



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

“PROPUESTA DE GESTIÓN INTEGRAL DE MANEJO DE BARES  
ESCOLARES, CASO: UNIDAD EDUCATIVA TEMPORAL “ATENAS  
DEL ECUADOR”, PARROQUIA EL CABO, CANTÓN *PAUTE DE LA*  
*PROVINCIA DEL AZUAY*”

**Monografía previa a la obtención del título de “Licenciado en Gastronomía”**

**Autor:**

Gabriela Elizabeth Gallegos Olaya

**Director:**

Msc. David Quintero Maldonado

**Cuenca – Ecuador**

**2016**



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **RESUMEN**

La administración de bares escolares en la actualidad es un factor importante dentro de la sociedad por el bienestar de los estudiantes, es por ello que en el presente estudio de investigación hace referencia a una propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares con la finalidad de trabajar de manera conjunta con los demás prestadores de servicios escolares del cantón Paute y que a su vez puedan tener referencia recetas de platos típicos con aporte de energías y nutrientes para los estudiantes.

Este documento se basa en reglas y normas estipulados por los Ministerios: Salud y Educación además de Agencia Nacional de Regulación y Control Sanitario de la República del Ecuador con el objetivo de garantizar y prevalecer la salud de los niños(as) y adolescentes; y así mismo que puedan conocer ciertos parámetros vigentes aplicando a otros bares escolares. Es importante que los administradores de los bares escolares tengan conocimiento de alimentación y nutrición para que la calidad de los alimentos sea la adecuada en la venta de sus productos.

Palabras Claves: Bares Escolares, Servicio de Bares Escolares, Normas de Higiene para Bares Escolares, Calidad Nutricional



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **ABSTRACT**

The administration of school bars today is an important factor in society for the welfare of students, which is why in this research study refers to a proposal for integral management of school bars with the purpose of work together with other providers of school services in Paute- Azuay and they can also be referenced recipes of dishes with the contribution of energy and nutrients for the students.

This document is based on different rules stipulated by the Ministries of Health and Education in addition to National Agency for Health Regulation and Control of Ecuador with the objective of ensure and prevail the health of children and teens also they can facings know some existing applied to other school bars. It is important the school administrators are knowledgeable bars food and nutrition. The food quality be the right in it selling.

Keywords: School Bars, Bars Service School, Standards for School Hygienic Bars, Nutritional Quality.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	2
ABSTRACT.....	3
AUTORÍA.....	9
DEDICATORIA.....	11
AGRADECIMIENTO.....	12
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO 1 .....	14
REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POR SU IMPORTANCIA EN LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR.....	14
1.1 Necesidades energéticas para niños y adolescentes.....	14
1.2 Principios de una buena alimentación.....	18
1.3 Valores nutricionales de los alimentos básicos en la dieta diaria .....	23
1.4 Factores de calidad en comidas rápidas.....	27
CAPÍTULO 2 .....	30
IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS BARES ESCOLARES	31
2.1. Característica de la infraestructura de un bar escolar .....	31
2.2. Conservación de los alimentos y aspectos nutritivos .....	35
2.3. Decreto ministerial sobre la administración y funcionamiento de los bares escolares.....	40
2.4. Aplicación del reglamento en el Bar Escolar de Paute y la situación de bares escolares.....	41
CAPÍTULO 3 .....	43
SISTEMAS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS BARES ESCOLARES.....	43
3.1 Sistema de BPM (buenas prácticas de manufactura, elaboración o manejo de alimentos.....	43
3.2 Elementos de una buena imagen y aseo personal .....	45
3.3 Equipos e implementación básicos para la comercialización en el bar. ....	50
CAPÍTULO 4 .....	56
LISTA DE RECETAS.....	56



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

4.1 Receta 1: Sopa de habas tiernas, acompañado de mote pillo con carne de cerdo a la plancha y jugo natural. ....	56
4.1.1 Sopa de habas tiernas.....	56
4.1.2 Mote pillo con carne de cerdo a la plancha y jugo natural.....	58
4.2 Receta 2: Sopa de quinua, arroz con carne a la plancha, ensalada de granos y jugo natural.....	60
4.2.1 Sopa de quinua.....	60
4.2.2 Arroz con carne a la plancha, ensalada de granos y jugo natural.....	62
4.3 Receta 3: Locro de papa, carne de cerdo a la plancha acompañado de pastel de verduras y jugo natural. ....	63
4.3.1 Locro de papa .....	63
4.3.2 Carne de cerdo a la plancha acompañado de pastel de verduras y jugo natural.....	65
4.4 Receta 4: Sopa de pollo con verduras, acompañado de pescado frito con ensalada de tomate y cebolla con jugo natural. ....	67
4.4.1 Sopa de pollo con verduras .....	67
4.4.2 Arroz con pescado frito con ensalada de tomate y cebolla con jugo natural	69
4.5 Receta 5: Sopa de zapallo, arroz con pollo al horno, ensalada de zanahoria y remolacha con jugo natural.....	71
4.5.1 Sopa de zapallo .....	71
4.5.2 Arroz con pollo al horno, ensalada de zanahoria y remolacha con jugo natural.....	73
4.6 Receta 6: Caldo de carne, pastel de quinua acompañado de carne de cerdo y jugo natural.....	74
4.6.1 Caldo de carne.....	75
4.6.2 Pastel de quinua acompañado de carne de cerdo y jugo natural.....	77
4.7 Receta 7: Chaulafán acompañado de gelatina de manzana y pera con jugo natural. ....	79
4.7.1 Chaulafán.....	79
4.7.2 Gelatina de manzana y pera con jugo natural .....	81
4.8 Receta 8: Pollo al horno en salsa de chimichurri, acompañado de postre panqueque light de moras y jugo natural. ....	83



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

4.8.1 Pollo al horno en salsa de chimichurri.....	83
4.8.2 Postre de panqueque light de moras y jugo natural .....	85
4.9 Receta 9: Encebollado, seco de carne, ensalada de col morada y jugo natural.87	
4.9.1 Encebollado.....	87
4.9.2 Seco de carne con ensalada de col morada y jugo natural.....	89
4.10 Receta 10: Sancocho de cerdo, papas cocidas, ensalada de vainitas y zanahoria acompañado de postre de flan de mora y jugo natural. ....	89
4.10.1 Sancocho de cerdo con papas cocidas y ensalada de vainitas-zanahoria. 91	
4.10.2 Postre de flan e mora y jugo natural .....	92
4.11 Receta 11: Arroz relleno de pollo, arverjas y tocineta, acompañado de postre pastel de manzana y jugo natural.....	95
4.11.1 Arroz relleno de pollo, arverjas y tocineta .....	95
4.11.2 Postre de pastel de manzana y jugo natural.....	97
4.12 Receta 12: Sopa de bolas de verde, acompañado de seco de pollo, ensalada fresca y jugo natural.....	99
4.12.1 Sopa de bolas de verde .....	99
4.12.2 Seco de pollo con ensalada fresca y jugo natural.....	101
4.13 Receta 13: Arroz con camarón y verduras, acompañado de postre de buñuelos con miel y jugo natural.....	103
4.13.1 Arroz con camarón y verduras .....	103
4.13.2 Postre de buñuelos con miel y jugo natural .....	105
4.14 Receta 14: Aguado de pollo, acompañado de bistec de carne y jugo natural. 107	
4.14.1 Aguado de pollo.....	107
4.14.2 Bistec de carne y jugo natural.....	109
4.15 Receta 15: Sopa de frijoles tiernos, acompañado de milanesa de carne, ensalada de aguacate, cebolla y tomate con jugo natural.....	111
4.15.1 Sopa de frijoles tiernos .....	111
4.15.2 Milanesa de carne con ensalada de aguacate, cebolla y tomate y jugo natural.....	113
CONCLUSIONES.....	115
RECOMENDACIONES.....	116
BIBLIOGRAFÍA.....	118



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## **ÍNDICE DE ILUSTRACIÓN**

Ilustración # 1 Consumo de calorías diarias para niños y adolescentes .....	17
Ilustración # 2 Pirámide alimentaria .....	18
Ilustración # 3 Alimentos ricos en vitaminas, minerales, grasas, etc.....	21
Ilustración # 4 Distribución de aporte de calorías de los macronutrientes.....	22
Ilustración # 5 Semaforización de productos.....	29
Ilustración # 6 Combinaciones no adecuadas y adecuadas para el consumo de comida rápida .....	30
Ilustración # 7 Infraestructura del bar escolar, característica número 1 .....	32
Ilustración # 8 Ubicación de utensilios de cocina en repisas.....	33
Ilustración # 9 Señalética en la cocina .....	34
Ilustración # 10 Contenido de nutrientes e indicadores de exceso.....	39
Ilustración # 11 Uniforme de cocina correcto en el Bar Escolar de la Unidad Educativa Atenas del Ecuador .....	46
Ilustración # 12 Uniforme de cocina inadecuado.....	47
Ilustración # 13 Proceso de lavado de manos.....	48
Ilustración # 14 Equipos básicos en el Bar Escolar Atenas del Ecuador, Parroquia El Cabo-Paute.....	51
Ilustración # 15 Equipos básicos en el Bar Escolar Atenas del Ecuador, Parroquia El Cabo-Paute.....	52
Ilustración # 16 Equipos básicos en el Bar Escolar Atenas del Ecuador, Parroquia El Cabo-Paute.....	53
Ilustración # 17 Área del lavado de los utensilios.....	54
Ilustración # 18 Área donde se realiza el expendio de los productos.....	54



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

### **ÍNDICE DE CUADROS**

Cuadro # 1 Fórmula de metabolismo basal.....	15
Cuadro # 2 Requerimiento de calorías y nutrientes para el refrigerio del estudiante.....	16
Cuadro # 3 Funciones del organismo.....	20
Cuadro # 4 Ingestas recomendadas .....	24
Cuadro # 5 Métodos de conservación de alimentos.....	36

### **ÍNDICE DE ANEXOS**

Anexo # 1 Entrevista a la Nutricionista Mayra Cabrera .....	122
Anexo # 2 Fotos de presentación de la degustación de platos .....	124





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**



Universidad de Cuenca  
Clausula de derechos de autor

---

*Gabriela Elizabeth Gallegos Olaya* autora de la tesis “Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, Caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas Del Ecuador”, Parroquia El Cabo, cantón Paute de la Provincia Del Azuay”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora

Cuenca, 21 de marzo de 2016

Gabriela Elizabeth Gallegos Olaya

C.I: 0705046860



**"Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal "Atenas del Ecuador", Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay"**



Universidad de Cuenca  
Clausula de propiedad intelectual

Gabriela Elizabeth Gallegos Olaya, autora de la tesis "Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, Caso: Unidad Educativa Temporal "Atenas Del Ecuador", Parroquia El Cabo, cantón Paute de la Provincia Del Azuay", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 21 de marzo de 2016

Gabriela Elizabeth Gallegos Olaya

C.I: 0705046860



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **DEDICATORIA**

En primer lugar quiero agradecer a Dios por permitirme llegar a esta meta importante de mi vida profesional. A mis padres, de manera especial a mi madre Rosario Olaya que ha sido mi pilar fundamental y con su amor incondicional me ha apoyado en los momentos difíciles que he tenido que pasar. A mi hijo, Sebastián que me ha acompañado durante este gran reto, él es y será mi gran motor para continuar preparándome. A mis hermanas, Karina y de manera especial a Verónica que nos hemos unido para lograr este objetivo, ellas han sido uno de los principales motivos para emprender esta gran responsabilidad y deseos de superación. A mis amigas, Andrea y Diana que han sabido apoyarme en todo los momentos.

***Gabriela***



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco de manera especial a todos los profesores de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad por brindarme sus conocimientos, de manera especial al Mgt. David Quintero por compartir conmigo sus sapiencias y directrices para dirigirme y a mi querida profe la Mgt. Marlene Jaramillo quien ha sabido guiarme durante la investigación para culminar este trabajo de graduación.



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de investigación con el tema “Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay, se realizó con el objetivo de conocer las falencias que existe en la actualidad en el bar escolar de la Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador; y el cumplimiento de parámetros y normas estipuladas por las leyes; a su vez para que los otros bares escolares tomen en consideración esta monografía y puedan corregir errores en ciertas características que no cumplan con las normativas para bares escolares.

La administración y servicio de bares escolares dentro de los centros educativos es un factor primordial porque los estudiantes consumen los alimentos del mismo, es por ello que la alimentación debe ser de calidad y el área donde se realiza la producción deber cumplir con aspectos de seguridad e higiene alimentaria. En el primer capítulo se detallan los requerimientos nutricionales (necesidades calóricas) que necesitan los niños(as) – adolescentes y factores e calidad de las comidas rápidas. En el segundo capítulo se hablará de la importancia de los bares escolares indicando las características principales y ciertas normas que deben cumplir. En el tercer capítulo se indicarán las buenas prácticas de manufactura y elaboración de los productos dando a conocer los elementos de una buena imagen personal y equipos básicos de la estructura de un bar escolar. Y finalmente en el último capítulo se realizará la propuesta de quince menús de almuerzos escolares con los debidos aportes y cantidades necesarias de nutrientes que necesitan los estudiantes de las diferentes edades, aplicando la correcta seguridad alimentaria de los productos para la elaboración.



## **CAPÍTULO 1: Requerimientos nutricionales y clasificación de los alimentos por su importancia en la alimentación escolar**

### **1.1 Necesidades energéticas para niños y adolescentes**

Las necesidades de energía de cada humano depende de muchos factores como: sexo, edad, actividad física, clima, talla, constitución del cuerpo entre otras. Por lo tanto, las necesidades energéticas de todas las personas en la vida práctica se puede dividir en dos grupos: metabolismo basal (MB)<sup>1</sup> son las requeridas cuando el cuerpo humano está en reposo completo y las energías (AF)<sup>2</sup> son las que se requiere para realizar cualquier actividad física. Mientras que en la alimentación de los niños y adolescentes se debe considerar a estos dos grupos y complementarla con una actividad física apropiada, las actividades físicas pueden ser liviana (adolescente o niño mayor parte sentado), media (adolescente o niño que práctica deporte mínimo 3 veces a la semana) y acentuada (adolescente o niño que practica deporte competitivo).

Las necesidades energéticas depende del consumo diario de la energía ya sea por el gasto en la actividad física y el de las funciones básicas de una persona como son la respiración y bombeo del corazón; así como también indica la cantidad de energía que necesita el cuerpo humano para que funcione correctamente, además es de gran importancia que el consumo de alimentos sea complementado con una buena actividad física que ayude a tener una excelente salud y mantener las condiciones físicas de acuerdo a su vida diaria no solo en su hogar si no en sus escuelas, colegios y en otros lugares.

---

<sup>1</sup>MB: Metabolismo basal: es el gasto energético que nuestro cuerpo hace en reposo, esto es, en reposo total, sin ninguna clase de actividad física.

<sup>2</sup>AF: Actividad física: es el coeficiente que consiste en cualquier movimiento corporal realizado por el niño(a) y adolescente, puede ser sedentario, poco activo o muy activo.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

Para el cálculo del requerimiento de energía del cuerpo humano se basa en el metabolismo basal del niño(a) o adolescente de acuerdo a la edad, sexo del mismo. Uno de los factores importante a tomar en cuenta en las energías que necesitan los niños y adolescentes en el transcurso en su actividad diaria, es:

Energético Basal de niños y adolescentes: Es la energía mínima requerida para que el cuerpo humano se mantenga vivo y en actividad los principales órganos, para determinar el metabolismo basal en el individuo se realiza con los siguientes parámetros:

- Persona en reposo físico mental,
- Debe estar en ayunas
- Temperatura corporal 20° C

Y para ello se aplicará la siguiente formula que se ha revisado en varios textos:

### **Cuadro # 1**

$$\text{MB} = \text{PESO EN KILOGRAMO} \times 24 \text{ HORAS} \times \text{FACTOR } 0,9$$

**Título:** Fórmula del metabolismo basal

**Autor:** Gabriela Gallegos Olaya

**Fuente:** Monografía de Manual de seguridad alimentaria para los bares escolares de Cuenca-Ecuador:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1572>.

Acceso: 20 de diciembre de 2015.

