

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

UNIB.E

**Trabajo de Titulación Previo la Obtención del Título de Ingeniería en
Administración de Empresas Gastronómicas.**

**ESTRUCTURACIÓN Y DISEÑO DEL RESTAURANTE “IRQUIALKU” DE
ESPECIALIDAD COMIDA ECUATORIANA.**

Alumna: Guerra Yalamá Gabriela Maribel.

Director: Ing. Donoso Miguel Ángel.

Quito - Ecuador.

Octubre - 2010

Agradecimiento.

Con gratitud y respeto presento el siguiente trabajo, que va especialmente dirigido a Dios y a mis padres por brindarme su apoyo incondicional, ya que mediante su esfuerzo han hecho posible la culminación de mi carrera.

Dedicatoria.

A mis padres por que con su ejemplo han sabido guiar mi vida por el sendero del bien, para ser de mí una persona responsable por eso y por todo el cariño que me brindan los llevo en mi corazón.

ÍNDICE

| | Pág. |
|--|------|
| UNIDAD 1.-Estructuración y diseño del Restaurante “Irquialku” De especialidad comida ecuatoriana. | |
| 1.1 Síntesis del proyecto..... | 1 |
| 1.2 Sitios para visitar en el trayecto a la reserva..... | 2 |
| 1.2.1 Quito..... | 2 |
| 1.2.2 Guayllabamba..... | 3 |
| 1.2.3 Cayambe..... | 4 |
| 1.2.4 Reserva ecológica Cayambe – Coca..... | 5 |
| 1.2.5 Otavalo..... | 6 |
| 1.2.5.1 Feria de artesanías..... | 8 |
| 1.2.6 Cascada de Peguche..... | 10 |
| 1.2.7 Parque cóndor..... | 11 |
| 1.2.8 Cotacachi..... | 11 |
| 1.2.8.1Laguna Cuicocha..... | 13 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1.2.8.2 El salto del bravo..... | 14 |
| 1.2.8.3 El salto de Santiago..... | 14 |
| 1.2.8.4 Volcán Cotacachi..... | 15 |
| 1.2.9 Antonio Ante (Atuntaquí)..... | 16 |
| 1.2.10 San Miguel de Urcuquí..... | 17 |
| 1.2.11 Ibarra..... | 18 |
| 1.2.12 Pimampiro..... | 20 |

UNIDAD 2 .- Proyecto

Estructuración y diseño del Restaurante “Irquialku”

| | |
|---|----|
| 2.1 Descripción de la zona..... | 21 |
| 2.2 Reserva Ecológica Cotacachi Cayapas..... | 22 |
| 2.3 Fauna..... | 24 |
| 2.4 Flora..... | 24 |
| 2.5 Ingreso a la reserva Cotacachi Cayapas..... | 25 |
| 2.6 Vivienda del mirador de Lago Cuicocha..... | 29 |
| 2.7 Plano actual de la vivienda donde se llevara acabo el proyecto. | 35 |

UNIDAD 3: Remodelación del restaurante “Irquialku”

| | |
|--|----|
| 3.1 Entrada a la reserva..... | 37 |
| 3.2 Plano de remodelación..... | 38 |
| 3.3 Lado frontal de la construcción..... | 43 |
| 3.4 Costado derecho, área externa de la cocina..... | 43 |
| 3.5 Costado izquierdo..... | 44 |
| 3.6 Perspectivas de construcción..... | 45 |
| 3.7 Recolección de desperdicios..... | 46 |
| UNIDAD 4: funcionamiento de cocina. | |
| 4.1 Mantenimiento general de la cocina..... | 47 |
| 4.2 Mantenimiento de equipos pesados de cocina..... | 48 |
| 4.3 Sanitación..... | 49 |
| 4.6 Descripción del puesto de trabajo..... | 55 |
| 4.7 Área de compras..... | 58 |
| 4.8 Área de costos y bodega..... | 60 |
| 4.9 Área de Stewart..... | 61 |
| UNIDAD 5: presupuesto del costo del proyecto. | |
| 5.1 Financiamiento..... | 61 |

| | |
|---|-----------|
| 5.2 Permisos de funcionamiento..... | 62 |
| 5.3 Menú del restaurante “Irquialku”..... | 64 |
| 5.3.1 Entradas (receta costeo)..... | 64 |
| 5.3.2 Sopas (receta costeo)..... | 67 |
| 5.3.3 Platos fuertes (receta costeo)..... | 70 |
| 5.3.4 Postres (receta costeo)..... | 77 |
| 5.3.5 Cocteles (receta costeo)..... | 79 |
| ANEXOS..... | 94 |
| Anexo 1; Flora y fauna de la reserva..... | 95 |
| Anexo 2; Plano actual..... | 97 |
| Anexo 3; Plano de remodelación..... | 98 |
| Anexo 4; Modelo de carta del restaurante..... | 99 |
| Anexo 5; Recetas de la carta..... | 100 |
| Anexo 6; Formato de comanda..... | 120 |

CONCLUSIONES.

RECOMENDACIONES.

BIBLIOGRAFIA

Síntesis.

La realización del proyecto llamado “Estructuración Y Diseño Del Restaurante **Irquialku** De Especialidad Comida Ecuatoriana” en la Reserva Ecológica **Cotacachi – Cayapas**, tiene la finalidad de fomentar y difundir el turismo en esta zona, ya que es una de las reservas más visitadas por turistas nacionales y extranjeros.

A pesar de tener una belleza natural inigualable, esto no es suficiente para recaudar los recursos económicos que se requiere para su mantenimiento y posterior mejora.

Sin embargo, el estado Ecuatoriano apoya económicamente a las áreas naturales para su conservación, pero este presupuesto solo ayuda a cubrir un pequeño porcentaje de las necesidades que posee esta reserva, pues es muy extensa.

La Reserva Ecológica **Cotacachi – Cayapas** cuenta con un centro de interpretación; en el interior del mismo se puede encontrar representaciones de las tribus que antiguamente habitaban en la zona de Cotacachi como los Chachis

y la cultura negra. Además cuenta con una vivienda que se encuentra en un mirador y que tiene una vista hacia el lago Cuicocha, pero se está destruyendo por sí sola, pues no tiene un adecuado mantenimiento, y que actualmente se lo utiliza como bodega, pero ésta cuenta con los siguientes servicios básicos: Agua y Luz eléctrica.

En cuanto a las personas que trabajan para el mantenimiento y vigilancia de la reserva son cuatro; una de ellas se encarga de estar ahí desde las 07h00 hasta las 17h00, el trabajo consta de estar vigilando cuantas personas ingresan. No hay ningún guía especializado con quien contar permanentemente y cuando se requiere de uno, se cuenta con la colaboración de alguna de las personas nativas del lugar y que conocen bien la Reserva, las tres personas restantes hacen el trabajo de administración en Cotacachi.

En este lugar quienes se preocupan por mantener y preservar a la reserva son los mismos habitantes de la zona, ya que ellos son los encargados de vigilar o estar pendiente de alguna anomalía que pueda suceder.

La movilización para llegar a la reserva se lo debe hacer bajo los propios recursos de cada visitante, pues aquí no cuentan con algún tipo de transporte que los pueda llevar, la carretera se de primer orden y se encuentra en perfecto estado.

En este lugar no se ha impulsado ningún tipo de proyecto ya que no han encontrado con el apoyo económico para poder realizarlo.

Introducción

El propósito general de esta tesis es dar a conocer, que si se puede realizar proyectos para la mejora y conservación de las aéreas protegidas del País, con la ayuda de entidades que trabajan para la conservación del medio ambiente.

La “Estructuración y diseño del restaurante **Irquialku** de especialidad comida Ecuatoriana”, se lo realizara en donde ésta ubicada actualmente la vivienda en el mirador del lago Cuicocha, a la misma que se le hará las adecuaciones necesarias para poder convertirla en un restaurante, el que contará con todos los niveles de seguridad que se requiere tanto para los turistas como para los trabajadores que se encuentren en este sitio.

La reserva conjuntamente con el restaurante quiere fomentar al turismo y a la vez difundir la comida Ecuatoriana de la mejor manera, con un servicio profesional, amable y gentil, haciéndolo sentir al turista cómodo y complacido de estar en el lugar.

Mediante este proyecto se desea lograr que la Reserva y a su vez la ciudad de Cotacachi cuenten con un número mayor de visitantes, ya que gracias a ellos se

tendrá un mayor desarrollo económico y se puede crear mayores fuentes de trabajo.

Este proyecto contará con la alianza de una agencia de viajes llamada “Ecuadorian Voyage”, quien se encargará de poner en sus paquetes turísticos a la reserva como destino o paso de visita, ésta los trasladará a los turistas hasta Cotacachi y de ahí personal de la reserva se encargará de recibirlos y trasladarlos hasta el lago Cuicocha en una “Chiva popular” que será usada como medio de transporte.

Para una mejor presentación de la reserva también se acondicionará la entrada para que ésta concuerde con la vista natural que se encuentra ahí.

Con este proyecto se trata de dar a conocer nuestra gastronomía, además explotar un recurso renovable como es el turismo que a pesar de hacer conocer la belleza que posee nuestro país también estamos ayudando a conservar toda la naturaleza, creando más fuentes de trabajo para las personas que habitan cerca a las aéreas protegidas. Además, el turismo puede ser uno de los más grandes proyectos ya que ésta considerado como el único recurso renovable de gran ayuda económica.

La realización de este proyecto se lo hará gracias a la colaboración de **TNC** (The Nature Conservancy), es una entidad no gubernamental que se encuentra en nuestro país desde 1984 y es quien ayuda al mantenimiento de algunas áreas protegidas, y además, será quien nos ayude con el financiamiento del proyecto con el propósito que la Reserva Cotacachi – Cayapas tenga un mejor mantenimiento y pueda llegar a tener un financiamiento propio para sus cuidados.

UNIDAD 1.

Estructuración y diseño del Restaurante

“Irquialku” de especialidad comida Ecuatoriana.

1.1.- Síntesis del proyecto

El proyecto se lo realizará en la Reserva Ecológica **Cotacachi - Cayapas** ubicada en la provincia de Imbabura, por su alta afluencia de visitantes nacionales y extranjeros, ya que según datos estadísticos que registra la Dirección de Áreas Naturales en el año 2008 hay un total de 120.867 visitantes, por lo tanto, es apta para llevar a cabo el proyecto para así difundir la riqueza gastronómica que tiene el Ecuador, pero además se lo hace con la finalidad de difundir la riqueza natural que tiene esta reserva.

Brindando un servicio de calidad en instalaciones que cuenten con seguridad para todos los visitantes extranjeros y nacionales para que se lleven la mejor de las imágenes sobre la atención y la gastronomía que se posee en el Ecuador.

1.2.- Sitios para visitar en el trayecto a la reserva.

1.2.1.- QUITO.



Foto; CODESO, La Catedral en la Plaza de la Independencia

Centro Histórico Quito

San Francisco de Quito es la Capital de la República del Ecuador, y la Capital de la Provincia de Pichincha.

La ciudad de Quito tiene 1'700.000 habitantes.

Quito fue fundada el 15 de agosto de 1.534 por Diego de Almagro, el Acta se firmó el 28 de agosto del mismo año.

El 6 de diciembre se festeja la independencia de Quito.

El 10 de agosto de 1.809 se da la Independencia del Ecuador.

La Batalla del Pichincha se libró el 24 de mayo 1.822 y el 25 de junio de 1.824 la Provincia de Pichincha fue creada.

También conocido como "Relicario de Arte en América". El Centro Histórico de Quito es Patrimonio Cultural de la Humanidad y tiene varios atractivos.

1.2.2.- Guayllabamba.

Guayllabamba queda a media hora de distancia hacia el norte desde Quito.

Guayllabamba es reconocido por sus comidas típicas y sus frutales como la chirimoya y aguacates.

En este lugar queda ubicado el zoológico.

El Zoológico de Guayllabamba tiene diferentes especies como monos, osos, tortugas, llamas, tigrillos, etc.

Se llega con buses interprovinciales (Cayambe u Otavalo) en media hora desde Quito a Guayllabamba. Aquí se puede alquilar una camioneta para llegar al zoológico.

1.2.3.- Cayambe.



Foto: TURISMO, Iglesia central de Cayambe

Cayambe es la cabecera del cantón del mismo nombre.

Cayambe queda a una hora en bus interparroquial desde Quito, en las faldas del nevado Cayambe cuya altitud es de 5.790 msnm.

El nevado Cayambe queda a solo 15 Km. desde la ciudad de su mismo nombre y registra cinco erupciones en los últimos cuatro mil años.

El cantón Cayambe es productor agrícola de flores, cebollas, granos y papas. Además se producen diferentes productos lácteos y carnes.

A nivel culinario hay los famosos bizcochos, hechos de harina de trigo, que se sirven con chocolate caliente y queso de hoja. También hay diferentes platos típicos con los productos de la zona.

1.2.4.- Reserva Ecológica Cayambe - Coca.



Foto: CODESO, Río coca

La Reserva Ecológica Cayambe - Coca tiene una superficie de 403.103 hectáreas, y fue creada el 20 de noviembre 1.970. La mayor parte de la reserva se encuentra en la provincia del Napo, y otra en Sucumbíos, Pichincha e Imbabura.

La Reserva Ecológica Cayambe Coca colinda en el sur con la Reserva Ecológica Antisana, y en el oriente con el Parque Nacional Sumaco o a su vez con La Biosfera Sumaco Galeras.

1.2.5.- Otavalo.



Foto: CODESO, Otavalo, Provincia Imbabura.

El Cantón Otavalo es un punto de encuentro en los Andes, a 110 Km. al norte de Quito y a 2.530 m., sobre el nivel del mar, cuenta con una superficie 528 Km² y tiene 89.562 habitantes.

En el corazón de la provincia de Imbabura; Otavalo es cuna de hermosos tejidos y del mundialmente famoso mercado indígena.

Conocido como el "Valle del Amanecer", turísticamente es el Cantón más importante de la Provincia de Imbabura, es también asentamiento de una próspera Comunidad Indígena. Los Otavalos, quienes han recorrido todo el mundo difundiendo su famoso Mercado Indígena y llevando consigo su música y su arte.

La ciudad de Otavalo es una mezcla de historia, costumbres, cultura y folclore. Ella le ofrece la posibilidad de disfrutar de hermosos paisajes naturales, conocer su diversidad étnica, descubrir costumbres ancestrales, admirar el ingenio y destreza en sus trabajos manuales, así como la oportunidad de involucrarse en el mundo de los negocios.

Se encuentra dotado de excelente infraestructura hotelera y turística lo que facilitará una feliz estadía al visitante nacional e internacional.

Otavalo es actualmente uno de los destinos turísticos más importantes del Ecuador. Es visitado tanto por turistas nacionales como extranjeros, atraídos por su enorme riqueza cultural, en la que pueblos como los Kichwa Otavalo y los Blanco Mestizos mantienen su identidad que es fortalecida por sus mitos, leyendas, costumbres y tradiciones milenarias recibidos en herencia de sus ancestros. Esta diversidad cultural se conjuga igualmente con una variedad de ecosistemas que encierran una diversidad biológica muy importante y

representativa de la región andina, repartida entre las montañas, lagunas, ríos, quebradas y vertientes, que vistos desde la visión local, tienen vida y energía.

1.2.5.1.- FERIA DE ARTESANIAS.



Foto; CODESO, Los "Trajes típicos de Otavalo" en la Feria de artesanías de Otavalo



Foto; CODESO, Los "Tapices de lana" en la Feria de artesanías de Otavalo

La feria de artesanías de Otavalo es la más famosa del Ecuador.

Famoso por su tradicional mercado artesanal indígena celebrado todos los sábados, ofrece peculiares tejidos de lana bordados, cestería¹ y cerámica de variado y exquisito colorido en un dinámico ambiente metalingüístico.

