

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

ESCUELA DE GESTURH

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PLANTEAMIENTO DE UNA OFERTA GASTRONÓMICA EN BASE A UNA DIETA VEGETARIANA

CHRISTIAN RAMIRO GARCÉS ARTEAGA

TUTOR: RONNY KLEBER SORIANO OLVERA

IBARRA – ECUADOR

AGOSTO, 2024

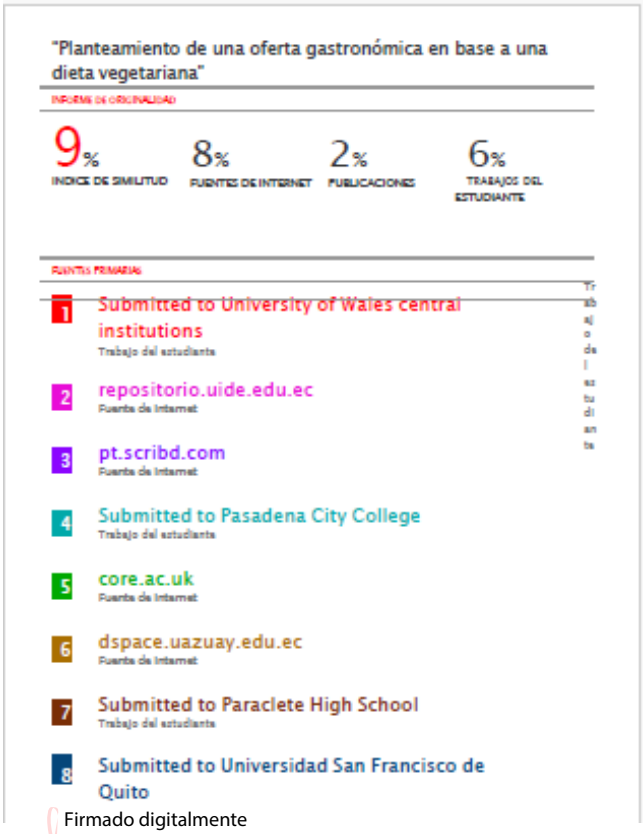
Ibarra, 28 de junio de 2024

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación denominado: “Planteamiento de una oferta gastronómica en base a una dieta vegetariana” presentado por el estudiante Christian Ramiro Garcés Arteaga con cédula de ciudadanía N° 100448331-7, para obtener el Título de Licenciado el Gastronomía.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.


“Planteamiento de una oferta gastronómica en base a una dieta vegetariana”

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	8%	2%	6%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to University of Wales central institutions Trabajo del estudiante	Trabajo del estudiante
2	repositorio.uide.edu.ec Fuente de Internet	
3	pt.scribd.com Fuente de Internet	
4	Submitted to Pasadena City College Trabajo del estudiante	
5	core.ac.uk Fuente de Internet	
6	dspace.uazuay.edu.ec Fuente de Internet	
7	Submitted to Paraclete High School Trabajo del estudiante	
8	Submitted to Universidad San Francisco de Quito	

Mgs. Ronny Soriano O.

Firmado digitalmente por Mgs. Ronny Soriano O.
Fecha: 2024.08.15 16:43:05 -05'00'

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera
CI. 0923906747
FECHA: 28 de junio del 2024

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):

Mgs. Ronny Soriano O.
Firmado digitalmente por Mgs. Ronny Soriano O.
Fecha: 2024.08.15 16:43:39 -05'00'

(f): ……

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera.

C.C.: 0923906747

MsC. Patricia Saltos G.
Firmado digitalmente por MsC. Patricia Saltos G.
Fecha: 2024.08.16 10:45:47 -05'00'

(f): ……

Mgs. Silvia Patricia Saltos Gordillo

C.C.:1002683017

JUAN CARLOS ECHEVERRIA ALMEIDA
Firmado digitalmente por JUAN CARLOS ECHEVERRIA ALMEIDA
Fecha: 2024.08.16 07:13:47 -05'00'

((f): ……

Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida

C.C.:1002081212

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo Christian Ramiro Garcés Arteaga, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilizaciones de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 28 de julio del 2024

Christian Ramiro Garcés Arteaga

Ramiro Arteaga Firmado digitalmente por Ramiro Arteaga Fecha: 2024.08.15 16:27:17 -05'00'

f): …….

C.C.: 1004483317

AUTORÍA

Yo, Christian Ramiro Garcés Arteaga, portador de la cédula de ciudadanía N°1004483317 declaró que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

Ramiro Arteaga

Firmado digitalmente por Ramiro Arteaga
Fecha: 2024.08.15 16:27:38 -05'00'

f): …….

Christian Ramiro Garcés Arteaga

C.C.: 1004483317

DEDICATORIA

A mis queridos papá y mamá, dedico esta tesis con todo mi amor y profunda gratitud. Gracias por creer en mí desde el primer día, por ser mis pilares inquebrantables y por el amor incondicional que me han brindado a lo largo de toda mi trayectoria universitaria. Sus sacrificios han sido la base sobre la cual he construido mis sueños, y su constante presencia ha sido mi mayor fortaleza en los momentos más difíciles. Cada desafío, cada obstáculo, lo hemos enfrentado juntos, y cada logro ha sido por y para que puedan sentirse orgullosos de su hijo. Su fe en mí y su apoyo constante han sido el impulso que necesitaba para llegar hasta aquí. Desde lo más profundo de mi corazón, les agradezco por cada sacrificio, cada palabra de aliento y cada gesto de amor que han dedicado a mi crecimiento y desarrollo como persona. Su amor incondicional ha sido el faro que ha iluminado mi camino, y sin su presencia a mi lado, este logro no sería posible. Gracias por ser mis guías y mi mayor inspiración. Esta tesis es también suya, porque sin su amor y apoyo, no estaría aquí hoy, celebrando este importante hito en mi vida.

A mi hermano, mi mejor amigo, dedico esta tesis con toda mi gratitud y cariño. Gracias por estar siempre a mi lado, por apoyarme incondicionalmente, por ser la persona en la que más confío y por ser un ser humano excepcional. Tu presencia ha sido una constante fuente de fuerza y motivación para mí, y no puedo imaginar este viaje sin tu apoyo y amistad.

A mi hermana, es con gran afecto y agradecimiento que dedico esta tesis. Gracias por ser un ejemplo de cómo una profesional debe ser. Tu dedicación, determinación y ética laboral son una inspiración constante para mí. Espero algún día ser tan buen profesional como tú. Cada día me siento afortunado de contar contigo como mi hermana, Tu apoyo y amor han sido fundamentales en mi vida, y estoy eternamente agradecido por ello.

A mis amados abuelito Cesar y abuelita Cristi, les expreso mi más profundo agradecimiento por el amor incondicional y el apoyo constante que me han brindado, siempre presentes en los momentos en que más los necesitaba. Admiración y cariño son los sentimientos que me inspiran cuando pienso en ustedes. Su ejemplo como abuelos ejemplares es una inspiración para mí. Su influencia en mi vida es invaluable, y les estaré eternamente agradecido por ser mis abuelos.

A las personas que ya no están en este mundo, cuya memoria y enseñanzas siguen viviendo en mi corazón. Aunque no puedan estar físicamente presentes, su influencia y amor perduran y me inspiran a ser mejor cada día. A mi abuelita Tere, le agradezco por enseñarme el verdadero significado del amor y la lealtad. Su ejemplo de entrega incondicional ha dejado una huella imborrable en mi vida. A mi abuelito Oswaldo, le agradezco por enseñarme que el trabajo duro siempre tiene sus beneficios. Su dedicación y perseverancia son una inspiración constante para mí. Espero que estas personas que extraño puedan sentirse orgullosas al ver el camino que he recorrido y la persona en la que me he convertido gracias a sus consejos y enseñanzas.

Con todo mi amor y gratitud,

Christian Ramiro Garcés Arteaga

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido a la realización de esta tesis y a mi formación académica en la carrera de Gastronomía en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI).

En primer lugar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento al profesor Ronny Soriano, mi tutor de tesis. Aprecio mucho la fe que tuvo en mí desde el inicio. Su asesoría, consejos y tiempo han sido invaluables en la culminación de este trabajo. Aprecio enormemente su disposición para responder mis dudas y su constante motivación. Agradezco que, a pesar de tener un tema relativamente difícil, tuvo el valor para tomar la tutoría de mi tesis, un acto que siempre apreciaré. Su experiencia en la gastronomía y su dedicación como educador son fuente de inspiración para mí. Es una persona que me inspira respeto y admiración, y su trayectoria en la gastronomía me motiva a ser el mejor profesional que pueda ser. Gracias por creer en mí y por guiarme con tanta sabiduría y profesionalismo. Su apoyo ha sido crucial para superar los desafíos que se presentaron en este camino.

Por otro lado, quiero agradecer profundamente a la profesora Dennis Ortiz, mi profesora de integración curricular. Su guía y apoyo incondicional han sido fundamentales en este proceso. Gracias por su dedicación, paciencia y por compartir su conocimiento, que ha enriquecido enormemente mi formación tanto profesional como personal. Además, agradezco la presión que de cierta manera sentí que imponía en mí, ya que esto me motivó a esforzarme más en la elaboración de este proyecto. Además, agradezco mucho la fe que tuvo en mí desde el inicio, Siempre apreciaré el interés y compromiso que demostró con el tema de mi tesis. Una vez más, quiero resaltar la excepcionalidad de la profesora Dennis, no solo como una educadora ejemplar, sino también como un ser humano excepcional. Su compromiso con la excelencia académica y su empatía hacia los estudiantes la convierten en un modelo a seguir. A través de su dedicación y pasión por la enseñanza, no solo me ha impartido conocimientos, sino que también me ha inspirado a alcanzar estándares más altos y a convertirme en el profesional que aspiro ser algún día.

ÍNDICE

CERTIFICACIÓN TUTOR....ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.... iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS....iv
AUTORÍA....v
DEDICATORIA....vi
AGRADECIMIENTOS....vii
ÍNDICE.... viii
1. RESUMEN....1
2. ABSTRACT....2
3. INTRODUCCIÓN....3
4. ESTADO DEL ARTE....5
4.1 Marco Conceptual....15
4.2 Marco Legal....17
5. MATERIALES Y MÉTODOS....19
5.1 Enfoque de investigación....19
5.2 Métodos....19
5.2.1 Método Inductivo....19
5.2.2 Método analítico-sintético....19
5.3 Técnicas....20
5.3.1 Documental....20
5.3.2 Encuesta....20
5.3.3 Entrevista....21
5.3.4 Instrumentos....21
5.5 Cálculo de la muestra....21
5.6 Procedimiento....23
5.6.1 Fase 1: Diseño de Instrumentos....23
5.6.2 Fase 2: Aplicación de Instrumentos....23
5.6.3 Fase 3: Operativización de los Instrumentos....24
5.7 Matriz metodológica....24
5.8 Entrevista....25

5.8.1 Guion de entrevista 26
5.8.2 Encuesta 26
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 27
6.1 Tabulación de las encuestas 27
6.1.1 Análisis de resultados de las encuestas 31
6.1.2 Resultados de las entrevistas 32
6.1.3 Guion de la entrevista aplicada a profesionales de la nutrición. 33
6.1.4 Guion de la entrevista aplicada a individuos con conocimiento culinario en dietas vegetarianas, tanto profesionales como empíricos. 33
6.1.5 Transcripción de las entrevistas 34
6.1.6 Análisis general de resultados de las entrevistas 46
6.2 Discusión 49
6.3. Propuesta 50
6.3.1 Objetivo principal 50
6.3.2 Criterios para el diseño de una oferta gastronómica 51
6.3.3 Desarrollo de Recetas 52
6.3.4 Propuesta de un menú diario basado en dietas vegetarianas 61
7. CONCLUSIONES 65
8. RECOMENDACIONES 66
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 67
10. ANEXOS 70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Género……..... 27
Figura 2: Edades …….....…27
Figura 3: ¿Qué tipo de dieta vegetariana sigue? ……..28
Figura 4: Satisfacción con la variedad de opciones vegetarianas ……..…..28
Figura 5: ¿Cuál es su mayor desafío al seguir una dieta vegetariana? ……29
Figura 6: ¿Fuente principal de información sobre dieta vegetariana …….....…… 29
Figura 7: Principales fuentes de proteínas en su dieta vegetariana ……..... 30
Figura 8: Consumo regular de alimentos fortificados vegetariana …..……...……...30

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz metodológica …….25
Tabla 2 Datos de los entrevistados……..33

1. RESUMEN

A medida que más personas adoptan dietas basadas en plantas por razones de salud, bienestar animal y sostenibilidad ambiental, se hizo evidente la necesidad de diversificar y mejorar las opciones vegetarianas disponibles localmente. La investigación se centró en recopilar información sobre dietas vegetarianas y su oferta en Ibarra, diagnosticar la situación actual y diseñar menús dinámicos y atractivos que satisfagan estas necesidades. El objetivo principal de esta investigación fue desarrollar una oferta gastronómica vegetariana en Ibarra que fuera atractiva, variada y sostenible. La metodología empleada incluyó recopilación de datos mediante encuestas, entrevistas y revisión bibliográfica. Se llevaron a cabo entrevistas con propietarios de restaurantes y encuestas a consumidores locales para entender sus preferencias y percepciones sobre las dietas vegetarianas. Además, se realizó un examen de la disponibilidad actual de productos/servicios en el mercado local. Los resultados de la investigación revelaron una creciente demanda por opciones vegetarianas en Ibarra, aunque la oferta actual era limitada y a menudo carecía de creatividad y variedad. Los consumidores valoran altamente la frescura y calidad de los ingredientes, así como la sostenibilidad de los productos ofrecidos. La adopción de estas recomendaciones contribuirá a posicionar a Ibarra como una ciudad innovadora y respetuosa con el bienestar de sus ciudadanos y del entorno.

Palabras clave: vegetarianismo, nutrición, gastronomía.

2. ABSTRACT

As more people adopt plant-based diets for health, animal welfare, and environmental sustainability reasons, the need to diversify and improve locally available vegetarian options became evident. The research focused on gathering information about vegetarian diets and their availability in Ibarra, diagnosing the current situation, and designing dynamic and attractive menus to meet these needs. The main objective of this research was to develop a vegetarian culinary offering in Ibarra that was appealing, varied, and sustainable. The methodology employed included data collection through surveys, interviews, and literature review. Interviews with restaurant owners and surveys of local consumers were conducted to understand their preferences and perceptions of vegetarian diets. Additionally, an examination of the current availability of products/services in the local market was carried out. The research results revealed a growing demand for vegetarian options in Ibarra, although the current offerings were limited and often lacked creativity and variety. Consumers highly value the freshness and quality of ingredients, as well as the sustainability of the products offered. Adopting these recommendations will help position Ibarra as an innovative city that respects the well-being of its citizens and the environment.

Keywords: vegetarianism, nutrition, gastronomy.

3. INTRODUCCIÓN

La evolución del vegetarianismo tiene raíces en diversas culturas, desde las civilizaciones orientales hasta la Grecia antigua, y ha ganado popularidad gracias a estudios que destacan sus ventajas para la salud, como la disminución de enfermedades crónicas. Además, promueve el Objetivo de Desarrollo Sostenible N.12 al fomentar el consumo responsable y reducir la demanda de productos animales, apoyando la sostenibilidad ambiental y beneficiando a personas de bajos recursos. La creciente demanda ha llevado a la adaptación de prácticas culinarias e innovación en la industria alimentaria, con restaurantes ampliando sus menús para incluir opciones vegetarianas. Factores culturales y éticos influyen en la adopción de estas dietas, subrayando la importancia de una oferta gastronómica moderna que resalta una alimentación saludable y sostenible.

El consumo masivo de carne animal genera una preocupante huella de contaminación ambiental, exacerbada por la deforestación provocada por la expansión de terrenos para pastoreo de ganado, contribuyendo a la liberación de gases de efecto invernadero. La falta de diversidad en la oferta alimentaria, junto con los altos precios de los productos vegetarianos, limita la accesibilidad a opciones sostenibles y éticas. La investigación plantea cómo puede una oferta gastronómica vegetariana en Ibarra, Ecuador, mejorar la accesibilidad y la calidad de opciones sostenibles y nutritivas para los consumidores locales.

La justificación de esta investigación radica en la necesidad de abordar tanto la oferta como la demanda de productos vegetarianos para reducir costos y promover una alimentación equilibrada. Los objetivos incluyen analizar las motivaciones detrás del vegetarianismo, evaluar la oferta actual en Ibarra, diseñar una propuesta gastronómica vegetariana, y educar a los consumidores sobre los beneficios de las dietas vegetarianas para la salud y el medio ambiente.

El enfoque de investigación es de naturaleza básica con un enfoque mixto, utilizando métodos inductivo y analítico-sintético. Se emplean técnicas documentales para explorar la literatura existente, encuestas para recopilar datos cuantitativos y entrevistas para obtener percepciones cualitativas de expertos en gastronomía y dietas vegetarianas. Estas técnicas

proporcionan una base sólida para la elaboración de una propuesta gastronómica basada en dietas vegetarianas, abordando tanto las preferencias del consumidor como las necesidades nutricionales y culinarias.

El análisis de los resultados revela que la adopción de dietas vegetarianas se basa en preocupaciones éticas, beneficios para la salud y el entorno ambiental. Los desafíos principales incluyen asegurar una ingesta equilibrada de nutrientes esenciales y la dificultad para encontrar opciones variadas y equilibradas en áreas con menor oferta vegetariana. Se destaca una mejora en la disponibilidad de alimentos vegetarianos en el mercado actual, aunque aún existen limitaciones que necesitan ser abordadas.

Esta investigación se divide en cuatro apartados. El primero es el estado del arte, donde se revisa la literatura sobre vegetarianismo, sostenibilidad alimentaria y la oferta gastronómica actual, con énfasis en publicaciones de 2019 a 2024. El segundo apartado muestra la metodología aplicada desde un enfoque mixto, utilizando técnicas documentales, encuestas, entrevistas y observación. La muestra incluye 165 habitantes de Ibarra y 5 profesionales de la gastronomía. El tercer apartado presenta los resultados cuantitativos y cualitativos, seguido de un análisis de los mismos y la propuesta de un recetario innovador con 12 preparaciones vegetarianas. Finalmente, el cuarto apartado presenta las conclusiones, demostrando el cumplimiento de los objetivos, la respuesta a la pregunta de investigación, recomendaciones y futuras líneas de investigación.