El escolar (niño y adolescente) requiere cinco comidas al día de las cuales el refrigerio que consuma equivaldrá al 15% de requerimientos calóricos diarios, estos requerimientos nutricionales varían de acuerdo a la contextura y actividad física que tenga el mismo. En el siguiente cuadro se indicará los requerimientos de nutrientes y calorías para el refrigerio del estudiante.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Cuadro # 2**

<b>REQUERIMIENTO DE CALORIAS Y NUTRIENTES PARA EL REFRIGERIO</b>				
Edad/Años	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
5-12	273,8	8,2	9,1	39,7
12-18	410,25	12,3	13,7	59,5

**Título:** Requerimiento de calorías y nutrientes para el refrigerio del estudiante

**Autor:** Gabriela Gallegos Olaya

**Fuente:** Guía de bares escolares editado por el ministerio de educación, pág., 33

**Fecha:** 20 de diciembre de 2015

La distribución de calorías en la alimentación diaria puede variar de acuerdo a que algunos de los estudiantes (niños/as y adolescentes) no van desayunando o no se alimentan de una forma adecuada debido a múltiples factores, por ello a la hora de receso el escolar deberá incrementar el número de calorías necesarias diarias, en el siguiente cuadro se indicará el porcentaje de calorías diarias que el niño(a) y adolescente deberá consumir:





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 1**

Desayuno.....	20-25% de las calorías diarias
Refrigerio a media mañana.....	10-15% de las calorías diarias
Almuerzo.....	30-35% de las calorías diarias
Refrigerio de la tarde.....	10-15% de las calorías diarias
Cena.....	25 -30% de las calorías diarias

**Título:** Consumo de calorías diarias para niños y adolescentes

**Autor:** Gabriela Gallegos Olaya

**Fuente:** Monografía de Manual de seguridad alimentaria para los bares escolares de Cuenca-Ecuador, pág. 51: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1572>. Fecha de ingreso: 20 de diciembre de 2015.

**Fecha:** 21 de diciembre de 2015

Es importante que los estudiantes tengan una buena alimentación dentro de la escuela o colegio, que sea de la mejor manera y contengan todas las vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas saturadas e insaturadas (porciones recomendadas), proteínas, nutrientes y calorías porque de ello depende el crecimiento y salud del escolar, evitando de esta manera el consumo de alimentos que serían perjudiciales para su crecimiento y rendimiento físico. En la siguiente ilustración se indica la pirámide de alimentos de una buena nutrición saludable:



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## Ilustración # 2



**Título:** Pirámide alimentaria

**Autor:** Ministerio de Salud de Chile

**Fuente:** Determinación de Macronutrientes de los Snacks más consumidos por adolescentes escolarizados de la Ciudad de Cuenca, pág. 49:

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2467/1/tq1110.pdf> , Acceso: 20 de diciembre de 2015.

**Fecha:** 21 de diciembre de 2015

### 1.2 Principios de una buena alimentación

La alimentación se la puede definir como: Un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida. (Mensana, 12)



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

Mediante la siguiente conceptualización se indica que una alimentación saludable se puede definir como una comida: variada, completa, suficiente, equilibrada y segura aportando con nutrientes esenciales y energía suficiente que necesitan las personas, por consiguiente se detallará los principios de una buena alimentación, que son:

a) Principio 1: Variada

Una alimentación saludable deberá ser variada y está podrá contener todo tipo de alimentos de diferentes orígenes que pueden ser: animal y vegetal los mismos que podrán ser utilizados en técnicas de cocción como: hervidos, asados, fritos, al horno y de otras maneras. Esto hace que la dieta sea más agradable y se pueda disfrutar del placer de la comida y además es recomendable empezar a dedicar tiempo a la preparación y elaboración de los alimentos que se va a consumir cumpliendo con las buenas prácticas de preparación y cocción de los alimentos.

b) Principio 2: Completa

Una correcta alimentación debe ser completa, esto implica que la alimentación debe ser capaz de aportar a nuestro organismo todos los elementos necesarios para que realice sus funciones sin ninguna dificultad, las funciones que el cuerpo necesita son la energética, la plástica y la reguladora o protectora, en el siguiente cuadro se mencionará las características principales de las funciones.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Cuadro # 3**

FUNCIONES DEL ORGANISMO		
ENÉRGICA	PLÁSTICA	REGULADORA O PROTECTORA
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aporta energía para el metabolismo.</li><li>➤ Mantiene las funciones vitales del organismo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Suministra los materiales para la construcción y renovación de las estructuras</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Aporta las sustancias necesarias para la regulación de los procesos metabólicos</li></ul>

**Título:** Funciones del organismo

**Autor:** Gabriela Gallegos Olaya

**Fuente:** Técnicas de alimentación y nutrición aplicada pág. 87.

**Fecha:** 21 de diciembre de 2015

c) Principio 3: Suficiente

La comida deberá ser suficiente para que aporte la energía necesaria para proporcionar las cantidades de nutrientes que son esenciales para el organismo y estos son:

- ✓ Vitaminas: A, D K, E, C complejo B...
- ✓ Minerales: Ca, Fe, Zn, Mg, etc.
- ✓ Aminoácidos esenciales
- ✓ Ácidos grasos
- ✓ Mantener un nivel de hidratación adecuada.

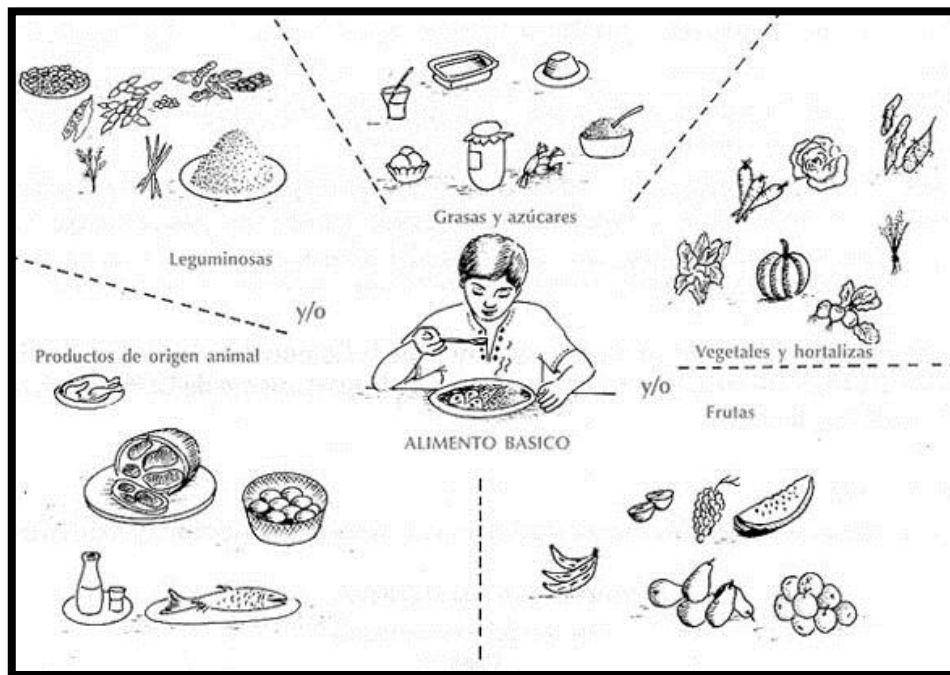
Es importante indicar que un régimen alimentario dependerá según la actividad física, edad, sexo, altura, etc. Y también podrá contener leguminosas, grasas, azúcares, frutas, productos de origen animal, vegetales y hortalizas, todas estas



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

mencionadas deberán ser ingeridas con moderación cuidando su salud, y no se debe olvidar que la correcta nutrición ayuda que el cuerpo este sano y evita de enfermedades.

**Ilustración # 3**



**Título:** Alimentos ricos en vitaminas, minerales, grasas, etc.

**Autor:** Internet

**Fuente:**

<https://www.google.com.ec/search?q=cuadro+de+una+buena+alimentacion>

**Fecha:** 21 de diciembre de 2015

**d) Principio 4: Equilibrada**

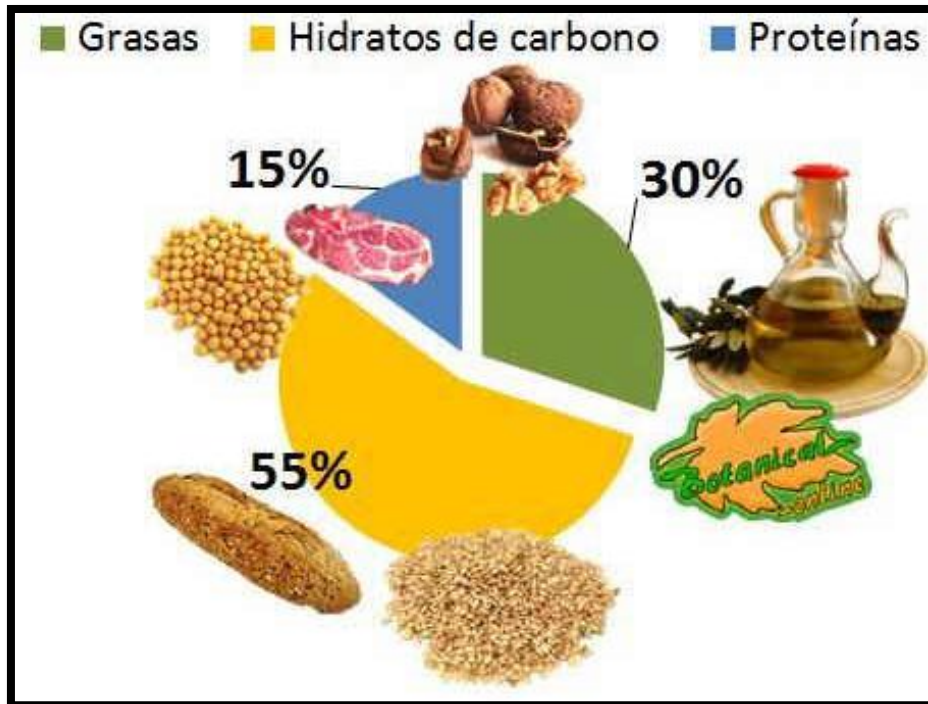
Este principio hace referencia al aporte de energía necesario, la distribución de nutrientes en la alimentación, tipos de alimentos a consumir y a la distribución de la energía que aporta las comidas que se ingiere a lo largo del día. También el principio de equilibrio consiste en evitar la monotonía, asegurando una buena variedad y armonía en los siguientes aspectos: Equilibrio en variedad de alimentos, métodos de cocción y en variedad de presentación. La proporción del



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

aporte calórico se debe suministrar de diferentes nutrientes como se verá en la siguiente figura:

**Ilustración # 4**



**Título:** Distribución de aporte de calorías de los macronutrientes

**Autor:** Botanical online

**Fuente:** [www.botanical-online.com/medicinalesgrasascantidadrecomendada.htm](http://www.botanical-online.com/medicinalesgrasascantidadrecomendada.htm)

**Fecha:** 21 de diciembre de 2015

Por lo que respecta al equilibrio del tipo de alimentos a incluir en la dieta, es recomendable consumir los siguientes alimentos:

- Cereales, pan , pastas y patatas
- Verduras y hortalizas
- Carnes pescados, huevos, legumbres, frutos secos
- La leche y sus derivados
- Grasas , aceites y mantequilla



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

e) Principio 5: SEGURA

Una alimentación saludable es aquella que no presenta ningún peligro al consumirla es decir es segura, para ello los alimentos que se consuman deben estar libres de: microorganismos perjudiciales, residuos, microtoxinas y compuestos producidos por la preparación incorrecta de los alimentos, por ello se puede mencionar que para llevar una vida saludable se debe incluir buenos hábitos como: el practicar deportes, evitar una vida sedentaria, reducir el estrés, elegir alimentos de buena calidad y exigir información de los alimentos que se consume y los beneficios que contiene al consumirlos.

**1.3 Valores nutricionales de los alimentos básicos en la dieta diaria**

A través de los alimentos se incorpora diversas sustancias del medio externo que el organismo convierte en propias y que son esenciales para el desarrollo y el funcionamiento de nuestro cuerpo, a estas sustancias esenciales se las conoce como nutrientes. Se dividen en dos clases que son: la que aportan calorías (proteínas, hidratos de carbono, grasas) y las que no aportan calorías (vitaminas, minerales, agua).

A continuación se indicará cada una de estos nutrientes especiales:

1.- Proteínas: La función primordial de las proteínas es ayudar al crecimiento, renovación de las células, cicatrización y producción de energía, por ello hay que tener en cuenta no solo la cantidad de consumo de alimentos que contenga proteína sino la calidad de las proteínas que se ingiere. En cuanto a la cantidad es recomendable que el 10% al 15% de las calorías que contiene el cuerpo provengan de las proteínas. Los alimentos que contienen mayor cantidad de proteínas son:

- Lácteos: yogurt y queso



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

- Carnes rojas y blancas: cerdo, res, pollo, pescado, cordero, etc.
- Huevos
- Cereales y legumbre: arroz, avena, trigo, frutos secos, garbanzo, etc.

Los tipos de proteínas se pueden dividir en: completas e incompletas que son las carnes de todo tipo, leche y derivados, huevos; legumbres, cereales y derivados, frutos secos y semillas respectivamente. En cualquier caso las necesidades de proteínas varían por edades y sexo, ya que en la época del crecimiento, formación, recomposición de tejidos, las necesidades son mayores. En el siguiente cuadro se observara como está relacionada:

**Cuadro # 4**

INGESTAS RECOMENDADAS				
Categoría	Edad: años, meses	Peso promedio (kg)	Recomendación kg/día (1)	Recomendación g/días (1)
<b>Hombre - Mujer</b>	0 a 6 meses	6	2,2	13
	6 meses a 1 año	9	1,6	14
	1 a 3 años	14	1,2	16
	4 a 6 años	20	1,1	24
	7 a10 años	28	1,0	28

**Título:** Ingestas recomendadas  
**Autor:** Gabriela Gallegos  
**Fuente:** La silueta y la salud, pág. 20.  
**Fecha:** 21 de diciembre de 2015

2.- Hidratos de Carbono: son una rápida fuente de energía, es por eso que su consumo varía según las necesidades energéticas de cada persona. Las





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

funciones de los hidratos son: energética, regulación del metabolismo de las grasas, ahorro de proteínas y estructural. Estos se pueden clasificar en:

- **Hidratos de carbono simple:** absorben rápidamente y se convierte en glucosa y aporta energía inmediata, también aportan solo energía y carecen de vitaminas, minerales y fibras.
- **Hidratos de carbono complejos:** absorbe más lentamente y se convierte en glucosa aportando energía más estable, aportan también vitaminas, minerales y fibra.

Por ello consumir hidratos de carbono produce una elevación de peso lo que nos da como resultado una falsa idea de nutrición, y no es recomendable para un niño/a y adolescente.

3.- Grasas: es una reserva de energía en el cuerpo humano, aportando ácidos grasos principales que el organismo no puede formar por sí mismo y sirven como soporte para el organismo en general y para algunos órganos internos siendo muy importantes para el sistema nervioso. Dentro de los alimentos que ingerimos encontramos dos tipos de grasas: saturadas e insaturadas. Las grasas son necesarias para el cuerpo, pero consumirlas en exceso puede ocasionar aumento de peso, elevación de niveles de grasa en la sangre lo que puede llegar a ser perjudicial para la salud del niño/a y adolescente, se indicará los alimentos que contienen gran cantidad de grasa y colesterol:

- ✓ Yema de huevo
- ✓ Manteca
- ✓ Quesos duros
- ✓ Embutidos
- ✓ Mayonesa
- ✓ Piel de pollo
- ✓ Dulce de leche o manjar



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

- ✓ Helado de crema, etc.

Es importante consumir alimentos que regule el metabolismo del colesterol, para ello se deberá ingerir alimentos ricos en Omega 3 y Omega 6, a estos ácidos los encontramos en aceites vegetales, frutas secas; ya que estos disminuyen el riesgo de la formación de trombosis en las arterias.

4.- Vitaminas: actúan como sustancias reguladoras en el proceso metabólico y no suelen ser sintetizadas por el organismo, es por ello necesaria consumirlas al ingerir los alimentos y se pueden dividir en dos grupos en:

- **Vitaminas Liposolubles:** son las que se encuentran en la parte grasa de los alimentos y se concentran en las siguientes vitaminas: A, D, E y K.
- **Vitaminas Hidrosolubles:** son aquellas solubles en líquidos y son: vitaminas del grupo B y vitaminas C (ácido ascórbico).

5.- Minerales: son nutrientes reguladores necesarios para determinar las funciones orgánicas, forman parte de la estructura de muchos tejidos como huesos y dientes. Desde el punto nutritivo los minerales se dividen dos grupos que son:

- **Los Macro-minerales:** se incluye al calcio y fósforo, estos se encuentran en grandes cantidades en el cuerpo humano y deben ser consumidos en cantidades elevadas siendo muy buenas para el organismo.
- **Los Micro-minerales:** también llamados minerales pequeños, necesarios en cantidades muy pequeñas. Los más importantes son: Cobre, Yodo, Hierro, Manganeso, Cromo, Cobalto, Zinc y Selenio.