Existen artesanías de casi todas las regiones:

De Montecristi, Jipijapa y de Cuenca los lindos sombreros de Panamá. Los tejidos de lana de los pueblos cercanos de Otavalo, de San Pablo, ropa de cuero de la

¹ Taller y tienda de la persona que hace o vende canastos.

Esperanza, cerámica de Cotacachi, artesanías de Salasaca, artículos de cocina y zapatos, etc.

Por otro lado, muy temprano existe una feria de ganado por ya entrada la mañana se negocia todo tipo de animales.

1.2.6.- Cascada de Peguche.

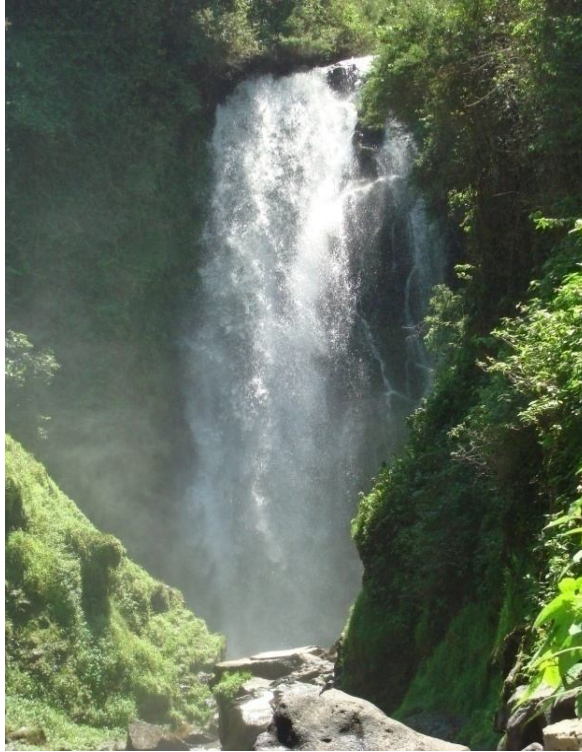


Foto: GUERRA G, Cascada de Peguche- Otavalo.

La Cascada de Peguche es un hermoso sitio espiritual indígena al norte muy cerca de Otavalo, la misma que está rodeada de fragantes bosques de eucaliptos, lugar favorito para excursiones, paseos y también sirve para observar la naturaleza pura que tiene este sitio, ya que está lejos del ruido de los autos y libre de smok, aquí se respira un aire puro y fresco, un lugar para disfrutar de la tranquilidad que brinda.

Aquí puede disfrutar de una hermosa cascada dentro de su paisaje. La comunidad ofrece sus productos y artesanías en el centro turístico, que se la encuentra antes de llegar a la cascada.

1.2.7.- Parque del Cóndor.

Asentado sobre la colina del Pucara de Curiloma, próximo a la Ciudad de Otavalo, a 2.800 msnm., está el Parque del Cóndor. El refugio de aves rapaces² ofrece un espacio para la educación ambiental, y ofrece exhibiciones de vuelo libre de aves

1.2.8.- Cotacachi.



Foto; GUERRA G, Iglesia Cotacachi

La Ciudad de Cotacachi queda entre las ciudades de Otavalo, Atuntaquí e Ibarra en la provincia de Imbabura.

El cantón Santa Ana de Cotacachi tiene una superficie de 1.809 km² y 38.000 habitantes. El 6 de julio de 1.861 se celebró la cantonización de Cotacachi.

² Aves que son propensas hacer robadas o que se las ha recuperado del robo

Cotacachi es conocido por sus artesanías en cuero y lana.

El cantón Cotacachi cuenta también con una producción agropecuaria, especialmente de productos lácteos, y de exportación flores y espárragos.

Desde la ciudad de Cotacachi se llega a la Laguna de Cuicocha, que queda en la falda del volcán Cotacachi (4.944 mts) en la Reserva Ecológica Cotacachi – Cayapas.

Su diversidad geográfica y cultural le ha convertido a Cotacachi, en uno de las principales atracciones turísticas del Ecuador continental. Además es mundialmente conocido por la producción y comercialización de los artículos de cuero.

El Cantón Cotacachi está ubicado al norte de Quito, capital del Ecuador, en la Provincia de Imbabura, es el cantón más extenso de los seis que conforman Imbabura con una superficie de 1.809 km² aproximadamente, y cuenta con una población de 37.254 habitantes.

1.2.8.1.- Laguna de Cuicocha.



Foto: GUERRA G, Laguna Cuicocha – Cotacachi.

Desde Cotacachi continuando por una carretera asfaltada, se puede llegar, en 20 minutos aproximadamente, hasta la laguna misma. Si se sigue de largo por este camino se empieza a descender hacia el occidente de la cordillera, hasta llegar a la población Apuela admirando paisajes remotos de estribaciones de montaña.

La laguna es el sector más visitado de la reserva, esta a 3.100 msnm. y tiene una profundidad aproximada de 200 m. En su parte central, se elevan dos islotes con tres domos de origen volcánico que se pueden visitar en bote.

Tiene 370 Hect., que desborda de helechos, orquídeas y flores silvestres.

1.2.8.2.- El Salto del Bravo.

Es una pequeña playa anclada en medio de una vegetación tropical, cerca de la confluencia de los ríos Agua Clara y Bravo Grande. Para llegar al sitio desde Borbón se debe hacer un recorrido en lancha de cuatro horas por el río Cayapas, hasta el poblado de San Miguel.

La cascada de San Miguel es una caída de agua de aproximadamente 100 metros pero de bajo caudal, escondida a ocho horas de caminata adentrándose en la Reserva desde el Charco Vicente.

1.2.8.3.- El Salto de Santiago.

Está cerca de la confluencia de los ríos Lachas y Santiago. Desde Borbón, en un trayecto de tres horas en lancha a motor, se puede subir por el río Santiago hasta la población de Playa de Oro y desde allí 45 minutos más de navegación.

1.2.8.4.- Volcán Cotacachi.



Foto: GUERRA G, Volcán Cotacachi.

Tiene una altura de 4.039 msnm. A su base se puede acceder en un vehículo todo terreno por un desvío que lleva a la laguna de Cuicocha. Se puede ascender por sus paredes siempre y cuando se tenga el equipo necesario y adecuado para escalar.

1.2.9.- Antonio Ante (Atuntaquí).



Foto: GUERRA G, Parque central Atuntaquí- Imbabura

Atuntaquí es la cabecera cantonal de Antonio Ante, es una ciudad de 20.000 habitantes aproximadamente. Su nombre proviene de las voces indígenas Hatun - Taqui que significan Tambor Grande, nombre de la ciudad aparentemente atribuible a sus aguerridas participaciones bélicas precolombinas.

Es esta ciudad la que viste al 20% del Ecuador, a través de sus almacenes detalladamente decorados para el visitante, así como también de la feria textil de los días viernes, y la movilización de sus productores a las principales ciudades del país para comercializar el excelente producto; la exportación de éste a países como Colombia, Perú, Chile, Costa Rica, Argentina, entre otros, demuestran el verdadero potencial industrial que es la ciudad de Atuntaquí y, que con justa razón y esforzado trabajo es reconocida como el “Centro Industrial de la Moda”.

Se encuentra a 12 Km. al Sur Oeste de Ibarra y al Noroeste de Imbabura.

1.2.10.- San Miguel de Urucuquí.



Foto: GUERRA G, Parque Urucuquí.

Cuenta con tan solo 767 kilómetros cuadrados, perteneciente a la provincia de Imbabura, es famoso y reconocido a nivel nacional e internacional por su gran diversidad y concentración de recursos naturales, así como la cordialidad de sus habitantes, que lo distinguen como un especial atractivo para quienes lo visitan.

El Cantón San Miguel de Urucuquí se encuentra rodeado de un paisaje natural incomparable y un acogedor clima. De las entrañas de la madre tierra brotan aguas con poder curativo, por lo que es visitado por turistas nacionales y

extranjeros, que buscan en ellas una terapia para su cuerpo y alma. Este rincón está habitado por gente amable y trabajadora con deseo de luchar.

Está ubicado al noroccidente de la provincia de Imbabura y cuenta con 14.396 habitantes.

1.2.11.- Ibarra.



Foto: CODESO, Ciudad de Ibarra.

En una amplia y verde planicie a los pies del Volcán Imbabura, se encuentra Ibarra, ciudad de tradición española que goza de un clima privilegiado y en la que conviven variedad de culturas y razas que enriquecen y hacen única a la provincia de Imbabura.

Conocida como la Ciudad Blanca por ser Villa de los Españoles aún conserva su sabor de antaño.

Entre las especialidades de su cocina están los platos típicos del barrio Alpargata, las tradicionales nogadas, los helados de paila, preparados con jugo puro de frutas batidos a mano en una paila de bronce; las empanadas de morocho y el arrope de mora.

La ciudad blanca se encuentra al Norte del país 115 Km. Al noroeste de Quito y 125 km. Al sur de Tulcán.

1.2.12.- Pimampiro.



Foto: GUERRA G, Parque central de Pimampiro.

Tierra del sol, con alma dorada de progreso.

Pimampiro es un cantón de incomparable belleza natural, es un paraíso terrenal en la provincia de Imbabura, sus montañas, páramos, valles y lagunas brindan una vista de ensueño que encanta al turista nacional y extranjero. Sus campos fértiles demuestran el poderío productivo de una tierra labrada por manos de los habitantes, que en cada una de las semillas germinadas depositan el sacrificio y la esperanza de desarrollo para un cantón saludable.

Su población es de 12.951 habitantes.

UNIDAD 2. PROYECTO.

Estructuración y diseño del Restaurante

“Irquialku” de especialidad comida Ecuatoriana.

2.1.- DESCRIPCION DE LA ZONA.

La reserva ecológica Cotacachi Cayapas está ubicada en la parte nororiental de la provincia azul de los lagos (Imbabura).

La Provincia de Imbabura tiene un total de 329.755 habitantes.

La capital de la provincia de Imbabura es Ibarra y cuenta con 157.000 habitantes aproximadamente, fue fundada el 28 de Septiembre de 1.606.

Esta provincia tiene una superficie de 4.559 kilómetros cuadrados, divididos en 6 cantones (Otavalo, Urcuquí, Ibarra, Antonio Ante, Pimampiro, Cotacachi)

2.2.- Reserva Ecológica Cotacachi – Cayapas.



Foto: GUERRA G, Entrada a Cuicocha.

La Reserva Ecológica Cotacachi - Cayapas, fue creada el 29 de agosto de 1.968. Se localiza entre las provincias de Esmeraldas e Imbabura, tiene una extensión de 204.420 hectáreas y altitudes que ascienden desde uno hasta los 1.600 metros sobre el nivel del mar. En la zona baja, se registra una temperatura promedio de 25 grados centígrados; y de 1.600 a 4.939 metros en la zona alta, con una temperatura de 15 grados centígrados. El clima, determinado por la topografía, va de templado periódicamente húmedo a frío de alto andino y de tropical lluvioso a templado periódicamente seco. Las precipitaciones anuales de 3.000 a 5.000 milímetros.

El área de la reserva está dividida administrativamente en dos regiones, la zona que baja hacia la costa ubicada en la provincia de Esmeraldas tiene la mayor extensión y la zona alta que se encuentra en la provincia de Imbabura.

La Reserva se encuentra a 140 Km. de Quito (Capital del Ecuador).

La reserva está dirigida por un grupo pequeño de personas, pero, quien está al frente de ellos es el Ing. Marcelo Pantoja, quien se encarga de la administración y vigilancia.

La entrada de la reserva se encuentra en la ciudad de Cotacachi a una distancia de 15 kilómetros desde la panamericana, los habitantes de esta zona son personas cuya característica principal es el ser hospitalarias, acogedoras y amables con la gente que va de visita por sus tierras.

Para poder ingresar a la reserva se lo debe hacer mediante un vehículo de alquiler que se lo puede encontrar en la ciudad ya que no hay ningún tipo de transporte que vaya hasta allá; en la mayoría del trayecto no hay población y se puede observar vegetación y algunos cultivos.

A este inconveniente de la movilización podríamos aportar con algún tipo de vehículo como: La chiva³ ya que no es un transporte de lujo, y no tiene tanta sofisticación como los que hay en los países que provienen los visitantes extranjeros, para ellos va ser una experiencia grata e inolvidable poder viajar en un transporte sencillo, en donde pueden tener contacto con el aire puro que se respira en esa zona.

³ Es un vehículo que su característica principal es que es totalmente descubierto.

De esta manera estaríamos aportando con que haya más fuentes de empleo en la zona, además se brindaría capacitación a todos los moradores para que ellos nos ayuden a preservar el lugar en general.

2.3.- Ingreso a la reserva Cotacachi Cayapas.



Foto; GUERRA G, Entrada a la reserva Ecológica Cotacachi-Cayapas

En la imagen anterior muestra la entrada a la reserva, su diseño es modesto y antiguo, pero se podría cambiarla o readecuarla para mejorar la presentación y dar una buena imagen desde la entrada, ya que la primera impresión es la que cuenta, y la misma que nos servirá para el desarrollo del turismo.

La reserva cuenta con un centro de interpretación (museo), en donde existen algunos objetos que utilizaban las culturas como: Los Chachis y la cultura Negra, los mismos que hace muchos años atrás habitaban en la zona.



Foto: GUERRA G, Centro de interpretación-Cuicocha.

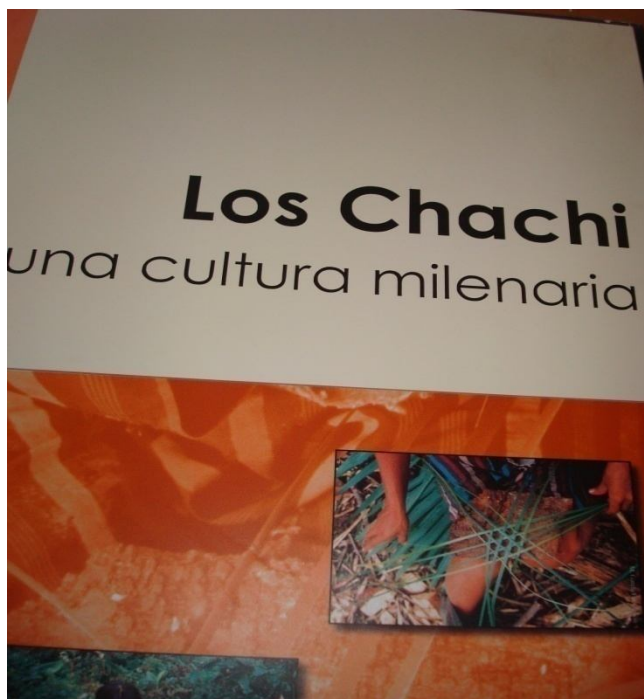


Foto: GUERRA G, Cultura Chachi-Cuicocha.



Foto: GUERRA G, Cultura Chachi-Cuicocha.

El pueblo Chachi o Cayapa, asentado desde aproximadamente 400 años es un grupo que sobrevive con su cultura y organización propia, lo que conserva esta cultura es relevante por el manejo de diversas especies maderables⁴ y no maderables⁵, utilizadas en la construcción de viviendas, elaboración de varios instrumentos útiles para sus actividades de cacería, recolección, agricultura y artesanías. Las mujeres chachi son quienes se dedicaban a elaborar artesanías principalmente de rampira, como canastos, esteras, abanicos, etc. con múltiples y hermosos diseños.

⁴ Bosque que da madera útil para construcciones.