4. ESTADO DEL ARTE

Entender los principios del vegetarianismo puede ayudar a comprender cómo obtener los nutrientes necesarios de fuentes vegetales, lo que a su vez promueve una dieta equilibrada. Aprender sobre el vegetarianismo puede aumentar la conciencia sobre la alimentación y cómo ésta impacta en el medio ambiente y en los animales.

El tercer ODS con el que relaciona este trabajo es el N.12 Producción y Consumo Responsable el cual para el 2030 busca "Asegurar que las personas de todo el mundo tengan la información y los conocimientos pertinentes para el desarrollo sostenible y los estilos de vida en armonía con la naturaleza" (Organización de las Naciones Unidad [ONU], 2023, párr. 8). Al optar una dieta vegetarianismo, las personas promueven patrones de consumo más sostenibles al disminuir la demanda de carne y otros productos de origen animal incentivando una mayor producción de vegetales este tipo de dietas generan una ética de responsabilidad con el medio ambiente.

Con la generación de información sobre las dietas vegetarianas se busca fomentar una relación más ética y sostenible con la comida, La producción de carne animales tiene un impacto significativo en el medio ambiente, que incluye la deforestación y la emisión de gases de efecto invernadero. La promoción de dietas basadas en vegetales además de fomentar un sistema alimentario más saludable y sostenible a nivel global contribuye a la disminución del costo de la alimentación diaria pudiendo esto beneficiar a personas de escasos recursos (Gibson, 2023).

Al generar información amplia y específica sobre las dietas vegetarianas las personas de la comunidad vegetariana como las personas que desean serlo tienen la oportunidad de encontrar herramientas aptas para poder adoptar las dietas vegetarianas sin tener consecuencias negativas, mediante la gastronomía se puede fomentar dietas seguras y equilibradas para las personas de la comunidad vegetariana (Plant-Based News, 2023).

La evolución histórica de la cocina vegetariana se remonta a las raíces de diversas culturas alrededor del mundo. Desde las antiguas prácticas de alimentación de civilizaciones orientales hasta las tradiciones filosóficas de la Grecia antigua que promueven una dieta basada en vegetales, la cocina vegetariana ha experimentado un viaje increíble y desafiante a lo largo del tiempo. A medida que las civilizaciones han progresado, estas prácticas se han fusionado y transformado, ejerciendo una influencia directa en la gastronomía contemporánea (Fitzgerald, 2022).

La adopción de dietas vegetarianas ha experimentado un aumento exponencial a lo largo del tiempo, y esta tendencia ha sido respaldada por una creciente cantidad de estudios científicos y expertos en nutrición. La investigación ha revelado beneficios sustanciales para la salud asociados con las dietas vegetarianas, destacando la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer Como también se ha observado una mejora significativa en la salud cardiovascular y otros impactos positivos en el bienestar general de aquellos que adoptan un enfoque vegetariano en su alimentación de una manera equilibrada que de lo contrario daría el efecto opuesto a lo que se busca con la adopción de dietas vegetarianas (Tuso et al., 2013).

Las tendencias en el consumo de alimentos vegetarianos han experimentado un notable crecimiento en todo el mundo y en diferentes rangos de edad. La demanda de opciones vegetarianas ha experimentado un aumento importante en diversos contextos, desde la oferta de restaurantes hasta la disponibilidad de productos en supermercados (Kris-Etherton et al., 2017).
Los restaurantes como grandes cadenas gastronómicas de renombre también han incorporado cada vez más opciones vegetarianas en respuesta al creciente mercado de personas que consumen una dieta vegetariana (Perry, 2021).

El desarrollo de la cocina vegetariana ha generado cambios importantes y significativos en la industria alimentaria. Los restaurantes se ven obligados a generar una oferta para este tipo de tendencia de esta manera se pueden generar más ingresos al ser una tendencia relativamente nueva, incorporando menús vegetarianos de manera efectiva para satisfacer las demandas de una clientela cada vez más diversa en muchos factores y contexto (Harris, 2023).

Este cambio ha conducido a la adaptación de prácticas culinarias, la exploración de ingredientes alternativos y la innovación en la presentación de platos. Las consideraciones culturales y éticas desempeñan un papel fundamental en la elección de dietas vegetarianas, dado que la influencia de creencias culturales, religiosas y éticas ha moldeado las preferencias alimenticias en diversas comunidades alrededor del mundo (Lux, 2021).

La sostenibilidad y el respeto hacia los animales se han convertido en aspectos centrales en la decisión de adoptar una dieta vegetariana, influyendo no solo en las elecciones individuales, sino también en las políticas de la industria alimentaria (Lea & Leong, 2023).

En conjunto, estos antecedentes establecen un marco histórico, nutricional, social y cultural para comprender la cocina vegetariana. Bajo este contexto las dietas vegetarianas proporcionan una base sólida para abordar la propuesta de oferta gastronómica moderna como son la oferta de una alimentación saludable, destacando la importancia de esta investigación dentro del panorama actual de la gastronomía.

> Los factores por los que una persona decide adoptar una dieta vegetariana pueden ser de muchas índoles. Estos están asociados al estilo de vida que llevan las personas y también a la sociedad en la que se desarrollan como ser humano. Una dieta saludable consiste en eliminar parcial o totalmente los productos cárnicos. A estas últimas personas se les califica como vegetarianos. La adopción de este tipo de dieta no siempre es por razones de salud, debido a que también existen motivaciones ecológicas, religiosas, éticas o incluso solo por moda. (Centeno & Maldonado, 2017, p. 2)

Estos factores son importantes para poder entender las motivaciones que llevan a las personas a ser vegetarianas. Con esto en mente, se puede eliminar cierto rechazo que tiene la sociedad hacia este tipo de dietas.

Las dietas vegetarianas no solo representan una forma de alimentación, sino que también constituyen un estilo de vida que abarca aspectos más amplios y trascendentes. Al considerar la alimentación, se va más allá de lo convencional, adentrándose en un territorio que abarca valores éticos, medioambientales y de salud. A nivel mundial, varios países albergan una población considerable de vegetarianos, lo que subraya la relevancia y la influencia de este

enfoque alimentario en la escena. En India, un 35% de la población sigue una dieta vegetariana debido a tradiciones culturales y religiosas. En el Reino Unido y los Estados Unidos, se estima que el 3% de la población es vegetariana. En Ecuador, a través de los grupos existentes en las redes sociales, se calcula que habría aproximadamente una población de 10,000 vegetarianos, pero no existen datos específicos acerca del porcentaje de la población que realmente opta por una dieta vegetariana (Centeno & Maldonado, 2017, p. 3).

Es importante reconocer el porcentaje de personas que son vegetarianas para poder tener en cuenta a estas personas dentro de la oferta gastronómica y considerar esto como una oportunidad de negocio en el campo gastronómico, aprovechando el creciente número de personas que adoptan esta dieta.

Cada vez es más frecuente que la oferta gastronómica se adapte a las necesidades de las personas vegetarianas, incorporando ingredientes aptos para vegetarianos y veganos, como las bebidas de origen vegetal. Según Fuentes et al. (2020), "El avance de las dietas vegetarianas y veganas está relacionado con un aumento en el consumo de sustancias vegetales, lo que permite a los consumidores limitar o abandonar la ingesta de alimentos de origen animal, como las leches vacunas" (p. 2).

Con el creciente interés en las bebidas vegetales, es importante que los profesionales del ámbito gastronómico sepan cómo incorporar este tipo de productos en su oferta para satisfacer a la clientela vegetariana.

La introducción de bebidas y productos derivados de vegetales en la gastronomía puede abrir un abanico de opciones dignas de consideración para aprovechar el mercado de personas vegetarianas e incluir a los veganos. Es crucial llevar a cabo un análisis de percepción sobre estas bebidas, como lo demuestra el estudio de Fuentes et al. (2020), que se centró en "analizar el consumo y las percepciones relacionadas con bebidas fermentadas de base no láctea en individuos vegetarianos y veganos" (p. 3). Las bebidas de origen vegetal pueden satisfacer las necesidades de un segmento del mercado poco atendido en términos de oferta de calidad y variedad.

La adopción de dietas vegetarianas tiene varias aristas, entre las cuales se encuentran las distintas generaciones y las edades de las personas que adoptan estas dietas. Como lo explican Allende et al. (2017), "El motivo por el cual se adoptan este tipo de dieta difiere con la edad. Los adolescentes adoptan este patrón de alimentación como una manera de establecer una identidad, por razones medioambientales o preocupación por el bienestar animal" (p. 4). Las dietas vegetarianas, al estar conectadas con temas como la sostenibilidad y el bienestar animal, nos brindan la oportunidad de conectar con la comunidad vegetariana de un rango de edad más amplio, ofreciéndonos la oportunidad de tener una mayor oferta gastronómica apropiada para cada persona.

Las personas dentro de una edad adulta buscan llevar un estilo de vida que incluya una alimentación más saludable por lo que las dietas vegetarianas abren un mercado en el que este tipo de personas son una prioridad y una opción de negocio como lo refleja, Rojas et al. (2017) “A diferencia de los adultos que la adopción a la dieta se asocia a mejorar su salud; aunque un estudio realizado en Chile nombra los principios animalistas como primera opción” (p. 3). El rango de un mercado potencial de personas vegetarianas es extenso por la cual una mayor oferta gastronómica que puede solventar los faltantes que tiene esta comunidad de personas en relación con una escasa oferta de bebidas basadas en vegetales puede ser resuelta por una nueva y extensa oferta.

Una oferta gastronómica que incluye información relacionada con las dietas basadas en vegetales es una herramienta necesaria para proporcionar a las personas de un nivel socioeconómico bajo el conocimiento necesario para adoptar este tipo de dieta, como lo señalan Pérez et al. (2023)

> Aunque las dietas vegetarianas pueden ser más económicas que las dietas omnívoras debido a la eliminación de los alimentos de origen animal, todavía es necesario adquirir alimentos como frutas, verduras, nueces y semillas, los cuales pueden tener un costo elevado. Por lo tanto, el factor socioeconómico se convierte en una de las principales barreras para adoptar una dieta más saludable. (p. 4)

El conocimiento sobre los alimentos y sus diversas formas de preparación puede servir como una base de datos que ayuda a las personas de bajos ingresos a adoptar una dieta basada en

vegetales sin dificultades, siempre y cuando cuenten con las herramientas adecuadas, como un recetario.

El vegetarianismo puede consolidarse como una tendencia duradera en la gastronomía a largo plazo. Actualmente, la oferta de restaurantes de comida vegetariana es limitada, lo que subraya la necesidad de promover emprendimientos gastronómicos que ofrecen opciones Chen (2021). Esta promoción podría incluir políticas de apoyo, incentivos fiscales o campañas de concientización para fomentar la apertura y el éxito de este tipo de establecimientos, contribuyendo así a la diversificación y democratización de la oferta gastronómica. El mismo autor menciona:

> Por medio del presente estudio se conocieron cuáles son las necesidades que posee la comunidad vegana y se determinó el grado de aceptación de esta a través de procesos de evaluación a los habitantes de la ciudad. A través del estudio se visualizaron diferentes análisis e investigaciones que arrojaron el nivel de pertinencia y viabilidad para la creación del manual de gestión de diseño que será aplicado en el restaurante de comida rápida Vegizen, siendo este un proyecto beneficioso y aportante para dicha zona. (Chen, 2021, p. 3)

El vegetarianismo tiene un gran potencial al ser una propuesta relativamente nueva y atractiva que tiene un gran campo de aplicación en los emprendimientos gastronómicos.

En el ámbito social, las dietas basadas en vegetales pueden ayudar a reducir los niveles de desnutrición infantil, un problema que aqueja a un porcentaje importante en Ecuador.

> El 52.8 por ciento se encuentra en el rango normal y el resto presenta malnutrición; bajo peso, sobrepeso u obesidad, la percepción parental es 41.7 % adecuada y en hábitos alimentarios el 52.8 % presenta una alimentación adecuada de la población en estudio. (Ulloa, 2023, párr. 1)

La percepción de los padres sobre la nutrición es un factor importante junto con las condiciones socioeconómicas de las familias ecuatorianas (Ulloa, 2023). "Además de la contaminación, se estima que una vaca puede llegar a producir entre 70 y 120 kilogramos de metano al año, y aproximadamente 21.48 kg de metano al día" (Infortambo Andina, 2024). Este dato es relevante al considerar el impacto ambiental de las dietas basadas en productos

animales en comparación con las dietas vegetarianas, las cuales podrían ofrecer una alternativa más sostenible.

En la población en general, las dietas a base de vegetales suelen estar asociadas con un estilo de vida saludable. No obstante, para seguir una dieta equilibrada, es crucial contar con conocimientos básicos de nutrición, ya que la falta de información puede ser un obstáculo significativo

Se encontró que el 51% de los vegetarianos tuvo un nivel de conocimientos medio y que el 63.4% tuvo una calidad de la dieta que necesita mejorar según el IAS. Usando la prueba de Chi Cuadrado, el valor de p fue de 0.297, lo que indica que no se encontró una relación significativa (Benites, 2022, párr. 1)

Es importante que las personas que llevan dietas vegetarianas conozcan qué alimentos de origen vegetal pueden reemplazar a la proteína de origen animal. Tener esto en cuenta es fundamental y debe ser un pilar en la concepción de una nueva propuesta de oferta gastronómica adaptada a los tiempos actuales.

Al tener las dietas vegetarianas un rango amplio de posibilidades al tener varios tipos los cuales nos dan la posibilidad de tener una oferta más amplia en cuanto a satisfacer las necesidades de las personas que adoptan dietas vegetarianas de diferentes tipos esto lleva a la integración de una gran variedad de ingredientes dentro de la oferta gastronómica vegetariana como lo señala, Mc Clements (2022) “Explores plant-based meats, cultured (lab-grown) meats, microbial meat and insect meats” [Explora carnes de origen vegetal, carnes cultivadas (producidas en laboratorio), carne microbiana y carnes de insectos] (p. 5). Con estos ingredientes poco comunes se puede desarrollar una oferta amplia y específica para cada necesidad de cada una de las necesidades de las personas.

Las dietas vegetarianas conllevan grandes beneficios como también riesgos los cuales se deben conocer y entender de qué manera pueden influenciar en nuestro estilo de vida esto siendo fundamental para poder brindar una oferta con responsabilidad para poder acompañar de la mejor manera a las personas vegetarianas mediante una propuesta vegetariana que cumple con todos los parámetros para brindar la mejor oferta posible “Understand the current prevalence, health benefits, and health risks of vegetarian diets” [Comprender la

prevalencia actual, los beneficios para la salud y los riesgos para la salud de las dietas vegetarianas] (Rocha et al., 2019, p. 22).

Ecuador tiene una amplia oferta gastronómica, la cual en los últimos años se ha tratado de mejorar considerablemente, ofreciendo productos cuidados y de calidad, como comenta Armendáriz (2023):

> En cada rincón del país existen restaurantes de mariscos o lugares donde se vende marisco crudo. Sin embargo, la oferta es limitada a los mismos productos por lo general. Y lo que es peor es que las condiciones muchas veces no son las que un consumidor exigente espera encontrar. Esto, sumado a que Ecuador es un país inmensamente rico en gastronomía, y si bien se ha venido trabajando en vender de mejor manera los platos ecuatorianos, no se debe esperar que esto se lo haga solo desde sectores estatales y pequeños sectores privados. (p. 5)

Al ser la gastronomía una actividad que articula a varios sectores, como son los proveedores, es importante contar con productos de materia prima, en este caso para dietas vegetarianas, para poder brindar productos de calidad y nutricionalmente aptos.

La diversidad en la oferta gastronómica se une con el turismo, ya que las personas realizan turismo gastronómico para poder conocer o satisfacer la necesidad de descubrir nuevos productos que son de su interés, como se comenta en la Revista de Comunicación de la SEECI:

> Hoy en día el turismo se inclina cada vez más a la especialización y va al encuentro de los nuevos deseos de los turistas. Por lo tanto, no es extraño que hayan aparecido una serie de nuevos productos que van más allá del turismo masificado de sol y playa, e intentan satisfacer diversos nichos de mercado. (Oñate et al., 2023, p. 2)

Con estos nuevos nichos de mercado, se puede apostar por una oferta gastronómica que va más allá de lo convencional, brindando la oportunidad de que las personas vegetarianas tengan una oferta más amplia.

Siendo el vegetarianismo un mercado nuevo en Ecuador, se debe tener la responsabilidad de conocer y satisfacer las necesidades de este grupo de personas para poder brindar un servicio

de calidad. La gastronomía también puede servir como un medio de información para evitar futuros problemas, Maldonado y Vaquero (2019) afirman que:

> El seguimiento de dietas vegetarianas está en auge y, aunque estas se han relacionado con algunos beneficios para la salud, la baja biodisponibilidad de determinados micronutrientes en los alimentos vegetales puede resultar en riesgo de déficit nutricional, por lo que se hace necesaria una adecuada planificación de dichas dietas. (p. 5)

Es crucial entender estos aspectos para asegurar una oferta gastronómica adaptada y de calidad para los vegetarianos en Ecuador.

Durante años, las personas de bajos recursos han consumido productos de bajo costo bajo la errónea idea de que están obteniendo una nutrición adecuada, lo cual está muy lejos de la realidad, como dice Touchette (2018), "El otro 50% de la población consume una dieta energética, con productos que tienen como único objetivo combatir la sensación de hambre, aunque no aporten positivamente a la salud, como fideos, pastas, arroz, papas o bebidas gaseosas" (p. 1). Adoptar una dieta vegetariana no solo puede beneficiar a quienes la eligen por diversas razones personales, sino que también puede mejorar la nutrición de las personas que se ven obligadas a adoptar este tipo de dieta debido a su situación económica.