6.- Agua: El cuerpo humano contiene una gran cantidad de agua representado por el 75% del peso corporal; siendo un componente principal de la sangre ya que transporta los nutrientes cuando el cuerpo lo necesita, ayudando a mantener



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

la temperatura corporal del cuerpo. Hay que tener en cuenta que los alimentos también contiene agua en pequeñas cantidad o en grandes por ejemplo la zanahoria contiene el 90% de agua, es por ello que las necesidades del agua son tan variables según cada persona ya el cuerpo está dotada de mecanismo que avisa al cuerpo la necesidad de consumir el agua necesaria.

#### **1.4 Factores de calidad en comidas rápidas**

Actualmente el servicio de comida rápida es cada vez más demandante por las personas incluyéndolas en su comida alimenticia diaria y más aún en el adolescente que no conoce los factores negativos de estas comidas o la enfermedad que conlleva en un futuro; los alimentos de fácil preparación no son recomendables para la alimentación del estudiante por el alto contenido de calorías que estos productos tienen y por la calidad de preparación de los mismos tomando en cuenta la calidad sanitaria y nutritiva. Se debe tomar en cuenta que el consumo de la comida rápida en la mayoría de casos se da fuera del hogar ya que los padres de familia no permiten que el niño(a) o adolescente ingiera esta comida para su crecimiento dentro de la casa, se destaca que el expendio de comidas rápidas como son: papas fritas, hamburguesas, hot dog, snacks, entre otros se daban en las escuelas y colegios cuando no había una norma que regule y sancione la venta de estos productos no saludables para el desarrollo, pero como es de conocimiento nacional en la actualidad los Ministerios de Educación, Salud y Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria del Ecuador se preocupan por la educación alimentaria del estudiante. El aporte calórico de la comida rápida dependerá de la porción del producto que ingiera el escolar, siendo un factor de gran riesgo nutricional en el estudiante.

Los hábitos alimentarios de comidas rápida para un adolescente se puede determinar por la característica social como es: la independencia, falta de conocimientos nutricionales, falta de comunicación, influencia de amistades, por



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

la preocupación de su aspecto físico, es por esto que es indispensable una correcta capacitación de los aportes calóricos de estos productos, la falta de nutrientes que tienen los mismos y los problemas que sobrellevan esta conducta alimentaria como son la falta de proteína, calcio, energía y el aumento desmedido en el peso e incluso hasta la obesidad mórbida que ya se ve afectada desde la niñez.

Para mejorar la calidad nutricional en el bar de la Parroquia el Cabo se deberá considerar: la elaboración porque para la preparación de comidas rápidas se emplea la técnica de fritura pero para mejorar la alimentación de los niños (as) o adolescentes se puede implementar técnicas como: asados, horneados, cocidos, guisados lo que ayudará a bajar el alto contenido de grasa en el producto; también otro factor que se debe considerar es la higiene de la materia prima por ejemplo: la carne con exceso de cebo (puede resultar fatal cuando el estudiante consume), por eso hoy en día los productos ya cuentan con la semaforización de consumo, en el cual la etiqueta indica el alto contenido de grasa, azúcar y sal en los alimentos que se vaya a comprar para la elaboración de la comida, en la siguiente figura se indicará el semáforo que es utilizado en Ecuador para sus productos:



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 5**

Etiquetado de alimentos procesados			
	Sodio (sal)	Azúcar	Grasas
ALTO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Margarina</li><li>• Embutidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur</li><li>• Cereal</li><li>• Gaseosas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Margarina</li><li>• Aceite</li></ul>
MEDIO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fideos</li><li>• Atún</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche entera</li><li>• Leche saborizada</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche</li><li>• Yogur</li><li>• Leche saborizada</li><li>• Atún</li><li>• Embutidos</li></ul>
BAJO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche</li><li>• Yogur</li><li>• Leche saborizada</li><li>• Queso</li><li>• Cereal</li><li>• Gaseosas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Endulzantes (no azúcar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Queso</li><li>• Fideos</li><li>• Cereal</li><li>• Gaseosas</li></ul>

\*Las carnes empacadas no muestran los niveles de grasas y los huevos los muestran por unidad  
\*\*Los porcentajes de contenido se marcan actualmente en base a porciones.

**Título:** Semaforización de productos

**Autor y Fuente:** Instructivo del Reglamento para la Regulación y Control de la Publicidad y Promoción de Alimentos Procesados en Ecuador.

**Fecha:** 23 de diciembre de 2015

Con la semaforización en los productos se puede evitar el uso exagerado de salsas y condimentos para la preparación de los alimentos.

El último factor que se debe tomar en cuenta es la variedad y equilibrio de los carbohidratos como ingrediente principal es decir que pueda ser acompañado por ingredientes que aporten proteínas, azúcares y sal en mínimas cantidades, también proporcionando al organismo calorías necesarias por medio de frutas y



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

vegetales, en la siguiente figura se indica los alimentos con altos contenidos calóricos que se pueden combinar con otros productos que resultan un poco más nutritivos:

**Ilustración # 6**

	Hot dog con papas frutas + mayonesa+ salsa de tomate+ cola+ chocolate		Hamburguesa con carne pura asada en parrilla o plancha+ queso+ lechuga+ tomate+ poca salsa+ jugo natural.
	Salchipapas+ mayonesa+ salsa de tomate+ cola+ torta		Sanduche de pollo, atún o carne con lechuga, tomate o un sándwich cubano acompañada de jugo natural.
	Hamburguesa con carne graso+ papas fritas + mayonesa +cola		Cake+ leche+ banano+ agua
	Hot dog simple abundante salsa y sin cebolla		Tostado de maíz, o corn-flakes, o galletas + manzana+ yogur + agua
	Tortas + refrescos o gaseosas		Cake de frutas secas + limonada
	Empanadas, huevos chilenos húmedos con aceite		Pizza o empanada rellena de queso, carne o pollo, arveja y zanahoria preparada al horno + jugo natural

**Título:** Combinaciones no adecuadas y adecuadas para el consumo de comida rápida

**Autor:** Isidoro Guamán

**Fuente:** Monografía de Manual de seguridad alimentaria para los bares escolares de Cuenca- Ecuador, pág. 73: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/1572>.

**Fecha:** 23 de diciembre de 2015



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## **CAPÍTULO 2: Importancia de la seguridad alimentaria en los bares escolares**

Para el desarrollo de este capítulo se debe mencionar el concepto de bar escolar que el Ministerio de Educación<sup>1</sup> lo ha definido como:

Locales ubicados dentro de las instituciones educativas, atendidos por prestadores de servicios debidamente contratados, autorizados y formados y/o capacitados para la preparación y expendio de alimentos y bebidas, naturales y/o procesados; priorizando los alimentos por zonas y temporada; sin dejar de lado las condiciones físicas, higiénicas y sanitarias y seguras, adecuadas y los permisos de funcionamiento legales y vigentes. (Ministerio de Educación de Ecuador, 1)

### **2.1. Característica de la infraestructura de un bar escolar**

La infraestructura de un bar escolar debe ser idónea y debe estar en buen estado para el buen funcionamiento del mismo, la construcción deberá ser sólida con materiales que no afecten a los alimentos a ser procesados, así mismo deberá estar en buenas condiciones las instalaciones para que no ingresen animales. Entonces para que un bar escolar se considere funcional deberá contar con las siguientes características que se ha tomado en cuenta de la Guía para Bares Escolares y el Reglamento para Bares Escolares, estos son:

1. Tener un espacio adecuado para el expendio de alimentos, el procesamiento de alimentos y procesos operacionales del personal que trabaja en un bar escolar, en la siguiente ilustración se podrá indicar el espacio adecuado estipulado por los ministerios reguladores de esta actividad:

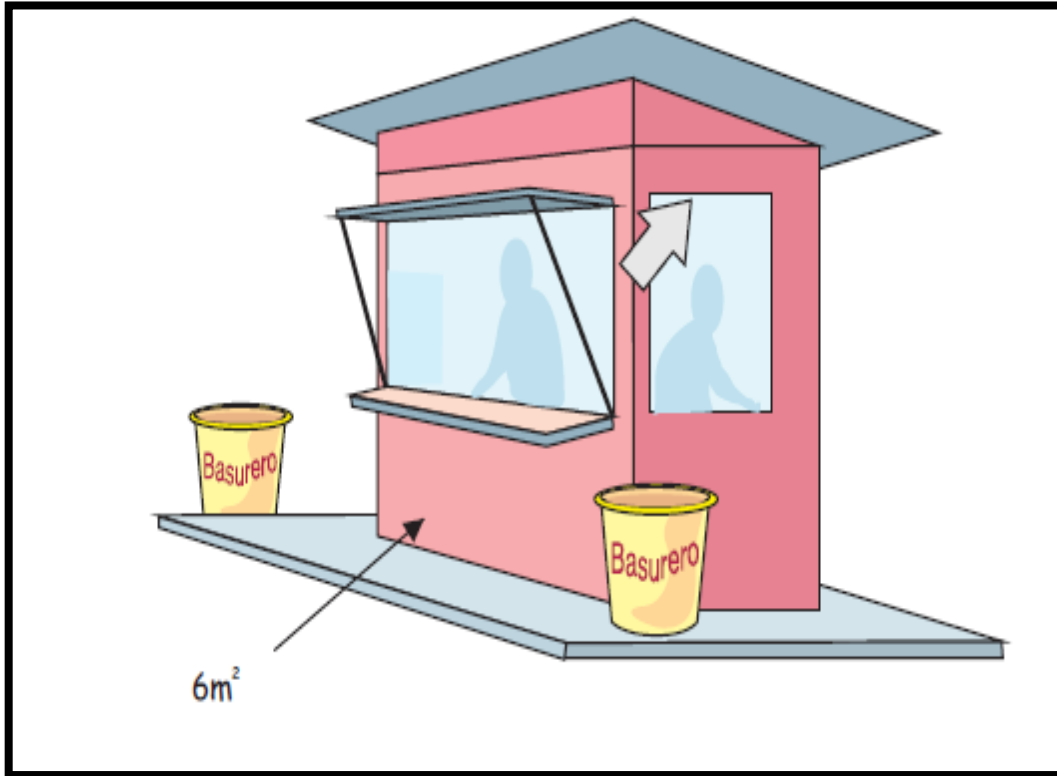
---

<sup>1</sup> Ministerio de Educación: Garantiza el acceso y calidad de la educación inicial, básica y bachillerato a los y las habitantes del territorio nacional, mediante la formación integral.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 7**



**Título:** Infraestructura del bar escolar, característica número 1  
**Autor:** Ministerio de Salud Pública, Coordinación Nacional de Nutrición, Ministerio de Educación.  
**Fuente:** Revista de Guía para bares escolares  
**Fecha:** 4 de febrero de 2016

2. Deberá contar con equipos tecnológicos en buenas condiciones para la buena conservación de los alimentos y utensilios de cocina en buen estado y ser de material resistente, anticorrosivo e inoxidable.
3. Los utensilios de cocina y vajilla deben ser guardados en vitrinas o repisas que no toquen el piso, es decir deberá tener un espacio considerable por la humedad o por contaminación, en la siguiente ilustración se puede recomendar la ubicación de los utensilios:





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 8**



**Título:** Ubicación de utensilios de cocina en repisas

**Autor:** Internet

**Fuente:** [www.google.com:  
http://decora.ddinnova.net/category/cocina/page/2/](http://decora.ddinnova.net/category/cocina/page/2/)

**Fecha:** 4 de febrero de 2016

4. Las paredes deberán ser hechas de material impermeable en caso de no ser de este material, se podrá también colocar láminas de acero inoxidable y sin grietas que sean fáciles de limpiar y desinfectar.
5. Debe contar con un buen diseño que permitirá la buena ubicación de equipos, acceso y tránsito del personal.
6. Los espacios para almacenamientos y preparación de los alimentos deben ser adecuados y considerables para mantener una buena producción.
7. Señalética la cual indicará la prohibición del ingreso a particulares, área de lavado y desinfección de manos, cocina, bodega, basura, etc. En la



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

siguiente ilustración se indicará cuáles son las señaléticas más utilizadas en la cocina:

**Ilustración # 9**



**Título:** Señalética en la cocina

**Autor:** Internet

**Fuente:** www.google.com:

<http://www.azulesdevergara.com/es/pictogramas/61-senales-de-obligacion.html>

**Fecha:** 4 de febrero de 2016

8. Contar con extintor en caso de haber alguna emergencia.
9. Iluminación y ventilación de preferencia luz natural, en caso de no ser así deberá ser colocada en lugares estratégicos y con protección para evitar accidentes.
10. Servicios básicos: agua potable, luz eléctrica, alcantarillado.
11. Las instalaciones eléctricas deben estar en buen estado y en lugares correctos para el uso de equipos.



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

12. Manejar manual de normas sanitarias y seguridad de higiene, para ello el personal deberá contar con uniforme (guantes, mascarilla, gorra, mandil, camiseta de color blanco, malla de cabello) para evitar cualquier riesgo de contaminación.
13. Almacenar materiales de limpieza y desinfección en un área que no se encuentre cerca de alimentos, bodega o lugar donde se realiza la producción.
14. Deben estar colocados mínimo a diez metros de servicios higiénicos y lavabos.
15. Deben contar con acceso para personas discapacitadas, en caso de no tener ayudarlos o establecer políticas de preferencia para ellos.

Es importante conocer las características de infraestructura de un bar para con ello realizar una buena distribución de ubicación de materiales, equipos de cocina y a su vez no tener peligros en la cocina; por ello un bar escolar deberá contener estas condiciones para poder garantizar la buena elaboración y expendio de los alimentos.

## **2.2. Conservación de los alimentos y aspectos nutritivos**

Todos los alimentos son perecederos por diversos factores como: naturales, químicos, mecánicos y biológicos estos pueden afectar a la calidad de los víveres, es por ello que la conservación de los alimentos es una protección frente a los factores antes mencionados para mantener las propiedades como: sabor, aroma y valores nutritivos de los alimentos; siendo este un aspecto muy importante dentro de un bar escolar ya que esto implica el crecimiento de microorganismos en los alimentos y que ellos no se vuelvan rancios para la preparación de los mismos, siendo la conservación el procedimiento primordial para asegurar el estado del alimento, envasar los productos alimenticios para poderlos consumir dentro de un tiempo prudente y que se encuentren en buen



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

estado ya que algunas sustancias en los alimentos producen alteración causada por microbios y esto puede ser perjudicial para la salud del escolar.

En la siguiente tabla se indicará métodos de conservación de alimentos que servirán de aporte para la investigación.

**Cuadro # 5**

<b>METODOS DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS</b>			
<b>FRÍO</b>	Refrigeración	Someter a bajas temperaturas a los alimentos para aumentar su vida útil.	Carnes y Aves: 0° a 4°C Pescado: 0° a 3°C Frutas y Vegetales: 7a 10°C Lácteos: 0° a 8°C Productos Cocinados: 0° a 4° C
	Congelación	Provoca que gran parte de agua del alimento se haga hielo, deteniendo el crecimiento de bacterias.	Temperatura apropiada para los alimentos es de - 18°C
	Ultra-Congelación	Provoca menos alteración en el alimento, sometido a un proceso de congelación rápida en 4 horas.	Inferior de - 18°C a - 35°C
<b>CALOR</b>	Esterilización	Destruye microorganismos patógenos o no, a temperaturas adecuadas	Temperatura entre 100°C a 130°C
	Pasteurización	Someter al alimento a temperaturas altas, para la prolongación del mismo.	Temperaturas entre 62° C y 85° C



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

	Escaldado	Se aplica a frutas y verduras.	Temperatura de 95°C a 100°C
	Uperización	El alimento queda totalmente esterilizado	Temperatura de 140°C
<b>QUÍMICA</b>	Salazón	Se somete a efectos de cloruro de sodio	Carnes y pescados
	Ahumado	Somete a los alimentos al humo obtenido de la combustión de materias con bajo contenido en resina, actuando como esterilizante y antioxidante.	Carnes, pescados, embutidos, queso
	Acidificación	Somete a los alimentos a la reducción del PH impidiendo el desarrollo de microorganismos, mediante el encurtido, marinado, adobe.	Carnes, aves, pescados y otros alimentos
	La adición de azúcar	Recubre al alimento de una fina capa de azúcar.	Leches condensadas, mermeladas, compotas
<b>LIOFILIZACIÓN</b>	Consiste en eliminar el agua de un alimento congelado aplicando sistemas de vacío.	Leche, café, legumbre, champiñones, frutas	
<b>ENVASADO AL VACÍO</b>	Extrae el aire que rodea al alimento	Se introducen en bolsas de plástico destinadas para ese fin y se extrae la mayor cantidad de aire posible. Además el alimento, posteriormente, puede ser refrigerado o congelado.	

