


# UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y  
ALIMENTOS

## TESIS PROFESIONAL

PLAN DE NEGOCIOS PARA  
ESTABLECER UNA REPOSTERÍA  
SALUDABLE

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

VIANEY GUADALUPE HERNÁNDEZ VÁZQUEZ  
MARÍA FERNANDA ZEPEDA RUIZ

DIRECTOR DE TESIS

DR. MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ



## **AGRADECIMIENTOS**

Le agradezco a Dios por permitirme cumplir mi más grande sueño, por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y por brindarme una vida llena de retos, experiencias, aprendizajes y sobre todo de mucha felicidad.

Agradezco a mis padres, abuelos y hermanos por apoyarme en todo momento, por cada consejo, enseñanza y valores que me brindaron durante este recorrido, gracias a ellos he culminado una meta más, meta que no solo es mía si no de ellos también, gracias por haberme dado una excelente educación en el transcurso de mi vida, gracias por darme la oportunidad y confianza de poder seguir adelante con mis sueños. Siempre motivándome a ser una mujer que no le tenga miedo a lo desconocido, aprender de los errores, pero nunca dejando los sueños por detrás, gracias a sus sacrificios y esfuerzos hoy soy lo que soy, pero sobre todo gracias por ser un excelente ejemplo de vida a seguir.

Gracias a mi director de tesis, al Dr. Marcos Gabriel Molina López por el apoyo, por los consejos, aprendizajes, enseñanzas, por su conocimiento, orientación, su manera de trabajar, su paciencia y su motivación que ha sido fundamental para mi formación, gracias por creer en mí, brindarme las facilidades y darme la oportunidad de crecer profesionalmente.

A mis revisores de tesis a la Mtra. Paulina Ayvar Ramos y al Mtro. Roger Manuel Hernández García, por dedicarle su tiempo, por el apoyo, confianza, consejos y por haber compartido conmigo sus conocimientos.

GRACIAS POR TODO.

Vianey Guadalupe Hernández Vázquez

Este presente agradecimiento es para aquellas personas que estuvieron en este largo camino, las cuales me apoyaron para poder llegar hasta donde hoy en día estoy. Agradezco el tiempo que han estado conmigo, su apoyo incondicional, por escucharme cuando sentía que ya no podía, por brindarme su hombro para desahogarme con ellos.

A mi familia, gracias por apoyarme, por aconsejarme en cada etapa o situación de mi vida, estoy segura que no me pudo haber tocado mejor familia que ustedes. Ustedes son parte importante de mi vida y estoy segura que sin su apoyo no hubiese podido llegar hasta donde estoy. Son personas que tengo la fortuna de tener en mi vida. Gracias a mi cuñada por escucharme cuando estaba mal.

Escribo este agradecimiento especial para mi mamá, por todas esas veces que me acompaño en este camino, por estar siempre apoyándome en cada situación de mi vida, por la paciencia que me tuvo al pasar ciertos obstáculos en mi vida y que estuvo conmigo apoyándome siempre, sin importar que, sobre todo, por ser la mamá que es, aquella que cumplió y cumple con su deber de madre.

Mi papá que toda mi vida a estado presente y me a apoyado en todo este camino, gracias por sus consejos, apoyo y por estar conmigo siempre, pero, sobre todo, gracias por amarme y alentarme a que siempre debo de seguir adelante pese a las adversidades de la vida.

A mi hermano, por ser esa persona que también sé que siempre estará para apoyarme, gracias por aconsejarme, por querer verme siendo una profesionista exitosa, por motivarme a ir por más y a no estancarme. Eres parte importante de mi vida y soy feliz de ser tu hermana.

A mi abuelita, que sé que donde quiera que este, está orgullosa de saber que ya culmine la carrera, y que aunque ya no me vio ser una profesionista, sé que está feliz de este logro.

Agradezco a mis perritos, por ser esos seres especiales que estaban ahí cuando yo me sentía mal, son mi soporte emocional. Al ser con el que estoy más agradecida es con Dios por permitirme culminar mis estudios y por nunca soltarme de su mano cuando yo pensaba que no iba a poder. A mis maestros por darme conocimientos, métodos y material, para poder darme buenas herramientas de aprendizaje y de esta manera, ser una mejor profesionista.

Gracias Dr. Marcos Gabriel Molina López, por brindarnos sus conocimientos, observaciones, tiempo, espacio y paciencia para poder culminar este proyecto. A la Mtra. Paulina Ayvar Ramos y al Mtro. Roger Manuel Hernández García por aconsejarnos y hacer críticas constructivas que ayudaron a mejorar el presente trabajo, gracias por el tiempo y espacio que nos brindaron.

María Fernanda Zepeda Ruiz



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES  
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 30 de mayo de 2023

C. Vianey Guadalupe Hernández Vázquez

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Plan de negocios para establecer una repostería saludable

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

Mtra. Paulina Ayvar Ramos

Mtro. Roger Manuel Hernández García

Mtro. Marcos Gabriel Molina López



COORDINACIÓN  
DE TITULACIÓN

Cop.Expediente



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS  
DIRECCION DE SERVICIOS ESCOLARES  
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACION ESCOLAR



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 30 de mayo de 2023

C. María Fernanda Zepeda Ruiz

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:  
Plan de negocios para establecer una repostería saludable

En la modalidad de: Tesis Profesional

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Paulina Ayvar Ramos

Mtro. Roger Manuel Hernández García

Mtro. Marcos Gabriel Molina López

Firmas



Ccp. Expediente

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	5
OBJETIVOS.....	8
MARCO TEÓRICO .....	9
REPOSTERÍA SALUDABLE .....	9
EDULCOLORANTES NATURALES.....	13
GRASAS .....	15
CHOCOLATES Y CREMAS .....	17
FRUTOS SECOS .....	18
ANTECEDENTES DE LA REPOSTERÍA .....	21
BENEFICIOS DE LA REPOSTERÍA SALUDABLE.....	25
DIFERENCIA DE LOS POSTRES SALUDABLES Y NO SALUDABLES.....	28
TÉCNICAS DE REPOSTERÍA.....	29
TECNOLOGÍA PARA LA CONSERVACIÓN DE POSTRES.....	31
PLAN DE NEGOCIOS .....	33
ORIGEN DEL PLAN DE NEGOCIOS.....	33
COMPONENTES DE UN PLAN DE NEGOCIOS .....	34
ESTRUCTURA DEL PLAN DE NEGOCIOS .....	35
PLAN DE PRODUCCIÓN.....	38
PLAN DE ORGANIZACIÓN.....	38
IMPORTANCIA DE UN PLAN DE NEGOCIOS .....	39
VENTAJAS DE ELABORAR UN PLAN DE NEGOCIOS .....	39
PASOS PARA FORMULAR UN PLAN DE NEGOCIOS.....	41
RECURSOS PARA EVALUAR LOS NEGOCIOS.....	42
HERRAMIENTAS PARA CREAR UN PLAN DE NEGOCIOS .....	44
¿QUÉ ES UN NEGOCIO?.....	47

<b>OBJETIVO DE LOS NEGOCIOS .....</b>	<b>47</b>
<b>COMO ABRIR UN EMPRENDIMIENTO DE REPOSTERÍA.....</b>	<b>48</b>
<b>¿ES RENTABLE ABRIR UN NEGOCIO DE POSTRES?.....</b>	<b>50</b>
<b>¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN NEGOCIO Y UNA EMPRESA? .....</b>	<b>50</b>
<b>MODELO CANVAS PARA UN PLAN DE NEGOCIOS.....</b>	<b>51</b>
<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>52</b>
<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>54</b>
<b>.....</b>	<b>54</b>
<b>CONSIDERANDO EL MODELO CANVAS, SE PRESENTA EL PLAN DE NEGOCIOS DE LA REPOSTERÍA “ANDRÓMEDA” .....</b>	<b>61</b>
<b>RESUMEN EJECUTIVO.....</b>	<b>62</b>
<b>.....</b>	<b>63</b>
<b>.....</b>	<b>66</b>
<b>.....</b>	<b>67</b>
<b>ANÁLISIS FODA DE LA REPOSTERÍA.....</b>	<b>70</b>
<b>PUBLICIDAD .....</b>	<b>71</b>
<b>PRESUPUESTO.....</b>	<b>75</b>
<b>COSTEOS .....</b>	<b>76</b>
<b>ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL .....</b>	<b>86</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>87</b>
<b>REFERENCIAS DOCUMENTALES .....</b>	<b>88</b>
<b>ANEXO Y/O APÉNDICES.....</b>	<b>94</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Análisis FODA. ....	42
Figura 2. Tablero de comando .....	43
Figura 3. Ejemplo de análisis de costos .....	44
Figura 4. Plan de negocios .....	44
Figura 5. Definición de modelo CANVAS .....	51
Figura 6. Características que debe de tener un postre saludable .....	54
Figura 7. En Tuxtla Gutiérrez debe de haber más negocios de repostería saludable ..	54
Figura 8. Que reposterías se conoce en Tuxtla Gutiérrez .....	55
Figura 9. Cuánto dinero pagaría por un postre saludable individual .....	56
Figura 10. Al haber un negocio de postres saludables los clientes tendrán más confianza .....	57
Figura 11. El postre saludable ayudaría a mantener su peso .....	57
Figura 12. Que postres le gustaría probar .....	58
Figura 13. En qué lugar compraría los postres saludables .....	59
Figura 14. Frecuencia en comprar postres saludables .....	59
Figura 15. En que medio le gustaría estar enterado de los postres saludables .....	60
Figura 16. Logotipo de la empresa .....	63
Figura 17. Portada de recetario .....	64
Figura 18. Pan de plátano marmoleado .....	64
Figura 19. Tarta de avena y fresa .....	65
Figura 20. Tarta fría de coco y mango .....	65
Figura 21. Muffins de zanahoria .....	66
Figura 22. Pudín de chía .....	66
Figura 23. Helado de manzana .....	67
Figura 24. Galleta de almendras .....	67
Figura 25. Mousse de fresa y queso fresco .....	68
Figura 26. Brownies .....	68
Figura 27. Gelatina de coco y piña .....	69
Figura 28. Menú .....	69



Figura 29. Puntos que distinguen a “Andrómeda” de las demás reposterías . . . . .	73
Figura 30. Página de facebook de “Andrómeda repostería saludable” . . . . .	74
Figura 31. Página de instagram de “Andrómeda repostería saludable” . . . . .	75

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Considerando el modelo CANVAS, se presenta el plan de negocios de la repostería “Andrómeda” .....	61
Tabla 2. Análisis FODA de la repostería .....	70

## INTRODUCCIÓN

El plan de negocios es una forma de estudiar el espacio y/o ambiente de la compañía, examinando y valorando futuros posibles éxitos. Esta parte de la administración nos ayuda a recolectar las conveniencias y dificultades que son previamente vistos o también sorprendidos, que deparará el porvenir del proyecto y conseguirá el triunfo en el área de interés, ya sea que se hable de una empresa nueva o una corporación matriz. También se utiliza como un instrumento de razonamiento y acción que ejerce de manera principal desenvolverse en el ámbito corporativo. Se efectúa de manera escrita y se colocan las ideas, el modo de empezarlas y las indicaciones de los motivos a lograr y los métodos que se tienen que emplear. Este proyecto ayudará a seguir los pasos para poder realizar, en este caso, una empresa de repostería saludable, la cual llegará a ser útil para que en algún futuro las personas que gusten realizar o aprender, qué es lo que se debe de llevar a cabo para establecer una repostería saludable o una repostería común ya tengan los conocimientos previos, que en este trabajo se plasmará e informará. El motivo del siguiente plan es el de llevar a cabo un plan de negocios a fin de establecer una repostería saludable, esto con el fin, de materializar un negocio con este giro, de tal forma, que se cumplan las instrucciones dadas para lograr la meta. La metodología que se utilizó para recabar información fue una encuesta, la cual nos permitió recolectar información y nos ayudó a saber las diferentes opiniones de las personas, respecto a los postres saludables, la confianza que tendrían en comprar, si mantendría su peso, entre otras preguntas. Considerando las respuestas que nos brindaron es como se toman las decisiones y se obtienen resultados que ayuden a una mejora al negocio. La repostería saludable utiliza insumos orgánicos y sin preservantes ficticios, de los cuales se obtengan consecuencias positivas y que aseguren una rica degustación. Los materiales y la manera de transformar a cada uno de ellos hacen la diferencia. El hecho de usar ingredientes de calidad con un perfil sensorial, nutritivo y funcional correcto permitirá dejar de lado los conservadores y estabilizantes artificiales. En pocas palabras es un tipo de repostería que se encarga de utilizar ingredientes naturales y sin conservadores, que beneficien a la salud, y, a la vez, no la perjudique. El siguiente trabajo tiene como beneficio ayudar a los gastrónomos o personas ajenas a esta área a comprender y llevar a cabo los pasos y estrategias a seguir, para establecer un negocio de repostería saludable, que

aprendan sobre los conceptos de plan de negocio y también que puedan profundizar en los diferentes temas que se encuentran en este proyecto referente a la repostería saludable. Gracias a las respuestas que obtuvimos de los encuestados se pudo percatar que en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas hay pocas reposterías dedicadas a este giro, por lo cual, pensamos que si las personas están interesadas en establecer un negocio de este tipo, pues, tengan los suficientes conocimientos y herramientas para poder concretarla.

Los resultados más importantes en el presente plan, es que la población encuestada nos menciona que, en Tuxtla Gutiérrez, Chis. Debería de haber más negocios de repostería saludable porque como se mencionó anteriormente, hay muy pocas reposterías dedicadas a este giro, solo hay 2 negocios dedicados a los postres saludables. Por otro lado, las personas preferirían consumir este producto en un punto de venta/establecimiento, esto, pensamos que será una idea factible, porque así, podríamos establecer el local en un punto medio o en una localización que sea de encuentro fácil, en el cual, las personas puedan llegar a comprar.

La mayoría de las opiniones sobre sí los consumidores tendrían más confianza al comprar algún postre saludable nos indica que si tendrían la confianza para consumirlos, puesto que, estarán hechos con ingredientes naturales y orgánicos que no interferirían negativamente en la salud de los consumidores, no tendrían conservantes, tendría beneficios en nuestra alimentación, inclusive también se mencionó que en México hay enfermedades relacionadas en la alimentación y que al haber postres saludables contribuirán a una mejora. Por otro lado una respuesta que llama mucho la atención nos dice que el hecho de que si los consumidores tuvieran más confianza sería irrelevante, porque la mayoría no les interesa saber de dónde viene lo que comen, este comentario hace pensar que cuando se va a algún establecimiento a comer, pues, confiamos en que fueron los suficientemente higiénicos al realizar dicho producto o que realmente lo están haciendo con productos que ellos mismos comentaron que implementarían, sin embargo, no estamos el 100% seguros de sí cumplen con lo que dicen.

## JUSTIFICACIÓN

El plan de negocios servirá como guía para desarrollar la planeación estratégica y la información que se debe seguir para llevar a cabo este tipo de establecimiento, también, para que los gastronomos sepan de la administración en un establecimiento de repostería saludable, y para que la mayoría de las personas no solo crean que un gastrónomo este encasillado en solo ser un cocinero, porque no es así, ya que los gastronomos no solo se desempeñan en la zona de elaboración de alimentos y bebidas, sino, también, son artistas, ofertadores de servicio, administradores, coordinadores de eventos o banquetes, capacitadores de restaurantes y empresas, también se dedican en las investigaciones culinarias o culturales. Se pondrá en acción algunas bases para la consecución de la meta previendo los posibles inconvenientes y llegar a acuerdos para las rutas idóneas dados los resultados que se tienen. Tendrá una funcionalidad para comprender las acciones y/o procesos que se debe emplear para la realización de este plan de acción.

Los intereses que mueven a este tema de investigación es la importancia de la salud en México, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 74,1% de la población adulta y 38,2% de la población infantil tiene sobrepeso u obesidad. Es por ello que nos hemos propuesto a realizar este plan de negocio, debido a que en los tiempos la repostería ha tomado un auge muy significativo en la alimentación del ser humano, mediante este plan de negocio tenemos la idea de establecer postres con ingredientes naturales y sin conservadores artificiales, que no afecten a la salud, no dejando de lado la estética o presentación de dicho alimento, esto va a la par de la rama administrativa que debemos de tener como conocimiento, puesto que, esta rama va de la mano con la gastronomía y el hecho de aplicarla es muy importante para tener un orden, una organización, un control y para solucionar problemas. Así poder tener un mejor servicio y manejo de nuestra empresa. Consideramos que hay necesidades en la población que puedan atenderse con este proyecto, las cuales serían:

- Degustar un postre endulzado naturalmente o con sustituto de azúcar, dirigido especialmente para personas con diabetes o para aquellas personas que buscan una alternativa dulce

- Consumir menos calorías que un postre comercial
- Aporte de nutrientes a nuestro cuerpo

La dieta saludable se refiere a dicho consumo de alimentos que nos brinda elementos nutrimentales que el organismo requiere para manejar el buen funcionamiento del cuerpo, mantener o mejorar la salud, disminuir el peligro de afecciones, asegurar la procreación, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Esto se logra a la ingesta diaria de frutas, verduras, cereales, leguminosas, leche, carne, pollo, pescado y aceites vegetales en las porciones requeridas.

