetivo

Estamos dirigidos a aquellas personas que les gusta visitar buenos restaurantes debido a la calidad de la comida, el sabor y el ambiente. Ya sea que visiten este tipo de restaurante una o varias veces al mes. El perfil de estos clientes es considerado como selectivo debido a que a este tipo de personas les gusta pagar por productos de alta calidad teniendo una gran expectativa de lo que van a recibir.

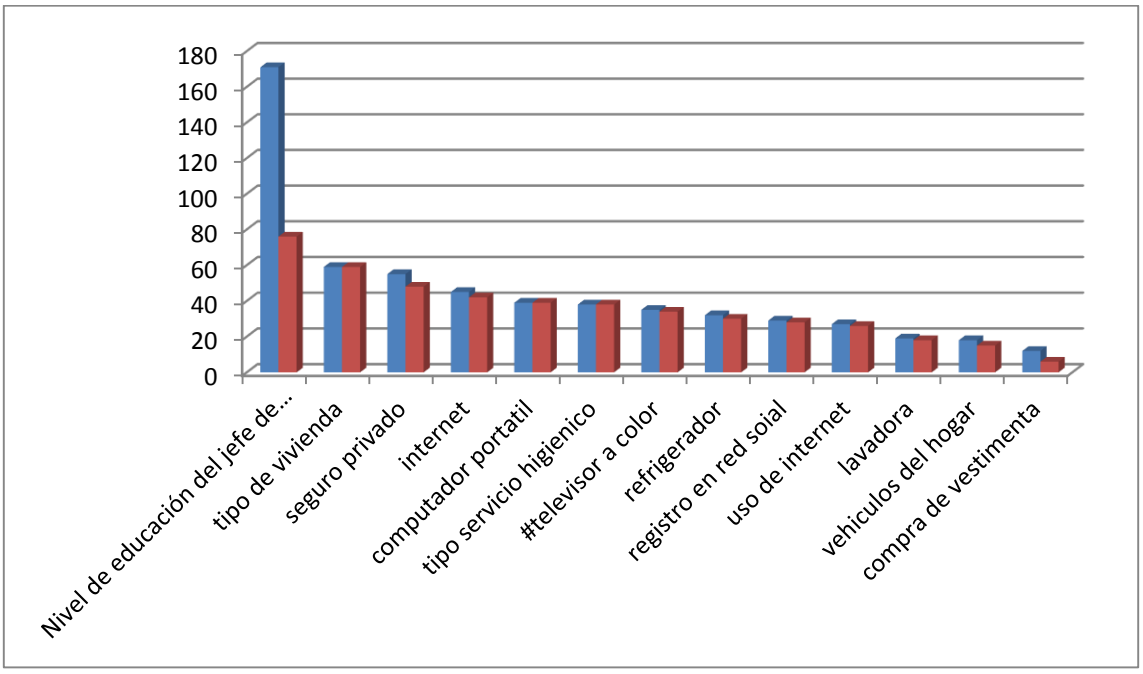
Para realizar el correspondiente estudio de mercado se tomará en cuenta únicamente a habitantes de la ciudad de Quito que pertenezcan a un estrato social pudiente ya que las características de este proyecto se dirigen a este tipo de personas principalmente, por lo que se han tomando en cuenta los estudios realizados por El Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en cuanto al análisis socioeconómico de los habitantes que residen en esta ciudad.

En el año 2011 el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) realizó la Encuesta de Estratificación de Nivel Socioeconómico a los hogares urbanos de Quito, Guayaquil, Cuenca, Ambato y Machala, la cual permite identificar los grupos socioeconómicos relevantes y sus características.

El formulario de la encuesta tiene 97 preguntas, para el estudio se utilizaron 25, las mismas que fueron seleccionadas por ser comunes y que caracterizan a los grupos socioeconómicos encontrados para las cinco ciudades de estudio y en cada una de las dimensiones (vivienda, educación, económica, bienes, tecnología, hábitos de consumo).

Ilustración 14

Referencia estratos sociales ecuatorianos



Sumando 1000 puntos.

Fuente: INEC/Elaborado por la autora basada en datos obtenidos de INEC.

Ilustración 15

Cuadro de puntaje referencial de estratos sociales ecuatorianos

Grupos socioeconómicos	Puntaje
A	De 845 a 1000 puntos
B	De 696 a 845 puntos
C+	De 535 a 696 puntos
C-	De 316 a 535 puntos
D	De 0 a 316 puntos

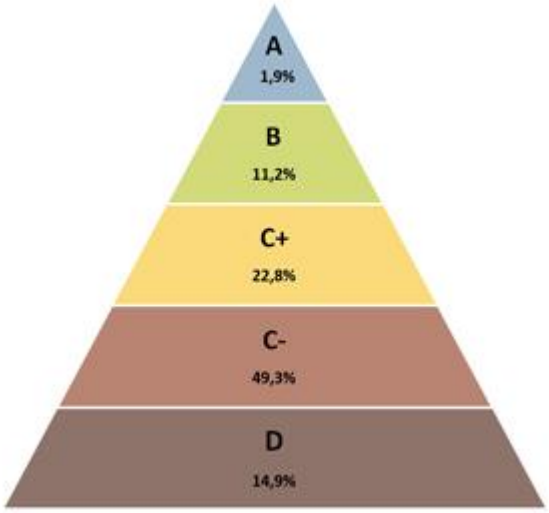
Fuente: INEC, 2014

La encuesta reflejó que los hogares de Ecuador se dividen en cinco estratos, el 1,9% de los hogares se encuentra en estrato A, el 11,2% en nivel B, el 22,8% en nivel C+, el 49,3% en estrato C- y el 14,9% en nivel D.

Puntos de estratos sociales

Ilustración 16

División estratos sociales



Fuente: INEC, 2014.

Los grupos socioeconómicos para los cuales va dirigido este proyecto son: A, B y C+ principalmente. Dichos grupos representan el 35,9% de los habitantes.

Siendo la población de Quito de 2,239,191 habitantes, de los cuales el 35,9% pertenecen al target al que nos enfocamos, lo que nos significa 803,870 de habitantes.

La edad promedio de los habitantes de Quito es de 25,2 años, mientras el promedio nacional es de 28 años. El 9,6% de la población se encuentra entre 20 a 24 años, siendo el grupo de edad con mayor población.

Tomando en cuenta este dato, podemos concluir que a pesar de que este proyecto también está destinado a familias, empresarios y gente mayor, debemos tener un mayor énfasis en los jóvenes que según estas estadísticas representan una gran cantidad de la población

(INEC, 2014).

11.2. Tamaño de grupo muestra

Se deberá tomar en cuenta el target seleccionado, es decir el 35,9% de los habitantes y residentes de la ciudad de Quito.

Tabla 2

Datos para el tamaño de muestra

UNIVERSO PARA EL TAMAÑO DE MUESTRA	
Habitantes totales de la ciudad de Quito	2,239,191
Porcentaje de población económicamente activa según el target seleccionado	35,9%
TOTAL	**803,870**

Fuente: Elaborado por la autora.

Para determinar el tamaño de la muestra se utilizará la fórmula para poblaciones finitas la cual se determina por:

n= Tamaño de la muestra Z= Nivel de Confianza

N= Universo p= Probabilidad favorable

q= Probabilidad desfavorable e= Límite de aceptación

La formula es la siguiente:

$$\frac{N \times (p \times q)^2 \times Z^2}{[(N-1) \times e^2] + [(q \times p)^2 \times Z^2]}$$

Entonces:

n= Tamaño de la Muestra q= 50%

N= 803,870 p= 50%

Z= 1,96 e= 5%

$$\frac{803.870 \times (0,5 \times 0,5)^2 \times 1,96^2}{[(803.870 -1) \times 0,05^2] + [(0,5 \times 0,5)^2 \times 1,96^2]}$$

n= 43,75 = 44

Dándonos como resultado 44 encuestas por realizar

1.1. Encuesta

TEMA: Creación de un restaurante especializado en comida biológica/vegetariana como una opción saludable de alimentarnos.

Edad:

Sexo: ☐ M ☐ F

Ocupación: ☐ Estudiante…….. Universidad

☐ Profesional…….. Profesión

☐ Padre/madre de Familia

Sector donde vive:.....……

1. ¿Con cuanta regularidad usted visita un restaurante?

☐ Entre 4 y 7 veces por semana

☐ Entre 1 y 3 veces por semana

☐ Más de 4 veces al mes

☐ Menos de 4 veces al mes

2. ¿consume cárnicos regularmente?

☐ Si

☐ No

3. ¿Procura revisar y/o conocer los químicos que contienen sus alimentos antes de consumirlos?

☐ Si

☐ No

4. ¿Sabía usted que estudios realizados por la OMS (organización mundial de la salud) desde hace más de 30 años demuestran que el consumo de carne es dañino para la salud?

☐ Si

☐ No

5. Asiste a un restaurante para:

☐ Consumir alimentos y bebidas

☐ Convivir con familiares y amigos

☐ Reuniones de negocios

☐

Encontrar un espacio donde relajarse

6. ¿Le gustaría visitar un restaurante especializado en la comida biológica/vegetariana donde además de satisfacer su necesidad de alimentación cuente con un ambiente agradable y ecológico, tenga como prioridad el cuidado interno del cuerpo?

   ☐ Si

   ☐ No

7. Al momento de elegir un restaurante, ¿Cuál es su principal motivo?

   ☐ Cercanía

   ☐ Ambiente

   ☐ Tipo de comida

   ☐ Precio

8. Considerando que los productos utilizados para la elaboración de platos fuertes son de origen biológico y únicamente vegetarianos (minuciosamente equilibrados en lo que respecta a proteínas, carbohidratos y grasas), ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por ellos?

   ☐ $12,00-20,00

   ☐ $20,00- 30,00

   ☐ $30,00- 45,00

9. ¿Cuál medio de publicidad le parecería indicado para este tipo de restaurante?

- ☐ Internet
- ☐ Radio
- ☐ Televisión
- ☐ Cine
- ☐ Correo electrónico
- ☐ Prensa
- ☐ Publicidad exterior
- ☐ Otro(especifique)……

11.3. Tabulación de encuesta

La encuesta se realizó a 50 personas residentes en la ciudad de Quito- Ecuador; los principales datos que se tomaron en cuenta son los siguientes:

1. Rango de edad de los encuestados

Tabla 3

Rango de edad de los encuestados

Edad	%
22 años o menos	25%
22 - 27 años	33%
27- 35 años	33%
35 años o más	9%

Fuente: Elaborado por la autora

2. Ocupación de los encuestados

Tabla 4

Ocupación de los encuestados

Ocupación	%
Profesionales	65%
Estudiantes	23
Padre/Madre de familia	12

Fuente: Elaborado por la autora.

3. Sector en el que viven

Tabla 5

Sector en el que habitan los encuestados

SECTOR	%
Norte	20%
Centro/Norte	35%
Centro	16%
Sur	4%
Cumbaya/Tumbaco	16%
Valle de los Chillos	9%

Fuente: Elaborado por la autora.

Se realizaron 9 preguntas esenciales de referencia para la realización de este proyecto; resultados que se obtuvieron son los siguientes:

1. ¿Con cuanta regularidad usted visita un restaurante?

Tabla 6

Frecuencia de visitas a restaurante de los encuestados

Frecuencia	%
Entre 4 y 7 veces por semana	15%
Entre 1 y 3 veces por semana	40%
Más de 4 veces al mes	30%
Menos de 4 veces al mes	15%

Fuente: Elaborado por la autora.

2. ¿Consume cárnicos regularmente?

Tabla 7

Consumo de alimentos cárnicos de los encuestados

Consumo de Cárnicos	%
Sí	85%
No	15%

Fuente: Elaborado por la autora

3. ¿Procura revisar y/o conocer los químicos que contienen sus alimentos antes de consumirlos?

Tabla 8

Conocimiento de productos químicos en los alimentos que consume

resencia de Productos Químicos	%
Sí	35
No	65

Fuente: Elaborado por la autora.

4. ¿Sabía usted que estudios realizados por la OMS (organización mundial de la salud) desde hace más de 30 años demuestran que el consumo de carne es dañino para la salud?

Tabla 9

Conocimiento de los encuestados de estudios de OMS

Estudios de la OMS	%
Sí	65%
No	35%

Fuente: Elaborado por la autora.

5. Asiste a un restaurante para:

Tabla 10

Motivo por el que los encuestados visitan un restaurante

Motivo de visita a restaurantes	%
Consumir alimentos y bebidas	85%
Convivir con familiares y amigos	40%
Reuniones de negocios	5%
Encontrar un espacio donde relajarse	15%

Fuente: Elaborado por la autora.

6. ¿Le gustaría visitar un restaurante especializado en la comida biológica/vegetariana donde además de satisfacer su necesidad de alimentación cuente con un ambiente agradable y ecológico, tenga como prioridad el cuidado interno del cuerpo?

Tabla 11

Aceptación de un restaurante biológico/vegetariano

Aceptación	%
Sí	85%
No	15%

Fuente: Elaborado por la autora.

7. Al momento de elegir un restaurante, ¿Cuál es su principal motivo?

Tabla 12

Motivo de los encuestados para elegir un restaurante

Motivo de elegir un Restaurante	%%
Cercanía	15%
Ambiente	45%
Tipo de comida	80%
Precio	35%

Fuente: Elaborado por la autora.

8. Considerando que los productos utilizados para la elaboración de platos fuertes son de origen biológico y únicamente vegetarianos (minuciosamente equilibrados en lo que

respecta a proteínas, carbohidratos y grasas), ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por ellos?

Tabla 13

Precio considerado aceptable por los encuestados

Precio	%
$12,00-20,00	90%
$20,00- 30,00	10%
$30,00- 45,00	0%

Fuente: Elaborado por la autora.

9. ¿Cuál medio de publicidad le parecería indicado para este tipo de restaurante?

Tabla 14

Tipo de publicidad preferido por los encuestados

Publicidad	%
Internet	65%
Radio	20%
Televisión	40%
Cine	10%
Correo electrónico	25%
Prensa	30%
Publicidad exterior	35%
Otro	0%

Fuente: Elaborado por la autora.

11.4. Conclusiones de la encuesta

Esta encuesta se ha limitado a personas que vivan en la ciudad de Quito por lo que se ha tomado como referencia geográfica 6 sectores referenciales. Se realizó a personas de todas las edades con énfasis en jóvenes – adultos de 22 a 27 años y en adultos de 27 – 35 años que ya sean profesionales o estén en camino de serlo ya que este tipo de personas tiende a la aceptación de innovadoras formas de pensar con criterios formados y están abiertos a nuevos estilos de vida.

Según los resultados de la encuesta, el 65% de personas consume alimentos fuera de su hogar entre 1-3 veces por semana.

El 85% consume carne regularmente, sin embargo el 65%, es decir, más de la mitad de los encuestados conoce los riesgos del consumo cárnico y la presencia de químicos en los alimentos que consumen con regularidad.

La mayor parte de los encuestados van a un restaurante para consumir alimentos y bebidas y en menor escala pero como dato referencial también acuden a un restaurante para convivir con familiares y amigos.

El nivel de aceptación de un restaurante con las características de servir alimentos biológicos/vegetarianos es de un 85% sin importar el motivo de su visita ya que los encuestados han escogido el tipo de comida, el precio y el ambiente como los motivos principales para visitar un restaurante.

Al hablar de costos, es evidente la preferencia del menor precio en un rango de $ 12- 20 por persona ya que 85 de cada 100 personas prefieren pagar un precio accesible.

En cuanto a publicidad la pregunta estaba abierta a varias respuestas entre las cuales la de mayor aceptación es la publicidad por televisión e internet, en menor rango se han escogido la publicidad por radio, prensa y correo electrónico.

11.5. Perfil de consumidor

Tabla 15

Perfil del consumidor

Género:	Hombres y mujeres.
Edad:	Entre los 20 y 35 años. Considerando dentro de este rango de edad a la población económicamente activa que reside en la ciudad de Quito.
Ocupación:	Estudiantes Universitarios y profesionales.
Nacionalidad:	Ecuatorianos y extranjeros que residan en la ciudad de Quito.
Hábitos alimenticios:	Personas que tengan por costumbre una alimentación sana y equilibrada. Personas con hábitos alimenticios vegetarianos o semi-vegetarianos.
Estrato social:	Personas con estrato social A, B, C+ y con menor afluencia estrato social C-.

Fuente: Elaboración propia.

9.1.1. Características de los clientes

Es importante mencionar que este proyecto está dirigido a aquellas personas que consideren el "comer bien" una alternativa para cambiar su estilo de vida. Por lo general estas personas pertenecen a un estrato social medio-alto, aquellos que no consideran a la comida rápida como opción de alimentación diaria.

11.5.1. Adquisición de clientes

Gracias a la encuesta realizada, podemos notar que la gran cantidad de personas prefiera la publicidad vía internet, ya sea esta en redes sociales o por email. Entonces, para captar la atención y el interés de nuevos clientes tendremos que utilizar estos recursos.

Como todos sabemos, hoy en día las redes sociales ya son parte de nosotros, será necesario hacer publicidad en Facebook, Instagram y Twitter, sin dejar de lado los métodos tradicionales como volantes, descuentos, vallas publicitarias y publicidad pop que ayudan a captar la atención del nuevo cliente.

Es importante también la creación de una página web donde se encuentre todo tipo de información acerca de este proyecto. Ya que una de las características de este proyecto es brindar la información requerida del origen de los alimentos a los clientes.

11.5.2. Fidelización del cliente

Para lograr la fidelización de los clientes es necesario, en primera instancia, la fidelización del empleado (cliente interno). Para lograr esto, es necesario capacitar al empleado ya sea que este se encuentre en el área de servicio o en el área de producción del restaurante.

Es necesario en una empresa de alimentos y bebidas que todos sepan hacer el trabajo que desempeñan, que todos sepan que si se hace un buen trabajo se logra un excelente producto y a la vez un excelente servicio. De esta manera el cliente se puede dar cuenta que el producto que llega a él no solamente es preparado, sino que también fue cuidadosamente seleccionado y realizado según estándares prediseñados cuidadosamente.

Si bien es cierto todos los empleados deberán tener una buena actitud al momento de trabajar, no podemos negar que también es verdad que el trato directo con los clientes lo desempeñan los meseros, por lo que es necesario ofrecer un curso de servicio y asegurarnos de la calidad humana de las personas que trabajaran como tal.

ANÁLISIS DE LA OFERTA Y LA DEMANDA

12. Análisis detallado

12.1. Oferta

Para analizar la oferta será necesario tomar en cuenta la competencia directa de este proyecto en el caso de ponerlo en marcha.

- La Cuchara de San Marcos

Ubicada en el centro histórico con una capacidad de 50 personas distribuida en 3 espacios con funcionamiento todos los días del año a excepción de 25 de diciembre y 1 de enero.

Tabla 16

Capacidad instalada.

CAPACIDAD INSTALADA				
Establecimiento	# Pax	# de Días	Capacidad potencial semanal	Capacidad potencial anual.
La Cuchara de San Marcos	50	7	350	18,100
Capacidad instalada			350	
Capacidad anual			**18,100**	

Fuente: lacucharadesanmarcos.blogpot.com/Elaboración propia.

12.2. Demanda

Para obtener este dato es necesario considerar todos los posibles consumidores tomados en cuenta para la segmentación de mercado, es decir, todas aquellas personas que se encuentren es un estrato social considerado A, B, C+ y C-.

Se ha recalcado que el grupo target de este proyecto tiene una edad entre 22- 35 años, ya que es un dato referencial debido a que las personas que se encuentran en este rango de edad son parte de este movimiento trascendental basado en la conservación del planeta, sin embargo, este proyecto va dirigido a las personas que se interesan sin importar el rango de edad.

Entonces, como referencia se tomará en cuenta a la población económicamente activa de la ciudad de Quito que se encuentre en un rango de edad entre 22- 35 años.

Tabla 17

Cálculo de la demanda actual

DEMANDA	
Población económicamente activa entre 22- 35 años	803,870
TOTAL ACTUAL	**803,870**

Fuente: elaborado por la autora.

12.3. Demanda insatisfecha

Esta demanda es el restante de la demanda actual con la capacidad instalada en el sector. Entonces, la demanda insatisfecha es la siguiente:

Tabla 18

Calculo de la demanda insatisfecha

DEMANDA INSATISFECHA	
Demanda Actual	803,870
Capacidad instalada competidores	18,100
TOTAL DEMANDA INSATISFECHA	**785,770**

Fuente: Elaboración propia

El presente proyecto tendrá una capacidad de 80 personas y se atenderá siete días a la semana lo que nos da una capacidad instalada anual de 28,960 personas. Lo que para empezar representara el 3,69% de la demanda insatisfecha actual.