**Título:** Métodos de conservación de alimentos

**Autor:** Gabriela Gallegos Olaya

**Fuente:** <http://preparadores.eu/wp-content/uploads/2015/04/Cocina-1.pdf>

**Fecha:** 20 de enero del 2016






***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

El objetivo de una buena conservación de los alimentos es prevenir el daño causado por los factores: naturales, químicos, mecánicos, biológicos y un efecto perjudicial sobre el alimento; los métodos de conservación expuestos en la tabla N°1 son los más utilizados y los que se puede aplicar en bares escolares para el cuidado de: hortalizas, frutas, carnes, pescados, aves, leche, queso, huevos, productos secos, sin dejar de lado y evitando perder los aspectos nutritivos de cada uno de los alimentos antes mencionados que son: proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas. El cuerpo humano necesita de alimentos que puedan aportar energía y le permita crecer y desarrollarse, eso sí siempre con cantidades considerables para mantener en buena salud del organismo. Los alimentos de los niños(as) y adolescentes debe ser adecuada a la cantidad y calidad de los nutrientes. En la siguiente imagen se muestra los indicadores de contenido de componentes para los alimentos de la guía para bares escolares con la finalidad de que los administradores puedan tomar en cuenta mediante el semáforo el contenido de grasas, azúcares y sal:



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 10**

Nutrientes indicadores	Bajo Contenido 	Mediano Contenido 	Alto Contenido 
<b>Grasas totales</b>	Contenido menor o igual a 3 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 1,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 3 y menor a 20 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 1,5 y menor a 10 gramos en 100 mililitros	Contenido mayor o igual a 20 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 10 gramos en 100 mililitros.
<b>Grasas Saturadas</b>	Contenido menor o igual a 1,5 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual 0,75 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 1,5 y menor a 5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 0,75 y menor a 2,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 2,5 gramos en 100 mililitros.
<b>Grasas trans</b>	Contenido menor o igual a 0,15 gramos en 100 gramos Contenido menor o igual a 0,075 gramos en 100 mililitros	Contenido mayor a 0,15 y menor a 1 gramo en 100 gramos Contenido mayor a 0,075 y menor a 0,50 gramos en 100 mililitros	Contenido mayor o igual a 1 gramo en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 0,50 gramos en 100 mililitros
<b>Azúcares</b>	Contenido menor o igual a 5 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 2,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor a 5 y menor a 15 gramos en 100 gramos. Contenido mayor a 2,5 y menor a 7,5 gramos en 100 mililitros.	Contenido mayor o igual a 15 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 7,5 gramos en 100 mililitros
<b>Sal</b>	Contenido menor o igual a 0,3 gramos en 100 gramos. Contenido menor o igual a 0,3 gramos en 100 mililitros. (equivale a 120 miligramos de sodio)	Contenido mayor a 0,3 y menor a 1,5 en 100 gramos Contenido mayor a 0,3 y menor a 1,5 gramos en 100 mililitros. (equivale a entre 120 a 600 miligramos de sodio)	Contenido mayor o igual 1,5 gramos en 100 gramos. Contenido mayor o igual a 1,5 gramos en 100 mililitros (equivale a más de 600 miligramos de sodio)

**Título:** Contenido de nutrientes e indicadores de exceso

**Autor:** Ministerio de Salud Pública, Coordinación Nacional de Nutrición, Ministerio de Educación.

**Fuente:** Revista de Guía para bares escolares

**Fecha:** 20 de enero de 2016



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

### **2.3. Decreto ministerial sobre la administración y funcionamiento de los bares escolares.**

El decreto ministerial sobre la administración y funcionamiento de los bares escolares por parte del Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación de la República del Ecuador por varios años atrás ha venido preocupándose por una buena conducta saludable para los niños(as) y adolescentes, los mismos que han venido fomentando la buena dirección de los bares escolares de los centros educativos con la finalidad de *“establecer las condiciones higiénicas y sanitarias para el funcionamiento de bares escolares, a fin de que se preparen y se expendan alimentos inocuos y se eviten enfermedades alimentarias ”* (Acuerdo Interministerial 0001-15, 8).

El Reglamento para el control de funcionamiento para bares escolares del sistema nacional de educación en el acuerdo interministerial No. 0005-14 tiene como objetivos establecer requisitos, controlar los parámetros higiénicos e indicadores nutricionales, promover prácticas alimentarias saludables y fomentar prácticas de vida saludable para el buen funcionamiento de los mismos en centros educativos, estos siempre deberán estar pendientes de nuevas reformas al reglamento para mejorar su administración con la finalidad de cuidar la salud del niño(a) y adolescente.

Así mismo para un correcto funcionamiento se debe tomar en cuenta las condiciones físicas, higiénicas y sanitarias, para con ello tener un correcto espacio físico el mismo que permita realizar una apropiada preparación y expendio de los alimentos y bebidas de forma saludable y ligera; también se debe tomar en consideración las áreas de recepción y almacenamientos de los productos.





***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **2.4. Aplicación del reglamento en el Bar Escolar de Paute y la situación de bares escolares.**

Para conocer cómo se encuentra en la actualidad la aplicación de los reglamentos para los bares escolares de Paute, se realizó una entrevista a la Nutricionista Mayra Cabrera del Distrito de Salud del cantón Paute, quien realiza la supervisión de los bares escolares, en donde manifestó que definitivamente todos los bares del sector cumplen con estas normativas caso contrario se cierra o se pueden clausurar, porque para ello se han unido los tres ministerios (Educación, Salud y Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria) con el objetivo primordial de mejorar la salud de los niños(as) y adolescentes de las escuelas a nivel nacional. También para saber si los bares cumplen con todos los requisitos estipulados por estos reglamentos como son: vender productos saludables con buenos aspectos nutricionales, prohibición de productos que estén en semáforo rojo (que contengan mucho colorante y edulcorante), la higiene del personal que produce los alimentos (utilización de guantes, prendas de protección), la alimentación cruzada se realiza una supervisión trimestral para observar cómo están los bares escolares, en caso de incumplir con los requisitos la primera vez se advierte, la segunda vez son multas económicas y si hay una reincidencia por la misma causa se les retira el contrato.

En la actualidad los bares escolares han tenido una gran mejora en cuanto a la venta y preparación de los alimentos, porque si bien se conoce en años pasados los alimentos que se vendían eran papas fritas, hamburguesas, grosellas entre otros y jamás se preocupaban por el bienestar de los estudiantes, ahora con estas nuevas leyes y reglamentos se ha buscado tener una alimentación adecuada para evitar generar enfermedades a futuro (obesidad), incentivando de esta manera en la educación alimentaria de los niños(as) y adolescentes que son el futuro para que puedan conocer correcta alimentación.



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

Para que esta situación sea acertada siempre debe haber un trabajo en equipo no tan solo de los ministerios, sino también de los administradores de los bares y autoridades de los centros educativos para que puedan prevenir que los escolares consuman alimentos inadecuados para su crecimiento, es necesario que siempre deban estar en continuas capacitaciones los administradores como en: conocimientos de seguridad alimentaria, higiene, alimentación saludable, para ello se necesita de personas que tengan conocimientos a fines a estos requerimientos para que no existan problemas.



## **CAPÍTULO 3: Sistemas de seguridad alimentaria en los bares escolares**

### **3.1 Sistema de BPM (buenas prácticas de manufactura, elaboración o manejo de alimentos.**

El sistema de buenas prácticas de manufactura de elaboración o manejo de alimentos es indispensable para evitar la presentación de riesgos físicos, químicos y biológicos durante el proceso de elaboración que pudiera provocar daños en los niños (as) y adolescentes, como lo es en el bar escolar de la Unidad Educativa Atenas del Ecuador en la parroquia El Cabo que está como objeto de estudio en esta investigación.

La manipulación de los alimentos dentro de un bar escolar es de mucha responsabilidad para los administradores y todo el personal que interviene porque se actúa directamente con los procesos de producción e inocuidad de alimentos, y este debe de tener un alto compromiso con los consumidores, es por ello que se debe considerar las herramientas más importantes del BPM que son: materia prima, empaque, higiene del personal y áreas de trabajos, equipos y accesorios para la elaboración, control de procesos de producción, almacenamiento de materia prima y producto terminado, manejo adecuado de los residuos, todas estas son de vital importancia para la obtención de productos seguros para el consumo y son las que siempre se debe tomar en cuenta para el correcto funcionamiento de un bar escolar englobando en la máxima seguridad.

De manera general es importante que los administradores de bares escolares deban preocuparse por cumplir con todas las herramientas antes mencionadas, para que no hayan altercados con los ministerios reguladores y a su vez realizar de manera adecuada la producción, procesos e higiene, de esta manera no



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

habrá ningún reclamo por alimentos en mal estado de conservación, culminación del contrato, intoxicación por alimentos contaminados, sino se trata más bien de generar buenos comentarios, satisfacción a los niños(as) y adolescentes, condiciones de trabajo óptimas y estabilidad que conllevará a un excelente desempeño y prestigio del bar.

Los elementos a considerar en un sistema de buenas prácticas de manufactura para bares escolares son:

- Instalaciones: la infraestructura deberá tener buenas condiciones para poder desempeñar bien el trabajo, diseño, construcción y distribución sean apropiados.
- Equipos: deberán ser de alta calidad para la correcta conservación y preparación de los alimentos.
- Servicios: deben ser de buena calidad para demostrar que se tiene conocimientos en área.
- Limpieza y desinfección en las áreas de trabajo: correcto aseo de las áreas para que no exista ningún tipo de contaminación.
- Higiene personal: que conlleva a un buen aseo personal por parte del equipo de trabajo, como lo es en la correcta utilización de la vestimenta para la producción.
- Almacenamiento de productos y eliminación de desechos: cuidado de los alimentos en áreas seguras para la preservación del alimento.
- Conducta personal: buenas prácticas personales en zonas donde se elabora el alimento.

Estos elementos son claves para el buen funcionamiento de bares escolares, porque tiene que ver con el desarrollo y cumplimiento de los hábitos de higiene y manipulación orientadas a optimizar recursos y a mejorar la calidad de producto.



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

### **3.2 Elementos de una buena imagen y aseo personal**

La buena imagen y aseo personal es un factor importante dentro de un bar escolar, porque mediante un correcto cuidado del mismo se demostrará la correcta elaboración del alimento y así mismo es la presentación formal de como se ve la persona al momento de ejercer su trabajo, ya que se debe considerar variables como: la vestimenta, personalidad, carisma para que los consumidores confíen en el personal, y también se debe recordar que es la primera impresión que se tiene. Se debe considerar que todos los empleados que trabajen en la producción y expendio de alimentos deberán tener una correcta limpieza de su aspecto físico y a su vez su vestimenta.

Para una correcta demostración del cuidado de una buena imagen y aseo personal de los colaboradores de un bar escolar se realizará una comparación de la correcta norma de la imagen personal con los empleados del bar escolar de la Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la provincia del Azuay.

El primer punto que se debe tomar en cuenta es:

La vestimenta y la apariencia: el vestuario y la apariencia del personal de un bar escolar deberá contar con uniformes adecuados y debe tener:

- La vestimenta o uniforme debe estar limpio
- Delantal o mandil.
- Gorro para cubrir su cabeza y que no caiga cabello en los alimentos.
- No deberá usar pulseras, anillos y otros objetivos llamativos.
- Mantener las uñas cortas y limpias (hombres y mujeres) y en el caso de las mujeres no tener esmalte y las uñas no deben ser largas porque debajo de las uñas largas se pueden acumular suciedad.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

- Usar perfumes no muy fuertes, porque los alimentos absorben ciertos olores.
- Llevar un maquillaje ligero no muy llamativo.

En la siguiente imagen se indicará la vestimenta del bar escolar objeto de estudio con otra ilustración en la que la vestimenta no esté acorde para el trabajo para hacer una comparación y demostrar que el bar cumple con los parámetros para el correcto funcionamiento.

**Ilustración # 11**



**Título:** Uniforme de cocina correcto en el Bar Escolar de la Unidad Educativa Atenas del Ecuador

**Autor:** Gabriela Gallegos

**Fuente:** Propia

**Fecha:** 12 de febrero de 2016



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## Ilustración # 12



**Título:** Uniforme de cocina inadecuado

**Autor:** Tecno educación

**Fuente:** [www.tecno-educacion.com](http://www.tecno-educacion.com)

**Fecha:** 12 de febrero de 2016

En las imágenes antes colocadas se podrá observar: el correcto uso de uniforme de cocina como se indica en la ilustración N° 11, en cambio en la ilustración N°12 se indica que no es el uniforme adecuado porque no tienen el cabello recogido, ni un mandil, es por ello que se menciona que la ropa de cocina es importante porque puede cumplir muchas funciones como: la de contaminación en los alimentos y la de dar una imagen de aseo personal correcta. También se debe considerar el calzado del equipo de trabajo ya que se tendrá que utilizar zapatos acordes como son los antideslizantes que permiten cuidar y proteger al empleado.

El segundo punto es el aseo personal, siendo este un objetivo principal que todo bar escolar debe implementar para la buena preparación de los alimentos, este tiene que ser implantado por normas que se debe cumplir como: el tener cabello recogido, uñas cortas y despintadas, piel sana sin ninguna laceración o infección que pueda afectar en los alimentos, evitar toser cerca de los alimentos, no fumar ni beber dentro del trabajo.



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

Para cuidar que haya manipulaciones no correctas con los alimentos y que pueda haber contaminación es importante lavarse las manos correctamente este debe de ser según lo indica el artículo de guía para bares escolares y son:

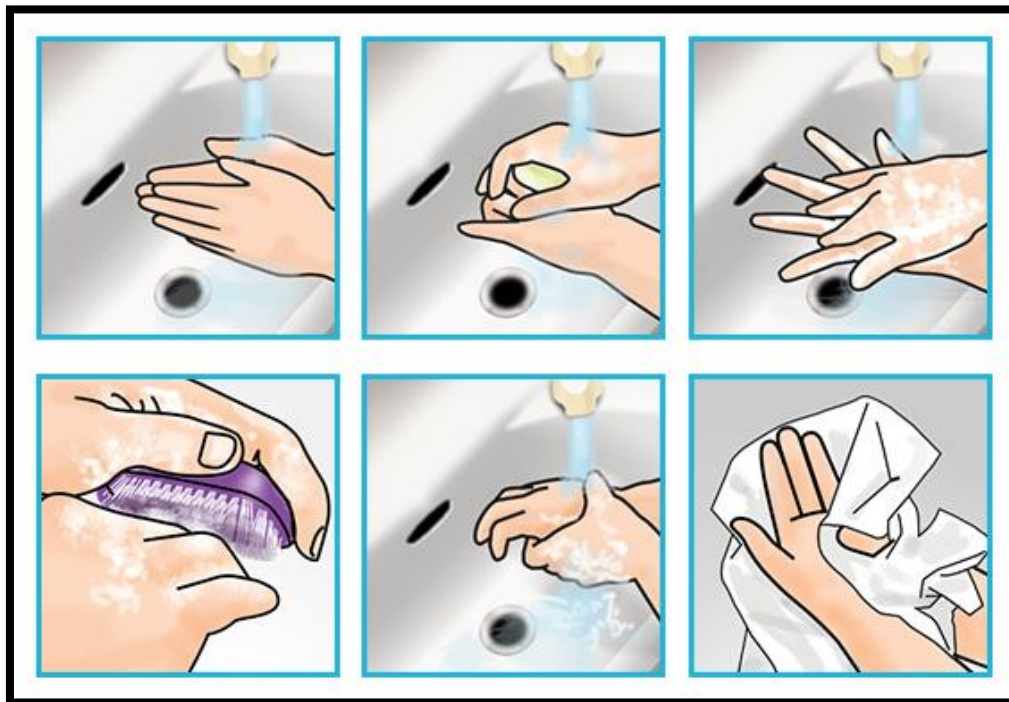
- Descubrirse las manos hasta la altura del codo y aplicar agua al ambiente o tibia para que se enjuaguen las manos.
- Retirar objetos como: manillas, reloj, anillos.
- Emplear jabón de preferencia antiséptico y hacerlo cuidadosamente.
- Frotar las manos por todas las superficies haciendo bastante espuma ejemplo: palma con palma, dorsos, espacios interdigitales y muñecas, pueden utilizar un cepillo suave que no lastime las manos.
- Lavar con abundante agua corriente para retirar todo el residuo del jabón.
- Secar con una toalla de forma minuciosa, esta toalla deberá ser de uso personal no se puede compartir con otras personas.
- Se recomienda por último cerrar el grifo con un papel o la toalla del secado para evitar tener contacto con la llave de agua.

**Ilustración # 13**





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**



**Título:** Proceso de lavado de manos  
**Autor y Fuente:** [www.webconsultas.com](http://www.webconsultas.com)  
**Fecha:** 12 de febrero de 2016

Es necesario que el proceso de lavado de manos antes indicado se realice antes de comenzar el trabajo y cuando salga, también es importante mencionar que se debe considerar el lavado de manos porque así se evita la propagación de muchas enfermedades y más aún cuando se trabaja con la preparación de alimentos, una buena imagen de aseo personal ayudará a tener la confianza de los estudiantes.