Algunos problemas de salud relacionados con la alimentación llevan a enfermedades tales como: diabetes, obesidad, arteriosclerosis y enfermedad coronaria, hipertensión o presión arterial elevada (que puede llevar a un accidente vascular cerebral) ciertos tipos de cáncer, osteoporosis, caries dentales y pérdida de los dientes, algunas enfermedades hepáticas y renales. Por lo general, estas enfermedades se dan en países más desarrollados mientras que otros países por la pobreza que tienen no les es posible comer adecuadamente y nutrirse bien. Como se puede ver, en ambas partes hay problemas en la alimentación, porque por un lado hay mucha abundancia de alimentos y las personas pueden costearlos, aparte de que es consumido en exceso, mientras que por el otro lado tienen problemas con la pobreza y la falta de poder consumir alimentos, sin embargo, no solo estos puntos son los que causan problemas en la salud, si no, también nos podemos encontrar con un estilo de vida sedentario, exceso de comida rápida, consumo de bebidas embotelladas, entre otras. Por ende, es que creamos este plan de negocios de repostería saludable, para que está, pueda ser llevada a cabo y de esta manera brindarles postres nutritivos, saludables y de calidad a la sociedad.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este proyecto lo que se plantea es diseñar un plan de negocios para establecer una repostería saludable, acorde a lo que indica la Organización Mundial de la Salud, existe ausencia de información específica sobre este ámbito a tratar, y necesitamos que las personas, en este caso, hablando de personas que están incluidas en lo que es el mundo de la gastronomía tengan las nociones de lo que se debe de llevar a cabo para establecer una repostería saludable, aunque, seguramente no todos quieren establecer una repostería saludable, y esto les puede servir como una guía, para que puedan saber un poco de lo que se necesita para establecer una empresa de alimentos y bebidas.

Esto se realiza con el fin de que, de alguna manera no sea tan difícil encontrar este tipo de información. Otro punto importante es la de investigar qué tipos de funciones administrativas van manejando las demás empresas de repostería saludable para establecerse y así, tener una recopilación de datos que ayudan a analizar en que se pueden actualizar y así mejorar el plan estratégico, es decir, renovarlo, para poder tener un mejor manejo de la empresa.

Es muy importante tener los conocimientos y/o bases para poder establecer una empresa de este tipo, como por ejemplo:

- **Estudiar el mercado:** Con eso se refiere a hacer un análisis del lugar donde se desea abrir el establecimiento, también se deben de estudiar a los probables consumidores, los productos más vendidos y la propuesta que ya existe.
- **Definir la idea:** Aquí se debe de tener el tema principal a lo que se desea enfocar el establecimiento, es decir, si se busca enfocar en cocina: tradicional, repostería, cocina de autor, etc.
- **Definir inversión inicial:** Esto se refiere a establecer cuanta inversión necesitamos para llevar a cabo el negocio, como son el establecimiento, documentos, equipo y empleados.
- **Determinar el precio:** El establecimiento tendrá precios firmes y versátiles, se necesita aprenderlos y así tener un control y equilibrio del negocio. Es importante tener en cuenta los ingresos que se requieren para mantener en funcionamiento el local.

- Informar sobre los tramites: Hay que tomar en cuenta los permisos y autorizaciones para poder materializar el negocio. Así que debemos de contar con la documentación necesaria para poder habilitar de acuerdo a lo que la ley nos solicita.

De lo contrario, habría consecuencias como la pérdida de dinero, tiempo, y de eso no se trata, sino, de que tengamos los conocimientos suficientes, para así poder llevarla a cabo y saber qué hacer en casos de imprevistos. Y esto se solucionará de manera que investiguemos, leamos y consigamos información suficiente de los puntos que necesitamos plantear para lograr establecer una repostería saludable.

Al establecer una repostería saludable será de gran ayuda para las personas que buscan la manera de mantener su peso. Nosotros aumentamos de peso al consumir más calorías de lo que quemamos y esto se da a través del consumo de alimentos y bebidas, sin embargo, hay otros factores que contribuyen al aumento de este, como lo es:

- El entorno: Hoy en día es más fácil consumir más alimentos rápidos y procesados, los cuales tienen un alto contenido de calorías, azúcares y grasas.
- Genética: El sobrepeso y la obesidad también se da de forma hereditaria, por lo cual, los genes también toman un papel muy importante en el aumento de peso. Sobre todo, si en la familia existen malos hábitos que lleven a incrementar peso.
- No dormir lo suficiente: Al no dormir lo necesario las personas pueden consumir más calorías y consumir más aperitivos.
- Emociones: Las emociones tienen un papel importante en el consumo de alimentos, así como nos ponemos felices al momento de comer, pues, al tener emociones no tan agradables, las personas recurren a la comida tengan o no hambre.
- Medicamentos y afecciones a la salud: Tomar algunos medicamentos y antidepresivos, puede causar un incremento de peso o problemas de salud crónicos tienen como resultado aumento de peso. Un ejemplo de ello es el: síndrome de ovario poliquístico. (MedlinePlus, 2023)

Por otro lado las personas en vez de consumir algún postre que vendan en un supermercado o que sea comercial, pues elijan una opción saludable que los ayuden en los antojos, pero que también les aporte algo nutritivo a su cuerpo.



Por lo anterior, se elaborará esta guía de tal manera que las futuras generaciones apliquen los pasos de este plan de negocios y logren establecer su repostería saludable, sin embargo, también será de beneficio para otras personas, ya que, pueden consumir postres saludables, que no les perjudique su salud. Lo que nosotros buscamos es realizar alternativas de postres que sean aptos para todas las personas, desde aquellas que tienen algún padecimiento, hasta las más sanas. Consideramos que es un poco complicado que las personas puedan costear este tipo de postres, por los ingredientes, porque los negocios de repostería que se dedican a este giro, es decir, la repostería saludable, utiliza productos que por la calidad tienen un precio un poco elevado para la venta al público. Por lo tanto, nosotros lo que buscamos es realizar productos que sean de calidad, pero, que, sea accesible para el público en general. En Tuxtla Gutiérrez, Chis, solo hay 2 negocios dedicados a la repostería saludable y por la encuesta realizada se percató que la mayoría no conoce ninguna repostería saludable y se llegó al resultado de que este modelo de repostería no están escuchada en el entorno como lo es la repostería común o básica, aparte de que como ya se mencionó anteriormente, hay 2 negocios establecidos en la ciudad, y nosotros buscamos ser un establecimiento más en la que nos demos a conocer por la calidad, sabor y precio que brindamos.

Los postres saludables son aquellos productos dulces que están hechos a base de ingredientes integrales, frescos, los cuales no contienen ningún químico que pueda alterarlos, están libres de azúcares refinados y colorantes artificiales. El dulzor y color que estos mismos postres llevan, se consiguen con los mismos ingredientes naturales.

La alimentación saludable se refiere a la manera de comer los alimentos de manera equilibrada y variada. Sin embargo, no solo es para ayudarnos a mantener o a perder peso, el alimentarnos saludablemente ayuda a que tengamos mayor cantidad de nutrientes en nuestro organismo, que los alimentos nos den energía para realizar las actividades del día a día, combatir enfermedades e infecciones, a sanar procesos de recuperación y evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad. (De Salud, s. f.)

# OBJETIVOS

## GENERAL

- Diseñar un plan de negocios para establecer una repostería saludable en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

## ESPECÍFICOS

- Describir las funciones de manejo administrativo que las reposterías emplean para establecerse.
- Identificar los cargos de una cocina dulce saludable
- Identificar los avances tecnológicos para la realización de los postres y su conservación.

# MARCO TEÓRICO

## REPOSTERÍA SALUDABLE

La repostería saludable puede ser de apoyo para los individuos que deseen mantener peso, que deseen consumir algún tipo de postre, pero de manera saludable, ya que, estos contienen ingredientes que no son dañinos para la salud. También las personas que quieran bajar de peso y quieran consumir algún tipo de postre podrían sustituir el postre que sea de su agrado por el de una versión que les aporte algo nutritivo y/o saludable. Lo grandioso de esto es que hoy en día existe una gran diversidad de postres hechos a base de ingredientes saludables que podemos consumir. Los ingredientes saludables son todos aquellos que la naturaleza nos brinda, los cuales no tienen químicos que perjudiquen a la salud. Estos nos aportan nutrientes, vitaminas y minerales que tienen beneficio en nuestro organismo.

La mayor parte de los individuos al percatarse del término “postre” deben de pensar en cosas como: “tiene demasiada azúcar, demasiadas calorías, demasiada grasa” Pero lo que no se imaginan es que se pueden elaborar postres con ingredientes más naturales no utilizando alimentos procesados ni conservadores.

Con lo que se a dicho hasta aquí, es una gran opción para las personas que sufren, por ejemplo, la enfermedad de la “diabetes”, como se sabe, las personas con diabetes no pueden consumir azúcar y tampoco harinas refinadas, entonces, para estas personas es de gran ayuda que hoy en día exista este tipo de alternativas de postres saludables, para que así, se puedan dar ese gusto que tanto quieren. Los postres saludables se elaboran utilizando lo que son ingredientes integrales, frescos y lo más natural posible, así, para evitar las grasas trans, harinas refinadas y lo que son los azúcares. Los colores y sabores artificiales estarían “arruinado” nuestro postre, ya que, al ser un postre saludable, debe de estar hecho de ingredientes naturales como se menciona anteriormente, así mismo, los ingredientes naturales que ocuparemos es lo que le debe de dar dulzor y color a lo que queramos hacer.

### HARINAS

Obtenido del cereal molido y de otros alimentos ricos en almidón. Se puede obtener de distintos

cereales. Aunque la más habitual es de trigo, también se hace de centeno, cebada, avena, maíz, arroz... y existen otros tipos como leguminosas (garbanzos, soja), castaña, mandioca, etc. Puede contener mayor o menor proporción del grano entero, según se deseche la cantidad de salvado y germen. (Carreira, 2022)

Es importante saber identificar qué tipo de harina queremos o debemos usar, porque no todas las harinas nos llevarán al mismo resultado. Unas necesitan más líquido que otras, otras nos llevarán a tener una consistencia o textura más seca, algunas tendrán una mejor esponjosidad. Todo dependerá de que producto busquemos realizar y así decidiremos que tipo de harina será la que mejor nos convendrá.

- Dar estructura a la preparación, para que esta, se mantenga estable y logremos una masa sólida.
- Brindar esponjosidad en la preparación: Es la capacidad y rapidez con la que la masa regresa a su forma original después de aplicar la fuerza necesaria para su deformación.
- Otorgar textura y consistencia: La textura dependerá del método de cocción que utilizemos, de ello, percibiremos el conjunto de características del producto, a través, de los sentidos: la masticación, el tacto y la vista. Mientras que la consistencia dependerá de si queremos un resultado más sólido o líquido.
- Contribuye como agente absorbente: Las harinas tienen un porcentaje de proteínas que absorbe una buena cantidad de agua. Estas, al ser horneadas, ceden esa agua a los almidones y cuanto mayor sea el porcentaje de proteína, mayor será la cantidad de agua que el almidón puede robar. (glutendance, 2020)

## **HARINA INTEGRAL**

La harina integral es un producto que la mayoría de las veces se usa para panadería, se obtiene al moler tanto la cáscara y el germen, como la vaina del trigo. Actualmente el proceso para obtener esta harina integral es moliendo por separado las partes del grano y las juntan de nuevo. De este modo, se conservan todos los nutrientes del trigo, incluyendo los micronutrientes. (Melgar, 2009).

## **HARINA DE AVENA**

Tiene una textura sedosa y da un sutil sabor a avena. Es similar a la harina de trigo, excepto que

no contiene gluten, además que la harina de avena es un producto saludable porque tiene más proteínas y fibra que la harina común, y es muy baja en carbohidratos. Tiene todos los beneficios nutricionales de la avena. (Kiwilimon, 2020).

### **HARINA DE CEBADA**

Es un alimento que se obtiene al moler el grano previamente seleccionado. Contiene vitaminas del grupo B, ácido fólico, colina y vitamina K, es una excelente fuente de magnesio, potasio y también de fósforo, pero los elementos más importantes que tienen, para una buena fuente de salud son los siguientes: hierro, azufre, cobre, zinc, manganeso, cromo, selenio, yodo y molibdeno. (Molipoter, 2020).

### **HARINA DE MAÍZ**

No contiene gluten y por lo tanto puede ser consumida por celíacos (Enfermedad digestiva, intolerante al gluten). Se pueden elaborar panes, pero con la ausencia de gluten impide que tenga una consistencia y elasticidad adecuada, por lo consiguiente, cuando se preparan panes con esta harina siempre lleva otro tipo, normalmente la de trigo. (Cocinista, 2020).

### **HARINA DE ARROZ**

Hecha de arroz finamente molido. Se elabora con arroz blanco o integral, cuando se elaboran la harina lo que hacen es lo siguiente: se quita la cascarilla y se obtiene el arroz crudo, posteriormente se muele hasta obtener un polvo fino.

Es un ingrediente comúnmente usado en la elaboración de los panes sin gluten y otros productos específicos para las personas que padecen trastornos relacionados con el gluten como, por ejemplo, la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten no celíaca, las cuales, estas personas deben de seguir una dieta estricta sin gluten. Contienen carbohidratos complejos, provee una mayor cantidad de vitaminas, minerales y fibras que los carbohidratos simples. (Tres estrellas, 2020).

### **HARINA DE CENTENO**

Proporciona un sabor amargo, también es utilizada para la elaboración de caldos, albóndigas y otras

preparaciones culinarias. Se caracteriza por tener un almidón especial llamado “pentosanas” es un tipo de monosacárido que proporciona viscosidad a la masa. Debido a que posee propiedades en partes solubles e insolubles, de esta manera forma un “gel” en la masa. El pan de centeno es más duradero (retiene más humedad), la textura de la miga es diferente a diferencia de los otros panes. (Gastronomía Vasca, 2020).

## **HARINA DE GARBANZO**

Se obtiene al triturar garbanzo seco, resulta una harina muy versátil, con una textura cremosa, y, también, es muy aglutinante al cocerla. (Estado natural, 2021).

## **HARINA DE HABAS**

Las habas son denominadas como las legumbres de los deportistas, contiene mayor cantidad de propiedades alimenticias, son muy ricas en calorías y proteínas. Con el haba seca lo que obtenemos es un producto molido que se conoce como harina de habas, conserva sus cualidades alimenticias y proteicas del haba seca. Antes de transformarla en harina, contiene compuestos que podrían ser perjudiciales para la salud, como inhibidores de algunas enzimas. Gracias al tratamiento térmico estos compuestos se inactivan y/o eliminan, evitando el posible daño. Y este proceso ayuda a la retención de nutrientes como aminoácidos, carbohidratos y proteínas. No contiene gluten y puede ser consumida por personas celíacas. (Energy green, 2020).

## **HARINA DE PLÁTANO**

Es un polvo hecho a base de plátanos verdes. Esta materia prima se ha utilizado en África y Jamaica como una opción más económica de la harina de trigo. Hoy en día se usa como reemplazo sin gluten para las harinas de trigo o también como una fuente de almidón resistente que ha sido denominada como tendencia de dieta como la paleolítica y primaria. Debido al uso de bananas crudas tiene un sabor muy suave y, cuando se mete a cocción tiene un sabor terroso, inclusive, tiene una textura que se asemeja a las harinas de trigo más livianas, por lo cual requiere un 25% menos de cantidad, por lo mismo, es un excelente sustituto de la harina de trigo. (Hidalgo, 2021).

## **HARINA DE ALMENDRAS**

Está elaborada a base de almendras. Estas se blanquean para quitar la piel para posteriormente molerlas, hasta obtener una textura suave y fina. (S/D).

## **HARINA DE COCO**

Se elabora con la pulpa de coco que antes se ha dejado secar, cuando ya está seca se muele hasta conseguir un polvo tan fino, esta harina absorbe mucho más líquido a diferencia de la harina de trigo o la de otros cereales, ya que, como esta harina no contiene gluten no nos da el resultado de una masa elástica como lo hacen las otras harinas. (Gastronomía y Cía, 2021)

Como se mencionó al principio, dependiendo de qué tipo de producto deseemos realizar es el tipo de harina que escogeremos para llegar al resultado deseado. Para nosotros la harina más relevante es la de avena, porque es una harina versátil con la cual se pueden realizar diversas preparaciones, es una harina muy noble, aparte de que es de fácil acceso al entorno. Para no adquirir una harina de avena ya molida, y que, quizá, tenga un precio más elevado, podemos conseguir la molienda con las hojuelas de avena. Nos podremos ayudar de una licuadora o procesadora de alimentos para poder obtenerla. Así que la harina de avena es la más indicada para el presente proyecto, principalmente porque es una harina voluble con la cual podemos realizar muchas preparaciones y porque la mayoría de las recetas plasmadas en el siguiente trabajo, tienen como materia prima la harina de avena.

## **EDULCORANTES NATURALES**

Los edulcorantes naturales son aquellas sustancias que se derivan de la naturaleza y estos se extraen principalmente de las frutas, las cuales ayudan a proporcionar a las preparaciones dulzor similar a la azúcar de caña. Es una alternativa para sustituir el azúcar de mesa, el cual aporta menos calorías y es más sano que el azúcar convencional. (Recetas Nestlé, 2021)

## **MIEL**

La miel es el resultado de la recolección por las abejas del néctar o de secreciones azucaradas de plantas y la maduración de la colmena. Es una opción orgánica y es bastante sana para sustituir el azúcar de mesa común, ya que, incluye fructosa, glucosa y un poco de sacarosa. (Saber vivir, 2010)

## **ESTEVIA NATURAL**

Es una planta originaria de América del sur específicamente de Paraguay, cuando se menciona este tipo de estevia nos referimos a la estevia Rebaudiana Bertoni. Todas las presentaciones de estevia que nos encontremos vienen del tipo de estevia Rebaudiana Bertoni. Esta planta se ha hecho común para los sujetos que investigan sustituir el azúcar ya sea para endulzar bebidas, postres, etc. Y, a la vez, es una buena alternativa para los individuos que realizan algún plan alimenticio. Ha sido utilizada por los pueblos indígenas para endulzar las bebidas como el mate, y, también, masticaban la hoja porque es dulce. Algunas investigaciones apuntan que la estevia sirve para disminuir la presión sanguínea y que también se toma en cuenta como una mejor opción a la sacarosa ya que no repercute en los niveles de azúcar en la sangre, por lo cual es sugerido para personas que sufren diabetes. (Lirola, 2020).

