

PARA GRADOS ACADÉMICOS DE LICENCIADOS (TERCER NIVEL)

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, Ayquel Inés Garzón Vásquez C.I. 1725696916 autor del trabajo de graduación intitulado: ANÁLISIS DE VIABILIDAD PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL RESTAURANTE “AMANTES DEL DEPORTE”; ENFOCADO A PERSONAS QUE REALICEN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ZONA NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO, previa a la obtención del grado académico de Ingeniera en Administración de empresas hoteleras y turísticas en la Facultad de Ciencias Humanas:

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, 25 de Agosto de 2015



Ayquel Inés Garzón Vásquez

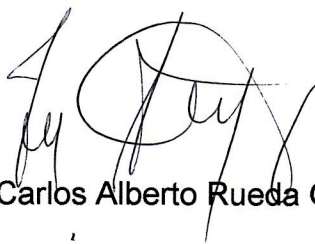
C.I. 1725696916

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO

Yo, Ing. Carlos Alberto Rueda Gómez, director de esta disertación, certifico que la Srta. Ayquel Inés Garzón Vásquez, ha realizado con mi dirección este trabajo titulado "ANÁLISIS DE VIABILIDAD PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL RESTAURANTE "AMANTES DEL DEPORTE"; ENFOCADO A PERSONAS QUE REALICEN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ZONA NORTE DEL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO", de conformidad con las disposiciones del Reglamento de Grados de la PUCE. Autorizo la presentación del informe debidamente revisado y encuadernado para la calificación respectiva.



Ing. Carlos Alberto Rueda Gómez

Quito, Agosto 25 de 2015

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE HOTELERÍA Y TURISMO

DISERTACION PREVIA A LA OBTENCION DEL TÍTULO DE
Ingeniera en Administración de empresas hoteleras y turísticas

ANÁLISIS DE VIABILIDAD PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL
RESTAURANTE “AMANTES DEL DEPORTE”; ENFOCADO A PERSONAS
QUE REALICEN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ZONA NORTE DEL
DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO.

AYQUEL INÉS GARZÓN VÁSCONEZ

DIRECTOR: Carlos Alberto Rueda Gómez

QUITO, 2015

DEDICATORIA

A:

Mi madre, por darme la vida, por ser mi pilar fundamental, por su paciencia y entrega incondicional.

Mis abuelitas, Mami y Fabiolita por quererme tanto, por su fuerza admirable y por su fe y confianza que siempre han tenido en mí, conjuntamente con mis abuelitos que ahora me cuidan y bendicen desde el cielo.

Mis hermanos y sobrinas, por estar conmigo, apoyarme siempre y quererme cada uno a su manera.

Mi primor que ahora es mi amor por estar a mi lado brindándome su amor y sonrisas, motivándome incluso en los momentos difíciles.

Todos mis amig@s, por compartir tantos buenos y malos momentos.

AGRADECIMIENTO

A Dios y a la Virgencita por cuidarme siempre y permitirme culminar esta etapa de mi vida junto a mis seres queridos.

Agradezco la confianza y el constante apoyo brindado por mi má Soledad, que sin duda alguna me ha demostrado en el trayecto de mi vida su amor constante, corrigiendo mis faltas y celebrando juntas mis triunfos.

A mi asesor de Tesis el Ing. Carlos Rueda por brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad y conocimiento, así como también haberme tenido paciencia y con su buen humor guiarme durante todo el desarrollo de esta tesis.

TABLA DE CONTENIDOS

1	CAPITULO I: INTRODUCCIÓN	1
1.1	Introducción	1
1.2	Planteamiento del Problema	2
1.3	Objetivos	2
1.3.1	Objetivo General	2
1.3.2	Objetivos Específicos	3
1.4	Hipótesis	3
1.5	Operacionalización de la Investigación	3
2	CAPITULO II: ESTUDIO DE MERCADO	4
2.1	Antecedentes	4
2.2	Análisis del Mercado Actual	6
2.3	Estudio de mercado	6
2.3.1	Macro entorno	6
2.3.1.1	Factor Político Legal	6
2.3.1.2	Factor Económico	14
2.3.1.3	Factor Social	15
2.3.1.4	Factor Tecnológico	17
2.3.1.5	Factor Ambiental	17
2.3.2	Micro entorno	18
2.3.2.1	Estudio de oferta	18
2.3.2.2	Las 5 fuerzas de Porter	18
2.3.2.3	Estudio de la demanda	23
2.3.2.3.1	Investigación de mercado	23

2.3.2.3.2	Caracterización de la población	23
2.3.2.3.3	Tamaño de la muestra	24
2.3.2.3.4	Estructura y objetivos de la encuesta.....	24
2.3.2.3.5	Análisis de resultados	27
2.3.2.3.6	Segmentación del mercado.....	37
3	CAPITULO III: MERCADO DEL PROYECTO	43
3.1	Actividad física.....	43
3.2	Alimentación en el deporte	45
3.2.1	Alimentos	45
3.2.2	Clasificación y grupos de alimentos.....	45
3.3	Nutrición y dietas equilibradas	46
3.3.1	Nutrición	46
3.3.2	Nutrientes.....	46
3.3.3	Nutrición Deportiva	46
3.3.3.1	Glúcidos	47
3.3.3.2	Macro nutrientes	48
3.3.3.3	Micronutrientes	50
3.3.3.4	Líquido.....	52
3.3.4	Dieta equilibrada	53
3.4	Descripción del producto	55
3.4.1	Plan de marketing	55
3.4.1.1	Producto	55
3.4.1.2	Precio	65
3.4.1.3	Plaza o Distribución	65
3.4.1.4	Promoción	66

3.4.2 Disponibilidad de recursos	67
3.4.2.1 Disponibilidad de insumos	67
3.4.2.2 Disponibilidad de mano de obra	67
3.4.2.3 Tamaño del proyecto	67
3.4.2.3.1 Capacidad de producción del proyecto	68
3.4.2.3.2 Requerimientos	68
4 CAPITULO IV: ESTUDIO FINANCIERO	70
4.1 Estados financieros proyectados	70
4.1.1 Inversión inicial	70
4.1.2 Punto de Equilibrio	71
4.1.3 Estado de Resultados	72
4.1.4 Evaluación del Proyecto	73
4.2 Conclusiones de factibilidad financiera – económica.....	73
5 CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
5.1 Conclusiones	74
5.2 Recomendaciones	76
BIBLIOGRAFÍA	77
ANEXOS	82

INDICE DE ABREVIATURAS

CEF: Centro de Estudios Fiscales
COE: Comité Olímpico Ecuatoriano
EIA: Evaluación de Impacto Ambiental
ICUS: Informe de Compatibilidad y Uso del Suelo
INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos
LUAE: Licencia Única de Actividad Económica
MINTUR: Ministerio de Turismo
PIB: Producto Interno Bruto
PYME: Pequeñas y Medianas Empresas
RUC: Registro Único de Contribuyente
SRI: Servicio de Rentas Internas
TIR: Tasa Interna de Retorno
VAN: Valor Actual Neto

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Formulario 01A y 01B	82
Anexo 2: Formulario LUAE	84
Anexo 3: Solicitud para el permiso de funcionamiento	85
Anexo 4: Búsqueda fonética	86
Anexo 5: Diseño de la Encuesta	87
Anexo 6: Recetas Estándar costos.....	89
Anexo 7: Sueldos y Salarios	104
Anexo 8: Flujo de ventas mensual 2016	105
Anexo 9: Tabla de Amortización	107
Anexo 10: Costos fijos.....	109
Anexo 11: Depreciación.....	110

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Las 5 fuerzas de Porter	18
--	----

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Distribución porcentual de la población según rango de edad.....	28
GRÁFICO 2: Distribución porcentual de la población según su frecuencia de realizar actividad física.....	29
GRÁFICO 3: Distribución porcentual de la población según el tiempo que realiza actividad física	30
GRÁFICO 4: Distribución de la población según el tipo de deporte que realiza.....	31
GRÁFICO 5: Distribución porcentual de la población según el lugar donde desayuna y almuerza	32
GRÁFICO 6: Distribución porcentual de la forma en que la población mejora su rendimiento deportivo.....	33
GRÁFICO 7: Distribución porcentual de la población según su satisfacción a la hora de alimentarse.....	34
GRÁFICO 8: Distribución porcentual de la población según su aceptación hacia el proyecto	35
GRÁFICO 9: Distribución porcentual del conocimiento de la población sobre la existencia de lugares que presten servicios similares.....	36

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Mapa de la zona Iñaquito.....	39
Ilustración 2: Mapa donde estará ubicado el negocio.....	40

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de la investigación.....	3
Tabla 2: Requisitos para el RUC	8
Tabla 3: Requisitos para la LUAE	10
Tabla 4: Requisitos para la colocación del rótulo	10
Tabla 5: Requisitos de inspecciones de diferentes entidades	11
Tabla 6: Permisos por parte del cuerpo de bomberos.....	12
Tabla 7: Permisos de funcionamiento por parte del Ministerio de Salud	13
Tabla 8: Parámetros a tomar en cuenta de los proveedores.....	21
Tabla 9: Índice de actividad física por regiones y ciudades principales	38
Tabla 10: Alimentos según su función en el organismo.....	45
Tabla 11: Necesidades energéticas de acuerdo a la frecuencia, tiempo e intensidad del entrenamiento	47
Tabla 12: Reparto porcentual según porcentaje calórico	54
Tabla 13: Distribución de colaboradores.....	67
Tabla 14: Requerimientos de Equipo y Maquinaria.....	68
Tabla 15: Requerimientos de Utensilios de cocina y Menaje/ Cubertería	69
Tabla 16: Requerimientos de Equipo de Computo	69
Tabla 17: Requerimientos de Muebles y Enseres	70

RESUMEN

La presente tesis tiene como objetivo la evaluación de la rentabilidad financiera, al implementar un Restaurante orientado a la elaboración de menús nutritivos y equilibrados para personas que realizan actividad física en la zona Ñaquito al norte del Distrito Metropolitano de Quito.

Actualmente el hábito de consumir alimentos fuera de casa es más común, ya que la vida cotidiana es más ocupada, generando mayores ingresos y con igualdad de género, lo que nos da menos tiempo para regresar a casa y cocinar por nosotros mismos alimentos saludables y nutritivos de acuerdo a las necesidades energéticas requeridas por una persona que realiza actividad física frecuentemente.

El proyecto está dirigido a personas de entre 26 a 35 años de edad, de clase media alta, que busquen un lugar para alimentarse de manera sana, equilibrada y nutritiva; el mercado meta fue definido después de realizar una investigación de mercado, a través de una encuesta en la que se pudo conocer que este tipo de establecimiento actualmente es una necesidad en el segmento al cual se quiere llegar.

El sector del parque “La Carolina”, donde estará ubicado el proyecto atrae a un sinnúmero de personas que realizan actividad física, los mismos que por medio de la investigación realizada no poseen un lugar para almorzar que oferten dietas hipercalóricas que ayuden a mejorar su rendimiento deportivo.

Finalmente la viabilidad del proyecto, detallado en el capítulo de análisis financiero, se pudo afirmar que el proyecto es viable ya que a partir del segundo año sus flujos de fondo netos son positivos, con lo cual manejará un porcentaje considerable de ganancias a futuro.

ABSTRACT

This thesis aims to evaluation of financial profitability, by implementing a restaurant aimed at the elaboration of nutritious and balanced menus for people who perform physical activity in the Iñaquito area to the North of the Metropolitan District of Quito.

Currently the habit of eating away from home is more common, because everyday life is busier, generating higher incomes and with gender equality, which gives us less time to return home and cooking by ourselves healthy and nutritious foods with the energy required by a person who perform physical activity frequently.

The project is aimed at people aged 26 to 35 years of age, upper middle class, who looking for a place to eat healthy, balanced and nutritious; the market goal was defined after conducting market research, through a survey in which you could see that this type of establishment is currently a necessity in the segment to which you want to get.

The sector of the Park "La Carolina", where the project will be located attracts a lot of people who perform physical activity, which by means of the research do not have a place for lunch where offered diets with hypercalories that help to improve your sports performance.

Finally the viability of the project, detailed in the chapter on financial analysis, it can be said that the project is feasible from the second year, when their net cash flows are positive, which will have significant percentages of future profitability.

1 CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Introducción

Un proyecto se realiza con el fin de crear un producto o servicio único que traiga consigo un nuevo beneficio o que de un valor agregado innovador. Dentro de este análisis de factibilidad se debe determinar si un proyecto es viable o no.

El Ecuador en el siglo XIX tuvo su auge deportivo, este se realizó cuando se consolidó la práctica de deportes en todos los sectores de la población. Tras la revolución industrial se desarrollaron las urbes en el mundo, y tanto las transformaciones sociales, como políticas establecieron las condiciones para el desarrollo del deporte como actividad masiva (COE, 2013).

Los deportistas al considerarse un grupo con altos requerimientos calóricos y energéticos debido a su actividad física, ven limitado su desempeño en el deporte ya que no cuentan con una dieta equilibrada, adecuada, armónica, variada e inocua, debido a esto aparece la idea de crear un lugar en el que puedan satisfacer sus necesidades orientadas a mejorar su rendimiento así como mantener un adecuado estado de salud evitando pérdidas que se produzcan por un manejo inadecuado de su alimentación. En el sector en el cual está prevista la implantación del restaurante, desde el punto de vista socioeconómico, generará nuevas plazas de trabajo y aumentará el capital en el país, será una investigación direccionada a deportistas debido a que no hay restaurantes que brinden esta opción a nuestro grupo objetivo que permitirá la satisfacción del cliente desde el punto de vista fisiológico para saciar su hambre y nutricionalmente adecuado que satisfaga sus requerimientos nutricionales por la demanda al realizar actividad física, por lo tanto se conseguirá ganar un mercado dentro de la zona norte del Distrito Metropolitano de Quito.

El proyecto plantea una nueva idea de combinar su pasión por el deporte y una alimentación nutritiva fuera de casa. Adicionalmente, la empresa generaría un ingreso económico y el agrado de brindar un servicio de alimentación nutritiva a las personas que disfrutan de hacer deporte.

1.2 Planteamiento del Problema

La importancia de una correcta nutrición dentro de los hábitos alimentarios, para los deportistas influye primordialmente en su preparación física y en un apropiado desenvolvimiento dentro de sus actividades. Debido a lo antes mencionado, el problema de investigación está encaminado a determinar la factibilidad de creación del restaurante “Amantes del Deporte”, enfocado a personas que realizan actividad física para que cuenten con una alimentación variada y nutricional a la hora de requerir un lugar específico para alimentarse.

¿Es rentable la creación de un restaurante que cuenten con una alimentación variada y nutricional, enfocada a personas que realizan actividad física?

El estilo de vida actualmente se convierte en un problema asociada que por cuestiones de tiempo no permite la preparación de alimentos en casa, tornándose complicado el transporte del mismo hacia los lugares de trabajo, y al existir la innovadora opción de asistir a un lugar especializado, para personas con necesidades nutricionales diferentes a los de una persona con un estilo de vida sedentario, es importante generar la alternativa de comer sano, variado, equilibrado y armónicamente adecuado a los requerimientos de este grupo poblacional que necesita alimentación diferente otorgada por especialistas en el área hotelera y nutricional.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la viabilidad financiera para la implementación del restaurante “Amantes del Deporte” orientado a la elaboración de menús que satisfagan las necesidades y requerimientos energéticos y nutricionales para personas que realizan actividad física en la zona norte del Distrito Metropolitano de Quito.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Analizar el mercado del proyecto del Restaurante “Amantes del Deporte” que ofrezcan menús direccionados a personas que realizan actividad física.
- Establecer un ciclo de menús nutricional y dietéticamente adecuados para personas que realizan actividad física en el Distrito Metropolitano de Quito.
- Evaluar la viabilidad financiera de implementar un Restaurante que cubra expectativas nutricionales.

1.4 Hipótesis

El análisis de factibilidad financiera, permitirá determinar si la implementación de un restaurante especializado en menús para personas que realicen actividad física en la zona norte, es viable en el Distrito Metropolitano de Quito.

1.5 Operacionalización de la Investigación

Tabla 1: Operacionalización de la investigación

VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGÍA/ TÉCNICA
Viabilidad financiera	<ul style="list-style-type: none">• Determinar la rentabilidad• Estimación de gastos• Estimación de ingresos	Tabulación de datos en Excel.
Oferta	<ul style="list-style-type: none">• Analizar la oferta• Determinar la competencia en el mercado• Ubicación geográfica del proyecto	Observación de campo, entrevistas, encuestas, localización estratégica del proyecto.
Demanda	<ul style="list-style-type: none">• Número de deportistas en la zona norte de la ciudad de Quito• Actividad física leve, moderada, intensa• Requerimiento de proteínas, grasas, carbohidratos	Encuesta, observación, investigación bibliográfica.

2 CAPITULO II: ESTUDIO DE MERCADO

2.1 Antecedentes

Los restaurantes nacen en Francia con los primeros establecimientos que ofrecían alimentos y bebidas, los cuales se conocía como *fondas*, ya que eran lugares especializados en sopas y guisos. Poco después en toda Europa se crea el *servicio de alimentación*, manejado con un menú fijo y estableciendo horarios para comer, lo que luego se convertiría en lo que actualmente conocemos como *restaurantes* (Harbauer, 2010).

Restaurar según la real academia de la lengua recoge desde sus principios el término restauración como “la acción y efecto de restaurar”, es de ahí que surge el nombre *restaurante*.

La industria de la restauración vive en un continuo y progresivo crecimiento, produciendo una importante transformación del sector y adaptando a todos los elementos que conllevan el servicio de alimentos y bebidas para satisfacer las necesidades de la sociedad actual, provocadas especialmente por los nuevos estilos de vida, las condiciones económicas y el desarrollo tecnológico que se está produciendo consecutivamente año tras año (García y Martínez, 2012).

La actividad física y la nutrición son reconocidos por su acción en la prevención de enfermedades, promoción y protección de la salud; por esto, es primordial, que la alimentación sea más saludable y proporcione al organismo, alimentos y preparaciones nutritivas para vivir y mantener un correcto estado de salud, que podría verse afectado como consecuencia de malos hábitos alimenticios y dietas mal direccionadas por personas no expertas en ésta área.

La actividad física, realizada de manera intensa, lleva al deportista a mantener un equilibrio muy inestable entre demandas energéticas e ingresos en macro y micronutrientes, puesto que, existen diversas circunstancias relacionadas con la actividad física intensa, que dan como resultado una pérdida adicional de minerales, por la sudoración excesiva o la desintegración de glóbulos rojos en deportes aerobios (Casimiro y Delgado, 2014).

Según el INEC, 2013, existen 12.087 establecimientos de hospedaje y de servicio de restauración en la provincia de pichincha, del cual un pequeño porcentaje de restaurantes ofrecen menús nutritivos pero solo enfocado a personas vegetarianas, y ninguno de estos se

encuentra dirigido hacia deportistas que tengan el gusto de alimentarse y realizar su rutina deportiva.

Actualmente, en la zona norte de la ciudad de Quito existen lugares para practicar deportes, individuales o grupales, así están el parque metropolitano Guanguiltagua, Parque la Carolina, el Parque Bicentenario, el centro deportivo del Ministerio del Deporte, las ciclo-vías por la ciudad, entre otros. Y si el interés es, pertenecer a un grupo que busque el alto rendimiento, están los Clubs en universidades, colegios y lugares privados como gimnasios, o lugares específicos para realizar disciplinas deportivas de acuerdo a las instalaciones y servicios prestados por cada lugar. Sin embargo, la mayoría de estos no integran a su equipo de trabajo, profesionales nutricionistas que, mediante evaluaciones individualizadas y permanentes, prescriban regímenes dieto-terapéuticos equilibrados, balanceados y armónicos, que permitan satisfacer las necesidades y requerimientos de los deportistas a la hora de entrenar y/o competir.

Según Segundo Noguera, entrenador de triatlón de la Concentración Deportiva de Pichincha, asume que no tienen una dieta específica que seguir diariamente, solamente un día antes de alguna competencia, los demás días deben consumir carbohidratos y proteínas (S. Noguera, comunicación personal, 26 de Enero de 2015). Por otro lado, para el Club El Nacional, Eddie Guevara jugador del mismo, asegura que a los futbolistas sugieren comer 3 comidas diarias, ricas en proteínas y carbohidratos y constante hidratación y frutas; y antes de un partido carbohidratos pero nada de lácteos (E. Guevara, comunicación telefónica, 27 de Enero de 2015). Para estos deportistas, a pesar de que su evaluación nutricional y dieta específica nutritiva no es diaria rinden correctamente pero muchos de los deportistas que practican individualmente o por un gusto no tienen algún tipo de cuidado o conocimiento a la hora de alimentarse (Andrade, 2015).

2.2 Análisis del Mercado Actual

El análisis de mercado está conformado por los actores y fuerzas que influyen dentro y fuera de la empresa, buscando las oportunidades y protegiéndose de las amenazas existentes. De esta forma se determina la viabilidad de implantar o no el negocio (Kotler y Armstrong, 2013). Mediante el análisis de mercado se obtendrá información primaria y secundaria en cuanto a competidores y clientes, datos importantes para la toma de decisiones correctas. Este proceso se basa en una investigación de mercado que consta en la recopilación, procesamiento y análisis de información de la oferta y la demanda (Valderrey, 2011).

2.3 Estudio de mercado

2.3.1 Macro entorno

2.3.1.1 Factor Político Legal

El estado es el máximo regulador en el medio social de un país, es por esto que todas las actividades realizadas por las organizaciones empresariales están defendidas por la legislación vigente, por lo tanto es necesario el conocimiento de las regulaciones de tipo laboral, comercial, tributario, civil y administrativo a la hora de realizar y empezar un proyecto.

Dentro del estudio legal, se analizó el sector político, gubernamental del Ecuador y se determinaron los requisitos para la apertura del negocio.

- Sector político gubernamental del Ecuador

- o Ley de turismo

La ley de turismo responde a la necesidad de regular la actividad económica que se realiza mediante el turismo y todos sus ejes. El objetivo primordial de ésta ley, es de configurar un marco legal para el turismo y establecer principios generales para la regulación de la actividad turística, la comercialización de estancias turísticas en determinados tipos de estructuras, la prestación de servicios varios entre los que se encuentran los de alimentos y bebidas, alojamiento, entretenimiento y ocio, todo esto en el marco constitucional de la libertad de empresa y la economía en el mercado (MINTUR, 2002).

La ley de turismo es una oportunidad, debido a que al existir un reglamento que regule la actividad turística, así como a los prestadores de servicio, genera uniformidad y calidad en cuanto al producto o servicio que se ofrece.

Además la ley se la puede tomar como una base a seguir debido a que los lineamientos y parámetros primordiales para los colaboradores y clientes.

○ Constitución legal para crear una empresa

La Ley de Compañías que se encuentra en el registro oficial 312 (2014), es el marco jurídico bajo el cual funcionan las empresas legalmente constituidas en el Ecuador.

Para la constitución de una compañía dentro del Ecuador se debe cumplir con una serie de requisitos y se debe regir a la ley de compañías, el Art. 2 menciona: Hay cinco especies de compañías de comercio, a saber:

- * La compañía en nombre colectivo;
- * La compañía en comandita simple y dividida por acciones;
- * La compañía de responsabilidad limitada;
- * La compañía anónima; y,
- * La compañía de economía mixta.

Estas cinco especies de compañías constituyen personas jurídicas. Por lo que para el restaurante “Amantes del Deporte” se podría constituir como una compañía de sociedad anónima, cuya definición está en el siguiente artículo:

Art. 143.- La compañía anónima es una sociedad cuyo capital, dividido en acciones negociables, está formado por la aportación de los accionistas o accionista que responden únicamente por el monto de sus acciones (Ley de compañías, 2014).

- Requisitos para la apertura y legalización del negocio

o Registro Único de Contribuyentes (RUC)

El Registro Único de Contribuyentes, busca identificar a los ciudadanos que realizan una administración tributaria, siendo su función registrar e identificar a los contribuyentes con fines impositivos, y proporcionar información a la administración tributaria.

El RUC corresponde a un número de identificación para todas las personas naturales y sociedades que realicen alguna actividad económica dentro del Ecuador en forma permanente u ocasional o que sean titulares de bienes o derechos por los cuales deban pagar impuestos (CEF, 2015).

Se realizará un check list de los requerimientos necesarios para abrir un restaurante:

Tabla 2: Requisitos para el RUC

SOCIEDADES		
<i>Requisito</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
Formulario 01A y 01B (<i>Anexo 1</i>).		
Escrituras de constitución Nombramiento del Representante legal o agente de retención.		
Presentar el original y entregar una copia de la cédula del Representante Legal o Agente de Retención.		
Presentar el original del certificado de votación del último proceso electoral del Representante Legal o Agente de Retención.		
Entregar una copia de un documento que certifique la dirección del domicilio fiscal a nombre del sujeto pasivo.		

Fuente: SRI, 2015.

Elaborado por: Ayquel Garzón.

o Licencia Única de Actividad Económica

La LUAE, es el documento habilitante y acto administrativo único con el que el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito autoriza a su titular, el ejercicio de actividades económicas en un establecimiento determinado, ubicado dentro del Distrito.

Según el Municipio del Distrito Metropolitano de Quito (2015), la LUAE integra los siguientes permisos y/o autorizaciones administrativas:

- a) Informe de Compatibilidad y Uso de Suelo (ICUS)
- b) Permiso Sanitario
- c) Permiso de Funcionamiento de Bomberos
- d) Rotulación (Identificación de la actividad económica)
- e) Permiso Ambiental
- f) Licencia Única Anual de Funcionamiento de las
- g) Actividades Turísticas
- h) Permiso Anual de Funcionamiento de la Intendencia
- i) General de Policía.