Es necesario que los administradores de los bares escolares conjuntamente con los ministerios reguladores de permisos de funcionamiento realicen capacitaciones e instrucciones sobre el cuidado del aseo personal y la correcta manipulación de los alimentos para los trabajadores con la única finalidad que conozcan y aprendan las características necesarias para su cuidado y apariencia personal, evitando la contaminación de alimentos y enfermedades; se debe recordar no manipular simultáneamente el dinero y los alimentos.



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

### **3.3 Equipos e implementación básicos para la comercialización en el bar.**

Los equipos de implementación para la comercialización en el bar deberán estar de acuerdo al espacio estipulado por los ministerios que es de 6m<sup>2</sup> mencionado anteriormente en las características de infraestructura de un bar escolar en Ecuador. La distribución interna adecuada en la cocina debe cumplir con las normas de requisitos de distribución de áreas, que permita separar las diferentes operaciones de producción; debido al espacio pequeño de un bar escolar se deberá tomar en cuenta los ambientes de cada área para que con ella permitan una apropiada limpieza, mantenimiento y producción de la cocina, cada área deberá estar señalizada para que haya una buena organización en la cocina.

Los equipos y utensilios a utilizarse deben estar acorde a las funciones a realizarse y al tipo de alimento a producirse, de acuerdo al Reglamento del ARCSA (Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria) determina que las especificaciones técnicas de los equipos de cocina deben cumplir ciertos requisitos y son: los equipos deben estar contruidos con materiales que no transmitan sustancias tóxicas, debe evitarse el uso de la madera debido a que este material tiende a dañarse con el tiempo, los demás equipos tecnológicos como refrigeradoras, congeladores, microondas entre otros deben ser de fácil desinfección, limpieza y supervisión así mismo cuando se requiera la revisión de los equipos en caso de dañarse o averiarse se deberá tomar en cuenta de los lubricantes a utilizarse para que no exista ninguna contaminación.

En las siguientes imágenes se observará las áreas y la ubicación del bar escolar de la Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 14**



**Título:** Equipos básicos en el Bar Escolar Atenas del Ecuador, Parroquia El Cabo-Paute

**Autor:** Gabriela Gallegos

**Fuente:** Propia

**Fecha:** 18 de febrero de 2016

Como se puede observar en la imagen los equipos a utilizarse para la cocina de este bar escolar son: refrigeradora, congelador, cocina, horno, se puede observar así mismo que tiene una correcta iluminación, y una salida de emergencia en caso de suscitarse algún problema en la misma. Se puede observar que el piso no es antideslizante si no de cerámica pero se encuentra en condiciones óptimas y es de fácil limpieza; los espacios son extensos para que haya un mejor trabajo por parte de los trabajadores y que tengan una fácil movilidad dentro de la cocina. Así mismo las paredes tienen cerámica alrededor como se puede observar, lo que de igual manera permite que la suciedad no se acumule polvo, residuos ni se adhieran grasas y la limpieza siempre sea rápida, previniendo un aseo correcto de la cocina.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 15**



**Título:** Equipos básicos en el Bar Escolar Atenas del Ecuador, Parroquia El Cabo-Paute  
**Autor:** Gabriela Gallegos  
**Fuente:** Propia  
**Fecha:** 18 de febrero de 2016

En esta imagen se puede observar la organización de los utensilios con el uso de estanterías, y así mismo que se maneja con una altura para que esta no roce con el piso para que no se contaminen los alimentos que se guardan ahí.

En las siguientes imágenes se podrá observar los mesones que utilizan para la preparación de alimentos, el lavabo donde se realiza el lavado de los utensilios que tiene mucha desventaja porque no es muy grande, y donde se ejecuta el expendio de los productos ya preparados para los estudiantes.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 16**



**Título:** Equipos básicos en el Bar Escolar Atenas del Ecuador, Parroquia El Cabo-Paute

**Autor:** Gabriela Gallegos

**Fuente:** Propia

**Fecha:** 18 de febrero de 2016



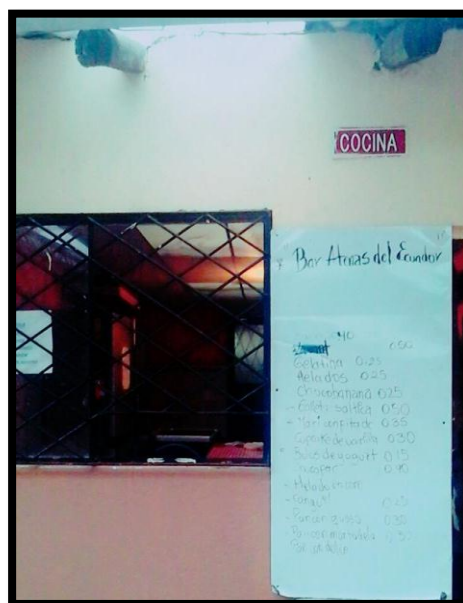
**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Ilustración # 17**



**Título:** Área del lavado de los utensilios  
**Autor:** Gabriela Gallegos  
**Fuente:** Propia  
**Fecha:** 18 de febrero de 2016

**Ilustración # 18**



**Título:** Área donde se realiza el expendio de los productos  
**Autor:** Gabriela Gallegos  
**Fuente:** Propia  
**Fecha:** 18 de febrero de 2016



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

Es importante mencionar que el espacio de bar escolar objeto de estudio es muy pequeño y la construcción no tiene las características correctas, pero se ha tratado de implementar y ordenar de la mejor manera para su funcionamiento y cumplir con las normas y requisitos de los ministerios reguladores.



## **CAPÍTULO 4: Lista de recetas**

Para este capítulo se detallarán las recetas a implementar para el bar escolar de la Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, en donde se especificará los ingredientes para cada una con la finalidad que se tome en consideración estas propuestas y la cantidad neta, rendimiento estándar como base para otros bares escolares, los cuales podrán ser elegidos como menús para ofrecer a los estudiantes:

### **4.1 Receta 1: Sopa de habas tiernas, acompañado de Mote pillo con carne de cerdo a la plancha y jugo natural.**

#### **4.1.1 Sopa de habas tiernas**

<b>RECETA: Sopa de habas tiernas</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papa pelada y picada</li><li>• Habas lavadas y peladas</li><li>• cebolla y pimienta picado en Brunoise</li><li>• Quesillo desmenuzado</li><li>• Cilantro picado finamente</li></ul>	Sopa de Habas Tiernas	El Locro de haba tierna es un plato variante que se puede agregar hortalizas o cambiar las habas por frijoles.






“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Sopa de habas tiernas</b>				FECHA: 21 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
600	Habas tiernas peladas	gr.	600	100%	3,30	1,98
350	Papa super chola	gr.	290	83%	1,00	0,35
100	Leche	ml.	100	100%	0,85	0,09
150	Quesillo	gr.	150	100%	4,40	0,66
100	Cebolla roja	gr.	90	90%	1,00	0,10
70	Pimiento	gr.	60	86%	3,85	0,27
30	Sal	gr.	30	100%	0,75	0,02
20	Ajo fresco	gr.	18	90%	4,40	0,09
10	Achiote	gr.	10	100%	3,25	0,03
40	Cilantro	gr.	20	50%	3,50	0,14
<b>TOTAL</b>						<b>3,73</b>
<b>CANT. PRODUCIDA: 1,218 Kg de sopa de haba tierna</b>						
<b>CANT. PORCIONES: 10 DE: 0.122 Gr</b>			<b>COSTO POR PORCIÓN: \$0,37</b>			
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una olla, agregar aceite de color, ajo picado, sal, cebolla y pimiento picado.</p> <p>Agregar las papas y agua, deje hervir 20 min.</p> <p>Agregue las habas y reduzca la temperatura. Agregue la leche y quesillo desmenuzado.</p> <p>Deje cocer 8 min.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**4.1.2 Mote pillo con carne de cerdo a la plancha y jugo natural.**

<b>RECETA: Mote pillo con carne de cerdo</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mote lavado, remojado y cocido</li><li>• Cebollín picado fino</li><li>• Huevos batidos</li><li>• Carne fileteada</li></ul>	Mote pillo acompañado de carne de cerdo a la plancha.	Se puede agregar para la guarnición morcilla.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Mote pillo con carne de cerdo a la plancha</b>				FECHA: 21 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
1000	Mote pelado	gr.	1000	100%	3,25	3,25
100	Cebollín	gr.	90	90%	2,50	0,25
600	Huevo	gr.	500	83%	2,40	1,44
40	Sal	gr.	10	25%	0,75	0,03
100	Aceite	gr.	100	100%	2,25	0,23
1000	Carne de cerdo	gr.	1000	100%	5,50	5,50
30	Ajo fresco	gr.	30	100%	4,40	0,13
50	Achiote	gr.	50	100%	3,25	0,16
<b>TOTAL</b>						<b>10,99</b>
CANT. PRODUCIDA: <b>2,028 Kg. Mote pillo y carne de cerdo a la plancha</b>						
CANT. PORCIONES: <b>10 DE: 0,203 Gr.</b>				COSTO POR PORCIÓN: \$ 1,02		
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>PREPARACION DE MOTE PILLO</b></p> <p>Calentar el aceite en sartén, agregar cebollín y sal. En seguida sofreír durante 3 min y agregar mote cocinado, después mezclar bien y añadir los huevos ligeramente batidos, achiote. Dejar cocer 4min.</p> <p><b>PREPARACION DE CARNE DE CERDO A LA PLANCHA</b></p> <p>Adobar la carne de cerdo agregando sal y ajo fresco. Calentar la plancha a 185°C, y añadir la carne de cerdo. Dejar cocer por 8 min.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## 4.2 Receta 2: Sopa de quinua, arroz con carne a la plancha, ensalada de granos y jugo natural.

### 4.2.1 Sopa de Quinua


RECETA: Sopa de Quinua		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quinua cocida</li><li>• Cebolla cortada en Brunoise</li><li>• Papa pelada y picada</li></ul>	Sopa de quinua	La sopa de quinua, se le puede agregar hueso de res o cerdo, según sea el costo.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Sopa de quinua</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
500	Quinua	gr.	500	100%	3,30	1,65
250	Papa	gr.	200	80%	1,00	0,25
80	Cebolla roja	gr.	55	69%	1,00	0,08
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
100	Leche	ml.	100	100%	0,85	0,09
150	Quesillo	gr.	150	100%	4,40	0,66
50	Mantequilla	gr.	40	80%	2,20	0,11
<b>TOTAL</b>						<b>2,85</b>
CANT. PRODUCIDA: 1,060 Kg. De sopa de quinua						
CANT. PORCIONES: 8 DE: 130 Gr.				COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,36		
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una olla sofreír mantequilla, aceite de color, cebolla roja y agregar sal.</p> <p>A continuación agregar papas y agua, dejar hervir 20 min, y entonces puede agregar quinua. Dejar cocer por 10 min.</p> <p>Cuando este cocida la preparación agregar leche y quesillo. Dejar cocer durante 6 min.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### **4.2.2 Arroz con carne a la plancha, ensalada de granos y jugo natural**

<b>RECETA: Arroz con carne a la plancha, ensalada de granos y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz lavado y cocido</li><li>• Carne fileteada</li><li>• Granos cocidos</li><li>• Cebolla picada en corte juliana</li></ul>	Arroz con carne a la plancha y ensalada de granos	En el plato, se puede reemplazar la carne de res por filete de pollo o cerdo según sea el costo.



*“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”*

### 4.3 Receta 3: Locro de papa, carne de cerdo a la plancha acompañado de pastel de verduras y jugo natural.

#### 4.3.1 Locro de papa

RECETA: Locro de papa		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papa pelada y picada</li><li>• Cebolla picada en Brunoise</li></ul>	Locro de papas	Este plato puede variar según sea el costo y se puede añadir granos tiernos o también acelga o nabos.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Locro de papa**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
350	Papa super chola	gr.	260	74%	1,10	0,39
100	Leche	ml.	100	100%	0,85	0,09
150	Quesillo	gr.	150	100%	4,40	0,66
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
100	Cebolla roja	gr.	90	90%	1,00	0,10
20	Ajo fresco	gr.	18	90%	4,40	0,09
10	Achiote	gr.	10	100%	3,25	0,03
<b>TOTAL</b>						<b>1,370</b>

**CANT. PRODUCIDA:** 550 Gr. De locro de papa

**CANT. PORCIONES:** 5 DE: 110 Gr.

**COSTO POR PORCIÓN:** \$0,27

### TÉCNICA

En una olla agregar aceite de color, ajo picado, sal y cebolla, después agregar papas y agua dejar hervir durante 20 min. Finalmente agregar leche y quesillo desmenuzado. Dejar cocer por 8 min.

### FOTO







**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

### **4.3.2 Carne de cerdo a la plancha acompañado de pastel de verduras y jugo natural**

<b>RECETA: Carne de cerdo a la plancha acompañado de pastel de verduras y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz lavado</li><li>• Carne fileteada</li><li>• Verduras lavadas y cocidas</li><li>• Cebolla picada en Brunoise</li></ul>	Arroz, con carne de cerdo a la plancha acompañado de pastel de verduras.	Al pastel de verduras se puede agregar suquini y otras variedades de verduras.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Carne de cerdo a la plancha acompañado de pastel de verduras**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
<b>PARA EL ARROZ</b>						
500	Arroz de grano grueso	Gr.	500	100%	1,32	0,66
25	Aceite	Gr.	25	100%	2,25	0,06
15	Sal	Gr.	15	100%	0,75	0,01
<b>PARA LA CARNE DE CERDO A LA PLANCHA</b>						
500	Carne de Cerdo	gr.	500	100%	6,60	3,30
30	Ajo fresco	gr.	25	83%	4,40	0,13
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
<b>PARA LA GUARNICIÓN</b>						
200	Zanahoria	gr.	180	90%	1,20	0,24
200	Zapallo	gr.	170	85%	1,50	0,30
200	Coliflor	gr.	150	75%	1,25	0,25
70	Cebolla roja	gr.	60	86%	1,00	0,07
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
100	Leche	ml.	100	100%	0,85	0,09
70	Pimiento	gr.	60	86%	3,85	0,27
<b>TOTAL</b>						<b>5,40</b>

CANT. PRODUCIDA: 1,575 Kg. De arroz cocido y carne a la plancha

CANT. PORCIONES: 7 DE: 225 Gr.

**COSTO POR PORCIÓN: \$ 0,77**

### TÉCNICA

### FOTO

#### PARA EL ARROZ

Hervir agua y agregarle arroz, sal. Dejar cocer durante 10 min, después añadir aceite y bajar la temperatura.

#### PARA LA CARNE A LA PLANCHA

Calentar la plancha a 185°C, colocar la carne de cerdo y dejar cocer por 8 min.

#### PARA LA GUARNICIÓN

Cortar verduras en trozos y luego dejar hervir en una olla durante 15 min. Mientras en un sartén saltear cebolla y pimiento, con las verduras hacer puré para agregar al sartén, dejar hervir leche y luego mezclar con la preparación del sartén. Llevar al horno en 170°C durante 20 min.





*“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”*

**4.4 Receta 4: Sopa de pollo con verduras, acompañado de pescado frito con ensalada de tomate y cebolla con jugo natural.**

**4.4.1 Sopa de pollo con verduras**

<b>RECETA: Sopa de pollo con verduras</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo despresado</li><li>• Verduras lavadas</li><li>• Cilantro picado</li></ul>	Sopa de pollo con verduras	A la sopa de pollo también se puede agregar granos tiernos.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa**

**Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay“**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de pollo con verduras

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
1000	Pollo	gr.	800	80%	3,50	3,50
25	Ajo	gr.	20	80%	4,40	0,11
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
100	Zanahoria	gr.	75	75%	1,20	0,12
100	Coliflor	gr.	75	75%	1,25	0,13
100	Brocoli	gr.	75	75%	1,25	0,13
35	Cilantro	gr.	25	71%	3,50	0,12
<b>TOTAL</b>						<b>4,11</b>

CANT. PRODUCIDA: **1,045 Kg. De sopa de pollo con verduras**

CANT. PORCIONES: 8 DE: **130Gr.**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0,51**

### TÉCNICA

### FOTO

En una olla a hervir el pollo despresado, luego agregar sal y ajo, dejar hervir durante 20 min. Después añadir la zanahoria, coliflor, brócoli y dejar cocer durante 8 min.

Finalmente agregar el cilantro picado.