## **CAÑA DE AZÚCAR**

Es un edulcorante natural originario del oriente. Se obtiene de la palma y la palma datilera y es muy utilizado en el sureste asiático, específicamente en Tailandia, Indonesia, Myanmar, Camboya, Filipinas o Vietnam, como ingrediente culinario, sin embargo, también de manera medicinal. Incluye mínimas porciones de vitamina C, potasio, magnesio, calcio, entre otros elementos. Tiene un sabor a dulce y es deleitoso al paladar. Su índice de fructosa es bajo. (S/D).

## **FRUCTOSA NATURAL**

Se trata de un carbohidrato monosacárido y se localiza en lo que es la fruta y en la miel. La fructosa también está presente en la comida rápida, refrescos, dulces, jugos industrializados, tés con sustancia químicas, cremas azucaradas, etc. Si se consume de manera nutritiva, tal como, son los alimentos orgánicos y miel, esta no representa un riesgo para nuestro organismo, sin embargo, cuando se consume en grandes cantidades a través de alimentos procesados, puede convertirse en un factor perjudicial para la salud del corazón. (Fundación española del corazón, 2019).

## **MIEL DE AGAVE**

Es un edulcorante orgánico, ya que, este es más dulce que el azúcar, pero tiene un índice glucémico más bajo, es una buena alternativa para sustituir el azúcar que comúnmente conocemos. Es muy fácil utilizarlo en productos lácteos fermentados como yogures o batidos, porque se diluye rápido



en bebidas o sustancias frías. (Hernández, 2018).

### **AZÚCAR MASCABADO**

Es también conocida como integral o pura, por el proceso que lleva. Para producir azúcar mascabado se obtiene el zumo de caña, se somete a evaporación hasta obtener un residuo seco, que, posteriormente se muele. Su color es marrón y tiene una gran cantidad de melaza, mismo que es responsable de la textura pegajosa y su sabor tan característico (Herrera, 2021).

### **PANELA O PILONCILLO**

Es un endulzante artesanal que se obtiene del jugo sin destilar de la caña de azúcar. Es utilizado para darle dulzor desde las bebidas hasta los postres, y lo mejor es que es un endulzante natural. Es muy popular en México y en varios países más de Latinoamérica, sin embargo, no solo se consume únicamente en otros lugares, sino también en: India, Filipinas, Pakistán, Sri Lanka y Laos (Zannie, 2021).

### **DÁTILES**

Son una fruta considerada exótica, procedente de las especies de palmera *Phoenix*. Se emplea en lo que son preparaciones de repostería como alternativa a la azúcar refinada y es nutritiva para el organismo (Carpinterio, 2021).

### **HIGOS**

Este fruto se obtiene de la higuera que lleva por nombre "*figus carica*". Los higos son altos en azúcares presentes de forma natural, elementos minerales y fibra soluble. Se puede ayudar a mejorar la presión arterial y los niveles de lípidos en la sangre, además de que se puede utilizar como ingrediente para endulzar bebidas y postres. Su origen se localiza en lo que es el medio oriente y en el mediterráneo. (Guzmán, 2018).

## **GRASAS**

Las grasas son compuestos orgánicos, lo que significa que sus moléculas están formadas principalmente por átomos de carbono, hidrógeno y oxígeno. Se clasifican como lípidos debido a que contienen ácidos grasos. (equipo editorial, Étece, 2022).

Se encuentran en los alimentos que consumimos y nuestro organismo las utiliza para formar las membranas celulares, el tejido nervioso (incluido el cerebro) y las hormonas. Además, el cuerpo las utiliza como fuente de energía. (Nemours KidsHealth, 2022).

Los lípidos son importantes en la cocina dulce por su aporte más significativo que es el sabor, color, consistencia y la calidad del producto final. En la masa o en los batidos, las grasas evitan la formación de cadenas de gluten largas, lo que resulta en un producto suave y tierno. Las grasas sólidas favorecen el crecimiento de la masa al atrapar burbujas de aire que se expanden durante la cocción en el horno. Además, las propiedades emulsionantes de las grasas ayudan a que los productos horneados retengan la humedad y eviten volverse rígidos, lo que prolonga su durabilidad. (UNICACH, 2016)

### **ACEITE DE OLIVA**

El aceite de oliva para repostería es cada día más común entre personas que elaboran recetas dulces. Sustituir la mantequilla o margarina por este aceite hace que le de aromas y matices muy especiales, además de que aportan beneficios para la salud, ya que en vez de colocar una grasa saturada como es la mantequilla, agregamos una grasa saludable como es el aceite de oliva. (Matey, 2021).

### **ACEITE DE COCO**

Es un aceite vegetal que contiene un alto porcentaje de ácidos grasos saturados. Tiene una baja tendencia a oxidarse y, por lo tanto, puede mantenerse sin deteriorarse durante un período de hasta seis meses a 24°C sin experimentar rancidez. Además, el aceite de coco contiene una alta concentración de ácido láurico. (Cuidate plus, 2020).

### **ACEITE DE ALMENDRAS**

El aceite de almendras es un tipo de aceite vegetal obtenido de las almendras dulces, las cuales son ricas en proteínas, sales minerales y vitaminas A, B y E. Contiene grasas monosaturadas, esto significa que son grasas buenas. (Cocinista, 2020).

## **ACEITE DE MAÍZ**

El aceite vegetal de maíz es una grasa que es extraída del germen de maíz, el cual se ha separado del mismo. Se utiliza en la panificación. (Florapower, 2020).

## **ACEITE DE CACAHUATE**

Es un aceite vegetal que se prepara mediante la cocción de los cacahuates. En repostería sirve para dar textura y sabor. Es una fuente alta en proteína, es uno de los aceites más versátiles derivados de los frutos secos. (Itac, 2018).

## **MANTEQUILLA**

Es un producto lácteo que es elaborado con leche de vaca. Este líquido contiene una parte grasa que se encuentra en forma de pequeñas gotas. Es utilizada para cocinar, hornear y untar en pan. (Panelo, 2018).

# **CHOCOLATES Y CREMAS**

## **CHOCOLATE**

El chocolate es el producto que se deriva de la manteca de cacao y masa de cacao. De esta combinación se desglosan los diferentes tipos de chocolate.

## **CREMAS**

Son aquellas preparaciones que se obtienen al licuar algunos frutos secos y de estos se obtienen a lo que llamamos crema. (Zepeda, 2023). Pero, también se les llama crema a las preparaciones realizadas a partir de productos lácteos: leche, nata, mantequilla o huevos. (Scolinary, 2022)

## **CACAO EN POLVO**

El cacao es el grano de cacao tostado y pulverizado en polvo fino. Se elabora a partir del fruto del árbol de cacao. Son uno de los más saludables y recomendables, ya que, contienen en porciones mínimas aditivos, azúcares añadidos y también tienen mayor fibra natural. Es utilizado en la repostería y a los productos horneados le da un intenso sabor a chocolate. (Quintero, 2021).

### **CHOCOLATE SIN AZÚCAR**

Es una opción segura sobre todo para las personas que sufren diabetes, debido a que, estas al no poder consumir azúcares convencionales, requieren de ingredientes que no interfieran en su salud, que es lo más importante. Aparte de que necesitan sustituir esos mismos ingredientes para consumir postres de una manera más saludable. Esta clase de chocolate ayuda a prevenir problemas con la salud intestinal, minimiza el riesgo de caries, y, como lo mencionamos anteriormente, con las personas diabéticas, este chocolate lo pueden consumir, ya que, promueve una baja respuesta de la glucosa y de la insulina. (Federación Mexicana de Diabetes, 2021).

### **CREMA DE CACAHUATE**

Es rica en proteínas y grasas monoinsaturadas, es una fuente de energía excelente. Es alimento que se prepara mediante la mezcla de cacahuate tostado y molido. Es un alimento muy versátil que suele incluirse en diversas recetas, sobre todo, en dulces. (Cabezas, 2021).

### **CREMA DE ALMENDRAS**

La crema de almendras también conocida como “mantequilla” o “manteca de almendras”. Es sencillamente una crema obtenida mediante la trituration de almendras, sin agregarle un líquido o grasa. (Villén, 2020).

### **CREMA DE COCO**

Es un componente con textura cremosa y con más concentración. Es utilizado para darle cremosidad y un sabor dulce de coco a una preparación. (A de coco, 2020).

## **FRUTOS SECOS**

Los frutos secos son las semillas que se obtienen de los diferentes frutos, los cuales, son utilizados en platillos tanto dulces como salados. Dan textura y sabor a las diferentes preparaciones.

## **ALMENDRAS**

Es un fruto que proviene del árbol de la especie “*prunus dulcis*”. Este fruto seco, contiene una capa de color canela y también de una capa exterior que no es comestible. Esta se destaca por su uso en la repostería. Se puede consumir tostada, con la cáscara incluida o en crema, ayuda a generar sensación de saciedad y contribuye a disminuir la ingesta calórica diaria total. Es una fuente abundante de proteínas, grasas y fibra. (El Poder del Consumidor, 2021).

## **AVELLANAS**

Es un fruto seco, el cual, tiene una cáscara lisa y en el interior una semilla comestible. También proporciona una alta cantidad de energía debido a su alto contenido de grasas que posee, además de las proteínas, por ende, deben de consumirse en porciones moderadas. Se puede consumir crudo, como aceite o también en crema. (Zanin, 2021)

## **CACAHUATES**

El cacahuete, aunque es más conocido como fruto seco, es una leguminosa, como por ejemplo: frijol y lentejas, que provee proteínas concentradas, es una fuente de vitaminas B y E, sin embargo, también contiene lo que es ácido fólico. (San Pablo natural, 2021).

## **NUECES**

Las nueces son un fruto seco con más antioxidantes. Aporta numerosos minerales como potasio, y este, nos ayuda a desarrollar los músculos, también contiene zinc, magnesio y fósforo. Tiene vitaminas del complejo B, tales como vitaminas B1 (tiamina) y B6 (piridoxina). (Nutrición y salud, 2021).

## **NUECES DE MACADAMIA**

Son una fuente de nutrientes, y los principales son las proteínas, hidratos de carbono y fibra. Son caracterizadas por tener un color marrón achocolatado en su capa exterior y de color blanco por dentro. Se puede consumir como snack crudo, como cualquier otro fruto seco. (Escalante, 2018)

## **PISTACHES**

Los pistaches son frutos secos que son muy valorados por su sabor, sin embargo, cuentan con numerosos beneficios para la salud porque contienen nutrientes como el calcio, proteína, fibra y vitaminas. (Castejón, 2018).

## **SEMILLA DE CALABAZAS**

Las semillas de calabaza deshidratadas y doradas son un alimento muy típico en América del norte, sin embargo, sin procesar son más beneficiosas para la salud y nutritivas. Son semillas ovaladas y peladas son de color verde. Se consumen como snack. (Fundación salud y nutrición, 2020).

## **SEMILLA DE LINAZA**

Son unas pequeñas semillas de tonalidad marrón o dorada. Tienen un sabor muy parecido a lo que es la nuez y son muy abundantes en fibras, pero, también en otros nutrientes. Contienen vitaminas, fibra, minerales, proteínas, ácidos grasos saludables y también antioxidantes que contribuyen a la prevención del daño celular. La fibra que contienen es soluble e hidrosoluble, las cuales ayudan a prevenir el estreñimiento. (Medlineplus, 2021).

## **SEMILLAS DE GIRASOL**

Son el resultado del fruto de la planta de girasol y se desarrollan en el centro del área de la planta, las cuales tienen una capa exterior negra, lo que es su cáscara. Son utilizadas para extraer su aceite, o bien, para tostarlas y consumirlas como snacks, sin embargo, pueden ser utilizadas en postres. Aparte de que su sabor será agradable, también será lo más saludable posible. (I feel good, 2021).

## **SEMILLAS DE AJONJOLÍ**

Es una semilla de una planta originaria de la India. La semilla mide de 2 a 4 milímetros de largo, tiene forma chata, tiene un color tipo blanco cremoso y negro, también es muy oleaginosa, tiene

una textura crujiente, lo cual, ayuda a darle un toque de “Crunch” a las preparaciones que se deseen hacer y aportan más sabor. (CST, 2020).

## **ANTECEDENTES DE LA REPOSTERÍA**

Los primeros indicios de la repostería se remontan a más de 7 mil años atrás en el antiguo Egipto y Mesopotamia. Es relevante destacar que la historia de la repostería se puede dividir en dos vertientes: la antigua y la moderna. Mientras que la repostería moderna cuenta con numerosos registros, nombres y fechas de origen, en la repostería antigua, por el contrario, carece de registros detallados, nombres específicos y fechas precisas de origen.

### **EDAD ANTIGUA**

Anteriormente el nombre de “repostería” como lo conocemos hoy en día, no era conocido, ya que la repostería formaba parte del gremio de la panadería. Los antecedentes históricos empiezan alrededor de hace más de 7,000 años en el antiguo Egipto y Mesopotamia, durante ese tiempo se empezó a realizar preparaciones de pasteles elaborados, utilizando levadura y panes de miel redondos. En la antigüedad, los ingredientes comunes utilizados en la repostería incluían frutos secos, fermentos y miel. Estos elementos eran ampliamente empleados en la preparación de postres y dulces en diferentes culturas antiguas. (Castelán, 2021)

### **EDAD MEDIA**

Las cruzadas hicieron un buen beneficio en esta época, ya que, hicieron que diversos. Gracias a las cruzadas, se estableció un intercambio comercial entre Europa y Oriente Medio, lo que permitió la llegada de ingredientes exóticos de esta región a Europa. A partir de esto, se produjo un importante desarrollo en la creación de pasteles únicamente para la aristocracia. Las instituciones religiosas fueron las que más aportaron al progreso de la repostería, porque elaboraron métodos de conservación de los alimentos. De este modo, se atribuye la creación de

la primera versión de la leche condensada. La repostería se fue extendiendo cada día más, y dejó de ser únicamente para las familias reales, esto fue, porque comenzaron a popularizarse los famosos “obloiers”. Eran una asociación, los cuales se concentraban a realizar obleas u hostias para ceremonias religiosas. Aunque con el paso del tiempo la misma asociación empezó a ofrecer estas obleas a los individuos, nada más, que le comenzaron a agregar miel y otros insumos azucarados, por ende, la repostería artesanal fue mucho más próxima con la población.

Mientras esto ocurría en Europa, en Medio Oriente, lo que sucedía era que se estaba desarrollando el arte de la repostería, con un personaje importante en la historia de la repostería. El cual llevaba por nombre Bartolome Scappi, quien fue el primer cocinero en investigar la repostería árabe, el cual también creó, metodologías novedosas para hacer pasteles dulces y salados. Creó más de 200 recetas de repostería. Creó uno de los más famosos, el cual la mayoría conoce y es la masa hojaldre, un pastel realizado con capas de masa, doblado y después enrollado. (Castelán, 2021).

## **REPOSTERÍA EN LA EDAD MODERNA**

La llegada de Catalina de Médicis a la corte francesa de Enrique II tuvo un impacto significativo en el campo de la pastelería. Entre su personal se encontraba el pastelero Popelin, quien se atribuye la creación de la pasta choux, una masa utilizada ampliamente en la repostería. En 1566, se estableció formalmente el cargo de Maestros del Arte de la Pastelería en Francia, para obtenerlo se debía pasar un examen, crear una obra maestra y hacer un juramento. El siglo XVII marcó el comienzo de la época moderna y trajo consigo innovaciones en la pastelería. Se introdujeron nuevos ingredientes como el café, el té y el chocolate, lo que condujo a la evolución de los productos y técnicas utilizados en la repostería. Además, se atribuye a Claude Gellée la creación de la pasta de hojaldre, un elemento clave en la elaboración de pasteles hojaldrados. La llegada de Catalina de Médicis a la corte francesa de Enrique II tuvo un impacto significativo en el campo de la pastelería. Entre su personal se encontraba el pastelero Popelin, quien se atribuye la creación de la pasta choux, una masa utilizada ampliamente en la repostería. En 1566, se estableció formalmente el cargo de Maestros del Arte de la Pastelería en Francia, para obtenerlo se debía pasar un examen, crear una obra maestra y hacer un juramento.

El siglo XVII marcó el comienzo de la época moderna y trajo consigo innovaciones en la



pastelería. Se introdujeron nuevos ingredientes como el café, el té y el chocolate, lo que condujo a la evolución de los productos y técnicas utilizados en la repostería. Además, se atribuye a Claude Gellée la creación de la pasta de hojaldre, un elemento clave en la elaboración de pasteles hojaldrados. Hacia finales del siglo, se inauguró la primera cafetería, que se ubicó frente a la ópera de París.

En el siglo XVIII, Antonin Carême se destacó como uno de los reposteros más famosos de la época. Fue chef del príncipe de Talleyrand, del Rey Jorge IV de Inglaterra y de los emperadores Alejandro y Nicolás de Rusia. Su habilidad y creatividad lo llevaron a ser reconocido como uno de los maestros de la pastelería más importantes de la historia. En el siglo XIX, los avances científicos y tecnológicos también dejaron su huella en la pastelería. Se introdujeron productos como el cacao en polvo y la pasta fondant, que permitieron ampliar las opciones de decoración y sabor en los pasteles. Además, se inventó la primera máquina para hacer helados, lo que revolucionó la forma en que se preparaban y disfrutaban estos postres. Estos avances marcaron el camino hacia la pastelería tal como la conocemos en la actualidad. La creatividad y el dominio de técnicas se fusionaron con los nuevos ingredientes y herramientas, dando lugar a una pastelería más refinada y sofisticada. La figura de Antonin Carême y los avances del siglo XIX sentaron las bases para la pastelería moderna y su continua evolución en el mundo culinario. (ESAH, 2021).