Dentro del negocio se considera una oportunidad el proceso de la LUAE, ya que de esta forma se puede demostrar y garantizar a los consumidores que el negocio sigue todas las normas y reglamentos para un correcto funcionamiento, por cuanto el proceso debe ser aprobado por diferentes instituciones y organismos que avalan la funcionalidad del negocio.

Se realizará un check list de los requerimientos necesarios para abrir un restaurante:

Tabla 3: Requisitos para la LUAE

GENERALES		
<i>Requisitos</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
Formulario único de solicitud de LUAE (<i>Anexo 2</i>)		
Copia de RUC		
Copia de cédula de identidad o ciudadanía del representante legal		
Copia de la papeleta de votación del representante legal de las últimas elecciones		

Fuente: Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, 2015.

Elaborado por: Ayquel Garzón.

Tabla 4: Requisitos para la colocación del rótulo

COLOCACIÓN DEL RÓTULO		
<i>Requisitos</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
Formulario único de solicitud de LUAE(<i>Anexo 2</i>)		
Copia de RUC		
Copia de cédula de identidad o ciudadanía del representante legal		
Copia de la papeleta de votación del representante legal de las últimas elecciones		
En caso de propiedad horizontal: Autorización de la asamblea de copropietarios o del administrador como representante legal		
En caso de rótulo existente: Dimensiones y fotografía de fachada del local		
En caso de rótulo nuevo: Dimensiones y esquema gráfico de cómo quedará el rótulo		

Tabla 5: Requisitos de inspecciones de diferentes entidades

INSPECCIONES		
<i>Entidad</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
Inspección de Bomberos (previa a la emisión de la licencia)		
Inspección de Ambiente (previa a la emisión de la licencia)		
Inspección de Salud (previa a la emisión de la licencia)		
Inspección de Turismo (previa a la emisión de la licencia)		
Inspección de Bomberos (posterior a la emisión de la licencia)		
Inspección de Publicidad (posterior a la emisión de la licencia)		

Fuente: Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, 2015.

Elaborado por: Ayquel Garzón.

o Permiso de Funcionamiento del Cuerpo de Bomberos

El permiso de funcionamiento es la autorización que el Cuerpo de Bomberos emite a todo local para su funcionamiento y que se enmarca dentro de la actividad.

El restaurante “Amantes del Deporte” se encontraría en el permiso TIPO C, para Almacenes en general, funerarias, farmacias, boticas, imprentas, salas de belleza, ferreterías, picanterías, *restaurantes*, heladerías, cafeterías, panaderías, distribuidoras de gas, juegos electrónicos, vehículos repartidores de gas, tanqueros de líquidos inflamables, locales de centros comerciales (Cuerpo de Bomberos, 2015).

Se realizará un check list de los requerimientos necesarios para abrir un restaurante:

Tabla 6: *Permisos por parte del cuerpo de bomberos*

PERMISO CUERPO DE BOMBEROS		
<i>Requisitos</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
Solicitud de inspección del local		
Informe favorable de la inspección		
Copia del RUC		

Fuente: Cuerpo de Bomberos, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón.

- o Permiso de Funcionamiento emitido por el Ministerio de Salud

Esta entidad se encarga de la planificación, gestión, coordinación y control de la salud pública (Ministerio de Salud Pública, 2015), por lo cual crea licencias para el permiso de funcionamiento de establecimientos que realiza expendio de alimentos y bebidas.

Se realizará un check list de los requerimientos necesarios para abrir un restaurante:

Tabla 7: Permisos de funcionamiento por parte del Ministerio de Salud

RESTAURANTES		
Restaurantes o bar (incluye bares escolares) - boíte grill-cafeterías-heladerías - fuentes de soda – soda bar –picantería.		
<i>Requisitos</i>	<i>Si</i>	<i>No</i>
Solicitud para permiso de funcionamiento (<i>Anexo 3</i>)		
Planilla de Inspección.		
Copia del RUC del establecimiento (En caso de cambio de propietario o dirección).		
Copias de la Cédula y Certificado de Votación del propietario o representante legal (En caso de cambio de propietario o representante legal).		
Certificado de capacitación en Manipulación de Alimentos.		
Copia de certificado de salud ocupacional emitido por los centros de salud del Ministerio de Salud (el certificado de salud tiene validez por 1 año desde su emisión)		
Permiso de Bomberos / Licencia Metropolitana Única de Funcionamiento.		

Fuente: Ministerio de Salud Pública, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón.

o Registro de la marca

El registro de la marca se debe realizar en el Instituto Ecuatoriano de la Propiedad Intelectual (IEPI), que son los encargados de mantener un registro público de las marcas y nombres comerciales en Ecuador.

Para este trámite, es recomendable que previo al registro de marca, nombre comercial o lema comercial, realizar la búsqueda fonética (*Anexo 4*). Esta búsqueda permite tener conocimiento si una marca, nombre comercial o lema comercial no ha sido previamente registrado o su registro está siendo tramitado.

2.3.1.2 Factor Económico

Las finanzas dentro de las empresas consideran, la planeación de los recursos económicos para definir y determinar cuáles son las fuentes de recursos tanto internos como externos más ventajosos, para que sean aplicados de forma óptima, dentro de la operación y en las inversiones de desarrollo del proyecto. La dimensión económica abarca aquellas responsabilidades económicas, presentes y futuras de una determinada área geográfica, reduciendo así riesgos e incrementando oportunidades de utilidad o rentabilidad para la empresa (Díez, Castro y Montoro, 2014). Entre las variables más características, se definen datos como:

- Tasa de interés

La tasa de interés real, se determina por la demanda de inversión y la oferta del ahorro del mercado global de capital. La demanda de inversión y la oferta de ahorro dependen de la tasa de interés real y la tasa de interés real se ajusta para igualar los planes de inversión y los planes de ahorro (Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, 2015). En la actualidad el país tiene la tasa de interés activa del 8,45%, es decir la tasa que se paga al banco por adquirir un crédito, mientras que la tasa de interés pasiva es del 5.54%, siendo esto la tasa de oportunidad que paga el banco a los clientes por invertir su dinero en él, por otro lado el riesgo país se define como un índice de bonos de mercados emergentes, el cual refleja el movimiento en los precios de sus títulos negociados en moneda extranjera, actualmente el índice de riesgo país es de 980 (Banco Central del Ecuador, 2015). En cuanto al negocio existe la necesidad de un crédito para poder empezar el emprendimiento, es por esto que el emprendimiento se calculó con el interés del 11,232% para crédito pyme del Banco del Pacífico (Banco del Pacifico, 2015).

(Anexo 9: Tabla de Amortización)

- Tasa de inflación

La inflación es un cálculo que se realiza para medir los cambios en el costo de vida y el valor de dinero de un país, siendo el cambio porcentual en el nivel de precios de un año al siguiente (Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, 2015). La tasa de inflación para final de Junio 2015 fue del 4,87% (Banco central del Ecuador, 2015), por otro lado en cuanto a la inflación anual de rubros considerados alimentos fue del 4,46% (Banco central del Ecuador, 2014). Al considerar la inversión, es necesario recalcar que los precios de los insumos se han visto afectados negativamente y por tal los costos de producción se verán incrementados en lo que respecta al año 2016 y simultáneamente año tras año.

- Tendencia del PIB

El PIB es el valor monetario de los bienes y servicios finales producidos por una economía en un período determinado. EL PIB es un indicador representativo que ayuda a medir el crecimiento o decrecimiento de la producción de bienes y servicios de las empresas de cada país, únicamente dentro de su territorio. Este indicador es un reflejo de la competitividad de las empresas (Ferrel, et al, 2009). Ecuador prevé que el Producto Interno Bruto crezca en el 2015 entre el 4,5 y el 5,1% (Banco Central del Ecuador, 2015).

Al tener una alta cantidad de bienes y servicios dentro del Ecuador se puede también considerar que la población se encuentra en capacidad mayor de consumo y por tal razón el negocio puede vender con mayor facilidad el producto y servicio que se dispone a ofrecer.

2.3.1.3 Factor Social

El estudio social es todo aquel estudio, investigación y análisis que se realiza sobre la sociedad ya sea en su conjunto, como en forma individual a los miembros que la componen. Dentro del proyecto se incluyen variables de carácter social, cultural y demográfico, como: tendencias, análisis de oferta y demanda, hábitos de consumo, entre otros (Díez, Castro y Montoro, 2014).

- Tendencias

El deporte tiene una gran influencia en la sociedad, destacándose de manera notable su importancia dentro de la cultura. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y principalmente positivos en los medios de educación, economía y salud pública.

En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En unión con la actividad física se inculcan valores de respeto, compromiso, responsabilidad y dedicación, entre otros, recurriendo a un proceso de socialización (González, Lleixá, et al, 2010). El deporte contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas, de esta manera contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los demás, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí (Hernández, Martínez y Águila, 2008).

Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin alejarse de las metas y objetivos de cada uno.

La práctica del deporte realza también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que efectúan un deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad, suelen sentirse más satisfechos y experimentan un mayor bienestar.

El deporte puede explicar su importancia como representación de la sociedad, por lo que, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan (Moscoso, et al, s.f.).

- Hábitos de Consumo

Según el presidente de la Asociación Nacional de Restaurantes del Ecuador, Joffre Echeverría, señala que el incremento para comer fuera de casa ocurre por dos motivos. El primero es porque los hábitos de vida de la sociedad ecuatoriana han cambiado, ya que las personas ya no tienen tiempo para regresar al mediodía a comer en sus hogares, como lo hacían décadas atrás, cuando las esposas no trabajaban.

El segundo motivo es puesto que la gente tiene ahora más ingresos y prefieren comer fuera de casa, sobre todo el fin de semana, convirtiendo a esta industria en un atractivo comercial para la inversión (Diario el comercio, 18/02/2012).

2.3.1.4 Factor Tecnológico

Dentro de los avances de la tecnología, se establecen diferentes criterios específicos de que es bueno e importante para utilizar dentro de la empresa, pensando en el desarrollo de la misma. El desarrollo tecnológico facilita a cada negocio, de esta manera el cliente puede adquirir un mejor servicio y sentirse mucho más satisfecho a la hora de abandonar el mismo.

Un estudio tecnológico permite proponer y analizar las diferentes opciones para producir los bienes o servicios que se requieren. Este análisis identifica los equipos, tipos de software y las instalaciones necesarias para que el proyecto se ponga en marcha y, por tanto, los costos de inversión y de operación requeridos, así como el capital de trabajo que se necesita (Córdoba, 2011).

2.1.3.5 Factor Ambiental

Desde hace algunos años, el mundo ha sufrido serios cambios en su medio ambiente, a causa del mal uso de sus recursos y la falta de conservación del mismo por parte de las industrias y empresas, las mismas que utilizan fuentes no renovables para producir; es por esto que los países han visto la necesidad de proteger y cuidar el medio ambiente cambiando sus metodologías (Briceño, 2014).

El establecimiento deberá formular un plan para cumplir su política ambiental, donde se reflejará principalmente el tema de reciclaje, en la cual todo tipo de desechos serán separados de manera correcta en contenedores o tachos de distintos colores, siendo estos:

- Verde: Ordinarios; servilletas, empaques de papel plastificado, envases tetra pack.
- Naranja: Orgánicos no aprovechables; residuos de alimentos después del consumo.
- Crema: Orgánicos aprovechables; residuos de alimentos, cascara de huevo, frutas, vegetales no contaminados (antes del consumo).

- Gris: Papel y Cartón.
- Azul: Plásticos y Desechables.
- Blanco: Vidrios.
- Café: Metales.
- Rojo: Peligrosos; contaminados.

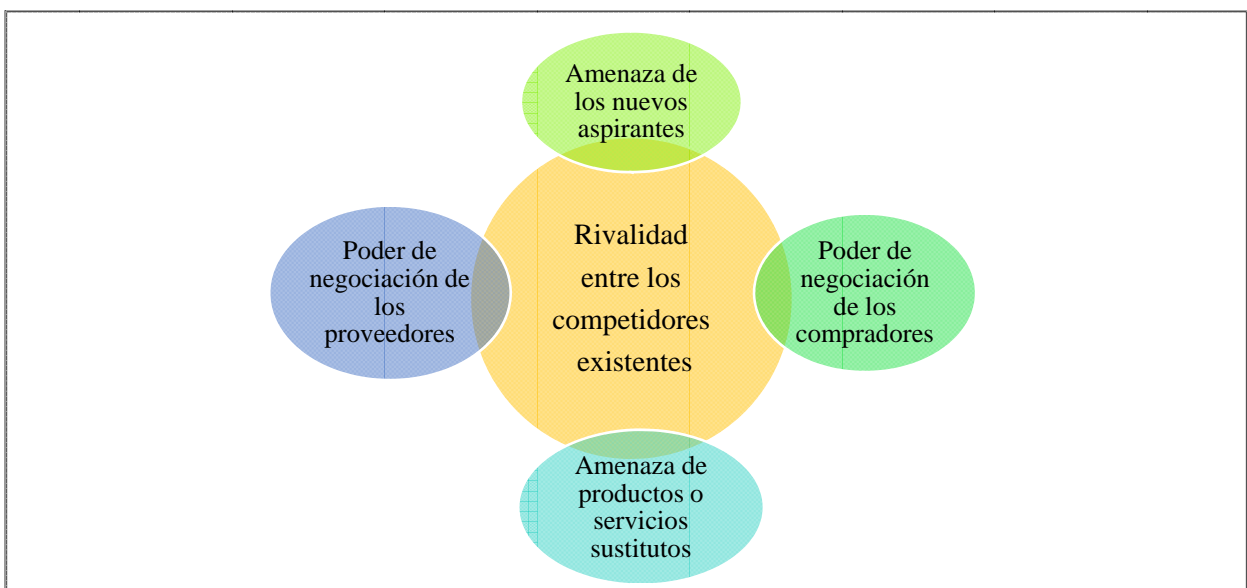
2.3.2 Micro entorno

2.3.2.1 Estudio de oferta

En el aspecto de ventas de alimentos y bebidas, los negocios dentro del sector representan una competencia, sin embargo estos no tienen el mismo enfoque que el proyecto busca, ya que el producto que se ofrece es enfocado hacia personas que realicen actividad física y la alimentación que se brinde será bajo la supervisión de nutricionistas que con su guía ayuden a satisfacer los requerimientos nutricionales necesarios en los deportistas, lo cual será un producto único en el mercado.

2.3.2.2. Las 5 fuerzas de Porter

Figura 1: Las 5 fuerzas de Porter



Fuente: Ser competitivo, Michael E. Porter, 2009.

Elaborado por: Ayquel Garzón.

- Rivalidad entre competidores existentes

La rivalidad entre competidores existentes adopta muchas formas conocidas, entre las cuales están los descuentos o reducción de los precios, nuevas mejoras en el producto, campañas de publicidad y mejoras en el servicio (Porter, 2009).

o Competencia directa

Existen restaurantes que brindan comida que restringe macro o micronutrientes, opciones para vegetarianos o baja en calorías, los cuales a pesar de no ser iguales presentar características en común con este proyecto, siendo detallados a continuación como competencia directa. Estos son: The Green Choice, Go Green y Too Green.

The Green choice:El restaurante The Green Choice es un lugar acogedor, el cual brinda un ambiente agradable y comida que satisface los gustos de sus clientes, además de comida vegetariana, siendo la diferencia, que todos los alimentos son preparadas de la manera más saludable.

Su especialidad son los desayunos, almuerzos, cenas, café y bebidas, aceptando todas las formas de pago.

Su horario de atención es: Lunes a viernes: 9:00 – 22:00

Sábado y Domingo: 11:00 – 17:00

Su dirección es: Av. De los Shyris N36-188 y Naciones Unidas.

Go green: Este restaurante es parte de una franquicia internacional, brinda más de 1.808 combinaciones en ensaladas de todo tipo tanto para vegetarianos o no vegetarianos, siendo una comida adecuada para sus clientes. Su principal misión es demostrar que la ensalada no es un complemento de comidas, sino también puede ser una comida completa.

Su horario de atención es de lunes a domingo: 9:30 a 20:30 en el local de la Av. De los Shyris y Portugal.

Too Green: Too Green ofrece comida sana y fresca, tienen servicio para llevar, a domicilio, servicio de catering y aceptan reservas, por otro lado su especialidad son desayunos, almuerzos y cenas, brindando aceptación de todo tipo de pago. El lema por el cual se rigen es, que desde que Hipócrates, el padre de la medicina, dijera la famosa frase “Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”, han pasado muchos años y etapas en la historia de la humanidad, hasta que ellos lo ponen en práctica dentro del Ecuador.

Su horario de atención es de lunes a viernes: 8:00 a 18:00, y su dirección es en la calle Mariano Aguilera E7-45 y Pradera.

- o Competencia indirecta

Respecto a la competencia indirecta, hay una gran cantidad de lugares que brindan el servicio de almuerzos, menús ejecutivos y diferente comida por la zona. Entre estos están comida como: shawarma, hamburguesas, hot dogs, sandwiches, comida típica dentro del parque, los mismos que son brindados por lugares como: Chacal Sport, Carioco grill & salads, Toronto parrilladas, Delicatense La Tribuna, Marhaba, Mongos, Chori Gol, Fruta verde Natura, Perico, Hot Dog de la Gonzales Suarez, Oky Doky, La Semilla, El Racó, etc.

- Amenaza de los nuevos aspirantes

La entrada de nuevos competidores potenciales son las barreras que tienen las empresas al entrar en un mercado determinado. Tomando en cuenta que si logran franquear dichas barreras estos se convertirán en competencia directa (Porter, 2009).

Por el motivo de estas barreras, las empresas deben generar valor a los clientes que ya poseen, porque si existiese el ingreso de nuevos aspirantes, existe la posibilidad de que los consumidores se cambien de lugar a la hora de alimentarse.

En cuanto a la diferencia de los demás restaurantes, el restaurante “Amantes del Deporte”, requiere un conocimiento específico sobre el menú ofertado, ya que al brindar almuerzos hipercalóricos especializados en personas que realicen frecuentemente actividad física, es necesaria una constante variación y así mantener una diferenciación con la competencia.

- Poder de Negociación de los Compradores

El poder de negociación de los consumidores es cuándo se analiza el factor de las ventas del producto que se comprarán, por lo tanto al ser nuevo el proyecto no aplica este parámetro por lo que no se puede determinar el consumo de los compradores que representaría el funcionamiento en general de la empresa.

- Amenaza de productos o servicios Sustitutos

Un sustitutivo realiza una función idéntica o semejante a la del producto de un mercado, pero de distinta manera. La situación se complica si los sustitutos están más avanzados tecnológicamente o pueden entrar a precios más bajos, reduciendo los márgenes de utilidad de la corporación y de la industria (Porter, 2009).

Por lo tanto, al entrar con un producto similar al mercado en cuanto a servicio y alimentos & bebidas es un amenaza, por la alta demanda de restaurantes en el mismo sector, pero siendo diferenciado de los demás por su dieta hipercalórica brindada.

- Poder de Negociación de los Proveedores

Los proveedores son un punto importante dentro del sistema global de la empresa y hacia la entrega final a los clientes. Ya que, éstos proporcionan los recursos que el negocio necesita para producir sus productos y servicios. (Kotler y Armstrong, 2013)

La fuerza que pueden ejercer los proveedores es baja, ya que en el sector de alimentos y bebidas se puede fácilmente encontrar sustitutos de proveedores para la mayoría de los productos.

Tabla 8: *Parámetros a tomar en cuenta de los proveedores*

Parámetros	Detalles
Disponibilidad	<p>*¿Pueden entregar las provisiones en el momento apropiado?, ¿Pueden hacerlo durante todo el año?, ¿Pueden hacer una entrega de emergencia?</p> <p>*Contar con el proveedor si se lo necesita incluso antes de lo coordinado o de manera inesperada.</p>

Calidad de Producto	<p>*¿Cuáles son las especificaciones del producto?</p> <p>*Es importante adquirir materia prima y productos bien elaborados y tratados, con el fin de establecer una imagen de calidad.</p>
Legalidad	<p>*¿Tienen las licencias gubernamentales requeridas?</p> <p>*Se busca proveedores que tengan todo en reglamento y ajustados a lo que acorde la ley.</p>
Higiene y Equipamiento Apropiado	<p>*¿Son higiénicas las instalaciones?, ¿tienen cuartos fríos apropiados?, ¿Los vehículos tienen controles de temperatura apropiados?</p> <p>*Refiérase con esto a la conservación, trato y manipulación que se dan a los productos.</p>
Costo – Calidad	<p>*¿Son competitivos los precios?</p> <p>*Es necesario verificar el precio de cada uno de los productos de acuerdo a su calidad. El costo tiene que ser razonable y competitivo.</p>
Seriedad	<p>*¿Se puede confiar en el servicio?</p> <p>*Realizar constantes revisiones para verificar la seriedad de los proveedores en la entrega de productos en el momento adecuado y en el tiempo que se ha acordado.</p>
Términos de contrato	<p>*¿Requieren un pedido mínimo?, ¿Cuáles son las condiciones de pago?</p> <p>*Establecer políticas de contrato buscando obtener el crédito mayor posible para alcanzar alta rotación de capital.</p>
Trayectoria Comercial	<p>*¿Tienen una buena trayectoria comercial?</p> <p>*Este es un factor primordial debido a que la mayoría de la población conoce el producto, y de acuerdo a su trayectoria y posicionamiento en el mercado puede alegar la aceptación del producto como también la seriedad de la empresa.</p>

Fuente: Actitud emprendedora y oportunidades de negocio; García, Enrique (2014).

Elaborado por: Ayquel Garzón.

- Los principales proveedores que el negocio requerirá, de acuerdo a su calidad, eficacia y recomendaciones, son:
 - Provefru Group los encargados de proveer frutas, vegetales, leguminosas, tubérculos, arroz, granos, aceites, harinas y abarrotes.
 - Pronaca nos distribuirá pollo, chanco, pavo, embutidos, conservas, congelados, arroz, huevos y carnes.
 - Mariscos Flipper más conocido en la región costa pero actualmente con sucursal en la sierra, éste será el proveedor de diferentes mariscos como: dorado, atún, corvina, camarón, picudo, ceviche, brochetas marineras, etc.
 - Corporación Favorita se encargará de distribuir todos los productos alimenticios o de higiene que se encuentran dentro de su cadena Supermaxi, mismos que no sean entregados por los proveedores específicos.

Los mismos que serán sustituidos si no cumplen con los parámetros necesarios para la empresa.

2.3.2.3 Estudio de la demanda

2.3.2.3.1 Investigación de mercado

La encuesta fue realizada en el Distrito Metropolitano de Quito, provincia de Pichincha, en el parque de “La Carolina”, los límites de esta zona es al norte la calle Naciones Unidas, al sur la Av. Eloy Alfaro, al este la Av. Amazonas y al oeste la Av. De los Shyris. La encuesta se la realizó en el periodo comprendido entre el día 20 de Febrero al 1 de Marzo de año 2015.

2.3.2.3.2 Caracterización de la población

La siguiente encuesta será realizada a personas que tengan un rango entre 13 a más de 56 años, en el parque “La Carolina” del Distrito Metropolitana de Quito, especialmente en un horario de la mañana y tarde, por lo que el restaurante quiere definir qué tipo de productos (desayunos y/o almuerzos) ofrecer. Al ser el enfoque del negocio para personas que realizan actividad física, la encuesta fue realizada solamente a las personas que se encontraban practicando algún tipo de deporte.

2.3.2.3.3 Tamaño de la muestra

Según el Arquitecto Patricio Morales, administrador del parque “La Carolina”, en base a una consultoría realizada sobre el parque, afirma que durante toda la semana asisten aproximadamente 50.000 visitantes, mientras que la mitad de estos, es decir 25.000 personas asisten los fines de semana (P. Morales, comunicación personal, 04 de Febrero de 2015).

Para calcular el tamaño de la muestra, es decir a cuántas personas se deben encuestar, se utilizó la siguiente fórmula, obtenida del libro Metodología de la Investigación (pág. 85), por Rodríguez Ernesto, 2005:

$$n = \frac{Z^2pqN}{Ne^2 + Z^2pq}$$

Z^2 = Nivel de confiabilidad del 95%= 1,96=3,84

p= Probabilidad de ocurrencia del 50%= 0,5

q= Probabilidad de no ocurrencia 1- 0,5= 0,5

N= Población segmentada= 50.000

e^2 = Error del muestreo del 5%= 0,05= 0,0025

n= 381,073.

2.3.2.3.4 Estructura y objetivos de la encuesta

ENCUESTA "Amantes del Deporte"

Objetivo General:

Mediante la realización de la encuesta se busca determinar los aspectos más importantes de los consumidores, midiendo opiniones y recibiendo retroalimentación sobre sus gustos y conocimiento de la competencia. Finalmente con la información obtenida, se busca alcanzar y satisfacer las necesidades que tienen los futuros clientes del establecimiento.

Preguntas:

Pregunta 1. Su edad oscila entre:

13 – 18____ 19 – 25____ 26 – 35____ 36– 45____ 46- 55____ más de 56____

Objetivo.- Establecer una edad concreta del cliente, que oscile entre los 13 a más de 56 años de edad lo cual permita reconocer los posibles consumidores del negocio.

Pregunta 2. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

1-2 veces a la semana____ 3-4 veces a la semana____
De 5 a 6 veces a la semana____ Cada 15 días____ 1 vez al mes____

Objetivo.- Identificar la frecuencia con la que los posibles clientes realizan actividad física.

Pregunta 3. ¿Cuánto tiempo diario realiza actividad física?

De 30 a 40 min____ De 1 a 2 horas____ De 2 a3 horas____ De 3 a 6 horas en una o dos sesiones diarias____ Más de 6 horas en una o dos sesiones diarias____

Objetivo.-Identificar el tiempo dedicado a la práctica deportiva con el fin de conocer cuántas calorías desgastan y que comidas son apropiadas para los mismos.

Pregunta 4. ¿Qué tipo de deporte realiza? Hasta 3 X

Bicicleta____ Fútbol____ Volley____ Básquet____ Tenis____ Fitness____
Triatlón____ Trote o Caminata____ Otro (nombre) _____

Objetivo.- Establecer cuál es el requerimiento nutricional según el deporte realizado.