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### **4.4.2 Arroz con pescado frito con ensalada de tomate y cebolla con jugo natural**

<b>RECETA: Pescado frito con ensalada de tomate y cebolla con jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINANDO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz lavado</li><li>• Pescado fileteado</li><li>• Tomate y cebolla picado en corte juliana</li></ul>	Pescado frito y ensalada de tomate y cebolla	Al arroz se le puede mezclar con cilantro para un mejor acompañante.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Arroz con pescado frito con ensalada de tomate y cebolla.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
<b>PARA EL ARROZ</b>						
500	Arroz de grano grueso	gr.	500	100%	1,32	0,66
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
25	Aceite	gr.	25	100%	2,25	0,06
<b>PARA EL PESCADO</b>						
500	Filete de pescado	gr.	500	100%	6,60	3,30
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
20	Ajo	gr.	15	75%	4,40	0,09
50	Aceite	gr.	50	100%	2,25	0,11
100	Harina	gr.	100	100%	1,23	0,12
<b>PARA LA GUARNICION</b>						
100	Tomate	gr.	80	80%	1,50	0,15
100	Cebolla	gr.	70	70%	1,00	0,10
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
80	Limón	gr.	50	63%	4,00	0,32
<b>TOTAL</b>						<b>4,95</b>

CANT. PRODUCIDA: 1,055 Kg de arroz acompañado de pescado frito.

CANT. PORCIONES: 4 DE: 211 Gr.

**COSTO POR PORCIÓN: \$0,99**

**TÉCNICA**

**FOTO**

**PARA EL ARROZ**

Hervir agua y agregar arroz junto con sal, dejar cocer durante 10 min, después añadir aceite y bajar la temperatura.

**PARA EL PESCADO**

Calentar aceite, adobar el pescado con sal y ajo, luego agregar al pescado y añadir al sartén.

**PARA LA GUARNICION**

Mezclar en un recipiente tomate y cebolla cortada, limón y sal





*“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”*

**4.5 Receta 5: Sopa de zapallo, arroz con pollo al horno, ensalada de zanahoria y remolacha con jugo natural.**


**4.5.1 Sopa de zapallo**

<b>RECETA: Sopa de zapallo</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zapallo picado en dados grandes</li></ul>	Sopa de zapallo	A la preparación le puede sustituir leche por crema de leche y agregar crutones según sea el costo.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Sopa de zapallo</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
500	Zapallo	gr.	450	90%	3,25	1,63
100	Leche	gr.	100	100%	0,85	0,09
100	Queso	gr.	100	100%	6,27	0,63
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
10	Ajo fresco	gr.	10	100%	4,40	0,04
<b>TOTAL</b>						<b>2,39</b>
CANT. PRODUCIDA: <b>550Gr. De sopa de zapallo</b>						
CANT. PORCIONES: <b>4 DE: 138 Gr.</b>			COSTO POR PORCIÓN: <b>\$0,60</b>			
<b>TÉCNICA</b>			<b>FOTO</b>			
<p>En una olla poner a cocer el zapallo, sal y ajo, después de cocer licuar el zapallo y llevar al fuego y agregar leche y queso.</p>						





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### **4.5.2 Arroz con pollo al horno, ensalada de zanahoria y remolacha con jugo natural**

<b>RECETA: Arroz con pollo al horno, ensalada de zanahoria y remolacha con jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz lavado</li><li>• Pollo despresado</li><li>• Zanahoria picada en mirepoix</li><li>• Remolacha picada en mirepoix</li></ul>	Arroz con pollo al horno y ensalada de zanahoria y remolacha.	Las costillas de cerdo es un plato variante que se puede presentar de la misma forma.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Arroz con pollo al horno, ensalada de zanahoria y remolacha.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
<b>PARA EL ARROZ</b>						
500	Arroz	gr.	500	100%	1,30	0,65
25	Aceite	gr.	25	100%	2,25	0,06
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
<b>PARA EL POLLO</b>						
1000	Pollo limpio	gr.	1000	100%	4,40	4,40
150	Cebolla roja	gr.	130	87%	1,00	0,15
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
30	Ajo	gr.	25	83%	4,40	0,13
<b>PARA LA GUARNICION</b>						
100	Zanahoria	gr.	80	80%	1,20	0,12
100	Remolacha	gr.	80	80%	1,85	0,19
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
80	Limón	gr.	50	63%	4,00	0,32
<b>TOTAL</b>						<b>6,05</b>

CANT. PRODUCIDA: **2,007 Kg. De arroz con pollo al horno**

CANT. PORCIONES: **8 DE: 250Gr.**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0,76**

### TÉCNICA

### FOTO

#### PARA EL ARROZ

Hervir agua con sal y agregar arroz, dejar cocer durante 10 min, después añadir aceite y bajar la temperatura.

#### PARA EL POLLO

Mezclar el pollo, cebolla, sal y ajo. Calentar al horno en 175°C, y cocer 35 min.

#### PARA LA GUARNICION

Cocer las verduras (zanahoria y remolacha) picadas por 20 min, finalmente mezclar con sal y limón.





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### **4.6 Receta 6: Caldo de carne, pastel de quinua acompañado de carne de cerdo y jugo natural.**

##### **4.6.1 Caldo de carne**

<b>RECETA: Caldo de carne</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Costilla picada</li><li>• Zanahoria cortada en Brunoise.</li><li>• Verde pelado y picado</li><li>• Choclo entero lavado y picado</li><li>• Cebolla rallada</li></ul>	Caldo de carne	El caldo de carne es un plato que se puede preparar con diferentes tipos de corte de carne.




**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa**

**Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

### CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Caldo de carne</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
1000	Costillas de res	gr	1000	100%	3,96	3,96
20	Sal	gr	20	100%	0,75	0,02
35	Ajo	gr	30	86%	4,40	0,15
250	Zanahoria	gr	100	40%	1,20	0,30
250	Verde	gr	100	40%	1,85	0,46
250	Choclo	gr	75	30%	1,50	0,38
100	Cebolla roja	gr	80	80%	1,00	0,10
<b>TOTAL</b>						<b>5,37</b>
CANT. PRODUCIDA: <b>2,500 Gr. De caldo de carne</b>						
CANT. PORCIONES: <b>14</b> DE: 178,57 Gr.			COSTO POR PORCIÓN: <b>\$0,38</b>			
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una olla poner a cocer la costilla de res durante 1 hora, agregar sal y ajo. Luego en esta misma olla agregar zanahoria, choclo y el verde picado, después añadir la cebolla rallada y dejar cocer junto a la carne y los demás ingredientes durante 20 min.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.6.2 Pastel de quinua acompañado de carne de cerdo y jugo natural

<b>RECETA: Pastel de quinua acompañado de carne de cerdo y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne de cerdo fileteada</li><li>• Quinua cocida</li><li>• Leche hervida</li></ul>	Pastel de quinua acompañado de carne de cerdo.	Al pastel de quinua se le puede agregar verduras.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Pastel de quinua acompañado de carne de cerdo.**

**FECHA:** 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA LA CARNE DE CERDO</b>					
500	Carne	gr	500	100%	6,05	3,03
20	Sal	gr	20	100%	0,75	0,02
35	Ajo	gr	35	100%	4,40	0,15
25	Aceite	gr	25	100%	2,25	0,06
	<b>PARA LA GUARNICION</b>					
500	Quinua	gr	500	100%	3,30	1,65
150	Leche	gr	150	100%	0,85	0,13
200	Queso Mozzarella	gr	200	100%	8,50	1,70
20	Sal	gr	20	100%	0,75	0,02
5	Pimienta	gr	5	100%	3,40	0,02
<b>TOTAL</b>						<b>6,76</b>

CANT. PRODUCIDA: **1317 Gr. De Pastel de quinua acompañado de carne de cerdo.**

CANT. PORCIONES: **6 DE: 219,5 Gr.**

**COSTO POR PORCIÓN: \$1,47**

### TÉCNICA

### FOTO

#### PARA LA CARNE A LA PLANCHA

Calentar la plancha a 185° C, agregar la carne de cerdo y adobar con sal. Dejar cocer por 8 min.

#### PARA LA GUARNICIÓN

Triturar la quinua y agregar leche, queso mozzarella, sal y pimienta. Llevar al horno durante 25 min.





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### **4.7 Receta 7: Chaulafán acompañado de gelatina de manzana y pera con jugo natural.**

##### **4.7.1 Chaulafán**

<b>RECETA: Chaulafán</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz cocido</li><li>• Arverja cocida</li><li>• Ajo y cebollín finamente picado.</li><li>• Pechuga de pollo picado en cubos</li><li>• Zanahoria cocida</li><li>• Camarón limpio</li><li>• Cebolla picada en corte juliana</li></ul>	Chaulafán	Se puede agregar a la preparación pasta de tomate, también se puede añadir carne de cerdo y res.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Chaulafán**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
500	Arroz de grano grueso	gr.	500	100%	0,60	0,60
250	Camarón limpio	gr.	180	72%	9,50	2,40
250	Pechuga Limpia de Pollo	gr.	250	100%	6,05	1,52
50	Arverja Tierna	gr.	50	100%	2,25	1,13
35	Ajo Fresco	gr.	35	100%	2,00	0,07
100	Salsa China(Comercial)	gr.	100	100%	3,20	0,32
100	Cebolla	gr.	100	100%	2,00	0,20
40	Aceite	gr.	40	100%	2,00	0,09
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
50	Salsa de Tomate (Comercial)	gr.	50	100%	2,50	0,13
80	Zanahoria	gr.	80	100%	1,20	0,10
<b>TOTAL</b>						<b>6,58</b>

CANT. PRODUCIDA: **1,630 Gr. De Chaulafán**

CANT. PORCIONES: **7 DE: 232,85 Gr.**

**COSTO POR PORCIÓN: \$0,94**

### TÉCNICA

### FOTO

#### PREPARACIÓN DEL POLLO

En una olla colocar la pechuga de pollo y dejar cocer durante 15 min.

#### PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

Saltear el pollo cocido y cebolla, luego agregar camarón condimentado y dejar cocinar aproximadamente 3min.

#### PREPARACION DE CHAULAFAN

En la preparación de la paila, agregar la salsa china, arroz, zanahoria y arverjas, se debe mezclar bien hasta conseguir el color deseado. Rectificar la sazón y agregar el cebollín finamente picado.







**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.7.2 Gelatina de manzana y pera con jugo natural

<b>RECETA: Gelatina de manzana y pera con jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Manzanas cortadas en Brunoise.</li><li>• Peras cortadas en Brunoise.</li><li>• Almíbar preparado</li></ul>	Gelatina de manzana y pera.	Esta preparación se le puede añadir o sustituir por frutas de temporada.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Gelatina de manzana y pera.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
350	Manzana limpia	gr.	350	100%	3,35	1,17
350	Pera limpia	gr.	350	100%	3,35	1,17
100	Azúcar	gr.	100	100%	1,1	0,11
250	Gelatina sin sabor	gr.	250	100%	12	3,00
25	Colorante natural color verde	gr.	25	100%	9,72	0,24
<b>TOTAL</b>						<b>5,70</b>

CANT. PRODUCIDA:

CANT. PORCIONES:

**COSTO POR PORCIÓN:**

**TÉCNICA**

**FOTO**

**PARA LA PREPARACION DE LAS FRUTAS**

Agregar las frutas picadas junto con el almíbar.

**PARA LA PREPARACIÓN DE LA GELATINA**

Hervir agua en un bowl mezclar la gelatina sin sabor y colorante natural. Remover la mezcla y finalmente agregar el almíbar de las frutas.





*“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”*


**4.8 Receta 8: Pollo al horno en salsa de chimichurri, acompañado de postre panqueque light de moras y jugo natural.**

**4.8.1 Pollo al horno en salsa de chimichurri**

RECETA: Pollo al horno en salsa de chimichurri		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz lavado</li><li>• Pollo despresado</li><li>• Cebolla picada finamente</li></ul>	Pollo al horno en salsa de chimichurri con rodaja de aguacate.	El pollo al horno es una carne que se puede sustituir por costillas de cerdo.



## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Pollo al horno en salsa de chimichurri, acompañado de arroz y rodaja de aguacate</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA EL ARROZ</b>					
500	Arroz de grano grueso	gr.	500	100%	1,32	0,66
25	Aceite	ml	25	100%	2,25	0,06
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
	<b>PARA EL POLLO</b>					
1000	Pollo limpio	gr.	1000	100%	4,07	4,07
30	Ajo	gr.	25	83%	2,00	0,06
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
120	Cebolla roja	gr.	100	83%	1,00	0,12
100	Salsa chimichurri	gr.	100	100%	3,15	0,32
200	Aguacate	gr.	130	0,65	0,50	0,10
<b>TOTAL</b>						<b>5,40</b>
CANT. PRODUCIDA:						
CANT. PORCIONES: <b>6 DE:</b>				<b>COSTO POR PORCIÓN: \$0,95</b>		
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>PREPARACIÓN DEL ARROZ</b></p> <p>Hervir agua, agregar el arroz junto con sal. Dejar cocer durante 10 min. , después añadir aceite, y bajar la temperatura.</p> <p><b>PARA EL POLLO</b></p> <p>Encender el horno a 180°C. Condimentar el pollo y mezclar con la cebolla, llevar al horno por 40 min. Finalmente agregar chimichurri. Servir acompañado de rodaja de tomate.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.8.2 Postre de panqueque light de moras y jugo natural

<b>RECETA: Postre de panqueque light de moras y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevo batido.</li><li>• Moras lavadas y limpias</li></ul>	Panqueque light con mermelada de moras.	A esta preparación se puede agregar frutas picadas como papaya, mango, frutilla y piña.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Panqueque light con mermelada de moras**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA EL PANQUEQUE</b>					
250	Harina	gr.	250	100%	1,10	0,28
180	Huevo	gr.	150	83%	2,40	0,43
200	Leche	gr.	200	100%	0,85	0,17
30	Azúcar	gr.	30	100%	1,10	0,03
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
	<b>PARA LA MERMELADA</b>					
500	Mora fresca y limpia	gr.	500	100%	2,75	1,38
200	Azúcar	gr.	200	100%	1,10	0,22
<b>TOTAL</b>						<b>2,51</b>

CANT. PRODUCIDA:

CANT. PORCIONES: 10

**COSTO POR PORCIÓN:** \$0,25

TÉCNICA

FOTO

### PARA EL PANQUEQUE

Mezclar en un bowl harina, huevo y leche. Rectificar agregando sal y azúcar, la masa debe quedar líquida.

### PARA LA MERMELADA

En una cacerola agregar azúcar y agua. Se cocó durante 15 min. Y agregamos las moras.





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**4.9 Receta 9: Encebollado, seco de carne, ensalada de col morada y jugo natural.**

**4.9.1 Encebollado**


<b>RECETA: Encebollado</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Albacora lavado</li><li>• Yuca pelada y cortada en cuadros medianos</li><li>• Cebolla cortada en juliana</li></ul>	Encebollado	



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Encebollado</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
1000	Albacora	gr.	1000	100%	5,5	5,5
60	Aceite	ml	60	100%	2,25	0,14
40	Sal	gr.	40	100%	0,75	0,03
20	Ajo	gr.	20	100%	2	0,04
40	sal	gr.	20	50%	0,75	0,03
500	Cebolla roja	gr.	485	97%	1	0,5
100	Pimiento	gr.	80	80%	3	0,3
500	Agua	gr.	500	100%	0	0
400	Tomate	gr.	395	99%	0,75	0,3
40	Cilantro	gr.	40	100%	1	0,04
60	Ají seco	gr.	60	100%	1	0,06
60	Comino	gr.	60	100%	7	0,42
100	Limón	gr.	90	90%	3,25	0,33
2000	Yuca	gr.	1800	90%	0,55	1,1
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
<b>TOTAL</b>						<b>8,79</b>
CANT. PRODUCIDA:						
CANT. PORCIONES: 6				<b>COSTO POR PORCIÓN: 1,46</b>		
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Cocer la albacora con el tomate, pimiento y cebolla cortada, luego agregar ají seco, ajo, comino y sal. Una vez cocido el pescado dejarlo enfriar y trocearlo en láminas y con el caldo de cocción licuarlo y reservarlo. Después proceder a curtir la cebolla con sal, limón y añadir aceite y cilantro picado. Cocer la yuca en parte del caldo de cocción de pescado y cortarla en cubos pequeños.</p>						





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.9.2 Seco de carne con ensalada de col morada y jugo natural

<b>RECETA: Seco de carne con ensalada de col morada y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz cocinado</li><li>• Carne cortada y lavada</li><li>• Pimiento cortado en Brunoise</li><li>• Cebolla cortada en Brunoise</li><li>• Ajo cortado en Brunoise</li><li>• Col morada en corte juliana</li><li>• Tomate cortada en Brunoise</li></ul>	Seco de carne, ensalada de col morada y jugo natural	Se puede también realizar con pollo.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Seco de carne, ensalada de col morada y jugo natural.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	PARA EL ARROZ					
500	Arroz	gr.	500	100%	1,32	0,66
25	Aceite	ml.	25	100%	2,25	0,06
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
	PARA EL SECO DE CARNE					
1000	Carne de res	gr.	1000	100%	4,10	4,10
30	Ajo	gr.	25	83%	2,00	0,06
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
100	Cebolla	gr.	100	100%	1,00	0,10
100	Pimiento	gr.	100	100%	3,00	0,30
500	Agua	gr.	500	100%	0,00	0,00
100	Tomate	gr.	95	95%	0,75	0,08
15	Cilantro	gr.	100	67%	1,00	0,02
	PARA LA GUARNICIÓN					
25	Limón	gr.	23	92%	3,25	0,08
100	Col morada	gr.	97	97%	3,00	0,3
10	Sal	gr.	10	100%	0,01	0,01
<b>TOTAL</b>						<b>5,78</b>

CANT. PRODUCIDA:

CANT. PORCIONES:

**COSTO POR PORCIÓN:**

**TÉCNICA**

**FOTO**

**PARA EL SECO DE CARNE**

Refreír el ajo y cebolla, luego agregar el pimiento y al final tomate. Después agregar la carne hasta que este sellada y posteriormente el agua, esta preparación se deja cocer durante 40 min.