Tabla 19

Cálculo de la Capacidad del proyecto

CAPACIDAD DEL ESTABLECIMIENTO		
# Pax	# de Días	Capacidad potencial Anual
80	362	28,960
CAPACIDAD INSTALADA ANUAL		**28,960**

Fuente: Elaboración propia.

MARKETING MIX

13. Plan de marketing 4 P's

13.1. Producto/ servicio

13.1.1. Características y beneficios

En este proyecto, el producto que se ofrecerá será únicamente vegetariano. Debido a la cantidad de mercado que se desea cubrir, esté contara con distintos tipos de preparaciones vegetarianas para los distintos tipos de vegetarianos que existen en Quito. Sabemos que no todos los comensales serán exclusivamente vegetarianos así que contaremos con un menú para semivegetarianos, es decir, en este se incluirán preparaciones con pescado, algunas aves, huevos y lácteos.

Estaremos dispuestos a cubrir todas las necesidades de los comensales sean del tipo vegetariano que sea. El menú se encontrará divido por entradas, sopas, plato fuerte, postre y bebidas; en cada uno de los platillos del menú se encontrara una descripción breve de qué tipo de plato es y de donde proviene la materia prima que se utiliza para prepararlos. Estaremos abiertos a las exigencias de los clientes y de ser necesario podremos preparar platillos con ordenes adicionales o cambiando ligeramente su preparación para satisfacer las necesidades del cliente (cambiar platillos semivegetarianos a vegan o viceversa). Al ser platillos vegetarianos el tiempo de cocción no será largo por lo que podremos brindar mayor satisfacción en menor tiempo.

Se contara con 2 tipos de ambientes, al ser un restaurante enfocado al bienestar corporal y del planeta, tendremos un jardín orgánico únicamente decorativo en que se apreciará algunas especies vegetales comestibles que ayudará al cliente a entrar en una atmosfera biológica de tranquilidad y armonía con la naturaleza, de igual manera la música de

ambientación será totalmente relajante que ayude a que el cliente se sienta feliz y complacido.

Las ventajas competitivas que distinguirían a este proyecto es su infraestructura, manteniendo un ambiente acorde con el tema de protección y cuidado al medio ambiente, también contará con un ambiente elegante.

Entre otras de las distinciones que podemos resaltar es que el menú contará con la información necesaria de los productos que se utilizarían para la producción de los platos, es decir, se debería intentar incluir si es de origen ecuatoriano, de que parte del país proviene y los beneficios que significa comer este tipo de alimentos y qué tipo de plato vegetariano es, de esta manera se creará una atmosfera de confianza hacia el menú.

Realmente es una ventaja que en la actualidad solo exista un restaurante con estas características, La Cuchara de San Marcos, que cubre en su gran parte al mercado turístico, a diferencia al target de este proyecto. Sí, es verdad, el presente trabajo se dirige también al mercado vegetariano y/o ecologista, pero de cierta manera no se ambiciona capturar la atención del turista, sino a residentes de la ciudad de forma que este tipo de alimentación se convierta en algo totalmente normal en la dieta de los ciudadanos quiteños y residentes.

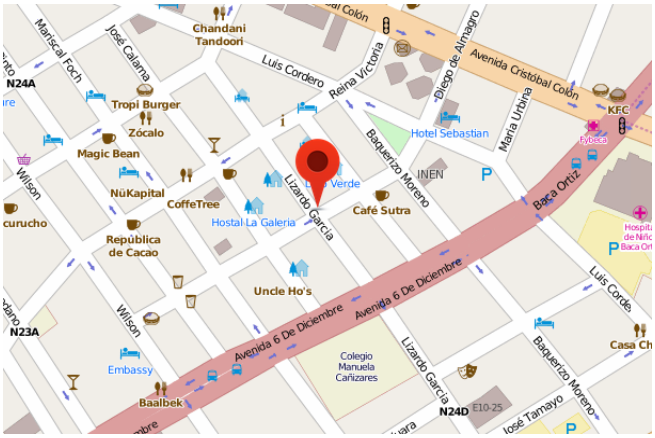
13.2. Ubicación/ plaza

13.2.1. Ubicación geográfica

- Área de Construcción: 250 m2
- Área de Terreno: 433 m2

Ilustración 17

Ubicación Geográfica/Plaza



Fuente: maps.google.com

Ilustración 18

Imagen exterior del lugar:

Fuente: fotografía casas.mitula.ec

La casa cuenta con 3 parqueaderos propios en la parte frontal y 4 en la parte lateral. Para facilidad y despreocupación del cliente, a 20 metros del lugar, encontramos un parqueadero público con 30 estacionamientos disponibles.

13.2.2. Temática del restaurante

Al ser un restaurante que se enfoca en la producción de comida vegetariana y biológica, el mensaje que llega directamente a los clientes es que somos una empresa que se preocupa por el medio ambiente por lo que la temática del lugar tiene que ir acorde con esto. Se tendrán en cuenta 80 puestos en el salón de los cuales solo 14 estarán ubicadas en el jardín y 6 estarán en la barra de bebidas.

Tendrán que considerarse decoraciones artesanales para brindar un ambiente acorde y un tanto místico. En nuestros revisteros tendremos volantes con breves explicaciones de la procedencia de muchos de los productos que utilizamos en nuestras preparaciones y de esta forma brindamos información relevante a los clientes. De igual manera la carta deberá tener explicaciones que sean necesarias tanto del vegetarianismo como de la comida biológica.

Para conservar el ambiente biológico y rústico, tendremos muy presente la madera en sillas y mesas al igual que en el techo, lámparas de diseño antiguo y también tendremos iluminación por velas.

Ilustración 19

Ejemplo iluminación

Fuente: Imagen obtenida de: http://rustikchateaux.blogspot.com

Se contará con distintas estructuras en los muros que rodearán el salón, tendremos una pared de piedra que brinde un poco de frialdad y acogimiento a los comensales. También se deberá implementar el uso de una "pared viva", con ayuda de un sistema de cultivo horizontal se podrá sembrar en esta algunas flores orgánicas al igual que lechugas de varios tipos.

Ilustración 20

Ejemplo de cultivo vertical

Fuente: Imagen obtenida de: http://diariodesign.com

Como se había mencionado anteriormente, se contará con un jardín en el cual se encontraran 2 mesas cada una para 4 clientes y 3 mesas para 2 personas, en este espacio verde solo se encontraran rosas, flores y algunas especies de vegetación aptas para el consumo, todas estas cultivadas de forma artesanal, sin presencia de químicos tóxicos que dañen la temática del lugar. El jardín será un área abierta destinada como espacio de fumadores.

Ilustración 21

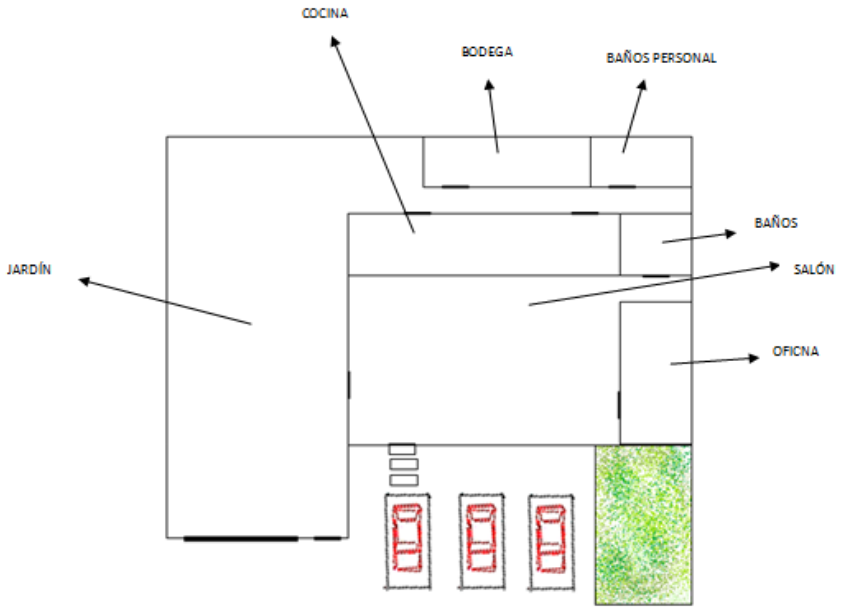
Ejemplo jardín externo

Fuente: Obtenido de http://webcache.googleusercontent.com

13.2.3. Diagrama de la estructura

Ilustración 22

Diagrama de distribución de áreas



Fuente:

Elaborado por la autora.

Es necesario aclarar que la construcción cuenta con un loft desde el cual se puede apreciar todo el salón, este tiene aproximadamente 40 m2 donde también se encontraran ubicadas mesas para los clientes.

Tabla 20

Distribución de m2

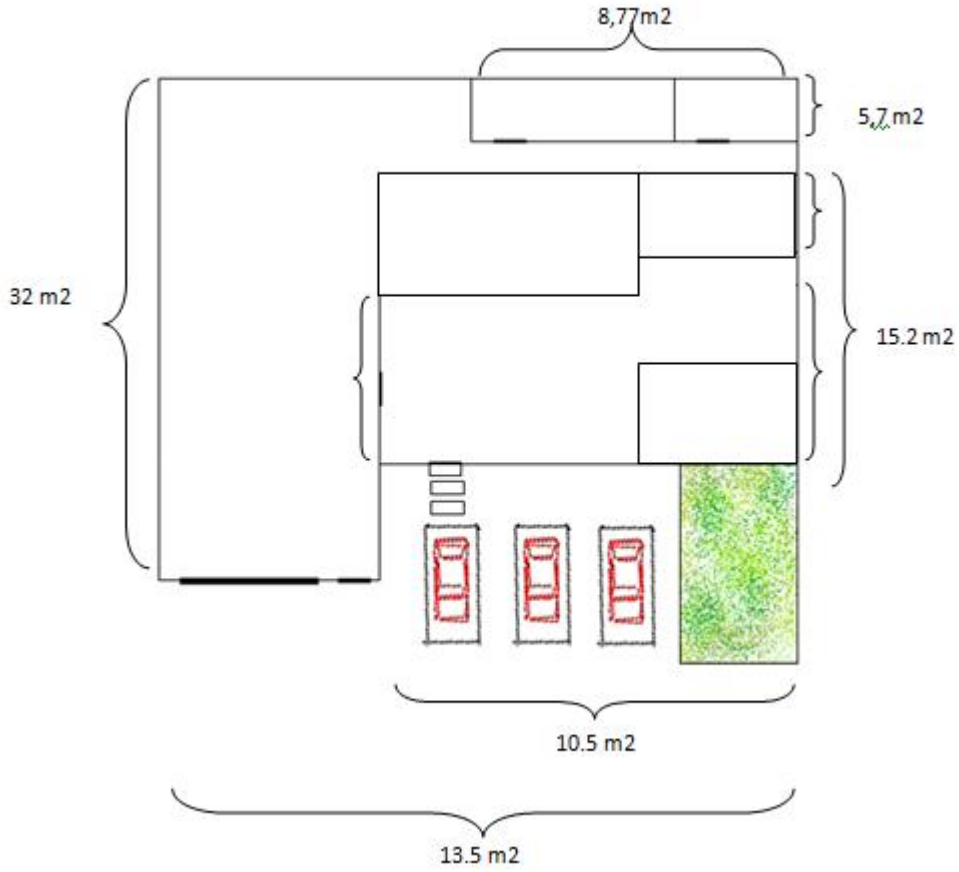
Baños clientes	20 m2
Cocina	60 m2
Oficinas	20 m2
Bodega/baño servicio	50 m2
Loft	40 m2
Salón	60 m2

Fuente: Elaborado por la autora.

Lo que hace un total de 250m2 de construcción.

Ilustración 23

Diagrama de distribución por metros cuadrados



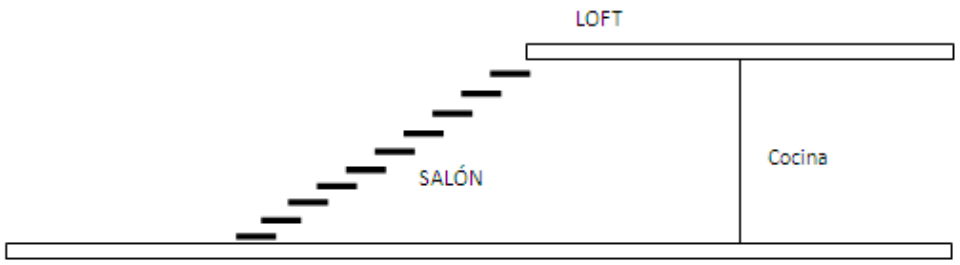
Fuente: Elaborado por la autora.

13.2.4. Diagrama de loft

Como ya ha sido mencionado, el loft con el que cuenta el lugar, también será tomado en cuenta como parte del salón.

Ilustración 24

Diagrama vista de lado



Fuente: Elaborado por la autora.

En total se contaría con 110m2 de salón.

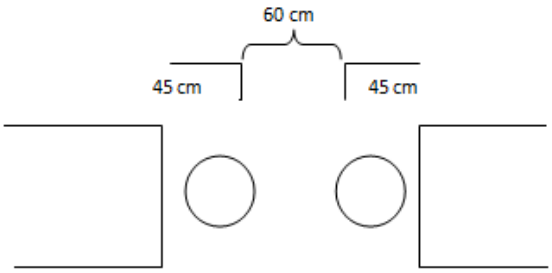
- Medidas de mesas:

Las mesas para 6 personas tendrán una medida de 30 X 42 pulgadas (76,2 X 106,6 cm)
Las mesas para 4 personas tendrán una medida de 30 X 30 pulgadas (76,2 X 76.2 cm)
Las mesas para 2 personas tendrán una medida de 30 X 18,1 pulgadas (76,2 X 60 cm)

Considerando los 45cm de espacio que ocuparía el cliente en la silla y los 60 cm de corredor, el espacio entre mesas sería de 165 cm.

Ilustración 25

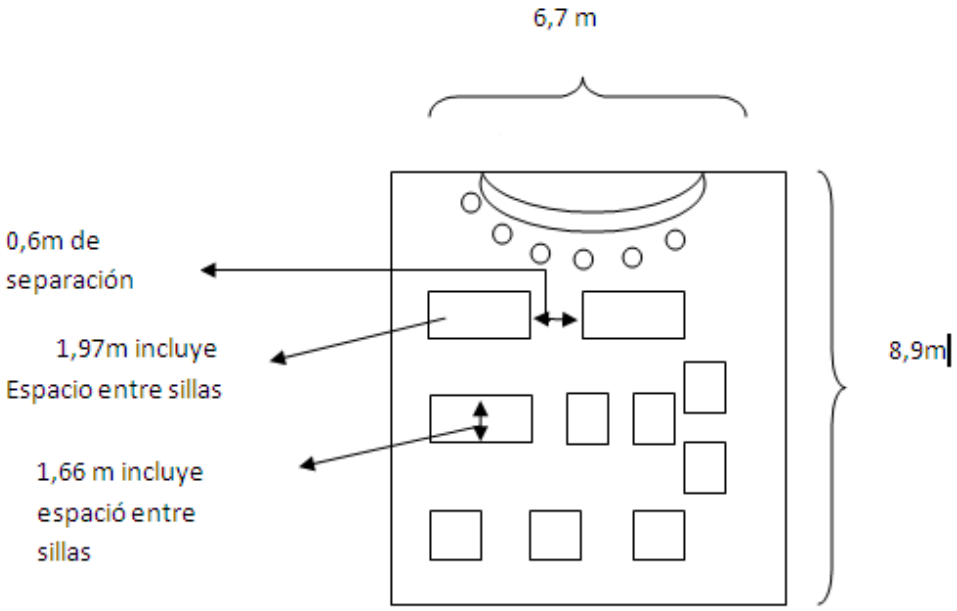
Espacio de separaciones entre mesas



Fuente: Elaborado por la autora.

Ilustración 26

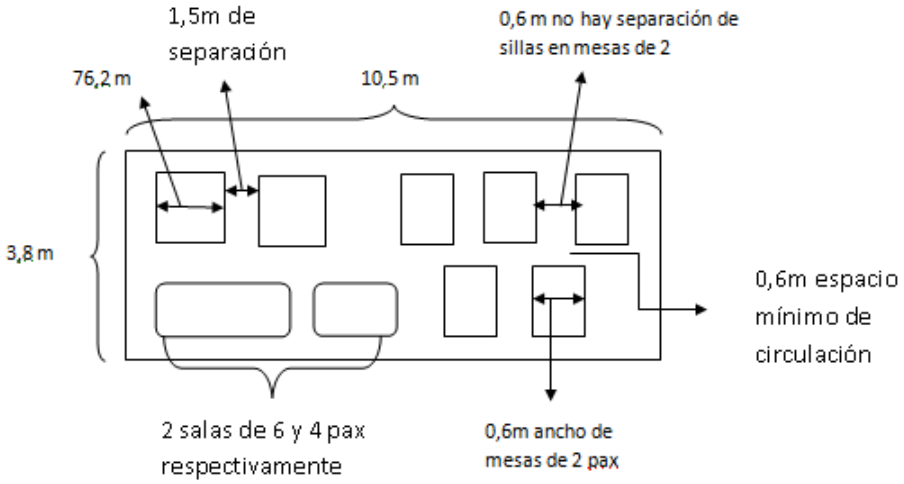
Diagrama separación entre mesas Salón



Fuente: Elaborado por la autora.

Ilustración 27

Diseño de loft



Fuente: Elaborado por la autora.

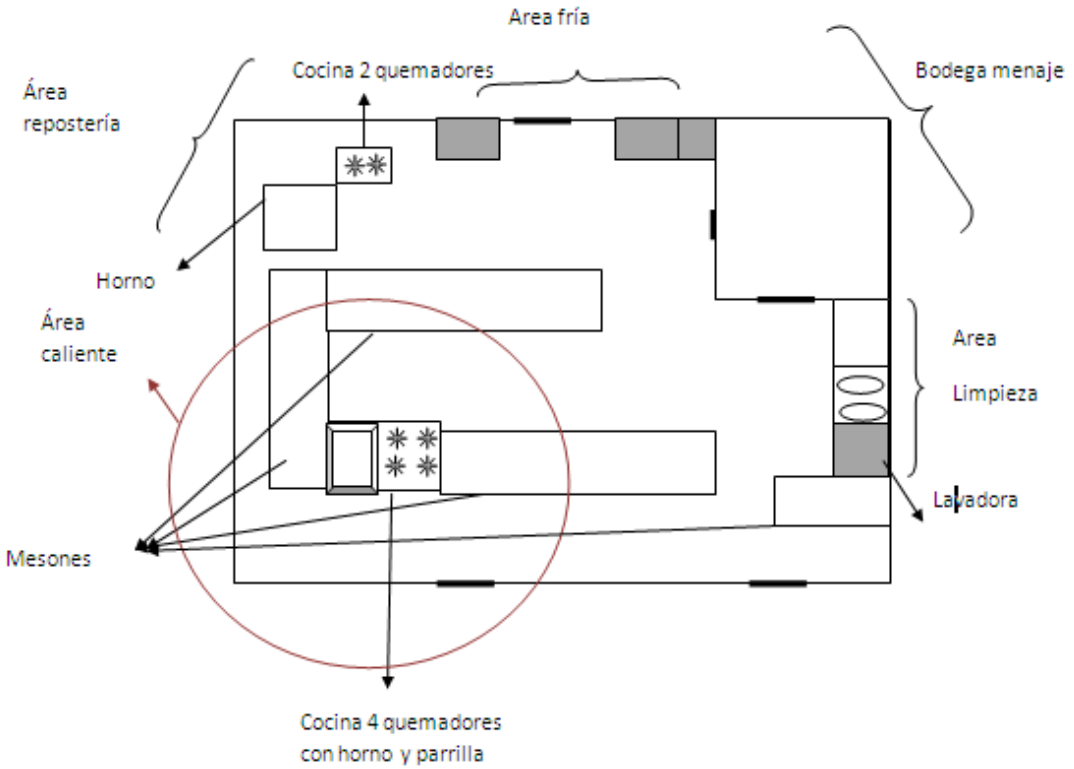
Estos datos son únicamente guías que nos indican la afluencia de personas diarias que se estima frecuenten este restaurante.

9.1.2. *Diagrama de la cocima*

El diseño de la cocina está distribuido conforme a lo que se requiere para preparar los platos que contiene el menú.

Ilustración 28

Diagrama de distribución en cocina



Fuente: Elaborado por la autora.

9.1.3. Jardín interno

"El agua es el elemento y principio de todas las cosas"(Mileto, 639-527 a.C)

El agua, uno de los elementos indispensables para la vida, sino es el más importante, tendrá un papel fundamental la decoración de nuestro jardín orgánico. Diseñaremos sistemas de riego que sirvan como decoración del lugar y al mismo tiempo brinde armonía y sensación de paz a los clientes.