⁵ Bosque que no da madera útil para construcciones

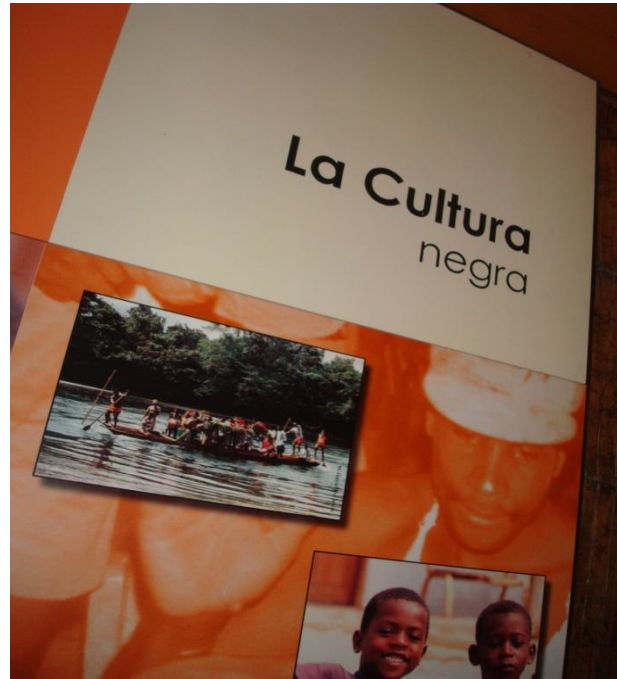


Foto: GUERRA G, Cultura Negra – Cuicocha.



Foto: GUERRA G, Cultura Negra – Cuicocha.



Foto: GUERRA G, Cultura Negra – Cuicocha.

Esta comunidad de negros llegó a Ecuador en el siglo XVII, traídos por los Jesuitas y mercenarios para trabajar como esclavos en las minas y en las plantaciones de caña de azúcar.

Cuando ellos ya dejaron de ser esclavos, para poder alimentarse tenían que dedicarse a la pesca, y solían tallar la madera para hacer de ella fuentes que les sirvieran para su propio beneficio.

2.4.- Vivienda del mirador del lago Cuicocha.

Este lago cuenta con una vivienda que no se le da uso y que se podría habilitar y ahí llevar a cabo el proyecto, para poder aprovechar la buena vista que tiene hacia el lago, ya que se encuentra ubicado a cinco minutos del centro de interpretación tiene dos senderos para poder llegar los cuales son solo de tierra, los mismos que se podrían adecuarlos y mejorarlos un poco más, preservando la

naturaleza, ya que es muy importante seguir manteniendo los bosques y más aun en las reservas y áreas protegidas, ya que son lugares más visitados por turistas nacionales y extranjeros.

Para llegar a la vivienda hay que hacerlo caminando, ya que no es posible que llegue ningún tipo de transporte porque los senderos son muy angostos, y no se puede hacer ningún tipo de carretera para que llegue algún vehículo.

Al turismo hay que seguir explotándolo, ya que después de algunos años va hacer una de las fuentes de ingreso económico mas grande que tenga nuestro país, por la riqueza que posee y que en los países desarrollados no cuentan con la variedad y diversidad en flora y fauna.



Foto: GUERRA G, Vivienda lago Cuicocha.

Como se puede observar en la imagen, una vivienda humilde sin acabados de lujo o de mucha sofisticación, está consta de una cocina, tres cuartos, además está construida con material de hierro, bloque y tiene un techo de eternit, a esta infraestructura la podemos mejorar, dándole otro tipo de vista utilizando los mismos materiales de la cual está construida, para que los gastos no sean altos y así poder utilizar al máximo lo que tiene y puede servir.



Foto: GUERRA G, Cocina de la vivienda.

- **La cocina**, que se observa para el uso domestico está bien, pero, para la utilización a nivel profesional e industrial y bajo las normas de sanidad no es la adecuada, ya que los materiales que se están utilizando como es la baldosa en los mesones no son recomendables, ya que esto ocasionaría que los alimentos que se preparen se contaminen, por lo cual, estos se deberían remplazar por mesones aptos para trabajar con alimentos como: el acero inoxidable, que estos son fáciles de limpiar y desinfectar, además, nos permite trabajar con mayor seguridad y se reduciría en un alto porcentaje la contaminación.

En cuanto al fregadero (pozo) de platos se debería cambiar en tamaño ya que es necesario uno más grande, y que tenga dos pozos para una mayor facilidad en cuanto al lavado de vajilla y/o utensilios, el material seguiría manteniéndose en acero inoxidable.



Foto: GUERRA G, Alacenas casa Cuicocha.

- **Las alacenas**, no son adecuadas para guardar los alimentos ya que la madera tiene algunas bacterias y no es fácil de limpiar, por lo cual habría que cambiarlos por un material como el acero inoxidable, que es lo mejor para mantener y preservar la calidad de los productos (materia prima), para con esto darle mayor funcionalidad a la cocina, que es un área donde se debe trabajar con la mayor responsabilidad, en cuanto a los productos que se procesan ahí ya que se tiene como prioridad cuidar de la buena higiene en los productos que se almacenan como en los que se prepara.



Foto; GUERRA G, Habitación de la casa.

- **Habitación**, es tipo sala de conferencias, ya que es una de las más amplias que tiene la casa, tiene claridad por los ventanales que se encuentran ahí y una vista bastante hermosa hacia la naturaleza que la rodea, por lo tanto la utilizaban como sala de conferencias, pero en el proyecto no sería de mucha utilidad ya que el piso habría que cambiarlo lo único beneficioso es que es muy clarito por la luz que brinda el día.



Foto: GUERRA G, Baño de la casa Cuicocha.

- **La batería sanitaria**, que se tiene en la imagen no se le da uso por lo cual

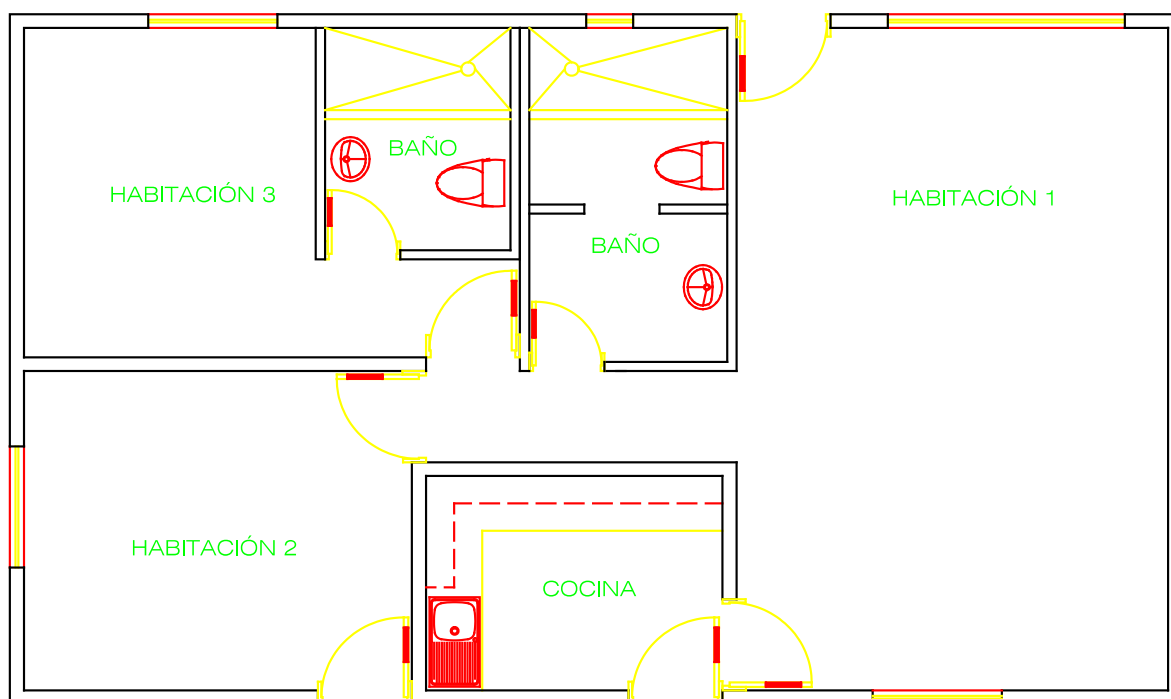
está sucio y le hace falta la conexión para que haya una regadera, este baño estaría apto para una casa pero nosotros vamos a tratar de mejorarlo y darle un toque único para que la persona que lo use vea algo diferente y no solo lo tradicional para lo cual se pedirá la ayuda de una persona que sepa sobre diseño.

Lo que se quiere lograr con este proyecto, es aumentar cada vez más el número de turistas al lugar, para poder tener una economía sólida mediante la explotación de un recurso renovable como es el turismo, se puede hacer mejoras para el bienestar de la zona, ya que el presupuesto que el gobierno les otorga no les alcanza para todas las necesidades.

Para que los turistas puedan llegar hasta la reserva se hará un convenio con una agencia de viajes para que nos faciliten un grupo de personas, a las mismas que ellos nos las entregaran en el parque de Cotacachi, y luego de ahí se les recogerá y llevará hasta la reserva en un medio de transporte llamado chiva.

La agencia de viajes “**ECUADORIAN VOYAGE**” nos ayudará con los turistas ya que en sus paquetes turísticos incluirá a la reserva como destino de visita.

2.5.- Plano actual de la vivienda donde se llevara acabo el proyecto



- Para una mejor apreciación ver anexo 2 pág. 97

La vivienda que existe en la reserva a estado en abandono por algún tiempo, por esta razón es que las conexiones de servicios básicos no están en óptimas condiciones.

2.5.1 Cocina.- Es un lugar muy importante pero en este lugar este espacio es muy pequeño como se muestra en el plano, esta tiene un fregadero de aluminio de acero inoxidable, un mesón que está cubierto con cerámica y además tiene alacenas de madera que están sobre el mesón, cuenta con conexiones básicas como es agua y luz pero no están funcionando.

2.5.2 Habitación 1.- Es un salón que cuenta con tres ventanales es uno de los mas iluminado y el más grande también, su piso es de tabla.

2.5.3 Baño.- Este espacio cuenta con todo lo necesario un inodoro, un lavamanos y una ducha, pero está última no está instalada solo están las tuberías donde se puede instalar, el piso es de cerámica.

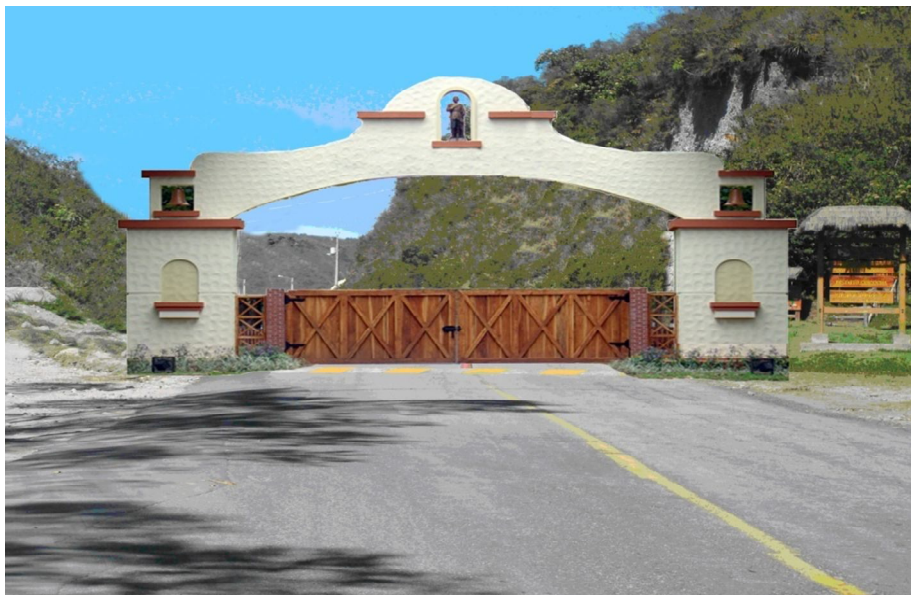
2.5.4 Habitación 2.- Es un lugar que incluye, dos ventanales por lo cual es iluminado con la luz del día, su piso es de tabla y también tiene instalaciones eléctricas.

2.5.5 Habitación 3.- Esta posee, una ventana y al igual de las otras habitaciones su piso es de tabla, también tiene instalaciones eléctricas, además cuenta con un baño en donde tiene: un inodoro, un lavamanos y un lugar para la ducha ya que solo están las tuberías para hacer las conexiones.

UNIDAD 3. Remodelación del restaurante

“Irquialku”.

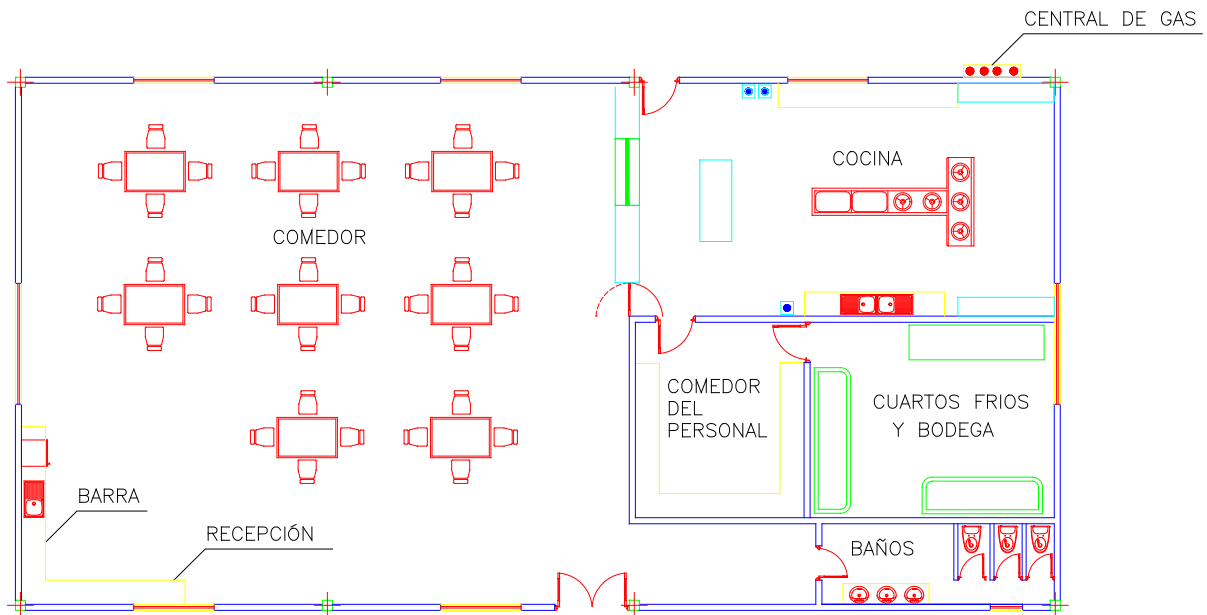
3.1.- Entrada a la reserva.



A la entrada de la reserva se le hará algunas mejoras, para que los turistas se lleven una muy buena impresión desde el momento en que llegan a este lugar, esta se encontrará abierta durante todo el día y todos los días.

Aquí se encontrará un guardia quien se encargará de estar atento y pendiente de todas las personas que llegan y las que salen de este lugar.

3.2.- Plano de remodelación.



- Para una mejor apreciación ver anexo 3 pág. 98

La imagen anterior es un plano con las remodelaciones que se le realizará para el funcionamiento adecuado del restaurante “Irquiaku”, el mismo que se lo realizó con las respectivas normas de higiene y seguridad para todas las personas que lo visiten y para quienes trabajen en el mismo, este cuenta con todos los servicios básicos como es agua y luz eléctrica.

3.2.1.- Cocina.- Este espacio contara con implementación que servirá para preservar y garantizar la higiene de los productos que se van trabajar en este lugar.

Implementos de cocina.

- Cocina industrial.

Esta cocina es una de las utilizadas a nivel industrial ya que el material de elaboración es de acero inoxidable, es de fácil limpieza y desinfectado. Será de 4 hornillas, sus medidas aproximadamente de 1,5 m x 1,5 m.



- Fregaderos industriales.

Los fregaderos generalmente son de dos pozos, para una mejor comodidad para quienes lo utilicen, el material de elaboración es de acero inoxidable para su fácil limpieza.



3.2.1.1 Distribución de gas centralizado.

Se lo hará a través de una tubería de cobre de color amarillo, ya que los cilindros quedaran afuera de la cocina en una “central de gas” para evitar cualquier tipo de percance.