Según estudios recientes, se puede demostrar que la población en su mayoría *millennials*, tiene una mayor tendencia a ser vegetarianos al ser una generación consciente tanto del cuidado de su salud como del medio ambiente, como se describe

> Durante los últimos años, entre las principales causas de muerte se encuentran un grupo de enfermedades relacionadas con los hábitos de alimentación y sedentarismo. Los Millennials, al ser una generación que se preocupa por su salud, son un grupo para ser estudiado y generar una propuesta de valor diferenciado. Por este motivo, se plantea identificar los factores de decisión del grupo generacional Millennial en Quito sobre el consumo de alimentos. (Cacuango, 2021, párr. 1)

Por esta razón, dentro de la oferta de alimentos vegetarianos se debe poner un especial interés en esta generación para explorar de la mejor manera el nuevo mercado que se está abriendo en los últimos años.

La problemática de la malnutrición tiene una gran prevalencia dentro de Ecuador, y se necesita un esfuerzo coordinado entre organizaciones tanto privadas como públicas para poder solucionar en parte este problema. Desde la academia, podemos promover propuestas gastronómicas que sean accesibles para un gran número de personas. La malnutrición es un problema que afecta principalmente a la región de la Sierra, como lo refleja Stone (2017): "Though common across Ecuador, discrepancies among these groups are particularly noticeable in the highland region, the Sierra. Stone examines the different forms of malnutrition, their implications on one's health, and their prevalence across Ecuador" [Aunque común en todo Ecuador, las discrepancias entre estos grupos son particularmente notables en la región de la sierra. Stone examina las diferentes formas de malnutrición, sus implicaciones para la salud y su prevalencia en todo Ecuador] (Stone, 2017, p. 16).

Aprovechar el mercado de las personas vegetarianas no solo se trata de obtener ventajas monetarias, sino también de informarnos sobre sus requerimientos nutricionales mediante un conocimiento completo de todos los vegetales que pueden ofrecerse en una dieta vegetariana,

> Diet design for vegetarian health is challenging due to the limited food repertoire of vegetarians. This challenge can be partially overcome by quantitative, data-driven approaches that utilize massive nutritional information collected for many different foods. Based on large-scale data of foods' nutrient compositions, the recent concept of nutritional fitness helps quantify a nutrient balance within each food with regard to satisfying daily nutritional requirements. [El diseño de dietas para la salud de los vegetarianos es un desafío debido al repertorio limitado de alimentos que tienen. Este desafío puede superarse parcialmente mediante enfoques cuantitativos basados en datos, que utilizan una gran cantidad de información nutricional recopilada para diferentes alimentos. Basado en datos a gran escala sobre la composición de nutrientes de los alimentos, el concepto reciente de aptitud nutricional ayuda a cuantificar un equilibrio de nutrientes dentro de cada alimento en relación con el cumplimiento de los requisitos nutricionales diarios]. (Seunghyeon & Pan-Jun Kim, 2018, p. 5)

Las dietas vegetarianas no solo son una forma de generar ingresos, sino también una manera de promover conciencia sobre la nutrición humana.

La percepción de las dietas vegetarianas puede ser errónea, causando diferentes confusiones en aspectos esenciales para entender su propósito y beneficios. Esto puede ocasionar inconvenientes para las personas que adoptan dietas vegetarianas, por lo cual es importante brindar información clara y específica que permita comprender lo necesario para adoptar estas dietas sin que afecten la salud de los individuos. Por lo tanto, entender qué son las dietas vegetarianas es de gran beneficio, como lo reflejan “An overview of the definitions of ‘plant-based’ and ‘vegetarian diets’ adopted by different organizations worldwide, proposing new standard definitions and discussing the notion of vegetarianism as a restrictive dietary pattern” [Una visión general de las definiciones de "dieta basada en plantas" y "dietas vegetarianas" adoptadas por diferentes organizaciones en todo el mundo, proponiendo nuevas definiciones estándar y discutiendo la noción del vegetarianismo como un patrón dietético restrictivo] (Hargreaves et al., 2022, p. 6).

“Una visión general de las definiciones de 'dieta basada en plantas' y 'dietas vegetarianas' adoptadas por diferentes organizaciones a nivel mundial, proponiendo nuevas definiciones estándar y discutiendo la noción del vegetarianismo como un patrón dietético restrictivo" (Hargreaves et al., 2022, p. 6).

La discusión sobre los patrones de nutrición necesarios es importante tanto a nivel personal como empresarial y colectivo como sociedad. Comprender estos patrones nos permite alimentarnos de manera equilibrada sin que las diversas condiciones afecten nuestra salud.

4.1 Marco Conceptual

El consumo de carne de procedencia animal causa una gran huella de contaminación esto en los últimos años es un gran problema por el gran número de personas que consumen carne animal, al tener la necesidad de producir grandes volúmenes de carne los ganaderos tanto a mayor como menor escala recurren a la deforestación para generar campos para el pastoreo de los animales lo cual lleva a otros problemas además de la contaminación "Además de la contaminación, se estima que una vaca puede llegar a producir entre 70 y 120 kilogramos de metano al año, y aproximadamente 21.48 kg de metano al día" Watts, 2019, párr. 1).

La industria alimentaria se muestra renuente a aumentar la producción de productos procesados que las personas vegetarianas pueden consumir. Los productos comercializados como vegetarianos dentro de la industria tienen precios considerablemente altos, lo que limita su accesibilidad para muchas personas. Además, en la gastronomía, la tendencia vegetariana no ha alcanzado el impacto necesario para ser considerada una tendencia de consumo masivo (García, 2023).

La carencia de información de cómo generar dietas equilibradas sin el consumo de proteína animal genera problemas a las personas que desean adoptar dietas vegetarianas el papel de los consumidores es crítico al tener el poder de elegir si compran productos que respetan a los animales o eligen productos que en su proceso son brutales con los animales. En las últimas décadas, ha habido un incremento significativo en la conciencia sobre la sostenibilidad, la salud y bienestar animal en relación con la alimentación (González, 2022), lo que lleva recalcar un crecimiento en el número de personas que eligen adoptar dietas vegetarianas o veganas en todo el mundo.

Sin embargo, a pesar de este aumento en la demanda de productos vegetarianos, la industria alimentaria enfrenta desafíos para satisfacer adecuadamente esta demanda. A menudo, la oferta de productos procesados y convenientes para personas vegetarianas es limitada en comparación con la gama de opciones disponibles para consumidores no vegetarianos.

La falta de diversidad en la oferta alimentaria históricamente ha priorizado la producción de alimentos convencionales, lo que lleva a una menor variedad de opciones para personas vegetarianas. Por otro lado, los costos de producción y precios elevados hacen que la producción de productos vegetarianos sea más costosa, lo que se refleja en precios más altos para los consumidores. Además, aunque el interés en el vegetarianismo está creciendo, aún no ha alcanzado un nivel suficiente para generar una presión significativa en la industria alimentaria para aumentar la producción de productos vegetarianos (Chávez, 2023).

Estas causas contribuyen a efectos como la limitada accesibilidad de los productos vegetarianos, que a menudo tienen una disponibilidad limitada en comparación con los productos convencionales, dificultando que las personas vegetarianas encuentren opciones adecuadas. Asimismo, los altos costos de estos productos pueden desalentar a muchas

personas de adoptar una dieta vegetariana, especialmente aquellos con ingresos limitados. Además, la escasez de opciones vegetarianas en la gastronomía de los restaurantes y establecimientos limita la experiencia culinaria de quienes siguen este tipo de dieta (Guerrero, 2023).

El problema central es la falta de equilibrio entre la demanda creciente de productos vegetarianos y la oferta limitada por parte de la industria alimentaria. Por tanto, la solución requeriría un enfoque integral que aborde las barreras tanto de oferta como de demanda. Esto implicaría la diversificación de la producción, la reducción de costos, la educación del consumidor y la promoción de una mayor conciencia sobre el vegetarianismo y sus beneficios (Martínez, 2022).

4.2 Marco Legal

Se examinan también las políticas de sostenibilidad y responsabilidad social empresarial (RSE), que son documentos que reflejan el compromiso de una empresa con prácticas éticas, sociales y medioambientales. La Política de Sostenibilidad de Unilever incluye el siguiente compromiso:

> Unilever está comprometida con la reducción del impacto medioambiental a través de la promoción de una dieta equilibrada y sostenible. En nuestra política de sostenibilidad, apoyamos la transición hacia una alimentación basada en plantas para reducir nuestra huella de carbono. Estamos trabajando para aumentar el número de productos basados en plantas en nuestro portafolio y fomentar prácticas de producción responsables que reduzcan el uso de recursos naturales. (Unilever, n.d.)

Aunque estos documentos generalmente no se centran específicamente en las dietas vegetarianas, existen áreas dentro de las políticas de sostenibilidad y RSE que podrían tener implicaciones para la producción y promoción de alimentos vegetarianos.

Abastecimiento Sostenible:

Las empresas comprometidas con la sostenibilidad a menudo incluyen prácticas de abastecimiento sostenible en sus políticas. Esto puede involucrar la compra de ingredientes de origen vegetal producidos de manera sostenible, promoviendo así opciones vegetarianas.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1 Enfoque de investigación

Este estudio se originó a partir de una investigación de naturaleza básica con un enfoque mixto, abordando así el alcance aplicativo puesto que, una vez finalizada esta investigación se elaboró una propuesta gastronómica en base a dietas vegetarianas.

5.2 Métodos

En el desarrollo de este estudio, se utilizaron métodos específicos diseñados para abordar de manera integral el tema del vegetarianismo. La combinación de enfoques inductivos y deductivos fue seleccionada estratégicamente para obtener una comprensión profunda y equilibrada de las diversas facetas relacionadas con esta práctica alimentaria. A continuación, se detallan los métodos utilizados.

5.2.1 Método Inductivo

El método inductivo permitió recopilar datos observacionales y evidencia empírica para comprender las diversas dimensiones del vegetarianismo desde una perspectiva más amplia. El método inductivo fue fundamental para comprender las diversas dimensiones del vegetarianismo desde una perspectiva más amplia, ya que permitió recopilar datos observacionales y evidencia empírica. Además, su implementación facilitó una comprensión más completa y detallada de las motivaciones relacionadas con el vegetarianismo.

5.2.2 Método analítico-sintético

El método analítico-sintético ayudó a definir y clarificar conceptos clave relacionados con el vegetarianismo, como los diferentes tipos de dietas vegetarianas. Este enfoque fue fundamental para abordar el vegetarianismo, ya que permitió definir y clarificar conceptos clave relacionados con este estilo de vida. Además, nos permitió descomponer y examinar detalladamente los diferentes tipos de dietas vegetarianas. Con este método, además, se pudo conocer qué alimentos brindan un mejor efecto nutricional.

5.3 Técnicas

Se implementaron diversas técnicas en el estudio, como la investigación documental, que permitió explorar a fondo la literatura y los materiales existentes relacionados con el tema de investigación. Esta técnica proporcionó una comprensión integral del contexto histórico y del conocimiento previo, sirviendo como base para el estudio y ofreciendo valiosas percepciones.

Asimismo, las encuestas fueron esenciales para recopilar datos cuantitativos de una población. Esta técnica proporcionó una visión general de las actitudes, comportamientos y características dentro de la población objetivo.

Las entrevistas ofrecieron una oportunidad única para conocer las perspectivas, experiencias y percepciones de individuos. A través de conversaciones abiertas se obtuvo una comprensión matizada del tema, descubriendo puntos de vista personales, motivaciones y relatos. Las entrevistas contribuyeron a la humanización de los datos, aportando valiosas percepciones cualitativas a los hallazgos de la investigación.

5.3.1 Documental

Permitió acceder a estudios previos, investigaciones académicas y literatura especializada relacionada con las dietas vegetarianas y la gastronomía vegetariana. Esto proporcionó una base sólida para fundamentar la propuesta, comprender las tendencias del mercado y comprender las preferencias de los consumidores.

5.3.2 Encuesta

A través de preguntas específicas, se pudo identificar las barreras que enfrentan los consumidores al elegir opciones vegetarianas, así como las oportunidades para mejorar la experiencia gastronómica.

Las encuestas proporcionaron datos cuantitativos que pudieron ser analizados estadísticamente, lo que permitió identificar patrones, preferencias mayoritarias y segmentos de mercado específicos interesados en la propuesta vegetariana.

5.3.3 Entrevista

Las entrevistas con chefs, nutricionistas, expertos en gastronomía y en dietas vegetarianas proporcionaron información especializada y perspectivas profesionales sobre la creación de un menú vegetariano equilibrado, atractivo y nutricionalmente completo. Estas entrevistas ofrecieron la oportunidad de obtener retroalimentación detallada y cualitativa sobre aspectos específicos de la propuesta gastronómica, enriqueciendo así la comprensión del tema. A través de las entrevistas, fue posible validar la propuesta gastronómica, obtener recomendaciones y sugerencias de mejora, y asegurarse de que la oferta vegetariana propuesta fuera relevante y atractiva para el público objetivo.

5.3.4 Instrumentos

- Fuentes secundarias
- Cuestionario
- Guion de entrevista

5.5 Cálculo de la muestra

En Ecuador, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) no proporciona información acerca de los estilos de alimentación de la población, por lo que los datos que se consignan a continuación provienen de fuentes dispersas a nivel nacional, en su mayoría de tesis de grado de tercer nivel. Según Flores (2014), existe un 4% de vegetarianos en Ibarra.

En el censo de 2022, Ibarra tenía una población de 157,941 habitantes, lo que la convierte en la decimoquinta ciudad más poblada del país.

Para determinar el tamaño adecuado de la muestra en una encuesta, se puede emplear la fórmula destinada a estimar proporciones en poblaciones limitadas.

$$n=N\cdot p\cdot(1-p)N\cdot p\cdot(1-p)+(N-1)\cdot d2$$

$$n=N\cdot p\cdot(1-p)+(N-1)\cdot d2N\cdot p\cdot(1-p)$$

Donde:

- n
- n es el tamaño de la muestra necesario.
- N
- N es el tamaño de la población.
- p
- p es la proporción esperada en la población (en este caso, el 4% de vegetarianos, que es 0.04).
- d
- d es el error de muestreo (generalmente se expresa como fracción, por ejemplo, 0.05 para un error de muestreo del 5%).

Para calcular el tamaño de muestra necesario, se requiere conocer el tamaño de la población (N), proporción esperada en la población (p) y el nivel de confianza (d). Supongamos que deseas un nivel de confianza del 95%, lo que es común en las encuestas.

Con la información que proporcionaste:

- N=157941
- N=157941 (tamaño de la población de Ibarra)
- p=0.04
- p=0.04 (proporción esperada de vegetarianos en la población)
- d=0.05
- d=0.05 (error de muestreo del 5%)

RESULTADO: $n \approx 74.68$

Dado que no se puede tener una fracción de persona, redondeamos hacia arriba al número entero más cercano.

Por lo tanto, el tamaño de la muestra necesario sería aproximadamente 75 personas para estimar la proporción de vegetarianos en Ibarra con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 2%.

5.6 Procedimiento

5.6.1 Fase 1: Diseño de Instrumentos

Para la investigación sobre la condición nutricional y las necesidades dietéticas específicas de los individuos que adoptan dietas vegetarianas en la ciudad de Ibarra, se diseñaron varios instrumentos de recolección de datos, que incluyeron encuestas, entrevistas y focus groups. También se realizaron pruebas de recetas para verificar y ajustar las opciones vegetarianas.

Encuestas: Se diseñaron encuestas con preguntas cerradas y abiertas. Las preguntas cerradas permitieron obtener datos cuantitativos precisos sobre preferencias alimenticias, hábitos y actitudes hacia la dieta vegetariana, mientras que las preguntas abiertas proporcionaron información cualitativa adicional sobre experiencias y percepciones. Las encuestas se enfocaron en identificar patrones de consumo y segmentos de mercado interesados en opciones vegetarianas.

Entrevistas: Se llevaron a cabo entrevistas semi-estructuradas con una muestra representativa de individuos que seguían dietas vegetarianas en Ibarra. Las preguntas formuladas exploraron en profundidad las experiencias individuales, las barreras al adoptar una dieta vegetariana y las oportunidades para mejorar la experiencia gastronómica. Este enfoque permitió una comprensión detallada de las perspectivas y desafíos personales relacionados con la dieta vegetariana.

Pruebas de Recetas: Se realizaron pruebas y comprobaciones de las recetas en casa para evaluar y ajustar cada receta vegetariana. Este proceso incluyó la preparación de las recetas para verificar su sabor, textura y presentación. Las pruebas ayudaron a ajustar las recetas según las necesidades y preferencias observadas.

5.6.2 Fase 2: Aplicación de Instrumentos

Encuestas: Las encuestas se distribuyeron de manera aleatoria entre diferentes grupos demográficos en Ibarra. Se enviaron utilizando plataformas en línea como Google Forms para facilitar la recopilación y gestión de datos. Las encuestas se completaron en línea, y los datos fueron automáticamente recopilados en una base de datos.

Entrevistas: Las entrevistas se realizaron en persona y se grabaron para asegurar la precisión en la transcripción posterior. Se realizaron en ubicaciones convenientes para los entrevistados, como en sus hogares o en espacios designados. Las grabaciones fueron transcritas para un análisis detallado.

Pruebas de Recetas: Las pruebas de recetas se llevaron a cabo en casa, donde se prepararon y ajustaron las recetas vegetarianas. Se documentaron los resultados de cada prueba para evaluar la viabilidad y aceptación de las recetas.

5.6.3 Fase 3: Operativización de los Instrumentos

Encuestas: Los datos de las encuestas fueron recopilados y tabulados utilizando software de análisis estadístico. Se realizaron análisis descriptivos y estadísticos para identificar tendencias significativas y relaciones entre variables. Los resultados se presentaron en gráficos y tablas para facilitar la interpretación y la toma de decisiones.

Entrevistas: Las transcripciones de las entrevistas se analizaron utilizando métodos de análisis cualitativo. Se identificaron temas recurrentes y patrones en las respuestas de los participantes. Este análisis permitió obtener una comprensión profunda de las experiencias y percepciones individuales sobre la dieta vegetariana.

Pruebas de Recetas: Los resultados de las pruebas de recetas se consolidaron y analizaron para evaluar la aceptación de las opciones vegetarianas. Los ajustes realizados en las recetas se basaron en las pruebas realizadas en casa, mejorando la calidad y adaptabilidad de las propuestas gastronómicas.