Ilustración 29

Modelo espejo de agua

Fuente: Imagen obtenida de: http://www.arkiplus.com/

> *"Si alguien Me ofrece con amor y devoción una hoja, una flor, una fruta o agua. Yo la aceptaré"*(Krishna) -Versículo donde Sri Krishna (Dios) pide que solo se le ofrezcan alimentos vegetales-

La cuna del vegetarianismos es Asia debido a que en esta parte del planeta se dieron origen pensamientos vegetarianos en algunos antiguos filósofos lo cual originó varias religiones cuyo principal regla es la prohibición del consumo o sacrificio de algún ser vivo.

A demás del vegetarianismo, esta parte del mundo es la cuna de una filosofía orientada a la armonía espiritual y corporal. Las creencias de energías y el equilibrio entre estas, son el principal interés de estas culturas.

Ilustración 30

Modelo de decoración de jardín interno

Fuente: Imagen obtenida de: www.iplantasjardin.com

13.3. Cultivo de uso interno

Todos los productos que se usaran para la elaboración de los platillos del menú serán de procedencia ecológica o en su defecto únicamente biológica (genética no alterada pero con un cultivo intervenido por el hombre) lo que nos brinda la seguridad que siempre tendremos disponible la materia prima. No obstante, debido a temporadas de escases de algunos productos debemos tomar precauciones.

Para esto, nos veremos en la necesidad de destinar un espacio de 5X3.5m del jardín externo. Zona que será cuidadosamente manipulada para obtener de esta huerta orgánica alguna de las especias fundamentales en la elaboración del menú, así como también algunas especies de fácil cultivo. De alguna manera este pequeño cultivo orgánico le brinda al cliente la seguridad alimenticia que garantizamos.

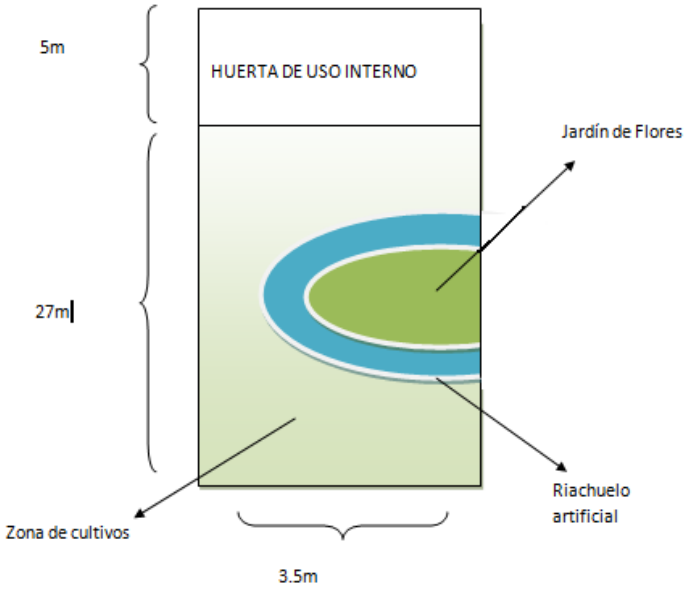
Ilustración 31

Modelo huerta orgánica

Fuente: Imagen obtenida de: www.actiweb.es

Ilustración 32

Diagrama de diseño de jardín



Fuente: Elaborado por la autora.

13.4. Construcción jardín orgánico:

Para la construcción de un jardín orgánico es necesario la preparación del suelo y un constante cuidado, por lo que es necesario la presencia de un jardinero que se encargue de acondicionar el terreno al principio y posteriormente se encargará de la poda y mantenimiento de este cada 2 o 3 semanas según lo amerite la situación.

Se ha destinado un área de 100 m2, un área cuadrada donde se colocaran 2 salas (una de 6 pax y la otra de 2 pax) y 3 mesas de 2 pax, lo que nos resulta en 14 pax en el área del jardín.

Entre los productos que se sembrarán en este jardín tenemos:

1. Tomates
2. Tomates cherrys
3. Cilantro
4. Perejil
5. Menta
6. Albahaca
7. Limoneros
8. Hierba buena
9. Hierva luisa
10. Rosa mosqueta
11. Bergamota
12. Mejorana
13. Jazmín
14. Lavanda
15. Violetas
16. Tomillo
17. Romero
18. Laurel

19. Manzanilla
20. Flores y rosas ornamentales

Esta pequeña producción que se tendrá en el lugar, también se utilizará para la producción de los platos del restaurante.

13.5. Promoción

13.5.1. Tipo de producto/ servicio

El producto/servicio final que se ofrecería en este restaurante biológico/vegetariano será un plato vegetariano sin contaminantes externos, del cual el cliente podrá saber el origen de sus ingredientes principales, atendido por un personal de servicio capacitado para conocer toda la información necesaria, en un ambiente un tanto rústico y natural.

13.5.2. Explicación detallada

Restaurante biológico vegetariano que dé el mensaje de protección al medio ambiente, tendencia que hoy en día se ha puesto muy de moda, no solo como un medio para cuidar el planeta, sino también para cuidar de nosotros mismos.

De igual manera actualmente existe una tendencia mundial al crecimiento del vegetarianismo, ya sea por recomendaciones médicas, por adoptar un cambio en la forma de alimentarnos o por solidaridad animal. Sea cual se las razones de este visible crecimiento, es inevitable preguntarnos ¿se satisfacen las necesidades alimenticias de estas personas?, es evidente que otros han aprovechado las ventajas comerciales que el crecimiento vegetariano conlleva. En Quito existen 22 restaurantes de comida vegetariana, todos con diferentes temáticas y diferentes productos no necesariamente ecológicos/biológicos.

Lo que se brindará, es un servicio de primera calidad, un restaurante con un excelente ambiente donde el cliente podrá conocer la procedencia y origen de algunas de las preparaciones. Se prestará gran atención al área de servicio ya que no solo se brindará un producto de primera, sino que el servicio tendrá que estar a la altura del lugar.

13.5.3. Justificación de la temática

La cultura y tendencia vegetariana siempre ha sido menospreciada y malinterpretada. Menospreciada debido a que la mayoría de las personas, incluyendo médicos, aseguran que una dieta vegetariana no es una dieta equilibrada, sin embargo, existen varios estudios que demuestran que el consumo de carne no es necesario para el organismo humano. Este tipo de pensamiento ha llevado al vegetarianismo a ser menospreciado e incluso se lo ha tomado como un modo de vida irracional.

Se ha malinterpretado, también, esta tendencia alimenticia puesto que la primera percepción que tenemos de comida vegetaría nos significa únicamente ensaladas, frutas; productos sanos pero que no llaman la atención de ningún individuo ya que ensaladas o frutas son guarniciones de un plato y no representan un plato que nos lleve a la satisfacción. Este concepto también es errado, se puede preparar una variedad increíble de alimentos vegetarianos, aunque, si bien es cierto, se nos hace difícil el concepto de los vegetales como ingrediente estrella del plato, la percepción actual de platos vegetarianos es totalmente incorrecta.

Si decimos que este tipo de alimentación es beneficioso para el estado de salud y mental del cuerpo, sería mucho mejor complementar esta idea con la presencia de productos enteramente orgánicos o biológicos que de igual manera no perjudican a nuestro organismo y yendo un paso más allá, tampoco altera el ecosistema. Este pensamiento sería mucho más profundo y mucho más comprometido con el medio ambiente que ser únicamente vegetariano.

Entonces, si ser vegetariano ya es un gran avance y sobre todo un desafío para la sociedad, entonces consumir productos orgánicos sería el siguiente escalón es esta escalera de bienestar y salud.

13.6. Precio

13.6.1. Menú

A continuación se presenta los platos y precios de cada uno de estos.

Tabla 21

Precios del menú

SOPAS		
Nombre del plato	Descripción	Precio
Sopa yin yang	De remolacha y coliflor/ plato vegan/ origen oriental/ productos ecuatorianos	$ 4
Sopa de espelta	Origen español / producto importado/ plato vegan .	$4.49
Tom yum de setas	Origen thailandes/ plato semivegetariano/ una vagriación del tradicional tom yum con una combinación de hongos.	$4.45
Sopa cajún	Con vainitas negras y verdes/ productos ecuatorianos/ origen franco-canadiense/ producto	$5.76

	lacto-vegetariano.	
Sopa de arvejas y menta	Una reconfortante mezcla de frescura en una sopa caliente/ productos ecuatorianos/ plato lacto vegetariano.	$4.10
PICADAS		
Nombre del plato	Descripción	Precio
Tortilla de requesón y hierbas	Para 4-5 personas/ tortillas de masa de soya rellenas de una excelente mezcla de requesón y hierbas provenzales/ producto ovolacto vegetariano.	$7.22
Kebabs de hortalizas	Los kebabs son originarios del medio oriente/ producto vegan/ para 4-5personas/ contiene una fina mezcla de hortalizas cocidas al vapor con queso de soja.	$21.44
Rollitos de verduras	Los tradicionales rollitos primaveras con un relleno de pesto y feta/ para compartir entre 3-4 personas/ productos ecuatorianos/ ovolacto vegetariano.	$6.20
Voul au vent de champiñones	Productos ecuatorianos/ ovo vegetariano/ para compartir entre 4/ sugerencia para una tarde de té o café/ canapés de champiñones a las 3 pimientas.	$5.30
ENSALADAS		
Nombre del plato	Descripción	Precio

Tofu hawaiano	Ensalada fresca, semidulce y frutal/ opción vegan/ productos ecuatorianos/ servida con tostadas de pan integral casero.	$8.42
Kemya	Opción vegan/ ensalada fresca/ ideal para 2 persona o como guarnición para compartir en grupo/ productos vegetarianos.	$11.88
Ensalada de tibia y calabaza	Ensalada tibia para 1 persona o para compartir como guarnición para 2 personas/ productos ecuatorianos/ opción vegan.	$5.42
PLATOS FUERTES		
Nombre del plato	Descripción	Precio
Bacalao	Una mezcla de bacalao y puerros rehogados acompañado de un crocande de parmesano y mani/ opción semi-vegetariano/ productos ecuatorianos.	$7.72
Atún a la parrilla	Atún de mares ecuatorianos/ opción semivegetariana/ se recomienda acompañar de una de nuestras ensaladas	$6.49
Risotto de verduras	Preparado con arroz integral/ opción lactovegetariana/ recomenda para una persona o como acompañate/ productos ecuatorianos.	$3.96
Guiso de cebada y arvejas	Productos ecuatorianos/ acompañado de arroz integral/ opción lacto vegetariana.	$3.76

Coliflor y papas al curry	Origen indú/ se acompaña con ensalada kemya/ opción vegan/ productos ecuatorianos.	$5.13
Hamburguesas de cous cous y col	Opción ovovegetariana/ hamburguesa dentro de un pan casero, lechuga, tomates y cebollas acompañada de papas fritas/ productos ecuatorianos.	$4.83
Hogaza	De origen mediterrane/ pan crocante relleno de una mezcla de verduras, ideal para una persona/productos ecuatorianos/ opción ovovegetariana.	$10.25
Chachuka	Opción vegan/vegetales horneados servidos en una casuela acompañados de tostadas de pan casero integral/ productos vegetarianos.	$4.39
POSTRES		
Nombre del plato	Descripción	Precio
Tartaleta de frambuesa	Postre lactovegetarano/ frambuesas en una base de chocolate negro acompañado de helado de menta/ productos ecuatorianos/ cacao de fino aroma de denominación de origen, cacao de Arriba ecuatoriano.	$3.63
Helado de te verde	Postre lactovegetariano/ sevido en copa para 2 personas con barquillos de chocolate/ origen japonés/ producto japonés te verde matcha.	$3.99

Soufle de chocolate y krish	Sofle flameado al momento de servir/ combinación de chocolate negro con licor de cereza o krish/ postre ovolacto vegetariano.	$4.49
BEBIDAS		
Nombre de bebida	Descripción	Precio
Jugos naturales	Hechos de frutas naturales de temporada	$2,00
Vino tinto	Por copa y botella	$5,50 por copa
Vino blanco	Por copa y botella	$5,50 por copa
Martini	En todas sus variedades	$6,50
Margarita	Clásico y frutales	$6,50
Whisky	Por vaso y botella	Según el whisky
Cerveza artesanal	Monkey rubia, roja y negra	$6,00
Cocteles	Varios de la casa	$6,50

Fuente: Elaborado por la autora.

DIRECCIONAMIENTO ESTRATÉGICO

14. Direccionamiento estratégico

14.1. Misión

Brindar la mejor experiencia culinaria vegetariana sin contaminantes de la ciudad de Quito en un ambiente agradable y natural que brinde la facilidad de relajación.

14.2. Visión

Ser reconocido por nuestro excelente e innovador servicio y sobre todo por nuestra preocupación por mejorar la calidad de vida con respecto a la alimentación del ser humano en todo el Ecuador y así inspirar a presentes y futuras generaciones alrededor del mundo

14.3. Valores/principios coorporativos

- Ambiente agradable y placentero
- Amabilidad
- Dedicación en todos nuestros platos.
- Trabajo en equipo

14.4. Objetivos del restaurante

Uno de los fines que tiene este proyecto es hacer alusión al término de "restauración" como es conocida también ésta industria gastronómica. El término "restauración" apareció a principios del siglo XVIII con Monsieur Boulanger quien usó la gastronomía como medio para mejorar el estado de salud de aquellos a los que a él acurran, Mosier Boulanger es conocido en la historia por ser el creador del primer establecimiento en donde se podía restaurar, renovar y reparar la salud de las personas a través de alimentos; si bien es cierto no es el primer restaurante en la historia ya que existen vestigios que datan de cientos de años antes de Cristo de establecimientos que servían alimentos al pueblo.

En síntesis, esta compañía se basa en la salud humana llevada a través de una buena alimentación, que no represente ningún tipo de daño y que a través de esto podamos ser un ejemplo para futuras generaciones, viendo más allá de la comodidad (que representa la mala alimentación) y demostrando que se puede comer bien y lograr sentirnos mejor.

Los tres objetivos fundamentales del proyecto como restaurante biológico/vegetariano son:

- Crear conciencia en los ciudadanos de la ciudad de Quito.

- Cuidar el medio ambienta utilizando productos naturales.

- Satisfacer gastronómicamente a personas interesadas en el medio ambiente.

14.5. Idea central/ historia

La idea de la creación de un restaurante en el que se sirva únicamente comida vegetariana nace de los gustos alimenticios de la autora del presente proyecto, yo, Mónica Maldonado. Si bien es cierto, el consumir alimentos cárnicos y de origen animal ha sido inevitable debido al ambiente y cultura en el que la autora se desenvolvió, sin embargo, el consumo de carne nunca fue de su preferencia, desde muy pequeña se vio inclinada hacia un

pensamiento vegetariano aun sin saber lo que hacía o lo que comía, alimentos como los huevos o quesos fueron muy difíciles de incluir en su dieta, nunca tuvo una alimentación "normal" , no consumía lo mismo que todo su familia, al momento de elegir alimentos en un restaurante, siempre fue difícil encontrar algo que gustara y pudiera consumir, por supuesto algún platillo que no tuviera carne.

Con el pasar de los años cada vez era más común encontrar carne en su dieta, pudo tolerar las carnes blancas, sin embargo, hasta el momento las carnes rojas no son de su agrado. Al momento de elegir una carrera universitaria estuve en una difícil decisión entre la carrera de veterinaria, debido a su amor a los animales, o gastronomía, debido a su gusto y pasión por cocinar y crear alimentos dignos de un buen paladar. Al final ganó su pasión por la cocina, desde ese momento tuvo que cambiar su pensamiento, probar todo tipo de carne en todo tipo de preparaciones, tuvo que cambiar su mentalidad, dejar de pensar que consumía carne y comenzar a pensar en los sabores que probaba en todo tipo de carnes que se me presentaban día a día, clase a clase.

Debido a su experiencia personal, me vi en la posición de diseñar un restaurante de comida vegetariana, quizás no solo para gente vegetariana, sino también aquellos que deseen experimentar y cambiar su estilo de vida alimenticio.

El porqué de un restaurante que solo sirva alimentos biológicos es debido al problema que enfrentamos todos los día sin darnos cuenta, es fácil para todos ignorar el hecho de que la humanidad esta corrompiendo todo a nuestro alrededor, inclusive los alimentos que consumimos. Hemos alterado genéticamente todo tipo de cultivo, no solo eso, sino que también estamos dañando el único planeta que tenemos con químicos y fertilizantes que no solo nos daña a nosotros, sino también a todo ser vivo que se encuentre expuesto a estos.

Cabe recalcar que la denominación *biológico* quiere decir que los productos que se utilizaran no tendrán ningún cambio en su genética, esta posición nos permite utilizar componentes extras al momento del cultivo para aprovechar de mejor forma el suelo y tener un producto de primera calidad.

Lo que se quiere lograr con este proyecto es demostrar la factibilidad de la creación de un restaurante biológico vegetariano en la ciudad de Quito. Este proyecto no se efectuara físicamente pero quedará asentado la factibilidad que tendría si fuera el caso de ponerlo en marcha. Es necesario aclarar que si alguien quiere hacer uso del presente proyecto, podrá hacerlo con previa autorización de la autora.

14.6. Descripción

Una de las finalidades del presente proyecto es, de alguna forma, ayudar a conocer los daños que representa el consumo de carnes e informar a las personas acerca de los beneficios de la comida biológica. A la vez de brindar un excelente servicio, una comida saludable y deliciosa en un ambiente natural, relajante y rústico que nos conecte con el planeta.

En conclusión lo que se busca es brindar una alternativa natural, saludable y reconfortante a los residentes y visitantes de Quito y ser un ejemplo de armonía con el planeta.

14.7. Matriz FODA

9.1.4. Análisis ambiente externo

Oportunidades:

- Capturar la atención de los vegetarianos con gusto en la comida sana y biológica.
- Expansión otras ciudades.
- Diversidad de público.
- Eventos temáticos referentes a la ecología en general
- Capturar la atención de los ecologistas.
- Poca competencia gastronómica

Amenazas:

- Preferencia de otros lugares dirigidos al mismo target.
- Preferencia de otros lugares destinados a la preparación de comida vegetariana.
- Lugar nuevo/ no conocido
- Poca expectativa de la comida vegetariana.
- Inestabilidad Política
- Poca variedad de productos proteicos que pudieran reemplazar la carne.

9.1.5. Análisis del ambiente interno

Fortalezas:

- Formado por personal capacitado
- Excelente ubicación
- Buena música y ambiente natural
- alimentos de calidad preparados con productos biológicos.
- captar gran parte del mercado en crecimiento, crear posicionamiento en el mercado mediante estrategias publicitarias.

Debilidades:

- Alta inversión y costos / precios medio-altos
- Derecho de admisión
- Dificultad al conseguir productos específicamente biológicos
- Problemas con los proveedores (suben costos debido a la dificultad de conseguir productos biológicos fuera de temporada)

ESTUDIO TÉCNICO

15. Recursos

Para el desarrollo normal y cotidiano de las labores diarias de una institución es necesario el empleo de elementos, elementos denominados “recursos”.

Dentro de una empresa los recursos que se emplearán podrán ser:

15.1. Recursos humanos

Dentro de una empresa, los pilares más importante son los trabajadores, sin estos, la empresa no podría funcionar y dejaría de existir. Son estos los que mantienen a dicha empresa en funcionamiento, estos a su vez reciben beneficios otorgados por la empresa en la que trabajan.

Los trabajadores otorgan tiempo y esfuerzo a una organización a cambio de un salario y/o otros beneficios.