Pregunta 5. A la hora de desayunar, ¿En qué lugar lo hace?

Casa____ Trabajo____ Restaurante____ Lleva su propia comida____

Pregunta 6. A la hora de almorzar, ¿En qué lugar lo hace?

Casa____ Trabajo____ Restaurante____ Lleva su propia comida____

Objetivo.- Identificar el tiempo de comida, ya que se ofertaría el servicio en el desayuno o almuerzo, en estas horas existe la mayor concurrencia de personas que realizan actividad física, logrando establecer qué servicio se entregaría en nuestro restaurante.

Pregunta 7. ¿De qué forma cree usted que mejoraría su rendimiento deportivo?

- Con una alimentación equilibrada, adecuada a sus requerimientos nutricionales ()
- Con una alimentación que cumpla parcialmente sus necesidades calóricas ()
- Con una alimentación sin supervisión de un experto en el área nutricional ()

Objetivo.- Conocer de qué forma los deportistas mejoran su rendimiento deportivo.

Pregunta 8. Del siguiente listado ¿Cuál cree que se asemeja al criterio de satisfacción de sus requerimientos nutricionales?

- Cumple con mis requerimientos nutricionales ()
- Cumple parcialmente con sus requerimientos nutricionales ()
- No cumple con sus requerimientos nutricionales ()

Objetivo.- Identificar las prioridades del cliente en cuanto a las necesidades que posee y que se busca satisfacer a la hora de alimentarse.

Pregunta 9. En el caso de haber la opción de un restaurante que ofrezca menús saludables y nutritivos enfocados a personas que realizan actividad física ¿Le gustaría mejorar su rendimiento deportivo, por medio de esta iniciativa?

SÍ _____ NO _____

Objetivo.- Dar a conocer el fin del negocio que se busca establecer, e identificar si el mismo es o no viable.

Pregunta 10. ¿Conoce usted algún otro lugar que le brinde el mismo servicio?

SÍ _____ NO _____ ¿Cuál? _____

Objetivo.- Analizar la competencia directa e indirecta por parte de las personas encuestadas.

(Anexo 5: Diseño de la Encuesta)

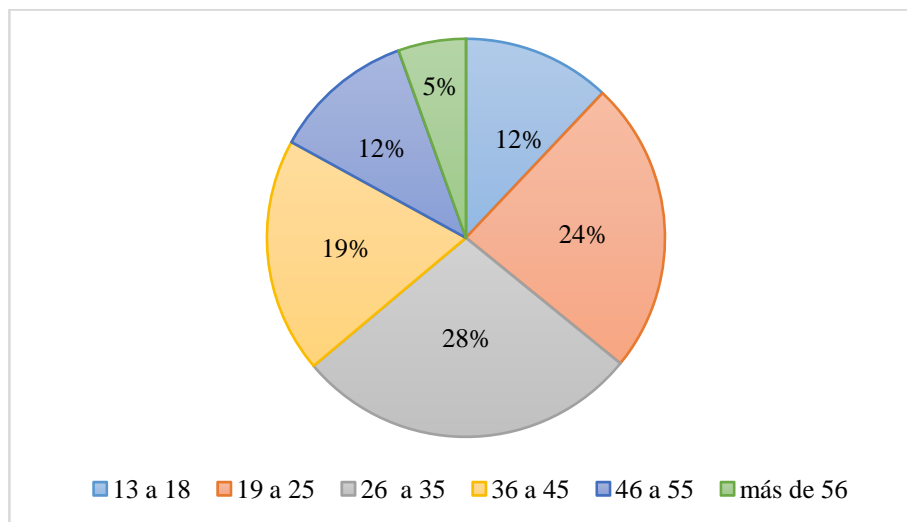
2.3.2.3.5 Análisis de resultados

A continuación se detallará los resultados obtenidos de cada una de las preguntas de la encuesta, tales como, el conocimiento de la edad promedio de las personas que realizan deporte y el tipo del mismo, la frecuencia y el tiempo que realizan actividad física, conocer si la alimentación a la hora del desayuno y almuerzo es dentro o fuera de casa, consideraciones del mejoramiento deportivo y satisfacción de requerimientos nutricionales, aceptación al proyecto y conocimiento de la competencia directa. Una vez abarcado estos temas se realizará su respectivo análisis y de este modo se adquirirá la información necesaria del mercado objetivo.

Pregunta 1

GRÁFICO 1

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN SEGÚN RANGO DE EDAD



Fuente: Estudio de Campo, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón

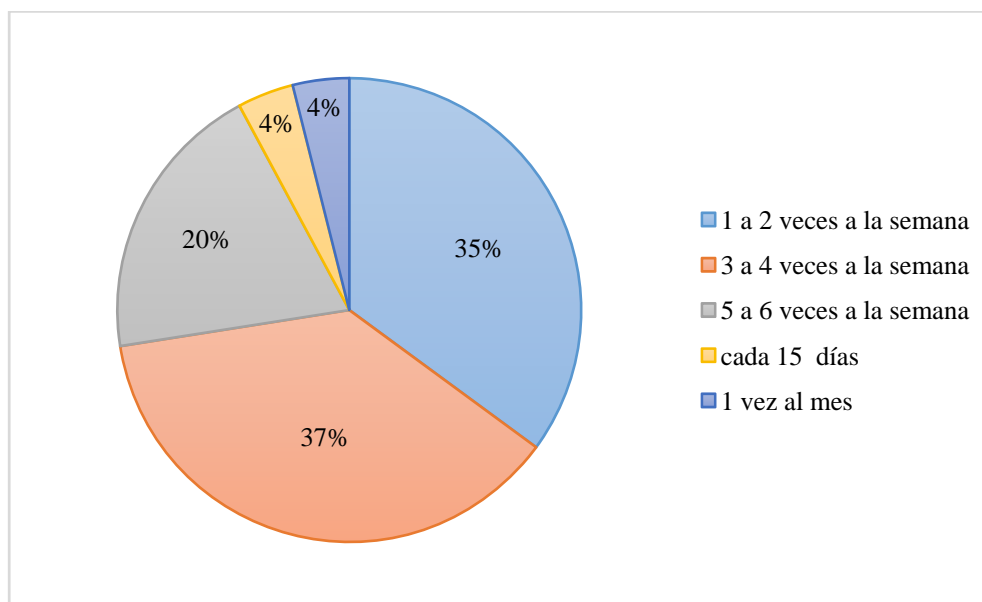
Según el Ministerio del Deporte, 2012, La actividad física realizada por rango de edad, determina que en mayoría con un 22,4% de edad 32 a 44 años realizan de 30 a 59 minutos de deporte, el 28,6% de edad entre los 18 a 24 años realizan de 1 a 1:59 horas de deporte, para 2 a 2:59 horas el 11,4% de edad 25 a 34 años, finalmente el 4,7% de edad entre los 35 a 44 años realizan de 3 a 3:29 horas de deporte.

Por otro lado los resultados de la encuesta realizada establecen que dentro de las 382 personas encuestadas se obtuvo un total de 107 encuestados que se mantienen en el rango de edad entre los 26 a 35 años, seguidos por un total de 91 encuestados de entre 19 a 25 años de edad. Lo que quiere decir que las personas que más frecuentan el parque “La Carolina” son personas de 26 a 35 años de edad.

Pregunta 2

GRÁFICO 2

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN SEGÚN SU FRECUENCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente: Estudio de Campo, 2015

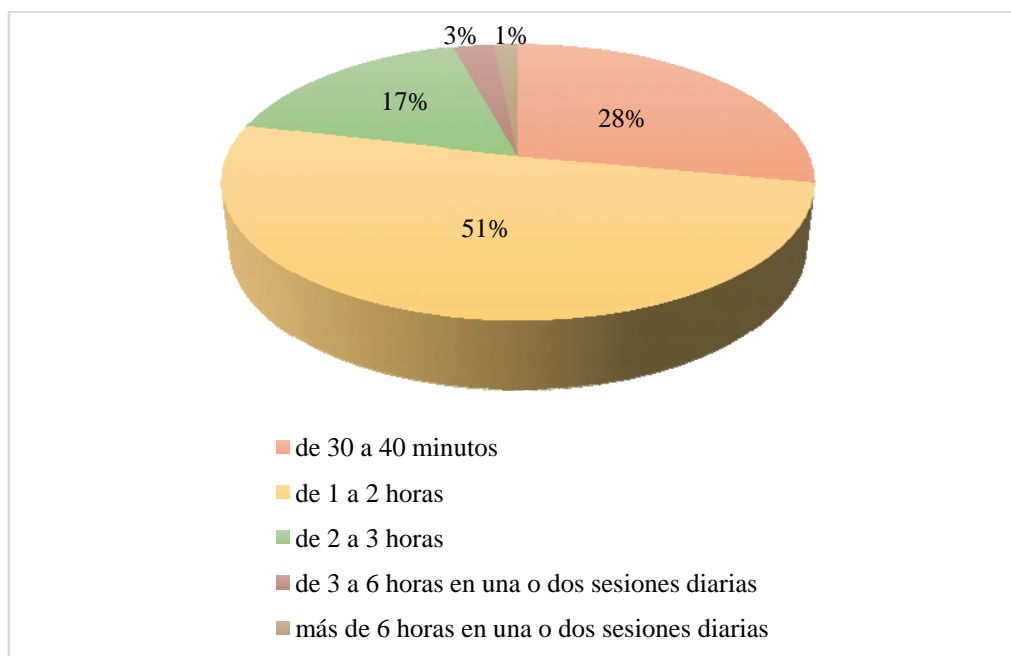
Elaborado por: Ayquel Garzón

Los datos obtenidos del estudio de la medición del sedentarismo y la actividad física de la población ecuatoriana, Ministerio del deporte 2012, se detalla que el 48% de 2245 entrevistados en el país practican deporte de 2 a 3 veces por semana, siguiéndole un 29% que practican 1 vez por semana y finalmente un 23% que practican deporte todos los días.

Para esto la encuesta actualmente realizada en el parque “La Carolina” permite destacar, que la mayoría de personas, es decir el 37%, realizan actividad física de 3 a 4 días por semana, siendo un dato intermedio con respecto a los resultados del ministerio del deporte en el año 2012, por lo tanto este resultado es favorable ya que existe una alta frecuencia de visitas al sector donde se plantea el proyecto.

Pregunta 3

GRÁFICO 3
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN SEGÚN EL TIEMPO QUE REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA



Fuente: Estudio de Campo, 2015

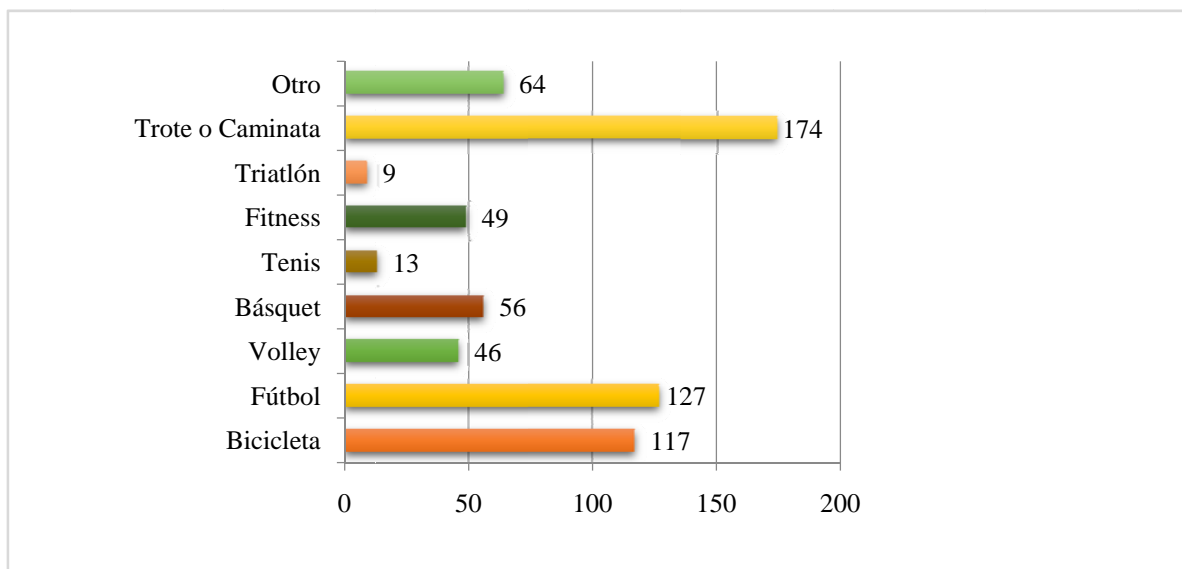
Elaborado por: Ayquel Garzón

El 33% de la población ecuatoriana, realiza actividades físicas menos de 30 minutos a la semana y únicamente el 11% de la población realiza más de 3h30min de actividad física en el mismo periodo de tiempo; lo que nos indica que existe un alto nivel de sedentarismo en el país; tomando en cuenta que se considera persona sedentaria aquellas que realizan menos de 3h30min de actividad física a la semana (Ministerio del Deporte, 2012).

Dados los resultados anteriores podemos deducir que actualmente la realización de deporte por cada persona ha aumentado, dando así un resultado para nuestra encuesta, con un porcentaje del 51% a la realización de deporte de 1 a 2 horas, con el cual se puede establecer en el restaurante un menú nutritivo y equilibrado rico en proteínas, carbohidratos y energía, pensado en el desgaste diario que cada persona realiza.

Pregunta 4

GRÁFICO 4
DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN SEGÚN EL TIPO DE DEPORTE QUE REALIZA



Fuente: Estudio de Campo, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón

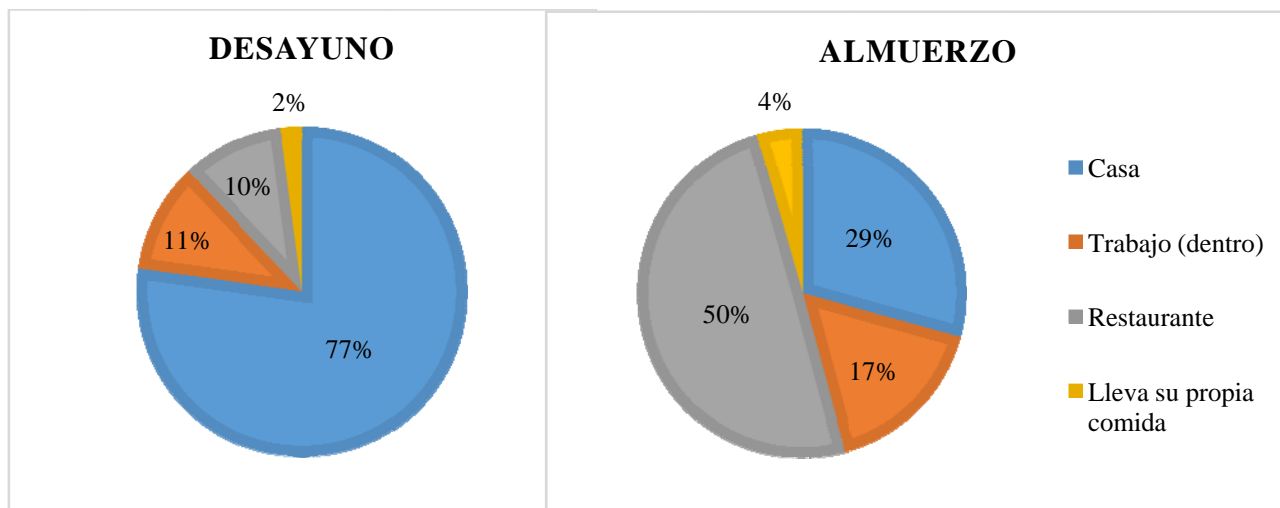
Según la encuesta realizada por el Ministerio del Deporte, 2012, destaca que los deportes más practicados en la ciudad es el Fútbol, Caminata o Trote, Indoor, Ecuavóley, Baloncesto, Natación, Gimnasia, Vóley, Baile deportivo y Ciclismo. Por otro lado los deportes menos practicados son el Atletismo, Aeróbicos, Ejercicios en Gimnasio, Pesas, Físico – Culturismo, Tenis, Kwon Do, Ajedrez, Artes Marciales, Andinismo, Yoga, entre otros.

Al realizar nuestra encuesta, dando a escoger 3 deportes por persona, determinamos que los deportes más realizados en la ciudad para el año 2012, actualmente siguen en constante crecimiento y aceptación por las personas que realizan actividad física. Para determinar el requerimiento nutricional se logra conocer que entre los deportes más realizados están, el trote o caminata con 174 personas de la zona, seguido por el fútbol con 127 personas y continuamente la bicicleta con 117 personas.

Pregunta 5 y 6

GRÁFICO 5

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN SEGÚN EL LUGAR DONDE DESAYUNA Y ALMUERZA



Fuente: Estudio de Campo, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón

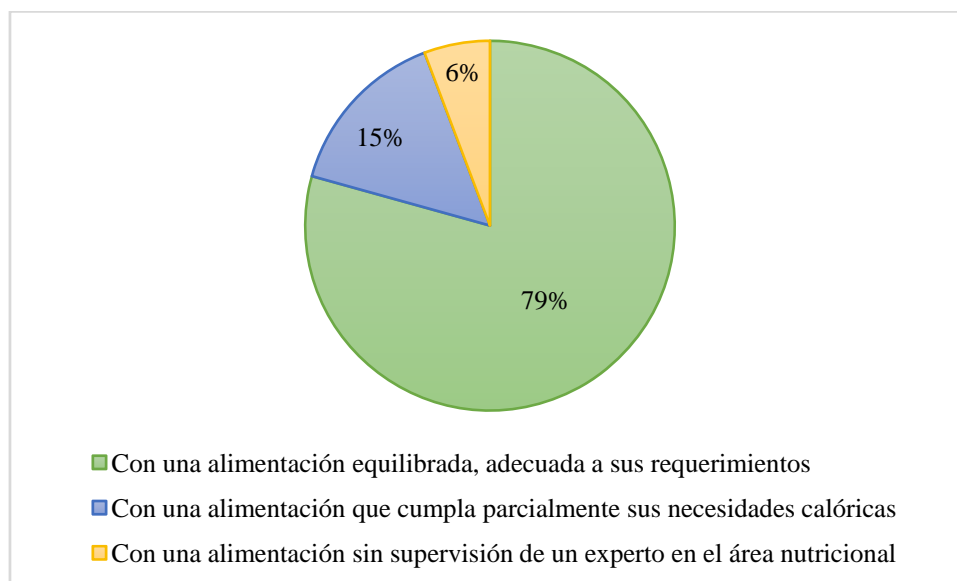
Joffre Echeverría, presidente de la Asociación Nacional de Restaurantes del Ecuador, señala que los hábitos de vida de la sociedad ecuatoriana han cambiado, ya que las personas ya no tienen tiempo para regresar al mediodía a comer en sus hogares, como lo hacían décadas atrás, cuando las esposas no trabajaban y por ende no salían de casa quedándose para cocinar. Por otro lado los ingresos han aumentado y prefieren comer fuera de casa, sobre todo el fin de semana (Diario el comercio, 18/02/2012).

Por lo tanto se logra demostrar que más de la mitad de los encuestados, a la hora de desayunar lo hacen en su casa, siendo esto una desventaja ya que no es factible brindar el servicio de desayuno en el sector; sin embargo se puede observar que en los resultados de la distribución porcentual según el lugar donde almuerza existe una mayoría de personas que a la hora de almorzar lo hacen en un restaurante, comprobando los hábitos socioeconómicos de los ecuatorianos mencionados por Echeverría y de esta manera nos brinda la oportunidad de ofrecer un menú nutritivo de acuerdo a las necesidades deportivas de las personas que realizan actividad física en la zona norte de Quito.

Pregunta 7

GRÁFICO 6

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA FORMA QUE LA POBLACIÓN MEJORA SU RENDIMIENTO DEPORTIVO



Fuente: Estudio de Campo, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón

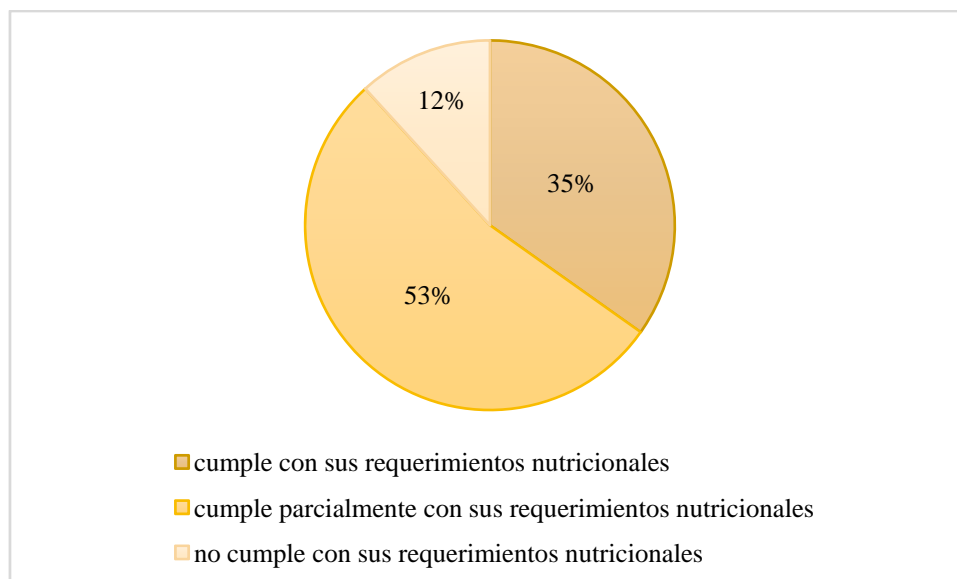
El rendimiento deportivo implica la relación que existe entre la fuerza muscular necesaria para un determinado deporte y tiempo. Bajo condiciones normales cuando los deportistas consumen una dieta equilibrada de acuerdo a sus necesidades, la mayoría cubren sus necesidades energéticas y nutricionales pero en muchos de ellos la necesidad de suplementos nutricionales se hace decisiva en dietas inadecuadas, pero de forma limitada y adecuada (Sánchez, Miranda y Guerra, 2008).

Según el gráfico, el 79% de las personas, creen que su rendimiento deportivo sería mejorado por medio de una alimentación equilibrada y adecuada a sus requerimientos, evitando los suplementos nutricionales. Lo cual es lo que se busca satisfacer con la idea del negocio planteado.

Pregunta 8

GRÁFICO 7

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN SEGÚN SU SATISFACCIÓN A LA HORA DE ALIMENTARSE



Fuente: Estudio de Campo, 2015

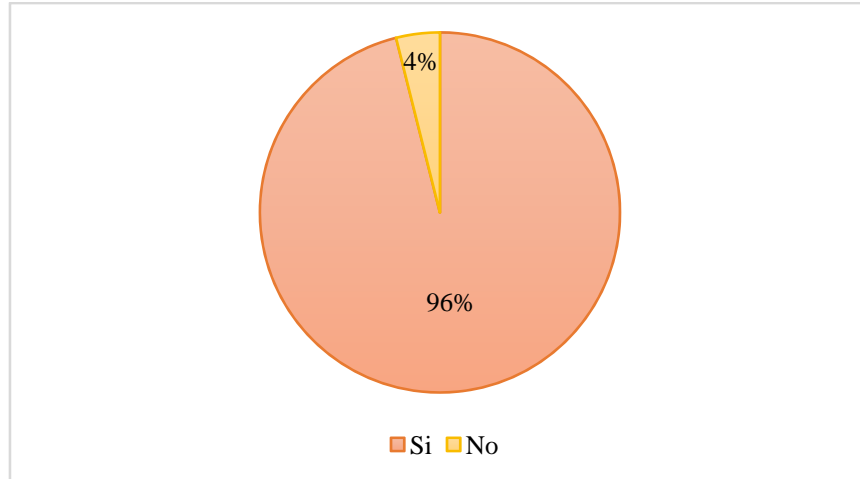
Elaborado por: Ayquel Garzón

De acuerdo con el estudio de la demanda y hábitos de consumo deportivo, Ministerio del Deporte 2012, se detalla que en un nivel socio económico bajo no existen hábitos alimenticios de calidad, es decir que la dieta no se modifica. En un nivel medio tienen mayor información y recursos para diversificar y balancear su alimentación, aunque a veces pueden ser un ideal, especialmente el consumo de hidratantes debido al precio elevado, sin embargo tienen presente el consumir frutas, carbohidratos, lácteos y proteínas.

Según los datos anteriores, nuestros posibles consumidores están en el segmento socio económico medio y alto por lo que tienen conciencia de los alimentos saludables, es por esta razón que el proyecto se vuelve más factible al verla necesidad de más del 53% que busca cumplir sus requerimientos nutricionales, ya que en el lugar donde actualmente se alimentan no es lo suficientemente satisfactorio para los que buscan mejorar su rendimiento deportivo.