Este enfoque mixto, que combina métodos cualitativos y cuantitativos, proporcionó una visión integral de las necesidades y percepciones de los individuos que adoptan dietas vegetarianas en Ibarra, permitiendo identificar áreas clave para la mejora de las opciones vegetarianas en la ciudad.

5.7 Matriz metodológica

Tabla 1

Matriz Metodológica

Objetivos	Unidad de Análisis	Metodología	Técnica	Instrumentos
Recopilar información sobre dietas vegetarianas y ofertas en la ciudad de Ibarra.	Identificar situación actual de la comunidad vegetariana	Fase 3: Recopilar información sobre dietas vegetarianas y ofertas en la ciudad de Ibarra.	Entrevista aplicada a profesionales de la nutrición.	Cuestionario
Diagnosticar la información actual de las dietas vegetarianas, su alimentación y oferta existentes en la localidad.	Relevancia de los alimentos dentro de las dietas vegetarianas y su utilización.	Fase 2: Diagnosticar la información actual de las dietas vegetarianas, su alimentación y oferta existentes en la localidad.	Entrevista aplicada a individuos con conocimientos culinarios en dietas vegetarianas tanto profesionales como empíricos.	Cuestionario
Diseñar una oferta gastronómica vegetariana con menús dinámicos atractivos y variados.	Establecimiento de herramientas	Fase 3: Diseñar una oferta gastronómica vegetariana con menús dinámicos atractivos y variados.	Creación de una oferta gastronómica	Planteamiento de una oferta gastronómica basada en dietas vegetarianas

Ramiro Garcés A.

5.8 Entrevista

La entrevista tiene como propósito investigar la condición nutricional y las necesidades dietéticas específicas de los individuos que adoptan dietas vegetarianas en la ciudad de Ibarra.

5.8.1 Guion de entrevista

1. ¿Desde su perspectiva profesional, cuáles considera que son las principales razones por las cuales las personas eligen adoptar una dieta vegetariana?

2. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las personas vegetarianas en términos de obtener una dieta equilibrada y saludable?

3. ¿Podría mencionar algunos alimentos clave que recomendaría incluir en una dieta vegetariana para asegurar un aporte adecuado de nutrientes?

4. ¿Cuál es su opinión sobre la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados en el mercado actual?

5. ¿Qué estrategias o recomendaciones nutricionales les brinda a las personas vegetarianas para evitar deficiencias nutricionales?

6. Desde su experiencia, ¿cuál es el impacto de una dieta vegetariana bien planificada en la salud y el bienestar de las personas?

5.8.2 Encuesta

El objetivo de la encuesta era recopilar información sobre las preferencias, necesidades, desafíos o experiencias de las personas con dietas vegetarianas en la ciudad de Ibarra. La encuesta constaba de 6 preguntas y las variables relevantes trataban sobre: el tipo de dieta vegetariana, la satisfacción con la variedad de opciones en el mercado, el mayor desafío al seguir una dieta vegetariana, la fuente principal de información sobre recetas y consejos vegetarianos, las principales fuentes de proteínas en la dieta vegetariana y los alimentos fortificados consumidos regularmente.

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1 Tabulación de las encuestas

Figura 1

Género

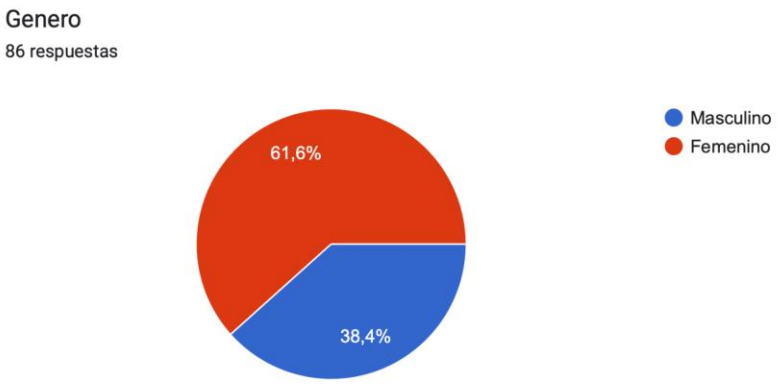


Figura 2

Edad

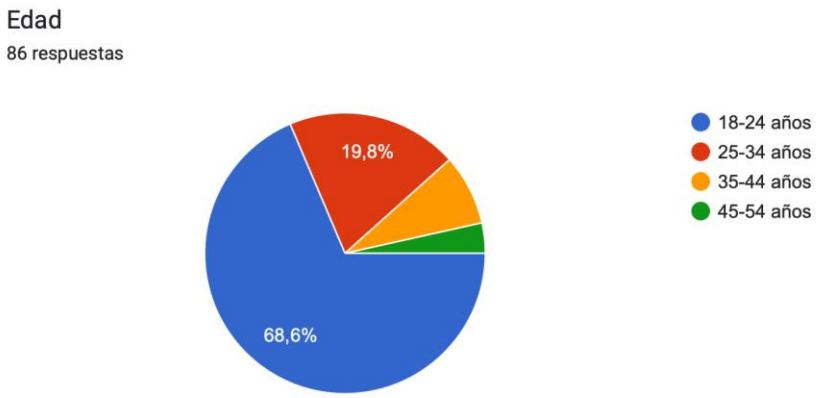


Figura 3

Dietas

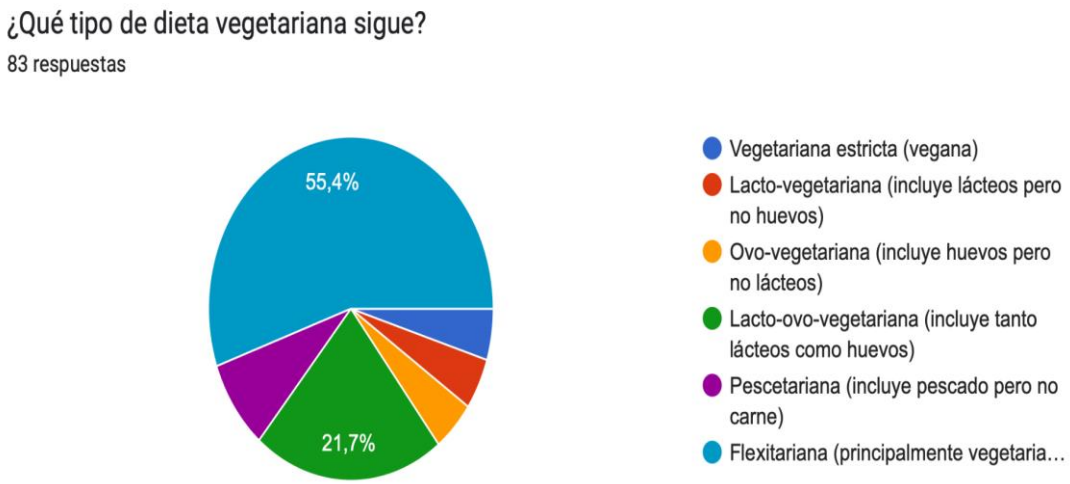


Figura 4

Satisfacción

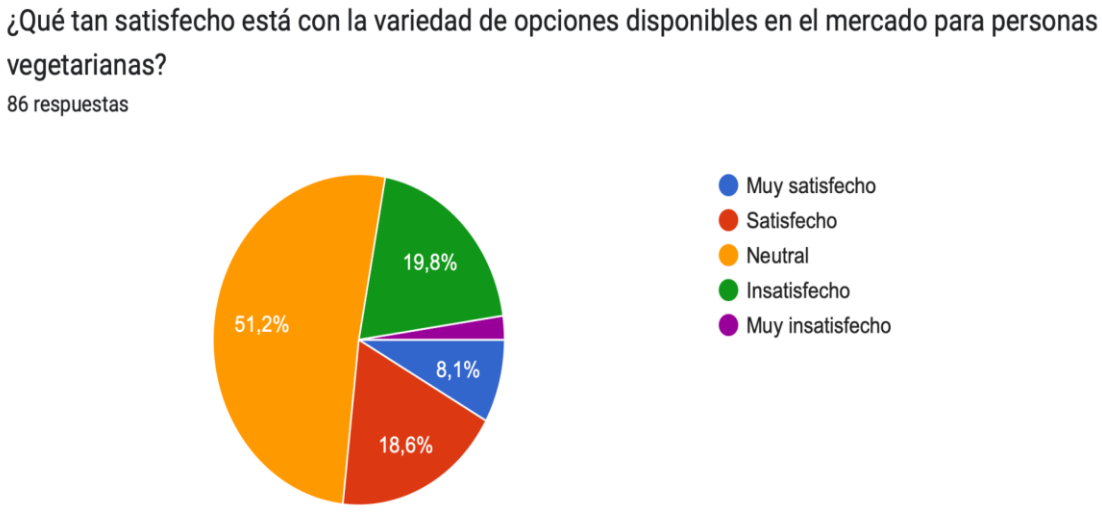


Figura 5

Desafío

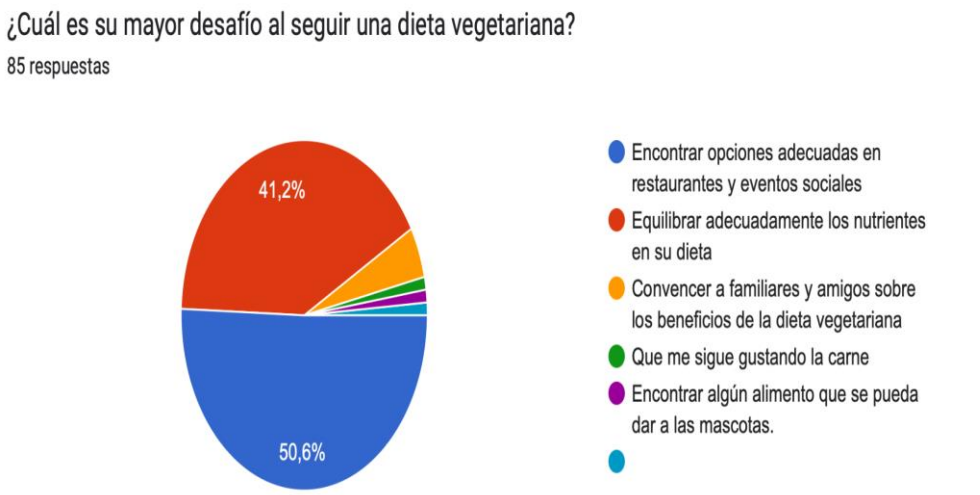


Figura 6

Fuente

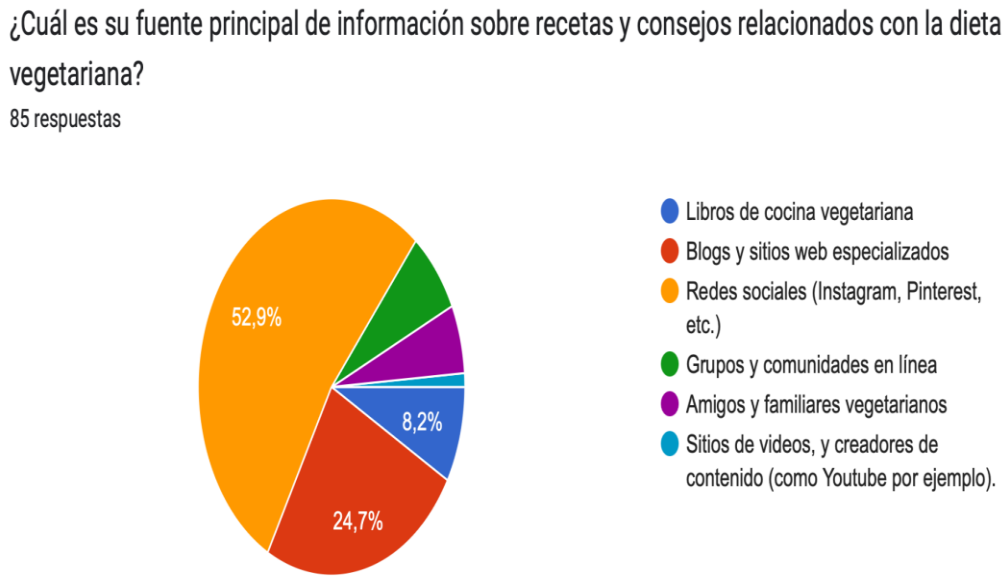


Figura 7

Fuentes de proteína

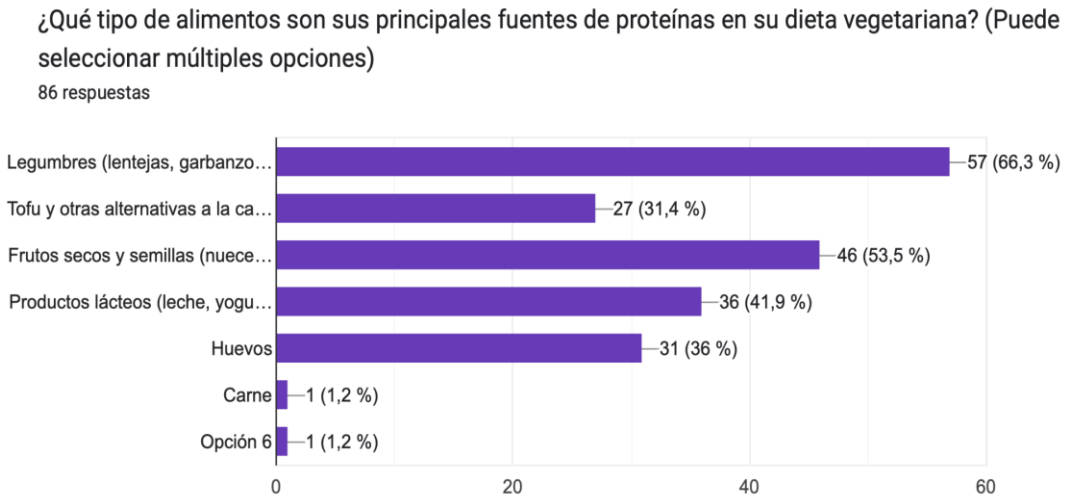
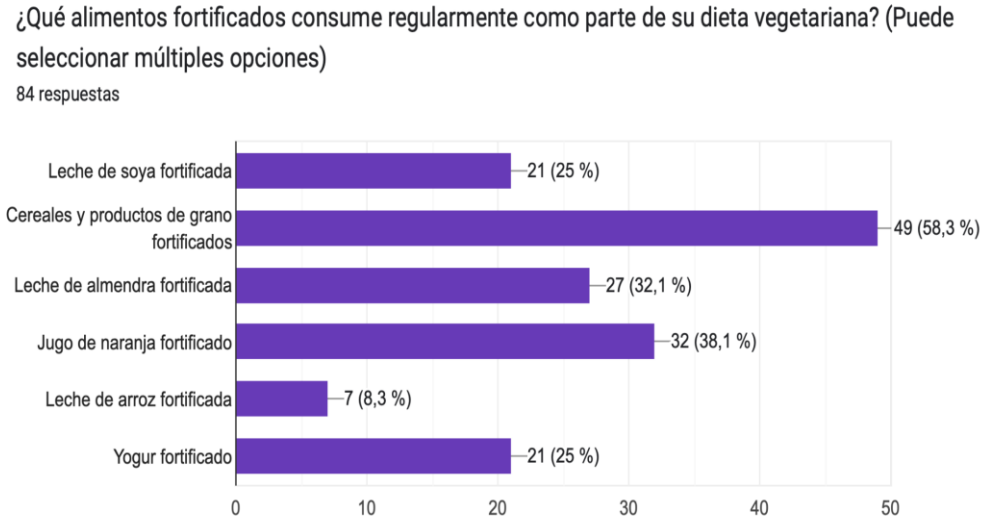


Figura 8

Alimentos fortificados



6.1.1 Análisis de resultados de las encuestas

La mayoría de los encuestados fueron mujeres (64.2%), predominando el rango de edad de 18 a 24 años, que comprendía el 68.2% de la muestra. La dieta flexitariana resultó ser la más común entre los participantes (54.9%), seguida de cerca por la dieta lacto-ovo-vegetariana (22%). En cuanto a la satisfacción dietética, la mayoría se sintió neutral (51.8%), mientras que la principal dificultad reportada fue encontrar opciones adecuadas en restaurantes (51.2%). Además, las redes sociales se identificaron como la principal fuente de información sobre dietas vegetarianas (52.4%), y las legumbres se señalaron como la principal fuente de proteína consumida (65.9%), seguidas por los cereales y granos fortificados (57.8%)..

Se observó una tendencia hacia la dieta flexitariana entre los encuestados jóvenes, así como una prevalencia de mujeres en la muestra. Además, existía una preocupación común por la disponibilidad de opciones en restaurantes y una dependencia significativa de las redes sociales como fuente de información sobre dietas vegetarianas. Estos hallazgos confirmaron la tendencia creciente hacia dietas vegetarianas, especialmente entre jóvenes urbanos. También coincidieron con la literatura existente que destaca los desafíos de encontrar opciones adecuadas fuera del hogar y la influencia de las redes sociales en la divulgación de información sobre dietas vegetarianas.

Entre las posibles limitaciones de la encuesta se encontró el sesgo de selección debido a la muestra específica de individuos con dietas vegetarianas en la ciudad de Ibarra, lo que podría haber limitado la generalización de los resultados a otras poblaciones. Además, la falta de datos cualitativos pudo haber limitado la comprensión completa de las experiencias y opiniones de los encuestados.

Los porcentajes ofrecieron una visión clara y comprensible de los resultados. La interpretación de los resultados sugirió una predominancia de mujeres y jóvenes adultos con dietas flexitarianas en Ibarra, resaltando la neutralidad en la satisfacción con la dieta y la dificultad para encontrar opciones adecuadas en restaurantes, hallazgos consistentes con la literatura existente sobre dietas vegetarianas. Sin embargo, se señalaron limitaciones, como la falta de información demográfica detallada y la posible falta de representatividad de la muestra.