Tabla 22

Tabla de cantidades de RRHH

RECURSOS HUMANOS	
ÁREA ADMINISTRATIVA	
CARGO	**CANTIDAD**
Gerente general	1
Administrador	1
ÁREA DE SERVICIO	
Capitán	1
Meseros	5
Hostess	1
ÁREA DE PRODUCCIÓN	
Chef	1
Ayudantes de cocina	3
Posillero	1

15.2. Recursos materiales

Los recursos materiales incluyen los siguientes elementos:

- Máquinas
- Inmuebles
- Insumos
- Elementos de oficina
- Instrumentos y herramientas

Tabla 23

Tabla de equipos y menaje de cocina

RECURSOS MATERIALES	
EQUIPOS Y MENAJE DE COCINA	
DESCRIPCIÓN	**CANTIDAD**
Cocina con horno industrial y parrilla	1
Mesón de acero inoxidable 1.70 x 0.60 m 0.90 x 0.60 m	 3 1
cocinas 2 quemadores	1
refrigerador doble con taba cristal	1
refrigerador con tapa cristal	1
Congelador	1
lavaplatos 0,60 X 0,50	1
Salamandra	1
Horno para repostería	1
Microondas	1
Batidora	1
Licuadoras	2
Campana e instalación	1
olla de presión 8 litros ollas 32 litros ollas 6 litros ollas 4 litros	1 1 1 6
pailas 50cm diámetro	2
sartenes 28 cm sartenes 36 cm	2
Moldes redondos repostería	1
Cuchillos cebolleros	3
cuchillos fileteado	2
Puntillas	2
puntilla curva	2

Cucharones	6
Colador chino 8”	2
tablas verdes tablas azules tabla blanca	3 2 1
platos grandes cuadrados blancos	140
platos grandes cuadrados negros	40
platos largos blancos	100
platos largos negros	40
plato sopero blanco redondo	100
platos cuadrados pequeños postre	50
plato rectangular para picadas	50
Salseras	50
EQUIPO Y MENAJE SALÓN	
Muletón mesas 6 pax mesas 4 pax mesas 2 pax	 4 10 8
Mantel mesas 6 pax mesas 4 pax mesas 2 pax	 4 10 8
Cubremantel mesas 6 pax mesas 4 pax mesas 2 pax	 4 10 8
Cubiertos Cuchillos	120 C/U

Cucharas Tenedores Cubierto para postre	
servilletas tela	120
saleros y pimenteros	30
platos base	160
mesas de sala de 130cm de largo	2
sillones de 3 personas sillones negros individuales puf	2 6 5
mesas de 6 pax con sillas de 30 X 42 pulgadas (76,2 X 106,6 cm)	3
mesas de 4 pax con sillas de 30 X 30 pulgadas (76,2 X 76.2 cm)	6
mesas de 2 pax con sillas de 30 X 18,1 pulgadas (76,2 X 60 cm)	12
sillas extra	4
EQUIPO BARRA	
tablas blancas pequeñas	2
Puntilla	2
puntilla curva	1
cebollero pequeño	1
cocteleras (shakers)	2
Saca corcho	4
Destapador de botella	3
colador gusano	1
Coctelera	2
Colador para pulpa	1
contenedores colores	10
cuchara mezcladora	2
exprimidores grandes	2

Licuadora	2
Maceradores	2
Organizador de bar	1
Sacabocados	2
Picahielo	2
Rayador de cítricos	1
Tenazas hieleras	1
Hielera	6
vasos largos	250
copas tinto	200
copas blanco	200
vasos cortos	200
tazas con plato base	200
tazas express con base	120
copas Martini	120
copas margaritas	120
copas brandy	120
Flautas	120
vaso shot	120
jarras vidrio	20

Fuente: Elaborado por la autora.

15.3. Recursos tecnológicos

Los recursos tecnológicos a utilizar en este proyecto solo serán los mencionados anteriormente. Lo que se quiere lograr con esto es crear el menor daño posible en cuanto a contaminación, los métodos de cocción a utilizar serán convencionales con el menor uso de agentes contaminantes o que causen algún tipo de daño ecológico.

En los últimos años ha sido más que evidente el cambio climático alrededor de todo el mundo, estos cambios son producidos gracias a la contaminación por fábricas, autos, químicos que se riegan sobre los cultivos; en fin, esto se ha producido gracias a la contaminación que causa el ser humano cada día.

La agricultura orgánica, si bien es cierto, no es una práctica en la que se utilizan últimas tecnologías ni maquinaria especializada, es la solución más moderna de recuperar nuestro ecosistema y revertir de forma natural el daño ocasionado. Es simple y fácil retomar las prácticas tradicionales de cultivo y por ende las practicas alimenticias que hemos dejado de lado. Tan solo cambiando nuestra alimentación por una forma mucho más sana y comprometida, podemos hacer la diferencia, así ayudamos al crecimiento de esta industria agroecológica ya que con esto se construye y mantiene los ecosistemas; la producción convencional los destruye y contamina.

Si consumimos productos con un origen biológico, ecológico u orgánico, se colabora también en la lucha contra el cambio climático, la explotación discriminada de los recursos naturales y sobre todo se ayuda a combatir la contaminación del media ambiente.

Después de saber todo esto, es evidente que queremos hacer un cambio y mejorar nuestro estilo y calidad de vida. Es por ello que se ha tomado una iniciativa y he desarrollado el presente proyecto como una alternativa a la mejor alimentación, sin embargo, queriendo hacer un poco más también se pensó en el desarrollo de una huerta de uso interno para el restaurante en el que se producirán únicamente alimentos biológicos utilizando una tecnología tradicional; de una manera más clara, lo que se quiere demostrar hablando únicamente del ámbito alimenticio, es que es mejor recurrir a las practicas ancestrales para llegar a ver un fututo.

16. Procesos

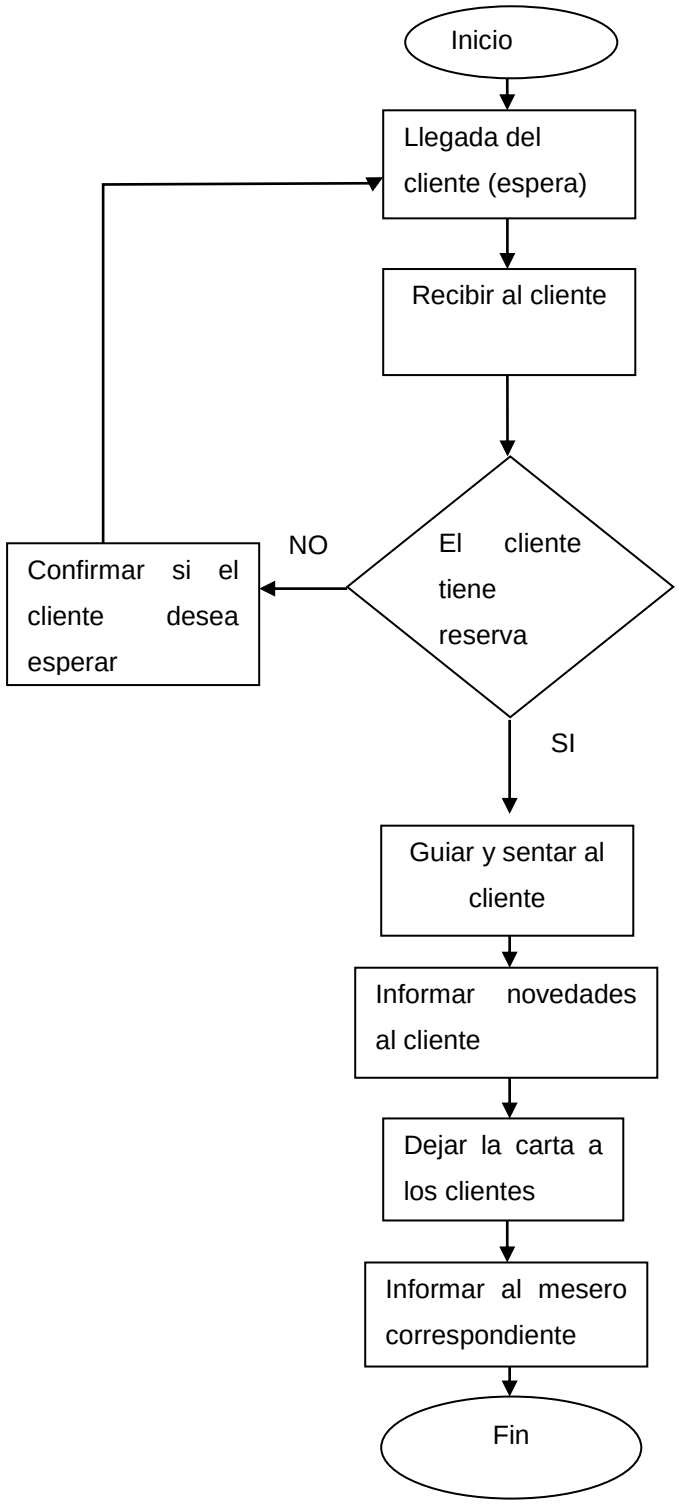
Los procesos de un restaurante son muy importantes y depende del tipo de restaurante que se piensa implantar. Hablando directamente del presente proyecto “estudio de la

factibilidad de la creación de un restaurante biológico vegetariano como una opción saludable de alimentarnos" en el que se prestará gran importancia a la alimentación pero también será una prioridad el tipo de ambiente ya que esta parte de la infraestructura está muy relacionada con la expectativa que se quiere lograr en las personas.

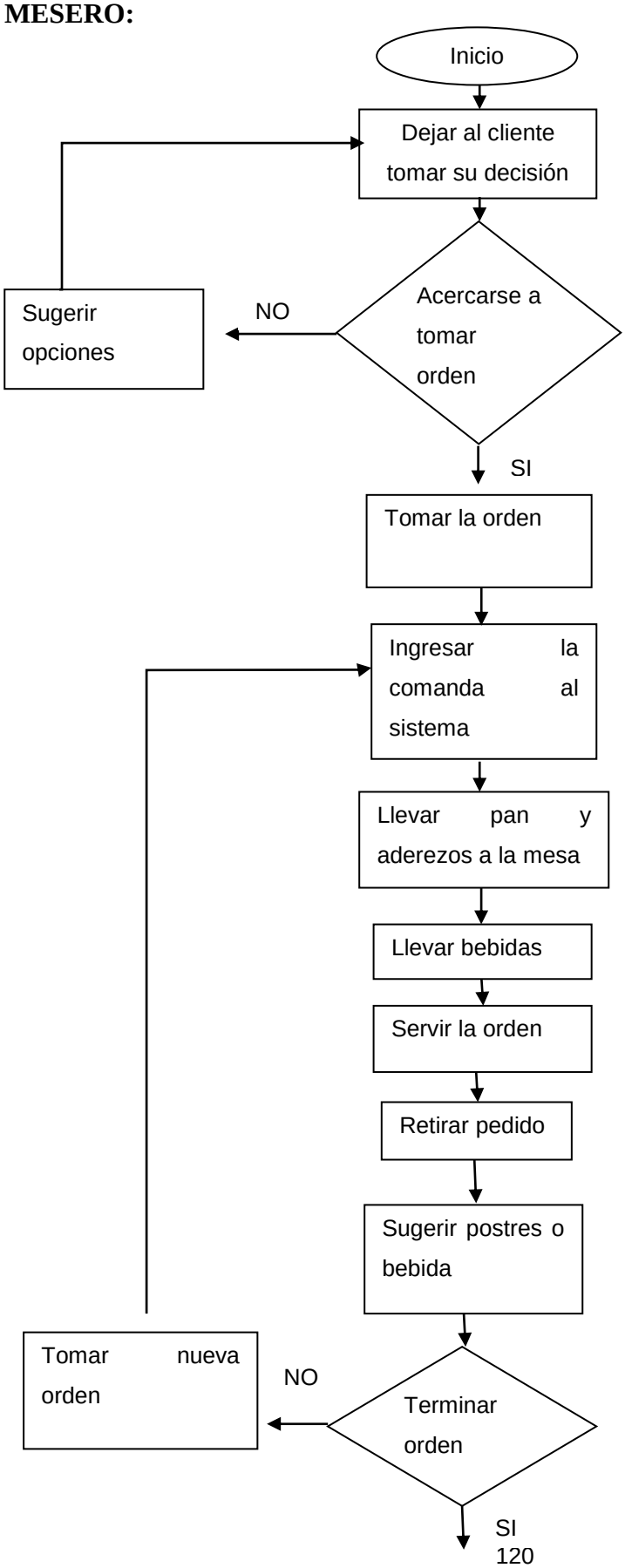
Se empleará un servicio americano ya que es un servicio muy simple pero elegante y rápido a la vez, los platos se sirven de lado derecho y se retiran de lado izquierdo. Los meseros serán instruidos en la forma de servicio, el trato con amabilidad a los clientes, la forma de servir bebidas, descorchar vinos, en qué momento retirar menaje y a quien servir en primer lugar. Este servicio es muy rápido y eficiente, se realizará de la siguiente forma:

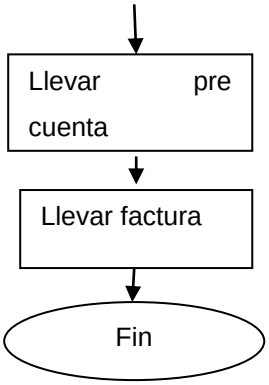
16.1. Diagrama de flujo servicio

HOSTESS

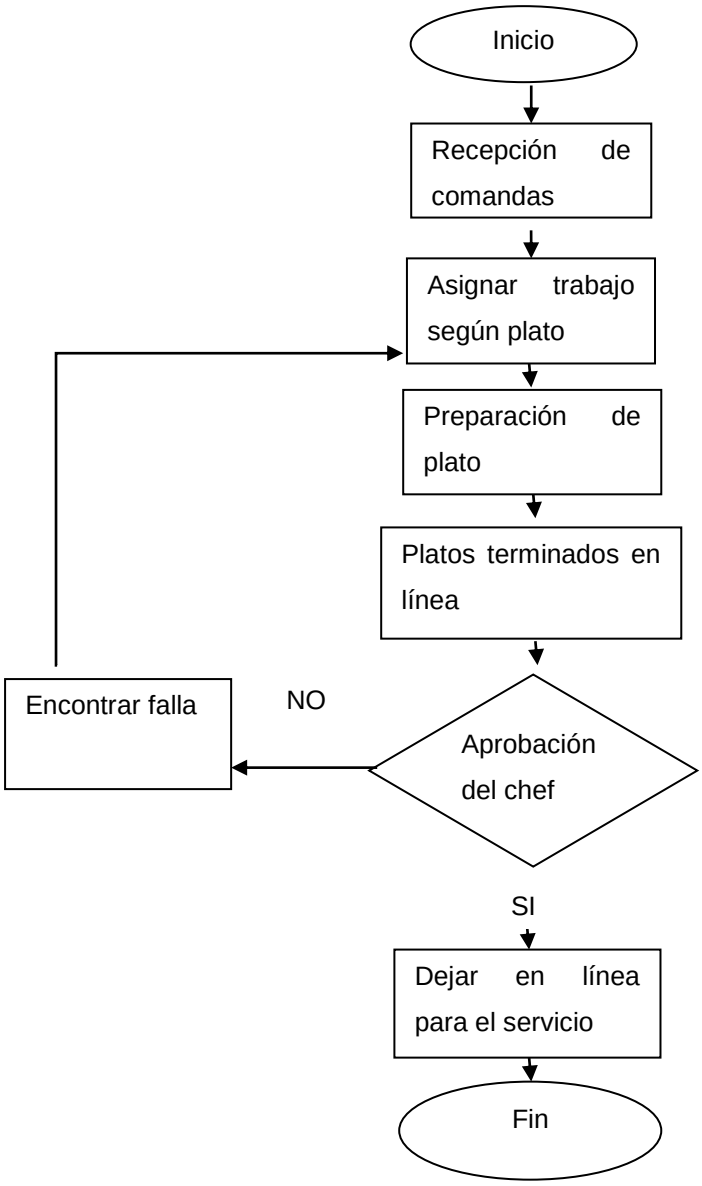


MESERO:

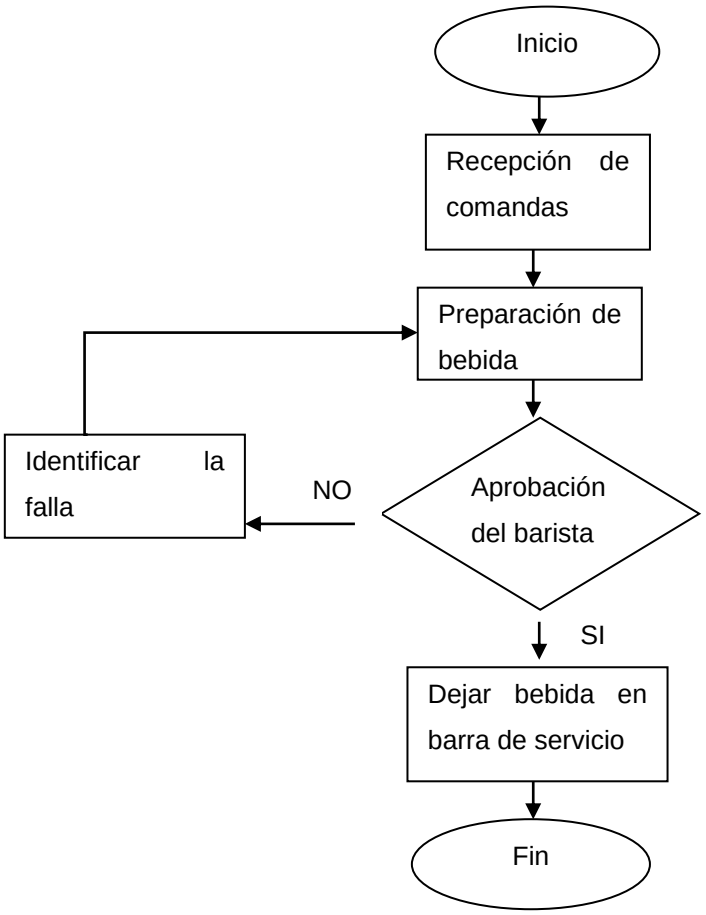

Inicio
Dejar al cliente tomar su decisión
Acercarse a tomar orden
NO
Sugerir opciones
SI
Tomar la orden
Ingresar la comanda al sistema
Llevar pan y aderezos a la mesa
Llevar bebidas
Servir la orden
Retirar pedido
Sugerir postres o bebida
Terminar orden
NO
Tomar nueva orden
SI
120



16.2. Diagrama de flujo cocina



16.3. Diagrama de flujo de barra



17. Recetas

A continuación encontraremos las recetas para el menú de apertura. Los precios referenciales son de CAMARI, DE LA MATA A LA OLLA y el MERCADO DE PRODUCTOS ORGANICOS DE LA ARMENIA. Estos establecimientos serán los principales proveedores.

17.1. Sopas:

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*sopa yin yang*			
# PORCIONES:	10	TIPO DE PLATO:	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	0,2575	UNIDAD: kg	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
roux	0,125	kg	2,63	0,33
coliflor	0,9	kg	0,76	0,68
leche soja	1	lt	1	0,65
remolacha	0,9	kg	0,75	0,68
fondo vegetal	0,15	lt	0,71	0,11
		FOOD COST TOTAL:		2,44
		FOOD COST DE LA PORCIÓN:		0,24

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*SOPA YIN YANG*			
# PORCIONES:	10	TIPO DE PLATO	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	222,5	UNIDAD: g	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
roux	125	g	crema de coliflor: cocinar la califlor a partir de agua caliente, una vez suave licuarla con leche, espesar la crema con el roux.
coliflor	900	g	
leche	150	ml	
remolacha	900	g	Crema de remolacha: cocinar la remolacha a partir de agua fría. cuando este suave licuarla con un poco de caldo corto de verduras. regresar al fuego y esperar a que espese.
fondo vegetal	150	ml	
			para el montaje: servir bien caliente y vertes hacendo la forma de 2 mangos.