Pregunta 9

GRÁFICO 8
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DE LA POBLACIÓN SEGÚN SU ACEPTACIÓN HACIA EL PROYECTO



Fuente: Estudio de Campo, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón

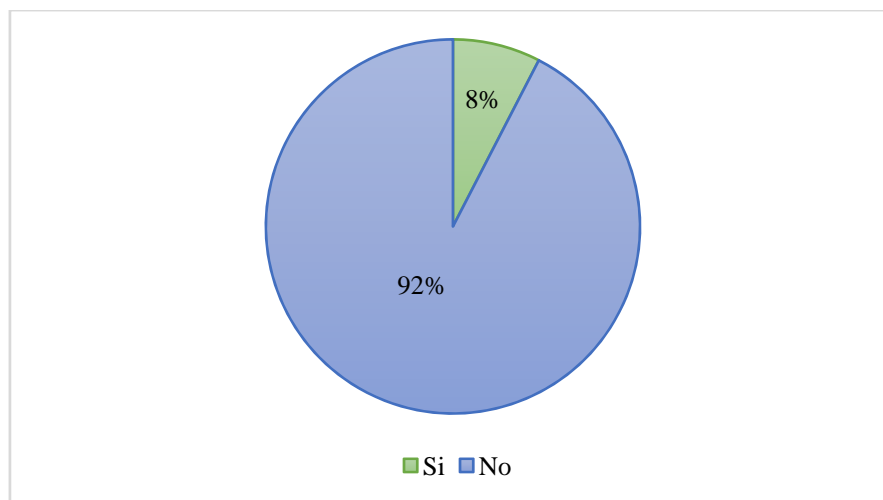
Cuando se evalúa un proyecto de inversión se aplican dos prácticas en la toma y decisiones: aceptación o rechazo, siendo esto evaluado financieramente según VAN y TIR, y sociológicamente de acuerdo a gustos y preferencias (Jiménez, Espinoza y Fonseca, 2007).

Mediante los resultados de la encuesta se determinó que la mayoría de las personas encuestadas tienen una alta aceptación sobre el proyecto y les gustaría que se dé apertura a un restaurante con menús nutritivos enfocado a personas que realicen actividad física, mejorando así su rendimiento deportivo.

Pregunta 10

GRÁFICO 9

DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL DEL CONOCIMIENTO DE LA POBLACIÓN SOBRE LA EXISTENCIA DE LUGARES QUE PRESTEN SERVICIOS SIMILARES



Fuente: Estudio de Campo, 2015

Elaborado por: Ayquel Garzón

Según el análisis de competencia tanto directa e indirecta, encontramos que los principales en competencia directa son 3 The Green choice, Go Green y Too Green; los mismos que brindan comida saludable y baja en calorías. Por otro lado la competencia indirecta existen gran cantidad de lugares que brindan almuerzos, menús ejecutivos y comida rápida por la zona.

Para el 92% de los encuestados no existe un lugar que brinde el servicio de alimentación enfocado a deportistas, siendo esto una ventaja hacia el proyecto. Sin embargo, el 8% afirma que existen lugares con menús sanos tales como vegetarianos o comida light, lo cual es un tema a discrepar en lo posterior, ya que no es semejante al producto que será ofertado por el restaurante “Amantes del Deporte”.

2.3.2.3.6 Segmentación del mercado

Kotler y Armstrong, (2013), la segmentación de mercado de consumo se divide en 4 principales variables que buscan analizar gustos, deseos, recursos, actitudes y preferencias de los demandantes.

- Segmentación Geográfica

- **Región del mundo o país**

El Ecuador es un país que está situado en la parte noroeste de América del Sur. La misma que está limitada al norte con Colombia, al sur y al este con Perú, y al oeste con el Océano Pacífico. El Ecuador actualmente posee más de 16 millones de habitantes. En los cuales según la proyección de los datos del INEC el Ecuador en el 2014 cierra con una población aproximadamente de 16.027.466 personas, lo que supone un incremento de 252.717 habitantes con respecto al 2013, en el que la población aproximadamente fue de 15.774.749 personas. Según el estudio realizado por el Ministerio del Deporte en el año 2012, tabla 9, se puede determinar que el 26,3% de la población Quiteña realiza actividad física de 1 a 1:59 horas, seguido por el 25,1% que realizan de 30 a 59 minutos, respectivamente.

Tabla 9: Índice de actividad física por regiones y ciudades principales

INDICE DE ACTIVIDAD FÍSICA POR REGIONES Y CIUDADES PRINCIPALES										
		Quito	Guayaquil	Sierra Norte - Centro	Costa Norte	Sierra Sur	Costa Sur	Sierra Rural	Costa Rural	Amazonia Urbana
Total Horas promedio día de actividad física	Menos 30 min	20,7	51,8	26,9	43,5	30	48,8	14,7	35,9	23,6
	30 a 59 min	25,1	19,3	16,9	21	22,3	17,3	19,4	19,5	17,2
	1 a 1:59 horas	26,3	17,7	23,3	16,9	20,6	19	27,8	17,1	24
	2 a 2:59 horas	10,8	5,2	12,9	7,7	15,4	6,5	12,7	13,5	15,2
	3 a 3:59 horas	4,4	1,2	4,4	5,6	2	3,2	3,6	6	4,8
	3:30 y más horas	12,7	4,8	15,7	5,2	9,7	5,2	21,8	8	15,2

Fuente: Estudio de la medición del sedentarismo y la actividad física de la población ecuatoriana, Ministerio del Deporte, 2012.

Elaborado por: Ayquel Garzón

- **Región del país**

El Ecuador es un estado constitucional republicano y descentralizado, dividido político-administrativamente en 7 regiones, 24 provincias, 226 cantones y 1.500 parroquias. Siendo su capital la ciudad de Quito, la cual es una de las fuentes turísticas más grandes del país y centro de convenciones deportivas múltiples.

- **Tamaño de ciudad o zona metropolitana**

En cuanto a las dimensiones de la ciudad de Quito son aproximadamente de 50 km de longitud en dirección sur-norte y 8 km de ancho de este a oeste. La misma que posee una población de 2.505.344 en todo el Distrito (INEC, 2014). Por otro lado la zona en el que se encontraría ubicado el local es la zona Iñaquito, llamada así ancestralmente por los quitus. En esta parroquia se encuentra el centro financiero - bancario de la avenida Amazonas, el distrito empresarial de la República de El Salvador, así como también varios de los más importantes centros comerciales de entretenimiento y el parque La Carolina. Además, en su territorio alberga al Estadio Olímpico Atahualpa, considerado el escenario deportivo más importante del país.

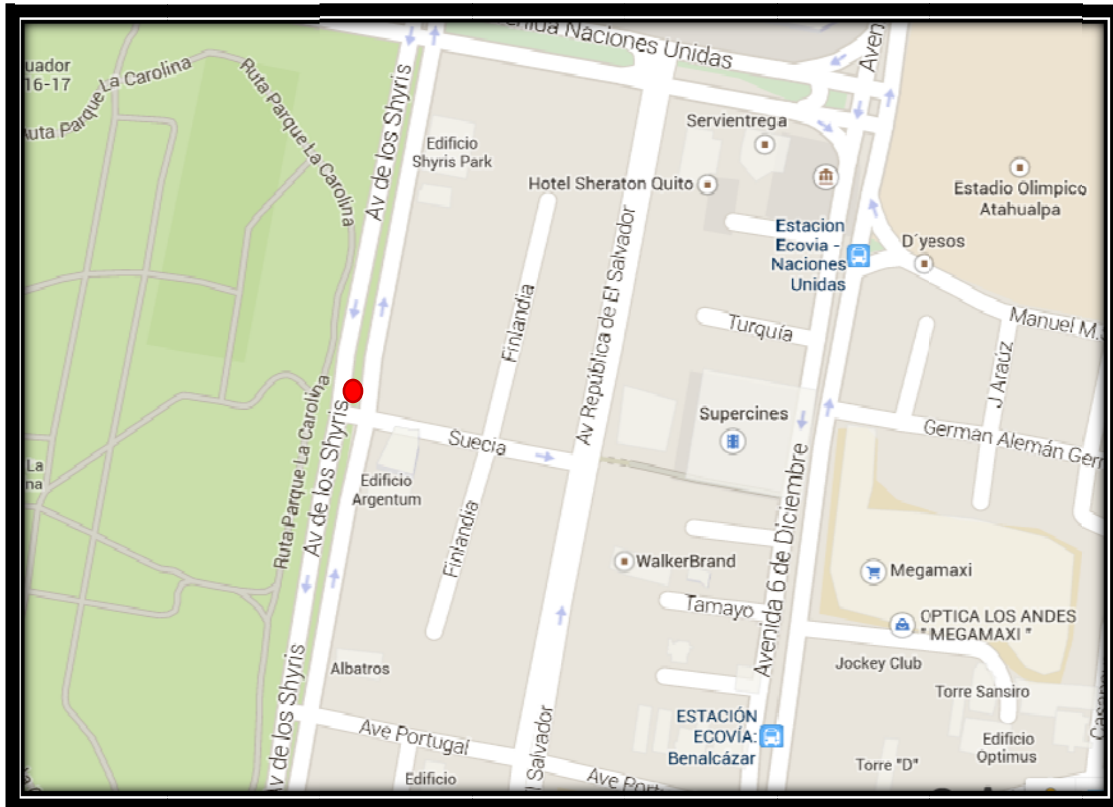
Ilustración 1: Mapa de la zona Iñaquito



- **Ubicación del restaurante**

El restaurante “Amantes del Deporte” se encuentra ubicado en la Av. De los Shyris y Suecia, siendo el local un lugar céntrico y en una zona comercial y acogida por varios deportistas por la presencia del parque “La Carolina”.

Ilustración 2: Mapa donde estará ubicado el negocio



- **Densidad**

En la provincia de Pichincha posee una población de 2.891.472 los mismos que se dividen en 1.924.479 en la zona Urbana mientras que la rural posee 966.933 habitantes (INEC 2014); por otro lado Quito tiene una población de 1.619.146 con superficie de habitantes por km² de 372,39 y con una densidad poblacional de aproximadamente 4.347,98 (INEC, 2010).

- **Clima**

La diversidad geográfica que existe en todo el territorio Ecuatoriano ha dado lugar a una serie de climas y microclimas en sus cuatro regiones. Las temperaturas varían de acuerdo a la altitud y la ubicación de las ciudades y pueblos.

El clima de la ciudad corresponde al clima subtropical de tierras altas; Quito se divide en 3 zonas; sur, centro, y norte; donde el sur es el lugar más frío de la ciudad porque es la zona más alta, el centro es caliente; donde se dan siempre las temperaturas más altas, y el norte es templado. El clima de Quito se divide en 2 estaciones o etapas; el invierno con un período de lluvias prolongado y una estación seca de cuatro meses donde se presentan las temperaturas más altas. Quito siempre tiene un clima templado con temperaturas que van desde los 10 a los 27 °C (Molestina, 2009).

- Segmentación Demográfica

- **Edad:**

En la provincia de Pichincha, ciudad de Quito, según el INEC 2010, la edad promedio es 29 años, siendo una ventaja ya que la mayoría de la población objetiva varía entre los 26 a 35 años de edad.

- **Género y tamaño de la familia**

El negocio “Amantes del Deporte” no se enfoca a un género o estado civil determinado, pero si con igual intereses hacia la realización de deportes o actividad física.

- **Ingreso**

El enfoque del negocio esta dirigido hacia personas de clase media-alta (Kotler y Armstrong, 2013), por lo tanto que los mismos deben ser economicamente activos; según el estudio de la medición del sedentarismo y la actividad física de la población ecuatoriana, realizada por el Ministerio del deporte 2012, se determina que de una muestra de 2245 entrevistados el 25% de las personas que realizan actividad física son empleados a tiempo completo, esto quiere decir que reciben una remuneración lo cual es beneficioso para el

proyecto, ya que de este modo podrían consumir y pagar sin problemas el precio del menú que ofertaría el restaurante.

- **Educación**

El 36% de las personas que realizan actividad física entrevistadas por el Ministerio del Deporte en el 2012, son personas que han terminado la escuela secundaria, seguidas por un 23% que han culminado la educación superior, por lo cual un cierto porcentaje dentro de este se encuentra en la actualidad laborando y mayoritariamente es a éstas personas al que el negocio está enfocado.

- **Generación y Nacionalidad**

El negocio está enfocado hacia la generación “Y” o generación del milenio, estos componen un mercado enorme y atractivo, tanto hoy en día como en el futuro, este mercado son los nacidos entre 1977 y el 2000 (Kotler y Armstrong, 2013). Sin embargo su nacionalidad (nacionales o extranjeros) no es una principal particularidad para el negocio.

- Segmentación Psicográfica

- **Clase social**

Ya que el restaurante “Amantes del Deporte” va a brindar un producto y servicio de calidad, se va a enfocar a deportistas de las clases media y alta, que están en posibilidades de acceder y pagar por el producto ofertado.

- **Personalidad**

Los encuestados pertenecen a una personalidad gregaria, semi-gregaria y solitaria, es decir que algunos forman parte de un grupo de deportistas mientras que otros practican de forma particular, sin embargo individualmente tienen personalidad ambiciosa ya que desean mantenerse saludables y mejorar su rendimiento deportivo.

- Segmentación Conductual

- **Ocasiones**

Según las encuestas realizadas los resultados detallan que las personas que realizan actividad física en el sector, asisten de 3 a 4 veces a la semana por lo que lo visitan en ocasión habitual.

- **Beneficios**

Los beneficios que adquirirán las personas asistentes al lugar, será mejorar su rendimiento deportivo por medio de dietas hipercalóricas, a un precio asequible de acuerdo al de su competencia.

3 CAPITULO III: MERCADO DEL PROYECTO

3.1 Actividad física

La actividad física está presente en el ejercicio físico, en el deporte, en la danza, en el trabajo físico y en muchas actividades de ocio. Es uno de los factores determinantes del envejecimiento activo e interactúa positivamente con otros factores que determinan la salud y la calidad de vida.

Una de las características de la sociedad actual es la tendencia a desarrollar un estilo de vida sedentario, resultado del uso de las nuevas tecnologías que han reducido enormemente la actividad física de muchas personas. Esto ha repercutido especialmente en los jóvenes, quienes suelen ser vulnerables por encontrarse en un periodo de crecimiento y formación, no obstante, muchos de ellos son conscientes de los beneficios que conlleva la práctica de la actividad física, como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida (Cevallos, et al, 2009).

Actividad física recomendable para niños, adolescentes y adultos.

- Niños y Adolescentes

Los niños y jóvenes deben realizar 60 minutos o más de actividad física todos los días, estas actividades deben ser variadas y adecuadas a la edad y al desarrollo físico de cada uno. La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada (caminar, correr, saltar, jugar, jugar basquetbol y montar bicicleta).

Por lo menos 3 días a la semana se deben realizar actividades aeróbicas intensas (correr, saltar y nadar rápidamente). Por otro lado por lo menos 3 días a la semana se deben realizar actividades de fortalecimiento muscular (jugar en los hacer flexiones o lagartijas y flexiones de brazos con barra).

Algunos expertos también aconsejan que los niños y adolescentes disminuyan el tiempo que pasan frente a una pantalla porque les limita el tiempo que dedican a la actividad física.

- Adultos

Los adultos que realicen poca actividad física deben aumentarla gradualmente. Se obtienen beneficios de salud con cantidades como 60 minutos de actividad aeróbica moderada por semana. Para obtener mayores beneficios de salud se recomienda realizar por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa por semana.

Distribuya la actividad física en el transcurso de la semana. Las actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o alta deben realizarse 2 o más días por semana. Estas actividades deben ejercitar todos los grupos musculares importantes (piernas, caderas, espalda, abdomen, hombros y brazos). Entre estas actividades se cuentan el levantamiento de pesas, los ejercicios con bandas de resistencia, las sentadillas, las flexiones o lagartijas, el yoga y las labores pesadas de jardinería.

(Health and Human Services (HHS), 2008).

3.2 Alimentación en el deporte

3.2.1 Alimentos

Los alimentos son algo más que la suma de sus nutrientes. A pesar de identificar los componentes específicos de un alimento que presumen ciertos beneficios para la salud, consumir dichas sustancias aisladas nos priva de los beneficios de los restantes componentes presentes en el alimento (Gil, 2010).

3.2.2 Clasificación y grupos de alimentos

Los criterios utilizados son según su función en el organismo, en el cual se habla de alimentos energéticos, reguladores y plásticos.

Tabla 10: Alimentos según su función en el organismo

<i>Plásticos</i>	<i>Componente principal</i>
<ul style="list-style-type: none">• Leche, yogurt, quesos, carne, pescado y huevos.• Legumbres, frutos secos y cereales.• Leche, yogurt, quesos, frutos secos.• Huevos, vísceras, legumbres (lentejas y judías).	<ul style="list-style-type: none">• Proteína animal• Proteína vegetal• Calcio• Hierro
<i>Energéticos</i>	<i>Componente principal</i>
<ul style="list-style-type: none">• Grasas (aceites y mantecas), Frutos secos (nueces, avellanas, etc).• Cereales (arroz, harina, pasta y pan).• Azúcar, miel, chocolate.	<ul style="list-style-type: none">• Lípidos• Glúcidos complejos (complejo B)• Glúcidos simples
<i>Reguladores</i>	<i>Componente principal</i>
<ul style="list-style-type: none">• Verduras y frutas frescas.• Hígado, huevos, leche y derivados.• Hígado.• Mantequilla.	<ul style="list-style-type: none">• Vitamina C y antioxidantes• Vitamina A y carotenos• Magnesio y hierro• Vitamina D

Fuente: Alimentación para el deporte y la salud, Joan Barbany, 2012.

Elaborado por: Ayquel Garzón.

3.3 Nutrición y dietas equilibradas

3.3.1 Nutrición

La nutrición equivale a todos los procesos implicados en la ingesta, es decir son imprescindibles para el metabolismo, es por esto que el rendimiento atlético satisfactorio es una combinación de una base genética favorable, la voluntad, un entrenamiento adecuado y un enfoque cuidadoso de la nutrición.

Tanto si el deportista es aficionado o profesional, joven o maduro, la importancia de la nutrición como factor que contribuye al éxito en el entrenamiento y la competición es algo reconocido desde años atrás (Dorfman, 2013).

3.3.2 Nutrientes

En relación con la alimentación, el término nutrientes esenciales hace referencia a aquellos nutrientes que el cuerpo necesita pero que no puede producir o que no puede sintetizar en las cantidades adecuadas. Los nutrientes son macropartículas que conforman los alimentos y gracias al proceso digestivo, el organismo los absorbe y los utiliza en cada una de las funciones del cuerpo humano (Assumpció, et al, 2008).

3.3.3 Nutrición Deportiva

Los beneficios de una dieta adecuada conjuntamente con el entrenamiento físico y mental es uno de los factores más importantes del éxito en el deporte. Aniveles altos de competición, los deportistas suelen recibir una preparación excelente destinado a mejorar sus habilidades biomecánicas, aumentar su control psicológico y maximizar sus funciones fisiológicas esenciales para obtener un rendimiento óptimo. Existen diversos factores dietéticos y nutricionales que pueden influir considerablemente en ayudar a los deportistas a dar su mejor prestación reduciendo la aparición de factores que ocasionan la fatiga (Burke, 2009).

Es por esto que se requiere una adecuada ingesta de hidratos de carbono, ácidos grasos esenciales, proteínas, vitaminas, minerales y líquidos para asegurar un rendimiento adecuado, ya que la insuficiencia de algún nutriente esencial asociado con los sistemas energéticos puede afectarlo.

3.3.3.1 Glúcidos

Al realizar un esfuerzo, los glúcidos constituyen la principal fuente de energía, estos presentan la ventaja de estar mucho más rápidamente disponibles en los músculos que la energía grasa. La sociedad moderna absorbe tanta azúcar que el cuerpo se ha especializado en utilizarlo como carburante, desafortunadamente las reservas corporales de azúcar son limitadas, cuando se alcanza el límite de éste en el transcurso de una prueba de resistencia, el cuerpo debería funcionar automáticamente con su carburante alternativo: las grasas. Al no saber utilizar los lípidos de forma óptima aparece rápidamente la fatiga (Delavier y Gundill, 2011). La energía es la capacidad o aptitud para realizar un trabajo. Esta se libera durante el metabolismo de los alimentos a través de diversas reacciones bioquímicas, o se toma de las reservas corporales (López, 2014).

La prioridad nutricional de los deportistas es ingerir la energía necesaria para lograr un óptimo rendimiento, es por esto que los deportistas necesitan consumir una adecuada cantidad de energía para mantener su peso apropiado, composición corporal y buen rendimiento, adecuado para el deporte que realicen (Vilallonga, 2012).

Las necesidades de energía varían con el peso, la talla, la edad, el género y el índice metabólico, de igual forma se modifican dependiendo del tipo de la frecuencia, la intensidad, la duración del entrenamiento y el rendimiento.

Tabla 11: Necesidades energéticas de acuerdo a la frecuencia, tiempo e intensidad del entrenamiento

TIPO	Tiempo/día	DIAS	Kcal/ kg	Kcal al día
Leve	30 a 40 min	3 veces a la semana	25 a 35	1.800 a 2.400
Moderada	2 a 3 horas	5 o 6 veces a la semana	50 a 80	2.500 a 4.000
Intensa	3 a 6 horas en una o dos sesiones	5 o 6 veces a la semana	50 a 80	2.500 a 4.000
Muy intensa	Más de 6 horas	5 o 6 veces a la semana	150 a 200	7.500 a 10.000

Fuente: Nutrición para el rendimiento en el ejercicio y los deportes, Lisa Dorfman, 2013

Elaborado por: Ayquel Garzón

Cubrir las necesidades calóricas de muchas personas que, por distintos motivos, se entrenan de forma intensiva puede ser problemático. Para las personas que trabajan, compaginar sus programas de entrenamiento diario con el trabajo y las responsabilidades familiares pueden poner en riesgo la cantidad, calidad, y el horario de las comidas, lo que es posible que ejerza un gran impacto sobre sus niveles de energía y fuerza y sobre su salud en general. En los deportistas de élite, el consumo el rendimiento plantea un desafío, sobre todo en el caso de los atletas universitarios y de colegios, ya que los horarios de clase, los presupuestos, los horarios de cafetería, las obligaciones y un apetito variable complican la situación (Dorfman, 2013).

3.3.3.2 Macro nutrientes

Los macro nutrientes deben ser ingeridos diariamente en cantidades considerables, ya que estos se identifican como los principios inmediatos y son los sustratos encargados de proveer energía al cuerpo humano (Barbany, 2012).

Las personas que inician una actividad física y quieren lograr una buena forma física pueden cubrir sus necesidades de macro nutrientes consumiendo una dieta rica en hidratos de carbono, proteínas y grasas. Las cantidades recomendadas varían según el tamaño y la composición del cuerpo de las personas, el deporte que practica y su género. Las calorías y los nutrientes de cada día pueden proceder de una amplia variedad de alimentos (Dorfman, 2013).

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son la principal fuente de energía, tanto de los ejercicios de alta intensidad de 1 a 2 minutos como de más de 3 minutos.

El aumento de la ingesta de hidratos de carbonos mejora la capacidad de entrenamiento, especialmente cuando es necesaria una rápida recuperación entre eventos de ejercicio intenso (Vilallonga, 2012). Es por esto que, una dieta rica en hidratos de carbono o una sobrecarga de glucógeno pueden ayudar a que los deportistas aumenten al máximo sus depósitos de glucógeno, de manera que pueden mantener el rendimiento de resistencia (Dorfman, 2013).

Los Hidratos de carbono deben ser ingeridos antes, durante, y después del ejercicio ya que estos influyen en el rendimiento.

- Ingesta ANTES

La ingestión de hidratos de carbono antes del ejercicio puede mejorar los depósitos de glucógeno hepático. La comida debe ser rica en hidratos de carbono, fácil de digerir y pobre en grasa.

La práctica de ejercicio físico con el estómago repleto puede ocasionar indigestión, náuseas, y vómito, es por esto que la comida previa al ejercicio se aconseja hacerse 4 horas antes del evento con un consumo de 4g/kg de peso corporal, mientras que 1 hora antes del ejercicio solo se debe consumir 1g/kg de peso corporal del atleta (Dorfman, 2013).

- Ingesta DURANTE

Los hidratos de carbono consumidos durante el ejercicio de resistencia de más de 1 hora de duración garantizará la disponibilidad de cantidades suficientes de energía en las últimas fases del ejercicio, mejoran el rendimiento y potencian la sensación de placer durante y después del ejercicio (Burke, 2009).

Los hidratos de carbono fáciles de consumir durante el ejercicio pueden ser como: plátano, naranja, melón o manzana.

- Ingesta DESPUÉS

A muchos atletas les resulta difícil consumir alimentos inmediatamente después de ejercicio. En general, la elevación de la temperatura corporal o central reduce el apetito, lo que dificulta el consumo de alimentos. Pero, el retraso de la ingesta de hidratos de carbono durante demasiado tiempo después del ejercicio reduce la nueva síntesis de glucógeno en el músculo, es por esto que se recomienda consumir de 1 a 1,85 g/kg/h inmediatamente después del ejercicio a intervalos de 15 a 60 min y durante un periodo de hasta 5 horas (Dorfman, 2013).

- Proteínas

Las proteínas transportan las sustancias grasas a través de la sangre, elevando así las defensas de nuestro organismo. Por lo tanto una adecuada ingesta proteica es imprescindible para una dieta sana y saludable ya que ayuda a promover la síntesis de tejido muscular después del ejercicio (Vilallonga, 2012).

En los estudios sobre la ingestión de alimentos de los atletas y de los que no lo son indican de forma constante que las proteínas representan el 12% al 20% de la ingesta energética total, es decir, de 1,2 a 2 g de proteínas por kg de peso corporal al día. La excepción a esta regla con las mujeres pequeñas y activas que consumen una dieta de baja energía al mismo tiempo que siguen un programa de ejercicio o entrenamiento (Dorfman, 2013).

- Lípidos

Las grasas son un componente esencial de una dieta normal, éstas proveen de energía y elementos importantes para la membrana celular y están asociadas con las vitaminas liposolubles. Por esta razón la grasa es el mayor, si no el más importante, combustible para el ejercicio de la intensidad leve o moderada (Dorfman, 2013).

La intensidad y duración del ejercicio son factores importantes para la oxidación de la grasa, cuya velocidad disminuye cuando aumenta la intensidad del ejercicio. Se ha demostrado que una dieta rica en grasa compromete el rendimiento de alta intensidad incluso cuando el régimen de dieta rica en grasa va seguido de una sobrecarga de hidratos de carbono antes de la realización del ejercicio (Burke, 2009).