## **LA REPOSTERÍA CONTEMPORÁNEA**

La repostería contemporánea se distingue por la fusión de sabores modernos y tradicionales, así como por el uso de ingredientes innovadores que dan lugar a postres únicos. Los chefs en este ámbito exploran nuevas técnicas culinarias, como el uso del sifón, la cocción sous vide y la creación de diferentes texturas para sorprender y deleitar a los comensales. Además, se valen de aromas y presentaciones creativas para despertar todos los sentidos. En la repostería contemporánea, los platos suelen ir acompañados de salsas o helados caseros, que complementan y realzan los sabores de los postres. La presentación también juega un papel importante, y es común encontrar decoraciones elaboradas con frutas frescas, hierbas aromáticas, nueces y otros ingredientes que aportan tanto sabor como textura. Estos elementos adicionales no solo añaden un toque visualmente atractivo, sino que también amplían la experiencia culinaria al combinar diferentes elementos en cada bocado. La repostería moderna combina técnicas de repostería

moderno y técnicas innovadoras. (G V, 2022)

## **LA REPOSTERÍA EN LA ACTUALIDAD**

En los últimos años, ha surgido una notable proliferación de reposteras y reposteros en diversos lugares del mundo, Además, se ha observado una tendencia hacia la clasificación de los postres según sus sabores e ingredientes. Esto se debe a la diversidad de preferencias y gustos de las personas, así como a la búsqueda de nuevas experiencias gastronómicas. Así, podemos encontrar postres categorizados como clásicos, contemporáneos, tropicales, cítricos, exóticos, entre otros.

En la actualidad, los establecimientos de pastelerías y confiterías han adoptado formatos nuevos y extravagantes con el objetivo de destacarse y diferenciarse de otros lugares. La digitalización a sido una herramienta en la cual, los reposteros se han visto obligados a incluirla como medio de publicidad para así dar a conocer sus productos.

Las preferencias de repostería de los compradores han experimentado cambios y diversas opciones rápidas en los últimos años. Por ejemplo, los compradores hoy en día, tienen como prioridad pasteles personalizados y snacks creativos. Efectivamente, la repostería saludable y el uso de ingredientes orgánicos se han vuelto cada vez más popular entre los consumidores. Existe una creciente conciencia sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y saludable, y esto también se refleja en el ámbito de la repostería. (Machuca, 2022).

## **EL FUTURO DE LA REPOSTERÍA**

El informe de la agencia Mintel respalda esta tendencia al destacar el interés de los consumidores en postres que contengan menos azúcar, grasas saturadas y aditivos artificiales. Los consumidores buscan opciones de repostería que utilicen ingredientes naturales, integrales y orgánicos, y que ofrezcan perfiles nutricionales más equilibrados. Es decir, desarrollar postres con materiales más orgánicos. Los reposteros y reposteras están experimentando con una amplia variedad de endulzantes alternativos a los tradicionales, como parte de la búsqueda de opciones más saludables y equilibradas que mejor convenga. La investigación de Mintel menciona que los edulcorantes derivados de las plantas, como Stevia, contribuirá a luchar contra la obesidad que se predice para el 2030.

Otra preferencia es la de introducir frutas, especias, esencias, quesos, frutos secos. Al retomar antiguas costumbres de repostería, se busca rescatar métodos de preparación más naturales y menos procesados, así como aprovechar los beneficios nutricionales de ingredientes naturales y menos refinados. Esto no solo se relaciona con la utilización de endulzantes naturales y saludables, sino también con el uso de harinas integrales, grasas saludables y otros ingredientes que aportan nutrientes adicionales a los postres. (Machuca, 2022)

Estas son algunas reglas de repostería que predominaran en los próximos años:

- Disminuir la cantidad de sacarosa y más edulcorantes naturales.
- Regreso del comienzo de la repostería.
- Se mezclan los márgenes entre lo dulce y lo salado.
- Más innovación en la repostería.
- Usar insumos de la repostería tradicional.

## **BENEFICIOS DE LA REPOSTERÍA SALUDABLE**

En el siguiente apartado, nos referimos a los beneficios a la ventaja que obtendremos al ser consumidores de postres saludables. Esto nos lleva a la aportación de nutrientes que tendremos a través de su consumo y a la vez de saborear postres diferentes a los convencionales, porque estos están hechos a base de harinas no refinadas, ingredientes orgánicos y sin colorantes artificiales y sin azúcares añadidos.

### **INGREDIENTES NUTRITIVOS**

Cuando nos referimos a la repostería saludable, sabremos que llevarán productos naturales, orgánicos, nutritivos que nos aportarán cosas sanas a nuestro organismo, sobre todo, para aquellas personas que tienen ciertos padecimientos y que necesitan sustituir ciertos ingredientes, ya que pueden ser perjudiciales para la salud. (Zepeda, 2021).

### **ALIMENTO COMPLETO**

Un postre que está elaborado por ingredientes naturales, frescos y de calidad, llegará a sustituir el desayuno, porque podemos incluir ingredientes bastantes completos que nos aporten nutrientes que requerimos día con día, para así, cumplir con nuestras actividades diarias que tenemos durante el día.

### **LIBRE DE CONSERVADORES**

Este tipo de postres están hechos con ingredientes naturales, orgánicos y de calidad, con el fin de que las personas puedan disfrutar un postre de manera saludable, ya sea porque quieren cuidar de su figura, porque quieren experimentar la diferencia de postres saludables o también de los individuos que sobrellevan cierta enfermedad y buscan consumir algo que no los perjudique, pero, también, lo más natural posible. Lo único que se podría utilizar en estos casos serían conservantes naturales, como, por ejemplo, los aceites. Los aceites, aunque muchas personas no sepan que son conservantes, los podríamos agregar como conservantes para algunos postres, sin embargo, hay que buscar que otros tipos de conservantes naturales existen, para evitar consumir conservantes artificiales.

### **MENOS CANTIDAD DE CALORÍAS**

Esta repostería lo que nos ofrecerá son productos que tienen la menor cantidad de calorías comparado a un postre común por los ingredientes que se agregan en los postres saludables, pues estos tienen una menor cantidad de calorías porque son productos naturales y orgánicos, esto quiere decir, que no son alimentos y/o ingredientes procesados que nos traerán una bomba gigante de calorías a nuestro organismo. Por ende, nos conviene consumir más postres saludables que cualquier otro postre común.

### **MENOR CANTIDAD DE GRASAS**

En esta repostería utilizaremos grasas, pero no grasas saturadas, no se utilizarán grasas saturadas que a la larga pueden dañar a nuestro organismo. El tipo de grasas que utilizaremos las cuales nos aportan nutrientes a nuestro organismo son: aceite de oliva, aceite de ajonjolí, aceite de maíz, etc. Cualquier alimento que sea lo más natural posible.

### **REDUCCIÓN DE COLESTEROL**

Podremos controlar los ingredientes y las cantidades al realizar nuestros postres. Esto nos ayudará al momento de hacer y de consumir nuestro producto para que no tengamos algún problema con nuestro colesterol.

## **BUENO PARA LA SALUD**

Como se utilizan ingredientes naturales y orgánicos, estos en vez de afectar a nuestra salud la mejoraran, y ayudará a que tengamos más nutrientes en nuestro organismo comiendo un postre. Anteriormente se creía que no se podía crear y/o hacer algún postre sano, sin embargo, hoy en día con las innovaciones que se tienen, podemos investigar y hacer postres que nos hagan un bien y que podamos disfrutar tranquilos.

## **REDUCE LA CONTAMINACIÓN**

Al no tener una industrialización para hacer esta clase de postres, pues no estaremos contaminando nuestro planeta tierra. Porque como sabemos, las grandes empresas tienden a contaminar el agua, suelo, aire, etc, al no tener una fuente en donde desechar sus residuos, aparte de que usan químicos los cuales son liberados en el ambiente. (Azunent, 2019).

## **LOS POSTRES Y LA SALUD**

Los cambios alimenticios se deben a los diferentes estilos de vida que cada persona tiene, sin embargo, hoy en día, gracias a los cambios que podemos obtener al llevar un estilo de vida saludable obtenemos beneficios positivos para nosotros mismos. Y los postres no se quedan atrás. Como bien podemos saber, gracias a las diferentes investigaciones, ideas, creatividad, innovación, etc. Que tenemos las personas, pues podemos implementar el consumo de postres saludables que no interfieran con nuestra salud, o que de lo contrario nos ayuden a mantener peso y/o nos sirvan como snacks si tenemos un deseo de comer algo dulce. Al hacer o adquirir este tipo de producto, podemos saber qué tipo de ingredientes contiene, porque no es un postre como cualquier otro. Estos postres contienen menos calorías a diferencia de otros. Debemos de ser conscientes también, de que, pese a que son postres saludables, no debemos de consumirlos en exceso, como bien se sabe, debemos de tener balance. (Hernández, Zepeda, 2021).

## **DIFERENCIA DE LOS POSTRES SALUDABLES Y NO SALUDABLES**

A continuación, plasmaremos los diferentes conceptos de lo que son los “postres saludables”

Así es, un postre saludable se caracteriza por estar compuesto por ingredientes nutritivos, integrales y naturales que brindan beneficios para el cuerpo. En lugar de utilizar ingredientes procesados, altos en azúcares refinados y grasas saturadas, se busca incorporar opciones más saludables que aporten nutrientes esenciales. (Ordoñez, 2022)

Postre saludable es aquel aporta buenos nutrientes a tu organismo. (Postres Online, 2020)

Los postres saludables son aquellos que cumplen una serie de características como son: menos cantidad de azúcar, aportación de grasas saludables y también de ingredientes naturales. (Vidaskoolwt, 2021)

De acuerdo a los conceptos anteriores, los postres orgánicos son productos que son elaborados con insumos naturales, orgánicos, naturales o integrales. Estos nos ayudan a nutrir el cuerpo y a la vez, que disfrutemos de algo rico. No llevan azúcar refinada ni colorantes o saborizantes artificiales, y tampoco llevan ingredientes y/o materia prima procesadas. Sin embargo, no hay que satanizar los alimentos, ningún alimento es malo ni bueno por sí solo, si queremos darnos un gusto está bien, también es bueno para la salud mental darse cierto gusto. No hay que caer en los excesos. Mientras los “no saludables” son todos aquellos que tienen azúcares refinados, colorantes y saborizantes artificiales, grasas saturadas y un sinnúmero de químicos para su conservación. (Hernández, Zepeda, 2021).

Para una cocina dulce saludable los cargos que se deben de tener, para así tener un buen funcionamiento del negocio son los siguientes: Chef, ayudante de cocina y cajero. El chef será el encargado principal de realizar y/o dirigir el proceso para la obtención del resultado del postre. El ayudante de cocina estará apoyando al chef siguiendo las instrucciones que él le indique y así hacer un trabajo mucho más rápido y eficiente. El cajero nos ayudara a cobrar el dinero de los clientes cuando se realice la compra. De este modo, abra una organización de cada área del personal, ya que, cada persona tiene asignada su área específica y así resultara ser más accesible para todos.

## TÉCNICAS DE REPOSTERÍA

Existen unas series de técnicas en la repostería las cuales nos ayudan a obtener mejores resultados y postres de calidad, el cual el repostero debe conocer y dominar.

**Batir:** Se refiere a mover enérgicamente los ingredientes que estén en estado líquido o semilíquido.

**Mezclar:** La técnica de mezclar en repostería consiste en combinar y unir diversos ingredientes de manera uniforme, sin trabajar demasiado la masa o la crema para evitar que se vuelva demasiado densa o dura. Para lograr una mezcla adecuada, se utilizan movimientos circulares y se trabaja a una velocidad lenta.

**Amasar:** El amasado implica aplicar presión, estirar y doblar la masa repetidamente para desarrollar el gluten. El gluten es una proteína presente en la harina que proporciona elasticidad y estructura a las masas. Al amasar, el gluten se estira y se alinea, lo que contribuye a la formación de una masa elástica y maleable.

**Incorporar:** La técnica de incorporar en repostería se refiere a la acción de hacer que una materia prima se mezcle y penetre dentro de otra de manera uniforme. Se utiliza para asegurar que los ingredientes se distribuyan de manera homogénea en la preparación.

**Tamizar:** La tamización es una técnica utilizada en repostería que tiene como objetivo homogeneizar el producto y eliminar las impurezas presentes en él. Se realiza mediante el uso de un tamiz o colador de malla fina.

**Baño María:** Es una técnica utilizada en la cocina que consiste en proporcionar calor indirecto a los ingredientes que se están cocinando. Se utiliza para lograr una cocción suave, uniforme y constante, especialmente en preparaciones delicadas que requieren un control preciso de la temperatura.

**Mezclar en forma envolvente:** La técnica de mezclar en forma envolvente se utiliza cuando se desea incorporar dos ingredientes juntos, pero al menos uno de ellos contiene aire y se quiere mantener el volumen de la preparación. Esta técnica se realiza de manera suave y lenta para evitar que el aire se escape y que la preparación se vuelva más compacta.

**Blanquear yemas:** Es una técnica de repostería que implica batir las yemas de huevo hasta que se vuelvan espumosas y de color blanco pálido. Durante este proceso, se incorpora aire a las yemas y se aumenta significativamente su volumen original, incluso hasta triplicarlo.

**Acremar:** Es una técnica de repostería que consiste en batir la mantequilla o margarina hasta obtener una consistencia cremosa y suave. Durante este proceso, se incorpora aire a la grasa y se suaviza para facilitar su mezcla con otros ingredientes.

**Reposo de masas:** El reposo de masas es una técnica en la que se permite que la masa descanse durante un período determinado antes de continuar con el proceso de elaboración.

**Punto de ebullición:** En la cocina, el punto de ebullición se utiliza para mantener una cocción constante en un líquido, donde se desea que los ingredientes se cocinen a una temperatura específica y constante.

**Simmer:** Es un término culinario que se refiere a cocinar alimentos en un líquido que está burbujeando muy suavemente a una temperatura constante y relativamente baja. En comparación con hervir, donde el líquido está burbujeando activamente a una temperatura más alta, simmer implica una cocción más suave y lenta.

**Glasear:** Se refiere al proceso de cubrir un pastel o postre con una capa fina de crema, jalea o fondant para darle un acabado suave y brillante. El glaseado no solo agrega un toque estético, sino que también puede ayudar a sellar la humedad y realzar el sabor del postre.

**Engrasar:** Engrasar en repostería se refiere al acto de aplicar una capa de un elemento graso, como mantequilla, margarina, manteca o aceite, en un molde, fuente de horno o papel para evitar que la masa o los alimentos se peguen durante la cocción.

**Infusión:** La infusión es un proceso culinario que consiste en agregar ingredientes aromatizantes a un líquido caliente y dejar que reposen juntos durante un período de tiempo determinado. Durante este tiempo, los aromas y sabores de los ingredientes se transfieren al líquido, enriqueciéndolo con sus propiedades y creando una infusión aromática.

**Confitar:** Confitar es una técnica culinaria que se utiliza tanto para cubrir alimentos con un baño de azúcar, frutas o frutos secos, como para cocinar alimentos dulces, especialmente frutas, en almíbar.

**Pasta quebrada:** La pasta quebrada es un tipo de masa utilizada en repostería y cocina salada, caracterizada por tener una proporción de harina que es el doble de la cantidad de mantequilla o grasa utilizada. Esta proporción alta de grasa le confiere sus características únicas. La pasta quebrada se llama así porque, cuando está cruda, es fácil de cortar y desmoronarse.



**Pasta brisée:** La pasta brisée es una variante de la pasta quebrada que se caracteriza por incluir huevo en su preparación. También se le conoce como pasta para enfondar. Esta adición de huevo le otorga ciertas características distintivas a la masa. La pasta brisée comparte muchas similitudes con la pasta quebrada en términos de proporciones de ingredientes y textura quebradiza.

**Pasta sucrée:** La pasta sucrée es una variante de la pasta quebrada en la que se agrega azúcar a la mezcla de ingredientes. Esta adición de azúcar le confiere a la masa una dulzura y una textura más crujiente y quebradiza.

**Pasta sablée:** La pasta sablée es una variante de la pasta quebrada que se caracteriza por tener una textura arenosa y desmenuzable, similar a la consistencia de una galleta. Esta pasta combina los elementos de la pasta quebrada con un mayor contenido de mantequilla y azúcar. (Morales, 2018).

## TECNOLOGÍA PARA LA CONSERVACIÓN DE POSTRES

Herramienta base para tener una buena conservación, y mayor durabilidad de los postres, por ello, es importante mantener la temperatura que cada postre necesita, mayormente se utilizan equipos que llevan a cabo el proceso de refrigeración, se presentan tres tipos de vitrinas que se adaptan a las necesidades específicas del negocio.

- Frío estático: Evita que las capas externas de los postres a base de pan, como tartas o pasteles, se resequen y puedan conservar su humedad, gracias a que el frío proviene del evaporador ayuda a que se conserven mejor. Además, si se necesita una temperatura inferior para ciertos postres o pasteles, se puede utilizar la parrilla de abajo, debido a que este espacio otorga más frío que la parte superior.
- Frío semi estático: Ayuda a homogeneizar la temperatura sin afectar la consistencia de los productos. Cuenta con un ventilador permitiendo que el aire circule de forma sutil.
- Multifuncional: Ofrece un estilo moderno para exhibir dichos productos a base de lácteos, por ejemplo, mousses o gelatinas, además lo mantiene a una temperatura óptima, listos para su consumo.

Lo más importante es cuidar en todo momento la cadena de frío. Sobre todo, tratándose de

productos que se elaboran a base de huevo, leche, crema o mantequilla, controlando en todo momento su temperatura.