Además el piso de la cocina, será cubierto de cemento antideslizante para que los trabajadores no sufran ningún accidente, ya que en esta zona es de mayor riesgo, y las consecuencias en algunos casos pueden ser bastantes desastrosas.

También contará con desagües en el piso para poder limpiar todas y cada una de las áreas para que se encuentre limpio y desinfectado, el agua que sea utilizada tendrá como destino final llegar a un pozo séptico, ya que no hay tuberías para el desalojo de las mismas, como es una área protegida no se puede hacer excavaciones para poner tubería ya que se destruiría la vegetación.

3.2.2.- Campana o extractor de olores:

La altura adecuada del piso al techo es de 4m.

Como también se pondrá un extractor de olores para que los comensales no apereciban ningún tipo de olor. Sus medidas irán de acuerdo al tamaño de la zona de cocción de los alimentos.



3.2.3.- Mesa de trabajo o mesón de apoyo



Esta mesa es de acero inoxidable para mayor seguridad en higiene ya que es muy fácil de limpiar y desinfectar.

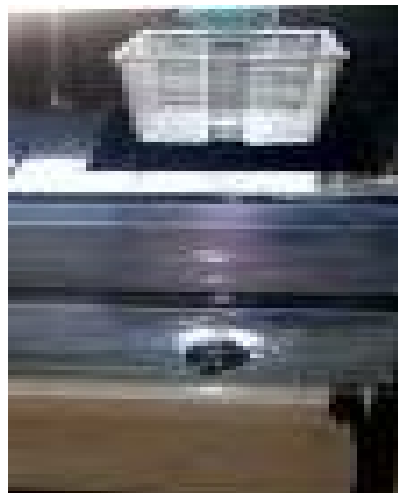
3.2.4.- Plancha.- Está al igual que todos los implementos es de acero inoxidable por su fácil limpieza, y las medidas depende de la cantidad de producción que haya en el establecimiento.



3.2.5.- Freidora

Como se ha podido observar la freidora, estará elaborada en acero inoxidable, los cuales permitirán con mayor facilidad la limpieza y distribución del calor, además será más resistente al calor.

Tendrá un cesto de escurrir la grasa y será de 4 LT.



3.2.6.- Lockers.- Este espacio servirá para q los empleados guarden sus pertenencias pero también servirá como comedor para los mismos.

3.2.7.- Cuarto frío.- Servirá como una bodega para almacenar los productos fríos o que necesiten estar congelados, así mismo, para preservar mejor la calidad de los alimentos y contara con estanterías para el almacenamiento de las frutas, verduras, lácteos y cárnicos

3.2.8.- Baño.- Este contara con todo lo necesario como: Inodoro, lavamanos, un dispensador de jabón y desinfectante de manos, espejo, dispensador de papel y su respectivo basurero.

- En el baño del personal se instalará una ducha para el aseo personal.

3.2.9.- Comedor.- contara con ocho mesas para cuatro personas cada una, las mismas que estarán elaboradas de madera con acabados que permitirán la fácil limpieza.

3.2.10.- Mini Bar.- Este servirá para el despacho de bebidas tanto alcohólicas como no alcohólicas nacionales y extranjeras, el mismo que estará equipado con: un mini refrigerador, un fregadero de un pozo de lavado, una licuadora, equipo técnico⁶

3.2.11.- Recepción/Caja.- Esta área se encargara de hacer la recepción a los clientes y ubicarlos en una mesa adecuada, la misma que también servirá para la facturación de los pedidos.

⁶ Son los implementos que intervienen directamente en la elaboración de las bebidas", y su respectiva cristalería, como son Coctelera, Vaso mezclador, Copas medidoras, Decorador de copas.

La remodelación se ha hecho con todas las precauciones necesarias, para el buen funcionamiento del mismo, pero también con las medidas de seguridad que se requiere.

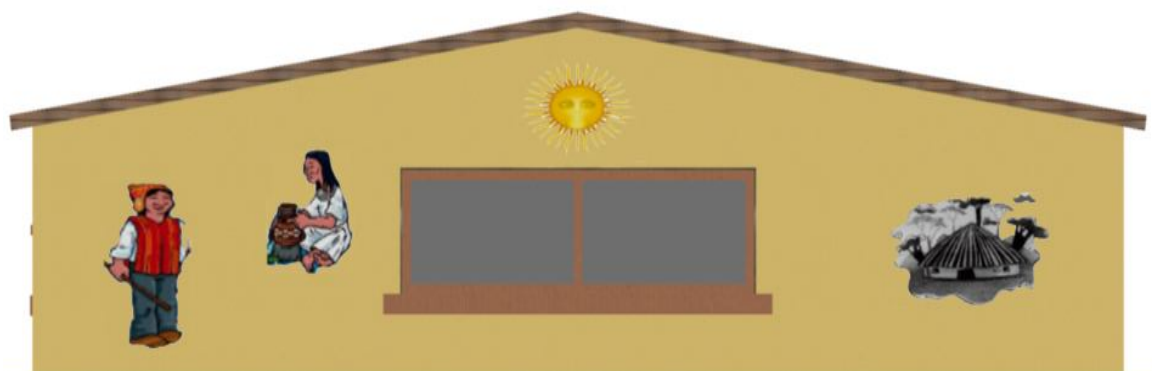
Pero además se debe tener limpia las paredes y para eso se va a emplear pintura lavable para mantener estos muros muy limpios sin ningún tipo de suciedad.

3.3.- Lado frontal de la construcción.



En la parte frontal de la construcción se realizará un paisaje de la laguna en la parte interna se encuentra el comedor, los baños y la recepción/ caja

3.4.- Costado derecho, área externa de la cocina



El costado derecho de la construcción tendrá un inusual paisaje, de unos indígenas como los que habitan en la zona y una vivienda que años atrás se utilizaba, además un hermoso sol.

Tras la pared se encuentra la cocina, cuarto frío, y el baño.

3.5.- Costado izquierdo



En el costado izquierdo de la construcción se le ha dado un tema de un hermoso atardecer.

En la parte interna se encuentra el mini bar y el comedor.

3.6.- Perspectivas de la construcción.

3.6.1.- Perspectiva izquierda.



3.6.2.- Perspectiva derecha.



3.7.- RECOLECCION DE DESPERDICIOS

En cuanto a la basura, se realizará la recolección de una manera adecuada y se la clasificará en orgánica e inorgánica, la misma que se la retirará cuatro días a la semana de la zona de acopio, esto lo realizará las personas de la zona ya que los desperdicios de comida servirán como abono para los huertos o semilleros que ellos tienen, o a su vez como alimentos de los chanchos. Los desperdicios como las botellas de plástico y vidrio se las llevará el recolector de la basura.

Lo que si se recalca es que en está reserva no se puede hacer un proyecto de construcción como para hotel, o algún establecimiento de alojamiento ya que si se lo hace la vegetación única que tanto se cuida se vería afectada y sobre todo se destruiría.

UNIDAD 4. Funcionamiento De Cocina.

4.1.- MANTENIMIENTO GENERAL DE LA COCINA.

| LUGAR | ACCION | FRECUENCIA | MATERIALES |
|-----------------------|--|--|--|
| PISOS | Limpiar residuos | Lo antes posible | Lienzo, detergentes, cloro, escoba |
| | Humedades | 1 vez por turno | Antibacterial y guantes. Balde, Cepillo, pala y Detergente. |
| | Fregar | Semanal | Lustre, cepillo de alambre |
| PISOS Y PAREDES | Uniones | Enero y Julio | Cepillo de alambre |
| | Salpicaduras | Lo antes posible | Cepillo de cerdas duras Lienzo, detergentes |
| | Paredes | Febrero, Agosto | Detergentes, lienzos, estropajos, desengrasante |
| MESAS DE TRABAJO | Limpiar y sanear | Frecuentemente | Limpiones, Guantes |
| CAJONES Y ESTANTERÍAS | Limpiar y sanear | Semanalmente | Limpiones, Guantes |
| CAMPANAS | Vaciar trampas de grasa | Cuando sea necesario | Balde para grasa |
| | Limpiar filtros | Fin de turno | |
| | | Cada Miércoles | Maquina lavaplatos |
| BROILER | Vaciar trampas y limpiar carriles, estanterías internas y externas | Cuando sea necesario y Después de cada uso | Balde para grasa y reparadores limpios procedimiento |

EQUIPOS PESADOS DE COCINA

| Nº | DETALLE | LIMPIEZA | FRECUENCIA | COMO HACERLO | RECOMENDACIONES |
|----|---------------------------|--|------------|---|--|
| 1 | Hornos | * Depósitos de comida quemada. * Fondos y revestimientos encostrados que destruyen las partes de láminas metálicas, asegúrese que las puertas cierran bien para que no escape el calor. * El asentamiento de pisos puede desmenujar el equipo, causar calentamiento no uniforme y tensiones desiguales sobre las partes metálicas. | Diaria | Esperar hasta que el horno esté frío y luego limpie el fondo y los lados con un paño húmedo (no mojado). Siga las instrucciones de mantenimiento del fabricante para los hornos de limpiado continuo y de auto limpiado. Nunca vierta agua sobre las superficies del horno para enfriarlas. Tenga cuidado con bisagras rotas en las puertas o grietas que permiten la fuga de calor limpiando muy cuidadosamente todas las migas y material encostrado de la zona de apertura. No azote ni se pare sobre las puertas del horno. | Evite el contacto de compuestos cáusticos de limpieza con el tubo del termostato. Programe el asado y el horneado para aprovechar todo el calor. En hornos grandes, planee el horneado de manera tal que no tenga que llevar el horno a los niveles máximos de calor más de una o dos veces al día. |
| 2 | Parrilla | Humo excesivo. | Diario | Limpie los quemadores y asegúrese que las aperturas y persianas de ventilación están despejadas. | Notas sobre Asadores de Llama Baja: Mantenga las parrillas limpias! Evite llamas excesivas! Reorganice el material cerámico de vez en cuando! La limpieza y el constante cuidado de su operación son esenciales. |
| 3 | Freidora | La grasa humeante es indicador de una temperatura muy alta ruptura de la grasa. Deben removersse las migas de comida acumuladas. Una película gomosa en la olla indica la necesidad de una limpieza a fondo. | Diaria | Drene la freidora y cuele la grasa en un filtro comercial. Lave la olla con una solución alcalina caliente. Enjuague completamente con agua limpia y ½ taza de vinagre. Seque la olla con un paño y no con calor del quemador. Reemplace la grasa antes de encender el quemador de gas. | Use grasas diferentes para comidas grasosas (caballas, nuez moscada, etc.) y para comidas con sabores solubles en agua (patatas, cebollas, etc.) Pruebe la grasa para probar su calidad. Cámbiela regularmente. Una mala grasa no puede producir buena comida. |
| 4 | Mesones | No permita que se acumule comida derramada sobre calientes o superficies o partes de acero inoxidable o enchapadas frías en níquel y cromo. | Diario | Aplique un buen líquido no abrasivo para el pulido de metales a las superficies y partes de acero inoxidable o enchapadas en acero. Todas las hendiduras deben ser lavadas a fondo. | Si varias secciones de su mesa de almacenamiento están controladas por termostatos, conozca las temperaturas adecuadas para conservar diferentes tipos de comidas. |
| 5 | Maquina peladora de papas | * Residuo de cascacas. * Olor fuerte. | Necesidad | Limpier con abundante agua percatandose de que el aparato se encuentre desconectado de la luz eléctrica. Con un estropajo pulir tanto la parte interna como externa. | Lavar cada vez que se utiliza y entre cada tanda de ingreso de géneros para que su limpieza sea mas rapida. |

4.2.- MANTENIMIENTO DE EQUIPOS PESADOS DE COCINA.

4.3.- SANITACION.

4.3.1.- COMO LAVARSE LAS MANOS ADECUADAMENTE.

Entrene a sus empleados adecuadamente y asegúrese que tengan estaciones y materiales para el lavado de manos adecuadamente.

4.3.2.- ESTACIONES Y MATERIALES PARA LAVARSE LAS MANOS.

Debe haber por lo menos un lavamanos sólo para lavarse las manos - nunca debe usarse para limpiar o preparar comida. Asegúrese que los lavamanos también estén ubicados convencionalmente en áreas de preparación y lavado. Las estaciones que están localizadas justo fuera de los baños permiten que usted observe si sus empleados se lavan las manos después de usar el baño.

4.3.3.- LLAVES DE AGUA CALIENTE Y FRÍA.

Cada llave debe permitir al empleado combinar agua caliente y fría a una temperatura de por lo menos 110° F (43,3° C). Esta temperatura es lo suficientemente caliente para lavarse adecuadamente sin quemar.

4.3.4.- JABÓN PARA MANOS.

Instale bombas de jabón que permitan a los empleados tocar sólo el jabón que se esta sirviendo, y no tocar todo el jabón del recipiente. Provea cepillos para

limpiarse las uñas y una solución desinfectante en la cual se moje el cepillo entre cada uso.

4.3.5.- LOCIONES DESINFECTANTES.

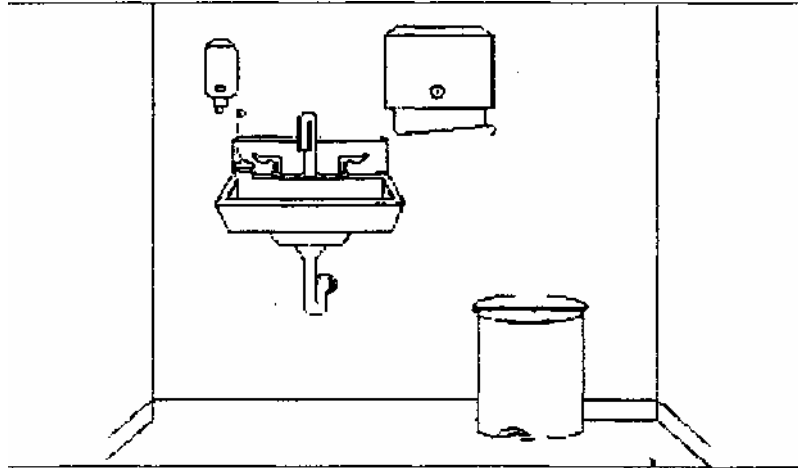
Las lociones desinfectantes o líquidos se pueden usar después de lavarse las manos, pero nunca deben usarse como sustituto del lavado de manos. Todas las lociones deben mantenerse en dosificadores sellados. Entrene a los empleados a no tocar la comida con las manos descubiertas sino hasta que la loción se haya secado.

4.3.6.- TOALLAS DE PAPEL.

El equipo para secarse las manos debe estar en áreas de preparación de alimentos de manera que los empleados no traten de secarse las manos con mandiles o trapos para secar. Las toallas de papel desechables o secadoras de aire caliente deben ponerse en cada estación de lavado de manos.

El bote de basura que se use para las toallas de papel debe mantenerse limpio y a cierta distancia del lavamanos. Los baños usados por empleadas deben incluir un recipiente cubierto para toallas sanitarias.

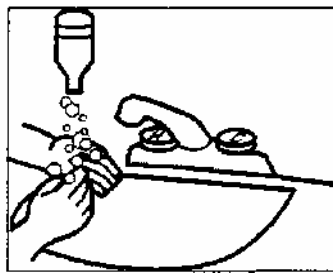
4.3.7.- ESTACIÓN DE LAVADO ADECUADA.



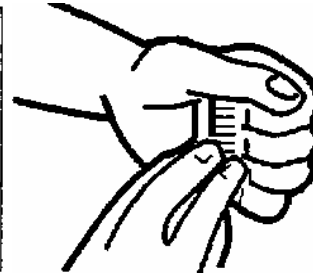
4.3.8.- COMO LAVARSE LAS MANOS ADECUADAMENTE.