3.3.3.3 Micronutrientes

En el cuerpo humano, los micronutrientes se requieren en cantidades pequeñas o muy pequeñas, ya que estos son los reguladores metabólicos de los procesos bioquímicos (Barbany, 2012).

Los micronutrientes cumplen una función importante en la producción de energía, la síntesis de hemoglobina, el mantenimiento de la salud ósea y la adecuada función inmunitaria. Estos son las vitaminas y minerales que ayudan a la síntesis y reparación de los tejidos durante el ejercicio y a la recuperación de la lesión después del ejercicio (Vilallonga, 2012).

- Vitaminas

Las vitaminas son sustancias indispensables para los procesos metabólicos del organismo. Hay distintos tipos que cumplen funciones diferentes como la vitamina B y las vitaminas:

- **Vitamina B2**, La ingesta diaria es de 1,1 mg para las mujeres y de 1,3 mg para los varones.
- **Vitamina B6**, La ingesta diaria de esta vitamina es de 1,5 mg para las mujeres y 1,7 mg para los varones
- **Vitamina B12**, estas son necesarias para la producción de glóbulos rojos, la síntesis proteica, la reparación de los tejidos y el mantenimiento del sistema nervioso central.
- **Vitamina C**, los deportistas que practican ejercicios intensos y prolongados deberían consumir de 100 a 1.000 mg diarios de esta vitamina, ya que ésta protege a la membrana celular del daño oxidativo.
- **Vitamina E**, a lo largo de una temporada de ejercicio con entrenamientos y competiciones intensas, una ingesta de vitamina E de 15 gr diarios puede evitar la lesión oxidativa y reducir la inflamación de un ejercicio intenso.
- **Antioxidantes**, los deportistas que están en riesgo de ingerir pocos antioxidantes son los que consumen dietas bajas en grasas o restrictivas en calorías, o consumen pocas verduras y frutas.

Todas estas ingresan al organismo mediante una dieta equilibrada y variada. Por lo que la carencia de estas sustancias en la alimentación se traduce siempre en una alteración en el metabolismo corporal (Dorfman, 2013).

- Minerales

Los minerales son elementos químicos simples cuya presencia e intervención es imprescindible para la actividad de las células. Su contribución a la conservación de la salud es esencial, existen distintos tipos de minerales que debe ingerir el cuerpo como:

- **Hierro**, este es fundamental en el transporte del oxígeno desde los pulmones a los tejidos y para el normal funcionamiento de los sistemas nervioso e inmunitario. La ingesta diaria es de 18 mg/día en las mujeres y 8 mg/día en los varones, este mineral debe administrarse junto con vitamina C para aumentar su absorción.

- **Calcio**, es necesario para la formación de los huesos, e interviene en procesos metabólicos y contracción muscular. Una inadecuada ingesta de calcio y vitamina D aumenta el riesgo de tener baja densidad mineral ósea y de sufrir fracturas.
- **Sodio**, es un importante electrolito, sobre todo en los deportistas que transpiran mucho. Los deportistas de resistencia requieren 2,3 g/día y se recomiendan en los que realizan ejercicios de más de 2 horas de duración.
- **Potasio**, este mineral desempeña funciones en la transmisión de los impulsos nerviosos. Una dieta variada en vegetales, frutas frescas, frutas secas, semillas y granos enteros suele ser adecuada para mantener normal el estado del potasio en los deportistas.

(Vilallonga, 2012).

3.3.3.4 Líquido

Es muy importante una buena hidratación para lograr un buen rendimiento en el ejercicio. La deshidratación aumenta el riesgo de golpe de calor, por esto, los deportistas deben tener una adecuada hidratación antes, durante, y después de la actividad física (Vilallonga, 2012).

Un equilibrio hídrico adecuado mantiene el volumen sanguíneo, que a su vez suministra sangre a la piel para la regulación de la temperatura. Como el ejercicio produce calor que es necesario eliminar del cuerpo para mantener una temperatura adecuada, una ingesta regular de líquidos es esencial. Todo déficit de líquidos en el que se incurra durante una sesión de ejercicios puede poner en peligro la sesión siguiente (Dorfman, 2013).

- Ángel Gil (2010), menciona la siguiente hidratación adecuada:
 - Antes de ejercicio: De 400 a 600 ml de agua , 2 o 3 horas antes de iniciar el ejercicio
 - Durante el ejercicio: De 150 a 350 ml de líquido cada 15 a 20 min, dependiendo de la velocidad requerid, condición ambiental y tolerancia; no más de 250 a 350 ml cada 15 a 20 min.
 - Después del ejercicio: De 450 a 675 ml de líquido por cada 0,5 kg de peso perdido durante el ejercicio; y del 25% al 50% más del peso perdido de 4 a 6 hora después del ejercicio, de este modo se garantizará la hidratación.

- Reposición de electrolitos: De 0,5 a 0,7 g/l de sodio en actividades de más de 1 hora de duración para impulsar el deseo de beber y minimizar el riesgo de calambres musculares.

La deshidratación es igual a una fatiga inútil ya que, cuanto más sea el trabajo muscular, más calor se genera. La mejor manera de que nuestro cuerpo disipa el calor es a través del sudor proceso denominado termogénesis que logra regular la temperatura interna de cuerpo expulsando lo líquidos para mantener un balance, por lo que un deportista puede sudar un litro por hora de ejercicio y hasta más de tres litros por hora en condiciones extremas, necesitando compensar esta pérdida con la ingesta de líquidos ricos en electrolitos.

Para un deportista, la deshidratación posee efectos inmediatos, no solamente en el rendimiento, sino también en la salud del mismo. Aunque se sabe que el cuerpo es 60% agua, prácticamente no se dispone de reservas de agua que puedan ser agotadas de forma indefinida. Cualquier pérdida excesiva de agua inducida por una transpiración abundante, provoca un déficit hídrico es decir cansancio. La fatiga empieza cuando existe el 2% de pérdida corporal, por lo que el deportista debería compensar sus pérdidas hídricas lo más equivalentemente posible durante la realización del esfuerzo, ya que una buena hidratación es igual a la mejora del rendimiento (Delavier y Gundill, 2011).

3.3.4 Dieta equilibrada

Para que la dieta en una persona que realiza actividad física sea apropiada, sus componentes energéticos, glúcidos, lípidos y proteínas, deben estar presentes en determinadas proporciones. Par la elaboración de una dieta es preciso fijar el tipo de alimento y cantidad que se debe suministrar diariamente, el concepto de porción o ración de un alimento, se entiende como la cantidad necesaria de alimentos que se debe ingerir en un plato, en una ingesta o un tiempo de comida (Barbany, 2012).

La práctica de ejercicio físico supone una mayor demanda de calorías, de glucosa como combustible y de proteínas, es decir que requieren de una dieta hipercalórica.

Tabla 12: Reparto porcentual según porcentaje calórico

Reparto porcentual según porcentaje calórico	
<i>Dieta hipercalórica</i>	<i>> 3.000 kcal</i>
Hidratos de carbono	55 a 65% (>7 g/kg x día)
Lípidos	20 a 30%
Proteínas	12 a 20%
Proteínas durante recuperación de lesiones o enfermedades	2 a 2,5 g/kg x día
Glúcidos	1 a 7 g/ kg x peso corporal

Fuente: Alimentación para el deporte y la salud, Barbany Joan, 2012.

Elaborado por: Ayquel Garzón.

Joan Barbany (2012), menciona en su libro las siguientes recomendaciones generales que se deben tomar en cuenta para una dieta equilibrada se resumen en las siguientes:

- Repartir sus alimentos al menos 5 ingestas, en el desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. El objetivo de esto es no hacer ayunos de más de 3 o 4 horas.
- Se aconseja haber desayunado 2 horas antes del esfuerzo físico, sobre todo si se toman alimentos que el organismo tarda en digerir como la leche, el pan, cereales con fibra, grasas (mantequilla, margarina, jamón, queso, frutos secos, etc.)
- El refrigerio ingerido media hora antes de entrenar o de una competición debe ser de fácil absorción y que añada glucosa al cuerpo para la rápida producción de energía, éstos pueden ser como: trozos de fruta, fruta deshidratada, zumos, cereales no integrales, yogurt desnatado o yogurt líquido.
- El suplemento o la fruta pos-esfuerzo debe ingerirse lo antes posible para ayunar o reponer los depósitos musculares gastados durante el esfuerzo. Si no se ingiere esto, intentar comenzar su próxima ingesta con algo de ensalada, sopas de verduras o ensalada de frutas.

- Intentar escoger un plato rico en hidratos de carbono o que incluya una fuente de hidratos de carbono como: patatas, arroz, pasta, pan, cereales, etc... y combinada con productos proteicos en menor cantidad como: carne, pescado, huevos, leche, queso, jamón serrano, pavo, etc....
- Beber abundante líquido (agua, suplementos, zumos, té u otras infusiones) entre horas, sobre todo antes, durante y después del esfuerzo físico. Durante la comida y la cena beber el líquido necesario y comer más despacio en el caso de tener el hábito de comer demasiado rápido.

3.4 Descripción del producto

3.4.1 Plan de marketing

3.4.1.1 Producto

Se define un producto como cualquier cosa que se puede ofrecer a un mercado para su atención, adquisición, uso o consumo, y que podría satisfacer un deseo o una necesidad. Los productos incluyen más que sólo bienes tangibles (Kotler y Keller, 2012).

Lo que ofertará el establecimiento estaría en la clasificación de “adaptación del producto”, ya que éste implica modificar lo ya existente para llegar a satisfacer los requerimientos, las condiciones o los deseos de un segmento de mercado (Kloter y Armstrong, 2013).

El producto que brindaría el restaurante “Amantes del Deporte”, es el de almuerzos siendo esto algo ya existente dentro del mercado, pero al modificarlo con características nutritivas específicas o con dietas específicamente hipercalóricas que consiste en generar un balance de calorías consumidas frente a las "quemadas" con la actividad física, estamos abarcando una demanda insatisfecha actualmente, ya que no existe restaurantes que brinden menús enfocados a personas que realicen deporte.

- Propuesta de menú para una semana, definida con porciones para 4 personas de una dieta hipercalórica e hiperprotéica:

○ Lunes

Preparación	Ingredientes	Gramos/ Mililitros	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Crema de brócoli con canguil	Brócoli	750	255	21,15	2,77	49,8
	Cebolla perla	300	135	4,2	0,6	29,1
	Mantequilla	10	71,7	0,08	8,11	0
	Harina	10	36,4	1,03	0,09	7,63
	Fondo de pollo	4,8	14	0	1	0,8
	Leche	250	150	8,05	8,12	11,3
	Canguil	30	12,75	0,54	0,16	3,24
		TOTAL		674,85	35,05	20,85
Hamburguesas	Carne molida	600	756	132,18	21	0
	Cebolla blanca	150	39	2,7	0,9	7,05
	Yema de huevo	17	54,74	2,69	4,51	0,61
	Pimienta	5	12,75	0,54	0,16	3,24
	Aceite	5	44,2	0	5	0
	Apanadura	50	197,5	6,67	2,65	8,99
		TOTAL		1104,19	144,78	34,22
Ensalada de col y zanahoria	Pimienta	5	12,75	0,54	0,16	3,24
	Leche	50	301,61	1,61	1,62	2,26
	Col blanca	60	25,8	2,02	0,18	5,37
	Mayonesa	30	117	0,27	10,02	7,17
	Vinagre blanco	5	0,2	0,02	0	0,3
	Zanahoria grande	50	20,05	0,45	0,05	4,7
	Jugo de limón	30	7,5	0,11	0	2,5
		TOTAL		484,91	5,02	12,03
Puré de papa	Papas	1000	580	25,7	1	124,4
	Mantequilla	10	71,7	0,08	8,11	0
	Leche	125	75	4,02	4,06	5,65
	Pimienta	5	12,75	0,54	0,16	3,24
		TOTAL		739,45	30,34	13,33
Jugo de guanábana	Guanábana	240	158,4	2,4	0,72	40,41
		TOTAL		158,4	2,4	40,41

Flan de chocolate	Azúcar	175	672	0	0	173,43
	Esencia de vainilla	5	14,4	0,003	0,003	0,63
	Leche	600	360	19,32	19,5	27,12
	Huevo entero	400	588	50,32	39,76	3,08
	Yemas de huevo	70	225,4	11,08	18,57	2,51
	Azúcar pulverizada	60	230,4	0	0	59,46
	Chocolate	20	91,4	0,68	3,02	15,68
		TOTAL	2181,6	81,403	80,853	281,91

○ Martes

Preparación	Ingredientes	Gramos/ mililitros	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Sopa de macarrones	Aceite oliva	30	265,2	0	30	0
	Zanahoria	200	50,4	1,92	0,72	11,04
	Cebolla blanca	75	19,5	1,35	0,45	3,52
	Diente ajo	3	4,02	0,15	0	0,87
	Fondo de pollo	5	14	0	1	0,8
	Pasta de macarrones	400	1855	65,2	7,55	373,3
	Carne de res	80	187,2	14,94	13,72	0
		TOTAL	2395,32	83,56	53,44	389,53
Filete de pollo con salsa de uvas	Filete de pechuga de pollo	600	1296	102,84	95,1	0
	Fondo de pollo	5	7	0	0,5	0,4
	Uvas verdes y rojas	200	167,5	1,57	0,87	42,8
	Azúcar blanca	5	19,2	0	0	4,95
	Mantequilla derretida	70	3369	3,99	381,21	0,28
	Albahaca picada	10	5,4	0,5	0,12	0,86
	Vino blanco	70	42,7	0,07	0	0,07
	1 rama tomillo	10	0,27	0,91	0,74	6,39
	Cebolla paiteña	75	33,75	1,05	0,15	7,27
	Pimienta	5	12,75	0,54	0,16	3,24
		TOTAL	4953,57	111,47	478,85	66,26

Ensalada hawaiana	Piña	500	480	5,4	1,2	123,6
	Duraznos	400	444	2,7	0,6	119,64
	Aguacate	200	1280	16	117,28	68,24
	Zumo de limón	30	7,5	0,11	0	2,5
	Pimiento rojo	40	13,61	0,5	0,36	1,68
	Mayonesa	20	78	0,18	6,68	4,78
	Pimienta	5	12,75	0,54	0,16	3,24
		TOTAL	2315,86	25,43	126,28	323,68
Jugo de naranjilla	Pulpa de naranjilla	300	89,6	2,24	0,32	21,76
	Azúcar blanca	40	268,8	0	0	69,37
		TOTAL	358,4	2,24	0,32	91,13
Gelatina de Naranja	Paquete de gelatina	170	80	2	0	0
		TOTAL	80	2	0	0

○ Miércoles

Preparación	Ingredientes	Gramos/ mililitros	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Sopa de chifles	Carne res	80	187,2	14,94	13,72	0
	Aceite de oliva	5	44,2	0	5	0
	Cebolla blanca	150	39	2,7	0,9	7,05
	Orégano seco	10	30,6	1,1	1,02	3,44
	Plátano verde	240	316,8	2,88	0,24	84,84
	Cebolla paitaña	150	67,5	2,1	0,3	14,55
	1/2 rama perejil	5	1,8	0,14	0,03	0,31
	Pimiento verde	75	14,76	0,47	0,6	1,2
	Tomate riñón	60	12,6	0,48	0,18	2,76
	Arroz	20	72,4	1,32	0,11	15,8
	TOTAL	786,86	26,13	22,1	129,95	
Pescado frito	Filete de Pescado	600	534	93,6	18	0
	Ajo	7	9,38	0,37	0,01	2,05
	Comino	10	37,5	1,78	2,22	4,42
	Mostaza	20	13,2	0,79	0,62	1,55
	Limón	30	7,5	0,11	0	2,5
	Aceite	10	72,4	0	20	0
		TOTAL	673,98	96,65	40,85	10,52

Menestra de lenteja	1 diente de ajo	3	4,02	0,15	0	0,87
	Cebolla blanca	75	19,5	1,35	0,45	3,52
	Aceite	10	132,6	0	15	0
	Pimienta	5	12,75	0,54	0,16	3,24
	TOTAL		168,87	2,04	15,61	7,63
Arroz blanco	Arroz	50	181	6,6	0,27	39,5
	Cebolla blanca	300	78	5,4	1,8	14,1
	Aceite	10	132,6	0	15	0
	TOTAL		391,6	12	17,07	53,6
Limonada	Zumo de limón	240	60	0,91	0	20,06
	Azúcar	40	153,6	0	0	39,64
	TOTAL		213,6	0,91	0	59,7
Manzana horneada	Manzana	720	388,8	2,16	1,15	105,12
	Azúcar blanca	150	576	0	0	148,65
	Crema de leche	60	207	1,23	22,2	1,67
	Yema de huevo	17	54,74	2,69	4,51	0,61
	TOTAL		1226,54	6,08	27,86	256,05

○ Jueves

Preparación	Ingredientes	Gramos/ mililitros	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Crema de espinaca con queso	Espinaca	120	27,6	3,43	0,47	4,36
	Leche	500	375	24,75	14,8	35,1
	Harina	10	36,4	1,03	0,09	7,63
	Fondo de pollo	20	39,6	2,92	0,94	4,7
	Cebolla blanca	10	4,5	0,14	0,02	0,97
	Mantequilla	15	107,85	0,14	12,1	0,14
	Queso	250	660	43,75	50,3	8,25
	TOTAL		1250,95	76,16	78,62	61,15

Lomo de cerdo al tomate	Carne de cerdo	600	1266	119,4	84,06	0
	Aceite de oliva	5	44,2	0	5	0
	Cebolla blanca	300	135	4,2	0,6	29,1
	Ajo	10	13,4	0,53	0,02	2,93
	Tomate	400	84	3,2	1,2	18,4
	Salsa de tomate	30	29,1	0,52	0,11	7,52
	Paprika	5	14,5	0,74	0,65	2,79
	Pimienta	5	12,75	0,55	0,16	3,24
		TOTAL	1598,95	129,14	91,8	63,98
Torta de zanahoria blanca	Zanahorita blanca	654	739,02	5,23	2,62	174,62
	Mantequilla	30	215,1	0,25	24,33	0,02
	Huevo	60	88,2	7,55	5,97	0,46
	Aceite	30	265,2	0	30	0
	Achiote	10	42	1	4	0
	Cebolla blanca	300	135	4,2	0,6	29,1
	Queso	125	330	21,88	25,13	4,13
		TOTAL	1814,52	40,11	92,65	208,33
Ensalada Griega	Tomate	200	42	1,6	0,6	9,2
	Pepino	300	52	2	1	10
	Aceitunas negras	50	29	1,48	1,3	5,58
	Jugo de limón	10	1,41	0,02	0	0,47
	Queso sin sal	100	303,6	20,13	23,12	3,54
	Aceite de oliva extra virgen	20	88,4	0	10	0
		TOTAL	516,41	25,23	36,02	28,79
Jugo de maracuyá	Pulpa de maracuyá	300	310,4	7,04	2,24	74,82
	Azúcar blanca	40	268,8	0	0	69,37
		TOTAL	579,2	7,04	2,24	144,19
Espumilla de guayaba	Claros de huevo	35	18,2	3,81	0,05	0,25
	Gelatina sin sabor	3,5	12,18	3,04	0	0
	Guayaba	150	76,5	1,2	0,9	17,85
	Azúcar en polvo	50	192	0	0	49,55
	Esencia de vainilla	5	2	0	0	0
		TOTAL	300,88	8,05	0,95	67,65

○ Viernes

Preparación	Ingredientes	Gramos/ mililitros	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Sopa de avena con huevo al hilo	Papas	300	174	7,71	0,3	37,32
	Avena licuada	150	583,5	25,33	10,35	99,4
	Leche	500	300	16,1	16,25	22,6
	Huevos	120	176,4	15,09	11,9	0,92
	Pimienta	5	12,75	0,54	0,16	3,24
	Comino	10	37,5	1,78	2,22	4,42
	Orégano	10	30,6	1,1	1,02	3,44
	Zanahoria amarilla	200	82	1,8	0,2	18,8
	Ajo	7	9,38	0,37	0,01	2,05
	Cebollas blanca	300	78	5,4	1,8	14,1
	Perejil	5	1,8	0,14	0,03	0,31
	Pimiento verde	150	29,52	0,94	1,2	2,4
	Tomate riñón	60	12,6	0,48	0,18	2,76
		TOTAL	1528,05	1528,05	76,78	45,62
Atún con verduras	Atún	600	1380	108,72	101,4	7,8
	Brócoli	100	6,6	0,84	0,12	0,99
	Zanahoria grande	200	40,1	0,9	0,1	9,4
	Coliflor	100	135	4,2	0,6	29,1
	Vinagre	10	0,2	0,02	0	0,3
	Mostaza	5	3,3	0,19	0,16	0,39
	Pimienta	5	12,75	0,55	0,16	3,24
		TOTAL	1577,95	1577,95	115,42	102,54
Palmitos al limón	Palmito	410	143	12,1	1,1	28,6
	Lechuga	64	8,96	0,58	0,09	1,9
	Jugo de limón	40	5,63	0,08	0	1,88
	Aceite de oliva	80	707,2	0	80	0
	Pimienta	5	12,75	0,55	0,16	3,24
		TOTAL	877,54	877,54	13,31	81,35
Jugo de mango	Pulpa de mango	340	200,6	1,7	0,68	52,36
	Azúcar	40	153,6	0	0	39,64
		TOTAL	354,2	354,2	1,7	0,68

Torta de maqueño	Maqueños	320	403,2	3,84	0,96	106,24
	Pasas	48	143,52	1,47	0,22	38,01
	Azúcar	115	441,6	0	0	113,97
	Queso sin sal rallado	115	303,6	20,13	23,12	3,54
	Mantequilla tibia	30	215,1	0,24	24,33	0
	Canela en polvo	5	17,35	0,51	0,05	4,03
	Ralladura de cascara de naranja	5	5	0,5	0	7,5
	Clara de huevo	30	15,6	3,27	0,05	0,22
		TOTAL	1544,97	29,96	48,73	273,51

○ Sábado

Preparación	Ingredientes	Gramos/ Mililitros	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Locro de berros con queso	Berros	200	44	5,6	0,8	6,6
	Papa amarilla	350	257,5	5	1	58,25
	Cebolla blanca	150	39	2,7	0,9	7,05
	Pimienta	5	12,75	0,55	0,16	3,24
	Leche	500	250	16,5	9,85	23,4
	Achiote	5	42	1	4	0
	Aguacate	200	1280	16	117,28	68,24
	Huevo	60	88,2	7,55	5,97	0,46
		TOTAL	2013,45	54,9	139,96	167,24
Tallarín con cerdo y champiñones	Hongos secos	45	22	5	6	6
	Salsa de soya	20	12	2,1	0,02	2,78
	Salsa inglesa	20	13,4	0	0	3,89
	Miel	10	30,4	0,03	0	8,24
	Aceite de maní	20	176,8	0	20	0
	Ajo	5	6,7	0,27	0,01	1,47
	Pimiento rojo	150	52,5	2,25	0,75	11,55
	Fideo chino	500	2635	41,9	153,8	287,7
	Carne de cerdo	600	1266	119,4	84,06	0
		TOTAL	4214,8	170,95	264,64	321,63

Ensalada de lechuga con tomate cherry	Lechuga	160	22,4	1,44	0,22	4,75
	Tomate cherry	160	48	2,4	0,16	11,36
	Vinagreta	30	134,7	0	15,03	0,75
	Pimienta	5	12,75	0,55	0,16	3,24
		TOTAL	217,85	4,39	15,57	20,1
Jugo de Frutilla	Frutilla	320	310,4	7,04	2,24	74,82
	Azúcar blanca	65	153,6	0	0	39,64
		TOTAL	464	7,04	2,24	114,46
Galletas rellenas de piña	Mantequilla derretida	30	215,1	0,25	24,3	0,01
	Huevo	60	88,2	7,54	5,96	0,46
	Esencia de vainilla	3	1	0	0	0
	Harina	30	109,2	3,09	0,29	22,89
	Azúcar Blanca	20	39,8	0	0	9,95
	Piña	40	19,2	0,21	0,04	5,05
		TOTAL	472,5	11,09	30,59	38,36

○ Domingo

Preparación	Ingredientes	Gramos/ mililitros	Kcal	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
Sopa de maíz dulce	Aceite de oliva	5	44,2	0	5	0
	Cebolla blanca	300	135	4,2	0,6	29,1
	Pimienta	5	12,75	0,55	0,16	3,24
	Papa	420	243,6	10,79	0,42	52,25
	Maíz dulce en lata	340	262,4	7,99	2,05	63,18
	Salteado de vegetales	5	9,9	0,73	0,24	1,18
	Perejil	50	18	1,4	0,3	3,1
	Crema de leche	20	69	0,41	7,4	0,56
	Pollo mechado	80	120,8	23,18	2,42	0
		TOTAL	915,65	49,25	18,59	152,61

Arroz a la campesina	Arroz	300	1080	19,83	1,74	238,02
	Aceite de oliva	30	265,2	0	30	0
	Jamón	100	154	19,53	7,38	2,44
	Pimiento rojo	80	27,84	1,2	0,4	6,16
	Ajo	10	13,4	0,53	0,02	2,93
	Cebolla blanca	300	135	4,2	0,6	29,1
	Arvejas	100	81	5,42	0,4	14,46
	Queso rallado	40	105,6	7	8,04	1,32
	Tomate riñón	120	25,2	0,96	0,36	5,52
		TOTAL	1887,24	58,67	48,94	299,95
Maduro frito	Plátano maduro	240	292,8	3,12	0,89	76,54
	Aceite	10	88,4	0	10	0
		TOTAL	381,2	3,12	10,89	76,54
Jugo de mora	Pulpa de mora	320	137,6	4,45	1,57	30,75
	Azúcar blanca	50	249,6	0	0	64,42
		TOTAL	387,2	4,45	1,57	95,17
Pera en almíbar	Peras	800	416	1,6	1,6	108,8
	Azúcar blanca	350	864	0	0	222,98
	Crema agria	35	58,8	1,4	5,12	1,8
		TOTAL	1338,8	3	6,72	333,58

Fuente: Tabla de composición de alimentos de Centroamérica, INCAP, 2009

Elaborado por: Ayquel Garzón

- Como valor agregado o ventaja competitiva que implementa el restaurante “Amantes del Deporte” es que, para las personas que trabajan o estudian y realizan deporte, compaginar sus programas de entrenamiento diario con el trabajo y las responsabilidades tanto personales como familiares pueden poner en riesgo la cantidad, calidad, y el horario de las comidas, lo que es posible que ejerza un gran impacto sobre sus niveles de energía y fuerza y sobre su salud en general. Es por esto que, el valor agregado que se brindará por medio de nuestro proyecto, es el conocimiento de cuantas calorías serán consumidas al momento de ingerir nuestro menú del día; Con esto, el fin será brindarles la noción de que según el ejercicio y tiempo de actividad realizado, se deberá realizar una selección del menú ofertado; con el fin de que lo ingerido se transforme en energía y contenga las calorías necesarias para mantener un equilibrio entre la ingesta y gasto calórico de las personas que realizan actividad física.