- Refrigeración: Controla la temperatura de los productos impidiendo el crecimiento de bacterias en ellos. Algunas medidas que se pueden tomar:
  - o Pasteles con queso crema o fruta fresca no deben de permanecer en refrigeración por más de 2 días.
  - o Pasteles con frutas glaseadas, ganache, chocolate o crema de cacahuete pueden durar de 2 a 4 días en el refrigerador.
- Congelación: Conservar un pastel por más tiempo de no más de 4 meses. Ejemplos de cómo guardar de manera óptima este tipo de postres:
  - o Para evitar que un pastel se impregne de otros olores, es necesario guardarlos de manera individual en plástico o bolsa con cierre hermético.
  - o Para productos de panadería, es mejor conservar cada pieza separada en un contenedor o molde hermético.
- Descongelación: Materias primas, pre-cocidos o pre-elaborados, aquellos productos congelados y terminados.
  - o Bases y complementos de pasteles son considerados materias primas. Estas van desde glaseados, gelatinas, frutas, purés, etc.
  - o Pre-cocidos o pre-elaborados son aquellos que están crudos, para fermentar, hornear o para llevar a cabo su cocción.
  - o Productos congelados y terminados suelen ser de consumo inmediato, por ejemplo, la nieve o postres rellenos de nieve. (Staff Imbera, 2019).

## **PLAN DE NEGOCIOS**

Documento en el que se plantea un nuevo proyecto comercial centrado en un bien o servicio de una empresa. (Galán, 2020).

Es un escrito de los objetivos de la empresa, su estructura, estrategias a seguir, inversión necesaria para poner en marcha el proyecto y solución de problemas. (Economía 3, 2022).

Permite al emprendedor analizar la situación actual del mercado, sector y entorno. Recoge tal información y presenta su negocio a inversores, explicando cómo es su inicio y los próximos pasos a seguir para llevarla a cabo. Se trata de un documento que tiene que estar siempre actualizado. (Milián, 2022)

Es la redacción ordenada de la idea de negocio; donde permite hacer una reflexión sobre el modelo inicial, estructurando y ajustando el proyecto para reducir al máximo los riesgos. (Instituto mexiquense del emprendedor, 2021).

Una vez, teniendo las anteriores definiciones, se puede decir que el plan de negocios es un documento escrito donde se plasma un nuevo proyecto, marcando los objetivos a los que se quiere llegar, estudiando el entorno y necesidades de la empresa, analizando y evaluando los posibles resultados. Por ende, este tipo de documento se relata antes de una inversión o al comenzar un negocio. Es importante realizar los pasos o etapas necesarios para su desarrollo. Es habitual que los emprendedores realicen uno para plantear su línea a seguir en el futuro.

## **ORIGEN DEL PLAN DE NEGOCIOS**

Este instrumento de planificación adquirió su origen en Estados Unidos en la década de los 60 como solución de las sociedades para destinar sus excesos de fondo, no obstante, fue en la década de los 70, cuando el amplio campo de evolución comercial entorno a la innovación, en Silicon Valley, incrementó y se extendió.

(S/D).

## COMPONENTES DE UN PLAN DE NEGOCIOS

Se suelen hallar estos aspectos de evaluación:

1. Panorama general del corporativo: En este punto, lo que se requiere es describir a donde se quiere llegar a futuro en la empresa, es decir, que como empresa, que queremos alcanzar y como queremos que la sociedad nos vea con los productos o servicios que se ofrezcan.
2. Productos o servicios y cómo se producen: Se describen los productos y/o servicios que se les está ofreciendo al entorno, sin embargo, también se les brinda una breve información del proceso a seguir para poder llevarlo a cabo.
3. Descripción del modelo de negocio: Es una herramienta previa, la cual nos ayuda a comprender el modelo de compañía que se desea formar e incorporar en el sector, a los futuros destinatarios, los métodos de venta y de que manera se obtendrán las ganancias. (Peiró, 2020).
4. Reporte de movimientos de efectivo muestra todos los posibles ingresos y egresos: El flujo de efectivo es la transferencia de dinero que ocurre dentro de la empresa, representa cómo el dinero es generado y utilizado durante el funcionamiento de la organización. (Castro, 2022).
5. Proyecciones y estimaciones financieras de los ingresos y gastos previamente dichos, así como de otros elementos económicos: La proyección financiera es un análisis que permite calcular que será del movimiento del corporativo o establecimiento próximamente. Esto nos ayudara a anticipar las eventuales utilidades o perdidas del proyecto. (Maejo, 2023).
6. Identificación de la dirección ejecutiva y el grupo de líderes: Es responsable de la gestión y administración de la compañía. Sus integrantes supervisan diversos departamentos y se encargan de lograr los objetivos establecidos por la organización. (Arrarte, 2019). Mientras, que, la dirección ejecutiva se encarga de preparar a la organización para cumplir consistentemente con sus objetivos de desarrollo empresarial y de los colaboradores que trabajan en la empresa. (Indeed, 2023)

Dentro de las directrices que se establecen en el proyecto de negocios, se consideran las distintas opciones que implica la industria a implementar. Esto se hace con el objetivo de evaluar su facilidad monetaria o táctica. Es decir, se analiza si el seguimiento de los propósitos es posible desde una perspectiva financiera, si se obtendrán beneficios en un lapso de tiempo y si la compañía cuenta con los recursos necesarios para llevarlo a cabo. La preparación de un proyecto

de negocios es primordial al introducir un nuevo producto o servicio o al buscar alcanzar nuevos objetivos comerciales. La iniciativa debe proporcionar un fundamento sólido y detallado de las proyecciones contenidas en él. (Sánchez, 2020).

## **ESTRUCTURA DEL PLAN DE NEGOCIOS**

La sección de la estructura en un plan de negocios tiene un enfoque más publicitario y está destinada a identificar el interés y el beneficio que el proyecto ofrecerá a los clientes. Su diseño es crucial para transmitir correctamente la finalidad del proyecto y los bienes y servicios que se proporcionarán en el mercado. El objetivo principal de esta sección es describir la finalidad del proyecto y destacar los beneficios reales que los clientes obtendrán al recibir el producto y/o servicio ofrecido. Aquí se resaltan las ventajas de un nuevo producto, bien o servicio, así como la singularidad del proyecto en comparación con la competencia.

En resumen, la sección de estructura en un plan de negocios tiene un enfoque publicitario y busca describir la finalidad del proyecto, resaltar los beneficios para los clientes, destacar la singularidad y las ventajas competitivas, y mencionar las protecciones legales disponibles como patentes y derechos de autor. Su diseño y contenido deben ser cuidadosamente elaborados para transmitir de manera efectiva el valor del proyecto al mercado objetivo. (S/D).

## **ANÁLISIS DE MERCADO**

La sección de análisis de mercado y competencia en un plan de negocios es fundamental, Aquí se presentan los resultados de la investigación de mercado, incluyendo datos relevantes sobre la demanda, las tendencias y el tamaño del mercado objetivo. En esta sección también se realiza un análisis de la posición de los competidores en la industria. Se identifican y se describen los principales competidores, destacando sus fortalezas y debilidades. Esto proporciona una comprensión clara del panorama competitivo y ayuda a identificar oportunidades y desafíos. (Sánchez, 2021).

## **POSICIÓN DE LA EMPRESA EN TODA LA INDUSTRIA**

La sección de características organizativas en un plan de negocios proporciona un análisis completo y detallado de la posición de la empresa en la industria, así como información relevante

sobre su estructura, productos o servicios, consumidores y aspectos financieros. Algunos elementos que se pueden incluir en esta sección son:

- El total de tareas del corporativo, sus mercancías (servicios), compradores (clientes)
- Manera organizativa y legal de la compañía, estructura organizativa, pioneros, trabajadores y empresarios, fecha de creación.
- Notas financieras y económicas del corporativo
- Localización de la industria (domicilio de la empresa, particularidad del edificio o local, propiedad o arrendamiento, necesidad de reparar).
- Las especificaciones del trabajo: estacionalidad, horario laboral y otros puntos conectados con el ámbito de actividad o los resultados usados. El objetivo de este apartado es el de brindar al capitalista fundamentos básicos de la factibilidad del plan desde el punto de vista económico. (S/D).

## **DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO**

Desenvuelve una parte significativa en cualquier asunto y esta debe de tener los datos precisos en cuanto a los puntos más importantes de la mercancía para el cliente y las ventajas que nos traigan, de la misma manera en como los primeros beneficios que el corporativo maneja con los diferentes competidores.

Debe tener uso de manera de prueba original de la mercancía, así como fotos, documentos que describan el punto tecnológico, etc. También se le debe de agregar si la mercancía del trabajo tiene diversas piezas y este punto detalla cada una de ellas (S/D).

Este apartado contiene la siguiente distribución:

- Descripción y nombre del producto: Se brindará una breve información sobre que es, como es la mercancía y/o función que se va a brindar. Incluyendo peso, tamaño, color y ensamble.
- Ámbito de aplicación y su principal propósito: Describir el objetivo que tendrá dicho producto y el área donde se puede utilizar.

- Descripción de las características: Breve información de los puntos más relevantes que el producto y/o servicio tienen.
- Ventajas competitivas: Una característica única y sostenible es aquella que distingue a una empresa de sus competidores en el mercado y que es difícil de imitar o reproducir por otros. Esta característica le otorga a la empresa un posicionamiento favorable y le permite destacarse entre la competencia. (Guest Author, 2019).
- Derechos de autor (si los hay): Los derechos de autor protegen a los autores y artistas de que cualquier otra persona utilice, reproduzca, distribuya o presente su obra original sin permiso.
- Certificado de calidad (garantías): Un certificado de calidad es un documento que certifica que una empresa cumple con los estándares y requisitos de calidad establecidos por un organismo regulador o una norma específica. Este certificado brinda garantías a los clientes y consumidores sobre la competencia y confiabilidad de la empresa en la fabricación de productos o prestación de servicios. (Zambelli, 2021)
- Respeto al medio ambiente del producto: Al momento de realizar el producto se deben de seguir ciertas normas para cuidar al medio ambiente y no perjudicarlo.
- Funcionamiento y servicio: Mencionar cual es el funcionamiento de dicho producto y/o servicio, para que los posibles consumidores tengan noción de ello.

## **PLAN DE MARKETING PARA LA VENTA DE PRODUCTOS**

Los compradores tienen sus propias características, por ejemplo, sus necesidades, preferencias, comportamiento de compra y factores de decisión. Para comprender mejor a los compradores y cómo influir en su demanda, es importante realizar un análisis de mercado detallado y desarrollar una estrategia de marketing efectiva. Algunos aspectos que se pueden incluir en esta sección son:

- Por sitio en la secuencia de abastecimiento (clientes mayoristas, minoristas, consumidores finales).
- Por condición de corporaciones lícitas o personas físicas.

Puntualiza las particularidades de empleo del plan de negocios, y entre estas es transcendental dar cuidado al aspecto, el nivel de su atractivo, el importe y la intención, el impulso, la estabilidad en el uso y así repetidamente. Se ejecuta el estudio de los compradores, los contrincantes y la representación de los beneficios del artículo. También se efectúa un examen de mercado de un artículo o función, se relata la idea de organización para proporcionar los bienes y se exterioriza al individuo que tramita la secuencia de abastecimiento. (S/D).

## **NO DEBEMOS DE CONFUNDIRLO CON EL PLAN DE MARKETING**

El plan de mercadeo es solo un fragmento del proceso del plan de negocios. El plan de negocios es el documento íntegro de la planificación del corporativo con respecto a su manejo en un lapso de temporada o en una labor o asistencia determinada.

Por su parte, el plan de mercadeo es solamente una de los segmentos que compone en absoluto el plan de negocios. Por su parte, el plan de negocios muestra de manera más amplia y/o universal y el de mercadeo se concentra más en los métodos e impulsos para crear negocios y entradas. (Sánchez, 2021)

## **PLAN DE PRODUCCIÓN**

Dentro del plan de negocios, se incluye una sección dedicada a la planta de producción. Esta sección tiene como objetivo detallar todos los procesos asociados a la producción de los bienes o servicios ofrecidos por la empresa. Además, aborda todas las situaciones relacionadas con las instalaciones, el equipo y la ubicación competente. (S/D).

## **PLAN DE ORGANIZACIÓN**

Es importante analizar y abordar los problemas organizativos que pueden surgir en el desarrollo y la implementación del proyecto. Estos problemas pueden estar relacionados con la estructura organizativa, los recursos humanos, los procesos internos o cualquier otro aspecto que pueda afectar el funcionamiento de la empresa. (S/D).



## **IMPORTANCIA DE UN PLAN DE NEGOCIOS**

El plan de negocios es una herramienta fundamental para una organización, ya que permite definir y delimitar la estrategia general de la empresa con el objetivo de alcanzar sus metas y objetivos en un período de tiempo específico. (Lenis, 2022). También nos ayuda a especificar los desarrollos que se llevan de tal manera, obteniendo igualar los posibles intentos más aconsejables para llegar al triunfo. (Aicad Businnes School, 2015)

- Accede a lograr una importante noción de aquello que se encuentra entrelazado al emprendimiento, organizar nuestras opiniones y ponernos a reflexionar argumentos que a veces pasamos desapercibido.
- Brinda futuros instrumentos que nos proporcionará el plan de negocios para advertir próximos obstáculos o mantener tácticas dispuestas a confrontar para las situaciones que son imprevistas.
- Favorece una más adecuada organización y congruencia en la empresa.
- Funciona de apoyo con el fin de calcular las respuestas obtenidas, al analizar sus diferencias con los esperados.
- Un proyecto convenientemente estructurado puede que sea un bien fundamental al momento de adquirir capitalistas o darnos un crédito para llevarlo a cabo. (Ferretería online, 2018).

## **VENTAJAS DE ELABORAR UN PLAN DE NEGOCIOS**

El plan de negocios nos auxilia a que el por venir de la asociación sea lo más semejante a lo que se desee lograr. Algunos ejemplos de beneficios son los siguientes:

- Determinar que tipo de ventaja de establecimiento son las más convenientes para el corporativo.
- Permitir decidir con mejor exactitud los clientes de interés para la compañía
- Señalar cómo contribuir más enérgicamente en esos sectores de venta.
- Aportar los cimientos para elegir el modelo de objetos o asistencia que se deben proveer a los

clientes.

- Establecer metas, iniciativas, tácticas y propuestas a realizar, que permitan manejar óptimamente el crecimiento próximo de la organización.
- Establecer un punto de partida estable para proyectar la totalidad de las labores de la empresa.
- Estimular un aprovechamiento razonable de los medios.
- Permitir elegir compromisos determinados y crear programas de labor ordenados.
- Facilitar el manejo y cálculo de las respuestas.
- Crear criterio de las dificultades que se tienen que dominar.
- Proveer un valorable recurso de investigación para informes presentes y venideros.
- Facilitar el desarrollo sucesivo hacia las aspiraciones más significativas del corporativo.
- Mantener la totalidad de las personas de la asociación enfocados hacia la utilidad.
- Permitir valorar tácticas secundarias.
- Facilitar inspecciones fáciles y efectivas.
- Permitir formular más exitosamente métodos de ganancia desde la auténtica capacidad de provecho del corporativo.
- Crear el enfoque universal económico de la compañía.
- Determinar cuál es el sector más destacado que se necesita verificar.
- Permitir investigar el panorama de la industria en relación a los más destacados oponentes.
- Facilitar la decisión de los elementos que se requieren optimizar y de estilo distinto a como lo llevan a cabo los contrincantes. (Gestiopolis, 2019).

## **PASOS PARA FORMULAR UN PLAN DE NEGOCIOS**

1. Definir los quehaceres de la organización: Aquí se refiere a la descripción de los pasos a seguir para llegar a los objetivos y también para tener una organización.
2. Definir el estado en el que actualmente está el negocio: Hacer un análisis para saber en que condiciones se encuentra el establecimiento.
3. Delimitar el mercado internacional, la rivalidad que este confronta y su colocación en el mercado: Si el negocio es un establecimiento que se desea expandir por el resto del país, es importante saber para que tipos de clientes será adecuado el negocio. Necesitamos hacer un análisis de mercado para así tener la garantía del funcionamiento del negocio a través de los clientes. La competencia que exista puede ser una amenaza para muchos de los negocios, sin embargo, hay que hacer algo diferente al resto, es decir, al momento que se esté planeando el negocio, hay que analizar que se puede implementar para hacer algo que los otros negocios no tengan y que pueda llamar la atención del cliente, es esencial que sea algo único y que los otros negocios no lo tengan. De esta manera, su posicionamiento hará la diferencia del resto de los negocios. Esto se refiere a los puntos únicos que tiene dicho establecimiento y que los otros no.
4. Definir los propósitos para el plazo que abarque el programa: Crear puntos con el motivo de que poco a poco lleguemos hasta ellos, ya sea a poco, mediano o largo plazo.
5. Formular una estrategia para lograr los objetivos: Establecer y realizar determinadas acciones con el fin de llegar a los objetivos deseados.
6. Identificar los riesgos y las oportunidades: Conocer que situaciones podrían ser no tan favorecedoras en el negocio, las cuales nos traerán consecuencias negativas y analizar que oportunidades existen para tener provecho de ello.
7. Tener una estrategia para limitar los riesgos y explotarlos: Establecer ciertas acciones para la prevención de los riesgos que podríamos enfrentar y llevarlos a la acción.
8. Refinar las estrategias hasta obtener planes de trabajo: Desechar las estrategias que no sean tan factibles para el negocio y realizar nuevas para poder llevarlas a cabo
9. Estimar los costos y los ingresos, y desarrollar un plan: Hay que plasmar los costos de los productos o servicios que se lanzaran, sin embargo, también hay que tomar en cuenta los ingresos que tendremos una vez que el negocio este en marcha. Esta, será nuestra ganancia la cual se recuperará, una vez que el negocio ya esté generando dinero. Para ello necesitamos

- llevar a cabo unas series de acciones, de cómo llegaremos al objetivo deseado.
10. Documentarlo con concisión: Hacer una recopilación de datos al momento de principiar el plan de negocios.
  11. Conseguir que el plan se apruebe: Se necesita la confirmación del plan para así llevarlo a cabo.
  12. Aplicarlo: Tener materializado el plan (Gestiopolis, 2019).

## RECURSOS PARA EVALUAR LOS NEGOCIOS

- **Análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades):** Se basa en evaluar las debilidades (D), amenazas (A), fortalezas (F) y oportunidades (O) de una empresa o situación estratégica. Es una herramienta ampliamente utilizada para identificar factores internos y externos que pueden influir en el desempeño de un negocio. A diferencia del análisis FODA, el análisis DAFO se enfoca en evaluar tanto los aspectos negativos como positivos de una empresa y su entorno.