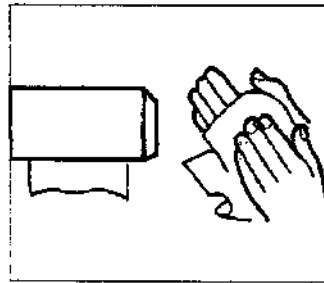
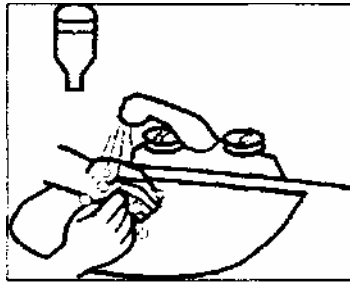
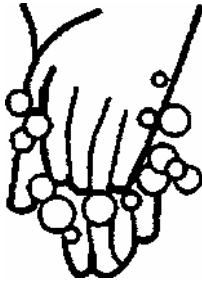
1.- Mojar las manos
Con agua.



2.- Aplicar jabón.



3.- Usar un cepillo para
las uñas.



- 4.- Frotar las manos 5.- Enjuagar muy bien. 6.- Secar.

Por 20 segundos.

4.4.- HIGIENE PERSONAL DEL EMPLEADO.

Sabemos que la higiene personal puede ser un tema sensible, es vital para la seguridad y salubridad alimenticia. Las enfermedades se pueden propagar por medio de casi cualquier parte del cuerpo. Por lo tanto los empleados deben:

- 1.- Lavar su cabello y bañarse diario.
- 2.- Usar ropa limpia en el trabajo. La ropa de trabajo debe usarse solamente en el de trabajo y no ropa de uso personal. Si no es posible cambiar de ropa en el restaurante, los empleados no deben hacer ninguna parada en su camino al trabajo.
- 3.- Usar zapatos confortables cerrados. Nunca use zapatos con plataformas, tacones altos o suelas absorbentes o con la punta de los dedos abierta.

4.- Cubrir el cabello. El cubrir el cabello es requerido por los códigos de salubridad de su localidad, estado o federales. Se pueden usar redes, gorros y cofias. Los empleados con barba también deben usar protectores para las barbas.

5.- Nunca usar joyería. Todos los anillos (excepto una argolla matrimonial sencilla), brazaletes, relojes y collares no se deben usar al preparar alimentos. Son difíciles de limpiar y representan un riesgo si se atorán en el equipo o caen accidentalmente en la comida.

4.5.- CONTAMINACIÓN CRUZADA.

Recuerde que las enfermedades también se pueden propagar por medio de la contaminación cruzada.

Los empleados deben ser capacitados para prevenir cualquier tipo de contaminación, como la contaminación cruzada que es la transferencia de sustancias o microorganismos dañinos a la comida, las cuales pueden ser de distintas maneras tales como:

- Manos que tocan alimentos crudos y que después tocan alimentos cocinados y listos para consumirse.
- Superficie de contacto de comida que tocan alimentos crudos, equipo o utensilios, y que no están limpias ni desinfectadas, que después tocan alimentos que están listos para consumirse.

- Trapos y esponjas de limpieza que tocan alimentos crudos, equipo o utensilios, que no están limpios ni desinfectados, que después utilizan en superficies, equipo u utensilios para alimentos que están listos para consumirse.
- Alimentos crudos o contaminados que tocan o se derraman sobre alimentos cocinados o listos para consumirse.
- La superficie de contacto, incluyen cualquier superficie de equipo o utensilios que entre en contacto normal con la comida o que pueda gotear o derramarse en alimentos o superficies que normalmente entran en contacto con la comida.
- Las tablas de cortar, cuchillos y áreas de preparación son ejemplos de superficie de contacto de comida.

4.6.- Descripción de puesto de trabajo.

4.6.1.- LA GERENCIA.

El gerente del restaurante es el responsable de la planeación y coordinación del servicio y la venta de alimentos y bebidas del restaurante mediante la aplicación de políticas, procedimientos y estándares de calidad, así como supervisar la operación y productividad del mismo.

- Estudia su presupuesto de negocios buscando superarlo así como su número de cubiertos.
- Supervisar que el centro de consumo cuente con el equipo necesario en óptimas condiciones de limpieza como lo establecen los estándares, así como el bar.
- Programar con el departamento de áreas públicas y Stewart, la limpieza del centro de consumo a fin de cumplir con las normas de sanidad, seguridad e higiene.
- Controlar los inventarios tanto de bares como de equipo de operación.
- Supervisa el correcto control de consumo y comandas de bebidas.
- Solicitar a mantenimiento los reportes sobre las condiciones en que se encuentra el equipo de operación y elabora las órdenes de trabajo necesarias.
- Actualiza la carta de bebidas y contribuye junto con el chef ejecutivo en el cambio de la carta de alimentos.

4.6.2.- CAPITÁN DE MESEROS.

Funciones:

- Es el responsable ante el gerente del perfecto funcionamiento.
- Debe recibir a la clientela con cortesía y acompañarla a la mesa.
- Toma la orden del cliente.
- Debe conocer a la perfección los ingredientes de todos los platillos, así como sus tiempos aproximados de preparación.
- Supervisa que el mesero surta de la cocina. su orden a la brevedad posible.
- Supervisa las porciones y presentaciones que salen de cocina y devuelve los que no cumplan con los estándares.
- Es responsable de hacer las requisiciones del material faltante para servicio.
- Al cierre del primer y segundo turno, revisa que el lugar esté en perfecto estado.
- Cuida los objetos olvidados y verifica que sean enviados al departamento correspondiente.
- Supervisa que los montajes de las mesas, en estándares de servicio y que los stocks sean manejados de acuerdo a los estándares establecidos.
- Sugiere platos.
- Avisa de artículos faltantes en la cocina.
- Coordina la revisión de programas de vacaciones y descansos de personal de servicio.

- Designa las tareas diarias de meseros, y las supervisa.

4.6.3.- MESEROS.

Funciones:

- Es el único responsable que debe dar servicio a la mesa.
- Está obligado a prestar un servicio amable, eficiente y cortés con un alto grado de profesionalismo y compañerismo.
- Mantiene los preceptos en limpieza del área e instrumentos de trabajo.
- Responsable en errores y omisiones en el cobro de cuentas de consumo.
- Encargado de resolver en primera instancia o definitivamente las quejas de los clientes o reportarlas al capitán o gerente.
- Responsable de la correcta realización de trabajos especiales o rotativos durante la preparación previa al servicio.
- Dar al cliente información de interés general cuando se requiera.
- Participar en sesiones de capacitación y adiestramiento.
- Reportarse al capitán en turno al llegar al restaurante y al ausentarse.
- Supervisar la preparación de la estación de servicio realizada por su ayudante.
- Toma orden de alimentos y bebidas.
- Eventualmente monta las mesas.

4.7.- ÁREA DE COMPRAS.

El área de compras está destinada para desenvolverse en el manejo de proveedores para que solventen la necesidad del restaurante tanto para la producción de alimentos como para elementos que el mismo requiera como pueden ser insumos de mantenimiento, papelería, menaje de servicio, etc., son funciones que a continuación se detallará el proceso que el(a) encargado(a) compras debe cumplir para un buen desempeño dentro de su área.

- Recibe el fondo de compras, por parte de la persona saliente de este puesto de trabajo, constatando que el fondo sea de \$300.00. La persona a cargo de compras es responsable por el fondo de compras.
- Recibe las órdenes de compras por parte de bodega (cocina, servicio, administrativo)
- Búsqueda de proveedores adecuados a las demandas del restaurante.
- Cotizar compras, en caso de compras no comunes.
- Almacenamiento de productos perecibles en el área de conservación (junto con la guía adecuada de almacenamiento dentro del área de cocina)
- Entrega de productos no perecibles a bodega.
- Manejo de cartera de proveedores.
- Hacer pedido a proveedores.
- Recepción de mercadería de los proveedores (revisar calidad, especificaciones solicitadas de peso y recepción así como también constatar precios).

- Realizar devoluciones en caso de que los productos comprados no se encuentren dentro de los requerimientos del establecimiento.
- Realiza los formatos de reposición del fondo de compras cuando este sea insuficiente para la siguiente orden de compra.
- Tratará de tener las compras necesarias para la producción diaria antes de las 9 AM para que cocina pueda procesar los mismos.
- A la hora de movimiento, colabora con el personal de cocina y servicio para poder brindar un servicio adecuado.
- Coordina con Bodega los horarios para hacer compras, así como también clasificará a los insumos como compras de orden 1,2, 3; siendo 1 urgente, 2 normal y 3 pasivo.
- Coordina con Cocina los horarios para hacer las compras semanales.
- Solicitar posibles lugares de compra, si son de dificultosa adquisición con el Chef.
- Ingresa al programa Practisis todas las compras que ha hecho y tiene que cuadrar con las facturas que tiene.
- Al finalizar el periodo destinado a compras para cada integrante, este debe entregar a la persona entrante en el puesto la totalidad del Fondo de Compras (\$300.00), la cartera de proveedores, junto con las indicaciones pertinentes para el normal desempeño de las funciones de dicho cargo.

4.8.- ÁREA DE COSTOS Y BODEGA.

Para tener un mejor registro de la bodega se utiliza el programa practisis.

Pasos para tener un control de entrada y salida de los productos de la bodega

- Se verifica cual es el stock de la bodega para hacer la orden de compra a la persona de turno en ese puesto.
- Se realiza una lista de todos los productos que se necesitan para la bodega y para la preparación de la comida de ese día y para el stock respectivo de la bodega.
- Se llena la orden de compra, con la especificación de cada producto, el gramaje y si es necesario la marca para no alterar la calidad ni sabor al preparar los alimentos diarios.
- Cuando se tiene el stock necesario en la bodega se prepara las requisiciones y se da a las diferentes áreas como son: Cocina caliente, cocina fría, pastelería, servicio y administrativo.
- Los responsables de estas áreas llenan las hojas para que sea despachado por el encargado de la bodega.
- Se le entrega a la persona que hizo el pedido y las requisiciones son firmadas por los mismos que la pidieron.
- En caso que alguna persona desea sacar alguna cosa adicional de la bodega será notificado al responsable de la bodega para que él llene la respectiva requisición del área que lo solicita.
- Esto se lo realiza todos los días y las ordenes de compras a lo que se refiere abarrotes se pide depende del stock y lo que es del mercado todos

los días ya que no se puede pedir para toda la semana ya que existen cosas que se dañan.

- El bodeguero se encarga de recordarle al de compras que llame a los proveedores para que traigan los productos necesarios y que no se puede comprar en el mercado por ser muy caro o por no encontrar.
- Al final del día el bodeguero se encarga de ingresar al sistema todas las requisiciones que se ha hecho en las diferentes áreas para tener el nuevo stock de bodega.
- Al final de cada semana se realiza el inventario de lo que queda en la bodega, el Chef en este caso entrega el inventario de lo que existe en el refrigerador y el capitán de servicio entrega el inventario de lo que hay en el salón; la persona de bodega ingresa los datos en el respectivo sistema para obtener el inventario valorizado y este dato le servirá a la persona que realiza la contabilidad.
- Lo que es de la limpieza el bodeguero hace la limpieza profunda de la bodega: limpia polvos, ordena los productos que llegan diariamente, se porciona lo que es el azúcar, la harina, y el arroz.

4.9.- ÁREA DE STEWART.

Limpieza en general de cocina que comprende:

- Pisos,
- Paredes,
- Ollas,
- Utensilios de cocina,
- Campanas,
- Mesones, etc.

UNIDAD 5. Presupuesto del costo del proyecto

PRESUPUESTO

| DETALLE | CANT. | VALOR UNIT. | VALOR TOTAL. |
|----------------------------------|-------|-------------|---------------------|
| MENAJE Y VAJILLA | | | 2.516.81 |
| BARRA (MUEBLE) | 1 | 200.00 | 200.00 |
| COMEDOR 4 PAX | 8 | 110.00 | 880.00 |
| ESTANTERIA | 1 | 110.00 | 110.00 |
| COCINA 4 QUEMADORES | 1 | 990.00 | 990.00 |
| PLANCHA Y FREIDORA 4 LT. | 1 | 550.00 | 550.00 |
| CONGELADOR 2 PUERTAS | 1 | 2.090.00 | 2.090.00 |
| REFRIERADOR 2 PUERTAS | 1 | 1.980.00 | 1.980.00 |
| MESA DE TRABAJO | 3 | 590.00 | 1.770.00 |
| MESON FRÍO | 1 | 1.150.00 | 1.150.00 |
| ESTANTERIAS REFORZADAS | 2 | 110.00 | 220.00 |
| LAVABO 2 POZOS | 1 | 1.000.00 | 1.000.00 |
| LAVABO 1 POZO | 1 | 500.00 | 500.00 |
| BATERIAS SANITARIAS | 4 | 70.00 | 280.00 |
| LAVAMANOS | 4 | 40.00 | 160.00 |
| DUCHA ELECTRICA | 1 | 25.00 | 25.00 |
| MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN | | | 8.000.00 |
| SISTEMA PVC (DESAGUES) | | | 700.00 |
| PLOMERIA PLASTIGAMA AGUA POTABLE | | | 1.000.00 |
| SISTEMA ELÉCTRICO | | | 1.000.00 |
| TOTAL | | | \$ 25.121.81 |

5.1.- Financiamiento.

El financiamiento total de este proyecto lo hará **The Nature Conservancy (TNC)** – Ecuador. Esta entidad es no gubernamental y es extranjera, en el país se encuentra desde el año 1984 y se encarga de proteger a las áreas naturales para que no se las destruya y se las mantenga intactas.

Además ayudan con el financiamiento de proyectos, ya que se esta impulsando el turismo y que de alguna manera logren el desarrollo de la comunidad. El plazo de pago es de 10 años.

Para dar el dinero, ellos piden que se haga un contrato escrito con la persona que estará a cargo del desarrollo del proyecto, para poner en claro bajo que condiciones y cuales serán las obligaciones que hay que cumplir.

5.2.- Permisos de Funcionamiento.

Para su funcionamiento se tiene que poner en conocimiento del Ministerio del Ambiente para que de esta institución deleguen a la/s personas quienes irán a inspeccionar el lugar donde se esta construyendo, y comprueben que no se destruirá la naturaleza.

Además se deberá informar quien o quienes esta financiando el proyecto, esto se lo respaldado en documentos.

Permisos de funcionamiento:

- Nombramiento del representante legal.- se lo debe realizar frente a un notario.
- RUC.- se lo obtiene en el SRI de la provincia de Imbabura.
- Patente municipal.- en el municipio de Cotacachi, se lo saca.
- Certificado de salud.- en un centro de salud pública de la zona.
- Permiso de los bomberos.- en la estación de bomberos de la localidad.

- Número patronal.- se lo obtiene mediante la afiliación de los trabajadores al IESS.
- Solicitud en ministerio de turismo.- se lo realiza en la ciudad de Quito, ahí se pide una solicitud para la apertura de un restaurante.
- Certificado de la SAYCE.- en Quito se lo obtiene en la sede de la SAYCE, que se encuentra ubicada en la 10 de agosto N43 147 entre Av. Inca y Papallacta.

5.3.- MENU RESTAURANTE “IRQUIALKU”

Nuestro menú no solo se basa en la comida típica de la región, sino, también se enfoca en la gastronomía del País, dándole énfasis en las principales provincias.

5.3.1.- Entradas

Receta de costos

Nombre del plato: empanadas de morocho

Nº de pax; 1

Grado de dificultad: media

Categoría: entrada

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|--------------------------------------|----------|--------|---------|---------|
| Masa de morocho | 40 | gr. | 0.12 | 0.12 |
| Cebolla paiteña. | 5 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Carne molida | 10 | gr. | 0.28 | 0.28 |
| Aceite de achiote | 20 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Arveja tierna. | 10 | gr. | 0.07 | 0.07 |
| Aceite. | 100 | gr. | 0.25 | 0.25 |
| Arroz cocido. | 10 | gr. | 0.01 | 0.01 |
| Condimentos (sal,pimiento,comino) | 5 | gr. | 0.08 | 0.08 |

Total \$ 1.01

Receta de costos

Nombre del plato: empanadas de verde

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: entrada

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|-----------------------------|----------|--------|---------|---------|
| Plátanos verdes | 20 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Cebolla blanca | 5 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Queso fresco | 20 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Aceite de achiote | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Aceite. | 100 | gr. | 0.25 | 0.25 |
| Condimento (sal y pimienta) | 5 | gr. | 0.05 | 0.05 |

Total \$ 0.55

Receta de costos

Nombre del plato: ceviche de chochos.