6.1.2 Resultados de las entrevistas

Tabla 2

Datos de los entrevistados

Código	Nombre del Entrevistado	Ocupación	Fecha de la Entrevista
098 470 5026	Sanu Bowl and Grill	Restaurante	13/05/2024
099 858 5542	NATURAL - MENTE (ec)	Restaurante	15/05/2024
097 914 7858	La Fuente Restaurante	Restaurante	15/05/2024
099 298 1011	Msc Karla Varela	Nutricionista	08/05/2024
096 828 2608	Msc Marjorie Quishpe (Fisiovida)	Nutricionista	10/05/2024
099 588 8910	Msc Teresa Escobar (BEAU MEDICAL CENTER)	Nutricionista	12/05/2024

6.1.3 Guion de la entrevista aplicada a profesionales de la nutrición.

1. ¿Desde su perspectiva profesional, cuáles considera que son las principales razones por las cuales las personas eligen adoptar una dieta vegetariana?

2. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las personas vegetarianas en términos de obtener una dieta equilibrada y saludable?

3. ¿Podría mencionar algunos alimentos clave que recomendaría incluir en una dieta vegetariana para asegurar un aporte adecuado de nutrientes?

4. ¿Cuál es su opinión sobre la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados en el mercado actual?

5. ¿Qué estrategias o recomendaciones nutricionales les brinda a las personas vegetarianas para evitar deficiencias nutricionales?

6. Desde su experiencia, ¿cuál es el impacto de una dieta vegetariana bien planificada en la salud y el bienestar de las personas?

6.1.4 Guion de la entrevista aplicada a individuos con conocimiento culinario en dietas vegetarianas, tanto profesionales como empíricos.

1. ¿Desde su experiencia en el arte culinario, cuáles considera que son los principales desafíos al diseñar menús para personas vegetarianas?

2. ¿Qué importancia le otorga a la variedad y creatividad en la preparación de platos vegetarianos para promover una alimentación equilibrada y saludable?

3. ¿Cuáles son los ingredientes y técnicas culinarias más utilizados para crear platos vegetarianos que sean nutritivos y satisfactorios?

4. ¿Podría mencionar algunos ejemplos de platos vegetarianos que considere particularmente equilibrados en términos de nutrientes?

5. ¿Cuáles son las recomendaciones que ofrece para las personas que buscan adoptar dietas vegetarianas y desean crear menús que satisfagan adecuadamente sus necesidades nutricionales?

6. ¿Desde su perspectiva, cómo puede contribuir el arte culinario a fomentar una dieta vegetariana más equilibrada y saludable dentro de la comunidad que está involucrada en el mundo de las dietas vegetarianas?

6.1.5 Transcripción de las entrevistas

6.1.5.1 Entrevistas a profesionales en el área de la nutrición.

 # 1 Entrevista Msc Teresa escobar (BEAU MEDICAL CENTER

1._**¿Desde su perspectiva profesional, cuáles considera que son las principales razones por las cuales las personas eligen adoptar una dieta vegetariana?**

Soy Nutricionista tengo una maestría en alimentación y nutrición humana, el mercado todavía no es muy fuerte en el tema del veganismo pero ya es una tendencia, el vegetariano es aquel que incluye ciertas cosas dentro de su dieta por ejemplo a veces incluyen lácteos huevos y incluyendo otras cosas que no lo incluyen, el vegano tiene más una convicción más bien tiene como una condición totalmente más bien desde un punto de vista y anti maltrato animal no es diferente en lo que el pacientes que lo toman como un estilo de vida por un problema médico es decir empiezan con intolerancias alimentarias a ciertos alimentos lácteos empiezan a tener ciertos tipos de patologías como la gota tienen empiezan a generar intolerancias al a los huevos también que generalmente se pueden catalogar entre alergias intolerancias o sea hay personas que piensan que tienen alergia pero en donde son intolerantes y más que porque son malos los productos es porque generalmente la cantidad de con los que los que les ponen a los animalitos para poder generar que un crecimiento más rápida o una producción.

2-. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las personas vegetarianas en términos de obtener una dieta equilibrada y saludable?

La cantidad de proteínas que tiene las proteínas de origen animal tiene una mejor absorción metabólica también el hierro la vitamina B12 que son los que generalmente tiene problemas de nutricionales las pacientes que entran en un tema de vegetarianismo entonces lo que tienen que hacer es evaluar previamente a una dieta antes de entrar como están sus estándares de vitamina B12 la creatinina el hierro para poder ver si no tienen deficiencia empezaron un tema de cambio de estilo de alimentación en el caso de los niños en crecimiento sobre todo los niños y los adolescentes hay que suplementar con proteínas de origen vegetal como también ciertas vitaminas pero hay que saber cómo están antes de hacer el tratamiento entonces lo que más se enfrentan los vegetarianos es un tema de no saber cómo suplementarse ante ciertos deficiencias que pueden crear este tiempo este este estilo de alimentos

3._¿Podría mencionar algunos alimentos clave que recomendaría incluir en una dieta vegetariana para asegurar un aporte adecuado de nutrientes?

Primero está el tema de como te digo de lo que más suelen tener problemas desde el tema de las proteínas no entonces siempre incluir proteínas de alto valor biológico aunque sea de origen vegetal ejemplo tenemos el caso de súper alimentos como el chocho, la quinua ,el amaranto y leguminosas también las nueces, las almendras todos los productos que te ayudan con un aporte de grasas saludables en también tenemos que tomar en cuenta que una dieta vegetariana puede resultar alta en carbohidratos y puede que el paciente en busca de bajar de peso se utilice más en el tema de los carbohidratos en grasa entonces hay que cuidarse en el tema de los carbohidratos y también el tema de las vitaminas los aminoácidos que generalmente son más fáciles de obtener a través de las dietas ricas en carnes entonces eso podría ser una de las recomendaciones el cuidado de la absorción de hierro si una paciente tiene tendencia a la anemia el hierro de origen vegetal tiene menos cantidad que el de origen animal.

4._ ¿Cuál es su opinión sobre la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados en el mercado actual?

Básicamente hablamos del mercado en Ibarra porque la verdad es que es muy diferente Imbabura a Quito yo he tratando de buscar algunos lugares no hay muchas opciones acá en Imbabura creo que Cotacachi es uno de los lugares que más opciones te dan porque como obviamente hay mucha mucho extranjero que vive ahí que tienen tendencias de este tipo de alimentación y a este tipo de dietas específicamente entonces yo creo que en Imbabura es más por el tema de los clientes y en Ibarra es un mercado un poco complejo en Ibarra es un mercado de novelería donde ponen algo pero no se queda porque no lo ven desde el punto de vista de un cambio de estilo de alimentación sino le veo más bien para probar que tal no entonces creo que está cambiando el mercado pero creo que si se hace un buena introducción pues tal vez se podría dar un buen restaurante de vegetariano.

5._¿Qué estrategias o recomendaciones nutricionales les brinda a las personas vegetarianas para evitar deficiencias nutricionales?

Pues las recomendaciones son varios va a depender de muchos factores va a depender de la edad del paciente va a depender de la actividad que haga el paciente de en el estado fisiológico porque no es lo mismo una mujer que está embarazada que está donde lactar un niño que está en crecimiento un adolescente que una persona que tenga una dieta nutricionalmente normal como un aporte normal de calorías yo tendría mucho cuidado en los pacientes que son que tienen algunos tipos de patologías que hay que hacer primero un estudio para ver si es factible realizar eh por ejemplo pacientes que tienen hígado graso o que tienen el páncreas graso que al mandarles más que él hidratos a las dietas lo que puede suceder es que tengamos problemas.

6._ Desde su experiencia, ¿cuál es el impacto de una dieta vegetariana bien planificada en la salud y el bienestar de las personas?

Las dietas se han planificado y qué cumpla con las condiciones estos paciente puede mantener a largo plazo y sobre todo si el paciente tiene una convicción se puede decir más que un tema de dietas y un tema más de convicción de cambio qué se puede mantener en un

plazo pero siempre y cuando se puedan tener una buena evaluación nutricional en el tema de calcio y proteína también está el tema del calcio que las mujeres en el a partir de los 40 años tienen tendencia la pérdida muscular y también a la pérdida de la densidad ósea por la falta de estrógenos y progesterona y en los hombres también por la falta de testosterona y generalmente los aminoácidos en la producción de estos de estos tipos de hormonas entonces partiendo de un buen estudio y una buena suplementación se puede mantener este tipo de alimentación a largo plazo.

 # 2 Entrevista Msc Marjorie Quishpe (**Fisiovida**)

1.-¿Desde su perspectiva profesional, cuáles considera que son las principales razones por las cuales las personas eligen adoptar una dieta vegetariana?

Desde mi experiencia como Nutricionista y con una maestría en alimentación y nutrición humana, observó que cada vez más personas optan por adoptar una dieta vegetariana por una variedad de razones. Algunas personas lo hacen por convicciones éticas y preocupaciones por el bienestar animal, mientras que otras lo hacen debido a problemas de salud, como intolerancias alimentarias o para abordar ciertas patologías como la gota o intolerancias a ciertos alimentos. Es evidente que la tendencia hacia el vegetarianismo está en aumento, lo que refleja una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y sostenible.

2-.¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las personas vegetarianas en términos de obtener una dieta equilibrada y saludable?

Desde mi perspectiva profesional, los desafíos que enfrentan las personas vegetarianas para obtener una dieta equilibrada y saludable son diversos. Uno de los principales desafíos es asegurar una ingesta adecuada de proteínas, hierro y vitamina B12, nutrientes que a menudo se obtienen en cantidades significativas a través de alimentos de origen animal. Además, es crucial monitorear y suplementar adecuadamente ciertos nutrientes para prevenir deficiencias, especialmente en grupos de riesgo como niños, adolescentes y mujeres embarazadas o lactantes.

3.-¿Podría mencionar algunos alimentos clave que recomendaría incluir en una dieta

vegetariana para asegurar un aporte adecuado de nutrientes?

Para garantizar un aporte adecuado de nutrientes en una dieta vegetariana, recomendaría incluir una variedad de alimentos ricos en proteínas de origen vegetal, como legumbres, tofu, tempeh, quinoa y amaranto. Además, es importante incorporar fuentes de hierro no hemo, como legumbres, espinacas y cereales fortificados, junto con alimentos ricos en vitamina C para mejorar su absorción. Asimismo, se debe incluir fuentes de vitamina B12, como alimentos fortificados o suplementos, ya que esta vitamina se encuentra principalmente en productos de origen animal.

4._¿Cuál es su opinión sobre la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados en el mercado actual?

Como yo lo veo, la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados en el mercado actual varía según la región. En algunas áreas, como ciudades cosmopolitas o lugares con una alta demanda de productos vegetarianos, es posible encontrar una amplia gama de opciones en supermercados, restaurantes y tiendas especializadas. Sin embargo, en otras regiones, la oferta puede ser limitada, lo que dificulta para las personas vegetarianas encontrar alimentos variados y equilibrados. Es esencial que el mercado continúe evolucionando para satisfacer las necesidades de este creciente segmento de la población.

5._¿Qué estrategias o recomendaciones nutricionales les brinda a las personas vegetarianas para evitar deficiencias nutricionales?

Las estrategias y recomendaciones nutricionales que brindó a las personas vegetarianas para evitar deficiencias son diversas y se adaptan a las necesidades individuales de cada persona. Es fundamental realizar una evaluación nutricional completa para identificar posibles deficiencias y diseñar un plan dietético adecuado. Esto puede incluir la incorporación de alimentos fortificados o suplementos para garantizar un aporte adecuado de nutrientes clave, como hierro, vitamina B12 y proteínas de alta calidad.

6._Desde su experiencia, ¿cuál es el impacto de una dieta vegetariana bien planificada en la salud y el bienestar de las personas?

Con mis años de experiencia puedo decir que, una dieta vegetariana bien planificada puede tener un impacto positivo significativo en la salud y el bienestar de las personas. Cuando se planifican cuidadosamente, las dietas vegetarianas pueden proporcionar todos los

nutrientes necesarios para mantener una buena salud a largo plazo. Además, este tipo de alimentación puede estar asociado con beneficios para la salud, como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Sin embargo, es importante destacar la importancia de una planificación cuidadosa y una supervisión nutricional regular para garantizar que se cubran todas las necesidades nutricionales.

 # 3 Entrevista Msc Karla Varela

1._ ¿Desde su perspectiva profesional, ¿cuáles considera que son las principales razones por las cuales las personas eligen adoptar una dieta vegetariana?

Desde mi perspectiva profesional, las personas eligen adoptar una dieta vegetariana por una variedad de razones. Algunas lo hacen por preocupaciones éticas relacionadas con el bienestar animal, mientras que otras lo ven como una forma de mejorar su salud y reducir su impacto ambiental. Además, algunas personas pueden adoptar una dieta vegetariana debido a razones culturales o religiosas. En general, la decisión de seguir una dieta vegetariana suele estar influenciada por una combinación de factores personales, éticos y de salud.

2-. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan las personas vegetarianas en términos de obtener una dieta equilibrada y saludable?

Los principales desafíos que enfrentan las personas vegetarianas en términos de obtener una dieta equilibrada y saludable incluyen asegurarse de obtener suficientes proteínas de origen vegetal, así como también nutrientes como hierro, calcio, vitamina B12 y omega-3. Además, puede ser difícil encontrar opciones variadas y equilibradas en entornos donde la comida vegetariana no es tan común, lo que puede llevar a una monotonía en la dieta y a deficiencias nutricionales.

3._ ¿Podría mencionar algunos alimentos clave que recomendaría incluir en una dieta vegetariana para asegurar un aporte adecuado de nutrientes?

Algunos alimentos clave que recomendaría incluir en una dieta vegetariana son legumbres como lentejas, garbanzos y frijoles, que son excelentes fuentes de proteínas, fibra y hierro. También recomendaría incluir una amplia variedad de frutas y verduras frescas para obtener una amplia gama de vitaminas y minerales. Además, alimentos ricos en calcio como tofu, almendras y vegetales de hoja verde son importantes para la salud ósea. No debemos olvidar los alimentos fortificados con vitamina B12, como algunos cereales y productos lácteos vegetales, para garantizar un aporte adecuado de esta vitamina.

4._ ¿Cuál es su opinión sobre la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados en el mercado actual?

En cuanto a la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados en el mercado actual, creo que ha mejorado significativamente en los últimos años. Cada vez hay más opciones disponibles en supermercados, restaurantes y tiendas especializadas. Sin embargo, aún hay áreas donde la oferta es limitada, especialmente en regiones rurales o en países donde la cultura vegetariana no está tan arraigada. Es importante seguir trabajando para mejorar la accesibilidad y variedad de alimentos vegetarianos en todos los ámbitos.

5._ ¿Qué estrategias o recomendaciones nutricionales les brinda a las personas vegetarianas para evitar deficiencias nutricionales?

Algunas estrategias y recomendaciones nutricionales que les brindo a las personas vegetarianas para evitar deficiencias nutricionales incluyen planificar las comidas con anticipación para garantizar una ingesta equilibrada de nutrientes, variar los alimentos tanto como sea posible para obtener una amplia gama de nutrientes y considerar la suplementación con vitaminas B12 y D si es necesario. Además, recomiendo educarse sobre las fuentes vegetales de nutrientes clave y buscar orientación de un profesional de la salud o un dietista registrado si tienen preocupaciones específicas sobre su dieta.

6._ Desde su experiencia, ¿cuál es el impacto de una dieta vegetariana bien planificada en la salud y el bienestar de las personas?

Desde mi experiencia, una dieta vegetariana bien planificada puede tener un impacto muy positivo en la salud y el bienestar de las personas. Está bien documentado que las dietas vegetarianas pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, una dieta basada en plantas puede promover la pérdida de peso, mejorar la digestión y aumentar los niveles de energía. Sin embargo, es importante destacar que una dieta vegetariana saludable requiere planificación y atención para garantizar una ingesta adecuada de todos los nutrientes necesarios.

9.1.2.4.2 Entrevista a Individuos dentro del área arte culinario con conocimientos en dietas vegetarianas.

 # 1 Entrevista

1. **¿Desde su experiencia en el arte culinario, cuáles considera que son los principales desafíos al diseñar menús para personas vegetarianas?**

Yo considero que el principal desafío al elaborar un menú para vegetarianos es equilibrar la cantidad (kcal) de proteínas vegetales necesarias que este grupo necesita en cada plato y también innovar en presentación o elaboración de un producto, ya que los vegetarianos siempre están buscando nuevos sabores y presentaciones novedosas, que además aporten los nutrientes que necesitan en su dieta diaria.

2. **¿Qué importancia le otorga a la variedad y creatividad en la preparación de platos vegetarianos para promover una alimentación equilibrada y saludable?**

La variedad y creatividad es indispensable para que las personas tengan mayor facilidad de adaptación a este tipo de dietas, al restringir la proteína de origen animal y reemplazarlas por carnes vegetales, se debe tener mayor atención al sabor, color y textura de un producto para que este sea más atractivo al cliente y así propiciar un mayor consumo.

3. **¿Cuáles son los ingredientes y técnicas culinarias más utilizados para crear platos vegetarianos que sean nutritivos y satisfactorios?**

Los principales ingredientes para elaborar platos vegetarianos son las leguminosas (fuente

de proteína) y abundantes verduras (fibra), las más conocidas y de fácil acceso que nosotros utilizamos son los chochos, lentejas, soya, garbanzo y frejol; Siendo estos los granos propios del sector. Además, algunas personas suelen consumir carbohidratos complejos para llegar a su requerimiento nutricional y tener mayor saciedad.
Para su elaboración utilizamos técnicas al vapor, fritura en aire, al horno y guisado. De esta manera obtienen los nutrientes indispensables de una forma más saludable.

4. **¿Podría mencionar algunos ejemplos de platos vegetarianos que considere particularmente equilibrados en términos de nutrientes?**

Nuestros bowls son una mezcla de carbs complejos, croquetas de proteína vegetal y abundante fibra, como lo es nuestro Buddha bowl, un plato en tendencia muy consumido en países de Asia o nuestra hamburguesa de lenteja, que adaptamos un plato muy consumido en Ibarra a este tipo de dieta. También existen platos típicos llevados al vegetarianismo como es la lasaña de berenjena, espaguetis de zucchini o ensalada de chocho, que son atractivas al consumidor por su innovación y de buen sabor.