**Figura 1. Análisis FODA (Mañez, 2020)**

- **Tablero de comando:** El análisis de satisfacción del cliente y empleados, así como los resultados financieros, se utiliza para evaluar el desempeño de una empresa en términos de la satisfacción de sus clientes y empleados, así como su rendimiento financiero. Esta información es crucial para tomar decisiones estratégicas y mejorar el funcionamiento de la empresa. Aunque

puede no ser relevante para un emprendedor en las etapas iniciales de un negocio, es importante tener conocimiento de estos aspectos para poder proyectar escenarios futuros y hacer ajustes necesarios en el emprendimiento.

Perspectiva	Objetivo	Indicador	Unidad de medida	Objetivo	Frecuencia de medición	Óptimo	Tolerable	Deficiente	Resultado	Responsable
Financiera	Garantizar la sostenibilidad del negocio	Incremento de capital	Porcentaje	20%	Anual	20%	15%	10%		Gerente Financiero
Financiera	Mejorar los ingresos de las unidades de negocio	Participación en ventas de distribuidora	Porcentaje	10%	Anual	10%	8%	5%		Gerente Unidad de Negocio
Cliente	Incrementar la satisfacción de los clientes	Satisfacción del cliente (corporativo)	Porcentaje	75%	Anual	75%	70%	65%		Gerente de Marketing
Procesos	Mejorar la calidad de atención	Quejas fundadas	Porcentaje	5%	mensual	5%	8%	10%		Gerente de Marketing
Procesos	Optimizar los procesos productivos internos	Mermas de materia prima	Porcentaje	5%	Por proyecto	5%	8%	10%		Gerente de Operaciones
Procesos	Optimizar los procesos productivos internos	Reducción de gastos administrativos	Porcentaje	5%	Anual	5%	10%	15%		Gerente Financiero
Capacidad de aprendizaje	Facilitar la gestión del capital humano	Satisfacción laboral	Porcentaje	80%	Anual	80%	75%	65%		Gerente General
Capacidad de aprendizaje	Facilitar la gestión del capital humano	Promedio de horas de capacitación por trabajador	Horas	20	Anual	20	15	10		Jefe de Recursos Humanos

Figura 2. Tablero de comando

- **Análisis de precio:**

La descripción que mencionas se refiere a la técnica conocida como análisis costo-beneficio. En esta técnica, se evalúan los costos y beneficios asociados a una decisión o acción con el objetivo de determinar si los beneficios superan a los costos, lo que indica que la decisión es favorable.

En el análisis costo-beneficio, se enumeran todos los costos estimados y beneficios esperados de una opción y se les compara. Si los beneficios superan a los costos, se considera que la opción es favorable. Si, por el contrario, los costos superan a los beneficios, se sugiere descartar la opción.

<b>Inversión</b>	365,000		
<b>TIR</b>	-2%		

Período	Entradas	Salidas	Flujos de efectivo neto
0			-\$365,000
1	\$72,000	\$34,000	\$38,000
2	\$93,600	\$28,000	\$65,600
3	\$102,960	\$25,778	\$77,182
4	\$113,256	\$36,783	\$76,473
5	\$124,582	\$36,235	\$88,347

<b>Suma entradas</b>	\$534,163
<b>Suma salidas</b>	\$169,163
<b>Costos + inversión</b>	\$534,163
<b>Costo/Beneficio</b>	1.00

**Figura 3. Ejemplo de análisis de costos**

- **Documento de negocios:** Es una herramienta ideal para comprender la actividad empresarial en la que se desea participar en el futuro. Elaborar un plan estratégico para cada idea puede conllevar un costo en términos de la información necesaria para su realización, pero es el enfoque más apropiado para obtener una visión precisa de la probabilidad de éxito de un proyecto. (S/D).

<b>Resumen ejecutivo</b>	<b>Descripción del negocio</b>
Necesidad del negocio	Rubro que ocupa en la industria Competencia directa e indirecta
<b>Análisis del mercado</b>	<b>Plan de ventas</b>
Necesidad del producto o servicio Valor de los productos o servicios	Estrategia de precios Descripción del producto o servicio Valor agregado Ventas Publicidad
<b>Plan financiero</b>	<b>Plan de operación</b>
Ingresos Flujos efectivos Hoja de balance	Instalación Equipo Suministros

**Figura 4. Plan de negocios**

## HERRAMIENTAS PARA CREAR UN PLAN DE NEGOCIOS

- **Análisis PEST:** Es una herramienta que se utiliza para analizar la situación actual de una empresa o industria, teniendo en cuenta 4 variables principales:
  - Gobierno:** Se debe de tomar a consideración estos términos, especialmente en períodos electorales o modificaciones legislativas, debido a su relevancia e impacto en la situación, que

podieran alterar el sector en el que se quiera explorar.

**B. Economía:** Evaluar el momento económico en el que nos encontramos actualmente

**C. Sociocultural:** Impactan las corrientes de estilo

**D. Tecnología:** Si el segmento en el que se quiera iniciar una empresa tendrá que ver con tecnología

- **Análisis PESTEL:** El análisis PESTEL (también conocido como PESTLE) es una herramienta ampliada del análisis PEST. Además de los factores políticos, económicos, sociales y tecnológicos (PEST), el análisis PESTEL también considera los factores ecológicos y legales (EL). Estos factores adicionales ayudan a evaluar el impacto de aspectos ambientales y legales en un entorno empresarial determinado.

**A. Ecológicos:** Los factores ecológicos desempeñan un papel importante en los emprendimientos relacionados con el turismo y en aquellos que dependen de las condiciones climáticas. En conclusión, los factores ecológicos son cruciales en los emprendimientos enlazados con el turismo y aquellos que dependen de las condiciones climáticas, ya que pueden influir en su desarrollo, éxito y sostenibilidad a largo plazo.

**B. Legales:** Los factores legales son una parte importante del análisis PESTEL y se refieren a las leyes, regulaciones y marcos legales que pueden afectar a un emprendimiento o a una industria en particular. Estos factores pueden incluir cambios en la legislación fiscal, regulaciones laborales, normas medioambientales, leyes de protección al consumidor, licencias y permisos, entre otros.

- **Evaluación DAFO:** El análisis DAFO (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) es una herramienta útil para evaluar la viabilidad de los proyectos y comprender tanto los aspectos internos como externos que pueden influir en su éxito

. Al realizar un análisis FODA completo, se puede obtener una visión clara de la situación actual de la organización y tomar decisiones estratégicas informadas para aprovechar las oportunidades y enfrentar las amenazas de manera efectiva.

- **Modelo 7S:** Es una herramienta de análisis desarrollada por Tom Peters y Robert Waterman que se utiliza para evaluar la estructura organizativa de una empresa y determinar si está alineada con los objetivos que se pretenden alcanzar.

Las referencias son las siguientes:

- a) Estilo: Se analiza la clase de costumbre del organismo
- b) Equipo: Se evalúan las competencias individuales y profesionales de los empleados.
- c) Mecanismos: Se evalúan las fases de manufactura.
- d) Enfoques: Se analizan los fines y cómo se pretende alcanzarlos.
- e) Disposición: Se analiza la organización y distribución de roles, jerarquías y áreas de responsabilidad en el emprendimiento.
- f) Aptitudes: Se analizan las capacidades y competencias del personal en el emprendimiento.
- g) Principios mutuos: Se examinan los principios y creencias compartidos dentro de la organización, así como su alineación con el público objetivo, entre otros.

• **Análisis de las 5 fuerzas de Porter:** Es una herramienta de gestión estratégica desarrollada por Michael Porter. Se utiliza para evaluar la competencia y la rentabilidad de un mercado determinado. Estas fuerzas representan diferentes aspectos que influyen en la competencia de una empresa en un mercado específico.

- a) Influencia y capacidad de negociación de los clientes en el mercado
- b) Autoridad de trato de los distribuidores o comerciantes
- c) Amenaza de nuevos competidores entrantes
- d) Riesgo de mercancías suplentes
- e) Enfrentamiento en medio de los oponentes (S/D).



## ¿QUÉ ES UN NEGOCIO?

Es una actividad diseñada para obtener una serie de beneficios, el cual puede ser por una venta de algún tipo de artículo o mediante la presentación de un conjunto de servicios a otras personas. Lo que se requiere en la empresa es la adquisición de unas ganancias por medio del cumplimiento de una secuencia de tareas. (Roldán, 2017).

## OBJETIVO DE LOS NEGOCIOS

El propósito principal del negocio es generar un provecho económico, esto se refiere, a tener utilidades. Los motivos se aclaran a mérito de los objetivos y perspectiva del proyecto empresarial, conceptualizaciones, que, por ende, disponen de ser aclarados con anticipación: son fundamentales para la institución y para la fundación de una sociedad.

Algunas propuestas concretas facilitan, más tarde, poder examinar el rendimiento en distintos departamentos y para estar en condiciones de tomar medidas estar en condiciones de tomar medidas estar en condiciones de tomar medidas correctas o reestructurar las tácticas. Al fijar la meta es reflexionar en términos de la finalidad que se desea tener e ir al margen de un diseño con respecto a cómo obtenerlo. (Roldán, 2017.)

## OBJETIVO DE NEGOCIO

- Concentrar el trabajo hacia una meta específica
- Debe resultar conocido por los partícipes del corporativo y compartidas para unir su asociación.
- Algunas propuestas que estén erróneamente estructuradas son capaces de alejarnos de la finalidad o provocar una crisis económica. (Cognadata, 2019).

## COMO ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE NEGOCIOS

- Determinación de límite de realización: Es importante establecer un periodo de tiempo

determinado en el cual se llevará a cabo la ejecución de un objetivo. Este plazo de tiempo especifica la duración exacta en la que se trabajará para alcanzar el objetivo.

- Especificar los procedimientos o labores: Es necesario fragmentar la meta en deberes a hacer.
- Destinar actividades y obligaciones: Cada labor debe ser atribuida a algún miembro del equipo.
- Estimación y provisiones: Se deben de fijar los costos y los insumos que se requerirán.
- Meta: La conceptualización puntual y directa del efecto de las gestiones que se plantean nos dirán si hemos obtenido o no el propósito. (Cognodata, 2019).

## **COMO ABRIR UN EMPRENDIMIENTO DE REPOSTERÍA**

Para apertura de un establecimiento de repostería se deben de contemplar doce pasos:

- Información de las normas: Se debe de conocer las normas al establecer un negocio, más, si es un negocio en el cual haya alimentos de por medio, es importante tener conocimiento de ellas, para así no tener problemas legales. Dependiendo del estado o país donde nos encontremos es como se tendrán que seguir las reglas.
- Obtener permisos del estado o país: Hay que tener los papeles en regla, para que de esta manera una vez que tengamos todos los documentos en el orden solicitado, pase a tener un seguimiento y tener la autorización.
- Crear un plan de emprendimiento: La propuesta de emprendimiento es un informe que facilita el análisis de la situación actual del mercado, el sector y el entorno. Este documento recopila dicha información y brinda al emprendedor la oportunidad de presentar su negocio de manera estructurada y detallada. (Milián, 2022). Dicho esto, realizar una planificación empresarial nos será de ayuda para saber que tan factible puede ser o no el negocio, sin embargo, antes de ello, se debe de recopilar información y seguir una serie de pasos para poder llevarla a cabo.
- Definir el presupuesto: Hay que pensar en un presupuesto para así tener la noción de cuanto podemos gastar para materializar el negocio. Esto nos ayudara a no excedernos de dinero.

- Crear un modelo empresarial y elegir el prototipo de repostería con el que se quiera enfocar: Hay que escoger qué tipos de postres es el que se desea vender, hay una amplia variedad de postres que se pueden elegir para llevar a cabo el negocio que se aspira a realizar.
- Realizar un estudio de mercado: Hay que investigar las preferencias que tienen los posibles clientes con respecto a los postres, saber qué tipo de postres les encanta a la mayoría, que les gustaría que hubiera en un negocio de postres para así, nosotros conocer ese mercado y comprender como funciona. Dependiendo de ello, decidir que sería conveniente realizar en el negocio
- Planear el negocio: Es importante analizar con que paso se comenzara primero, para así seguir un orden y llegar hasta el punto de materializar el negocio. Hay que organizar, analizar y definir que áreas estarán dentro del negocio y pensar en como queremos que sea físicamente el negocio. De esta manera, lograremos el objetivo deseado.
- Elegir correctamente a los proveedores: Elegir con quienes se hará trato para los productos que se tienen que obtener, porque se necesitan productos de calidad y personas responsables que cumplan con los pedidos que se les solicite.
- Adecuar la cocina: Se necesita de un área en específica para poder hacer la producción de los postres, para así tener una mejor organización. De igual manera, se necesita de una buena área de lavado, para la limpieza y desinfección de los materiales a utilizar. Los sanitarios debes de estar lejos del área de cocina para no contaminar.
- Definir nuevos postres, crear nuevas recetas, estandarizar y tener todos los utensilios necesarios: Se necesita de creatividad e innovación al momento de hacer postres. Se tiene que ser diferente al resto de las reposterías que existen y darle un toque único al que será nuestro producto. Hay que sacar a la venta por lo menos 1 vez al año nuevos postres para que así los clientes prueben los recientes productos. Se necesita la receta estandarizada para saber el número de porciones que tiene una receta y para tener conocimiento sobre los ingredientes y cantidades de la receta. Hay que comprar el equipo suficiente y necesario para hacer los postres y hacer una buena elaboración de ellos.

- Definir el precio. Se necesita realizar los costos de los insumos que se requieren para cada receta, esto nos ayudara a la administración del negocio, pero, también, a fijar los precios sobre los postres que se tendrán a la venta. (Cardoso, 2021).

## **¿ES RENTABLE ABRIR UN NEGOCIO DE POSTRES?**

Es bastante rentable y estará sujeto a factores como: excelencia, costo, la trayectoria que tenga la persona que los realizará y la gestión del negocio. Las ventas de postre pueden elevarse o reducirse conforme a ciertos lapsos de tiempo. (Cardoso, 2021).

## **¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN NEGOCIO Y UNA EMPRESA?**

Un establecimiento es un mecanismo el cual está hecho para la obtención de ganancias, a medida que un corporativo es un mecanismo el cual es ejecutado a la formación de una compañía y este adquiere una utilidad. (Caurin, 2017).

## MODELO CANVAS PARA UN PLAN DE NEGOCIOS



**Figura 5. Definición de modelo CANVAS (Clavijo, 2022)**

El modelo de negocio Canvas es una herramienta de gestión estratégica que permite analizar los aspectos clave de un negocio y cómo se interrelacionan. Proporciona una visión clara de la infraestructura, la oferta, los clientes y la situación financiera de una organización, lo que permite identificar deficiencias y evaluar el rendimiento.

Este modelo fue desarrollado por Alexander Osterwalder, consultor de negocios, e Yves Pigneur, profesor de sistemas de información y gestión. Se basa en 9 categorías que representan los componentes esenciales de una organización. (Clavijo,2022)

# **METODOLOGÍA**

## **DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

Es un estudio de tipo descriptivo cuantitativo no experimental el cual tiene como finalidad proporcionar la visión de un evento, condición o situación. Funciona de tal manera que la interpretación explica y resume lo que son los resultados de los análisis de datos y también, a los descubrimientos de la información, pero, con un panorama más amplio. (Strider, 2018). Se considera esta investigación apta para este proyecto porque se recopiló un análisis de datos con una cierta cantidad de personas, para saber sus opiniones sobre “un plan de negocios para establecer una repostería saludable”, puesto que, fue importante encuestar a una cantidad de 100 personas, para recabar información considerable y en base a ello, tomar decisiones y obtener resultados que ayuden a tener una mejora en el establecimiento y así tener a los clientes satisfechos

## **POBLACIÓN**

Esto va dirigido para la población en general de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

## **MUESTRA**

Para efecto de la investigación se encuestó a 100 personas, las cuales su rango de edad va de los 21-40 años. Elegimos la cantidad de 100 personas para nosotros saber que empresas conocen con este giro y su opinión con postres que nosotros mencionamos en la encuesta. También nos fuimos por ese rango de edad, ya que, son personas que están más informadas con respecto a la existencia de negocios que tengan venta de postres saludables y por el interés que ellos puedan tener al consumir un postre saludable.

## **MUESTREO**

La investigación es no probabilístico por conveniencia, es decir, predominan personas con una cierta característica o cualidad, beneficiarán a la investigación, y/o también pueden ser personas de rápida investigación.

## **INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

Se llevó a cabo una encuesta de tipo cuantitativa con 12 reactivos, la cual nos ayudó a recaudar información para saber lo que las personas opinan sobre los postres saludables y que piensan

sobre establecer una repostería saludable. Una encuesta es una recolección de datos y tiene como finalidad conocer la opinión de los demás sobre un tema o también, para contar con mayor información sobre un suceso. (Nueva escuela mexicana, 2022)

## **DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR**

Se realizó una encuesta de tipo cuantitativa con 9 preguntas cerradas y 3 abiertas, para conocer la opinión de las personas respecto a lo que le gustaría en un establecimiento de repostería saludable.