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: entrada

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|---------------------------------|----------|--------|---------|---------|
| Chochos | 100 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Limón | 1 | unid | 0.05 | 0.05 |
| Salsa de tomate | 5 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Tomate | 80 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Cebolla paiteña | 80 | gr. | 0.07 | 0.07 |
| Cilantro | 1 | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Naranja | 1 | unid | 0.10 | 0.10 |
| Condimentos (sal y pimienta) | 1 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| aceite | 5 | gr. | 0.08 | 0.08 |

Total \$ 0.72

5.3.2.- Sopas

Receta de costeo

Nombre del plato: sancocho de carne

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: sopa

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|--|----------|--------|---------|---------|
| Plátano verde | 30 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Choclo | 20 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Yuca | 50 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Carne de res | 30 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Zanahoria | 5 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Cebolla blanca | 1 | gr. | 0.03 | 0.03 |
| Cilantro | 3 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Aceite | 5 | gr. | 0.07 | 0.07 |
| Ajo | 1 | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Condimento (comino, sal, pimienta) | 1 | gr. | 0.04 | 0.04 |

Total \$ 0.67

Receta de costeo

Nombre del plato: caldo bolas de verde

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: sopa

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|---|----------|--------|---------|---------|
| Hueso de res | 50 | gr. | 0.13 | 0.13 |
| Carne molida. | 50 | gr. | 0.14 | 0.14 |
| Plátanos verdes | 40 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Cebolla paitaña | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Achiote | 3 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Pimiento | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Yuca | 30 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Zanahoria | 10 | gr. | 0.10 | 0.20 |
| Arveja | 100 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Choclo | 20 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Condimentos (sal, comino, pimienta) | 2 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Ajo | 1 | gr. | 0.02 | 0.02 |

Total

\$ 0.67

Receta de costeo

Nombre del plato: locro de queso

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: sopa

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|---|----------|--------|---------|---------|
| Papas | 1 | lb. | 0.40 | 0.40 |
| Achiote | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Cebolla blanca | 20 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Leche | 100 | gr. | 0.08 | 0.08 |
| Queso | 100 | gr. | 0.09 | 0.09 |
| Perejil | 4 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Condimentos (sal, pimienta, comino) | 5 | gr. | 0.05 | 0.05 |

Total \$ 0.77

5.3.3.- Platos fuertes

Receta de costos

Nombre del plato: ceviche de camarón.

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|------------------------------|----------|--------|---------|---------|
| camarón | 100 | gr. | 0.50 | 0.50 |
| Cebolla paiteña | 80 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Tomate | 150 | gr. | 0.10 | 0.20 |
| Salsa de tomate | 50. | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Jugo limón | 50 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Jugo de naranja | 50 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Condimento(sal, pimienta) | 1 | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Cilantro | 2 | gr. | 0.03 | 0.03 |
| Aceite | 10 | gr. | 0.09 | 0.09 |
| Mostaza | 10 | gr. | 0.08 | 0.08 |
| Canguil | 20 | gr. | 0.07 | 0.07 |

Total \$ 1.54

Receta de costeo

Nombre del plato: ceviche de concha.

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|------------------------------|----------|--------|---------|---------|
| Conchas | 100 | gr. | 1.00 | 1.00 |
| Cebolla paiteña | 80 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Tomate | 150 | gr. | 0.10 | 0.20 |
| Salsa de tomate | 50 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Jugo limón | 50 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Jugo de naranja | 50 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Condimento(sal, pimienta) | 1 | gr. | 0.03 | 0.03 |
| Cilantro | 3 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Aceite | 10 | gr. | 0.09 | 0.09 |
| Mostaza | 10 | gr. | 0.08 | 0.08 |
| Canguil | 20 | gr. | 0.07 | 0.07 |

Total \$ 2.07

Receta de costeo

Nombre del plato: fritada

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|---------------------------------|----------|--------|---------|---------|
| Carne de cerdo | 250 | gr. | 1.00 | 1.00 |
| Cebolla blanca | 2 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Cebolla paiteña | 100 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Cerveza | 250 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Ajo | 5 | gr. | 0.02 | 0.10 |
| Condimento(sal,pimiento,comino) | 10. | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Maduro | 100 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Mote | 100 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Maíz | 50 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Choclo | 250 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Papas | 250 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Tomate | 100 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Limón | 1 | unid | 0.05 | 0.05 |
| Aceite | 250 | gr. | 0.55 | 0.55 |

Total \$ 3.05

Receta de costeo

Nombre del plato: carne colorada

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|----------------------|----------|--------|---------|---------|
| Carne de res | 200 | gr. | 0.96 | 0.96 |
| Papas | 250 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Plátanos maqueños | 50 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Aguacate | 80 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Ajo | 1 | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Cebolla paiteña | 80 | gr. | 0.07 | 0.07 |
| Achiote | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Órgano | 1 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Jugo de limón | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Comino en Pepa | 1 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Cerveza | 20 | gr. | 0.05 | 0.10 |
| Manteca de cerdo | 5 | gr. | 0.08 | 0.08 |
| Sal | 5 | gr. | 0.02 | 0.02 |

Total \$ 1.80

Receta de costeo

Nombre del plato: caucara

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|-----------------------|----------|--------|---------|---------|
| Carne de res | 250 | gr. | 1.00 | 1.00 |
| Papas | 250 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Queso fresco | 100 | gr. | 0.40 | 0.40 |
| Manteca de chancho | 5 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Sal | 5. | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Aguacate | 80 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Lechuga | 1 | gr. | 0.03 | 0.03 |
| Zanahoria | 10 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Remolacha | 20 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Jugo Limón | 5 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Cebolla blanca | 1 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Ajo | 1 | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Comino | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |

Total \$ 2.22

Receta de costeo

Nombre del plato: churrasco

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|---|----------|--------|---------|---------|
| Carne de res | 250 | gr. | 1.00 | 1.00 |
| Huevos | 50 | gr. | 0.12 | 0.12 |
| Papas | 100 | gr. | 0.08 | 0.08 |
| Tomate | 50 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Lechuga | 1 | gr. | 0.03 | 0.03 |
| Aguacate | 80 | gr. | 0.10 | 0.10 |
| Arroz | 50 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Condimentos (ajo, sal, comino, pimienta) | 10 | gr. | 0.10 | 0.10 |

Total \$ 1.58

Receta de costeo

Nombre del plato: Ilapingachos

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|------------------|----------|--------|---------|---------|
| Papas | 250 | gr. | 0.20 | 0.20 |
| Cebolla blanca | 1 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Achiote | 10 | gr. | 0.05 | 0.05 |
| Queso | 100 | gr. | 0.40 | 0.40 |
| Yema de huevo | 20 | gr. | 0.12 | 0.24 |
| Sal | 1 | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Aceite | 250 | gr. | 0.63 | 0.63 |

Total \$ 1.59

5.3.4.- Postres

Receta de costeo

Nombre del plato: higos con queso

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: postre

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|--------------|----------|--------|---------|---------|
| Higos | 50 | gr. | 0.10 | 0.50 |
| Queso tierno | 16 | gr. | 0.09 | 0.09 |
| Panela | 100 | gr. | 0.06 | 0.06 |
| Bicarbonato | 1 | gr. | 0.03 | 0.03 |
| Canela | 1 | gr. | 0.05 | 0.05 |

Total \$ 0.73

Receta de costeo

Nombre del plato: arroz con leche

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: postre

| Genero | Cantidad | Unidad | Valor U | Valor T |
|--------|----------|--------|---------|---------|
| Arroz | 100 | gr. | 0.14 | 0.14 |
| Leche | 250 | gr. | 0.19 | 0.19 |
| Huevos | 50 | gr. | 0.12 | 0.12 |
| Azúcar | 20 | gr. | 0.02 | 0.02 |
| Pasa | 10 | gr. | 0.09 | 0.09 |
| Canela | 1 | gr. | 0.10 | 0.10 |

Total \$ 0.66

5.3.5.- cócteles

Receta de costeo.

Nombre: destornillador

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| DESTORNILLADOR | | | | |
|-----------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| VODKA FINLANDIA | 2 | ONZ | 0,530 | 1,061 |
| SOUR MIX | 1/2 | ONZ | 0,567 | 0,28360 |
| JUGO DE NARANJA | 5 | ONZ | 0,013 | 0,064 |
| LUNA DE NARANJA | 5 | GR | 0,030 | 0,150 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,56 |

Receta de costeo.

Nombre: vodka tonic

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| VODKA TONIC | | | | |
|-----------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Vodka Finlandia | 2 | ONZ | 0,530 | 1,061 |
| Sour mix | ½ | ONZ | 0,567 | 0,284 |
| Agua tónica | 5 | ONZ | 0,037 | 0,185 |
| Luna de limón | 5 | GR | 0,030 | 0,150 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,68 |

Receta de costeo.

Nombre: amareto naranja

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| AMARETO NARANJA | | | | |
|-----------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Amareto bolws | 2 | ONZ | 0,34 | 0,674 |
| Sour mix | 1/2 | ONZ | 0,57 | 0,284 |
| Jugo de naranja | 5 | ONZ | 0,01 | 0,064 |
| Luna de naranja | 5 | GR | 0,03 | 0,150 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,17 |

Receta de costeo.

Nombre: bloody mary

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| BLOODY MARY | | | | |
|-------------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Vodka finlandia | 2 | ONZ | 0,530 | 1,061 |
| Sour mix | 1 | ONZ | 0,567 | 0,567 |
| Sal | 0,1 | ONZ | 0,000 | 0,000 |
| Pimienta negra | 0,1 | ONZ | 0,005 | 0,000 |
| Salsa inglesa | 0,1 | ONZ | 0,000 | 0,000 |
| Salsa tabasco | 0,1 | ONZ | 0,037 | 0,004 |
| Jugo de tomate v8 | 5 | ONZ | 0,005 | 0,024 |
| Rama de apio | 5 | GR | 0,060 | 0,300 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,96 |

Receta de costeo.

Nombre: margarita clásico

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| MARGARITA CLASICO | | | | |
|-------------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Tequila charro b | 2 | ONZ | 0,492 | 0,985 |
| Triple sec bolws | 1 ½ | ONZ | 0,337 | 0,506 |
| Sour mix | ½ | ONZ | 0,567 | 0,284 |
| Sal | ½ | ONZ | 0,000 | 0,000 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,77 |

Receta de costeo.

Nombre: cuba libre

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| CUBA LIBRE | | | | |
|--------------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Ron bacardi blanco | 2 | ONZ | 0,295 | 0,591 |
| Sour mix | 1 | ONZ | 0,567 | 0,567 |
| Coca cola | 5 | ONZ | 0,022 | 0,109 |
| Luna de limón | 5 | GR | 0,030 | 0,150 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,42 |

Receta de costeo.

Nombre: Martini de manzana

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| MARTINI DE MANZANA | | | | |
|--------------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Vodka finlandia | 2 | ONZ | 0,530 | 1,061 |
| Licor de manzana | 2 ½ | ONZ | 0,284 | 0,710 |
| Sour mix | ½ | ONZ | 0,567 | 0,113 |
| Jarabe de azúcar | ½ | ONZ | 0,214 | 0,043 |
| Luna de manzana | 5 | GR | 0,050 | 0,250 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 2,18 |

Receta de costeo.

Nombre: caipiriña

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| CAIPIRIÑA | | | | |
|------------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Cachaca 51 | 2 | ONZ | 0,295 | 0,591 |
| Limón sutil | 1 | UNIDAD | 0,300 | 0,300 |
| Sour mix | 1 | ONZ | 0,567 | 0,567 |
| Azúcar granulada | 20 | GR | 0,001 | 0,012 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,47 |

Receta de costeo.

Nombre: mojito menta

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| MOJITO MENTA | | | | |
|--------------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Ron bacardi blanco | 2 | ONZ | 0,295 | 0,591 |
| Sour mix | ½ | ONZ | 0,567 | 0,284 |
| Jarabe de azúcar | ½ | ONZ | 0,214 | 0,107 |
| Hierva buena | 10 | UNIDAD | 0,033 | 0,333 |
| Sprite | 5 | ONZ | 0,022 | 0,109 |
| Luna de limón | 5 | GR | 0,030 | 0,150 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,57 |

Receta de costeo.

Nombre: tequila sunrise

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| TEQUILA SUNRISE | | | | |
|------------------|----------|--------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Tequila charro b | 2 | ONZ | 0,492 | 0,985 |
| Sour mix | ½ | ONZ | 0,567 | 0,284 |
| Jugo de naranja | 5 | ONZ | 0,013 | 0,064 |
| Granadina | ½ | ONZ | 0,133 | 0,265 |
| Luna de naranja | 5 | GR | 0,030 | 0,150 |
| | | | | |
| | | | TOTAL COSTO: | 1,61 |

Receta de costeo.

Nombre: Galápagos Tropical

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

GALÁPAGOS TROPICAL

| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|-----------------|----------|-------------|----------------|-------------|
| Vodka | 1 ½ | ONZ | 0,530 | 0,795 |
| Zumo de limón | ½ | ONZ | 0,006 | 0,003 |
| Granadina | 1/4 | ONZ | 0,066 | 0,066 |
| Jugo de piña | 1 | ONZ | 0,010 | 0,010 |
| Jugo de naranja | 1 | ONZ | 0,013 | 0,013 |
| Jugo de toronja | 1 | ONZ | 0,013 | 0,013 |
| Rodaja de piña | 20 | GR | 0,011 | 0,011 |
| | | TOTAL COSTO | | 0,911 |

Receta de costeo.

Nombre: Mitad del mundo

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

MITAD DEL MUNDO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|--------------------|----------|-------------|----------------|-------------|
| Vodka | 1 | ONZ | 0,530 | 0,530 |
| Vermouth rojo | ½ | ONZ | 0,528 | 0,264 |
| Pernod | ½ | ONZ | 0,642 | 0,321 |
| Jugo de naranja | 2 | ONZ | 0,013 | 0,026 |
| Trozos de duraznos | 20 | GR | 0,019 | 0,194 |
| | | TOTAL COSTO | | 1,332 |

Receta de costeo.

Nombre: Brisas del río Guayas

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

BRISAS DEL RÍO GUAYAS

| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|------------------|----------|-------------|----------------|-------------|
| Ron blanco | 1 | ONZ | 0,295 | 0,295 |
| Pernod | ½ | ONZ | 0,642 | 0,321 |
| Guineo | ½ | ONZ | 0,102 | 0,051 |
| Jarabe de azúcar | ½ | ONZ | 0,214 | 0,107 |
| Cereza | 1 | UNID | 0,070 | 0,070 |
| | | TOTAL COSTO | | 0,844 |

Receta de costeo.

Nombre: Chimborazo

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

CHIMBORAZO

| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
|------------------|----------|-------------|----------------|-------------|
| Puntas | 1 | ONZ | 0,030 | 0,324 |
| Crema de menta | 1 | ONZ | 0,028 | 0,286 |
| Leche condensada | ½ | ONZ | 0,664 | 0,332 |
| | | TOTAL COSTO | | 0,942 |

Receta de costeo.

Nombre: Amanecer andino

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: bebida

| CHIMBORAZO | | | | |
|----------------------|----------|-------------|----------------|-------------|
| INGREDIENTES | CANTIDAD | UNIDAD | COSTO UNITARIO | COSTO TOTAL |
| Espíritu del Ecuador | 2 | ONZ | 0,030 | 0,324 |
| Jugo de naranja | 1 | ONZ | 0,028 | 0,286 |
| | | TOTAL COSTO | | 0,942 |

[Ver modelo de carta anexo 4 pág. 99](#)

ANEXOS

ANEXO 1

Flora y Fauna de la reserva Cotacachi – Cayapas

Flora.