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	5 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	15 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	cocción en agua		
MENAJE REQUERIDO:	plato sopero, plano y redondo		

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*sopa de espelta*			
# PORCIONES:	5	TIPO DE PLATO:	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	0,316	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
harina espelta	0,15	kg	4,89	0,73
mantequilla	0,05	kg	3	0,15
cebolla	0	kg	2	0,10
ajo	0,01	kg	0,98	0,01
azafrán	0,02	kg		0,00
fondo vegetal	0,75	lt	0,71	0,53
crema de leche	0,15	lt	2,3	0,35
queso feta	0,04	kg	26,8	1,07
aceite de oliva	0,05	lt	8,44	0,42
batata	0,3	kg	0,74	0,22
salvia	6	und	0,03	0,18
		FOOD COST TOTAL:		3,76
		FOOD COST DE LA PORCIÓN:		0,75

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*SOPA DE ESPELTA*			
# PORCIONES:	5	TIPO DE PLATO	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	316	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
espelta	150	g	tener previamente en remoja la espelta de preferencia en agua fria, la cebolla y el ajo cortada en bronoisse, las aguaturnas cortadas en láminas y el queso rayado. rehogar la cebolla, ajo en toda la mantequilla hasta que esten ligeramente blandos, agregar las aguaturmas y el azafrán. Agregar todo el caldo de verduras caliente y llevar a ebullición. cocinar la espelta en la misma sopa durante 25 min. se`perar 25gr de espelta cocida. licuar la sopa y regresar a la olla. servir en un plato hondo, agregar el queso, la espelta y un churrito de aceite de oliva.
mantequilla	50	g	
cebolla	60	g	
ajo	10	g	
azafrán	20	g	
fondo vegetal	750	ml	
crema de leche	150	ml	
queso feta	40	g	
aceite de oliva	50	g	
aguaturmas	300	g	
salvia	6	und	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	40 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	reahogar, cocción en agua		
MENAJE REQUERIDO:	plato sopero, hondo y redondo		

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*Tom yum de setas*				
# PORCIONES:	5	**TIPO DE PLATO:**		SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	0,352	**UNIDAD:**	g	**FOTO:**	

INGREDIENTES		CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
fondo vegetal		0,9	ml	0,71	0,64
jengibre		0,03	g	1,5	0,05
lemon grass		0	g	1	0,02
nouc mam chay		0,025	ml	8,56	0,21
hojas de lima			un		0,00
champiñones/ostras blancas/ shitake		0,275	g	7,8	2,15
curry rojo tailandés		0,04	gr	1,25	0,05
chalotas	2und	0,12	g	1,6	0,19
tomate	3und	0,15	g	1,22	0,18
lima		0,15	ml	0,72	0,11
cilantro		0,04	g	1,14	0,05
sal en grano			g		0,00
				FOOD COST TOTAL:	3,64
				FOOD COST DE LA PORCIÓN:	0,73

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*TOM TUM DE SETAS*				
# PORCIONES:	5	**TIPO DE PLATO**		SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	352,6	**UNIDAD:**	g	**FOTO:**	

INGREDIENTES		CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
fondo vegetal		900	ml	mise and place: cortar los tomates en dados 1cm. Cortar escalonias en rodajas finas. Cortar en tiras finas la hierba limonera. Exprimir el zumo de las limas. Hervir el fondo de verduras y agregar la galanga y la hierba limonera. a continuación añada el nouc mam chay, las hojas de lima y los hongos. dejar x 5 min a fuego lento. añadir el curry. incorporar las escalonias y el tomate y dejar cocinar x 2 min. finalmente añadir el zumo de lima y una pizca de sal. servir en platos hondos y decorar con el cilantro.
jengibre		30	g	
lemon grass		30	g	
nouc mam chay		25	ml	
hojas de lima		3	un	
champiñones/ostras blancas/ shitake		275	g	
curry rojo tailandés		40	gr	
escalonias	2und	120	g	
tomate	3und	150	g	
lima		150	ml	
cilantro		40	g	
sal en grano			g	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	17 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	cocción en agua		
MENAJE REQUERIDO:	plato sopero, hondo y redondo		

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*sopa cajún de judías negras*			
# PORCIONES:	5	**TIPO DE PLATO:**	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	0,29	**UNIDAD:**	g	**FOTO:**

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
pimineta negra en grano	0,01	kg	1,22	0,01
coriandro	0,01	kg	1,14	0,01
semillas de comino	0	kg	8	0,08
hoja laurel 1und	0	kg	7	0,00
pimienta cayena	0,01	kg	1,22	0,02
oregano fresco	0,025	kg	7	0,18
tomillo fresco	0,01	kg	7	0,07
mantequilla	0,05	kg	3	0,15
cebolla 1 und	0,06	kg	0,76	0,05
apio	0,1	kg	0,92	0,09
ajo	0,02	kg	0,98	0,02
judias negras	0,375	kg	13,18	4,94
zumo limón	0,02	lt	0,62	0,01
sal		kg		
agua	0,75	lt		
			FOOD COST TOTAL:	5,64
			FOOD COST DE LA PORCIÓN:	1,13

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*SOPA CAJÚN DE JUDÍAS NEGRAS*			
# PORCIONES:	5	**TIPO DE PLATO**	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	290	**UNIDAD:**	g	**FOTO:**

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
pimineta negra en grano	10	g	moler los granos de pimienta,
coriandro	10	g	coriandro y laurel en un mortero.
semillas de comino	10	g	Añidir la pimienta cayena, oregano y
hoja laurel 1und	0	g	tomillo. En
pimienta cayena	10	g	una olla rahogar la cebolla, ajo y apio
oregano fresco	25	g	en la mantequilla, incoorporar la
tomillo fresco	10	g	mezcla de especias, dejar 4 min.
mantequilla	50	g	agregar la judias, 1,5 litro de agua y
cebolla 1 und	60	g	dejar hervir. dejar a fuego lento por 2
apio	100	g	horas. licuar hasta que se esta mezcla
ajo	20	g	se convierta en un puré homogeneo.
judias negras	375	g	salpimentar y añadir zumo de limón.
zumo limón	20	ml	
sal		g	
Agua	750	ml	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	130min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	reahogar, cocción en agua		
MENAJE REQUERIDO:	plato sopero, hondo y redondo		

UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS
SABER Y SABER HACER

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*sopa de guisantes y menta*			
# PORCIONES:	5	TIPO DE PLATO:	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	0,336	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
arvejas	0,4	kg	3	1,20
menta	0,02	kg	2,1	0,04
cebolla	0	kg	2	0,10
puerro	0,08	kg	1,6	0,13
fondo vegetal	0,75	lt	0,79	0,59
leche soja	0,27	lt	1,29	0,35
aceite de oliva	0,02	lt	8,44	0,17
matequilla	0,02	kg	3	0,06
ricota	0,04	kg	7,25	0,29
sal y pimienta		kg		
aceite de trufas	0,02	ml	9,64	0,19
mantequilla	0,015	kg	3	0,05
		FOOD COST TOTAL:		3,16
		FOOD COST DE LA PORCIÓN:		0,63

OBSERVACIONES

UNIVERSIDAD DE LOS HEMISFERIOS
SABER Y SABER HACER

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*SOPA DE GUISANTES Y MENTA*			
# PORCIONES:	5	TIPO DE PLATO	SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	332	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
arvejas	400	g	cocer a fuego lengo las arvejas, hojas de menta, cebolla, puerro en abundante agua salada. Una vez blando, licuar hasta que quede un puré espeso. Verter la mezcla junto con el fondo vegetal y 150 ml de leche, llevar a ebullición u agragar la mantequilla y el aceite de oliva. hervir los 120 ml de leche restantes con el aceite de trufa y la mantequilla, añadir la ricota y batir hasta formar una espuma.
menta	20	g	
cebolla	60	g	
puerro	80	g	
fondo vegetal	750	ml	
leche	270	ml	
aceite de oliva	20	ml	
matequilla	20	g	
ricota	40	g	
sal y pimienta		g	
aceite de trufas	20	g	
mantequilla	15	g	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	30 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	cocción en agua		
MENAJE REQUERIDO:	plato sopero, hondo y redondo		

servir la sopa y una cocharada de espuma de ricota para decorar

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*sopa cajún de judias negras (nachos)*				
# PORCIONES:	32	**TIPO DE PLATO:**		SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	0,0540938	**UNIDAD:**	kg	**FOTO:**	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
Aceite de oliva	0,025	lt	8,44	0,21
chalotas	0,025	kg	1,6	0,04
ajo	0	und	1	0,00
tomate	0,6	kg	1,22	0,73
cilantro	0,02	kg	1,14	0,01
tortillas maiz	1	12 unidads	2,68	2,68
aceite vegetal		kg	3,16	0,00
queso cheddar	0,04	kg	8,5	0,34
crema agria	0,02	kg	2,3	0,05
sal y pimienta		kg		
pimiento rojo ahumado	0,01	kg	0,72	0,01
				0,00
		FOOD COST TOTAL:		4,07
		FOOD COST DE LA PORCIÓN:		0,13

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*SOPA CAJÚN DE JUDIAS NEGRAS (NACHOS)*				
# PORCIONES:	32	**TIPO DE PLATO**		SOPA	
PESO POR PORCIÓN:	22,21875	**UNIDAD:**	g	**FOTO:**	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Aceite de oliva	25	ml	cortar en 8 las tortillas de maiz y
chalotas	25	g	freirlas en el aceite vegetal.
ajo	1	und	Calentar el aceite de oliva y añadir la
tomate	600	g	chalotas, el ajo, el pimiento y los
cilantro	20	gr	tomates, dejarlos en fuego lento por
tortillas maiz		12 unidad	5 min hasta que se ablanden.
aceite vegetal		gr	Colocar esta mezcla en las tortillas,
queso cheddar	40	g	exparcir el queso y gratinar.
crema agria	20	g	
sal y pimienta		g	
pimiento rojo ahumado	10	g	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	20min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	cocción en agua		
MENAJE REQUERIDO:	plato sopero, hondo y redondo		

decorar con 2 naxos y una cucharadita de crema agria

17.2. Picadas:

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA					RECETA ESTANDAR DE COCINA			
RECETA:	*tortitas de soja con salsa de requeson y hierbas*				RECETA:	*tortitas de soja con salsa derequeson y hierbar*		
# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO:	aperitivo		# PORCIONES:	20	TIPO DE PLATO	aperitivo
PESO POR PORCIÓN:	0,54	UNIDAD:	kg	FOTO:	PESO POR PORCIÓN:	54,1	UNIDAD:	g	FOTO:
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
fondo vegetal	0,32	lt	0,79	0,25	fondo vegetal	320	ml	hibratar la soja con el fondo vegetal
soja seca	0,08	kg	4,24	0,34	soja seca	80	g	caliente a punto de ebullición.
zanahoria	0	kg	1	0,08	zanahoria	100	g	salsa: aligerar el requeson con el agua
apio	0,05	kg	0,72	0,04	apio	50	g	mineral hasta que quede cemoso,
puerro	0,05	kg	1,63	0,03	puerro	50	g	incorporar las hiervas el ajo cortado
salsa soja	0,02	lt	6,66	0,13	salsa soja	20	ml	en brunoise, añadir la mostaza y el
harina de soja	0,045	kg	2,26	0,10	harina de soja	45	g	wasabi y batir.
comino	0,005	kg	7	0,04	comino	5	g	tortitas: rayar la zanahoria y el apio,
avena	0,01	kg	0,64	0,01	avena	10	g	cortar el puerro en tiras fina. Mezclar
ajonjolí	0,005	kg	18,31	0,09	ajonjolí	5	g	las verduras con la salsa de soja y la
grasa vegetal	0,02	kg	1,85	0,04	grasa vegetal	20	g	soja ya hidratada. Dejar a fuego lento
requeson	0,2	kg	4,3	0,86	requeson	200	g	por 15 min y enfriar. amasar con la
gúitig	0,1	lt		0,00	gúitig	100	ml	harina de soja y dejar reposar 5 min.
hierbas variadas	0,05	kg	0,74	0,04	hierbas variadas	50	g	hacer pequeñas bolas y apanarlas con
ajo		2 und	0,98	0,00	ajo	2	und	el salvado de avena el ajonjolí. freir 5
wasabi	0,01	kg		0,00	wasabi	10	g	min de cada lado.
mostaza	0,015	kg	8,5	0,13	mostaza	15	g	
sal, pimienta blanca		kg		0,00	sal, pimienta blanca		g	
	FOOD COST TOTAL:			2,17				
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			1,08				
OBSERVACIONES					TIEMPO EN MISE EN PLACE:	15min	TIEMPO DE COCCIÓN:	45min
					MÉTODOS DE COCCIÓN:	fritura profunda		
					MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		
					SERVIR 10 POR PLATO			

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*kebabs de hortalizas y tofu*			
# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO:	aperitivo	
PESO POR PORCIÓN:	0,62	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
tofu	0,5	g	4,8	2,40
pimiento rojo	0,04	g	1,72	0,07
zuquini	0	g	1	0,26
cebollas	0,2	g	1,6	0,32
champiñones	0,3	g	7,8	0,47
salsa soja	0,125	ml	6,66	0,83
aceite de ajonjolí	0,125	ml		0,00
jengibre	0,03	g		0,00
miel	0,175	ml		0,00
salsa:				0,00
cebolla	0,06	g		0,00
ajo	0,02	g		0,00
pasta de mani	0,25	g		0,00
pulpa de coco	0,25	ml	4,58	1,15
zumo limon	0,015	ml	0,62	0,01
mani tostado	0,04	g	4,82	0,19
ajonjolí (decoración)	0,04	g	18,31	0,73
azucar	0,015	g	0,81	0,01
	FOOD COST TOTAL:			6,44
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			3,22

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*KEBABAS DE HORTALIZAS Y TOFU*			
# PORCIONES:	20	TIPO DE PLATO	aperitivo	
PESO POR PORCIÓN:	62	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
tofu	500	g	precalentar el horno a 220ºc. Remojar
pimiento rojo	40	g	broquetas de bambu 2 horas. Cortar
zuquini	200	g	los vegetales el cubos y laminas
cebollas	200	g	grandes (ziquini). Ensartar el tofu y
champiñones	300	g	los vegetales en las broquetas.
salsa soja	125	ml	En un bowl aparte mezclar el aceite,
aceite de ajonjolí	125	ml	tamari, el jengibre y la miel y cubrir
jengibre	30	g	las brochetas con esta mezcla.
miel	175	ml	marinar por 30 min. asarlas por 15
salsa:			min dandoles vuelta y
cebolla	60	g	manteniendolas hidratadas.
ajo	20	g	en un sarten poner el aceite y freir a
pasta de mani	250	g	fuego medio las cebolla, el ajo
leche de coco	250	ml	previamente cortadas en brunoisse.
zumo limon	15	ml	añadir el resto de ingredientes y
mani tostado	40	g	llevar a ebullición. dejar a fuego lento
ajonjolí (decoración)	40	g	x 10 min
azucar	15	g	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	70 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	30 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	asar		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		

SERVIR 10 POR PLATO

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*rollitos de verdura con feta y pesto*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:	aperitivo	
PESO POR PORCIÓN:	0,1925	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
mantequilla	0,025	kg	3	0,08
ajo	0,015	kg	18,31	0,27
esparragos	0	kg	1	0,11
zanahoria	0,06	kg	0,76	0,05
zuquinni	0,06	kg	0,76	0,06
pimineto rojo	0,06	lt	1,32	0,08
cebolla	0,32	kg	1,87	0,60
queso feta	0,08	kg	4,3	0,34
pasta filo				0,00
mantequilla derretida	0,06	kg	3	0,18
salsa pesto	0,08	kg	1,02	0,08
ajonjolí	0,015	kg	0,72	0,01
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			1,86
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			0,46

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*ROLLITOS DE VERDURA CON FETA Y PESTO*			
# PORCIONES:	16	TIPO DE PLATO	aperitivo	
PESO POR PORCIÓN:	48,125	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
mantequilla	25	g	precalentar el horno a 200ºc. En un sarten freir el ajo y las verduras curtadas en julianas por 4 minutos a fuego medio, dejar enfriar y añadir el queso feta. Para cada rollo trabajar con 4 láminas de filo. Humedecer cada lámina con la mantequilla, colocar una sobre otra, cortarlas por la mitas y poner una cucharadita de pesto en el centro y reyenar con una cucharada llena de la preparación. pincelar con mantequilla los bordes de la pasta. para formar los royos primero dobrar los extremos hacia dentro y enrollar. colocarlos en una lata para horno, pintar con mantequilla y expolvoreal ajonjolí . hornear x 25 min.
ajo	15	g	
esparragos	150	g	
zanahoria	60	g	
zuquinni	60	g	
pimineto rojo	60	ml	
cebolla	320	g	
queso feta	80	g	
pasta filo			
mantequilla derretida	60	g	
salsa pesto	80	g	
ajonjolí	15	g	

TIEMPO EN MISE EN PLAC	40min	TIEMPO DE COCCIÓN:	30min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	fritura profunda		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		

SERVIR 4 POR PLATO

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*vol au vent de champiñones a las 3 pimientas*			
# PORCIONES:	1	TIPO DE PLATO:	aperitivo	
PESO POR PORCIÓN:	0,55	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
masa de hojaldre	0,2	kg	2,66	0,53
chalota	0,02	kg	1,6	0,03
vino blanco	0	lt	5	0,23
champiñones	0,05	kg	7	0,35
salsa bechamel	0,2	lt	1,55	0,31
pimienta negra,blanca				0,00
y rosa	0,03	kg	3,5	0,11
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
FOOD COST TOTAL:				1,55
FOOD COST DE LA PORCIÓN:				1,55

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*VOL AU VENT DE CHAMPIÑONES A LAS 3 PIMIENTAS*			
# PORCIONES:	6	TIPO DE PLATO	aperitivo	
PESO POR PORCIÓN:	91,666667	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
masa de hojaldre	200	g	extender la masa de hojaldre y con ayuda de un molde redonde cortar 12 piezas. Con un molde redondo mas pequeño cortas el centro de 6 y montarlos sobre los hojaldres mas grandes. Pintar los vol au vents con yema de huevo batida y hornaearlos 15 min a 200º. a parte, picar finamente la chalota y dorarla en un sarten con aceite, desglasar con el vino y dejar reducir, añadir los champiñones cosrtados en rebanadas y saltear. agregar la bechamel y remover hasta q la salsa ligue. sasonas con sal y las piminetas y rellenar los vol au vents. hornear x 2 min antes de servir.
chalota	20	g	
vino blanco	50	ml	
champiñones	50	g	
salsa bechamel	200	ml	
pimienta negra,blanca			
y rosa	30	g	

TIEMPO EN MISE EN PLAC	10min	TIEMPO DE COCCIÓN:	17min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	horneado, salteado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		

decorarlos con una hoja de perejil. Aperitivo sugerido para 6 personas.

17.3. Ensaladas:

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA					RECETA ESTANDAR DE COCINA			
RECETA:	*tofú hawaiano*				RECETA:	*TOFÚ HAWAIANO*		
# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO:		ensalada/ aperitivo	# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO	ensalada/ apaeritivo
PESO POR PORCIÓN:	0,825	UNIDAD:	kg	FOTO:	PESO POR PORCIÓN:	575,25	UNIDAD: g	FOTO:
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
tofu	0,4	kg	6	2,40	tofu	400	g	cortar el tofu en cubos de 2 cm al igual
mango	0,05	kg	1,15	0,06	mango	50	g	que las frutas.
papaya	0,05	kg	4	0,20	papaya	50	g	Enharinar los tofu y freir en fritura
pera	0,05	kg	1,5	0,08	pera	50	g	profunda. Sacarlos y reservarlos. En
frutilla	0,05	kg	1,5	0,08	frutilla	50	g	un sarten saltear la cebolla con un
frambuesas	0,05	lt	2	0,10	frambuesas	50	ml	poco de aceite, añadir los champis y
cebolla perla	0,06	kg	1,6	0,10	cebolla perla	60	g	las frutas antes de apagar.
fondo vegetal	0,1	lt	0,79	0,08	fondo vegetal	100	ml	decorar con gajos de naranja y con
jengibre	0,03	kg	1,12	0,03	jengibre	30	g	frutillas.
maicena	0,06	kg	1,12	0,07	maicena	60	g	
champiñones	0,1	kg	7	0,70	champiñones	100	g	
aceite vegetal para freir	0,5	lt	1,85	0,93	aceite para freir	0,5	lt	
harina soja	0,1	kg	2,26	0,23	harina	100	g	
naranja	0,05	kg	0,45	0,02	naranja	50	g	
				0,00				
				0,00				
				0,00				
				0,00				
				0,00				
	FOOD COST TOTAL:			5,06				
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			2,53				
OBSERVACIONES								
					TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	15 min
					MÉTODOS DE COCCIÓN:	fritura profunda, salteado		
					MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		
					servir tibia para una o 2 personas.			

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*Kemya*			
# PORCIONES:	3	TIPO DE PLATO:	ensalada	
PESO POR PORCIÓN:	0,27	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
aceitunas verdes	0,5	kg	19,37	9,69
cebolla	0,06	kg	1,6	0,10
perejil	0,015	kg	1	0,02
semillas de hinojo	0,015	kg		0,00
apio	0,03	kg	0,72	0,02
zumo limón	0,02	lt	0,62	0,01
vinagre blanco	0,02	lt	4	0,08
aceite de oliva	0,02	lt	8,44	0,17
pistachos	0,05	kg	10	0,50
hojas de hinojo	0,01	kg		0,00
lechuga morada	0,02	kg	0,78	0,02
palmitos	0,05	kg	2,11	0,11
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			10,70
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			3,57

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*KEMYA*			
# PORCIONES:	3	TIPO DE PLATO	ensalada	
PESO POR PORCIÓN:	270	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
aceitunas verdes	500	g	cortar la cebolla en aros, el apio en
cebolla	60	g	brunoise, tostar y triturar los
perejil	15	g	pistachos y cortar el perejil.
semillas de hinojo	15	g	Colocar las olivas y añadir las cebollas
apio	30	g	cortadas, las semillas de hinojo, el
zumo limón	20	ml	zumo de limón y el vinagre. Mezclar
vinagre blanco	20	ml	bien, incorporar el perejil, el apio y
aceite de oliva	20	ml	el aceite de oliva, tapar y dejar
pistachos	50	g	marinar por 12 horas minimo. servir
hojas de hinojo	10	g	en una cama de lechuga y decorar con
lechuga morada	20	g	los palmitos cortados en aros, las hijas
palmito	50	g	de hinojo y expolvorear los pistachos.

TIEMPO EN MISE EN PLAC	40min	TIEMPO DE COCCIÓN:	30min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	fritura profunda		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		

sugerir como acompañante para platos fuertes.