3.4.1.2 Precio

Casado y Sellers (2010), la definición de precio es diferente desde el punto económico y de marketing. Económicamente el precio es la cantidad de dinero que paga un consumidor para adquirir un producto o servicio, sin embargo, desde el punto de vista del marketing, el precio es el conjunto de esfuerzos y sacrificios, monetarios y no monetarios, que un comprador debe realizar como contrapartida de la obtención de un determinado nivel de utilidad.

Para poder realizar una adecuada fijación de precio es necesario considerar aspectos importantes como el conocer el mercado objetivo, definir concretamente el bien o servicio ofrecido, así como las distintas estrategias de promoción y distribución, estimar la influencia de los distintos niveles de demanda posible sobre el precio de venta, y el costeo adecuado del servicio y productos a ofrecerse.

Una vez obtenido los resultados de todas estas estimaciones posteriormente se realiza un análisis sobre lo que se espera de la empresa en base a los objetivos establecidos; el primer es alcanzar los objetivos financieros de la organización, y en segundo caso comprobar si el precio fijado es el coherente, es decir si va o no a ser pagado por el cliente. Estos dos parámetros necesariamente deben ser cumplidos dentro de la organización o de no ser el caso se deberá realizar un análisis nuevamente sobre si es o no conveniente establecer el proyecto (Meltom Technologies, 2001-2013).

En el restaurante “Amantes del Deporte” se considera que uno de los aspectos más importantes para la fijación del precio de los productos que se ofrece, tomando en cuenta el costo de cada uno de los productos y el de la competencia, es decir que el almuerzo costará 4,00, esto se basa en la proporcionalidad de valores específicos por diferentes aspectos en donde el tipo de servicio juega un rol muy importante (Hoffman y Bateson, 2011).

(Anexo 6: Recetas Estándar)

3.4.1.3 Plaza o Distribución

Se entiende como plaza el lugar físico donde se va a distribuir, promocionar y vender cierto producto o servicio. La distribución es el instrumento de marketing que relaciona la producción con el consumo. Su principal objetivo es poner el producto a disposición del consumidor (Rivera y López, 2012).

Existen tres tipos diferentes de canales de distribución, estos son largo, medio y corto. El canal de distribución que utilizaremos en el proyecto será el canal corto o también llamado de venta directa, no solo porque este tipo de servicio se le ofrece directamente al consumidor, sino que además se produce en el momento que es demandado por el mismo.

3.4.1.4 Promoción

Para Kerin, Hartley y Rudelius (2009) “la promoción representa el cuarto elemento en la mezcla de marketing. El elemento promocional consta de herramientas de comunicación, entre ellas, la publicidad, las ventas personales la promoción de ventas, las relaciones públicas y el marketing directo. La combinación de una o más de éstas herramientas de comunicación recibe el nombre de mezcla promocional”.

Promocionar un restaurante nuevo requiere de un plan elaborado, un presupuesto, publicidad masiva y planificación estratégica adecuada. Se necesita de un esfuerzo constante para que el nuevo restaurante obtenga publicidad, se dé a conocer y se arme una nueva clientela. El restaurante “Amantes del Deporte”, usará las siguientes estrategias para comenzar a promocionar su nuevo negocio y maximizar los resultados.

- Creación de un sitio web para el restaurante nuevo. Una vez que hayan accedido, envíales e-mails actualizados sobre los menús de la semana y ofrecerles a los clientes una dieta equilibrada y nutritiva.
- Promocionar por medio de redes sociales como: Facebook, twitter, instagram; los mismos que serán supervisados por el administrador del lugar.
- Anunciar el restaurante en revistas, periódicos y locales de deportes para publicitar el establecimiento y sus servicios.
- Usar carteles y flyers, publicitando durante un mes para que se difunda la información sobre el restaurante.
- Conseguir clientela de boca en boca, es decir por medio de referencias.

3.4.2 Disponibilidad de recursos

3.4.2.1 Disponibilidad de insumos

La materia prima que se utilizará en la elaboración de los productos que ofrecerá el restaurante “Amantes del Deporte”, es fácil de adquirirlo en caso de emergencias pues se encontrarán en supermercados o tiendas mayoristas.

La materia prima para la elaboración son hortalizas, frutas, embutidos, lácteos, etc.

(Anexo 6: Recetas estándar)

3.4.2.2 Disponibilidad de mano de obra

Para el proyecto se requerirá 5 colaboradores, los mismos que serán capacitados constantemente para que cumplan los estándares requeridos en temas de servicio, gastronomía, sanidad y atención al cliente.

Las 5 personas con las que contará el restaurante inicialmente se distribuyen de la siguiente manera:

Tabla 13: Distribución de colaboradores

1	Cocinero
1	Ayudante de cocina
2	Meseros
1	Administrador/Cajero

Elaborado por: Ayquel Garzón

(Anexo 7: Sueldos y Salarios)

3.4.2.3 Tamaño del proyecto

Dentro del tamaño del proyecto se especificará los requerimientos internos al igual que su capacidad de producción.

3.4.2.3.1 Capacidad de producción del proyecto

El restaurante “Amantes del Deporte” tiene como capacidad máxima 48 pax, el horario de atención será de 11:30 am hasta 4 pm, de éste modo se calcula por medio de investigación de campo y análisis de la competencia, que el periodo de rotación es de 30 min, lo que significa que trabajando los 7 días a la semana, se venderá 1680 almuerzos el primer mes, aumentando éste en el transcurso del año, de esta forma en el final del mes de Diciembre 2016 se aspira vender 3780 almuerzos.

(Anexo 8: flujo de ventas mensual 2016)

3.4.2.3.2 Requerimientos

El restaurante “Amantes del Deporte”, para el inicio de la actividad gastronómica y su funcionamiento, necesitará de varias herramientas e instrumentos, tanto en lo que se refiere a la infraestructura para adecuar el local así como implementos y maquinaria para cada una de las áreas.

- Cocina y Restaurante

Tabla 14: *Requerimientos de Equipo y Maquinaria*

1	Cocina/plancha (6 quemadores)	\$ 2.580,73	\$ 2.580,73
1	Mesa de trabajo de congelación y refrigeración	\$ 3.289,55	\$ 3.289,55
1	Horno	\$ 1.556,58	\$ 1.556,58
1	Microondas	\$ 671,94	\$ 671,94
1	Licuadaora 4 lt	\$ 539,00	\$ 539,00
1	Batidora	\$ 140,12	\$ 140,12
1	Lavavajilla	\$ 8.259,27	\$ 8.259,27
1	Alacena	\$ 280,00	\$ 280,00
1	Extractor de humo y olores	\$ 250,98	\$ 250,98
1	Máquina ozonificadora de agua	\$ 180,00	\$ 180,00
	SUMA		\$ 17.748,17

Elaborado por: Ayquel Garzón

Tabla 15: Requerimientos de Utensilios de cocina y Menaje/ Cubertería

1	Olla arrocera 12 tz	\$ 62,94	\$ 62,94
2	Olla 16,5 lt	\$ 48,53	\$ 97,06
1	Juego de Ollas (27 piezas)	\$ 229,00	\$ 229,00
1	Sartén 28 cm	\$ 46,67	\$ 46,67
2	Tablas de picar 9 cm	\$ 6,57	\$ 13,14
2	Tablas de picar 40 cm	\$ 26,00	\$ 52,00
1	Juego Utensilios (7 piezas)	\$ 26,97	\$ 26,97
1	Cucharon 12 oz	\$ 6,16	\$ 6,16
1	Cuchareta 16 cm	\$ 6,24	\$ 6,24
1	Espumadera 16 cm	\$ 11,16	\$ 11,16
1	Pyrex (3 piezas)	\$ 22,34	\$ 22,34
3	Envases de conservación (5 piezas)	\$ 22,32	\$ 66,96
1	Juego cernidoras	\$ 5,81	\$ 5,81
1	Balanza	\$ 20,00	\$ 20,00
1	Cuchillos Chef (19 piezas)	\$ 787,14	\$ 787,14
3	Bowls diversos tamaños	\$ 17,12	\$ 51,36
2	Bandeja servicio cuadrada 36x45	\$ 20,04	\$ 40,08
12	Salero/pimentero	\$ 4,42	\$ 53,04
12	Servilletero	\$ 1,50	\$ 18,00
60	Vasos	\$ 0,82	\$ 49,20
2	Jarras de 2,5 lt	\$ 9,52	\$ 19,04
1	Molde de cake 30 cm	\$ 6,32	\$ 6,32
14	Vajilla (12 piezas=tendido, hondo, postre)	\$ 25,00	\$ 350,00
10	Cubiertos (24 piezas=cuchara, tenedor, cuchillo, cucharita)	\$ 35,50	\$ 355,00
12	Canastas para cubiertos	\$ 2,14	\$ 25,68
	SUMA		\$ 2.421,31

Elaborado por: Ayquel Garzón

Tabla 16: Requerimientos de Equipo de Computo

1	Televisión 32"	\$ 579,99	\$ 579,99
1	Máquina registradora	\$ 500,00	\$ 500,00
	SUMA		\$ 1.079,99

Elaborado por: Ayquel Garzón

Tabla 17: Requerimientos de Muebles y Enseres

1	Mostrador	\$ 140,00	\$ 140,00
12	Mesas (Con 4 sillas c/u)	\$ 160,00	\$ 1.920,00
	SUMA		\$ 1.920,00

Elaborado por: Ayquel Garzón

(Anexo 11: Depreciación)

4 CAPITULO IV: ESTUDIO FINANCIERO

El objetivo del estado de situación financiera o balance general, es mostrar los activos, pasivos y capital contable de una empresa, a una fecha determinada. Éste no pretende presentar el valor del proyecto, sino presentar el valor para los recursos y obligaciones cuantificables de la empresa (Campos, 2010).

4.1 Estados financieros proyectados

4.1.1 Inversión inicial

Equipos de Computo	\$ 1.079,99
Maquinaria y Equipos de cocina	\$ 17.748,17
Utensilios de cocina y Menaje/Cubertería	\$ 2.421,31
Muebles y Enseres	\$ 2.060,00
Adecuación y Decoración	\$ 985,00
Gastos Legales	\$ 400,00
Gastos imprevistos	\$ 200,00
SUMA	\$ 24.894,47
Pago de arriendo 2 meses	\$ 2.400,00
Pago de servicios básicos 2 meses	\$ 200,00
Sueldos 2 meses	\$ 3.763,75
Materia prima 2 meses	\$ 7.795,20
INVERSION INICIAL	\$ 39.053,42

La inversión inicial del restaurante “Amantes del Deporte” es de \$ 39.053,42, la misma que se distribuye por el préstamo bancario de 30.000 mientras que el capital propio es de 9.053,42.

4.1.2 Punto de Equilibrio

Unidades	$\frac{\text{costo fijo}}{\text{precio} - \text{c.variable}}$	Ingresos	$\frac{\text{costos fijos}}{1 - \text{c.variables/precio}}$
Unidades	$\frac{3281,88}{50,47}$	Ingresos	$\frac{3281,88}{0,42}$
Unidades	65	Ingresos	\$7803,13

El monto de ingresos que el restaurante “Amantes del Deporte” debería llegar a tener para que sea rentable es de \$7.803,13. Es decir, que la empresa logra el equilibrio entre ingresos y costos al punto de 65 unidades mensuales.

En base a la investigación realizada de la competencia y lugares que ofertan el servicio de almuerzos dentro del sector, se terminó la cantidad de unidades vendidas por mes. Es por esto que, como resultado los 2 primeros meses son negativos ya que se vende solo 56 unidades mientras que, a partir del tercer mes las ventas son igual y mayores de 75 unidades arrojando ingresos favorecedores a la empresa.

(Anexo10: Costos fijos)

4.1.3 Estado de Resultados

	Año 2016	Año 2017	Año 2018	Año 2019	Año 2020
# Almuerzos diarios	90	132	139	145	152
Días laborables	360	360	360	360	360
Total almuerzos mensual	32490	47569	49886	52315	54863
Venta \$ 4,00	\$ 129.960,00	\$ 198.762,44	\$ 217.738,70	\$ 238.526,65	\$ 261.299,27
Costo de venta \$ 2,32	\$ 75.300,80	\$ 115.165,98	\$ 126.161,11	\$ 138.205,96	\$ 151.400,76
Depreciación	\$ 3.147,92	\$ 3.147,92	\$ 3.147,92	\$ 2.340,81	\$ 2.340,81
Costo operacional fijo	\$ 41.876,52	\$ 45.712,00	\$ 48.344,31	\$ 49.806,57	\$ 52.650,23
Interés	\$ 2.920,43	\$ 1.867,13	\$ 689,19	\$ -	\$ -
Utilidad Operacional	\$ 6.714,33	\$ 32.869,42	\$ 39.396,17	\$ 48.173,30	\$ 54.907,47
15% Participación trabajadores	\$ 1.007,15	\$ 4.930,41	\$ 5.909,43	\$ 7.225,99	\$ 8.236,12
25% Impuesto a la renta	\$ 1.426,80	\$ 6.984,75	\$ 8.371,69	\$ 10.236,83	\$ 11.667,84
Utilidad neta	\$ 4.280,39	\$ 20.954,26	\$ 25.115,06	\$ 30.710,48	\$ 35.003,51
Amortización pago de deuda	\$ 8.904,66	\$ 9.958,26	\$ 11.137,08	\$ -	\$ -
(+) Depreciación	\$ 3.147,92	\$ 3.147,92	\$ 3.147,92	\$ 2.340,81	\$ 2.340,81
Flujo de fondos netos	\$ (1.476,36)	\$ 14.143,91	\$ 17.125,90	\$ 33.051,29	\$ 37.344,32

Para la elaboración del estado de resultados cada una de las cuentas fueron tomadas individualmente con el fin de tener datos mejor proyectados en cuanto a ingresos y egresos totales que tendría el restaurante “Amantes del Deporte”.

Cabe mencionar que para cada año a partir del 2017 las ventas incrementan debido a que se ha tomado en cuenta el factor macro-económico de la inflación que en el año 2015 es de 4,87% (Banco Central del Ecuador, 2015). Por otro lado, en los egresos existieron cuentas que se descartaron, como por ejemplo marketing y publicidad e intereses financieros, debido a que la publicidad debe ser tomada en cuenta mayoritariamente en los primeros meses de

implementado el negocio y cada cierto tiempo; y en el caso de intereses financieros este solo debe ser pagado dentro de los 3 primeros años.

Para obtener una utilidad operacional, se restaron los ingresos menos los egresos de cada año, donde consecutivamente se calculó el 15% de participación de trabajadores y el 25% de impuesto a la renta, obteniendo así la utilidad neta.

4.1.4 Evaluación del Proyecto

TASA DE DESCUENTO	12%
VAN	\$ 24.882,52
TIR	28%

La tasa de descuento fue calculado en base la participación del capital propio y de terceros, es decir que se tomó en cuenta el interés proporcionado por el préstamo de 11,23% (Banco del Pacifico, 2015), el punto porcentual de riesgo país de 9,80% (Banco Central, 2015) y tasa pasiva de 5,54% (Banco Central, 2015), dando así un resultado del 12,17%.

El valor actual neto es de \$24.882,52 a una tasa de descuento de 12%, mientras que la tasa interna de retorno es de un 28%.

4.2 Conclusiones de factibilidad financiera – económica

Los resultados del análisis financiero y el estado de resultados del proyecto desde el año 2016 y proyectarlo para 5 años, demuestran que el restaurante tiene solvencia dentro del mercado en el segundo año, a partir de este plazo la empresa empieza a rendir flujos netos de fondos positivos, lo cual se ve reflejado en la utilidad del ejercicio, ya que en el primer año del 2016 la utilidad es negativa de \$ -1.476,36 pero al segundo año, es decir para el 2017 su utilidad empieza a ser positiva con \$ 14.143,91 y creciendo poco a poco en transcurso de los otros años del restaurante “Amantes del Deporte”, teniendo así una rentabilidad para diciembre 2020 de \$ 37.344,32, lo que facilita cumplir con sus compromisos económicos.

La gestión financiera es un esquema fundamental para el desarrollo de una empresa, es por esto que un capital de trabajo insuficiente o la incorrecta administración del mismo puede ser una de las causas más importantes para el fracaso de un negocio.

5 CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Al finalizar el análisis de viabilidad para la creación del restaurante “Amantes del Deporte”, se puede concluir en lo siguiente:

- Se identificaron las tendencias y preferencias de las personas que realizan deporte o actividad física en el parque “La Carolina” del Distrito Metropolitano de Quito. Resultados que permitieron cumplir con los objetivos propuestos, además de respetar las especificaciones planteadas al inicio de la investigación.
- En el Distrito Metropolitano de Quito zona Ñaquito, no existen restaurantes que brinden un servicio de alimentación que reúna las características nutricionales para personas que realizan actividad física, por lo cual el rendimiento deportivo no puede ser satisfactorio en su totalidad, debido a una ingesta calórica inapropiada según su requerimiento calórico, ya que las actividades que la población objetivo realiza con mayor frecuencia son el trote o caminata, el fútbol y la bicicleta.
- El mercado objetivo del Restaurante “Amantes del Deporte” está conformado por personas que se encuentran en el rango de edad de 26 a 35 años, que pertenecen a una clase socioeconómica entre media-alta a alta, que practican cualquier deporte sea de forma profesional o como actividad cotidiana y recreacional, con una frecuencia semanal de 3 a 4 días, entre 1 a 2 horas de realización física y que están interesados en un restaurante que oferte un menú nutritivo, equilibrado y adecuado, para que de esta manera desarrollen al máximo su potencial deportivo.

- El producto que se brindará dentro del Restaurante “Amantes del Deporte” será exclusivamente de almuerzos equilibrado a dietas hipercalóricas, las mismas que son necesarias en personas que realizan actividad física. Este producto fue determinado por medio de las encuestas realizadas en la investigación, ya que al no existir un porcentaje mayor que requiera de desayunos fuera de casa, solo serán brindados almuerzos.
- La aceptación que tiene la población objetivo de la investigación, hacia el Restaurante “Amantes del Deporte”, generaría en los deportistas de la zona norte del Distrito Metropolitano de Quito una mejor condición alimentario nutricional con dietas equilibradas para mejoramiento de su rendimiento deportivo y un adecuado estado nutricional.
- Las características técnicas y operativas del establecimiento, permitieron determinar los gastos en los cuales debe incurrir la empresa anualmente dato que es \$ -123.245,67, mientras que sus ingresos anualmente son de \$129.960,00, calculando con un promedio de 32.490 almuerzos anuales, datos que varían según los siguientes años proyectados. Por otro lado, el monto de la inversión inicial una vez escogido el lugar apropiado del negocio que es de \$ 39.053,42, puntualizando el número de 5 empleados con el que se necesita contar inicialmente y analizando la capacidad máxima de 48 pax que tiene el restaurante.
- El estudio financiero registra que el Restaurante generaría todos los indicadores económicos a su favor a partir del segundo año con una cifra de \$ 14.143,91, además posee una tasa interna de retorno del 28% y VAN positivos, dato determinado por el cálculo de la utilidad neta proyectada a 5 años, lo que permite la factibilidad de la implantación del proyecto.

5.2 Recomendaciones

- Mantener un alto servicio de calidad y como tal el target de mercado al cual el restaurante “Amantes del Deporte” se dirige, contando así con colaboradores altamente capacitados en atención al cliente y servicio de restaurante.
- Inculcar buenos hábitos alimentarios en los que se incluya menús nutritivos y saludables para mantener un nivel de vida integral y un mejor rendimiento deportivo.
- Para promocionar esta propuesta y llegar a los clientes potenciales la principal estrategia a aplicar es una penetración de mercado, en la que se realiza campañas de publicidad por página web y redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram, etc. También es muy importante anunciar por medio de revistas, periódicos, en locales deportivos y cerca de lugares para realizar actividad física por medio de flyers para que de esta manera obtener clientes satisfechos y leales a la empresa.
- El análisis de la rotación de menús, que las personas demanden con mayor frecuencia, permitirá corregir los platos del Restaurante pensando en la expansión a futuro, estableciendo sucursales en otros sectores donde exista una posible demanda insatisfecha de clientes.
- Capacitar al personal a medida que la empresa tenga mayores ingresos, esto permitirá el crecimiento en infraestructura y la contratación de más colaboradores, para así cumplir con la demanda insatisfecha mejorando el servicio día tras día.
- El proyecto podría tener mayor éxito, si lo vinculamos con el apoyo de auspiciantes o generando eventos, ya que buscando constantemente empresas que quieran tener publicidad dentro y fuera del Restaurante, se podría financiar los gastos de una mejor manera e incrementar las ventas y utilidades del negocio.

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, P. (2015, 16 de Febrero). Charlas sobre nutrición en Federación Deportiva. La Hora nacional. Recuperado de http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101784836/-1/Charlas_sobre_nutrici%C3%B3n_en_Federaci%C3%B3n_Deportiva.html#.VTqGUv15Oht
- Assumpció, M., et al, (2008). Cocinamos. Barcelona, editorial GRÁO.
- Banco Central del Ecuador. (2015).Inflación mes de junio. Recuperado de http://contenido.bce.fin.ec/resumen_ticker.php?ticker_value=inflacion
- Banco Central del Ecuador. (2015).Riesgo país mes de julio. Recuperado de http://contenido.bce.fin.ec/resumen_ticker.php?ticker_value=riesgo_pais
- Banco Central del Ecuador. (2015).Tasa pasiva mes de julio. Recuperado de http://contenido.bce.fin.ec/resumen_ticker.php?ticker_value=pasiva
- Banco Central del Ecuador. (2014).Inflación en rubro de alimentos. Recuperado de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/03/Reporte_de_inflacion_feb_2014.pdf
- Banco Central del Ecuador. (2015). Politica fiscal y monetaria. Recuperado de <http://www.bce.fin.ec/>
- Banco del pacífico, (2015). Simulador de Créditos. Recuperado de https://www.bancobanco.com.ec/simulador-credito-web/faces/TablaAmortizacion?_afWindowMode=0&_afLoop=344718824882790&_adf.ctrl-state=8rwrk92ky_4
- Barbany, J. (2012). Alimentación para el deporte y la salud. España, Barcelona. 1era edición, Editorial Paidotribo.
- Briceño, E., (2014) Estudios de impacto ambiental a empresas. En: Ecuador Ambiental. Recuperado de <http://www.ecuadorambiental.com/estudios-impacto-ambiental.html>
- Burke, L. (2009).Nutrición en el deporte. España, Editorial MÉDICA PANAMERICANA S.A.

- Campos, M. (2010). Compendio para el estudio de las finanzas corporativas básicas en las universidades. México, Editorial Universidad Iberoamericana.
- Casado, A. y Sellers, R. (2010). Introducción al Marketing. España, Editorial Club Universitario.
- Casimiro, A., Delgado, M., y Águila, C. (2014). Actividad física, educación y salud. España, Editorial Universidad de Almería.
- Centro de Estudios Fiscales (CEF). (2015). Registro único de contribuyentes. 23/01/2015. Recuperado de <https://cef.sri.gob.ec/virtualcef/mod/book/view.php?id=1145&chapterid=844>
- Cevallos, O., et al. (2009). Las diferencias de género en la actividad física de los jóvenes. En: Actividad física y calidad de vida en jóvenes, adultos y tercera edad. México, Editorial Trillas.
- Comité Olímpico Ecuatoriano, COE, (2013). Organización Historia.12/01/2015. Recuperado de <http://www.coe.org.ec/organizacion-menup.html>
- Córdoba, M.(2011). Formulación y evaluación de proyectos, 2da. Edición. Bogotá Colombia, EditorialEcoe Ediciones.
- Cuerpo de Bomberos del Distrito Metropolitano de Quito, (2015). Permisos de Funcionamiento. 06/02/2015. Recuperado de http://www.bomberosquito.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=5:permisos-de-funcionamiento&catid=2&Itemid=6
- Delavier, F. y Gundill, M. (2011). Guía de complementos alimentarios para deportistas. Barcelona, España, 1era edición, Editorial Paidotribo.
- Diario El Comercio, (2012, 18 de Febrero). Las mesas se llenan y cuentan.Recuperado de <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/mesas-se-llenan-y-cuenta.html>. Si está pensando en hacer uso del mismo, por favor, cite la fuente y haga un enlace hacia la nota original de donde usted ha tomado este contenido. ElComercio.com
- Díez, I., Castro, G., y Montoro, M. (2014). Economía de la empresa. España, Editorial Paraninfo.
- Dorfman, L. (2013). Nutrición para el rendimiento en el ejercicio y los deportes. España, Elsevier.