Las formaciones vegetales cubren el 95% de la superficie de la Reserva Ecológica Cotacachi cayapas.

La Reserva se encuentra cubierta en un 59,5% con bosque natural y un 16% con vegetación arbustiva, lo que indica que el área conserva en un 75,6% su cobertura vegetal, por lo tanto es una Reserva productora de agua especialmente en la parte occidental de la misma. Las formaciones vegetales cubren el 95% de la superficie de la Reserva.



Foto: interior de la flora de la reserva



Foto: vegetación existente en la reserva

Fauna.

La zona baja es el hábitat de animales como el oso de anteojos, guanta, guatusa, tapires, tigrillos, osos hormigueros, nutrias, tutamonos, boas y jaguares

La fauna en la zona alta es por ende típica de las zonas frías, es común observar lobos de páramo, venados, conejos y aves como curiquingues y guarros.

• **Especies en Extinción:** En la zona alta también es posible observar aunque con algo de dificultad los pumas, armadillos y cóndores que por supuesto también habitan este ecosistema.

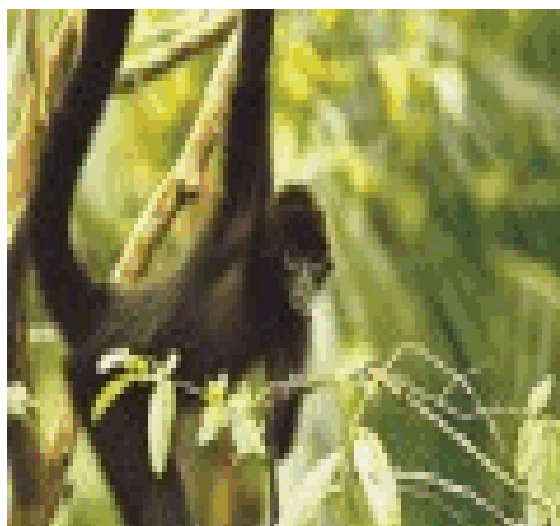
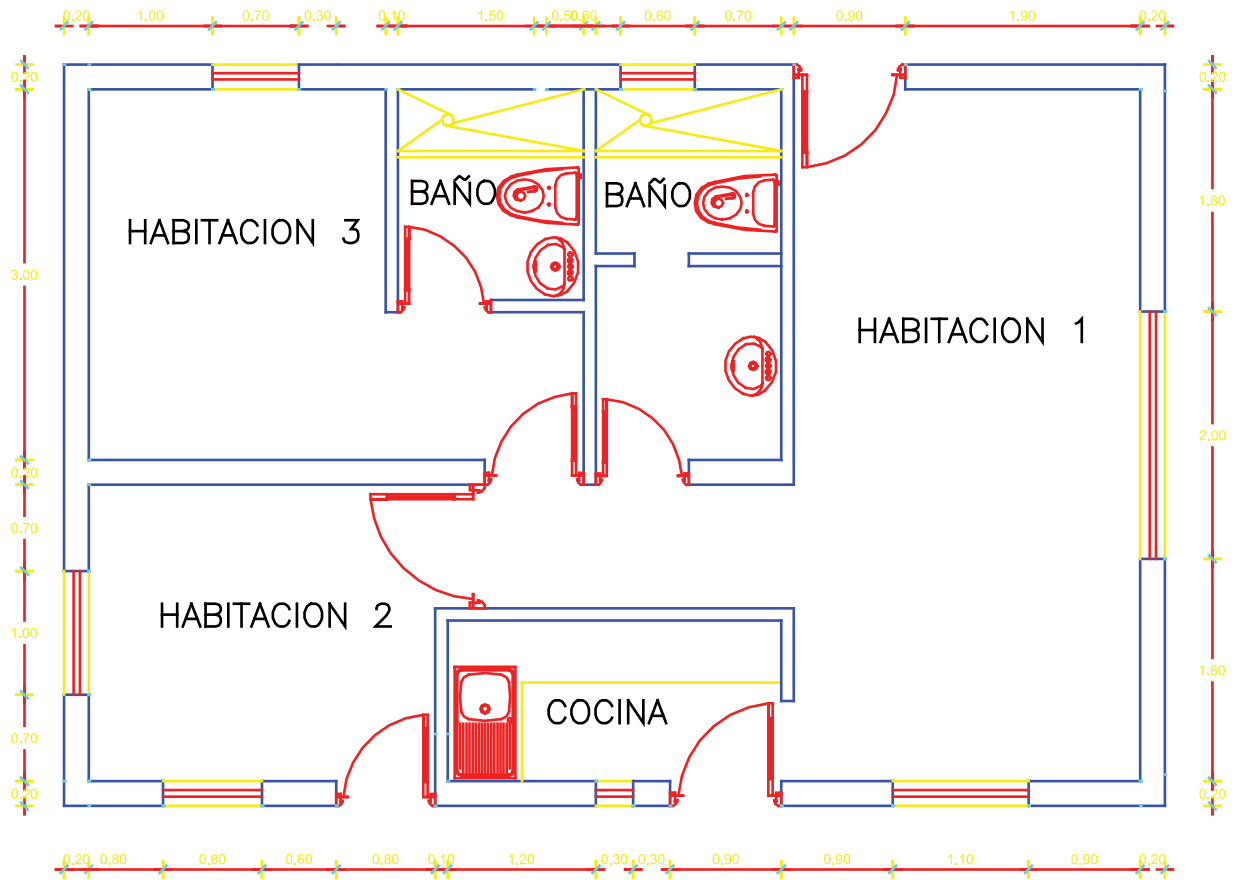


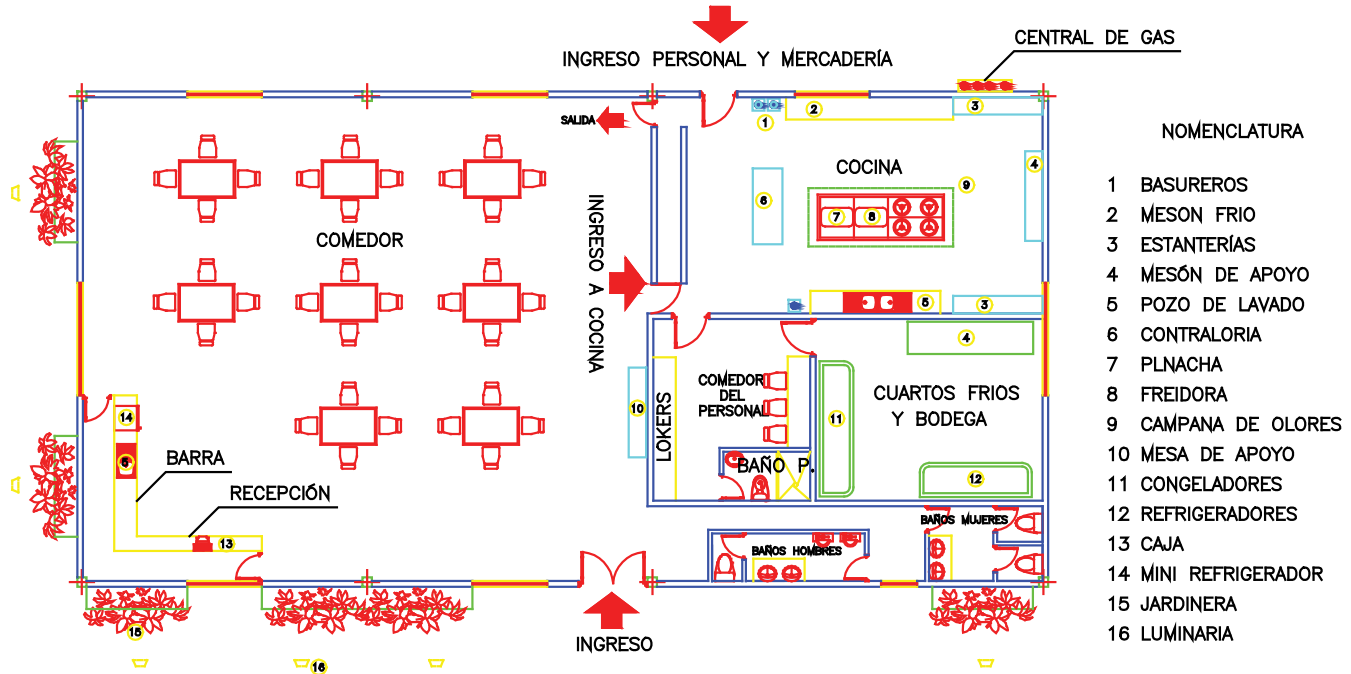
Foto: tutamono (variedad de monos)

ANEXO 2

PLANO ACTUAL



ANEXO 3 PLANO DE REMODELACIÓN





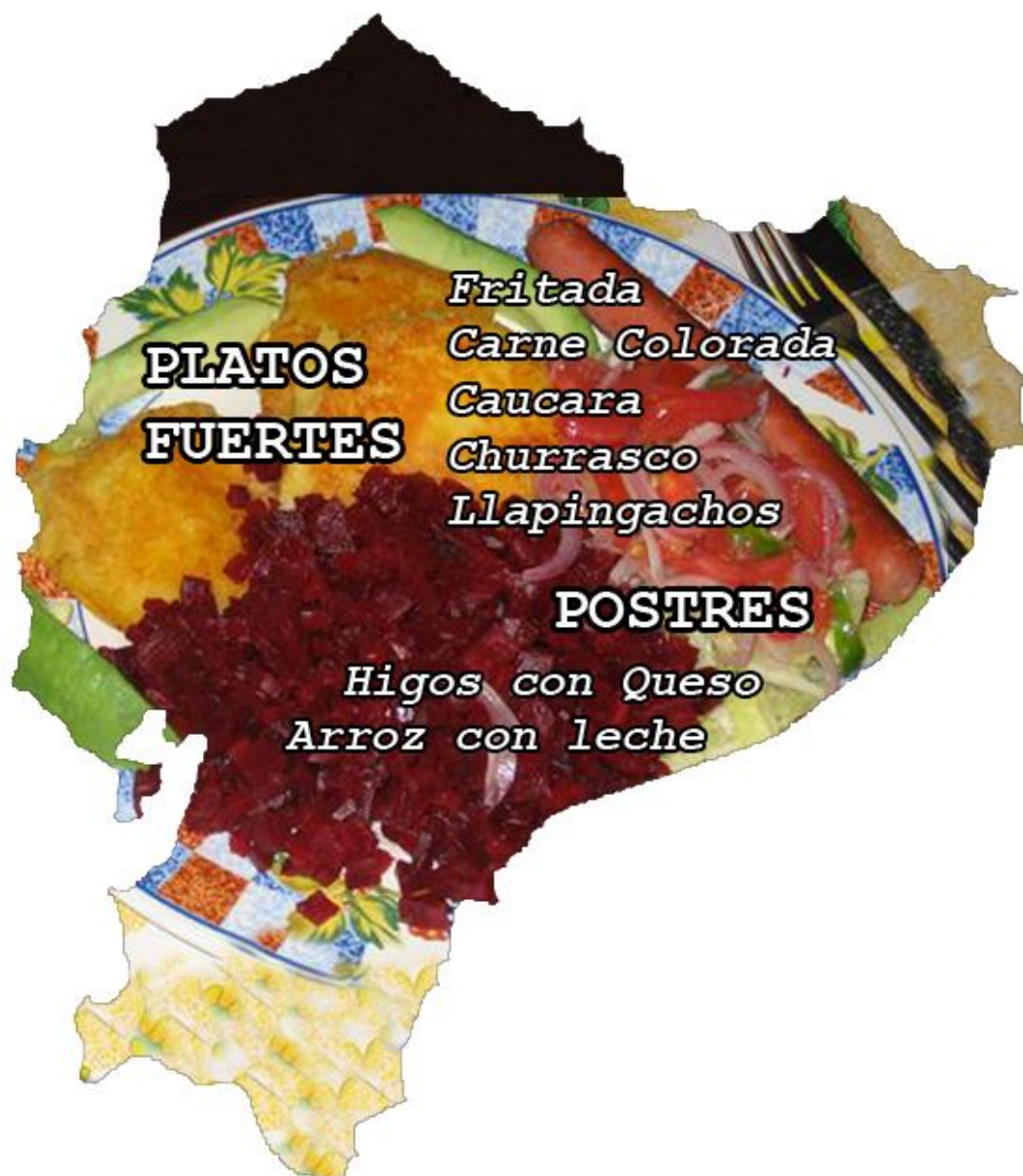


ENTRADAS

- Empanadas de verde*
- Empanadas de morocho*
- Ceviche de chochos*

SOPAS

- Sancocho de carne*
- Caldo de bolas de verde*
- Locro de queso*



PLATOS

FUERTES

- Fritada*
- Carne Colorada*
- Caucara*
- Churrasco*
- Llapingachos*

POSTRES

- Higos con Queso*
- Arroz con leche*



**BEBIDAS TÍPICAS
CON ALCOHOL**

Amanecer Andino
Brisas del Río Guayas
Chimborazo
Canelazo
Mitad del Mundo
Galápagos Tropical



**BEBIDAS TÍPICAS
SIN ALCOHOL**

**CHICHA DE JORA
CHICHA DEL YAMOR
HORCHATA**

OTRAS BEBIDAS

**JUGOS NATURALES
AGUA CON Y SIN GAS
BATIDOS
GASEOSAS**



Anexo 5

Receta

Nombre del plato: empanadas de morocho

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: entrada

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|-----------------------------------|
| 40 gr | Masa de morocho |
| 5 gr | Cebolla paitaña. |
| 10 gr | Carne molida |
| 20 gr | Aceite de achiote |
| 10 gr | Arveja tierna. |
| 100 gr | Aceite. |
| 10 gr | Arroz cocido. |
| 5 gr | Condimentos (sal,pimiento,comino) |

Preparación.

- 1.- picar la cebolla en brunoise⁷
- 2.- picar la zanahoria y luego cocinarlas. Cocinar las arvejas
- 3.- referir la cebolla y la carne en el achiote. Sazonar con sal pimienta y comino.

⁷ Corte de verduras, este se logra formando cuadritos de aproximadamente 0.5 cm de grosor

4.- agregar la zanahoria, la arveja y el arroz.

5.-trabajar la masa con las manos, hasta que este lisa y suave. Dividir las en cuantas bolas sean necesarias, según el tamaño de las empanadas.

6.- extender la bola dentro de una funda abierta de plástico. Rellenar con el refrito de carne.

7.- poner a calentar el aceite en un recipiente apto para freír, una vez que ya esté caliente se procede a poner las empanadas para que se puedan freír.

Receta

Nombre del plato: empanadas de verde

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: entrada

| Cantidad | ingredientes |
|----------|-----------------------------|
| 20 gr | Plátanos verdes |
| 5 gr | Cebolla blanca |
| 20 gr | Queso fresco |
| 10 gr | Aceite de achiote |
| 100 gr | Aceite. |
| 5 gr | Condimento (sal y pimienta) |

Preparación.

1.- picar la cebolla en brunoise fino.

2.- pelar y cocinar los plátanos verdes en agua con sal, hasta que estén suaves. Rallarlos o majarlos con un pasa puré.

3.- una vez rallados los verdes, amasarlos con las manos hasta obtener una masa lisa y suave. Si están muy secos poner un poquito de agua (caliente) en los que fueron cocinados.

4.- formar unas bolitas y extenderlas dentro de una funda abierta de plástico.

5.- refreír la cebolla en el aceite de achiote, condimentar con sal y pimienta, esperar que se enfríe para luego ser mezclado con el queso.

6.- rellenar las empanadas.

7.- poner a calentar el aceite para luego poner las empanadas que se frían.

Haga el montaje del plato.

Receta

Nombre del plato: ceviche de chochos.