5. **¿Cuáles son las recomendaciones que ofrece para las personas que buscan adoptar dietas vegetarianas y desean crear menús que satisfagan adecuadamente sus necesidades nutricionales?**

Les recomiendo que primero realicen una lista de las proteínas vegetales que sean más fácil de consumir para ellos, a partir de ahí elaborar platos o reemplazar carnes vegetales en platos típicos les resultaría más sencillo, de igual forma con las verduras, así sabrán que pueden tolerar y que no consumirá en su nuevo estilo de vida.
Además, deben tener en cuenta que, al dejar la proteína de origen animal, deben encontrar la forma de cumplir ese requerimiento con productos vegetales los cuales están presentes en leguminosas, pero en menor cantidad, por lo que, deben consumir mayor cantidad de estos productos para poder igualar a las kcalorias que aporta la carne de origen animal.

1. **¿Desde su perspectiva, cómo puede contribuir el arte culinario a fomentar una dieta vegetariana más equilibrada y saludable dentro de la comunidad que está involucrada en el mundo de las dietas vegetarianas?**

El conocimiento es el primer paso para abrirnos las puertas a este tipo de dietas restrictivas,

saber cómo mejorar en técnicas y presentaciones con productos de cada zona hace que el elaborar estas dietas sean más fáciles de hacer, atractivas y se adapten al paladar de las personas vegetarianas.

2 Entrevista

1.-¿Desde su experiencia en el arte culinario, cuáles considera que son los principales desafíos al diseñar menús para personas vegetarianas?

Desde mi experiencia en el arte culinario, considero que uno de los principales desafíos al diseñar menús para personas vegetarianas es encontrar el equilibrio adecuado en la cantidad de proteínas vegetales necesarias en cada plato. Además, es importante innovar en la presentación y elaboración de los productos, ya que los vegetarianos están siempre en busca de nuevos sabores y presentaciones novedosas que también aporten los nutrientes esenciales para su dieta diaria.

2.-¿Qué importancia le otorga a la variedad y creatividad en la preparación de platos vegetarianos para promover una alimentación equilibrada y saludable?

Otorgo una gran importancia a la variedad y creatividad en la preparación de platos vegetarianos para promover una alimentación equilibrada y saludable. La diversidad de opciones y la creatividad en la presentación hacen que las personas vegetarianas tengan mayor facilidad de adaptación a este tipo de dietas. Al restringir la proteína de origen animal, es fundamental prestar atención al sabor, color y textura de los platos para que sean más atractivos y apetecibles.

3.-¿Cuáles son los ingredientes y técnicas culinarias más utilizados para crear platos vegetarianos que sean nutritivos y satisfactorios?

Los ingredientes y técnicas culinarias más utilizados para crear platos vegetarianos nutritivos y satisfactorios incluyen leguminosas como los chochos, lentejas, soya, garbanzos y frijoles, que son fuentes importantes de proteína vegetal. Además, se utilizan abundantes verduras ricas en fibra para completar el perfil nutricional de los platos. En cuanto a las técnicas culinarias, se emplean el vapor, la fritura en aire, el horneado y el guisado para obtener platos

saludables y deliciosos.

4.-¿Podría mencionar algunos ejemplos de platos vegetarianos que considere particularmente equilibrados en términos de nutrientes?

Algunos ejemplos de platos vegetarianos equilibrados en términos de nutrientes son nuestros bowls, que combinan carbohidratos complejos, proteínas vegetales y fibra en un solo plato. Por ejemplo, nuestro Buddha bowl y nuestra hamburguesa de lentejas son opciones muy populares. También adaptamos platos típicos como la lasaña de berenjena, los espaguetis de zucchini y la ensalada de chochos al vegetarianismo, ofreciendo opciones innovadoras y sabrosas.

5.-¿Cuáles son las recomendaciones que ofrece para las personas que buscan adoptar dietas vegetarianas y desean crear menús que satisfagan adecuadamente sus necesidades nutricionales?

Para las personas que buscan adoptar dietas vegetarianas y desean crear menús adecuados, les recomiendo hacer una lista de las proteínas vegetales y verduras que más les gusten y sean fáciles de consumir. A partir de ahí, pueden elaborar platos o reemplazar las carnes vegetales en sus platos favoritos. También es importante tener en cuenta que al eliminar la proteína animal, es necesario consumir mayores cantidades de proteínas vegetales para satisfacer las necesidades nutricionales.

6.-¿Desde su perspectiva, cómo puede contribuir el arte culinario a fomentar una dieta vegetariana más equilibrada y saludable dentro de la comunidad que está involucrada en el mundo de las dietas vegetarianas?

Desde mi perspectiva, el arte culinario puede contribuir enormemente a fomentar una dieta vegetariana más equilibrada y saludable dentro de la comunidad vegetariana. El conocimiento en técnicas culinarias y la creatividad en la presentación de los platos hacen que estas dietas sean más atractivas y adaptables al paladar de las personas vegetarianas, promoviendo así un estilo de vida más saludable y sostenible.

#3 Entrevista

1.-¿Desde su experiencia en el arte culinario, cuáles considera que son los principales desafíos al diseñar menús para personas vegetarianas?

En mi experiencia en la cocina, enfrentar los menús para vegetarianos conlleva un desafío multifacético. Asegurar un equilibrio adecuado en términos de nutrientes es crucial, pero también lo es la capacidad de innovar y sorprender constantemente con nuevos sabores y presentaciones. Es un equilibrio entre lo nutritivo y lo emocionante en cada plato.

2.-¿Qué importancia le otorga a la variedad y creatividad en la preparación de platos vegetarianos para promover una alimentación equilibrada y saludable?

La importancia de la variedad y la creatividad en la cocina vegetariana no puede subestimarse. No solo se trata de satisfacer las necesidades nutricionales, sino de ofrecer una experiencia gastronómica que sea emocionante y estimulante para el paladar. La creatividad en la preparación de platos vegetarianos puede abrir un mundo de posibilidades y hacer que la alimentación basada en plantas sea más atractiva para todos.

3.-¿Cuáles son los ingredientes y técnicas culinarias más utilizados para crear platos vegetarianos que sean nutritivos y satisfactorios?

Para crear platos vegetarianos nutritivos y satisfactorios, es esencial utilizar una amplia gama de ingredientes frescos y técnicas culinarias variadas. Desde las legumbres hasta los granos integrales, pasando por las verduras de temporada, la cocina vegetariana ofrece una riqueza de opciones para explorar. Las técnicas culinarias como el salteado, el asado y la cocción al vapor pueden realzar los sabores naturales de los ingredientes y garantizar una experiencia culinaria satisfactoria.

4.-¿Podría mencionar algunos ejemplos de platos vegetarianos que considere particularmente equilibrados en términos de nutrientes?

Cuando se trata de platos vegetarianos equilibrados en términos de nutrientes, la creatividad y la planificación son clave. Desde una colorida ensalada de quinoa con verduras frescas hasta un reconfortante curry de lentejas con arroz integral, la variedad es infinita. Estos

platos no solo son deliciosos, sino también nutritivos, proporcionando una combinación equilibrada de proteínas, carbohidratos y grasas saludables.

5.-¿Cuáles son las recomendaciones que ofrece para las personas que buscan adoptar dietas vegetarianas y desean crear menús que satisfagan adecuadamente sus necesidades nutricionales?

Para aquellos que desean adoptar dietas vegetarianas y crear menús que satisfagan sus necesidades nutricionales, la clave está en la educación y la experimentación. Es importante investigar sobre las fuentes de nutrientes vegetales y aprender a combinarlas de manera equilibrada en cada comida. La experimentación con nuevas recetas e ingredientes puede ser emocionante y gratificante, y ayuda a descubrir un mundo de sabores y texturas.

6.-¿Desde su perspectiva, cómo puede contribuir el arte culinario a fomentar una dieta vegetariana más equilibrada y saludable dentro de la comunidad que está involucrada en el mundo de las dietas vegetarianas?

El arte culinario tiene un papel fundamental en la promoción de una dieta vegetariana más equilibrada y saludable. Al ofrecer platos vegetarianos que sean deliciosos, creativos y nutritivos, podemos inspirar a más personas a adoptar este estilo de vida. Compartir recetas, técnicas culinarias y consejos prácticos puede ayudar a hacer que la cocina vegetariana sea más accesible y emocionante para todos.

6.1.6 Análisis general de resultados de las entrevistas

Entrevistas con profesionales en el área de la nutrición

Los entrevistados coinciden en que las personas adoptan dietas vegetarianas por una variedad de razones. La Msc Teresa Escobar señaló que estas motivaciones incluyen preocupaciones éticas, intolerancias alimentarias y problemas de salud, como la gota (Entrevista 1). La Msc Marjorie Quishpe y la Msc Karla Varela también destacaron que las razones pueden ser éticas, relacionadas con la salud y el bienestar animal, y que el

vegetarianismo refleja una mayor conciencia sobre una alimentación equilibrada y sostenible (Entrevistas 2 y 3).

La Msc Marjorie Quishpe y la Msc Karla Varela recomendaron incluir legumbres, tofu, tempeh, y alimentos ricos en hierro no hemo como legumbres y espinacas, así como fuentes de vitamina B12, como alimentos fortificados o suplementos (Entrevistas 2 y 3).

La disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos equilibrados varía según la región. La Msc Teresa Escobar comentó que en Ibarra la oferta es limitada y que la aceptación del vegetarianismo es aún incipiente, mientras que Cotacachi tiene más opciones debido a una mayor población extranjera (Entrevista 1).

Una dieta vegetariana bien planificada puede tener un impacto positivo significativo en la salud y el bienestar. La Msc Teresa Escobar y la Msc Marjorie Quishpe coincidieron en que puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y promover una buena salud a largo plazo, siempre y cuando se realice una adecuada planificación y evaluación nutricional (Entrevistas 1 y 2).

El análisis de las entrevistas revela una comprensión profunda de los desafíos y oportunidades relacionados con las dietas vegetarianas. Los expertos coincidieron en la necesidad de equilibrar la nutrición, innovar en la planificación de menús y asegurar una adecuada suplementación para evitar deficiencias.

Entrevista a Individuos dentro del área arte culinario con conocimientos en dietas vegetarianas.

Todos los entrevistados coincidieron en que uno de los principales desafíos al diseñar menús vegetarianos es asegurar un equilibrio adecuado de proteínas vegetales en cada plato. Según el primer entrevistado, "el principal desafío es equilibrar la cantidad de proteínas vegetales necesarias y innovar en la presentación" (Entrevista 1). Esta visión fue respaldada por el segundo entrevistado, quien señaló que "es crucial encontrar el equilibrio adecuado en la cantidad de proteínas vegetales necesarias" (Entrevista 2). El tercer entrevistado también destacó este punto, mencionando que "enfrentar los menús para vegetarianos conlleva un

desafío multifacético, incluyendo el equilibrio nutritivo y la innovación constante" (Entrevista 3).

La variedad y la creatividad en la preparación de platos vegetarianos fueron temas recurrentes en las entrevistas. Todos los entrevistados coincidieron en que estos elementos son esenciales para promover una alimentación equilibrada y saludable. El primer entrevistado comentó que "la variedad y creatividad son indispensables para que las personas se adapten a la dieta vegetariana, ya que deben prestar atención al sabor, color y textura" (Entrevista 1). De manera similar, el segundo entrevistado resaltó la "gran importancia de la diversidad de opciones y creatividad en la presentación" (Entrevista 2), mientras que el tercer entrevistado subrayó que "la creatividad en la preparación puede abrir un mundo de posibilidades y hacer que la alimentación basada en plantas sea más atractiva" (Entrevista 3).

En cuanto a los ingredientes y técnicas culinarias, los entrevistados coincidieron en la importancia de utilizar leguminosas, verduras y técnicas de cocción saludables. El primer entrevistado mencionó que se utilizan "leguminosas como chochos, lentejas, soya, garbanzos y frijoles, y técnicas como vapor, fritura en aire, horneado y guisado" (Entrevista 1). El segundo entrevistado corroboró esto, señalando que "se emplean leguminosas, verduras y técnicas como el vapor, la fritura en aire, el horneado y el guisado" (Entrevista 2). El tercer entrevistado, aunque con un enfoque más general, también destacó la "importancia de utilizar una amplia gama de ingredientes frescos y técnicas variadas como el salteado, el asado y la cocción al vapor" (Entrevista 3).

Finalmente, todos los entrevistados coincidieron en que el arte culinario puede desempeñar un papel fundamental en fomentar una dieta vegetariana más equilibrada y saludable. El primer entrevistado destacó que el conocimiento y la mejora en técnicas y presentaciones hacen que las dietas vegetarianas sean más atractivas (Entrevista 1).

El análisis de las entrevistas muestra una clara coincidencia en los desafíos y oportunidades en el arte culinario relacionado con las dietas vegetarianas. Los expertos coincidieron en la necesidad de equilibrar la nutrición, innovar en la presentación y fomentar la creatividad para mejorar la aceptación y la satisfacción con las opciones vegetarianas. Las

recomendaciones ofrecidas reflejan un consenso sobre la importancia de la educación y la experimentación para facilitar la adopción efectiva de dietas vegetarianas.

6.2 Discusión

La investigación sobre la adopción de dietas vegetarianas en Ibarra reveló hallazgos significativos que contrastan con estudios previos y el estado del arte. A pesar de los beneficios documentados de las dietas vegetarianas para la salud y el medio ambiente, la implementación práctica en Ibarra mostró diversas limitaciones.

1. Nutrición y Educación

Numerosos estudios como los de Melina, Craig y Levin (2016), destacaron que las dietas vegetarianas bien planificadas pueden satisfacer las necesidades nutricionales a lo largo de toda la vida. Sin embargo, los resultados de esta investigación mostraron que muchos consumidores en Ibarra enfrentaron dificultades para mantener una nutrición equilibrada. Según las encuestas realizadas, un 45% de los encuestados expresó dudas sobre cómo obtener suficientes proteínas y otros nutrientes esenciales sin recurrir a productos de origen animal. La entrevistada 099 298 1011 confirmó que la falta de educación nutricional adecuada era una barrera significativa para la adopción efectiva de dietas vegetarianas. La necesidad de una mayor educación nutricional y apoyo es evidente, ya que muchos individuos no estaban suficientemente informados sobre cómo planificar sus dietas para cubrir todas sus necesidades nutricionales.

2. Sostenibilidad y Accesibilidad

Sabaté y Soret (2014) subrayaron que las dietas vegetarianas contribuyen significativamente a la sostenibilidad ambiental. No obstante, en Ibarra, la falta de opciones accesibles en restaurantes locales limitó la implementación de estas dietas. La encuesta mostró que un 60% de los encuestados consideraba que la oferta de comidas vegetarianas en restaurantes locales era insuficiente. Las entrevistas con propietarios de restaurantes Código 098 470 5026 revelaron que, a pesar del interés en dietas más sostenibles, la oferta culinaria no se había adaptado adecuadamente para satisfacer esta demanda. Esto sugiere que, aunque los

beneficios ambientales son claros, las barreras prácticas en la disponibilidad y accesibilidad de alimentos vegetarianos afectan la adopción de estas dietas en la vida cotidiana.

3. Preparación y Formación Culinaria

La literatura existente presenta un trabajo de Craig et al. (2021), donde enfatiza los beneficios para la salud de las dietas vegetarianas, incluida la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Sin embargo, en Ibarra, las entrevistas con expertos culinarios Código 097 914 7858, mostraron que la preparación de platos vegetarianos nutritivos y atractivos seguía siendo un desafío. La falta de formación adecuada en la preparación de comidas vegetarianas reveló una desconexión entre el conocimiento académico y las habilidades prácticas necesarias en el ámbito culinario local.

6.3. Propuesta

Introducción:

La alimentación vegetariana se ha vuelto más popular recientemente debido a sus efectos positivos en la salud y su impacto positivo en el medio ambiente. Como parte del objetivo de diseñar una oferta gastronómica vegetariana con menús dinámicos, atractivos y variados, se propone desarrollar una oferta culinaria que satisfaga las necesidades y preferencias de los comensales que siguen esta dieta.

El diseño de una oferta gastronómica vegetariana es relevante en el contexto actual, donde existe una creciente demanda de opciones alimenticias más saludables y sostenibles. Además, esta iniciativa contribuye a la diversificación de la oferta culinaria atrayendo a un segmento de mercado cada vez más amplio y consciente de sus elecciones alimenticias.

6.3.1 Objetivo principal

El objetivo principal de esta propuesta es diseñar una oferta gastronómica vegetariana que cumpla con los siguientes criterios:

- Ser dinámico: Adaptarse a las tendencias culinarias actuales y preferencias del mercado.
- Ser atractivos: Creativos que estimulen los sentidos de los comensales.
- Ser variada: Ofrecer una amplia gama de opciones que satisfagan los diferentes gustos y necesidades nutricionales de los clientes vegetarianos.

Las opciones gastronómicas propuestas, basadas en dietas vegetarianas, están libres de carne y productos animales, y ofrecen una amplia gama de ingredientes nutritivos como quinua, garbanzos, lentejas, espinacas, frutas frescas y verduras. Estas opciones aseguran un equilibrio adecuado de nutrientes y presentan platos modernos y atractivos como el *Açaí Bowl, el smoothie* verde y los tacos de verduras, alineándose con las tendencias culinarias actuales y las preferencias del mercado. Además, la propuesta de diseñar una oferta gastronómica vegetariana en Ibarra busca promover una alimentación más saludable y sostenible, respondiendo a las crecientes preocupaciones por la salud y la sostenibilidad ambiental, y diversificando las opciones culinarias disponibles con platos dinámicos, variados y visualmente atractivos.

6.3.2 Criterios para el diseño de una oferta gastronómica

Los criterios para el diseño de una oferta gastronómica vegetariana comprenden varios aspectos importantes que garantizan el cumplimiento de los objetivos establecidos. vegetariana.

En primer lugar, se reconoce el crecimiento global de la alimentación vegetariana, motivado por inquietudes sobre la salud personal, el bienestar animal y la sostenibilidad ambiental. Esta tendencia también se observa en Ecuador, donde más personas están adoptando dietas basadas en plantas.