- Ferrel, O., G. Hirt and L. Ferrel (2009). Business: A changing world. Mexico DF, McGraw-Hill Companies.
- García, J. y Martínez, M. (2012). Uso de la dotación básica del restaurante y asistencia en el preservicio. Málaga, INNOVA.
- García, E.(2014). Actitud emprendedora y oportunidades de negocio. España, Editorial Ediciones paraninfo S.A.
- Gil, A. (2010). Tratado de nutrición tomo IV. España, 2da edición. Editorial MÉDICA PANAMERICANA S.A.
- González, C., Lleixá, T. (2010). Educación física. España, Editorial GRÁO.
- Harbauer, A. (2010). Restauración iniciación de los restaurantes. En: Arqueología Gastronómica. Caracas, COL, El Universal.
- Health and Human Services (HHS), (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Recuperado de <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys/recommendations.html>
- Hernández, A., Martínez, L. y Águila, C. (2008). El deporte escolar en la sociedad contemporánea. España, Editorial Universidad de Almería.
- Hoffman, D. y J. Bateson (2011). Marketing de Servicios. México, CengageLearning.
- INCAP, (2009). Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Menchú, MT (ed); Méndez, H. (Ed). Guatemala, 2da Edición.
- INEC, (2010). Densidad poblacional. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/pichincha.pdf>
- INEC, (2013). Censo económico. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/censo-nacional-economico/>
- INEC, (2014). Proyección poblacional. Recuperado de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/proyecciones-poblacionales/>
- Jiménez,F., Espinoza, C., y Fonseca, L. (2007). Ingeniería Económica. Costa Rica. Editorial Tecnológica de Costa Rica
- Kerin, R., Hartley, S. y Rudelius, W. (2009). Marketing.México, Editorial Mc Graw-Hill.

- Kotler, P. y Armstrong, G. (2013). Fundamentos del Marketing. México, decimoprimer edición, Pearson Educación.
- Kotler, P., Keller, K. (2012). Dirección de Marketing. Madrid, Editorial Pearson Education.
- Ley de Compañías, Registro oficial 312 de 05/11/1999; última modificación (20/05/2014), Codificación de la Ley de Compañías, 27/02/2014. Recuperado de http://www.oas.org/juridico/PDFs/mesicic4_ecu_comp.pdf
- López, B. (2014). Vida activa: deportes, nutrición y salud. Recuperado de http://www.vidactiva.com.ec/771-que_es_la_energia_y_de_donde_sale/
- Meltom Technologies (2001-2013). Gerencia y Negocios en Hispanoamérica, 21/02/2015, Recuperado de http://www.degerencia.com/tema/fijacion_de_precios
- Ministerio de Salud Pública. (2015). Permiso de funcionamiento para locales, 22/02/2014. Recuperado de <http://www.salud.gob.ec/permiso-de-funcionamiento-de-locales/>
- Ministerio del deporte (2012). Medición de la actividad física de la población Ecuatoriana, Demanda y hábitos de consumo deportivo, 04/03/2015. Recuperado de <http://issuu.com/deportecador/docs/eldeporteencifras2012>
- Ministerio de Turismo, MINTUR. (2002). Ley de Turismo, 18/08/2014. Recuperado de <http://www.quitoturismo.gob.ec/descargas/JUNIO/baselegal/LEY%20DE%20TURISMO.PDF>
- Molestina, M. (2009). Ubicación geográfica de Quito, en la introducción del texto. Boletín del Instituto Francés de Estudios Andinos.
- Moscoso, D., et al. (s.f). Deporte, salud y calidad de vida (PDF). s.l., Colección Estudios Sociales, Fundación La Caixa.
- Municipio del Distrito Metropolitano de Quito, (2015). Recuperado de <http://www.quito.gob.ec/>.
- Porter, M. (2009). Ser competitivo. España, Ediciones Deusto.
- Real Academia Española. (2001). Restauración. Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Consultado en: <http://www.rae.es/>

- Rivera, J. y López, M. (2012). Dirección de marketing, Fundamentos y aplicaciones. España, tercera edición, ESIC EDITORIAL.
- Rodríguez, E. (2005).Metodología de la Investigación. México, Editorial colección Héctor Merino Rodríguez textos de enseñanza de ingeniería.
- Sánchez, A., Miranda, M., Guerra, E. (2008). Archivos latinoamericanos de nutrición. Estudio estadístico del consumo de suplementos nutricionales y dietéticos en gimnasios, vol.58 (3), 221 – 227.
- Servicio de rentas internas, SRI, (2015). Recuperado de <http://www.sri.gob.ec/web/guest/home>
- Valderrey, P. (2011). Investigación de Mercados. Enfoque práctico. Bogotá-Colombia, editorial Starbook.
- Vilallonga, L. (2012). Deporte. En: Nutrición clínica y dietoterapia. Argentina, editorial medica panamericana.

ANEXOS

Anexo I: Formulario 01A y 01B

 REPÚBLICA DEL ECUADOR SERVICIO DE RENTAS INTERNAS <i>...le hace bien al país!</i>		INSCRIPCIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN GENERAL DEL REGISTRO ÚNICO DE CONTRIBUYENTES - RUC SOCIEDADES SECTOR PRIVADO Y PÚBLICO		ORIGINAL: SRI www.sri.gob.ec	
A.- IDENTIFICACIÓN					
01 RUC					
02 RAZÓN O DENOMINACIÓN SOCIAL					
03 NOMBRE DE FANTASÍA O COMERCIAL					
Estimado Contribuyente, seleccione el trámite que va a realizar:					
<input type="checkbox"/> INSCRIPCIÓN * Si el trámite corresponde a Inscripción deberá marcar con una X y llenar todo el formulario. * No es necesario marcar con una X todas las secciones			<input type="checkbox"/> ACTUALIZACIÓN * Si el trámite corresponde a Actualización, deberá marcar con una X adicionalmente en cada sección cuya información requiera actualizar y llenar todos los campos de dicha sección.		
<input type="checkbox"/> B.- RAZÓN SOCIAL - NOMBRE DE FANTASÍA O COMERCIAL (De conformidad a lo señalado en la sección A.- IDENTIFICACIÓN) Sólo marcar en caso de ACTUALIZACIÓN					
<input type="checkbox"/> C.- DATOS DE CONSTITUCIÓN DE LA SOCIEDAD					
04 FECHA DE INICIO DE ACTIVIDADES					
día mes año					
<input type="checkbox"/> D.- ORIGEN DE LA SOCIEDAD (distinto a Constitución, cuando corresponda) ORIGEN (Elija una opción)					
05 FUSIÓN 06 ESCISIÓN					
<input type="checkbox"/> E.- DATOS DEL CONTADOR					
07 RUC CONTADOR 08 NOMBRE DEL CONTADOR					
<input type="checkbox"/> F.- IDENTIFICACIÓN Y UBICACIÓN DEL DOMICILIO DEL REPRESENTANTE LEGAL					
09 APELLIDOS Y NOMBRES O RAZÓN SOCIAL					
10 NACIONALIDAD		11 C.I., RUC O PASAPORTE		12 TIPO DE VISA (EXTRANJERO)	
13 PROVINCIA		14 CANTÓN			
15 PARROQUIA		16 CALLE			
17 NÚMERO		18 INTERSECCIÓN			
19 REFERENCIA					
20 TELÉFONO (CELULAR O CONVENCIONAL)			21 CORREO ELECTRÓNICO		
<input type="checkbox"/> G. - UBICACIÓN DE LA SOCIEDAD (MATRIZ)					
22 PROVINCIA		23 CANTÓN		24 PARROQUIA	
25 CIUDADELA		26 BARRIO		27 CALLE	
28 INTERSECCIÓN		30 MANZANA		29 CONJUNTO	
33 EDIFICIO O CENTRO COMERCIAL		34 No. DE OFICINA		35 No. PISO	
37 CAMINO		38 CARRTERERO		39 REFERENCIA UBICACIÓN	
28 NÚMERO		32 BLOQUE		36 KM	
<input type="checkbox"/> H. - MEDIOS DE CONTACTO DE LA SOCIEDAD (MATRIZ)					
40 TELÉFONO 1		41 TELÉFONO 2		42 TELÉFONO 3	
44 CELULAR		45 APARTADO POSTAL		46 CORREO ELECTRÓNICO	
				43 FAX	
				47 SITIO WEB	
<input type="checkbox"/> I.- ACCIONISTAS, SOCIOS, PARTICIPES O BENEFICIARIOS					
CÉDULA / RUC / PASAPORTE		TIPO DE VISA		Apellidos y Nombres / Razón o Denominación Social	
NACIONALIDAD		DOMICILIO TRIBUTARIO (PAÍS O CIUDAD)		% PARTICIPACION	
48		49		50	
51		52			
<input type="checkbox"/> J.- ACTIVIDAD ECONÓMICA PRINCIPAL (De conformidad con los documentos de creación presentado por el contribuyente)					
<input type="checkbox"/> K.- ACTIVIDADES ECONÓMICAS ADICIONALES (MATRIZ) (De conformidad con los documentos de creación presentado por el contribuyente)					
El presente documento no puede ser presentado con tachones o enmendaduras, caso contrario debe ser reemplazado por un formulario nuevo				FIRMAS DE RESPONSABILIDAD	
Nota: Declaro que los datos contenidos en este formulario son exactos y verdaderos, por lo que asumo la responsabilidad legal que de ella se deriven (Art. 97 Código Tributario, Art. 9 Ley del RUC y Art. 9 Reglamento para la Aplicación de la Ley del RUC).		AUTORIZACIÓN: Autorizo al señor/a con cédula de identidad o ciudadanía, o pasaporte No. _____, para que realice la inscripción o actualización del RUC registrado en este formulario.		FIRMA REPRESENTANTE LEGAL O APODERADO	



REPÚBLICA DEL ECUADOR
SERVICIO DE RENTAS INTERNAS
FORMULARIO RUC 01-B

INSCRIPCIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LOS
ESTABLECIMIENTOS DE LAS SOCIEDADES
SECTOR PRIVADO Y PÚBLICO

ORIGINAL: SRI

www.sri.gob.ec

A.- IDENTIFICACIÓN	
01	RUC
02	RAZÓN O DENOMINACIÓN SOCIAL
DATOS DEL ESTABLECIMIENTO ESTABLECIMIENTO No.	
03	<input type="checkbox"/> APERTURA Deberá llenar todos los campos - * No es necesario marcar con una X todas las secciones
	<input type="checkbox"/> ACTUALIZACIÓN Deberá marcar con una X la sección a actualizar y llenar la información
	<input type="checkbox"/> CIERRE Deberá llenar sólo la fecha de cese de actividades económicas (Campo 32)
NOMBRE COMERCIAL	
04	NOMBRE COMERCIAL
DATOS DE UBICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO	
05	PROVINCIA
06	CANTÓN
07	PARROQUIA
08	CIUDADELA
09	BARRIO
10	CALLE
11	NÚMERO
12	INTERSECCIÓN
13	MANZANA
14	CONJUNTO
15	BLOQUE
16	EDIFICIO O CENTRO COMERCIAL
17	No. DE OFICINA
18	No. DE PISO
19	CARRETERO
20	KM
21	CAMINO
22	REFERENCIA
MEDIOS DE CONTACTO DEL ESTABLECIMIENTO	
23	TELÉFONO 1
24	TELÉFONO 2
25	TELÉFONO 3
26	FAX
27	CELULAR
28	APARTADO POSTAL
29	CORREO ELECTRÓNICO
30	SITIO WEB
FECHA DE INICIO / CESE / REINICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS	
31	FECHA DE INICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
32	FECHA DE CESE DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
33	FECHA DE REINICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
ACTIVIDADES ECONÓMICAS (De conformidad con los documentos de creación presentado por el contribuyente)	
DATOS DEL ESTABLECIMIENTO ESTABLECIMIENTO No.	
03	<input type="checkbox"/> APERTURA Deberá llenar todos los campos - * No es necesario marcar con una X todas las secciones
	<input type="checkbox"/> ACTUALIZACIÓN Deberá marcar con una X la sección a actualizar y llenar la información
	<input type="checkbox"/> CIERRE Deberá llenar sólo la fecha de cese de actividades económicas (Campo X)
NOMBRE COMERCIAL	
04	NOMBRE COMERCIAL
DATOS DE UBICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO	
05	PROVINCIA
06	CANTÓN
07	PARROQUIA
08	CIUDADELA
09	BARRIO
10	CALLE
11	NÚMERO
12	INTERSECCIÓN
13	MANZANA
14	CONJUNTO
15	BLOQUE
16	EDIFICIO O CENTRO COMERCIAL
17	No. DE OFICINA
18	No. DE PISO
19	CARRETERO
20	KM
21	CAMINO
22	REFERENCIA
MEDIOS DE CONTACTO DEL ESTABLECIMIENTO	
23	TELÉFONO 1
24	TELÉFONO 2
25	TELÉFONO 3
26	FAX
27	CELULAR
28	APARTADO POSTAL
29	CORREO ELECTRÓNICO
30	SITIO WEB
FECHA DE INICIO / CESE / REINICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS	
31	FECHA DE INICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
32	FECHA DE CESE DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
33	FECHA DE REINICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
ACTIVIDADES ECONÓMICAS (De conformidad con los documentos de creación presentado por el contribuyente)	
DATOS DEL ESTABLECIMIENTO ESTABLECIMIENTO No.	
03	<input type="checkbox"/> APERTURA Deberá llenar todos los campos - * No es necesario marcar con una X todas las secciones
	<input type="checkbox"/> ACTUALIZACIÓN Deberá marcar con una X la sección a actualizar y llenar la información
	<input type="checkbox"/> CIERRE Deberá llenar sólo la fecha de cese de actividades económicas (Campo X)
NOMBRE COMERCIAL	
04	NOMBRE COMERCIAL
DATOS DE UBICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO	
05	PROVINCIA
06	CANTÓN
07	PARROQUIA
08	CIUDADELA
09	BARRIO
10	CALLE
11	NÚMERO
12	INTERSECCIÓN
13	MANZANA
14	CONJUNTO
15	BLOQUE
16	EDIFICIO O CENTRO COMERCIAL
17	No. DE OFICINA
18	No. DE PISO
19	CARRETERO
20	KM
21	CAMINO
22	REFERENCIA
MEDIOS DE CONTACTO DEL ESTABLECIMIENTO	
23	TELÉFONO 1
24	TELÉFONO 2
25	TELÉFONO 3
26	FAX
27	CELULAR
28	APARTADO POSTAL
29	CORREO ELECTRÓNICO
30	SITIO WEB
FECHA DE INICIO / CESE / REINICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS	
31	FECHA DE INICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
32	FECHA DE CESE DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
33	FECHA DE REINICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS
ACTIVIDADES ECONÓMICAS (De conformidad con los documentos de creación presentado por el contribuyente)	
El presente documento no puede ser presentado con tachones o enmendaduras, caso contrario debe ser reemplazado por un formulario nuevo	
FIRMAS DE RESPONSABILIDAD	
Nota: Declaro que los datos contenidos en este formulario son exactos y verdaderos, por lo que asumo la responsabilidad legal que de ella se deriven (Art. 97 Código Tributario, Art. 9 Ley del RUC y Art. 9 Reglamento para la Aplicación de la Ley del RUC).	AUTORIZACIÓN: Autorizo al señor/a _____ con cédula de identidad o ciudadanía, o pasaporte No. _____, para que realice la inscripción o actualización del RUC registrado en este formulario.
FIRMA REPRESENTANTE LEGAL O APODERADO	

Anexo 2: Formulario LUAE

SOLICITUD PARA OBTENER LA LICENCIA METROPOLITANA ÚNICA PARA EL EJERCICIO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS



TIPO DE PROCEDIMIENTO:	<input type="checkbox"/> Cambio LUAE <input type="checkbox"/> Renovación LUAE <input type="checkbox"/> Inclusión Autorización Administrativa	<input type="checkbox"/> Cambio de Actividad Económica <input type="checkbox"/> Cambio de Propietario <input type="checkbox"/> Cambio de dirección del establecimiento
-------------------------------	--	--

Denominación o Nombre Comercial:		Patente actual No.:
RUC No.:	Fecha inicio actividad económica: dd/mm/aaaa	Establecimiento No.:
Predio No.:	Licencia Única de Fundamentación No.:	Establecimiento: Principal <input type="checkbox"/> Secundal <input type="checkbox"/>

PERSONA NATURAL Nombre y Apellido: C.C. / Pasaporte: Obligado a llevar contabilidad: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> PARAMETERIADOS CALIFICADOS: Acreditación Ministerial No. _____ Calificación Artesanal No. _____ Fecha de expedición: dd/mm/aaaa	PERSONA JURÍDICA Razon Social: Nombre y Apellido del Representante Legal: No. C.C. o Pasaporte Representante Legal: Fecha de nombramiento del representante legal: dd/mm/aaaa No. Resolución Superintendencia de Compañías/Banco (Si aplica): Fecha Constitución: dd/mm/aaaa Fecha Resolución: dd/mm/aaaa Capital suscrito: \$/USD mm/aaaa
--	--

INFORMACIÓN PARA CATEGORIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD ECONÓMICA	
BOMBEROS (Fuerzas Armadas) Área del local (m ²): _____ Material que utiliza o almacena: <input type="checkbox"/> Metales, papel, ropa, plásticos <input type="checkbox"/> Metales y objetos explosivos <input type="checkbox"/> Líquidos o gases inflamables <input type="checkbox"/> Productos almacenados en palets de madera o cartón congegado <input type="checkbox"/> GLP (Cilindro de gas) No. de 15kg _____ No. de 30kg _____ total cilindros _____ No. Personas que trabajan: _____ Afiliado: _____ <input type="checkbox"/> Metales Combustibles y Perforación orgánica <input type="checkbox"/> Metales Tóxicos y Metales Infectivos <input type="checkbox"/> Metales radiactivos y/o Metales controlados <input type="checkbox"/> Otros artículos combustibles almacenados o utilizados en la fabricación.	AMBIENTE ¿tiene catches presencia de: consumo de agua _____ m ³ /mes consumo de energía eléctrica _____ kWh/mes consumo de combustibles gases _____ m ³ /mes <input type="checkbox"/> gas <input type="checkbox"/> keros <input type="checkbox"/> diesel <input type="checkbox"/> consumo de combustibles líquidos _____ m ³ /mes ¿tiene catches presencia de: residuos orgánicos _____ kg/mes residuos sólidos urbanos _____ kg/mes residuos líquidos o gaseosos _____ kg/mes residuos nocivos o sustancias peligrosas _____ kg/mes ¿tiene catches presencia de: <input type="checkbox"/> ruido <input type="checkbox"/> vibración <input type="checkbox"/> calor <input type="checkbox"/> radiación <input type="checkbox"/> otros _____ SANEAMIENTO (Competencias A.M. 719 / R.D. 182 / 95-01-2006) <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas pluviales <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas servidas <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas residuales <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas de lluvia <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas de riego <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas de drenaje <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas de riego <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas de drenaje <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas de riego <input type="checkbox"/> Saneamiento de aguas de drenaje
TURISMO <input type="checkbox"/> Agencias de viaje <input type="checkbox"/> Transporte Turístico <input type="checkbox"/> Alojamiento <input type="checkbox"/> Alimentos y bebidas Categoría Turística: _____ <input type="checkbox"/> Casinos y Salas de juego <input type="checkbox"/> Intermedios <input type="checkbox"/> Recreación, diversión y esparcimiento Registro Turístico No. _____ Tipo: _____	

IDENTIFICACIÓN DE ACTIVIDAD ECONÓMICA (FOTULACIÓN) (Cada foto sujeta en la diligencia y/o promoción de la identificación o localización del establecimiento).	
LITANEA Largo _____ Ancho _____ Altura sobre el nivel de la acera _____ Tipo de material _____ Tamaño de la fachada _____ m ² Adosado a la fachada frontal _____ m ² Adosado a la pared lateral _____ m ² Adosado a la pared lateral _____ m ²	Ubicación del edificio _____ Local _____ <input type="checkbox"/> Propio <input type="checkbox"/> Arrendado

DIRECCIÓN DEL ESTABLECIMIENTO			
Parroquia	Calle principal	Número	Calle secundaria
Código	País	Otros / Departamento	Sector o Referencia para ubicación
Teléfono 1	Teléfono 2	e-mail	Horario de su preferencia para visita de inspección

* DECLARACIÓN JURADA / PETICIÓN DE INSPECCIÓN DECLARACIÓN JURAMENTO, Que la información consignada en vertical y corresponde a la realidad, que actúo de buena fe y que: (1) cumple con la Ordenanza 2008 modificada el 21 de marzo de 2010, que establece el régimen administrativo de la LUAE; (2) cumple con las Reglas Técnicas aplicables a la actividad económica para la cual solicita licenciamiento, y que cumple determinadas en los Anexos adjuntos de la Ordenanza; 1 (en materia de compatibilidad y uso de suelo); 2 (en materia de seguridad); 3 (en materia de seguridad y prevención de incendios); 4 (en materia de publicidad exterior "letrados"); 5 (en materia ambiental); 6 (en materia de turismo, para el caso de actividades económicas del sector turístico). Ordenaré todas las facilidades necesarias a los órganos de control, funcionarios competentes y entidades colaboradoras, para el ejercicio de las potestades de control, INSPECCIÓN y la verificación del cumplimiento de las Reglas Técnicas y de ser el caso adjuntaré información específica.	CROQUIS DE UBICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO Deligne con las reglas técnicas pautas la ubicación del establecimiento; identifique calles, avenidas, edificios, etc.
---	---

Yo, _____, propietario del documento de identificación No. _____, por mí propio derecho (o en legal representación de la persona jurídica identificada líneas arriba) luego de haberme informado (1) que la LUAE no otorgada depende de haber los requisitos de la autoridad pública y los derechos de terceros; y no podrá ser invocada para excluir o disminuir la responsabilidad en que hubiere incurrido en el ejercicio de la actividad económica autorizada; y (2) que la LUAE podrá ser otorgada en cualquier momento por la Autoridad Administrativa competente, cuando hubiere sido otorgado sin cumplir con las reglas establecidas en las normas administrativas o Reglas Técnicas que le hubieren sido aplicables; por lo cual, en caso de que se demuestre a través de los procedimientos de verificación y control de que he proporcionado información no verídica, la LUAE podrá ser otorgada, de oficio o a petición de parte, independientemente de la imposición de sanciones a que hubiere lugar.

Nota: La información presentada no podrá tener consecuencias o consecuencias algunas.

NOMBRE RESPONSABLE (PERSONA NATURAL) C.C. / PASAPORTE _____ FECHA: dd/mm/aaaa	NOMBRE RESPONSABLE (PERSONA JURÍDICA) NOMBRE RESPONSABLE (PERSONA JURÍDICA) _____
--	--

Responsabilidad gratuita. * El presente formulario se constituye en una Declaración Jurada en el caso en que la información registrada genere el Procedimiento Administrativo Simplificado; caso contrario para los Procedimientos Administrativos Ordinarios e Inspección se define como una solicitud de inspección y presentación de información respectivamente. Página 10

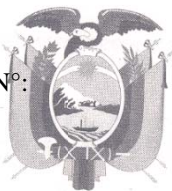

Anexo 3: Solicitud para el permiso de funcionamiento

La solicitud para el permiso de funcionamiento por parte del Ministerio de Salud, debe tener los siguientes datos y ésta debe ser dentro de la jurisdicción a la que pertenece el domicilio del establecimiento:

- a. Nombre del propietario o representante legal
- b. Nombre o razón social o denominación del establecimiento
- c. Número de Registro Único de Contribuyentes (RUC) y cédula de ciudadanía o identidad del propietario o representante legal del establecimiento
- d. Actividad o actividades que se realizan en el establecimiento
- e. Ubicación del establecimiento: cantón, parroquia, sector, calle principal número e intersecciones, teléfono, fax, correo electrónico si lo tuviere.

Anexo 4: Búsqueda fonética

SOLICITUD DE BÚSQUEDA FONÉTICA

 <p>República del Ecuador</p> <p>Nº: Instituto Ecuatoriano de Propiedad Intelectual –IEPI– Dirección de Documentación y</p>	 <p>IEPI INSTITUTO ECUATORIANO DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL</p>	<p>* Fe de presentación</p> <p style="text-align: right;">Solicitud</p>
<p>A: Director de Documentación y Estadística. Solicito se me certifique si en la base de signos distintivos consta lo que a continuación detallo:</p>		
<p>Solicitante : _____</p> <p>Abogado patrocinador : _____ Matrícula N°: _____</p>		
<p>Tipo de signo</p>		
<p>Marca de fábrica []</p> <p>Nombre Comercial []</p>	<p>Marca de servicios []</p> <p>Lema Comercial []</p>	
<p>Registrada [] En trámite de registro []</p>		
<p>Clase Internacional N°: _____ y sus clases relacionadas según el caso</p>		
<p>Denominación: _____</p>		
<p>Recaudos anexos:</p> <p style="padding-left: 40px;">[] Comprobantes pago N°:</p> <p>Otro si: _____</p> <p>abogado patrocinador _____ Casillero IEPI</p> <p style="padding-left: 40px;">Estudio jurídico:</p> <p style="padding-left: 40px;">Correo electrónico:</p>	<p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Firma solicitante</p> <p style="text-align: right;">Firma</p> <p style="text-align: center;">_____</p> <p style="text-align: center;">Casillero judicial:</p> <p>Teléfonos:</p>	

Favor llenar el presente formulario a máquina o con letra legible

* Para uso IEPI

Formato N° 05-2005-DNPI-IEPI

Anexo 5: Diseño de la Encuesta

ENCUESTA "Amantes del Deporte"

El objetivo de la presente encuesta permite valorar la factibilidad de la instauración de un Restaurante enfocado a personas que realicen actividad física en el parque “La Carolina” del Distrito Metropolitano de Quito.

INSTRUCCIONES.- Lea detenidamente las preguntas y conteste con una “X” en el lugar que corresponda.

1. Su edad oscila entre:

13 – 18____ 19 – 25____ 26 – 35____ 36– 45____ 46- 55____ más de 56____

2. ¿Con qué frecuencia realiza actividad física?