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*ensalada de tibia y calabaza*				
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:		ensalada/ aperitivo	
PESO POR PORCIÓN:	0,27125	UNIDAD:	kg	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
zapallo	0,75	kg	4	3,00
chalotas	0,1	kg	1,6	0,16
piñones	0,03	kg	10	0,30
rucula	0,15	kg	1,6	0,24
aceite de oliva	0,05	lt	8,44	0,42
azucar morena	0,005	kg	1,6	0,01
sal		kg		0,00
pimienta		kg		0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			4,13
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			1,03

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*ENSALADA DE TIBIA Y CLABAZA*				
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO		ensalada/ apaeritivo	
PESO POR PORCIÓN:	270	UNIDAD:	g	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
zapallo	750	g	cortar las chalotas x la mitad, pelar la
chalotas	100	g	calabaza y retirar las semills y cortarla
piñones	30	g	en tajadas de 1 cm de grosor. tostar
rucula	150	g	los piñones.
aceite de oliva	50	ml	verter un chorrito de aceite de oliva
azucar morena		g	en un saren grande y añadir las
sal		g	chalotas cortadas x la mitad,
pimienta		g	reahogarlas a fuego lento x 30 min
			hasta que esten tiernas y
			caramelizadas.
			añadir las calabazas y rahogar a fuego
			medio x 10 min, incorporar un vaso de
			agua y cocer todo junto hasta que el
			agua se consuma. salpimentar, añadir
			una cucharadita de azucar morena y
			caramelizar.
			una vez servida la calabaza, exparcir
			los piñones y decorar con rúcula.

TIEMPO EN MISE EN PLAC	5min	TIEMPO DE COCCIÓN:	35min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	fritura profunda, salteado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		

servir tibia para una o 2 personas.

17.4. Platos fuertes:

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA					RECETA ESTANDAR DE COCINA			
RECETA:	*bacalao y puerros con crocante de mani y parmesano*				RECETA:	*BACALAO Y PUERROS CON CROCANTE DE MANÍ Y PARMESANO*		
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:	plato fuerte		# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO	plato fuerte
PESO POR PORCIÓN:	0,35	UNIDAD:	kg	FOTO:	PESO POR PORCIÓN:	350	UNIDAD: g	FOTO:
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL	INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
bacalao	0,5	kg	7	3,50	bacalao	500	g	cortar los filetes de pezcado en trozos
zumo de limon	0,03	lt	0,62	0,02	zumo de limon	30	ml	pequeños. Hechar el zumo de limon y
puerros	0,6	kg	1,62	0,97	puerros	600	g	reservar en refrigeración.
grasa vegetal	0,04	kg	1,85	0,07	grasa vegetal	40	g	Cortar el puerro en aros gruesos
				0,00				sofreir el puerro en la grasa vegetal a
crema de leche	0,2	l	2,3	0,46	crema de leche	200	ml	fuego medio. Agregar el pezcado
mostaza	0,03	kg	8,5	0,26	mostaza	30	g	condimentado con pimineta y un
				0,00				poco de sal y reahogelo x 5 min
parmesano	0,4	kg	7,8	3,12	parmesano	400	g	tapado a fuego lento. batir la
maní	0,3	kg	3	0,90	maní	300	g	crema agria con la mostaza y vertirla
				0,00				sobre el pescado y dejar cocinar x 6
				0,00				mincon el sartén destapado.
				0,00				para el crocante triturar finamente el
				0,00				mani tostado, con ayuda del cuchillo.
				0,00				exparcir el parmesano rayado en una
				0,00				lata y sobre este exparcir el maní
				0,00				
				0,00				
	FOOD COST TOTAL:			9,30				
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			2,32				
OBSERVACIONES								
					TIEMPO EN MISE EN PLAC	20min	TIEMPO DE COCCIÓN:	16min
					MÉTODOS DE COCCIÓN:	fritura profunda		
					MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		
					servir un filete por plato y decorar con tiras del crocante. Y acompañar con la guarnición q el cleinte prefiera			

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*Atún a la parrilla*				
# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO:		plato fuerte	
PESO POR PORCIÓN:	0,3	UNIDAD:	kg	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
atún	0,5	kg	7	3,50
zumo de limon	0,03	lt	0,62	0,02
aceite de oliva	0,03	kg	8,44	0,25
mostaza	0,01	kg	8,5	0,09
cilantro	0,01	kg	1,14	0,01
salvia	0,02	8 unid	1,24	0,02
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			3,89
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			1,95

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*ATÜN A LA PARRILLA*				
# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO		plato fuerte	
PESO POR PORCIÓN:	294	UNIDAD:	g	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
atún	500	g	batir el zumo del limon con el aceite,
zumo de limon	30	ml	pimienta y un poco de sal. Picar la
aceite de oliva	30	g	salvia groseramente y agregar a la
mostaza	10	g	marinada. Dejar marinar
cilantro	10	g	el pezcado por 30 min.
salvia	8	und	Precalentar la parrilla y pincelarla con
			aceite. asar el pezcado de 4 a 5 min,
			sacar el pezcado y untarlo con la
			marinada nuevamente. dejarlo
			cocinar a la parrilla otros 5 min

TIEMPO EN MISE EN PLACI	30min	TIEMPO DE COCCIÓN:	10min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	fritura profunda		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande		

servirlo con la guarnición q desea el cliente. Sugerencia: servirlo con el risotto de verduras

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*risotto de verduras*			
# PORCIONES:	6	TIPO DE PLATO:	guarnición	
PESO POR PORCIÓN:	0,2125	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
cebolla	0,15	kg	1,62	0,24
champiñones	0,2	kg	7	1,40
salvia	0,015	4 unid	1,24	0,02
grasa vegetal	0,02	kg	1,85	0,04
arroz integral	0,3	kg	1,09	0,33
tomates	0,25	kg	1,22	0,31
arvejas	0,3	kg	3	0,90
parmesano rallado	0,04	kg	7,8	0,31
sal y pimienta				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			3,54
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			0,59

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*RISOTTO DE VERDURAS*			
# PORCIONES:	6	TIPO DE PLATO	guarnición	
PESO POR PORCIÓN:	210,66667	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
cebolla	150	g	cortar la cebollas en aros y los
champiñones	200	g	champiñones en rebanadas.
salvia	4	und	Calentar la grasa vegetal y reahogar
grasa vegetal	20	g	brevemente en ella las verguras y el
arroz integral	300	g	arroz. Incorporar el fondo hasta que
tomates	250	g	hierva. Incorpore los
arvejas	300	g	tomates (cortados en octavos) y las
parmesano rallado	40	g	arvejas al arroz. dejarlos cocinar.
sal y pimienta			agregar el parmesano y condimentar
			con sal y pimienta.

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10min	TIEMPO DE COCCIÓN:	75min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	reahogar		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano y grande y cruadrado		

se puede servir solo o como guarnición.

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*guiso de cebada y arvejas*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:	guarnición	
PESO POR PORCIÓN:	0,405	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
cebada perlada	0,2	kg	3	0,60
agua para hidratar	0,5	lt		0,00
guisantes secos	0,2	kg	3	0,60
agua para hidratar	0,5	lt		0,00
cebolla	0,1	kg	1,6	0,16
aceite de guirasol	0,02	ml	1,8	0,04
semillas de calabaza	0,02	kg	4	0,08
pepinillos en vinagre	0,08	kg	8	0,64
sal y pimienta				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			2,12
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			0,53

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*GUISO DE CEBADA Y ARVEJAS*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO	guarnición	
PESO POR PORCIÓN:	155,25	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
cebada perlada	200	g	hidratar previamente las arvejas y la cebada x unas 4 horas aproximadamente por separado. Con la misma agua en la que se hidrataron cocinar los guisantes y la cebada x 30 min ambos a fuego lento. Cortar la cebolla en pluma y tostar en el aceite junto con las semillas de calabaza a fuego lento. escurrir la cebada y los guisantes y juntarlos, saconarlos con sal y pimienta y decoraralos con las cebollas y las semillas tostadas
agua para hidratar	0,5	lt	
guisantes secos	200	g	
agua para hidratar	0,5	lt	
cebolla	100	g	
aceite de guirasol	20	ml	
semillas de calabaza	20	g	
pepinillos en vinagre	80	g	
sal y pimienta			

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	4 horas	TIEMPO DE COCCIÓN:	40 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	coccion a aprtir de agua fria, salteado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano, grande y cuadrado		

utilizar los pepinillos cortados en rodajas para decorar. Se puede servir sola o como guarnición según escoja el cliente

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*coliflor y papas al curry*				
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:		guarnición	
PESO POR PORCIÓN:	0,31	UNIDAD:	kg	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
papas	0,25	kg	2,4	0,60
coliflor	0,8	kg	0,72	0,58
cebolla	0	kg	2	0,16
ajo	0,02	kg	0,98	0,02
aceite de girasol	0,04	lt	1,8	0,90
mostaza en grano	0,01	kg	8,5	0,09
cúrcuma	0,01	kg	4	0,04
comino	0,01	kg	4	0,04
cilantro	0,01	kg	1,14	0,01
pimienta cayena	0,003	kg	4	0,01
agua	0,5	lt		0,00
tomate	0,08	kg	1,22	0,10
zumo de limón	0,03	lt	0,76	0,02
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			2,56
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			0,64

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*coliflor y papas al curry*				
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO		guarnición	
PESO POR PORCIÓN:	310	UNIDAD:	g	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
papas	250	g
coliflor	800	g
cebolla	100	g
ajo	20	g
aceite de girasol	40	ml
mostaza en grano	10	g
cúrcuma	10	g
comino	10	g
cilantro	10	g
pimienta cayena	3	g
agua	0,5	lt
tomate	80	g
zumo de limón	30	ml

PROCEDIMIENTO

cocer las papas en dados grandes x 12 min. Cortar la cebolla en pluma y el ajo en brunoise. Escurrir y dejar enfriar las papas. Tostar a fuego medio en el aceite los granos de mostaza en polvo, la cúrcuma, el comino, la pimienta cayena, la cebolla y el ajo. añadir la coliflor y dejar x unos 5 min. mezclar la sal en el agua y añadir a la mezcla. dejar 5 min más. añadir las papas y dejar por otros 10 min. añadir el tomate en gajos y el zumo del limon minutos antes de sacarlo del fuego.

TIEMPO EN MISE EN PLAC	10 min	TIEMPO DE COCCIÓN:	50 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	coccion a aprtir de agua fria, salteado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano, grande y cruadrado		

Se puede servir sola o como guarnición según escoja el cliente

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*hamburguesas de cous cous y col*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:	plato fuerte	
PESO POR PORCIÓN:	0,24075	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
cous cous	0,08	kg	5	0,40
fondo vegetal	0,16	lt	0,79	0,13
col	0,25	kg	0,72	0,18
huevo	0,03	kg	0,5	0,02
salsa de soja	0,03	kg	6,66	0,20
mostaza	0,01	kg	8,5	0,09
cebolla	0,03	kg	1,6	0,05
tofu cremoso	0,25	kg	6	1,50
aceite de girasol	0,02	kg	1,8	0,04
vinagre	0,02	lt	8,4	0,17
wasabi	0,008	kg	8	0,06
hierbas	0,03	kg	1,24	0,04
ajo	0,015	kg	0,98	0,01
tahini	0,03	kg	17,64	0,53
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			3,40
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			0,85

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*HAMBURGUESAS DE COUS COUS Y COL*			
# PORCIONES:	8	TIPO DE PLATO	plato fuerte	
PESO POR PORCIÓN:	120,375	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
cous cous	80	g	hidratar el couscous x 15 min y enfriar. Cortar la col en chiffonade bien finas. Batir el huevo con la salsa de soja y dejar reposar 5 min. Amasar el cous cous con la col, la mezcla de huevo y el tahini, la mostaza y el ajo en brunoise. mezaclar con la cebolla en bronoise , el comino y la sal. formar 8 hamburguesas y freirls a fuego lento. salsa: batir el tofu con el wasabi y la mostaza, añadir las hierbas y salpimentar.
fondo vegetal	160	ml	
col	250	g	
huevo	30	g	
salsa de soja	30	g	
mostaza	10	g	
cebolla	30	g	
tofu cremoso	250	g	
aceite de girasol	20	g	
vinagre	20	ml	
wasabi	8	g	
hierbas	30	g	
ajo	15	g	
tahini	30	g	

TIEMPO EN MISE EN PLAC	1 hora	TIEMPO DE COCCIÓN:	20 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	coccion a aprtir de agua fria, salteado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano, grande y cuadrado		

hierbas: tomillo, mejorana, oregano, romero, albahaca, hinojo, laurel, lavanada (secas y molidas) Se puede servir sola o acompañado de guarnición según escoja el cliente

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*hogaza mediterranea rellena*			
# PORCIONES:	6	TIPO DE PLATO:	plato fuerte	
PESO POR PORCIÓN:	0,4633333	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
berenjena	0,1	kg	2,72	0,27
pimiento rojo	0,1	kg	1,72	0,17
batata	0,5	kg	0,74	0,37
zuquini	0,1	kg	0,76	0,08
aceite oliva	0,08	lt	8,44	0,68
hogaza redonda	1,5	kg	10,5	15,75
pesto	0,165	kg	0,62	0,10
queso ricotta	0,2	kg	4,08	0,82
parmesano rayado	0,035	kg	7,8	0,27
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			18,51
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			3,08

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*HOGAZA MEDITERRANEA RELLENA*			
# PORCIONES:	6	TIPO DE PLATO	plato fuerte	
PESO POR PORCIÓN:	238,33333	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
berenjena	100	g	cortar le berengenas en laminas de 1 cm y dejarlas en remojo con sal x 30 min. Limpiar los pimientos sin piel y dejarlos enteros. Lavar la berengena y asarlas junto con los zuquinis y las batatas hasta que esten todos dorados. En la higaza cortar la parte superior y sacar la miga, dejar 1 cm de corteza. poner una capa de zuquini y pimiento al fonde de la hogaza y exparcir la mezcla de parmesano y ricotta. añadir las berengenas, batata. tapar y cubrir con film bien envuelto y reservar en la nevera. llevar al horno x 10 min antes de servir
pimiento rojo	100	g	
batata	500	g	
zuquini	100	g	
aceite oliva	80	ml	
hogaza redonda	150	g	
pesto	165	g	
queso ricotta	200	g	
parmesano rayado	35	g	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	45min	TIEMPO DE COCCIÓN:	30min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	grill, horneado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano, grande y cruadrado		

se recomienda tener en refrigeracion x 8 horas antes de hornear, maximo 2 dias se puede conservar en refrigerción. De preferencia servir solo o acompañado de una ensalada.

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*chachuka*				
# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO:		plato fuerte	
PESO POR	0,355	UNIDAD:	kg	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
cebollas	0,06	kg	1,6	0,10
papas	0,08	kg	2,4	0,19
berenjena	0,06	kg	2,72	0,16
pimiento rojo	0,03	kg	1,72	0,05
pimiento verde	0,03	kg	1,5	0,05
ajo	0,03	kg	0,98	0,03
tomates	0,12	kg	1,22	0,15
laurel		2 und	1,29	0,00
huevo 6 und grandes	0,2	kg	0,5	0,10
sal y pimienta		kg		0,00
aceite de oliva	0,05	lt	8,4	0,42
tomillo fresco	0,05	g	3,82	0,19
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			1,43
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			0,72

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*CHACHUKA*				
# PORCIONES:	2	TIPO DE PLATO		plato fuerte	
PESO POR	356	UNIDAD:	g	FOTO:	

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
cebollas	60	g	cortar las papas, las berenjenas, los
papas	80	g	pimientos y los tomates en dados.
berenjena	60	g	Cortar los ajos en laminas finas al
pimiento rojo	30	g	igual que la cebolla.
pimiento verde	30	g	Mezclar todo y colocarlas en una linea
ajo	30	g	o en casuales individuales según sea
tomates	120	g	necesario. salpimentar y añadir el
laurel	2	unidad	laurel.
huevo 6 unid	200	g	hornear x 30 min a 190º. si es
sal y pimienta		g	necesario agregar agua para evitar
aceite de oliva	50	ml	que se queme. cuando las verduras
tomillo fresco	50	g	esten listas añadir los huevos sin batir
			y llevar al horno durante unos
			minutos. servir con unas gotas de
			aceite de oliva y hojas de tomillo
			fresco

TIEMPO EN MISE EN PLAC	45min	TIEMPO DE COCCIÓN:	30min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	grill, horneado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano, grande y cuadrado		

se recomienda tener en refrigeracion x 8 horas antes de hornear, maximo 2 dias se puede conservar en refrigerción. Este plato de preferencia se consume solo. No olvidar sacar las hojas de laurel antes de servir. hornear en casuelas individuales.

17.5. Postres:

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*tartaleta de nuez y frambuesa*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:	postre	
PESO POR PORCIÓN:	0,16875	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
Chocolate negro	0,115	kg	16,1	1,85
nueces	0,2	kg	10	2,00
Arroz crocante o feulatine	0,2	kg	0,98	0,20
frambuesas	0,15	kg	2	0,30
menta	0,01	kg	1,2	0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			4,35
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			1,09

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*TARTALETA DE NUEZ Y FRAMBUESA*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO	postre	
PESO POR PORCIÓN:	168,75	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
Chocolate negro	115	g	preparar 4 moldes indivicuales con papel cera. A parte mezclar las nueces trituradas y el arroz crocante. Añadir el choclate derretido y revolver. Repartir uniformente en los moldes y presionar para crear una capa semi compacta. decorar con frambuesas y una ramita de menta. reservar en la nevera hasta el momento de servir
nueces	200	g	
Arroz crocante o feulatine	200	g	
frambuesas	150	g	
menta	10	g	

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10min	TIEMPO DE COCCIÓN:	0 min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	grill, horneado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano, mediano y cuadrado		

servir acompañado de helado de menta. Servir 2 x plato.

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*helado de menta*			
# PORCIONES:	6	TIPO DE PLATO:	postre	
PESO POR PORCIÓN:	0,2383333	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
menta	0,2	g	1,2	0,24
leche	0,5	ml	1	0,50
crema de leche	0,5	ml	2,3	1,15
yemas de huevo	0,1	g	1	0,10
azucar	0,03	g	1,6	0,05
licor de menta	0,1	ml	19	1,90
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			3,94
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			0,66

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*helado de menta*			
# PORCIONES:	10	TIPO DE PLATO	postre	
PESO POR PORCIÓN:	143	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
menta	200	g	hervir la leche con la menta y el
leche	500	ml	azucar. Dejar enfriar y colarla.
crema de leche	500	ml	A fuego lento calentar nuevamente la
yemas de huevo	100	g	leche y añadir las yemas y parte de las
azucar	30	g	hojas de menta picaditas. Dejar
licor de menta	100	ml	enfriar y añadir el licor de menta.
			mientras enfria batir la crema de
			leche y una vez fria la mezcla d menta
			añadir poco a poco revolviendo para
			que la crema no pierda esponjosidad.

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10min	TIEMPO DE COCCIÓN:	40min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	ebullicion		
MENAJE REQUERIDO:	copa para helado		

sirve de acompañante o solo. Según desee el cliente. En caso de servir solo, servir mayor cantidad y decorar con almendras fileteadas y chocolate.

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*soufle de chocolate y kirsch*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO:	postre	
PESO POR PORCIÓN:	0,22075	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
avellana	0,08	kg	10	0,80
chocolate negro	0,1	kg	16,1	1,61
				0,00
café	0,03	lt	4	0,12
margarina	0,025	kg	6	0,15
harina	0,04	kg	1,6	0,06
huevos	0,24	kg	0,5	0,12
claras de huevo	0,08	kg	0,4	0,03
azucar morena	0,125	kg	1,6	0,20
vainilla	0,003	1/2 unid	50	0,15
nuez moscada	0,005	kg	10	0,05
polvo de hornear	0,005	kg	8	0,04
krisch	0,15	lt	25	3,75
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			7,09
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			1,77

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*SOUFLE DE CHOCOLATE Y KIRSCH*			
# PORCIONES:	4	TIPO DE PLATO	postre	
PESO POR PORCIÓN:	220,125	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
avellana	80	g	moler y freir las avellanas . Reservar.
chocolate negro	100	g	Pintar los moldes del soufflé con
			margarina y espolvorear las avellanas.
café	30	ml	Hervir el café con la marganina, sal y
margarina	25	g	un poco de agua. Derretir el
harina	40	g	chocolate en esta mezcla. A parte,
huevos	240	g	batir 120 g de huevo (2 und) y añadir
claras de huevo	80	g	poco a poco a la mezcla.
azucar morena	125	g	batir las claras de los huevos restante
vainilla	0,5	UNIDAD	(2 un) e incorporar la mitad del azucar
nuez moscada	5	g	hasta que este firme. mezclar las
polvo de hornear	5	g	yemas de los huevos con el resto del
krisch	150	ml	azucar, la nuez moscada, la vainilla y
			añadir la mezcla del chocolate y cafe.
			incorporar poco a poco al merengue
			con ayuda de una espátula y con
			movimientos envolventes.
			colocar en cada uno de los moldes y
			llevar al horno previamente
			encendido a 180º por 30-35 min. no
			olvidar que la coccion es en humedo

TIEMPO EN MISE EN PLACE:	10min	TIEMPO DE COCCIÓN:	35min
MÉTODOS DE COCCIÓN:	grill, horneado		
MENAJE REQUERIDO:	plato plano, mediano y cruadrado		

antes de servir. Flamear con una pequeña cantidad de krisch 100 ml.