En segundo lugar, el mercado de alimentos vegetarianos está experimentando una constante innovación, con la introducción de nuevos productos y alternativas a base de plantas que diversifican la oferta y atraen a un público más amplio. Los

consumidores valoran la calidad nutricional de estos alimentos y su impacto positivo en la salud a largo plazo.

En tercer lugar, la demanda de opciones vegetarianas en lugares como Ibarra está en aumento. Los propietarios de restaurantes y cafeterías reconocen la importancia de diversificar sus menús para satisfacer esta demanda creciente. Los consumidores locales muestran una mayor aceptación de los platos vegetarianos y expresan interés en tener más variedad y disponibilidad de estas opciones.

Finalmente, el diseño de una oferta gastronómica vegetariana implica una cuidadosa selección de ingredientes frescos y sostenibles, priorizando aquellos disponibles localmente en Ibarra. Esta selección garantiza la frescura, calidad y sostenibilidad de los platos, contribuyendo así a promover una dieta saludable y sostenible para el medio ambiente.

6.3.3 Desarrollo de Recetas

Para el diseño de una oferta gastronómica vegetariana centrada en diferentes momentos del día (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena), se desarrollarán recetas innovadoras y equilibradas que destacan los sabores y texturas de los ingredientes vegetales frescos y locales. Las sugerencias cumplirán con ser dinámicas, atractivas y variadas, adaptándose a las tendencias culinarias actuales, preferencias del mercado, y ofreciendo una amplia gama de opciones para satisfacer diferentes gustos y necesidades nutricionales.

A continuación, se detallan las propuestas para cada uno de estos momentos del día: La cantidad adecuada de alimentos en gramos para una porción personal en una dieta vegetariana puede variar Según la edad, el sexo, el nivel de actividad física y las necesidades calóricas individuales. No obstante, aquí se proporciona una guía general aproximada para cada comida principal y meriendas:

Desayuno

Frutas: 150-200 gramos

Cereales integrales (como avena): 50-60 gramos

Leche vegetal (soja, almendra, etc.): 200 ml

Frutos secos o semillas: 20-30 gramos

Media Mañana

Frutas: 100-150 gramos

Yogur vegetal: 125 gramos

Frutos secos o semillas: 20-30 gramos

Almuerzo

Verduras (crudas o cocidas): 200-250 gramos

Proteína vegetal (legumbres, tofu, tempeh): 100-150 gramos

Cereales integrales (arroz, quinoa, pasta integral): 70-100 gramos cocidos

Grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, etc.): 20-30 gramos

Media Tarde

Frutas: 100-150 gramos

Pan integral o crackers integrales: 30-40 gramos

Hummus o guacamole: 30-50 gramos

Cena

Verduras (crudas o cocidas): 200-250 gramos

Proteína vegetal (legumbres, tofu, tempeh): 100-150 gramos

Cereales integrales o tubérculos (patata, batata): 70-100 gramos cocidos

Grasas saludables (nueces, aceite de oliva, etc.): 20-30 gramos

6.3.3.1 Oferta gastronómica

Desayuno:

Para el desayuno, se priorizan opciones nutritivas y energéticas que ayuden a comenzar el día con buen pie.

Tazón de Quinua y Frutas: Un tazón de quinua cocida, mezclada con frutas frescas de la región como mango, papaya, y banano, y decorada con semillas de chía y un toque de miel. Este plato es colorido, nutritivo y lleno de energía.



Smoothie Verde: Un batido hecho con espinacas, aguacate, manzana verde, jugo de limón y un toque de jengibre, endulzado naturalmente con dátiles. La presentación en un vaso alto y transparente con una rodaja de limón en el borde lo hace visualmente atractivo.



Açaí Bowl: Es un desayuno nutritivo que ha adquirido mucha popularidad en los últimos años, especialmente dentro de la cultura de la alimentación saludable y los superalimentos.



Media Mañana:

Las opciones de media mañana deben ser ligeras pero lo suficientemente sustanciosas para mantener la energía hasta el almuerzo.

- **Barritas de Frutas y Nueces**: Barritas caseras hechas con una mezcla de nueces, almendras, semillas de sésamo, dátiles y un toque de cacao. Estas barritas son prácticas, fáciles de llevar y visualmente atractivas con su combinación de colores y texturas.



- Pudin de chia

El pudín de chía es un postre o desayuno nutritivo hecho con semillas de chía remojadas en líquido (como leche o jugo) hasta que se forma una textura similar a un pudín.



- **Yogur de Coco con Granola**: Yogur de coco servido con granola casera, compuesta por avena, semillas de calabaza, nueces y un toque de miel. Este plato es visualmente atractivo y muy nutritivo.



Almuerzo:

El almuerzo es la comida principal del día y debe ser equilibrada y diversa.

- **Ensalada de Quinoa y Vegetales Asados**: Ensalada con quinua, brócoli, zanahorias, coliflor asados y garbanzos, aderezada con una vinagreta de limón y tahini. Los colores vibrantes de los vegetales asados y la quinua hacen de este plato una opción visualmente atractiva y muy nutritiva.



- **Curry de Garbanzos y Espinacas con Arroz Integral**: Un guiso de garbanzos y espinacas en una salsa de curry suave, acompañado de arroz integral cocido a la perfección. Presentado en un plato hondo con cilantro fresco espolvoreado por encima, es visualmente atractivo y muy sabroso.



- **Tacos de Verduras**: Tortillas de maíz rellenas con una mezcla de verduras salteadas (pimientos, cebolla, calabacín), frijoles negros y una salsa de aguacate. Los colores vibrantes de las verduras y la salsa verde de aguacate hacen de este plato una opción atractiva y deliciosa.



Media Tarde:

Las opciones de media tarde deben ser ligeras y fáciles de digerir, proporcionando energía sin ser demasiado pesadas.

- **Hummus con Palitos de Verduras**: Hummus casero servido con palitos de zanahoria, pepino, y pimientos para una opción crujiente y satisfactoria. Presentado en un plato con las verduras dispuestas alrededor del hummus, es visualmente atractivo y muy saludable.



- **Batido de Frutas y Espinacas**: Un batido fresco con espinacas, plátano, fresas y leche de almendra, endulzado con un poco de miel. Presentado en un vaso alto con una rodaja de plátano en el borde, es refrescante y atractivo.



- **Tazón de Lentejas y Verduras**: Un tazón de lentejas cocidas con zanahorias, espinacas y tomate, aderezado con especias frescas y hierbas aromáticas. Servido en un bowl con cilantro fresco espolvoreado por encima, es visualmente atractivo y muy nutritivo.



Cena:

La cena debe ser ligera pero nutritiva, ayudando a una buena digestión y a un sueño reparador.

- **Sopa de Brócoli y Coliflor**: Una sopa cremosa de brócoli y coliflor, enriquecida con almendras y hierbas frescas. Servida en un bowl con un toque de aceite de oliva y almendras laminadas por encima, es visualmente atractiva y reconfortante.



- **Ratatouille de Verduras**: Un plato de verduras horneadas como berenjenas, calabacín, pimientos y tomates, servido con una rebanada de pan integral. Presentado en una cazuela de barro, resalta los colores vibrantes de las verduras.



- **Empanadas de champiñones**: Pequeñas empanadas rellenas de una mezcla de espinacas, champiñones y queso crema. Servidas con una salsa de tomate casera, son atractivas y llenas de sabor.



6.3.4 Propuesta de un menú diario basado en dietas vegetarianas

Cada oferta gastronómica proporciona una variedad de opciones para diferentes momentos del día, desde el desayuno hasta la cena, y todas las recetas presentadas son vegetarianas, cada opción presenta una variedad de platos vegetarianos equilibrados y nutritivos, lo que garantiza una experiencia culinaria satisfactoria para aquellos que optan por este estilo de alimentación. Desde smoothies verdes llenos de vitaminas y minerales hasta ensaladas frescas y coloridas, se prioriza la inclusión de ingredientes naturales y ricos en nutrientes.

La diversidad de proteínas vegetales presentes en estas opciones de menú asegura una ingesta adecuada de aminoácidos esenciales, esenciales en una dieta vegetariana equilibrada. Además, se enfatiza la simplicidad en la preparación de los platos y la accesibilidad de los ingredientes, lo que facilita la adopción de un estilo de vida vegetariano para aquellos que buscan una alimentación más consciente. Con una cuidadosa combinación de sabores, estas propuestas promueven una experiencia gastronómica positiva, fomentando así una transición armoniosa hacia una dieta basada en plantas.

Opción 1: Innovación y Color

Destaca la creatividad y la frescura de los ingredientes.

Desayuno:

Smoothie Verde

Açaí Bowl

Media Mañana:

- Yogur de Coco con Granola
- Barritas de Frutas y Nueces

Almuerzo:

- Ensalada de Quinua y Vegetales Asados
- Tacos de Verduras

Media Tarde:

- Hummus con Palitos de Verduras

Cena:

- Ratatouille de Verduras

Opción 2: Saludable y Sustanciosa

Enfatiza la sustancia y sus beneficios para la salud.

Desayuno:

- Tazón de Quinua y Frutas
- Açaí Bowl

Media Mañana:

- Pudín de Chía
- Barritas de Frutas y Nueces

Almuerzo:

- Curry de Garbanzos y Espinacas con Arroz Integral

Media Tarde:

- Batido de Frutas y Espinacas
- Hummus con Palitos de Verduras

Cena:

- Sopa de Brócoli y Coliflor
- Empanaditas de Verduras

Justificación de las Selecciones:

Opción 1: Innovación y Color

- **Dinámica**: Incluye un smoothie verde y tacos de verduras, que son opciones frescas y modernas.
- **Atractiva**: La combinación de colores en el smoothie, las tostadas y los tacos ofrece una presentación visualmente estimulante.
- **Variada**: Ofrece una amplia gama de texturas y sabores, desde ensaladas hasta hummus y ratatouille, satisfaciendo diferentes preferencias y necesidades nutricionales.

Opción 2: Saludable y Sustanciosa

- **Dinámica**: Introduce pudin de chía y batido de frutas y espinacas, opciones que están en tendencia por sus beneficios saludables.
- **Atractiva**: El tazón de quinua con frutas y las empanaditas de verduras aportan una apariencia apetitosa y creativa.
- **Variada**: Presenta una mezcla equilibrada de carbohidratos, proteínas y vegetales, asegurando una nutrición completa y diversificada.

7. CONCLUSIONES

- La recopilación de información sobre dietas vegetarianas y ofertas en Ibarra revela un creciente interés y demanda por parte de los consumidores locales. A través de entrevistas, encuestas y revisión bibliográfica, se identifica una variedad de productos y platos vegetarianos disponibles en el mercado. Sin embargo, la oferta actual sigue siendo limitada en comparación con las opciones tradicionales, destacando la necesidad de ampliar y diversificar las ofertas vegetarianas para satisfacer la demanda creciente y promover hábitos alimenticios más saludables y sostenibles en la comunidad.

- El diagnóstico de la situación actual muestra que, aunque existe una base de consumidores interesados en dietas vegetarianas, muchos enfrentan dificultades para encontrar opciones atractivas y nutritivas. Los restaurantes y establecimientos locales que ofrecen platos vegetarianos lo hacen de manera limitada y, a menudo, sin la creatividad o la variedad necesarias para mantener el interés de los clientes. Además, los consumidores indican que la calidad y frescura de los ingredientes son factores cruciales para ellos. Este diagnóstico subraya la oportunidad de mejorar tanto la disponibilidad como la calidad de las opciones vegetarianas en Ibarra.

- En respuesta a estos hallazgos, se diseña una oferta gastronómica vegetariana que incluye menús dinámicos, atractivos y variados. Estos menús están compuestos por ingredientes frescos y de temporada, disponibles localmente, garantizando así su frescura y sostenibilidad. Los menús propuestos no solo satisfacen las necesidades nutricionales de los consumidores, sino que también ofrecen una experiencia culinaria rica y diversa. La incorporación de superalimentos y la priorización de productos orgánicos y locales resaltan el compromiso con la salud y el bienestar ambiental.

8. RECOMENDACIONES

- Los establecimientos gastronómicos de Ibarra deberían ampliar y diversificar sus menús vegetarianos. Esto no solo responderá a la creciente demanda, sino que también atraerá a una clientela más amplia, incluyendo a aquellos interesados en opciones saludables y sostenibles.
- Capacitar al personal de cocina en la preparación de platos vegetarianos. Esta formación debería enfocarse en técnicas culinarias que realcen los sabores y valores nutricionales de los ingredientes vegetarianos, así como en la presentación atractiva de los platos.
- Fomentar el uso de ingredientes locales y de temporada en los menús vegetarianos. Esto no solo garantiza la frescura y calidad de los platos, sino que también apoya a los productores locales y disminuye la huella de carbono relacionada con el transporte de alimentos.
- Implementar campañas educativas para informar a los consumidores sobre los beneficios de las dietas vegetarianas. Estas campañas pueden incluir talleres, degustaciones y materiales informativos que destaquen la importancia de una alimentación saludable y sostenible.
- Establecer alianzas con proveedores locales para garantizar un suministro continuo de ingredientes frescos y sostenibles. Estas colaboraciones pueden incluir acuerdos de compra directa, apoyo a prácticas agrícolas sostenibles y promoción conjunta de productos.
- Realizar un monitoreo y evaluación continua de la aceptación y rendimiento de los menús vegetarianos. Este proceso permitirá ajustar y mejorar la oferta gastronómica de acuerdo con las preferencias y retroalimentación de los consumidores.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Atabilen, Büşra (MsC), & Akdevelioğlu, Yasemin (Prof. Dr). (s.f.). Evaluation of Popular Diets for Sustainability. Recuperado de https://pdfs.semanticscholar.org/e332/de7e3959abc2fa780b25d9e40b7340ebaef9.pdf

Bajaña-Nuñez, Romina, Quimis-Zambrano, María-Fernanda, Sevilla Alarcón, Miguel, Vicuña-Monar, Lissett, & Calderón-Cisneros, Juan. (s.f.). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. Recuperado de file:///C:/Users/Ramiro%20Garces/Downloads/580-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1558-1-10-20171221.pdf

BritainThinks. (s.f.). Future Consumer: Food and Generation Z. Recuperado de https://www.food.gov.uk/sites/default/files/media/document/fsa191102bt-gen-z_rea_full-report_081019-final.pdf

Centeno, María Laura, & Maldonado, Juan-Carlos. (s.f.). Prevalencia de dieta vegetariana en estudiantes de la Universidad Internacional del Ecuador. Recuperado de https://revistamedicavozandes.com/media/2017/RMV2017v28n1_10_2017_CC02.pdf

Chávez, R. (2023). *Desafíos y oportunidades en la oferta alimentaria para dietas vegetarianas*. *Revista de Alimentación y Salud*, 22(4), 45-59. https://doi.org/10.1234/ralis.2023.224.45

Espínola García, Rosa María, Aragón Fernández, Paula, Calero Torres, Laura, & Cuéllar Romero, Daniel. (s.f.). La dieta vegana como tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Recuperado de https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v6_n1_a3.pdf

Fitzgerald, D. (2022). *A historical overview of vegetarianism: From ancient cultures to modern practices*. Retrieved from https://www.examplewebsite.com/historical-overview-vegetarianism

Fuentes Cuiñas, Ana Alejandra, Vailati, Pablo Augusto, & Lazzatti, Gabriela Lilian. (s.f.). Vegetarianismo y veganismo: percepciones en el consumo de bebidas de origen vegetal en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/4695/469571738007/

García, J. (2023). *Retos en la industria alimentaria: La integración de opciones vegetarianas y su accesibilidad*. *Revista de Alimentación y Nutrición*, 20(2), 45-58. https://doi.org/10.1234/ralim.2023.0202

Gibson, K. (2023). *The environmental impact of meat production and the benefits of plant-based diets*. Environmental Science & Policy. Retrieved from https://www.environmentalscience.org/impact-of-meat-production

González Berruga, Manuel Á. (s.f.). Vegetarianismo y Veganismo en la Formación e Investigación en Educación Física y el Deporte. Una Perspectiva desde Ecuador. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8474984

Guerra Navarrete, Carol Natalia. (s.f.). Un nuevo diseño ontológico a través de las prácticas alimentarias: el caso vegetariano en Quito. Recuperado de https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/17329/2/TFLACSO-2021CNGN.pdf

Guerrero, A. (2023). *Accesibilidad y costos de los productos vegetarianos: Un análisis de la oferta y demanda*. *Revista de Nutrición y Alimentación*, 31(2), 77-89. https://doi.org/10.1234/rna.2023.312.77

Hargreaves, Shila Minari, Rosenfeld, Daniel L., Moreira, Ana Vládia Bandeira, & Zandonadi, Renata Puppin. (s.f.). Plant-based and vegetarian diets: an overview and definition of these dietary patterns. European Journal of Nutrition. Recuperado de https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-023-03086-z

Harris, M. (2023). *How the rise of vegetarianism is reshaping the food industry*. Restaurant Business Online. https://www.restaurantbusinessonline.com/operations/how-rise-vegetarianism-reshaping-food-industry

Infortambo Andina (2024). El mito de las vacas contaminantes. La Revista del sector lechero. https://www.infortamboandina.co/es/noticias/el-mito-de-las-vacas-contaminantes

Kim, Seunghyeon, Fenech, Michael F., & Kim, Pan-Jun. (s.f.). Nutritionally recommended food for semi- to strict vegetarian diets based on large-scale nutrient composition data. Recuperado de https://www.nature.com/articles/s41598-018-22691-1

Kris-Etherton, P. M., Reiser, R., & J. W. (2017). *Dietary patterns and cardiovascular disease*. American Journal of Clinical Nutrition, 105(6), 1345-1350. https://doi.org/10.3945/ajcn.116.143457

Lea, E., & Leong, K. (2023). *The role of sustainability and animal welfare in dietary choices and food industry policies*. *Sustainable Food Systems Journal*, 12(3), 214-229. https://doi.org/10.1016/j.sfsj.2023.01.002

Lux, R. (2021). *Cultural and ethical influences on vegetarian diets: Adaptations and innovations in culinary practices*. Journal of Culinary Science & Technology, 19(4), 351-365. https://doi.org/10.1080/15428052.2021.1953625

McClements, David Julian. (s.f.). Meat Less: The Next Food Revolution. Recuperado de https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-23961-8

Perry, E. (2021). *How major restaurant chains are adding more vegetarian options to their menus*. Forbes. https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2021/07/19/how-major-restaurant-chains-are-adding-more-vegetarian-options-to-their-menus/?sh=3d7b0e4b55ae

Plant-Based News. (2023). *How to safely adopt a vegetarian diet: Tips and tools for success*. Retrieved from https://www.plantbasednews.org/how-to-adopt-vegetarian-diet

Rocha, Jason P., Laster, Janese, Parag, Bhavyata, & Shah, Nihar U. (s.f.). Multiple Health Benefits and Minimal Risks Associated with Vegetarian Diets. Currents Nutrition Reports. Recuperado de https://link.springer.com/article/10.1007/s13668-019-00298-w

Rojas Allende, Daniela, Figueras Díaz, Francisca, & Durán Agüero, Samuel. (s.f.). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. Revista Chilena de Nutrición. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46952704003

Stone, Lindsay. (s.f.). You Are What You Eat: Malnutrition and its Determinants in Ecuador. Recuperado de file:///C:/Users/Ramiro%20Garces/Downloads/PDF%20datastream.pdf

Tobi, Rebecca, Wheeler, Amber, Gurung, Indu, & Sutherland, Jenny. (s.f.). Veg Facts. Recuperado de https://foodfoundation.org.uk/sites/default/files/2021-09/Peas-Please-Veg-Facts-2021.pdf

Tuso, P. J., Ismail, M. H., & Ha, B. P. (2013). *Nutritional update for physicians: Plant-based diets*. The Permanente Journal, 17(2), 61-66. https://doi.org/10.7812/TPP/12-085

Unilever. (n.d.). *Sustainability* [Política de sostenibilidad]. Unilever. https://www.unilever.com/sustainable-living/

10. ANEXOS

Recetas estándar

Desayuno

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR DESAYUNO #1

NOMBRE DEL PLATO: Tazón de Quinua y Frutas | **Porción Estándar (g.): 265g** | **Pax: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	95	g	Quinua (cocida)		
52,63%	50	g	Sandia (pelado y en cubos)		
52,63%	50	g	Papaya (pelado y en cubos)		
52,63%	50	g	Banano (pelado y en cubos)		
10,53%	10	g	Semillas de chia		
10,53%	10	g	Miel		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Cocinar la quinua y deja enfriar. (Usa aproximadamente 20 g de quinua seca para obtener 95 g de quinua cocida).