1-2 veces a la semana____ 3-4 veces a la semana____ De 5 a 6 veces a la semana____
Cada 15 días____ 1 vez al mes____

3. ¿Cuánto tiempo diario realiza actividad física?

De 30 a 40 min____ De 1 a 2 horas____ De 2 a3 horas____ De 3 a 6 horas en una o dos sesiones diarias____ Más de 6 horas en una o dos sesiones diarias____

4. ¿Qué tipo de deporte realiza? Hasta 3 X

Bicicleta____ Fútbol____ Volley____ Básquet____ Tenis____ Fitness____
Triatlón____ Trote o Caminata____ Otro (nombre) _____

5. A la hora de desayunar, ¿En qué lugar lo hace?

Casa____ Trabajo____ Restaurante____ Lleva su propia comida____

6. A la hora de almorzar, ¿En qué lugar lo hace?

Casa____ Trabajo____ Restaurante____ Lleva su propia comida____

7. ¿De qué forma cree usted que mejoraría su rendimiento deportivo?

- Con una alimentación equilibrada, adecuada a sus requerimientos nutricionales ()
- Con una alimentación que cumpla parcialmente sus necesidades calóricas ()
- Con una alimentación sin supervisión de un experto en el área nutricional ()

8. Del siguiente listado ¿Cuál cree que se asemeja al criterio de satisfacción de sus requerimientos nutricionales?

- Cumple con mis requerimientos nutricionales ()
- Cumple parcialmente con sus requerimientos nutricionales ()
- No cumple con sus requerimientos nutricionales ()

9. En el caso de haber la opción de un restaurante que ofrezca menús saludables y nutritivos enfocado a personas que realizan actividad física ¿Le gustaría mejorar su rendimiento deportivo, por medio de esta iniciativa?

SÍ _____ NO _____

10. ¿Conoce usted algún otro lugar que le brinde el mismo servicio?

SÍ _____ NO _____ ¿Cuál? _____

GRACIAS POR SU TIEMPO

Anexo 6: Recetas Estándar costos

- Lunes

CREMA DE BROCOLI CON CANGUIL							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
750	gr	Brócoli	1	kg	0,62	0,46	
300	gr	Cebolla perla	1	kg	0,29	0,09	
10	gr	Mantequilla	250	gr	1,18	0,07	
10	gr	Harina	1	kg	0,86	0,01	
10	gr	Fondo de pollo	20	gr	0,85	0,42	
250	ml	Leche	1	lt	0,80	0,20	
30	gr	Canguil	1	kg	0,90	0,02	
						costo bruto	1,27
						costo por pax	0,32
						10% varios	0,03
						costo total	0,35

HAMBURGUESAS							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
600	gr	Carne molida	1	kg	4,30	2,58	
150	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,07	
17	gr	Yema de huevo	60	gr	0,15	0,04	
5	ml	Aceite	1	lt	3,25	0,02	
5	gr	Apanadura	250	gr	0,60	0,01	
						costo bruto	2,72
						costo por pax	0,68
						10% varios	0,07
						costo total	0,75

ENSALADA DE COL Y ZANAHORIA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
50	ml	Leche	1	lt	0,80	0,04	
60	gr	Col blanca	1	kg	0,20	0,01	
30	gr	Mayonesa	400	gr	2,65	0,20	
5	ml	Vinagre blanco	1	lt	2,03	0,01	
50	gr	Zanahoria grande	1	kg	0,26	0,01	
4	ml	Jugo de limón	500	ml	1,02	0,008	
						costo bruto	0,28
						costo por pax	0,07
						10% varios	0,01
						costo total	0,08

PURE DE PAPA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
1000	gr	Papas	1	kg	0,31	0,31	
10	gr	Mantequilla	250	gr	1,18	0,05	
125	ml	Leche	1	lt	0,80	0,10	
						costo bruto	0,46
						costo por pax	0,12
						10% varios	0,01
						costo total	0,13

JUGO DE GUANÁBANA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
240	gr	Guanábana	1	kg	2,25	0,54	
70	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,06	
						costo bruto	0,60
						costo por pax	0,15
						10% varios	0,02
						costo total	0,17

FLAN DE CHOCOLATE						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
40	gr	Paquete Flan	80	gr	1,50	0,75
600	ml	Leche	1	lt	0,80	0,48
					costo bruto	1,23
					costo por pax	0,31
					10% varios	0,03
					costo total	0,34

- Martes

SOPA DE MACARRONES						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
30	ml	Aceite oliva	1	lt	5,30	0,15
200	gr	Zanahorias	1	kg	0,26	0,05
75	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,03
1	u	Diente ajo	1	u	0,03	0,03
5	gr	Fondo de pollo	20	gr	0,85	0,21
400	Gr	Pasta de macarrones	400	gr	0,97	0,97
80	Gr	Carne de res	500	gr	5,80	0,92
					costo bruto	2,36
					costo por pax	0,59
					10% varios	0,06
					costo total	0,65

FILETE DE POLLO CON SALSA DE UVAS						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
600	gr	Filete de pechuga de pollo	1	kg	5,19	3,11
5	gr	Fondo de pollo	20	gr	0,85	0,21
200	gr	Uvas verdes y rojas	1000	kg	3,50	0,70
5	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,00
70	gr	Mantequilla derretida	250	gr	1,18	0,33
10	gr	Albahaca picada	50	gr	0,40	0,08
70	ml	Vino blanco	1	lt	3,90	0,27
75	gr	Cebolla paitaña	1	kg	0,63	0,04
					costo bruto	4,74
					costo por pax	1,19
					10% varios	0,12
					costo total	1,30

ENSALADA HAWAIANA						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
500	gr	Piña	1	kg	0,89	0,44
400	gr	Duraznos	500	gr	1,00	0,80
200	gr	Aguacates	1	kg	1,00	0,20
30	gr	Limón	1	kg	0,60	0,01
40	gr	Pimiento rojo	1	kg	0,55	0,02
20	gr	Mayonesa	400	gr	2,65	0,13
					costo bruto	1,60
					costo por pax	0,40
					10% varios	0,04
					costo total	0,44

JUGO DE NARANJILLA						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
300	gr	Pulpa de naranjilla	1	kg	2,20	0,66
40	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,03
					costo bruto	0,69
					costo por pax	0,17
					10% varios	0,02
					costo total	0,19

GELATINA DE NARANJA						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
170	gr	Paq. de Gelatina de Naranja	500	gr	1,91	0,64
					costo bruto	0,64
					costo por pax	0,16
					10% varios	0,02
					costo total	0,18

- Miércoles

SOPA DE CHIFLES						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
80	gr	Carne res	500	gr	5,80	0,92
5	ml	Aceite de oliva	1	lt	5,30	0,02
150	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,07
240	gr	Plátano verde	1	kg	0,45	0,1
150	gr	Cebolla paiteña	1	kg	0,63	0,09
75	gr	Pimiento verde	1	kg	0,45	0,03
60	gr	Tomate riñón	1	kg	0,54	0,03
20	gr	Arroz	1	kg	0,98	0,01
					costo bruto	1,27
					costo por pax	0,32
					10% varios	0,03
					costo total	0,35

PESCADO FRITO							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
600	gr	Filete de pescado	600	gr	2,50	2,50	
3	u	Dientes de ajo	1	u	0,03	0,09	
20	gr	Mostaza	100	gr	0,60	0,12	
30	gr	Limón	1	kg	0,60	0,01	
10	ml	Aceite	1	lt	3,25	0,03	
						costo bruto	2,75
						costo por pax	0,69
						10% varios	0,07
						costo total	0,76

MENESTRA DE LENTEJA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
250	gr	Lenteja	1	kg	1,80	0,45	
1	u	Diente de ajo	1	u	0,03	0,03	
75	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,03	
10	ml	Aceite	1	lt	3,25	0,03	
						costo bruto	0,54
						costo por pax	0,14
						10% varios	0,01
						costo total	0,15

ARROZ BLANCO							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
50	gr	Arroz	1	kg	0,98	0,04	
300	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,15	
10	ml	Aceite	1	lt	3,25	0,03	
						costo bruto	0,22
						costo por pax	0,06
						10% varios	0,01
						costo total	0,06

LIMONADA						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
240	gr	Limón	1	kg	0,80	0,20
40	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,03
					costo bruto	0,23
					costo por pax	0,06
					10% varios	0,01
					costo total	0,06

MANZANAS HORNEDAS						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
720	gr	Manzana	1	kg	1,45	1,04
150	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,12
60	ml	Crema de leche	500	ml	2,50	0,30
17	gr	Yema de huevo	60	gr	0,15	0,04
					costo bruto	1,50
					costo por pax	0,38
					10% varios	0,04
					costo total	0,41

- Jueves

CREMA DE ESPINACA CON QUESO						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
120	gr	Espinaca grande	1	kg	1,11	0,13
500	ml	Leche caliente	1	lt	0,80	0,40
10	gr	Harina	1	kg	0,86	0,01
5	gr	Fondo de pollo	20	gr	0,85	0,21
10	gr	Cebolla blanca rallada	1	kg	0,50	0,01
15	gr	Mantequilla	250	gr	1,18	0,07
200	gr	Queso rallado	1	kg	5,25	1,05
					costo bruto	1,87
					costo por pax	0,47
					10% varios	0,05
					costo total	0,52

LOMO DE CERDO A LA TOMATE							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
600	gr	Carne de cerdo	1	kg	6,16	3,69	
5	ml	Aceite de oliva	1	lt	5,30	0,02	
300	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,15	
2	u	Dientes de ajo	1	u	0,03	0,06	
350	gr	Tomate riñón troceado	1	kg	0,54	0,18	
30	gr	Salsa de tomate	1	kg	3,20	0,09	
5	gr	Paprika	1	kg	6,25	0,03	
						costo bruto	4,22
						costo por pax	1,06
						10% varios	0,11
						costo total	1,16

TORTAS DE ZANAHORIA BLANCA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
654	gr	Zanahoria blanca	1	kg	0,26	0,17	
30	ml	Mantequilla	250	gr	1,18	0,14	
60	gr	Huevo	60	gr	0,15	0,15	
30	ml	Aceite	1	lt	3,25	0,09	
10	ml	Achiote	500	ml	1,6	0,03	
300	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,15	
125	gr	Queso rallado	1	kg	5,25	0,65	
						costo bruto	1,38
						costo por pax	0,35
						10% varios	0,03
						costo total	0,38

ENSALADA GRIEGA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
200	gr	Tomate riñón	1	kg	0,54	0,11	
300	gr	Pepino	1	kg	0,80	0,24	
50	gr	Aceitunas negras	1	kg	3,50	0,17	
10	ml	Jugo de limón	500	ml	1,02	0,02	
100	gr	Queso sin sal	500	gr	2,25	0,45	
20	ml	Aceite de oliva extra virgen	1	lt	7,00	0,14	
						costo bruto	1,13
						costo por pax	0,28
						10% varios	0,03
						costo total	0,31

JUGO DE MARACUYA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
300	gr	Pulpa de maracuyá	1	kg	2,70	0,81	
40	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,03	
						costo bruto	0,84
						costo por pax	0,21
						10% varios	0,02
						costo total	0,23

ESPUMILLA DE GUAYABA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
35	gr	Claros de huevo	60	gr	0,15	0,08	
50	gr	Guayabas	50	gr	0,50	0,50	
100	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,08	
5	ml	Esencia de vainilla	100	ml	0,88	0,04	
						costo bruto	0,70
						costo por pax	0,18
						10% varios	0,02
						costo total	0,19

- Viernes

SOPA DE AVENA CON HUEVO AL HILO						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
300	gr	Papas	1	kg	0,31	0,09
150	gr	Avena licuada	1	kg	0,83	0,12
500	ml	Leche	1	lt	0,80	0,40
120	gr	Huevos	60	gr	0,15	0,30
200	gr	Zanahoria amarilla	1	kg	0,26	0,05
4	u	Dientes de ajo	1	u	0,03	0,12
300	gr	Cebollas blancas	1	kg	0,50	0,15
60	gr	Tomate riñón	1	kg	0,54	0,03
					costo bruto	1,26
					costo por pax	0,32
					10% varios	0,03
					costo total	0,35

ATÚN CON VERDURAS						
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total
600	gr	Atún	950	gr	6,05	3,82
200	gr	Zanahoria	1	kg	0,26	0,05
100	gr	Brócoli	1	kg	0,62	0,06
100	gr	Coliflor	1	kg	0,50	0,05
10	ml	Vinagre	220	ml	3,73	0,17
5	ml	Mostaza	100	gr	0,60	0,03
					costo bruto	4,18
					costo por pax	1,05
					10% varios	0,10
					costo total	1,15

PALMITOS AL LIMÓN							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
410	gr	Palmito en lata	810	gr	4,26	2,15	
64	gr	Hojas lechuga	1	kg	0,79	0,05	
40	ml	Jugo limón	500	ml	1,02	0,08	
80	ml	Aceite de oliva	1	lt	5,30	0,42	
						costo bruto	2,70
						costo por pax	0,68
						10% varios	0,07
						costo total	0,74

JUGO DE MANGO							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
340	gr	Pulpa de mango	1	kg	2,25	0,76	
40	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,03	
						costo bruto	0,79
						costo por pax	0,20
						10% varios	0,02
						costo total	0,22

TORTA DE MAQUEÑO							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
320	gr	Maqueños	1	kg	0,45	0,14	
48	gr	Pasas	1	kg	3,15	0,15	
115	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,09	
115	gr	Queso sin sal rallado	500	gr	2,25	0,51	
30	gr	Mantequilla tibia	250	gr	1,18	0,14	
5	gr	Canela en polvo	27	gr	1,2	0,22	
30	gr	Clara de huevo	60	gr	0,15	0,07	
						costo bruto	1,32
						costo por pax	0,33
						10% varios	0,03
						costo total	0,36

- Sábado

LOCRO DE BERROS CON AGUACATE							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
200	gr	Berros	1	kg	3,15	0,63	
350	gr	Papa amarilla	1	kg	0,31	0,11	
150	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,07	
500	ml	Leche	1	lt	0,80	0,40	
5	ml	Achiote	500	ml	1,60	0,01	
200	gr	Aguacate	1	kg	1,00	0,20	
60	gr	Huevo	60	gr	0,15	0,15	
						costo bruto	1,57
						costo por pax	0,39
						10% varios	0,04
						costo total	0,43

TALLARIN CON CERDO Y CHAMPIÑONES							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
45	gr	Hongos secos	1	kg	6,00	0,27	
20	ml	Salsa de soya	175	ml	1,32	0,15	
20	ml	Salsa inglesa	175	ml	2,40	0,27	
10	ml	Miel de abeja	1	lt	6,85	0,06	
2	u	Dientes de ajo	1	u	0,03	0,06	
150	gr	Pimiento rojo	1	kg	0,55	0,08	
500	gr	Fideo chino	500	gr	0,98	0,98	
600	gr	Cerdo	1	kg	6,16	3,69	
						costo bruto	5,56
						costo por pax	1,39
						10% varios	0,14
						costo total	1,53

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CHERRY							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
160	gr	Lechuga	1	kg	0,89	0,14	
160	gr	Tomate cherry	1	kg	2,50	0,40	
15	ml	Vinagreta	220	ml	3,73	0,25	
						costo bruto	0,79
						costo por pax	0,20
						10% varios	0,02
						costo total	0,22

JUGO DE FRUTILLA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
320	gr	Frutilla	1	kg	1,69	0,54	
65	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,05	
						costo bruto	0,59
						costo por pax	0,15
						10% varios	0,01
						costo total	0,16

GALLETAS RELLENS DE PIÑA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
30	gr	Mantequilla derretida	250	gr	1,18	0,14	
60	gr	Huevo	60	gr	0,15	0,15	
3	ml	Esencia de vainilla	100	ml	0,88	0,02	
30	gr	Harina	1	kg	0,86	0,02	
20	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,02	
40	gr	Piña	1	kg	0,89	0,03	
						costo bruto	0,38
						costo por pax	0,10
						10% varios	0,01
						costo total	0,10

- Domingo

SOPA DE MAIZ DULCE							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
5	ml	Aceite de oliva	1	lt	5,30	0,02	
300	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,15	
420	gr	Papas	1	kg	0,31	0,13	
340	gr	Maíz dulce en lata	340	gr	1,47	1,47	
5	gr	Salteado de vegetales	20	gr	0,85	0,21	
50	gr	Perejil	500	gr	0,73	0,07	
20	ml	Crema de leche	500	ml	2,50	0,1	
80	gr	Pollo mechado	1	kl	3,23	0,25	
						costo bruto	2,40
						costo por pax	0,60
						10% varios	0,06
						costo total	0,66

ARROZ A LA CAMPESINA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
300	gr	Arroz	1	kg	0,98	0,29	
30	ml	Aceite de oliva	1	lt	5,30	0,15	
100	gr	Jamón	1	kg	6,30	0,63	
80	gr	Pimiento rojo	1	kg	0,55	0,04	
2	u	Dientes de ajo	1	u	0,03	0,06	
300	gr	Cebolla blanca	1	kg	0,50	0,15	
100	gr	Arvejas	1	kg	1,04	0,10	
40	gr	Queso rallado	1	kg	5,25	0,21	
120	gr	Tomate riñón	1	kg	0,54	0,06	
						costo bruto	1,69
						costo por pax	0,42
						10% varios	0,04
						costo total	0,46

MADURO FRITO							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
240	gr	Plátano maduro	1	kg	0,45	0,10	
10	ml	Aceite	1	lt	3,25	0,03	
						costo bruto	0,13
						costo por pax	0,03
						10% varios	0,00
						costo total	0,04

JUGO DE MORA							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
320	gr	Pulpa de mora	1	kg	2,75	0,88	
50	gr	Azúcar blanca	1	kg	0,80	0,04	
						costo bruto	0,92
						costo por pax	0,23
						10% varios	0,02
						costo total	0,25

PERA AL ALMIBAR							
cantidad	unidad	ingredientes	cantidad	unidad	valor unitario	valor total	
800	gr	Peras	1	kg	1,40	1,12	
350	gr	Azúcar blanca	1	gr	0,80	0,28	
35	ml	Crema agria	250	ml	0,50	0,07	
						costo bruto	1,47
						costo por pax	0,37
						10% varios	0,04
						costo total	0,40

Anexo 7: Sueldos y Salarios

Incremento Sueldos

4,11%

No	NOMBRE	Horas de Trabajo	Sueldo Básico	Aporte IESS (12,15%)	Total Gasto Mensual
1	Mesero	4	177	21,51	198,51
2	Mesero	4	177	21,51	198,51
3	Ayudante de Cocina	8	354	43,01	397,01
4	Cocinero	8	520	63,18	583,18
5	Administrador / Cajero	8	450	54,68	504,68

2016	2017	2018	2019	2020
2736,07	3001,57	3124,93	3253,37	3387,08
2736,07	3001,57	3124,93	3253,37	3387,08
5472,13	6003,13	6249,86	6506,73	6774,16
7872,16	8652,16	9007,76	9377,98	9763,42
6860,10	7535,10	7844,79	8167,21	8502,89
	28193,52	29352,28	30558,66	31814,62
25676,52	29352,28	30558,66	31814,62	33122,2

Anexo 8: Flujo de ventas mensual 2016

	ene-16	feb-16	mar-16	abr-16
# Almuerzos diarios	56	56	75	75
Días laborables	30	30	30	30
Total almuerzos mensual	1680	1680	2250	2250
Venta \$ 4,00	\$ 6.720,00	\$ 6.720,00	\$ 9.000,00	\$ 9.000,00
Costo de venta \$ 2,32	\$ 3.897,60	\$ 3.897,60	\$ 5.220,00	\$ 5.220,00
Depreciación				
Costo operacional fijo	\$ 3.281,88	\$ 3.281,88	\$ 3.281,88	\$ 3.281,88
Interés	\$ 280,80	\$ 274,20	\$ 267,55	\$ 260,83
Utilidad Operacional	\$ (740,28)	\$ (733,68)	\$ 230,58	\$ 237,30

may-16	jun-16	jul-16	ago-16
75	92	92	92
30	30	30	30
2250	2760	2760	2760
\$ 9.000,00	\$ 11.040,00	\$ 11.040,00	\$ 11.040,00
\$ 5.220,00	\$ 6.403,20	\$ 6.403,20	\$ 6.403,20
\$ 3.281,88	\$ 3.281,88	\$ 3.181,88	\$ 4.597,88
\$ 254,05	\$ 247,20	\$ 240,29	\$ 233,32
\$ 244,08	\$ 1.107,72	\$ 1.214,63	\$ (194,39)

sep-16	oct-16	nov-16	dic-16
92	126	126	126
30	30	30	30
2760	3780	3780	3780
\$ 11.040,00	\$ 15.120,00	\$ 15.120,00	\$ 15.120,00
\$ 6.403,20	\$ 8.769,60	\$ 8.769,60	\$ 8.769,60
\$ 3.181,88	\$ 3.181,88	\$ 3.181,88	\$ 4.859,88
\$ 226,28	\$ 219,17	\$ 212,00	\$ 204,76
\$ 1.228,65	\$ 2.949,35	\$ 2.956,53	\$ 1.285,76

Desglose de almuerzos vendidos en cada hora en base al estudio de la competencia

sillas
48

2016

HORARIO	11:30	12:00	12:30	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	almuerzos
Enero	3	3	3	8	10	10	8	5	3	3	56
Febrero	3	3	3	8	10	10	8	5	3	3	56
Marzo	3	3	5	10	15	15	10	8	3	3	75
Abril	3	3	5	10	15	15	10	8	3	3	75
Mayo	3	3	5	10	15	15	10	8	3	3	75
Junio	3	5	8	15	15	15	15	8	5	3	92
Julio	3	5	8	15	15	15	15	8	5	3	92
Agosto	3	5	8	15	15	15	15	8	5	3	92
Septiembre	3	5	8	15	15	15	15	8	5	3	92
Octubre	5	8	10	20	20	20	20	10	8	5	126
Noviembre	5	8	10	20	20	20	20	10	8	5	126
Diciembre	5	8	10	20	20	20	20	10	8	5	126

Incremento 4,87%

2017	2018	2019	2020
132	139	145	152

Anexo 9: Tabla de Amortización

TABLA DE AMORTIZACIÓN

Capital	30.000,00
Tasa de Interés	11,23%
Plazo en meses	36
Frecuencia en el año	12

Número pagos	Pago de Capital	Pago de Interés	Cuota a pagar Mensual	CAPITAL Pendiente
1	704,68	280,80	985,48	29.295,32
2	711,28	274,20	985,48	28.584,04
3	717,88	267,55	985,43	27.866,16
4	724,48	260,83	985,31	27.141,68
5	731,38	254,05	985,43	26.410,30
6	738,28	247,20	985,48	25.672,02
7	745,18	240,29	985,47	24.926,84
8	752,08	233,32	985,40	24.174,76
9	759,28	226,28	985,56	23.415,48
10	766,18	219,17	985,35	22.649,30
11	773,38	212,00	985,38	21.875,92
12	780,58	204,76	985,34	21.095,34
13	788,08	197,45	985,53	20.307,26
14	795,28	190,08	985,36	19.511,98
15	802,78	182,63	985,41	18.709,20
16	810,28	175,12	985,40	17.898,92
17	817,78	167,53	985,31	17.081,14
18	825,58	159,88	985,46	16.255,56
19	833,38	152,15	985,53	15.422,18
20	841,18	144,35	985,53	14.581,00
21	848,98	136,48	985,46	13.732,02
22	857,08	128,53	985,61	12.874,94
23	864,88	120,51	985,39	12.010,06
24	872,98	112,41	985,39	11.137,08
25	881,08	104,24	985,32	10.256,00

26	889,48	96,00	985,48	9.366,52
27	897,88	87,67	985,55	8.468,64
28	906,28	79,27	985,55	7.562,36
29	914,68	70,78	985,46	6.647,68
30	923,38	62,22	985,60	5.724,30
31	931,78	53,58	985,36	4.792,52
32	940,48	44,86	985,34	3.852,04
33	949,48	36,06	985,54	2.902,56
34	958,18	27,17	985,35	1.944,38
35	967,18	18,20	985,38	977,20
36	977,20	9,15	986,35	0,00

	interés	cuota	cuota más interés
ene - dic 2016	2.920,43	8.904,66	11.825,09
ene - dic 2017	1.867,13	9.958,26	11.825,39
ene - dic 2018	689,19	11.137,08	11826

Anexo 10: Costos fijos

Incremento de precios 4,87%

	Año 2016	Año 2017	Año 2018	Año 2019	Año 2020
Gasto Sueldos	\$ 25.676,52	\$ 29.352,28	\$ 30.558,66	\$ 31.814,62	\$ 33.122,20
Arriendo Local	\$ 14.400,00	\$ 15.101,28	\$ 15.836,71	\$ 16.607,96	\$ 17.416,77
Servicios Básicos	\$ 1.200,00	\$ 1.258,44	\$ 1.319,73	\$ 1.384,00	\$ 1.451,40
Marketing y Publicidad	\$ 600,00	\$ -	\$ 629,22	\$ -	\$ 659,86
Comisiones	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -	\$ -
	\$ 41.876,52	\$ 45.712,00	\$ 48.344,31	\$ 49.806,57	\$ 52.650,23
Intereses Financieros	\$ 2.920,43	\$ 1.867,13	\$ 689,19	\$ -	\$ -

Anexo 11: Depreciación.

	AÑO 1	AÑO 2	AÑO3	AÑO 4	AÑO 5	Valores de rescate	
Terrenos	0	0	0	0	0	0	0 años
Maquinarias y Equipos de Cocina	1.775	1.775	1.775	1.775	1.775	8.874	10 años
Menaje y Cubertería	807	807	807	0	0	0	3 años
Muebles y Enseres	206	206	206	206	206	1.030	10 años
Equipos de Computación	360	360	360	360	360	0	5 años
	3.148	3.148	3.148	2.341	2.341	9904,085	