**PARA PARA LA GUARNICIÓN**

Mezclar limón y sal luego se agrega col morada.





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**4.10 Receta 10: Sancocho de cerdo, papas cocidas, ensalada de vainitas y zanahoria acompañado de postre de flan de mora y jugo natural.**

**4.10.1 Sancocho de cerdo con papas cocidas y ensalada de vainitas-zanahoria**

<b>RECETA: Sancocho de cerdo, papas cocidas, ensalada de vainitas y zanahoria</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne cortada y limpia</li><li>• Papas lavadas</li><li>• Zanahoria cocida</li><li>• Vainita cocida</li></ul>	Sancocho de cerdo, papas cocidas, ensalada de vainitas y zanahoria	Se puede hacer sancocho de pollo para disminuir la cantidad de grasa



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

FACULTADA DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <b>Sancocho de cerdo, papas cocidas, ensalada de vainitas y zanahoria</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA EL SANCOCHO DE CERDDO</b>					
500	Carne de cerdo	Gr.	500	100%	5,50	2,75
60	Aceite	ML.	60	100%	2,25	0,14
40	Sal	Gr.	40	100%	0,75	0,03
20	Ajo	Gr.	20	100%	2,00	0,04
40	Naranja	Gr.	40	100%	2,75	0,11
100	Cebolla roja	Gr.	100	100%	1,00	0,10
300	Agua	ML.	300	100%	0,00	0,00
	<b>PARA LAS PAPAS</b>					
350	Papa	Gr.	350	100%	1,00	0,35
350	Agua	ML.	350	100%	1,00	0,35
	<b>PARA LA ENSALADA</b>					
200	Vainita	Gr.	200	100%	3,25	0,65
200	Zanahoria	Gr.	200	100%	0,55	0,11
10	Sal	Gr.	10	100%	0,75	0,01
<b>TOTAL</b>						<b>4,63</b>
CANT. PRODUCIDA:						
CANT. PORCIONES: 6			<b>COSTO POR PORCIÓN: 0,77</b>			
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>PARA EL SANCOCHO</b> Licuar los ajos, cebolla y sal con agua; en un sartén colocar carne y la preparación anterior esperar hasta que se consuma toda el agua, al final colocar el jugo de naranja y dejar cocer por 5 min.</p> <p><b>PARA LAS PAPAS</b> Colocar en una cacerola las papas con agua, dejar cocer durante por 10 min.</p> <p><b>PARA LA ENSALADA</b> Mezclar la zanahoria y vainitas cocinadas con sal.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.10.2 Postre de flan e mora y jugo natural


<b>RECETA: Flan de Mora</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Moras limpiadas y cocidas</li></ul>	Flan de Mora	El flan puede variar con cualquier tipo de fruta que se encuentre en temporada.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa**

**Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay“**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Flan de mora</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA FLAN DE MORA</b>					
360	Huevos	Gr.	360	100%	2,50	0,90
1000	Leche	MI.	1000	100%	2,25	2,25
500	Azúcar	Gr.	500	100%	1,05	0,53
300	Moras	Gr.	300	100%	1,30	0,39
<b>TOTAL</b>						<b>4,07</b>
CANT. PRODUCIDA:						
CANT. PORCIONES: 10				COSTO POR PORCIÓN: 0,41		
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p>Mezclar la leche con huevos después añadir la mora a la mezcla y azúcar, esta preparación llevar al horno 220 °C a baño maría por 20 min.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**4.11 Receta 11: Arroz relleno de pollo, arverjas y tocineta, acompañado de postre pastel de manzana y jugo natural.**

**4.11.1 Arroz relleno de pollo, arverjas y tocineta**

<b>RECETA: Arroz relleno de pollo, arverjas y tocinetas</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz cocido</li><li>• Arverja y zanahoria cocida</li><li>• Pollo picado en cubos pequeños</li><li>• Cebolla picada en corte juliana</li></ul>	Arroz relleno de pollo, arverjas y tocineta	Puede acompañarse también con camarón.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Arroz relleno de pollo, arverjas y tocineta**

**FECHA:** 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
500	Arroz	gr.	500	100%	0,60	0,60
250	Pechuga de pollo	gr.	250	100%	6,05	1,52
50	Arverja tierna	gr.	50	100%	2,25	1,13
35	Ajo	gr.	35	100%	2,00	0,07
100	Tocineta	gr.	100	100%	8,00	0,32
100	Cebolla	gr.	100	100%	2,00	0,20
40	Aceite	gr.	40	100%	2,00	0,09
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
80	Zanahoria	gr.	80	100%	1,20	0,10
<b>TOTAL</b>						<b>4,05</b>

CANT. PRODUCIDA:

CANT. PORCIONES: 6

**COSTO POR PORCIÓN:** 0,68

**TÉCNICA**

**FOTO**

### PREPARACIÓN PARA EL RELLENO

En una paila saltear cebolla con pollo, después arroz, arverja, zanahoria. Esta preparación se debe mezclar bien hasta conseguir color deseado. Rectificar la sazón y agregar cebollín finamente picado.







**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.11.2 Postre de pastel de manzana y jugo natural

RECETA: Postre de pastel de manzana y jugo natural		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>Manzanas cortadas en cuadros</li></ul>	Pastel de manzana	Se puede agregar nueces y ralladura de manzana.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Postre pastel de manzana y jugo natural.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA LA TORTA DE MANZANA</b>					
300	Harina	gr.	300	100%	1,35	0,41
200	Azúcar	gr.	200	100%	1,05	0,21
400	Leche	ml.	400	100%	1,00	0,40
180	Huevos	gr.	180	100%	2,50	0,45
125	Aceite	ml.	125	100%	2,25	0,28
10	Polvo de hornear	gr.	10	100%	3,00	0,03
500	Manzana	gr.	500	90%	1,30	1,30
<b>TOTAL</b>						<b>3,08</b>

CANT. PRODUCIDA:

CANT. PORCIONES: 10

**COSTO POR PORCIÓN: 0,31**

### TÉCNICA

#### PARA LA TORTA DE MANZANA

En un bowl batir huevos, azúcar, aceite y leche, luego agregar harina con polvo de hornear poco a poco, se mezcla muy bien todo hasta que quede una masa ni muy líquida ni muy espesa. Después en un molde colocar aceite y verter la mezcla en ella, luego colocar los trozos de manzana arriba de la mezcla y se espolvorea un poco de azúcar. Finalmente colocar al horno 30 min a 180°C

### FOTO





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**4.12 Receta 12: Sopa de bolas de verde, acompañado de seco de pollo, ensalada fresca y jugo natural.**


**4.12.1 Sopa de bolas de verde**

<b>RECETA: Sopa de bolas de verde</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cebolla en corte Brunoise.</li><li>• Huevo cocinado y picado.</li><li>• Cilantro picado finamente.</li><li>• Zanahoria limpia y picada.</li><li>• Verde limpio y rallado</li><li>• Yuca limpia y picada.</li></ul>	Sopa de bolas de verde	Se puede sustituir la carne molida y agregar hueso carnudo.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>						
FICHA TÉCNICA DE: <b>Sopa de bolas de verde</b>				FECHA: 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
1000	Carne molida	gr.	1000	100%	4,84	4,84
250	Zanahoria	gr.	220	88%	1,2	0,30
150	Arverja	gr.	150	100%	2,2	0,33
200	Yuca limpia	gr.	200	100%	1,2	0,24
350	Verde	gr.	280	80%	1,3	0,46
25	Aceite de color	gr.	25	100%	3,25	0,08
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
25	Ajo	gr.	25	100%	4,4	0,11
50	Cebolla	gr.	40	80%	1	0,05
50	Cilantro	gr.	40	80%	3,5	0,18
180	Huevo	gr.	150	83%	2,4	0,43
200	Choclo	gr.	200	100%	1,5	0,30
<b>TOTAL</b>						<b>7,33</b>
CANT. PRODUCIDA: <b>2260 Gr.</b> DE: <b>173,54 gr</b>						
CANT. PORCIONES: <b>13</b>			COSTO POR PORCIÓN: <b>\$0,56</b>			
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una olla, agregar el verde, choclo y yuca. Dejar cocer 15 min.</p> <p>En una cacerola, saltear la cebolla, aceite de color, sal, ajo y carne molida. Después de 15 min, agregar a la cacerola arverja y zanahoria y en una olla diferente cocinar la mitad del verde. Formar bolas, agregar sal y aceite de color a la masa. Y agregar cucharas de la preparación de la cacerola. Después de 15 min, agregar arverja y zanahoria. Listo las bolas de verde agregar a la preparación y agregar cilantro y rectificar sazón.</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.12.2 Seco de pollo con ensalada fresca y jugo natural

RECETA: Arroz con seco de pollo, ensalada fresca y jugo natural		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pollo limpio, lavado y despresado</li><li>• Cebolla picada en Brunoise</li><li>• Tomate picado en Brunoise</li><li>• Ajo picado en Brunoise</li><li>• Tomate picado en corte juliana</li><li>• Lechuga picada en corte juliana</li></ul>	Arroz con seco de pollo y ensalada fresca	Se puede agregar maduro cocinado.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Arroz con seco de pollo, ensalada fresca y jugo natural.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA EL ARROZ</b>					
500	Arroz	gr.	500	100%	1,32	0,66
25	Aceite	ml.	25	100%	2,25	0,06
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
	<b>PARA EL SECO DE POLLO</b>					
1000	Pollo	gr.	1000	100%	3,25	3,25
30	Ajo	gr.	30	83%	2,00	0,06
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
100	Cebolla roja	gr.	100	100%	1,00	0,10
500	Agua	ml.	500	100%	0,00	0,00
100	Tomate	gr.	100	95%	0,75	0,08
15	Cilantro	gr.	15	67%	1,00	0,02
	<b>PARA LA GUARNICIÓN</b>					
25	Limón	gr.	25	92%	3,25	0,08
100	Lechuga	gr.	100	100%	1,00	0,10
100	Tomate	gr.	100	95%	0,75	0,08
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
<b>TOTAL</b>						<b>4,50</b>

CANT. PRODUCIDA:

CANT. PORCIONES: 6

**COSTO POR PORCIÓN:** 0,75

### TÉCNICA

### FOTO

#### PARA EL ARROZ

Hervir agua, agregar arroz junto con sal; dejar cocer por 10 min, después añadir aceite y bajar temperatura.

#### PARA EL SECO DE POLLO

Refreír ajo y cebolla luego agregar pimienta y tomate, inmediatamente el pollo luego agua y dejar cocer durante 30 min.

#### PARA LA GUARNICIÓN

Mezclar limón y sal, agregar lechuga y tomate dejar reposar por 5 min.





*“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”*

**4.13 Receta 13: Arroz con camarón y verduras, acompañado de postre de buñuelos con miel y jugo natural.**

**4.13.1 Arroz con camarón y verduras**

RECETA: Arroz con camarón y verduras		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz preparado</li><li>• Camarón lavado y limpiado</li><li>• Cebolla picada en corte juliana</li><li>• Pimiento picado en corte juliana.</li><li>• Brócoli lavado y picado.</li><li>• Zanahoria cortada en Brunoisse</li></ul>	Arroz con camarón y verduras.	Se puede agregar a la preparación concha, calamares y pulpo.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Arroz con camarón y verduras.**

**FECHA:** 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
500	Arroz de grano grueso	gr.	500	100%	1,30	0,65
500	Camarón limpio	gr.	300	60%	11,00	5,50
100	Cebolla	gr.	90	90%	1,00	0,10
100	Pimiento	gr.	85	85%	3,85	0,39
100	Zanahoria	gr.	85	85%	1,20	0,12
100	Brócoli limpio	gr.	100	100%	1,45	0,15
50	Aceite	gr.	50	100%	2,25	0,11
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
25	Ajo fresco	gr.	20	80%	2,00	0,05
100	Salsa de tomate	gr.	100	100%	2,50	0,25
<b>TOTAL</b>						<b>7,32</b>

CANT. PRODUCIDA: 1,650 Gr.

CANT. PORCIONES: 7 DE: 235 Gr.

**COSTO POR PORCIÓN:** \$1,04

### TÉCNICA

### FOTO

#### PREPARACION DE RELLENO

En una paila saltear cebolla, pimiento, agregando sal y ajo fresco. Se deja cocer 5 min.

Añadimos a la preparación zanahoria y brócoli. Finalmente el camarón durante 2 min.

#### PREPARACION DEL ARROZ CON CAMARÓN

En la paila del relleno agregamos la salsa de tomate y arroz, finalmente rectificamos la sazón.

Servimos con la salsa de tomate.







**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.13.2 Postre de buñuelos con miel y jugo natural

<b>RECETA: Postre de buñuelos con miel y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Harina tamizada</li><li>• Huevos batidos</li><li>• Panela en miel</li></ul>	Buñuelos con miel	Se puede sustituir la miel de panela por la miel de maple.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD UNIVERSIDAD DE CUENCA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Buñuelos con miel.</b>				<b>FECHA:</b> 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA LA MASA</b>					
250	Harina	gr.	250	100%	1,2	0,30
30	Azúcar	gr.	30	100%	1,1	0,03
100	Leche	gr.	100	100%	0,85	0,09
180	Huevos	gr.	150	83%	2,4	0,43
20	Polvo de hornear	gr.	20	100%	1,8	0,04
5	Sal	gr.	5	100%	0,75	0,00
350	Aceite	gr.	250	71%	2,25	0,79
	<b>PARA LA MIEL</b>					
200	Panela	gr.	200	100%	1,85	0,37
<b>TOTAL</b>						<b>2,05</b>
CANT. PRODUCIDA: 430 Gr. de buñuelos						
CANT. PORCIONES: <b>10</b> DE: <b>43</b> Gr.				<b>COSTO POR PORCIÓN:</b> \$0,21		
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>PARA LA MASA</b></p> <p>Agregar en un bowl harina, azúcar, polvo de hornear y sal. Batir los huevos con la leche.</p> <p>Agregar los huevos a la preparación del bowl. Calentar el aceite en una cacerola. Formar con la cucharas bolitas de masa y freír. Luego agregar miel</p>						



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### **4.14 Receta 14: Aguado de pollo, acompañado de bistec de carne y jugo natural.**

##### **4.14.1 Aguado de pollo**

<b>RECETA: Aguado de pollo</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar y limpiar el pollo</li><li>• Zanahoria picada en Brunoise</li><li>• Cebolla rallada.</li><li>• Cilantro finamente picado.</li></ul>	Aguado de pollo.	Este plato podemos sustituir el pollo por carne. Y es aguado de carne.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa**

**Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Aguado de pollo**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
1000	Pollo limpio	gr.	1000	100%	4,4	4,40
200	Arverja	gr.	200	100%	2,2	0,44
250	Zanahoria	gr.	200	80%	1,2	0,30
100	Cebolla	gr.	80	80%	1	0,10
50	Ajo	gr.	35	70%	4,4	0,22
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
250	Arroz de grano grueso	gr.	250	100%	1,32	0,33
50	Aceite de color	ml.	50	100%	3,25	0,16
50	Cilantro	gr.	35	70%	3,5	0,18
<b>TOTAL</b>						<b>6,14</b>

CANT. PRODUCIDA: **2,300 Gr. De Aguado de Pollo**

CANT. PORCIONES: **10 DE: 230 Gr.**

**COSTO POR PORCIÓN: 0,61**

### TÉCNICA

### FOTO

En una olla cocer el pollo por 15 min, agregar el arroz junto con sal y ajo, luego agregar la cebolla rallada. Después añadir arverja y zanahoria. Finalmente rectificamos el sabor y agregamos el cilantro picado.