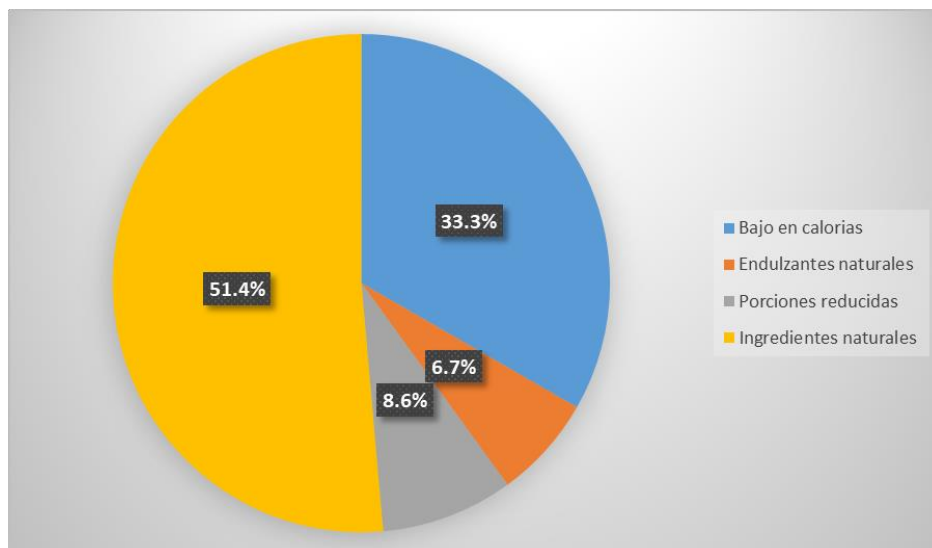
De campo: Se llevó a cabo las encuestas, la cual nos permite saber las opiniones de los demás, respecto a un plan de negocios y un establecimiento de repostería saludable.

Documental: Se recolectó información necesaria sobre plan de negocios y repostería, para poder elaborar un marco teórico y tener los conocimientos que se requieren para llevar a cabo un plan de negocio y para qué sirve en una repostería, en este caso, la saludable.

## **DESCRIPCIÓN DEL ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

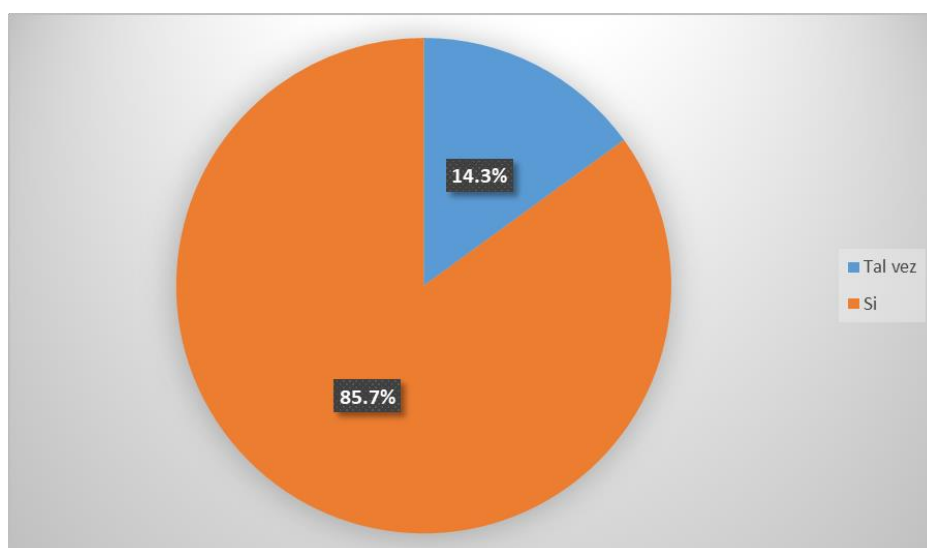
Los resultados se analizan mediante el SPSS de análisis de tablas de proporción y medidas de tendencia central.

## PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS



**Figura 6. Características que debe de tener un postre saludable**

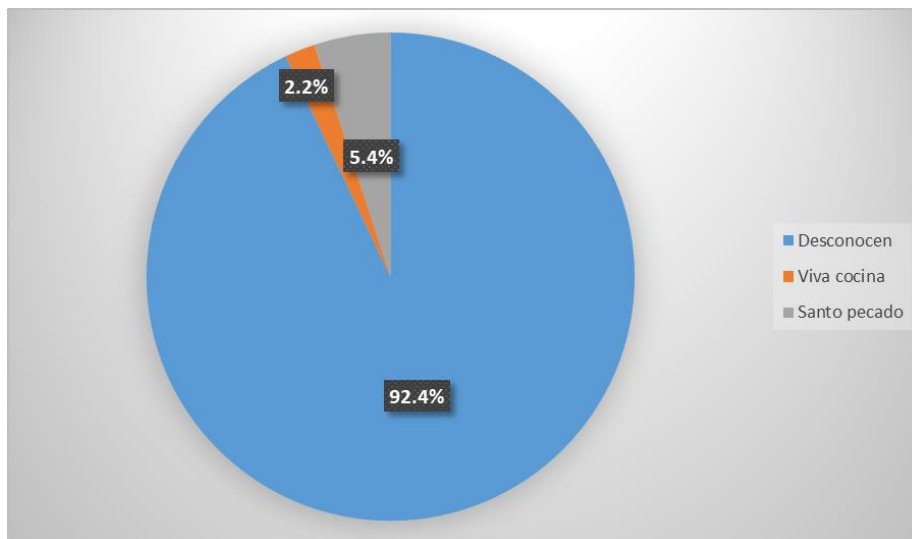
El 51.4 % de los encuestados indicó que los postres saludables deben ser con ingredientes naturales; el 33.3% señaló que su principal característica debe ser bajo en calorías; el 8.6 % dijo que las porciones deben ser reducidas y el 6.7% restantes, mencionó que den utilizarse endulzantes naturales. Consideramos que se tienen esas conclusiones y/o respuestas, porque la mayoría de los encuestados piensan que estos postres deben de estar hechos con ingredientes naturales y saludables. Esta es la base para lograr un postre orgánico y que nutra al cuerpo.





**Figura 7. En Tuxtla Gutiérrez debe de haber más negocios de repostería saludable**

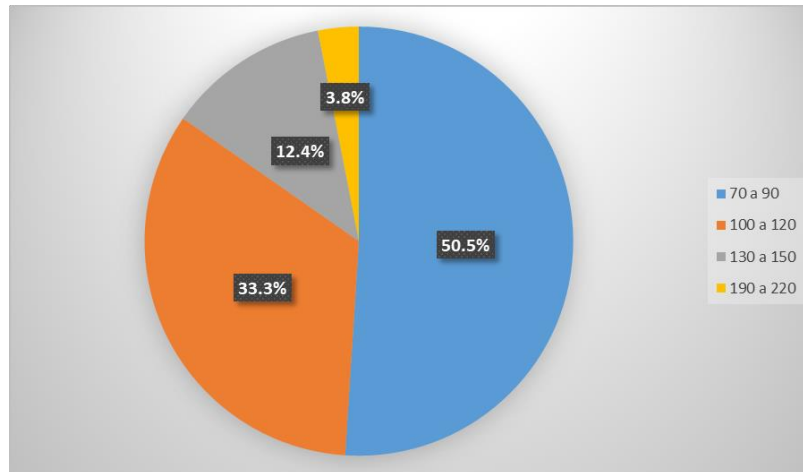
El 85.7% de la población indicó que si debería de haber más negocios de repostería saludable, mientras que el 14.3% indicó que tal vez. Al haber pocas reposterías que se dedican a la venta de postres saludables, piensan que debería de haber más negocios con este giro, de esta manera, las personas que deseen cuidar lo que consumen y/o su salud, pueden encontrar esta alternativa que aporte nutrientes a su organismo, y que, a la vez puedan disfrutar de un delicioso postre. Por otro lado, hay personas a las que le es indiferente si hay reposterías saludables o que simplemente no les interese el tema.



**Figura 8. Que reposterías se conoce en Tuxtla Gutiérrez**

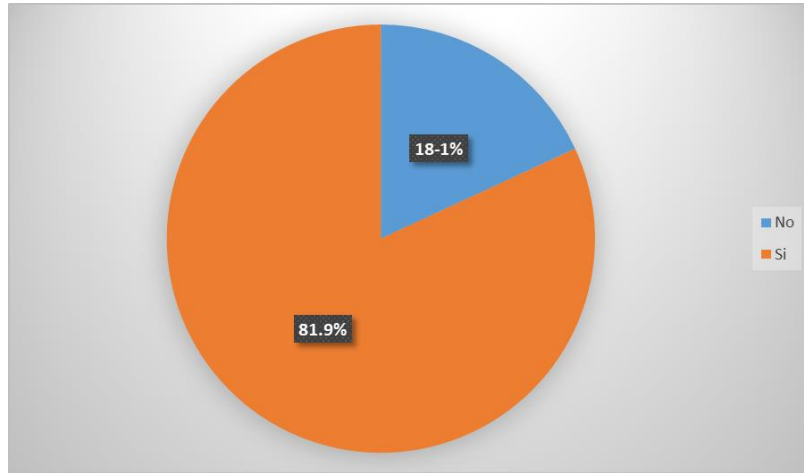
El 92.4% de la población indicó que desconoce si hay reposterías saludables, mientras que el 5.4% de la población indicó que conoce una repostería que se llama “santo pecado” y, por último, el 2.2% de la población dice que conoce “viva cocina”. En Tuxtla Gutiérrez, hay pocas reposterías saludables, y por lo mismo las personas solo conocen 2, por otro lado, hay muchas personas que desconocen la existencia de reposterías con este giro. Consideramos que hay pocos establecimientos así, porque por lo general los insumos que se ocupan tienen costos elevados, entonces las personas no pueden costearlos tan frecuentemente. También creemos que la mayoría

de las personas tienen más preferencia con los postres comerciales al no tener conocimiento sobre la existencia de los postres saludables y si tienen conocimiento, piensan que es un postre aburrido.



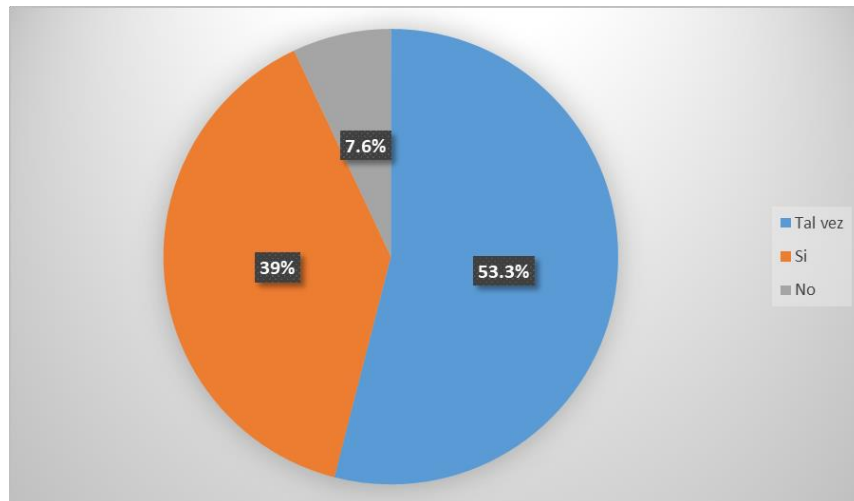
**Figura 9. Cuánto dinero pagaría por un postre saludable individual**

El 50.5% de los encuestados indicó que estaría dispuesto a pagar entre 70 a 90 pesos en los postres saludables, el 33.3% comentó que pagaría entre 100 a 120 pesos, el 12.4% de los encuestados dice que pagaría entre 130 a 150 pesos y el resto de los encuestados que es el 3.8% indica que pagaría entre 190 a 220 pesos. Las personas encuestadas nos dijeron que estarían dispuestos a pagar de 70 a 90 pesos por un postre saludable individual, escogieron ese precio por ser una cantidad de dinero accesible y de esa manera economizar. Es un precio justo para las personas, porque normalmente los productos saludables tienen precios elevados y por lo mismo, no todos tienen la oportunidad de consumirlos, sin embargo, nos encontramos con la respuesta de que las personas podrían pagar un poco más por los postres saludables, por lo que concluimos que estas personas tienen una oportunidad económica más elevada y por lo mismo, están dispuestas a pagar más.



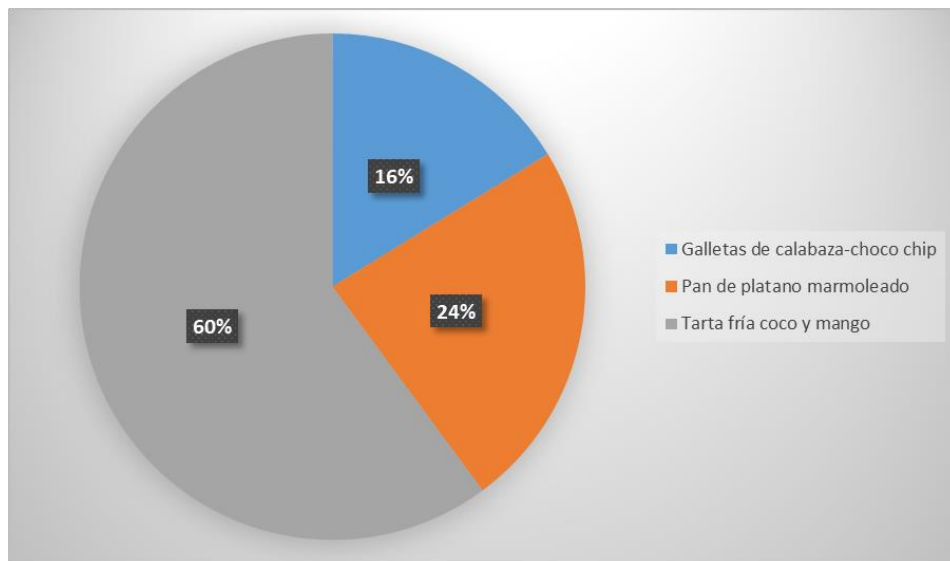
**Figura 10. Al haber un negocio de postres saludables los clientes tendrán más confianza**

El 81.9% de los encuestados indicó que los clientes tendrán más confianza en consumirlos porque están hechos a base de ingredientes naturales y orgánicos, mientras que, el 18.1% dice que no. La mayoría dio una respuesta positiva al referirse que si se tendría más confianza al consumir postres de un establecimiento de repostería saludable. Nos comentaron que habría confianza porque dichos postres estarían hechos con ingredientes naturales y sin algún tipo de químico. También mencionaron que, al haber postres de este tipo, habría menos sobre peso, menos diabetes y aportaría nutrientes a nuestro organismo. Sin embargo, también está la otra contraparte que nos hizo saber que no se tendría la confianza de consumir estos postres.



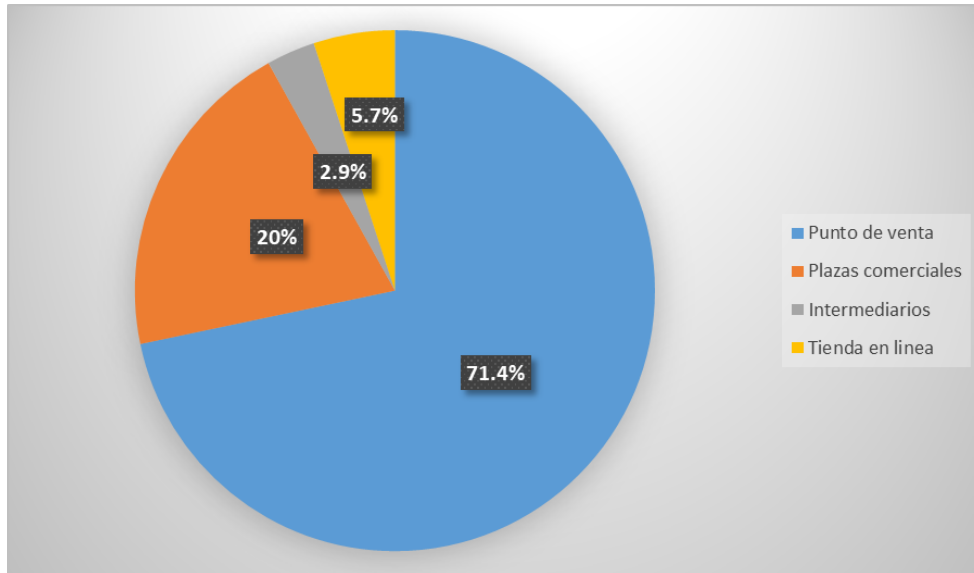
**Figura 11. El postre saludable ayudaría a mantener su peso**

El 53.3% de la población comenta que tal vez este tipo de repostería saludable ayude a mantener el peso, el 39% dice que sí ayudaría a mantener el peso, mientras que el resto que es el 7.6% dice que no. Los encuestados consideran que los postres saludables tal vez ayuden a mantener su peso, dan esas respuestas porque tienen dudas de si realmente mantendría el peso o no. Pese que a que son postres naturales no están seguros si realmente ayudarían a mantener su peso. Sería conveniente promover información en la que se mencione que al ser postres hechos a base de ingredientes no tendría un aumento de peso o alguna disminución. Al ser consumidos con balance.



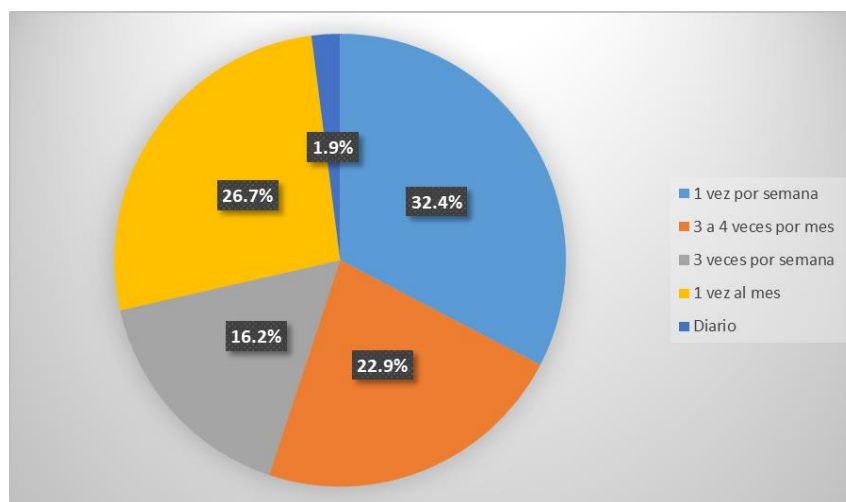
**Figura 12. Que postres le gustaría probar**

La población encuestada que sería el 60% indica que le gustaría degustar la tarta fría de coco y mango, el segundo lugar que es el 24% quisiera degustar el pan de plátano marmoleado y por último el 16% de los encuestados dicen que quisieran degustar las galletas de calabaza-chocochips. A las personas les llamo más la atención el degustar la tarta fría coco y mango, al tener como ingrediente el mango, que es una fruta dulce y con pulpa se les hizo más apetecible este postre y aparte de que es un postre frío y puede refrescar el paladar. Nos percatamos que el postre que también es un poco apetecible fue el de pan de plátano marmoleado, sin embargo, el que menos porcentaje tuvo fue el de galletas de calabaza choco-chip, al tener semillas de calabaza, a los encuestados se les hizo menos interesante, a diferencia de los otros dos postres.