RECETA ESTANDAR ADMINISTRATIVA

RECETA:	*chocolate de te verde matcha*			
# PORCIONES:	1	TIPO DE PLATO:	postre	
PESO POR PORCIÓN:	0,356	UNIDAD:	kg	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	C. UNITARIO	C. TOTAL
leche de soja	0,02	lt	1,29	0,03
margarina	0,01	kg	5,6	0,06
chocolate blanco	0,3	kg	3	0,90
te matcha	0,006	kg	8	0,05
frutos rojos secos	0,02	kg	16	0,32
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
				0,00
	FOOD COST TOTAL:			1,35
	FOOD COST DE LA PORCIÓN:			1,35

OBSERVACIONES

RECETA ESTANDAR DE COCINA

RECETA:	*chocolate de te verde matcha*			
# PORCIONES:	1	TIPO DE PLATO	postre	
PESO POR PORCIÓN:	178	UNIDAD:	g	FOTO:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	PROCEDIMIENTO
leche de soja	10	ml	calentar la leche de soja sin dejar hervir, en esta leche derretir el chocolate, añadir la mantequilla y mezclar bien. Añadir a la mezcla el te matcha. Moler los frutos rojos secos y añadir 5 g a la mezcla. forrar un molde cuadrado con papel vegetal y verter la mezcla. dejarlo refrigerar x 4 horas. cuando adquiera consistencia sacar del molde y cortar en cuadraditos mas pqueños. servir en un plato largo y decorar con el resto de frutos rojos molidos.
margarina	5	g	
chocolate blanco	150	g	
te matcha	3	g	
frutos rojos secos	10	g	

TIEMPO EN MISE EN PLAC	10min	TIEMPO DE COCCIÓN:	4horas
MÉTODOS DE COCCIÓN:			
MENAJE REQUERIDO:	plato largo, blanco o negro		

sugerir para acompañar con café o alguna infucion, como golosina en la tarde. Para compartir entre 2 o 3 personas

EVALUACIÓN FINANCIERA

18. Equipamiento y costos de servicios básicos

Tabla 24

Precios equipamiento de la cocina

EQUIPO	COSTO
Cocina con horno industrial y parrilla	$ 1,550,00
Mesón de acero inoxidable 3 de 1.70 x 0.60 m 0.90 x 0.60 m	$ 1 160,00 $ 620,00
1 cocinas 2 quemadores	$ 320,00
1 refrigerador doble con taba cristal	$ 1 600,00
1 refrigerador con tapa cristal	$ 2600,00
1 congelador	$ 550,00
1 lavaplatos 0,60 X 0,50	$ 1 228 ,00
Salamandra	$ 240,00
Horno para repostería	$ 550,00
Microondas	$ 195,00
Batidora	$ 380,00
2 licuadoras	$ 405,00
Campana e instalación	$ 440,00
1 olla de presión 8 litros 1 ollas 32 litros 1 ollas 6 litros 6 ollas 4 litros	$ 75,00 $ 68,00 $ 33,00 $ 79,00
2 pailas 50cm diámetro	$ 13,30
2 sartenes 28 cm 2 sartenes 36 cm	$ 36,30 $ 54,50
Moldes redondos repostería	$ 7,50
6 Cuchillos cebolleros	$ 45,00

2 cuchillos fileteado	$ 14,00
2 puntillas	$ 12,00
2 puntilla curva	$ 13,00
Cucharones	$ 35,00
2 Colador chino 8”	$72,00
3 tablas verdes 2 tablas azules 1 tabla blanca	$ 32,00
140 platos grandes cuadrados blancos	Es necesario adquirir la vajilla completa ya que resulta imposible comprar la cantidad deseada de platos que se necesita. Entonces, se necesitarán en total 25 vajillas de 5 piezas que de acuerdo a lo investigado tiene un costo de $35,00 cada juego. El total a pagar por la vajilla es de $875,00.
40 platos grandes cuadrados negros	
100 platos largos blancos	
40 platos largos negros	
100 plato sopero blanco redondo	
50 platos cuadrados pequeños postre	
50 plato rectangular para picadas	
50 salseras	$400,00
TOTAL	$ 13 902, 43

Fuente: Termalimex, Equindeca/ Elaboración propia.

Tabla 25

Menaje y equipamiento salón

Menaje	**Costo**
Muletón 4mesas 6 pax 10 mesas 4 pax 8 mesas 2 pax	$168,00
Mantel 4 mesas 6 pax 10 mesas 4 pax 8 mesas 2 pax	$192,00

Cubremantel 4 mesas 6 pax 10 mesas 4 pax 8 mesas 2 pax	$180,00
120 cubiertos Cuchillos Cucharas Tenedores Cubierto para postre	Es necesario, al igual que la vajilla, adquirir los cubiertos por juego. En un paquete de cubiertos se obtiene 5 juegos, este tiene un valor de $22,00 por lo que será necesario invertir una suma de $528,00.
120 servilletas tela	$125,00
30 saleros y pimenteros	$150.00
160 platos base	$384,00
2 mesas de sala de 130cm de largo	$ 300,00
2 sillones de 3 personas 6 sillones negros individuales 5 puf	$ 500,00 $ 405,00 $ 375,00
3 mesas de 6 pax con sillas de 30 X 42 pulgadas (76,2 X 106,6 cm)	$ 1, 050, 00
6 mesas de 4 pax con sillas de 30 X 30 pulgadas (76,2 X 76.2 cm)	$ 1, 740,00
12 mesas de 2 pax con sillas de 30 X 18,1 pulgadas (76,2 X 60 cm)	$ 840,00
4 sillas extra	$ 84, 00
TOTAL	$ 7021, 00

Fuente: Termalimex, Equindeca/ Elaboración propia.

Tabla 26

Equipamiento barra

Utensilios	**Costo**
2 tablas blancas pequeñas	$ 3,40
2 puntilla	$ 12,00
1 puntilla curva	$ 6,50
1 cebollero pequeño	$ 7,00
2 cocteleras (shakers)	$ 16,00
4 Saca corcho	$ 24,00
Removedores (stirrers)	$ 8,00 (50 desechables)
3 Destapador de botella	$ 11,97
1 colador gusano	$ 4,99
2 coctelera	$ 16,00
Colador para pulpa	$ 6,00
10 contenedores colores	$14,90
2 cuchara mezcladora	$ 2,00
2 exprimidores grandes	$ 2.84
2 Licuadora	$ 166,00
2 maceradores	$ 8,00
Organizador de bar	$ 14,00
2 Sacabocados	$9,00
2 picahielo	$6,50
Rayador de cítricos	$ 2,80
Tenazas hieleras	$12,00
6 Hielera	$33,00
250 vasos largos	$90,00
100 copas tinto	$94,00
100 copas blanco	$94,00
100 vasos cortos	$96,00
100 tazas con plato base	Incluidas en vajilla
100 tazas express con base	$260,00
100 copas Martini	$102,00
100 copas margaritas	$105,00
100 copas brandy	$95,00
100 flautas	$84,00
150 vaso shot	$58,50
20 jarras vidrio	$39,80
TOTAL	$ 1 505 ,20

Fuente: Termalimex, Equindeca/ Elaboración propia.

18.1. Estructura interna:

Según una cotización realizada por el Arquitecto Santiago Maldonado, el revestimiento con acabado de roca para una pared tendría un costo de US$43,22 por metro cuadrado.

ANEXO 1.

Según una cotización realizada por el Arquitecto Santiago Maldonado, el revestimiento con acabado de madera para una pared tendría un costo de US$14,72 por metro cuadrado.

ANEXO 2.

18.2. Infraestructura:

- En total se necesita revestir de piedra 20.1 m2 de pared = $ 868,72
- En total se necesita revestir de madera 30.9m2 de pared = $ 455,16
- Espejo de agua de 3m2 cuesta $ 375 + Sistema Hidroneumático cuesta $ $220 +Plydeck instalado sobre estructura galvanizada cuesta $630 = $1225
- Primera cuota de arriendo y garantía= $ 5 000, 00
- Total de inversión de equipamiento= $20 428 ,63
- Inversión de materia prima: suponiendo que se tenga una afluencia de gente diaria de 100 pax, rotando para la cantidad de platos que constan en el menú, se obtiene una rotación de 4 platos diarios por receta. Obteniendo un total: $107,65 diario = US$3.229,60

1.2. Calculo del consumo de luz:

Para un cálculo aproximado del consumo mensual de electricidad del restaurante, es necesaria la siguiente fórmula:

Kwh x Tiempo de facturación (en horas) x Precio por Kw mes ($/kWh)

- Equipos eléctricos en uso:

2 computadores oficina 8 horas diarias: 0,8 Kwh por hora = 3,2 kwh por día = 96 Kwh por mes.

2 computadores de servicio 14 horas diarias: 0.8 por hora = 5,6 por día = 168 Kwh por mes.

2 luces led 140Wh 6 horas diarias: 0,28 por hora = 1,68 por día = 50,4 Kwh por mes.

3 bombillas 200 Wh 9 horas diarias: 0,6 Kwh por hora = 5,4 Kwh por día = 162 Kwh por mes.

2 bombillas 14 Wh 4 horas diarias: 0,28 Kwh por hora = 1,12 Kwh por día = 33,6 Kwh por mes.

3 lamparas 200 Wh 7 horas diarias: 0,6 Kwh por hora = 4,2 Kwh por día= 126 Kwh por mes.

1 horno eléctrico 4 horas diarias: 1,4 Kwh por hora = 5,6 Kwh por día = 168 Kwh por mes.

2 horno microondas 3 horas diarias: 1,6 Kwh por hora = 4,8 Kwh por día = 144 Kwh por mes.

1 licuadora 1 hora: 0,36 Kwh por hora= 10.8 Kwh por mes.

2 licuadoras barra 3 horas: 0.36 kwh por hora = 1,08 Kwh por día= 32,4 por mes.

TOTAL: 991,2 Kwh por mes.

PRECIO DE KWH EN ECUADOR: 0.11 cnt por Kwh (tarifa por consumo mayor a 500 wh)

Entonces:

991,2 Kwh x0,11 $/Kwh = $109,03

18.3. Consumo de agua:

Se consta de:

7 inodoros, 2 duchas, 6 lavabos, 1 lavavajillas industrial. Trabajarán 8 personas a la mañana y 8 a la tarde. En promedio, todos los días ingresaran a comer 200 personas. Se estima que en promedio una persona consume 25 lts de agua. Además, el lavavajillas industrial consumirá, para 150 personas por día, 750 litros de agua. Sumando y multiplicando, el consumo diario de agua para el restaurant será 105x25+750=3375 lts. A su vez multiplicamos este resultado por un coeficiente de reducción que depende de la cantidad total de personas. En un restaurant con más de 80 personas por días se multiplica por 0,6. Así, el consumo estimado de agua diario es 3375x0,6=2025 lts.

Tarifa de agua potable Quito para el sector comercial: $1,05 x m3

TOTAL = $1,05 * 60,75m3 = $63,79

18.4. Gasto de teléfono:

Llamadas convencionales: 0.01 cnt por minuto. Por un consumo máximo de 32 horas mensuales= $ 19.02

Llamadas a celulares: 0.12 cnt por minuto. Por un consumo máximo de 10 horas mensuales = $ 72

TOTAL: $91.02

15.3.1. Servicio de internet:

$ 45.09 por 20 megas mensuales

18.5. Jardinería:

Se empleará 70 litros de agua extra a la semana y $ 60 en jardinería.

0.300 m3 x 1.05 = $0.32

TOTAL = $ 60.32

18.6. Calculo de consumo de gas:

Debido a que el precio del gas es subsidiado en el Ecuador el costo de este no serán muy elevados. Actualmente se mantiene en US$ 30,00 la recarga de 32,2 kilos de gas industrial, es decir, cada kilo de gas oscila alrededor de los US$ 0,90 y 0,95.

Suponiendo que se usen en total 10 kilos de gas semanal, entonces semanalmente de pagaría en US$ 9,30 que se conviertes en US$ 37,2 mensuales aproximadamente.

Dentro de los costos fijos que tendremos que cancelar:

Tabla 27

Costos Fijos

COSTOS FIJOS			
Descripción	Cuota mensual	Cuota anual	Proyección 5 años
Arriendo	2,000,00	24,000,00	120,000,00
Personal (13)	5850,00	70.200,00	351.000,00
Luz	109.03	1308.36	6541.08
Agua	63.79	765.48	3827.4
Teléfono	91.02	1092.24	5461.2
Internet/cable	45.09	540	2700
Gas	37,2	446,40	2.232,00
Jardinería	60.32	723.84	3619.2
TOTAL	**$ 8.256,54**	**$ 99.077,28**	**$ 495.386,40**

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 28

Costos variables

COSTOS VARIABLES		
Descripción	Mínimo	Máximo
Costo de ventas	4 000 ,00	5 500 ,00
Bajas menaje	50,00	200, 00
Mantenimientos	500, 00	2 000, 00
Gastos suministro	100, 00	250,00
TOTAL	$ 4 650, 00	$ 7 950 ,00
TOTAL	**US$ 6 300 ,00**	
TOTAL 1 AÑO	**US$ 75.600,00**	

Fuente: elaborada por la autora.

18.7. Inversión inicial

Especifica recursos materiales que son necesarios para la implantación de este proyecto.

Tabla 29

Tabla de inversión

INVERSIONES		
Activos fijos	**Valores**	**%**
Arreglos infraestructura	5.548,88	11
Equipos y menaje	22.428 ,63	89
Total activos fijos	**27.977,51**	**100**
Activos Diferidos	**Valores**	**%**
Gastos publicitarios	25.000,00	100
Total Activos diferidos	**25.000,00**	**100**
Capital de Operación	**Valores**	**%**
Arriendo y garantía	28 000, 00	89
Imprevistos	3.500,00	11
Total Capital de trabajo	**31.500,00**	**100**
Total inversión	**US$ 84.477,51**	

Fuente: elaborada por la autora.

Total de la inversión necesaria para la apertura del proyecto "estudio de la factibilidad de la creación de un restaurante biológico/vegetariano" es de US$ 84.477,51.

18.8. Cálculo de egresos

Es necesario hacer una proyección de los egresos del restaurante desde su primer año hasta los primeros 5 años de apertura, de esta forma determinaremos que tan factible sería su implantación.

Para obtener esta información se ha tomado en cuenta los costos de fabricación, costos variables anuales, costos fijos anuales, el 15% de utilidades y el 25% de del ingreso que corresponde a impuesto a la renta SRI.

Tabla 30

Proyección de egresos de los primeros cinco años

PROYECCIÓN DE EGRESOS	
AÑO	**MONTO**
1	580.504,92
2	632.700,69
3	669373,97
4	724.043
5	809464,08
TOTAL	3.416.086,94

Fuente: elaborado por la autora.

18.9. Consumo promedio

El consumo promedio por cliente se lo obtiene realizando la sumatoria de los precios de venta al público de todos los platos ofertados, considerando un consumo de entrada, sopa, plato fuerte, postre y bebida.

Tabla 31

Consumo promedio por plato PVP

CONSUMO PROMEDIO POR PLATO PVP					
Picaditas	**Ensalada**	**Sopa**	**Plato fuerte**	**Postre**	**Bebida**
$3.61	$4.21	$ 4	$7.72	$3.63	2,00
$7.72	$5.94	$4.49	$6.49	$3.99	3,00
$6.20	$5.42	$4.45	$3.96	$4.49	
$5.30		$5.76	$3.76		
		$4.10	$5.13		
			$4.83		
			$10.25		
			$4.39		
$19,11	15.57	22.80	46.57	12.11	5,00
4	3	5	8	3	2
4.77	**5.19**	**4.56**	**5.82**	**4.04**	**2.50**

Consumo promedio por persona (picada)	**US$ 17.13**
Consumo promedio por persona (ensalada)	**US$ 17.51**
Consumo promedio (sopa)	**US$ 16.92**
Consumo promedio total	**US$ 17.18**

Fuente: Elaborado por la autora.

Como el menú de este proyecto dispone de varias opciones como primeros, el consumo promedio se ha realizado en base de las distintas opciones que tendría el cliente a elegir.

En total el consumo promedio por persona es US$ 17,18.

18.10. Proyección de ventas

Para realizar esta proyección de ventas se consideraran los días que el restaurante atenderá, el número de puestos que dispone el restaurante, para obtener así la capacidad máxima.

Con la rotación y capacidad máxima podremos obtener el número de clientes, a esta cantidad se le multiplica el consumo promedio y obtenemos el valor de ventas proyectado a 5 años.

Tabla 32

Proyección de ventas

PROYECCIÓN DE LAS VENTAS (INGRESOS)								
Años	**Número Días**	**Número puestos**	**Capacidad máxima**	**Rotación**	**Número clientes**	**Consumo promedio**	**Ventas**	**%**
1	288	80	23.040	0,80	18.432	17.18	316.661,76	10
2	288	80	23.040	1,30	29.952	17.18	514.575,36	15
3	288	80	23.040	1,80	41.472	17.18	712.488,96	21
4	288	80	23.040	2,00	46.080	17.18	791.654,40	24
5	288	80	23.040	2,50	57.600	17.18	989.568,00	30
TOTAL							3.324.948,48	**100**

Fuente: Elaborado por la autora.

18.11. Costos de fabricación

Los valores presentados a continuación son valores estimados según el uso de que se calcula tendrá cada área del presente proyecto en caso de ser puesto en marcha.

Tabla 33

Costos Indirectos de Fabricación

DISTRIBUCIÓN DE CONSUMO DE SERVICIOAS BÁSICOS POR ÁREAS					
Planilla	**Restaurante**	**Cocina**	**Administración**	**Áreas verdes**	**Total uso**
Luz	40%	30%	20%	10%	100%
Agua	30%	50%	5%	15%	100%
Teléfono	5%	5%	90%	0%	100%
Internet	30%	0%	60%	10%	100%
Gas	0%	100%	0%	0%	100%
Seguros	25%	25%	25%	25%	100%
Impuestos	25%	25%	25%	25%	100%
COSTOS INDIRECTOS DE FABRICACIÓN					
Planilla	**Costo mensual**	**Restaurante**	**Cocina**	**administración**	**Áreas verdes**
Luz	109,03	43,61	32,71	21,81	10,90
Agua	63,79	19,14	31,90	3,19	9,57
Teléfono	91,02	4,55	4,55	81,92	0
Internet/cable	45,09	13,53	0	27,05	4,51
Total servicios	**308,93**	**80,83**	**69,16**	**133,97**	**24,98**
Gas	37,20	0	37,20	0	0
Seguros	60,00	15,00	15,00	15,00	15,00
Impuestos	14,17	3,54	3,54	3,54	3,54
Total CIF	**111,37**	**18,54**	**55,74**	**18,54**	**18,54**

Fuente: Elaborado por la autora.

Tabla 34

Costos indirectos de fabricación anual

COSTOS INDERECTOS DE FABRICACIÓN ANUAL			
Planilla	**Pango Mensual**	**# meses**	**Pago anual**
Luz	109,03	12	1308,36
Agua	63,79	12	765,48
Teléfono	91,02	12	1092,24
Internet/cable	45,09	12	541,08
Total servicios	**308,93**	**12**	**3707,16**
Gas	37,20	12	446,4
Seguros	60,00	12	720
Impuestos	14,17	12	170,04
Total CIF	**111,37**	**12**	**1336,44**

Fuente: Elaborado por la autora.

19. Calculo de VAN y TIR

19.1. Valor Actual Neto

Formulación de Datos:

Tabla 35

Cuadro de flujo de egresos

FLUJO DE EGRESOS	
AÑO	Valor
1	430.504,92
2	472.700,69
3	569373,97
4	624.043
5	809464,08
TOTAL	3.216.086,66

Fuente: Elaborado por la autora.

Tabla 36

Cuadro de flujo de ingresos

FLUJO DE INGRESOS	
AÑO	VALOR
1	316.661,76
2	514.575,36
3	712.488,96
4	791.654,40
5	989.568,00
TOTAL	3.324.948,48

Fuente: Elaborado por la autora.