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

#### 4.14.2 Arroz con bistec de carne y jugo natural

RECETA: <b>Arroz con bistec de carne y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lavar y limpiar carne</li><li>• Lavar y picar la cebolla en juliana.</li><li>• Lavar y picar el tomate en juliana.</li><li>• Lavar y picar finamente el perejil.</li></ul>	Arroz con bistec de carne.	El bistec de carne se puede acompañar con maduro frito y rodaja de aguacate.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Arroz con bistec de carne.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA EL ARROZ</b>					
500	Arroz	gr.	500	100%	1,32	0,66
25	Aceite	gr.	25	100%	2,25	0,06
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
	<b>PARA EL BISTEC</b>					
500	Carne de res	gr.	500	100%	6,05	3,03
300	Tomate	gr.	180	60%	1,1	0,33
300	Cebolla roja	gr.	180	60%	1	0,30
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
10	Achiote	gr.	10	100%	3,25	0,03
30	Perejil	gr.	20	67%	2,8	0,08
<b>TOTAL</b>						<b>4,51</b>

CANT. PRODUCIDA: **1,650 Gr. De arroz con bistec de carne.**

CANT. PORCIONES: **6** DE: **275 Gr.** **COSTO POR PORCIÓN: \$0,75**

### TÉCNICA

### FOTO

#### PARA EL ARROZ

Hervir agua y agregar arroz junto con sal, cocer 10 min, después añadir aceite y bajar la temperatura.

#### PREPARACIÓN PARA EL BISTEC

Saltear la carne condimentada, agregar cebolla y tomate picada junto con achiote. Rectificar el sabor y agregar perejil.





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**4.15 Receta 15: Sopa de frijoles tiernos, acompañado de milanesa de carne, ensalada de aguacate, cebolla y tomate con jugo natural.**

**4.15.1 Sopa de frijoles tiernos**


<b>RECETA: Sopa de frijoles tiernos</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Papa pelada y picada.</li><li>• Frejol lavada y pelada.</li><li>• Cebolla picada en Brunoise.</li></ul>	Sopa de frijoles tiernos.	A la preparación se puede añadir hortalizas.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: <b>Sopa de frijoles tiernos.</b>				<b>FECHA:</b> 22 de febrero de 2016		
CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
600	Frijoles tiernos	gr.	600	100%	2,25	1,35
350	Papa	gr.	290	83%	1,10	0,39
100	Leche	gr.	100	100%	0,85	0,09
100	Cebolla	gr.	90	90%	1,00	0,10
15	Achiote	gr.	15	100%	3,25	0,05
25	Sal	gr.	25	100%	0,75	0,02
20	Ajo	gr.	20	100%	4,40	0,09
150	Quesillo	gr.	150	100%	4,40	0,66
40	Cilantro	gr.	25	63%	3,50	0,14
<b>TOTAL</b>						<b>2,88</b>
CANT. PRODUCIDA: 1,250 Gr.						
CANT. PORCIONES: 8 DE: 156 Gr.				<b>COSTO POR PORCIÓN:</b> \$0,36		
<b>TÉCNICA</b>				<b>FOTO</b>		
<p>En una olla agregar aceite de color, ajo picado, sal, cebolla y pimiento picado, agregar las papas y agua dejar hervir 20 min. Agregue los frijoles y reduzca la temperatura., luego añada la leche y quesillo desmenuzado. Deje cocer 8 min.</p>						





**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**4.15.2 Arroz acompañado de milanesa de carne con ensalada de aguacate, cebolla y tomate y jugo natural**

<b>RECETA: Milanesa de carne con ensalada de aguacate, cebolla, tomate y jugo natural</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz preparado</li><li>• Cebolla lavada y picada en juliana</li><li>• Tomate lavado y picado en juliana</li><li>• Aguacate lavado y limpio</li></ul>	Arroz acompañado de milanesa de carne y ensalada de aguacate, tomate y cebolla.	Se puede sustituir la carne por filete de pollo.



“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa

Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: **Arroz acompañado de milanesa de carne, ensalada de aguacate, cebolla y tomate.**

FECHA: 22 de febrero de 2016

CANTIDAD BRUTA	INGREDIENTES	UNIDAD DE COMPRA	CANTIDAD NETA	RENDIMIENTO ESTANDAR	PRECIO UNITARIO	PRECIO CANTIDAD UTILIZADA
	<b>PARA EL ARROZ</b>					
500	Arroz	gr.	500	100%	1,32	0,66
25	Aceite	gr.	25	100%	2,25	0,06
15	Sal	gr.	15	100%	0,75	0,01
	<b>PARA LA CARNE</b>					
500	Carne	gr.	500	100%	6,05	3,03
20	Sal	gr.	20	100%	0,75	0,02
40	Ajo	gr.	35	88%	4,40	0,18
50	Aceite	gr.	50	100%	2,25	0,11
150	Miga de pan	gr.	150	100%	1,80	0,27
	<b>PARA LA ENSALADA</b>					
200	Aguacate	gr.	140	70%	2,50	0,50
150	Tomate	gr.	130	87%	1,50	0,23
150	Cebolla	gr.	130	87%	1,00	0,15
50	Limón	gr.	50	100%	4,00	0,20
10	Sal	gr.	10	100%	0,75	0,01
<b>TOTAL</b>						<b>5,41</b>

CANT. PRODUCIDA: 1,580 Gr.

CANT. PORCIONES: 7 DE: 225,70 Gr.

**COSTO POR PORCIÓN: \$0,77**

### TÉCNICA

### FOTO

#### PREPARACION DE LA CARNE

Marinar la carne con sal y ajo, calentar aceite, agregar miga de pan a la carne y llevar al fuego.

Cocer 15 min.

#### PREPARACION LA ENSALADA

En un bowl mezclar cebolla, limón y sal, luego añadir tomate y aguacate.





***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **CONCLUSIONES**

Al culminar la presente monografía se pueden dar las siguientes conclusiones:

- Mediante la investigación realizada se ha logrado conocer que es importante que los administradores de bares escolares cumplan con las normas, parámetros y requisitos para el buen funcionamiento del espacio, con la finalidad que los escolares tengan una alimentación sana y sea de aporte para su crecimiento; porque es imprescindible que el servicio tenga un orden al cual deba regirse para brindar una producción saludable, inocua, variada y nutritiva.
- El bar escolar en estudio cumple con todos los parámetros establecidos por los ministerios reguladores como: espacio físico para realizar la producción, aseo e higiene de personal con cumplimiento de las características más importantes como el uso de guantes, mascarillas; esto es indispensable que se cumpla porque desde ahí empieza una buena organización y planificación del servicio para los estudiantes.
- El servicio del bar escolar cuenta con productos de expendio variados tales como: choco bananas, sánduche de queso, maduro asado que tienen un aporte nutricional en cuanto a energía, carbohidratos, proteínas, calcio.
- El personal que trabaja en el bar escolar cumple con los requisitos de aseo e higiene personal como: vestimenta (mandil, mascarilla, guantes, etc), uñas cortas y limpias, cabello recogido entre otras. Estos requisitos son importantes dentro de la manipulación de los alimentos para que no haya contaminación de alimentos.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## **RECOMENDACIONES**

Al cumplir con la presente investigación se dará las siguientes recomendaciones:

- La presente monografía ayudará a conocer a los próximos administradores de bares escolares y a los existentes dentro de la parroquia El Cabo el correcto cumplimiento de las normas básicas para el servicio de alimentación y expendio de comida; y a su vez que las autoridades puedan hacer seguimiento para conocer si cumplen con los parámetros.
- Implementar la propuesta de menús de almuerzos escolares para los estudiantes y proveer todas las herramientas necesarias para el cumplimiento de la producción, conservando los alimentos en un ambiente adecuado manteniendo siempre el orden y limpieza del espacio. Así mismo siempre teniendo cuidado con los condimentos que se coloca en el alimento para que el producto no salga muy salado; consumir productos naturales equilibrados y variados ayuda en las etapas de crecimiento de los niños (as) y adolescentes sea la correcta para su desarrollo.
- Implementar capacitaciones al personal que trabaja en el servicio de bar escolar para reforzar los temas sobre aseo personal, manipulación de alimentos y expendio con el objetivo de que tengan conocimientos acerca de este tema para que su trabajo sea de calidad y eficiente; y así mismo los padres de familia de los escolares se sientan seguros de los alimentos que ingieren sus hijos en la institución.
- Realizar reuniones mensuales con los ministerios reguladores para que tomen en cuenta que los administradores están siempre preocupados por un acorde espacio físico y una buena alimentación e impulsar la integración entre los trabajadores de los diferentes bares escolares para



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

proporcionar un ambiente de trabajo agradable sin malos entendidos fomentando el respeto hacia ellos.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Aranceta Bartrina, Javier. *Nutrición comunitaria*. Barcelona: Masson, 2013.
- Armendaris, Maurico. *La cocina del Ecuador. Recetas tradicionales de mi país*. Quito: Universidad de las Américas, 2011.
- Armendariz Sanz, José Luis. *Seguridad e higiene en la manipulación de alimentos*. Madrid: Paraninfo, 2012.
- Armendáriz, José Luis. *Procesos de Cocina*. Madrid: Thomson, 2004.
- Bellahsen, Fabien y Daniel Rouche. *Delicias de las Islas, La cocina Mediterránea*. Madrid: H. Kliczkowski, 2002.
- Brown, Sarah. *Legumbres y Nueces*. México: Trillas, 1991.
- Carranza, Gabriela y Silvina Zalacin. *Ensaladas y Tartas*. China: Lexus, 2012.
- Clemente, Adriana. *Necesidades sociales y programas alimentario*. Buenos Aires: Espacio, 2010.
- Derache, R.. coordinador. *Toxicología y seguridad de los alimentos*. Barcelona: Omega, 2005.
- E. Brown, Judith. *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: Mc Graw-Hill, 2006.
- Elorza, Gustavo. *Entradas, sopas y acompañamientos: cocina ecuatoriana e internacional*. Bogotá: Zamora Editores, 2002.
- Madrid Vicente, Antonio. *Ciencia y tecnología de los alimentos*. Madrid: AMV Ediciones, 2013.
- Mérida García, Julieta y María Pérez Serratosa. *Procesado de Alimentos*. Madrid: AMV Ediciones, 2014.
- Monzó Martínez, Javier. *Gastronomía y Nutrición*. Madrid: Síntesis S.A, 2008.
- Palafox López, María Elena y José Ángel Ledesma Solano. *Manual de fórmulas y tablas para la intervención nutricional*. México: McGraw-Hill, 2012.
- Riofrío Cevallos, Martha. *La cocina ecuatoriana paso a paso*. Barcelona: Lexus, 2012.
- Rose Shulman, Martha. *Atlas mundial del gastrónomo*. Barcelona: Blume, 2002.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

Selton, Débora y Adriana Fernández. *Nutrición en pediatría: bases para la práctica clínica en niños sanos y enfermos*. Buenos Aires: Medica Panamericana, 2014.

Sutherland, Douglas. *Servicio de restaurantería: Manejo eficiente de los elementos para el servicio profesional de comidas*. México: Trillas, 2006.

Trujillo Ruíz, Dante. *105 Galletas para el Hogar*. Barcelona, España: Lexus, 2011.

### **PUBLICACIONES ACADÉMICAS**

ARCSA, Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria. *Norma Técnica de Buenas Prácticas de Manufactura para Alimentos Procesados*. Quito, 2015.

Bauce, Gerardo y Miguel Cordova. *Estimación del requerimiento energético para jóvenes que realizan actividad física*. Caracas: Universidad Central de Venezuela, 2009.

Cajamarca, Johanna y Johanna Inga. *Determinación de Macronutrientes de los Snacks más consumidos por adolescentes escolarizados de la ciudad de Cuenca*. Cuenca: Universidad de Cuenca, 2012.

Guamán, Isidoro. *Manual de Seguridad Alimentaria para Bares Escolares de Cuenca-Ecuador*. Cuenca: Universidad de Cuenca, 2010.

Herrera, Ana Gabriela y Andrea Soledad Paez. *Elaboración de un manual de buenas prácticas de manufactura*. Ibarra: Universidad Técnica del Norte, 2013.

INEN, Instituto Ecuatoriano de Normalización. *Asistente de cocina. Turismo, requisitos de competencia laboral*. Quito, 2012.

Manufactura, Las Buenas Prácticas de. *Industria Alimentaria*. Academic Search Complete, 2013.

Mariane, Lutz y Edel Alberto León. *Aspectos Nutricionales y Saludables*. Valparaiso-Chile: Universidad de Valparaiso, 2009.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

Mejía Pachecho, Gino. *Análisis de los factores de riesgos del trabajo, presentes en las actividades de preparación de alimentos y bebidas de bares escolares de Cuenca*. Cuenca: Universidad de Cuenca, 2013.

MSP, Ministerio de Salud Pública. *Guía para Bares Escolares*. Quito, 2011.

Quizhpe P., Arturo, y otros. *Nutrición y Salud Escolar*. Cuenca: Universidad de Cuenca, 2000.

### **ENTREVISTA**

Cabrera, Nutricionista Mayra. *Bares Escolares* Gabriela Gallegos Olaya. 21 de Enero de 2016.





*“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”*

# ANEXOS



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

## **Anexo # 1 Entrevista a la Nutricionista Mayra Cabrera**

**FECHA:** 21 de Enero de 2016

**NOMBRE DE LA ENTREVISTADA:** Nutricionista Mayra Cabrera

**LUGAR:** Distrito de Salud de Paute

**1.- ¿Los bares escolares del cantón Paute cumplen con los reglamentos para el buen funcionamiento de bares escolares estipulados por el Ministerio de Educación, Salud Pública y ARCSA?**

Si definitivamente todos los bares deben cumplir esas normativas caso contrario se cierra o se clausura los bares, porque nosotros nos hemos unido los tres ministerios con el fin de mejorar la salud de los niños(as) de nuestras escuelas.

**2.- ¿Dentro de los reglamentos que se cumplen me puede indicar cuáles son?**

Los reglamentos que tiene el ministerio de salud pública primero que se vendan productos saludables, que cumplan requerimientos nutricionales que permitan que los niños(as) puedan crecer de forma saludable, está prohibido los productos que están en semáforo rojo son productos que no están permitidos vender, que tengan edulcorantes y colorantes productos que no se deberían vender, también es importante el manejo de las personas que vende o expenden los productos, tiene que utilizar guantes, prendas de protección para que no haya ninguna contaminación y no se puedan enfermar nuestros niños, niñas y adolescentes.

**3.- ¿Dentro de los reglamentos que debe tener un bar escolar?**

La seguridad de las personas zapatos cómodos, que no sean resbaladizo se debe contar con un espacio cómodo donde se puedan mover porque hay bares escolares que son muy pequeños eso debe tener mucho cuidado y tener botiquín, extintor que este a la fecha no caducados. También la alimentación cruzada no debe existir nosotros a esto la llamamos a diferentes cosas que pueden suceder al momento de preparar el alimento por ejemplo cuando guardamos la carne con verduras y vegetales, o cuando se utiliza



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***

la misma tabla para los mismos productos por eso es recomendable para carnes la tabla roja, la verde para verduras, la blanca para queso, todo eso nos va ayudar a que no se desarrollen los microorganismos porque si utilizamos la misma tabla y es tabla de madera se va a contaminar, o también se da cuando utilizamos el mismo cuchillo para cortar carnes, verduras y se prepara la ensalada entonces la persona que come la ensalada directamente ya tendría alguna contaminación.

Por eso se realiza un control trimestralmente salimos a los bares por eso nos hemos unido con el Ministerio de Educación y ARCSA para supervisar y observar cómo están los bares escolares la primera vez se advierte, la segunda vez ya son multas económicas y si hay una reincidencia por la misma causa se les retira el contrato.

**4.- ¿Cree Ud. que en la actualidad habido una mejora en la situación de los bares escolares?**

Por supuesto que sí, porque antes se vendían productos que no era buenos para la salud como por ejemplo papas fritas, grosellas, hamburguesas y nunca se preocuparon por el bienestar de los estudiantes ahora con este gobierno se ha preocupado mucho, para ello se ha implementado el etiquetado para que la población se dé cuenta de que por la alimentación inadecuada se están generando tantas enfermedades, yo atiendo a muchos pacientes con insuficiencia renal, hipertensión crónica y otras enfermedades que son causadas por la mala alimentación, entonces la única forma de prevenir todo esto es incentivando o trabajando con los bares escolares porque los niños y niñas son el futuro de nuestra patria, ya que ellos no pueden tomar decisiones por eso se debe guiar la buena alimentación.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**

**Anexo # 2 Fotos de presentación de la degustación de platos**



En la imagen se muestra como se realiza la preparación de los alimentos, para la degustación, en la cual se está preparando el mote pillo, que es la entrada.



***“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”***



En la presente imagen se realiza la preparación de la carne de cerdo a la plancha.



**“Propuesta de gestión integral de manejo de bares escolares, caso: Unidad Educativa Temporal “Atenas del Ecuador”, Parroquia El Cabo, Cantón Paute de la Provincia del Azuay”**



En esta imagen, los miembros del jurado, luego de la degustación califican los platos indicando: el sabor, aroma, textura, impresión global de los mismos.