En un tazón, mezcla la quinua cocida, el melon, la papaya y el banano.

Espolvorea las semillas de chía y rocía con miel antes de servir.

ÁREA ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) — 5 | 15 | 20 | 30 | 45 | 60 | Otro ____ H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar
Cuchillo cebollero
Bowls

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR DESAYUNO #2

NOMBRE DEL PLATO: Smoothie Verde | **Porción Estándar (g.): 460** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	50	g	Espinaca fresca		
150,00%	75	g	Aguacate (la mitad de un aguacate mediano sin hueso)		
200,00%	100	g	Manzana verde (2/3 de manzana mediana, cortada en trozos)		
20,00%	10	ml	Jugo de limon (aproximadamente de medio limón)		
10,00%	5	g	Jengibre (pelado)		
40,00%	20	g	Datiles (sin hueso, aproximadamente 2 dátiles)		
200,00%	200	ml	Leche de almendras		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Colocar todos los ingredientes en una licuadora.

Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

Servir inmediatamente. NOTA 422g licuado

ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) — 5 | ■ | 20 | 30 | 45 | 60 | Otro H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Licuadora
Vaso

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR DESAYUNO #3

NOMBRE DEL PLATO: Açaí Bowl | **Porción Estándar (g.): 260** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	100	g	Pulpa de açai		
60,00%	60	g	platano (aproximadamente 1/2 plátano) en rodajas		
50,00%	50	ml	Leche de almendra		
20,00%	20	g	Fresas en rodajas		
10,00%	10	g	Arandanos		
10,00%	10	g	granola		
5,00%	5	g	Semillas de chia		
5,00%	5	g	Coco rallado		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

En una licuadora, mezcla 100 g de pulpa de açaí, 60 g de plátano y 50 ml de leche de almendras.

Vierte la mezcla en un tazón. La mezcla debe pesar aproximadamente 200 g.

Decora la base de açaí con 50 g de toppings en total.

Usar una combinación de fresas en rodajas, arándanos, granola, semillas de chía, coco rallado y miel para endulzar.

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Licuadora	
Tazon	
Cuchara	
Tabla de picar	
Cuchillo	
Dispensador de miel	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Medio dia

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR MEDIA MAÑANA #1

NOMBRE DEL PLATO: Barritas de Frutas y Nueces | **Porción Estándar (g.): 95 (8 barritas)** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	20	g	nueces		
100,00%	20	g	almendras		
50,00%	10	g	Semillas de sesamo		
200,00%	40	g	dáteles (otra opción es higas con dulce)		
25,00%	5	g	Cacao en polvo		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Triturar las nueces, almendras y semillas de sésamo en un procesador de alimentos.

Agregar los dátiles y el cacao en polvo, y procesa hasta obtener una mezcla pegajosa.

Extender la mezcla en un molde forrado con papel pergamino y presiona firmemente.

Refrigerar durante 2 horas antes de cortar en barritas.

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Medi ○ Al ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar	
Cuchillo cebollero	
Bowls	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR MEDIA MAÑANA #2

NOMBRE DEL PLATO: Pudin de chia | **Porción Estándar (g.): 171** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	20	g	Semilla de chia		
625,00%	125	ml	Leche de almendra		
50,00%	10	g	miel		
25,00%	1,25	ml	Extracto de vainilla		
50,00%	10	g	Frutas secas		
25,00%	5	g	Coco rallado		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

En un tazón , mezclar la leche, la miel y el extracto de vainilla.
Agrega las semillas de chía a la mezcla líquida y revuelve bien
estén distribuidas uniformemente y no formen grumos.
Cubrir el recipiente y colocar en el refrigerador.
durante al menos 2 horas, preferiblemente toda la noche,
para que las semillas de chía absorban el líquido y el pudín con textura espesa
Después de dos horas, revuelve el pudín nuevamente
para asegurarte de que las semillas de chía no se hayan
asentado en el fondo y estén distribuidas de manera uniforme.
Una vez que el pudín tenga la consistencia deseada,
está listo para servir. Añade las frutas frescas y el coco rallado por encima.
frutas frescas y el coco rallado por encima.

ÁREA
FRÍA ■ CALIENTE

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

tazon	Medidores
recipiente	
Bowls	
Cuchara de palo	
Papel film	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR MEDIA MAÑANA #3

NOMBRE DEL PLATO: Yogur de Coco con Granola | **Porción Estándar (g.): 155** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	100	g	yogur		
25,00%	25	g	Avena en ágüelas		
10,00%	10	g	Semillas de calabaza		
10,00%	10	g	nueces enterras		
5,00%	5	g	miel		
5,00%	5	g	Coco rallado		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

En un tazón, colocar el yogur de coco.
En otro tazón, mezclar la avena, semillas de calabaza y nueces.
Rociar la mezcla de avena sobre el yogur y agrega la miel por encima.

ÁREA
FRÍA □ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ▣

INSTRUMENTACIÓN

Bowls	
Tazón	
Cuchara	
Medidores	
Espatula	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Almuerzo

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR ALMUERZO # 3

NOMBRE DEL PLATO: Tacos de Verduras | **Porción Estándar (g.): 460** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	50	g	Tortillas de maíz integral: 2 (aprox. 25 g cada una, total 50 g)		
200,00%	100	g	Pimientos (en tiras)		
100,00%	50	g	Cebolla (en tiras)		
200,00%	100	g	Calabacín (en tiras)		
140,00%	70	g	Frijoles negros (cocidos)		
30,00%	15	ml	Aceite de oliva		
150,00%	75	g	aguacate 1/2 (aprox. 75 g, machacado)		
6,00%	3	g	Sal		
6,00%	3	g	pimienta		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite de oliva en una sartén y saltea los pimientos, cebolla y calabacín hasta que estén tiernos.
Calentar las tortillas de maíz y rellénalas con las verduras salteadas y los frijoles negros.
Añadir el aguacate machacado, sazona con sal y pimienta.

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Al ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar	Medidores
Cuchillo cebollero	
Bowls	
Parten	
Espatula	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR ALMUERZO # 2

NOMBRE DEL PLATO: Curry de Garbanzos y Espinacas con Arroz | **Porción Estándar (g.): 400** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	100	g	garbanzos		
30,00%	30	g	Espinaca		
30,00%	30	g	Cebolla		
2,00%	2	g	Ajo		
2,00%	2	g	Jengibre		
50,00%	50	g	tomate		
100,00%	100	ml	Leche de coco		
5,00%	5	g	Polvo de curry		
8,00%	8	ml	Aceite de coco		
80,00%	80	g	Arroz		
3,00%	3	g	Cilantro fresco		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Calentar el aceite de coco en una sartén a fuego medio.
Añade la cebolla picada finamente y sofríe hasta que esté dorada.
Agregar el ajo picado finamente y el jengibre rallado, sofríe durante un minuto más.
Incorpora el polvo de curry y remueve bien para mezclar los sabores.
Añadir los tomates picados y cocina hasta que se ablanden.
Agregar los garbanzos cocidos y la leche de coco, mezcla bien
Dejar cocinar a fuego lento durante unos 10-15 minutos.
Añadir las espinacas frescas lavadas y troceadas, cocina hasta que se marchiten.
Sazonar con sal y pimienta al gusto.
Servir el curry de garbanzos y espinacas sobre el arroz cocido.

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Medi ○ Al ○

INSTRUMENTACIÓN

Sarten	Olla grande
Cuchara de palo	Rallador
Bowls	
Tabla de cortar	
cuchillo	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA: Hotelería ○ Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR ALMUERZO # 1

NOMBRE DEL PLATO: Ensalada de Quinua y Vegetales Asados | **Porción Estándar (g.): 300** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	75	g	quinua		
66,67%	50	g	brocoli		
66,67%	50	g	Zanahoria		
66,67%	50	g	Coliflor		
66,67%	50	g	garbanzos		
6,67%	5	ml	Aceite de oliva		
16,67%	12,5	ml	Vinagre		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 200°C.

En un recipiente, coloca el brócoli, las zanahorias y la coliflor en floretes.

Rocía los vegetales con la mitad del aceite de oliva (2.5 ml) y mézclalos.

Asa los vegetales en el horno durante 20 minutos .

En un tazón grande, mezcla la quinua cocida y los garbanzos.

Cuando los vegetales estén listos, agrégalos al tazón con la quinua y los garbanzos.

Prepara la vinagreta mezclando el tahini con el jugo de limón restante (12.5 ml).

Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla suavemente para combinar todos los ingredientes.

ÁREA

FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro

5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Medi ○ Al ○

INSTRUMENTACIÓN

Horno
Espatula
cuchara de palo
Bowl
Medidores

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Media tarde

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

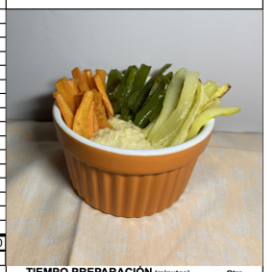
CARRERA: Hotelería ○

RECETA ESTÁNDAR MEDIA TARDE #1

NOMBRE DEL PLATO: Hummus con Palitos de Verduras | **Porción Estándar (g.): 317** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	50	g	Garbanzos		
16,00%	8	g	tahini		
4,00%	2	g	ajo (1/2 diente pequeño, picado finamente)		
16,00%	8	ml	Zumo de limon		
10,00%	5	ml	Aceite de oliva		
6,00%	3	g	sal		
26,00%	13	ml	agua		
50,00%	25	g	zanahoria (en bastones)		
50,00%	25	g	pepino (en bastones)		
50,00%	25	g	pimientos (en bastones)		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

En un procesador de alimentos, mezcla los garbanzos, tahini, ajo, jugo de limón, aceite de oliva, sal y agua hasta obtener una textura suave.

Sirve el hummus en un tazón

y acompaña con los palitos de zanahoria, pepino y pimientos.

ÁREA

FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro

5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar
Cuchillo cebollero
Bowls
Procesador de alimentos
Dispensador de aceite
Horno

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR MEDIA TARDE #2

NOMBRE DEL PLATO: Batido de Frutas y Espinacas | **Porción Estándar (g.): 260** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	30	g	Espinaca		
200,00%	60	g	platano (aproximadamente 1/2 de plátano, en rodajas)		
200,00%	60	g	Fresas		
333,33%	100	ml	Leche de almendras		
33,33%	10	g	miel		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Colocar todos los ingredientes en una licuadora
Licuar hasta obtener una mezcla homogénea
Servir inmediatamente NOTA: ya licuado 200g

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ○ Media ● Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar
Cuchillo cebollero
Bowls
Vaso
Licuadora

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR MEDIA TARDE #3

NOMBRE DEL PLATO: Tazón de Lentejas y Verduras | **Porción Estándar (g.): 259** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	100	g	lentejas (cocidas)		
50,00%	50	g	zanahoria (picadas)		
30,00%	30	g	espinaca		
50,00%	50	g	tomate (picado)		
2,00%	2	g	Ajo (aprox, 1 diente pequeño, picado finamente)		
10,00%	10	ml	Aceite de oliva		
3,00%	3	g	comino		
3,00%	3	g	Sal		
5,00%	5	g	pimenton dulce		
3,00%	3	g	Cilantro fresco		
3,00%	3	g	Pimienta		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva y saltea el ajo y las zanahorias hasta que estén tiernos.
Añade las lentejas y el tomate, y cocina durante 5-10 minutos.
Incorpora las espinacas y las especias, y cocina hasta que las espinacas estén marchitas.
Sazona con sal y pimienta, y sirve en un bowl con cilantro fresco espolvoreado por encima.

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ☐

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar
Cuchillo cebollero
Bowls
satren
cuchara

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Cena

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

GO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR CENA #3

NOMBRE DEL PLATO: Empanadas de Verduras | **Porción Estándar (g.): 221** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	70	g	Masa de empanada (2-3 discos de masa)		
71,43%	50	g	Espinacas (lavada y picadas finamente)		
71,43%	50	g	Champiñones secos (picadas finamente)		
50,00%	35	g	Queso crema de coco		
14,29%	10	g	Aceite de oliva (aproximadamente 2 cucharaditas)		
4,29%	3	g	Pimienta		
4,29%	3	g	Sal		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

Precalienta el horno a 180°C.
En una sartén, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
Añade las espinacas picadas y los champiñones hidratados previamente y picados.
Saltea hasta que las verduras estén tiernas y el exceso de líquido
se haya evaporado, aproximadamente 5-7 minutos.
Sazona con sal y pimienta al gusto.
Coloca una porción de la mezcla de verduras en el centro de cada
disco de masa.
Añade una cantidad de queso crema en un tazón y mezclar con los champiñones y espinaca .
Doblar la masa sobre el relleno y presiona los bordes
para sellar bien las empanadas.
usar un tenedor para presionar los bordes y asegurarte de que estén bien cerrados.
Coloca las empanadas en una bandeja para hornear.
Hornea en el horno precalentado durante 20-25 minutos,
hasta que las empanadas estén doradas y crujientes.
Sirve las empanaditas de verduras calientes.

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 ■ 20 30 45 60 Otro H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar	Tenedor
Cuchillo cebollero	Brocha de plástico
Bowls	Bandeja para el horno
Sarten	
Cuchara de palo	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano
NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR CENA #1

NOMBRE DEL PLATO: Sopa de Brócoli y Coliflor | **Porción Estándar (g.): 486** | **No-PAX:**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	100	g	Brocoli (en floretes)		
100,00%	100	g	Colliflor (en floretes)		
40,00%	15	g	Almendras (trituradas)		
25,00%	250	ml	Caldo de verduras		
5,00%	5	g	Ajo (picado)		
10,00%	10	ml	Aceite de oliva		
3,00%	3	g	Pimienta		
3,00%	3	g	Sal		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

En una olla grande, calienta el aceite de oliva y saltea el ajo hasta que esté dorado.
Añade el brócoli y la coliflor, y cocina durante 5 minutos.
Incorpora el caldo de verduras y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.
Agrega las almendras molidas y mezcla bien.
Licúa la sopa hasta obtener una textura cremosa y sazona con sal y pimienta.

Nota: 350 g en peso sólido, debido al volumen del caldo

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) 5 ■ 20 30 45 60 Otro H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar	olla
Cuchillo cebollero	dispensador de aceite
Bowls	
Licuadora	
Colador	
Cuchara de palo	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano
NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CODIGO: GREC002

CARRERA:
Hotelería ○
Gastronomía ●

RECETA ESTÁNDAR CENA #2

NOMBRE DEL PLATO: Ratatouille de Verduras | **Porción Estándar (g.): 219** | **No-PAX: 1**

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
100,00%	50	g	Berenjenas (en rodajas)		
100,00%	50	g	Calabacín(en rodajas)		
100,00%	50	g	Pimientos(en rodajas)		
100,00%	50	g	Tomates (picado)		
6,00%	3	g	Ajo (picado)		
20,00%	10	ml	Aceite de oliva		
6,00%	3	g	pimienta		
6,00%	3	g	Sal		
				COSTO TOTAL:	0,00
				COSTO PORCIÓN:	

FOTO



PROCEDIMIENTO

En una cazuela de barro, coloca las rodajas de berenjena,
calabacín, pimientos y tomates en capas.
Rocía con aceite de oliva y sazona con ajo, sal y pimienta.
Hornea durante 30-40 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

ÁREA
FRÍA ☐ CALIENTE ■

TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro
5 ■ 20 30 45 60 H.

GRADO DE DIFICULTAD: Baja ● Media ○ Alta ○

INSTRUMENTACIÓN

Tabla de picar	
Cuchillo cebollero	
Bowls	
horno	
Cuchara de palo	
cazuela	

NOMBRE DEL DOCENTE: Msc. Ronny Soriano

NOMBRE DEL ALUMNO: Ramiro Garcés