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: entrada

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|------------------------------|
| 100 gr | Chochos |
| 1 unid | Limón |
| 5 gr | Salsa de tomate |
| 80 gr | Tomate |
| 80 gr | Cebolla paitaña |
| 1 gr | Cilantro |
| 1 unid | Naranja |
| 1 gr | Condimentos (sal y pimienta) |
| 10 gr | aceite |

Preparación.

- 1.- picar la cebolla en pluma (forma alargada) y lavar.
- 2.- sacar el jugo de la naranja y el limón.
- 3.- sacar la cascara al chocho.
- 4.- picar el tomate en brunoise.
- 5.- picar el cilantro en brunoise.
- 6.- en un recipiente mezclar los jugos (naranja y limón), agregar la salsa de tomate, la cebolla, el tomate picado, el aceite, los chochos y condimentar (sal y pimienta).

Este ceviche se lo puede servir con canguil, tostado y/o chifles.

Haga el montaje del plato.

Receta

Nombre del plato: sancocho de carne

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: sopa

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|------------------------------------|
| 30 gr | Plátano verde |
| 20 gr | Choclo |
| 50 gr | Yuca |
| 30 gr | Carne de res |
| 5 gr | Zanahoria |
| 1 gr | Cebolla blanca |
| 3 gr | Cilantro |
| 5 gr | Aceite |
| 1 gr | Ajo |
| 1 gr | Condimento (comino, sal, pimienta) |

Preparación.

- 1.-en una olla poner un litro de agua para cocinar la carne por 30 minutos
- 2.- picar la cebolla en brunoise y el ajo de igual manera.
- 3.- picar el cilantro, y la zanahoria en brunoise
- 4.- pelar el choclo, la yuca y cortar en pedazos pequeños.
- 5.- pelar y picar el plátano verde

6.- refreír la cebolla y el ajo.

7.- en el agua que se cocino la carne agregar el refrito de la cebolla y el ajo, la yuca, el choclo, el plátano verde, deje que todo se cocine hasta su punto y luego condimente (sal, comino y pimienta), ponga el cilantro

Receta

Nombre del plato: caldo bolas de verde

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: sopa

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|-------------------------------------|
| 50 gr | Hueso de res |
| 50 gr | Carne molida. |
| 40 gr | Plátanos verdes |
| 10 gr | Cebolla paitaña |
| 3 gr | Achiote |
| 10 gr | Pimiento |
| 30 gr | Yuca |
| 10 gr | Zanahoria |
| 100 gr | Arveja |
| 20 gr | Choclo |
| 2 gr | Condimentos (sal, comino, pimienta) |
| 1 gr | Ajos |

Preparación.

1.- pelar los plátanos, yuca y choclos y cortar en pedazos

2.- picar la zanahoria en brunoise y cocinar

3.- cocina las arvejas

4.- en una olla con 2 litros de agua poner los huesos y 1 verde, cuando este se encuentre cocinado, sacar y aplastar. Agregar la yuca y el choclo para que se cocinen

5.- rallar el verde crudo y mezclar con el verde cocinado hasta que forme una masa liza y suave. Formar unas bolas.

6.- picar la cebolla, el pimiento y los ajos en brunoise, luego poner a refreír con el achiote y la carne molida condimentada, agregar la arveja y la zanahoria cocinada.

7.- una vez hecho el refrito rellenar las bolas y póngalas en el caldo, espere hasta que se cocinen. Condimente (sal, comino, pimienta)

Receta

Nombre del plato: locro de queso

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: sopa

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|-------------------------------------|
| 1 lb | Papas |
| 10 gr | Achiote |
| 20 gr | Cebolla blanca |
| 100 gr | Leche |
| 100 gr | Queso |
| 4 gr | Perejil |
| 5 gr | Condimentos (sal, pimienta, comino) |

Preparación.

1.- pelar las papas y picarlas.

2.- picar la cebolla y el perejil en brunoise, reserve por separado.

3.- haga un refrito con el achiote, la cebolla y la mitad de las papas, condimente con sal, pimienta y comino. Vierta 2 litros de agua y deje cocinar hasta que empiece a espesar, agregue las papas restantes.

4.- cuando estén cocinada añada la leche.

5.- al momento de servir agregue el queso y espolvoree el perejil

Puede servirse con un pedazo de aguacate.

Receta

Nombre del plato: ceviche de camarón.

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte.

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|----------------------------|
| 100 gr | camarón |
| 80 gr | Cebolla paitena |
| 150 gr | Tomate |
| 50 gr | Salsa de tomate |
| 50 gr | Jugo limón |
| 50 gr | Jugo de naranja |
| 1 gr | Condimento (sal, pimienta) |
| 2 gr | Cilantro |
| 10 gr | Aceite |
| 10 gr | Mostaza |
| 20 gr | Canguil |

Preparación.

- 1.- pelar los camarones en caso que tengan cascara, desvenarlos y luego ponga a cocinar en agua hirviendo por unos tres minutos y deje que se enfríen fuera del agua
- 2.- picar la cebolla en pluma (forma alargada).
- 3.- picar 2 tomates en brunoise
- 4.- licuar los tomates restantes y cernir.
- 5.- picar el cilantro.

6.- Tostar el canguil.

7.- en un recipiente mezcle los jugos (limón, naranja), añada en tomate licuado, la salsa de tomate, la mostaza, la cebolla, el tomate picado, el aceite, el cilantro, los camarones y condimento (sal y pimienta).

Sirva acompañado de canguil.

Haga el montaje del plato

Receta

Nombre del plato: ceviche de concha.

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|----------------------------|
| 10 unid | conchas |
| 80 gr | Cebolla paiteña |
| 150 gr | Tomate |
| 50 gr | Salsa de tomate |
| 50 gr | Jugo limón |
| 50 gr | Jugo de naranja |
| 1 gr | Condimento (sal, pimienta) |
| 3 gr | Cilantro |
| 10 gr | Aceite |
| 10 gr | Mostaza |
| 20 gr | Canguil |

Preparación.

1.-lavar y abrir las conchas para sacar la comida.

2.- picar la cebolla en pluma (forma alargada).

3.- licuar los tomates y cernir.

4.- picar el cilantro.

5.- Tostar el canguil.

6.- en un recipiente mezcle los jugos (limón, naranja), añada en tomate licuado, la salsa de tomate, la mostaza, la cebolla, el aceite, el cilantro, las conchas y condimento (sal y pimienta).

Sirva acompañado de canguil.

Haga el montaje del plato

Receta

Nombre del plato: fritada

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|------------------------------------|
| 250 gr | Carne de cerdo |
| 2 gr | Cebolla blanca |
| 100 gr | Cebolla paitaña |
| 250 gr | Cerveza |
| 5 unid | Ajo |
| 10 gr | Condimento (sal, pimienta, comino) |
| 1 unid | Maduro |
| 100 gr | Mote |
| 50 gr | Maíz |
| 1 unid | Choclo |
| 250 gr | Papas |
| 1 unid | Tomate |
| 1 unid | Limón |
| 250 gr | Aceite |

Preparación.

- 1.- Cortar la carne en pedazos pequeños. Condimentar.
- 2.- Picar la cebolla blanca finamente y la cebolla paitaña en pluma.
- 3.- picar el tomate en brunoise y mezclar con la cebolla paitaña agregando jugo de limón, sal y una cucharadita de aceite.
- 4.- cocinar las papas, los choclos y el mote en ollas separadas.

5.- en una paila colocar la carne, la cebolla blanca, el ajo y la cerveza cocínela y revuelva gradualmente. Agregue el aceite una vez cocinado para que se doren.

Haga el montaje del plato.

Receta

Nombre del plato: carne colorada

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|------------------|
| 200 gr | Carne de res |
| 250 gr | Papas |
| 50 gr | Plátano maqueño |
| 80 gr | Aguacate |
| 1 unid | Ajo |
| 50 gr | Cebolla paitaña |
| 10 gr | Achiote |
| 1 gr | Órgano |
| 10 gr | Jugo de limón |
| 1 gr | Comino en pepa |
| 20 gr | Cerveza |
| 5 gr | Manteca de cerdo |
| 5 gr | Sal |

Preparación.

1.- pelar, picar y freír las papas.

2.- pelar, cortar y freír los maqueños.

3.- hacer filetes la carne.

4.- Poner en la licuadora los ajos junto con la cebolla, el achiote, el comino, el orégano, el jugo de limón, la cerveza y sal, y batir hasta obtener una masa espesa.

5.- Luego deja reposar durante una hora.

6.- Calentar la manteca en una sartén y freír lentamente la carne hasta que esté dorada y tierna por dentro.

7.- pelar y partir el aguacate.

Servir con las papas, los plátanos y el aguacate

Haga el montaje del plato

Receta

Nombre del plato: caucara

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|--------------------|
| 250 gr | Carne de res |
| 250 gr | Papas |
| 100gr | Queso fresco |
| 5 gr | Manteca de chancho |
| 5 gr | Sal |
| 80 gr | Aguacate |
| 1 gr | Lechuga |
| 10 gr | Zanahoria |
| 20 gr | Remolacha |
| 1 unid | Limón |
| 10 gr | Cebolla blanca |
| 1 unid | Ajo |
| 10 gr | Comino |

Preparación.

- 1.- pelar y cocinar las papas para luego hacerlas puré.
- 2.- rallar el queso
- 3.- cortar el aguacate en mitades
- 4.- picar la lechuga chiffonade⁸

⁸ Nombre del corte que se les da a las hortalizas como son la lechuga, espinaca, etc.

5.- cocinar la zanahoria, la remolacha y picar en bruniose

6.- picar la cebolla y el ajo en brunoise

7.- Preparar un refrito con la cebolla blanca y 2 cucharadas de manteca, mezclar con las papas y amasar para que tomen un color uniforme. Tomar un poco de la masa y formar una especie de pastel (tortillas), rellenarlo con el queso y poner a dorar en una sartén.

8.- Mezclar el jugo de limón con media cucharadita de sal, agregar un cuarto de taza de agua y una cucharada de aceite. Reservar.

9.-Mezclar la remolacha con la zanahoria y sazonar con la mitad de la preparación del limón, y la otra mitad reservar para el momento mismo de servir el plato. Sazonar la lechuga.

10.-Preparar un adobo con el comino, ajo machacado, sal, y aceite achote, mezclar perfectamente todos los ingredientes y sazonar la carne, dejar en reposo durante una hora hasta que adquiera sabor la carne.

11.-Llevar una sartén a fuego moderado, cuando esté caliente poner la carne hasta que se dore y esté perfectamente cocida

Haga el montaje del plato

Receta

Nombre del plato: churrasco

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|--|
| 250 gr | Carne de res |
| 1 unid | Huevos |
| 100 gr | Papas |
| 1 unid | Tomate |
| 1 gr | Lechuga |
| 80 gr | Aguacate |
| 50 gr | Arroz |
| 10 gr | Condimentos (ajo, sal, comino, pimienta) |

Preparación.

- 1.- pelar, picar y freír las papas.
- 2.- cortar el tomate en rodajas.
- 3.- picar la lechuga en chiffonade
- 4.- cocinar el arroz
- 5.- hacer filetes la carne, aliñe con el ajo machacado, pimienta, comino y sal al gusto, llévela a freír, tapando la sartén para que la carne salga jugosa.
- 6.-Deshoje la lechuga, lave bien cada hoja y píquela finamente.
- 7.- fría los huevos (2 en cada plato)

Receta

Nombre del plato: llapingachos

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: plato fuerte

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|----------------|
| 250 gr | Papas |
| 1 gr | Cebolla blanca |
| 10 gr | Achiote |
| 100 gr | Queso |
| 2 unid | Yema de huevo |
| 1 gr | Sal |
| 250 gr | Aceite |

Preparación.

- 1.- Haga un refrito con la cebolla y el aceite
- 2.- haga hervir las papas con sal y cuando estén suaves aplástelas hasta formar un puré.
- 3.-agregué a la papa el refrito y con estas haga bolitas
- 4.- haga un hueco en las bolitas y en él meta el queso, ciérrelos hasta que tomen la forma de unas gruesas tortillas.
- 5.-póngalos en un sartén hasta que doren

Receta

Nombre del plato: higos con queso

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: postre

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|----------------|
| 50 gr | Higos |
| 16 gr | Queso tierno |
| 100 gr | Panela |
| 1 gr | Bicarbonato |
| 1 gr | Canela en rama |

Preparación.

1.-Cortar los higos en cruz por su parte delgada y dejarlos en remojo por un día.

2.-Exprimirlos uno por uno, con la mano. Cocinar los higos con agua y bicarbonato. Escurrirlos y déjelos enfriar durante algunas horas.

3.- En una olla grande, poner los higos al fuego; verter sobre ellos la panela troceada y la canela. Añadir una media taza de agua en la que se cocinó los higos. Cocinar a fuego muy lento. Revolver con cuidado y tapar la olla.

4.- Al final, la miel debe aparecer algo espesa.

Se sirve los higos con un pedazo de queso tierno.

Receta

Nombre del plato: arroz con leche

Nº de pax: 1

Grado de dificultad: media

Categoría: postre

| Cantidad | Ingredientes |
|----------|----------------|
| 100 gr | Arroz |
| 250 gr | Leche |
| 1 unid | Huevos |
| 20 gr | Azúcar |
| 10 gr | Pasas |
| 1 unid | Canela en rama |

Preparación.

- 1.- Lave el arroz. Cocínelo hasta suavizarlo.
- 2.- Ponga al fuego la leche, el azúcar y la canela. Retire del fuego cuando la leche tenga el sabor de la canela. Cierna.
- 3.-Bata la leche con una batidora eléctrica y añada los huevos.
- 4.-Mezcle el arroz con el ponche (mezcla de la leche con los huevos).
- 5.-Ponga al fuego, añada las pasas y revuelva constantemente.

Se sirve frío o caliente, adornado con canela en polvo

ANEXO 6

FORMATO DE COMANDA

| COMANDA. | |
|-------------------------|------------------------|
| N ^o de mesa: | N ^o de pax: |
| Fecha: | Nombre: |
| CONTENIDO. | |
| ALIMENTOS. | |
| | |
| | |
| | |
| BEBIDAS. | |
| | |
| | |
| | |

CONCLUSIONES

- El implementar un proyecto en un lugar turístico no es muy complejo, pero se debe cumplir con algunos requisitos para poder realizarlo y de esta manera también apoyar con el desarrollo del lugar.
- El crear o diseñar un proyecto de este tipo es muy beneficioso para la gente de la localidad, ya que es un aporte por lo que se esta creando una fuente de trabajo permanente.
- Al hacer una investigación sobre la importancia de la naturaleza se llega a la conclusión que hay algunas entidades que se preocupan por preservar y mantener las Reservas Ecológicas.
- El estar en un lugar lleno de diversidad tanto en su Flora y Fauna se llega a conocer la importancia de preservar la naturaleza.

RECOMENDACIONES.

- Que se busque el apoyo de entidades tanto gubernamentales como privadas para que se desarrollen proyectos que den a conocer los lugares naturales y que además impulsen a la creación de fuentes de trabajo enfocados en el área del turismo.
- Que se mejoren los centros de información o talleres de conocimiento acerca la preservación de las reservas Ecológicas para los habitantes de las zonas donde se encuentran las áreas naturales, ya que mucha gente ignora la importancia de preservar estas áreas.
- Que se incentive más a la implementación de nuevos proyectos en las reservas Ecológicas para que estos puedan solventar sus propias necesidades.

BIBLIOGRAFÍA.

Fuentes directas de información

- Centro de información turística de Cotacachi
- Ministerio del Ambiente.
- Ministerio de Turismo.

Textos.

- Patzelt, E (2004). Fauna del Ecuador. Ecuador: Editorial imprepepp
- Patzelt, E (2004). Flora del Ecuador. Ecuador: Editorial imprepepp

Fuentes de información de Internet;

- www.codeso.com
- www.explored.com.ec/ecuador/guia/sierra/cotanatu.htm
- www.intagtour.com
- www.viajandox.com/imbabura/imba_cotacachi_reserva.htm