Tabla 37

Cuadro de flujo efectivo neto de 5 años

FLUJO EFECTIVO NETO	
AÑO	VALOR
1	-84.477,51
2	-163.843,16
3	-18.125,33
4	43.114,99
5	67.611,40

Fuente: Elaborado por la autora.

n= 5 = número de años

i= 10% de tasa de interés (0,10)

IO= 84.477,51= inversión inicial

VAN=

$$\frac{f1}{(1+0{,}10)^1}+\frac{f2}{(1+0{,}10)^2}+\frac{f3}{(1+0{,}10)^3}+\frac{f4}{(1+0{,}10)^4}+\frac{f5}{(1+0{,}10)^5}-\ IO$$

VAN=

$$\frac{-84.477{,}51}{(1+0{,}10)^1}+\frac{-163.843{,}16}{(1+0{,}10)^2}+\frac{-18.125{,}33}{(1+0{,}10)^3}+\frac{43.114{,}99}{(1+0{,}10)^4}+\frac{67.611{,}40}{(1+0{,}10)^5}-\ 84.477{,}51$$

VAN= USD$ $ $ 1.315.957,25

19.2. Tasa Interna de Retorno

La tasa interna de retorno es identificar la tasa de interés que convierte al VAN en cero, en este caso la tasa interna de retorno (TIR) de la inversión es del 36% y comparando la tasa de descuento del mercado actual que es del 14,7%, se entiende que la creación de un restaurante biológico vegetariano es factible.

TIR= se toma en cuenta todos los flujos de efectivo y la inversión inicial neta con símbolo negativo.

Entonces:

TIR=

$$\frac{f1}{(1+i)^{n1}} + \frac{f2}{(1+i)^{n2}} + \frac{f3}{(1+i)^{n3}} + \frac{f4}{(1+i)^{n4}} + \frac{f5}{(1+i)^{n5}} - IO$$

IMAGEN DEL RESTAURANTE

20. Nombre del restaurante

BIOTERRA

Comida bio/vegetariana

20.1. Slogan y logo

Siente el bienestar!!!

20.2. Temática

Restaurante dirigido a la ecología y conservación de la naturaleza a través de un menú bio/vegetariano. Su diseño es rústico para lograr un mejor ambiente, también se consta de un jardín que a su vez es una huerta, esto es para demostrar la intención ecológica de este proyecto.

Las características principales de los productos que se ofrecerían es que deberán ser de origen biológico en distintas presentaciones según el tipo de vegetarianismo que se prefiera.

Hay que recalcar que la palabra “biológico” en los alimentos significa que el producto no ha sido alterado genéticamente, sin embargo, la presencia de agentes de control de plagas

se puede considerar en un cultivo de este tipo; esta pequeña diferencia en esta definición nos ayuda a obtener un producto más rentable debido a la factibilidad que representa su cultivo y su comercialización. Sin embargo, esto no quiere decir que no se prepararan productos ecológicos y orgánicos, sino todo lo contrario, se prestará mayor importancia a este tipo de alimentos.

En el ámbito vegetariano, se presentará varias opciones en el menú que especifique el tipo de vegetarianismo de cada platillo y si es factible poder cambiar los ingredientes del plato que se escoja para ajustarse al estilo vegetariano del cliente.

Lo que se quiere lograr, es la creación de un menú en el cual se pueda combinar los distintos platos para crear uno que se acomode a las exigencias del cliente. El menú contará con varios tipos de platos que se acomodan incluso a personas semi-vegetarianas; en cada plato se encontrará la descripción (que contiene, origen bio/eco/org, tipo de vegetarianismo).

20.3. Imagen en el mercado

Un restaurante con estas características y condiciones quiere crear una imagen impactante en el mercado; la imagen que se busca crear es de concientización con el medio ambiente. No podemos vivir en un mundo donde lo único que se busca es la comodidad, comodidad que es aprovechada por aquellas grandes corporaciones que se enriquecen todos los días vendiendo alimentos basura, químicos contaminantes y maltratando animales de granja que terminan en nuestras mesas. Es tiempo que comencemos a preocuparnos por el futuro, que tomemos cartas en este asunto y comenzar a cuidarnos.

Sabemos que la gran parte de la población, a quienes va dirigido este proyecto, es trabajadora y muchas veces es imposible sacar un tiempo para investigar de donde proviene todo lo que consumimos; pensando en esto se ha puesto en marcha el desarrollo de este proyecto, dejando una alternativa a aquellos que quieres hacer la diferencia y cuidarse tanto a uno mismo como al planeta en el que vivimos.

Los colores usados serán:

- Verde por que relaciona a la vida y la naturaleza.
- Negro porque se quiere transmitir un poco de misticismo, a demás el color negro denota sobriedad y elegancia si se lo usa en pequeños detalles
- Rojo porque es un color que transmite energía y a la vez juventud, es el color del peligro así que también transmite un poco de misterio

20.4. Menú

El diseño del menú es creación del Sr. Miguel Paredes y se adjunta como anexo al final del proyecto

ANEXO 3

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

21. Conclusiones

- Realizando el estudio de mercado al target o grupo objetivo al que se dirige este proyecto, es decir, enfocado principalmente a jóvenes y jóvenes/adultos entre 22 y 35 años de edad, ciudadanos y extranjeros que residan en la ciudad de Quito; se ha notado que la demanda de productos ecológicos, biológicos y orgánicos es cada vez mayor y que se está prestando mayor importancia a la salud corporal al igual que a la protección por el medio ambiente.

- Se ha investigado que la demanda de alimentos genéticamente alterados en el Ecuador ha crecido en los últimos años, sin embargo, se ha demostrado, gracias a la encuesta realizada y a las investigaciones hechas en este proyecto, que la población que habita en la ciudad de Quito está cambiando su pensamiento y cuidando el medio ambiente y su salud.

- Estudiando detenidamente el funcionamiento interno del presente proyecto, se ha realizado un buen desarrollo del restaurante y de esta forma poder ofrecer el servicio y la imagen que este proyecto amerita.

- Según las investigaciones realizadas y dadas las respuestas obtenidas del estudio de mercado, se ha demostrado que las personas entre 22 a 35 años son las más adecuadas para acepción de este proyecto, las respuestas obtenidas de las personas entre este rango de edad demuestran el gran nivel de aceptación a los productos ecológicos.

- Investigando la creciente demanda de vegetarianismo y ecologismo que existe en el Ecuador y principalmente en la ciudad de Quito, se ha demostrado que la cantidad de

establecimientos vegetarianos y/o ecológicos no logran satisfacer la demanda que actualmente se está generando.

- Realizando estudios sobre el vegetarianismo y sus distintas variedades, se establecieron alternativas para cada tipo de persona y sus preferencias alimenticias, de esta manera se abarca todo el mercado vegetariano y sus derivados.

- Con el fin de crear una atmosfera agradable para el cliente, se ha diseñado distintas estructuras para crear un ambiente rústico, agradable y a la vez ecológico, en el cual se pueda disfrutar de lo natural y lo elegante con la seguridad que ofrecen los productos biológicos.

22. Recomendaciones

- Se recomienda que autoridades como el ministerio de agricultura, ganadería, acuacultura y pesca (MAGAP) apoyen a proyectos destinados a utilizar productos ecuatorianos que no solo ayudan al comercio de la agricultura ecuatoriana, sino que también ayudan a la demostrar que en el Ecuador se puede comer saludable.

- Debido a que el presente proyecto no llegará q ser implantado como establecimiento, se recomienda, si llegara a estructurase, que se mantenga el ambiente rustico por el cual la autora se ha inclinado durante la creación del estudio que se ha realizado.

- Se recomienda, si el presente proyecto llegara a estructurarse, mantener el concepto del jardín orgánico y la huerta interna, no solo para fines autosustentables, sino también para mantener la ecología como base fundamental de la creación de este restaurante.

- Es de preferencia de la autora, conservar la renovación del menú por temporadas, cada seis u ocho meses debido a la gran biodiversidad vegetal del Ecuador.

- Si es necesario, se recomienda cambiar la ubicación del restaurante desarrollado en el presente proyecto, en el caso de ponerlo en marcha debido a la congestión vehicular que se provocar en el lugar marcado en el presente proyecto.

- De ser el caso, se recomienda aumentar la lista de proveedores con productos biológicos de preferencia de origen ecuatorianos.

ANEXOS

Anexo 1

FORMULARIO								
ANÁLISIS DE PRECIOS UNITARIOS								
ELABORADO POR: Arq. SANTIAGO MALDONADO								
COTIZACION DE REVESTIMIENTO DE PAREDES								
						Hoja	**1**	**de 2**
RUBRO:	1							
DETALLE:	ESPACATO NATURAL "LA ROCA" Mortero 1:3 cemento portland, litopon, arena, no incluye andamios						UNIDAD:	m2
EQUIPOS								
DESCRIPCION				CANTIDAD	TARIFA/HORA	COSTO HORA	RENDIMIENTO	COSTO
				(A)	(B)	(C=A*B)	(R)	(D=C*R)
Herramienta menor				1,00000	1,00000	1,00000	1,00000	1,00000
				-				
SUBTOTAL M								**1,00000**
MANO DE OBRA								
DESCRIPCION (CATEGORIA)				CANTIDAD	JORNAL/HR	COSTO/HORA	RENDIMIENTO	COSTO
				(A)	(B)	(C=A*B)	(R)	(D=C*R)
Peon				1,00000	2,78000	2,78000	0,80000	2,22400
Albañil				1,00000	2,82000	2,82000	0,80000	2,25600
Inspector de obra				0,10000	3,03000	0,30300	0,80000	0,24240
SUBTOTAL N								**4,72240**
MATERIALES								
DESCRIPCION					UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNIT.	COSTO
						A	B	C=A*B
Piedra Espacato Natural "La Roca"					m2	1,00000	30,63000	30,63000
Bondex Plus de 20kg					kg	3,50000	0,35000	1,22500
Agua(100 m3)					m3	0,00300	1,08000	0,00324
						-		
						-		
						-		
						-		
						-		
						-		
						-		
SUBTOTAL O								**31,85824**
TRANSPORTE								
DESCRIPCION					UNIDAD	CANTIDAD	TARIFA	COSTO
						A	B	C=A*B
SUBTOTAL P								-
					TOTAL COSTOS DIRECTOS (M+N+O+P)			37,58064
					INDIRECTOS Y UTILIDADES		**10%**	3,75806
					OTROS INDIRECTOS		**5%**	1,87903
					COSTO TOTAL DEL RUBRO			43,21774
					VALOR OFERTADO			**43,22**
Estos precios no incluyen IVA.								
	Quito,1 de Septiembre del 2014					ARQ. SANTIAGO MALDONADO		

Anexo 2

FORMULARIO								
ANÁLISIS DE PRECIOS UNITARIOS								
ELABORADO POR: Arq. SANTIAGO MALDONADO								
COTIZACION DE REVESTIMIENTO DE PAREDES								
						Hoja	**1**	**de 2**
RUBRO:	1							
DETALLE:	Tablateck "PLYCEM" Mortero modificado con Latex, fijaciones LH 8150, no incluye andamios						UNIDAD:	m2
EQUIPOS								
DESCRIPCION				CANTIDAD	TARIFA/HORA	COSTO HORA	RENDIMIENTO	COSTO
				(A)	(B)	(C=A*B)	(R)	(D=C*R)
Herramienta menor				1,00000	1,00000	1,00000	1,00000	1,00000
				-				
SUBTOTAL M								**1,00000**
MANO DE OBRA								
DESCRIPCION (CATEGORIA)				CANTIDAD	JORNAL/HR	COSTO/HORA	RENDIMIENTO	COSTO
				(A)	(B)	(C=A*B)	(R)	(D=C*R)
Peon				1,00000	2,78000	2,78000	0,80000	2,22400
Carpintero				1,00000	2,82000	2,82000	0,80000	2,25600
Inspector de obra				0,10000	3,03000	0,30300	0,80000	0,24240
SUBTOTAL N								**4,72240**
MATERIALES								
DESCRIPCION					UNIDAD	CANTIDAD	PRECIO UNIT.	COSTO
						A	B	C=A*B
Tablateck 2440x1220x8mm					m2	1,00000	5,51000	5,51000
Sika ceram de 20kg					kg	3,50000	0,35000	1,22500
Agua(100 m3)					m3	0,00300	1,08000	0,00324
Fijaciones LH 8125					m2	1,00000	0,35000	0,35000
						-		
						-		
						-		
						-		
						-		
SUBTOTAL O								**7,08824**
TRANSPORTE								
DESCRIPCION					UNIDAD	CANTIDAD	TARIFA	COSTO
						A	B	C=A*B
SUBTOTAL P								-
					TOTAL COSTOS DIRECTOS (M+N+O+P)			12,81064
					INDIRECTOS Y UTILIDADES		**10%**	1,28106
					OTROS INDIRECTOS		**5%**	0,64053
					COSTO TOTAL DEL RUBRO			14,73224
					VALOR OFERTADO			**14,73**
Estos precios no incluyen IVA.								
	Quito,1 de Septiembre del 2014					ARQ. SANTIAGO MALDONADO		

Anexo 3

Comida biológica vegetariana
Bioterra
Vegan o Vegetarianos estrictos
Eliminan por completo alimentos de origen animal y sus derivados
Semi vegetarianos
En su dieta se incluye todos los alimentos de origen vegetal así como huevos, leche y derivados lácticos.
Lacto vegetariano
A demás de alimentos de origen vegetal se incluye en la dieta todo tipo de lácteo y sus derivados

Sopas

Vegano

Sopa Yin Yang — $ 4
Remolacha y Coliflor
origen oriental
Productos Ecuatorianos

Sopa de Espelta — $ 4.49
origen español
producto importado

Semivegetariano

Tom Yum de Setas — $ 4.45
variacion tradicional Tom Yum
con una combinacion de hongos
origen thailandés

Lacto vegetariano

Sopa Cajún — $ 5.76
con vainitas negras y verdes
origen franco - canadiense
productos ecuatorianos

Sopa de Arverjas y Menta — $ 4.10
reconfortante mezcla de frescura en una sopa caliente
productos ecuatorianos

Para Compartir

Vegano

Kebabs de hortalizas — $ 21.44
Fina mezcla de hoztalizas cocidas
al vapor con queso de soja

Originario del Medio Oriente
5 personas

Lacto vegetariano

Tortilla de requesón y hierbas — $ 7.22
Tortillas de masa de soya rellenas de una
exelente mezcla de requesón y hierbas provenzales

4-5 personas

Rollitos de verduras — $ 6.20
los tradicionales rollitos primavera
con un relleno de pesto y feta

productos ecuatorianos

3 -4 personas

Voul au vent de champiñones — $ 5.30
canapés de champiñones a las tres pimientas

productos ecuatorianos

4 personas

Ensaladas

Vegano

Tofu hawaiano — $ 8.42

Ensalada fresca, semidulce y frutal
seriva con tostadas de pan integral casera
productos ecuatorianos

Kemyal — $ 11.88

Ensalada fresca
ideal para dos personas o como guarnición para
compartir en grupo

Ensalada de tibia y calabaza — $ 5.42

Ensalada tibia para una persona o para compartir como
guarnición para dos personas
productos ecuatorianos

Platos Fuertes

Vegano

Coliflor y papas al curry — $ 5.13
Se acompaña con ensalada Kemya
Productos ecuatroianos

Chachuka — $ 4.39
Vegetales hornados servidos en una casuela
acompañados de tostadas de pan casero integral

Semivegetariano

Bacalao — $ 7.72
Mezcla de bacalao y puerros rehogados
acompañados de un crocande de parmesano y maní
Producto ecuatoriano

Atún a la parrilla — $ 6.49
Atún ecuatorianom, se recomienda acompañar
de una de nuestras ensaladas

Lacto vegetariano

Risotto de verduras — $ 3.96
Preparado de de arroz integral
para una o dos personas
Productos ecuatorianos

Guiso de cebada y arvejas — $ 3.76
Acompañado por arroz integral
Productos ecuatorianos

Ovovovegetariano

Hamburguesas de cous cous y col — $ 4.83
Hamburguesa dentro de un pan casero
lechuga, tomates y cebollas acompañadas de papas fritas
Productos ecuatorianos

Hogaza — $ 10.25
Pan crocante relleno de una mezcla
de verduras, ideal para una persona
Origen mediterraneo

Postres

Lacto vegetariano

Tartaleta de frambuesa — $ 3.63

Frambuesas en una base de chocolate negro
acompañado de helado de menta
Cacao de fino aroma de denominación de origen
Productos ecuatorianos

Helado de té verde — $ 3.99

Servido en copa para dos personas
con barquillos de chocolate
Origen japonés
Productos japonés té verde matcha

Ovovovegetariano

Souflé de chocolate y krish — $ 4.49

Souflé flameado al momento de servir
combinación de chocolate negro con licor de cereza o krish

Bibliografía

Andrade, D., & Flores, M. (2008). *Consumo de prodúctos orgánicos/agroecológicos en los hogares ecuatorianos.* Quito: Veco Ecuador.

Anónima. (2013). *¿Qué diferencias existen entre un producto ecológico, bio o biológico y orgánico?* España: blog quieroeco.com.

Bautista, B. S. (1990). Nutrición, Salud y energía. En B. S. Bautista, *Nutrición, Salud y energía* (págs. 7,8,9,10,11). Ecuador: 2da edición aumentada.

blogquieroeco. (5 de febrero de 2013). *quieroeco.com.* Obtenido de http://blog.quieroeco.com/2013/02/05/que-diferencias-existen-entre-un-producto-ecologico-bio-o-biologico-y-organico/

CARMEN FUENTES, ELENA LÓPEZ DE COCA. (2008). *El consumo de productos ecológicos.* España: Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino.

Cavero, E. (2011). sin químicos la agricultura sobrevive. *Expreso* , pág. http://expreso.ec/expreso/plantillas/nota.aspx?idart=5231826&idcat=23668&tipo=2.

Correa, P. R. (2013). *publicidad de comida chatarra se prohibirá.* Salitre (Guayaquil): Enlace cudadano Nº 351.

desconocido. (2008). *http://www.biomanantial.com/.* Obtenido de http://www.ivu.org/: http://www.biomanantial.com/historia-del-vegetarianismo-a-66-es.html

Duchateau, M. (2014). Cultivo Biológico, Ecológico U Orgánico. (A. e. salud, Entrevistador)

ekosnegocios.com. (2012). *NUEVA RUTA DE CONSUMO EN ECUADOR.* Ecuador: Ekos negocios e internet.

Elizondo, & cid. Alimentación y nutrición., (pág. 38).

Fernández. (2003). *Alimentación y Nutrición.* obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lda/lopez_g_m/capitulo1.pdf.

Fernandez, A. C. (1993). *Tratado de Agricultura Ecológica.* INSTITUTO DE ESTUDIOS ALMERIENSES.

Gonzales, M. J. (2005). *Dieta vegetarianas, implementación en la infancia y adolescencia.* Offarm.

INEC. (Diciembre de 2014). *www.inec.gob.ec.* Recuperado el Diciembre de 2011, de INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICAS Y CENSO: www.inec.gob.ec/inec/revistas/e-analisis6.pdf

Isan, A. (2013). Diferencias entre los productos biológicos, ecológicos y orgánicos. *Bloogs Network.*

Jiménez, I. C. (2007). *VEGERATIANOSMO PURO.* SEGUNDA EDICION AUMENTADA Y CORREGIDA .

Krishna, S. *El Ramayana (Bhagavad-gita 9-26).*

La Hora, N. (21 de agosto de 2013). El cambio climático se siente en Ecuador. *La Hora* , pág. Planeta.

Lideres.ec, a. (2012). La tendencia es aplicar estrategias ecológicas. *Lideres.ec* , sección marketing.

Mileto, T. d. (639-527 a.C).

OMS. (1998). *SALUD 21 DE LA REGIÓN DE EUROPA: META 11.* Copenhague: comité regional de la OMS.

Oviedo, A. I. (s.f.). *neoliberalismo*. Recuperado el blog, de Los transgénicos (I): origen y problemática: http://www.neoliberalismo.com/transgenicos-1.htm

Pizarro, V. (06 de enero de 2014). *La verdad de los plaguicidas en Uruguay.* Recuperado el 2014, de veoverde: www.veoverde.com

Pública, M. d. (2014). *DEL REGLAMENTO DE PLAGUICIDAS Y PRODUCTOS AFINES DE USO AGRICOLA.* Ecuador.

Quijano, D. G., & Santiago Galdeano, M. T. (2011). *Alimentos Ecológicos, Alimentación Sana.*

Reseña histórica de la agricultura. (18 de octubre de 2004). Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/carmona_m_bl/capitulo1.pdf

Schwandt, P. (2006). *Cocina Sana para Reducir el Colesteral.* España: Everest S.A.

Marketing y alimentos ecológicos. En Subdirección General de Calidad Diferenciada y Agricultura Ecológica. España: © Ministerio de Medio Ambiente, y Medio Rural y Marino.

Tokar, B. (2005). *Monsanto: Una historia en entredicho.* Plainfield, Vermont, EE.UU: new society publishers.

UDLAP. (18 de octubre de 2004). *Reseña histórica de la agricultura.* Obtenido de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/carmona_m_bl/capitulo1.pdf

Vasey, D. E. (1992). *An Ecological History of Agriculture.* Iowa State: University press.