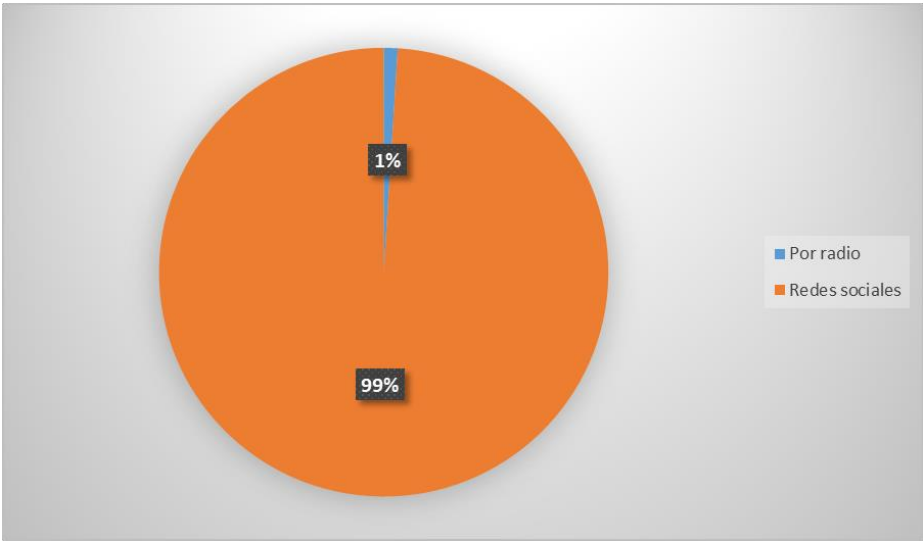
**Figura 13. En qué lugar compraría los postres saludables**

El 71.4% de la población indica que le gustaría comprar los productos en un punto de venta/establecimiento, el 20% indica que quisiera comprar el producto en plazas comerciales, el 5.7% de los encuestados quisiera comprar en tienda en línea, mientras que el resto que sería el 2.9% de las personas encuestadas comentan que por intermediarios. Nos indicaron que los postres saludables los comprarían en un punto de venta/establecimiento, esto por la factibilidad que tendrían al comprar en un establecimiento fijo.



**Figura 14. Frecuencia en comprar postres saludables**

El 32.4% de los encuestados comprarían 1 vez por semana los postres saludables, el 26.7% de las personas indican que comprarían postres una vez por mes, el 22.9% indica que compraría de 3 a 4 veces por mes, el 16.2% indican que comprarían 3 veces por semana y el resto que sería 1.9% comentaron que comprarían de manera diaria los postres. Estos resultados se dieron porque las personas estarían dispuestas a comprar algún postre saludable 1 vez por semana, se considera que lo comprarían con esta frecuencia para economizar y no gastar mucho en dichos postres. Algo que llamo la atención es que el 1.9% nos indicó que estarían dispuestos a comprar diariamente, pensamos que son personas que tienen una economía que les permite comprar más a menudo esta clase de postres.



**Figura 15. En que medio le gustaría estar enterado de los postres saludables**

Al 99% de los encuestados le gustaría estar informado de los postres saludables mediante plataformas digitales y el 1% quisiera estar informado por radio. La mayoría de las personas ya cuentan con alguna red social, por lo que es más conveniente hacer publicidad por este medio y tienen un uso frecuente. Pese a ello, también se escogió que les gustaría estar enterados de la repostería saludable por medio de la radio.

**CONSIDERANDO EL MODELO CANVAS, SE PRESENTA EL PLAN DE NEGOCIOS DE LA REPOSTERÍA “ANDRÓMEDA”**

<b>SOCIOS CLAVE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proveedores</li> <li>• Clientes frecuentes</li> <li>• Consumidores</li> </ul>	<b>ACTIVIDADES CLAVE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Venta de postres saludables</li> <li>• Realización de postres al día</li> <li>• Promociones 3 veces por semana</li> <li>• Publicidad</li> <li>• Marketing</li> <li>• Compra de ingredientes</li> </ul>	<b>PROPUESTA DE VALOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postres saludables</li> <li>• Panes</li> <li>• Tartas</li> <li>• Mousses</li> <li>• Postres individuales</li> <li>• Postres completos</li> <li>• Galletas</li> <li>• Servicio enfocado al cliente</li> <li>• Servicio desde las 07:00 h</li> <li>• Postres sin colorantes o azúcares refinados, productos orgánicos naturales y bajo en calorías.</li> </ul>	<b>RELACION CON CLIENTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trato directo en tienda física</li> <li>• Redes sociales</li> </ul>	<b>SEGMENTO DE CLIENTES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jóvenes</li> <li>• Niños</li> <li>• Adultos mayores</li> <li>• Familia</li> <li>• Personas que busquen alguna alternativa de postre saludable</li> </ul>
	<b>RECURSOS CLAVE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Empleados</li> <li>• Equipo de trabajo</li> <li>• Materia prima de calidad</li> <li>• Servicio al cliente</li> <li>• Decoración del establecimiento</li> <li>• Ubicación</li> <li>• Receta</li> </ul>		<b>CANALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienda física</li> <li>• Redes sociales</li> <li>• Entregas a domicilio</li> <li>• Pago en efectivo o tarjeta</li> </ul>	
<b>ESTRUCTURA DE COSTOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salarios de empleados</li> <li>• Costos de equipo de trabajo</li> <li>• Costos de mobiliario</li> <li>• Adquisición de materia prima</li> <li>• Publicidad en redes sociales</li> <li>• Gastos por suministro</li> <li>• Renta de local</li> </ul>			<b>FUENTE DE INGRESOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Venta directa de postres</li> <li>• Publicidad en redes sociales</li> <li>• Venta de productos en app</li> </ul>	

**Tabla 1. Considerando el modelo CANVAS, se presenta el plan de negocios de la repostería “Andrómeda”**

## RESUMEN EJECUTIVO

Andrómeda es una repostería la cual está buscando satisfacer el paladar del cliente, esto con la finalidad de que consuman postres saludables, orgánicos, naturales, sin azúcares y colorantes añadidos. Por lo cual, realiza alternativas de postres saludables para que puedan ser consumidos por personas que buscan comer un postre orgánico, pero, sin conservadores y/o químicos. Nuestra empresa se encarga de la realización de estos postres con la intención de que la población pueda consumirlos sin restricción alguna, que aporte nutrientes a su organismo, y, a la vez, estén consumiendo un producto dulce, además de contar con una variedad de postres. El establecimiento se encuentra ubicado en el lado poniente de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, en la colonia Moctezuma. Nuestros postres están hechos con los mejores productos de calidad y son de fácil acceso para la sociedad, ya que, son postres con precios accesibles.

La publicidad de la repostería es por parte de la misma empresa, ya que, las encargadas de publicar los menús, postres, precios, promociones y ubicación del establecimiento, son las mismas dueñas. Consideramos que nos llevará un tiempo aproximado de 24 meses para la recuperación de los gastos de dicha repostería. Tenemos el propósito de vender un mínimo de 1500 pesos diariamente, sin tomar en cuenta que como repostería también se cubrirán eventos con los postres saludables. Nuestra fuerza motivacional son todas aquellas personas que desean y quieren cuidar de su alimentación a través de los postres saludables, ellas son parte importante para que nosotros llevemos a cabo este proyecto. Sin embargo, también nos motivan a seguir mejorando todas esas personas que tienen alguna enfermedad en la cual se ven limitados en consumir ciertos ingredientes, sobre todo cuando se habla de postres. Entonces, buscamos la manera de hacer postres que puedan ser consumidos para ellos mismos y a realizar postres especiales para ellos.

### Repostería Andrómeda

**Misión:** Ofrecer postres saludables al público en general, ricos, nutritivos, frescos, con sabores y colores llamativos, dejando atrás los estereotipos de que la comida saludable es aburrida. Para conseguirlo trabajamos con la innovación de productos a base de ingredientes naturales.

**Visión:** Convertirse en una repostería reconocida, cuyo reconocimiento sea proveniente de consumidores, proveedores y la sociedad, fomentando la vida saludable sin dejar atrás los gustos.

**Objetivos:** Brindar postres de calidad, saludables y que sean de fácil acceso a la sociedad.



**Valores:** Esfuerzo, compromiso, trabajo en equipo e innovación son los pilares por lo cual estamos aquí. La pasión y salud es nuestro principal objetivo satisfaciendo al consumidor.



**Figura 16. Logotipo de la empresa**  
"Fresco, saludable y delicioso, tu cuerpo merece lo mejor"

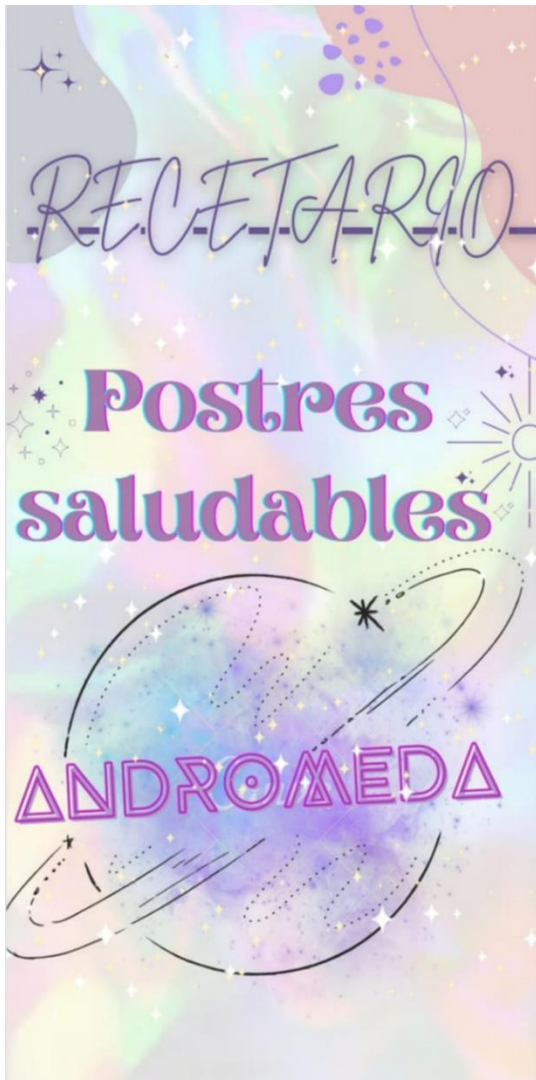


Figura 17. Portada de recetario



Figura 18. de pan de plátano marmoleado

## TARTA DE AVENA Y FRESAS

Dificultad: Medio Porciones: 8 personas Temperatura: 180°C Tiempo: 55 a 60 minutos

..... **INGREDIENTES:** .....

2 huevos.	150g harina de avena
60ml de aceite de oliva.	80ml leche de soja
30g panela molida	Fresas
8g de levadura	125g Yogurth natural
10ml vainilla, 5ml vinagre	

..... **PREPARACIÓN:** .....

**Paso 1**  
 Batir huevos, leche, vinagre, vainilla, yogurth y panela. Mezclamos

**Paso 2.**  
 Tamizar los secos como harina y levadura, agregar a la mezcla anterior, en forma envolvente hasta tener una masa homogénea.

**Paso 3.**  
 Agregar al molde de 18cm (previamente engrasado y enharinado) vacíe la mezcla y agregar fresas rebanadas capa por capa.

**Paso 4.**  
 Hornear a 180°C al rededor de 35 a 40 minutos o hasta que insertes un palillo y este salga limpio.

**Paso 5.**  
 Decorar con más fresas.

Figura 19. Tarta de avena y fresa

## TARTA FRÍA COCO Y MANGO

Dificultad: Medio Porciones: 5 personas Temperatura: 18°C Tiempo: 2 horas

..... **INGREDIENTES:** .....

20g Aceite de coco	120g galletas de avena
95g agua.	400ml leche de coco y 400ml leche de almendras
25g miel	350g mango
13g grenetina	Hojas de menta

..... **PREPARACIÓN:** .....

**Paso 1**  
 Triturar las galletas en una procesador hasta conseguir una textura fina, agregar un poco de aceite de coco y agua, colocar en un molde, llevar a congelar por 10 minutos.

**Paso 2 Relleno de coco.**  
 Hidrata 8g de grenetina con 25ml de agua y deja reposar 5 minutos. En un bowl colocar 400ml de leche y calentar por 5 minutos. Agregar la grenetina hidratada.

**Paso 3.**  
 Añadir el resto de leche, mezclar un poco más, dejar reposar por 10 minutos, agregar la mezcla a la base de galletas regresar al congelador.

**Paso 4 Relleno de mango.**  
 Desinfectar y pelar los mangos. Triturar sin que quede grumos, hidrata 5g de grenetina con 50ml de agua.

**Paso 5.**  
 Agregar la mezcla anterior, cocinar por 10 minutos (si el mango tiene mucha fibra pasarlo por un colador), añadir la mezcla al molde y refrigerar por 2 horas. Decorar con mango y menta.

Figura 20. Tarta fría de coco y mango

## MUFFINS DE ZANAHORIA

Dificultad: Medio  Porciones: 5 personas  Temperatura: 180°C  Tiempo: 55 a 60 minutos 

..... INGREDIENTES: .....

200g Aceite de coco 	5 pzas de huevo 
250g Harina de trigo. 	10g polvo para hornear 5g Bicarbonato de sodio 
50g azúcar morena 	450g zanahoria 
15g canela molida 	Sal 

..... PREPARACIÓN: .....

**Paso 1**   
Precalentar el horno a 180°C.  
En un bowl colocar los secos, harina, polvo para hornear, bicarbonato y canela. Reservar

**Paso 2**   
Pelar y rallar las zanahorias.  
Batir los huevos con azúcar, hasta tener una consistencia espesa, añadir el aceite en forma de hilo sin dejar de batir, incorporar los secos

**Paso 3.**   
Agregar las zanahoria rayada, vertir la mezcla en los moldes. Hornear por 35 minutos a 180°C.

Figura 21. Muffins de zanahoria

## PUDIN DE CHIA

Dificultad: Fácil  Porciones: 4 personas  Temperatura: Ambiente  Tiempo: 30 a 35 minutos 

..... INGREDIENTES: .....

150g Bebida vegetal o leche. 	Esencia de vainilla. 
2 cdas semillas de chía. 	Frutas. 

..... PREPARACIÓN: .....

**Paso 1**   
Remojar la chia en la bebida vegetal o leche junto con la esencia de vainilla, remover para evitar grumos.

**Paso 2**   
Dejar en remojo de preferencia toda la noche en refrigeración.

**Paso 3.**   
Añadir la fruta fresca o seca a elección.

Figura 22. Pudín de chía

## HELADO DE MANZANA

Dificultad: Facil  
 Porciones: 2 personas  
 Temperatura: -4°C  
 Tiempo: 30 a 35 minutos

..... INGREDIENTES: .....

15ml Bedida vegetal o leche.  
 Esencia de vainilla.  
 3 pzas de manzana. Frutas.

..... PREPARACIÓN: .....

**Paso 1**  
 Pelar la fruta y cortar en cubos. Reservar en congelación.

**Paso 2**  
 Una vez congelada la fruta, colocar en la procesadores o licuadora junto a la leche o bebida y esencia de vainilla. Licuar hasta obtener una preparación cremosa.

**Paso 3.**  
 Llevar a congelación por una hora o más. Decorar y servir.

Figura 23. Helado de manzana

## GALLETAS DE ALMENDRAS

Dificultad: Medio  
 Porciones: 6 personas  
 Temperatura: 180°C  
 Tiempo: 40 a 45 minutos

..... INGREDIENTES: .....

400g Almendra molida.  
 Esencia de vainilla.  
 5 pzas Claras de huevo.  
 Stevia

..... PREPARACIÓN: .....

**Paso 1**  
 En una batidora introducir las claras, vainilla y stevia, mezclar hasta que se integre todo, poco a poco añadir la almendra molida.

**Paso 2**  
 Una vez teniendo la masa hacerca bolitas del tamaño de su preferencia y colocar en la charola.

**Paso 3.**  
 Hornear de 10 a 20 minutos a 180°C. Sacar del horno, dejar enfriar y disfrutar.

Figura 24. Galletas de almendras

## MOUSSE DE FRESA Y QUESO FRESCO

Dificultad: Fácil  Porciones: 6 personas  Temperatura: Ambiente°C  Tiempo: 40 a 45 minutos 

..... INGREDIENTES: .....

500g fresas  Esencia de vainilla 

500g queso fresco  Grenétina 2g

..... PREPARACIÓN: .....

**Paso 1**  
 Lavar, desinfectar, trocear y triturar las fresas hasta obtener un puré. Incorporar el queso y vainilla.

**Paso 2**  
 Preparar la grenetina con un poco de agua tibia e incorporar a la mezcla anterior.

**Paso 3.**  
 Vaciar en los vasos y dejar enfriar por dos horas, decorar y disfrutar. 

.....

Figura 25. Mousse de fresa y queso fresco

## BROWNIE

Dificultad: Medio  Porciones: 4 personas  Temperatura: Ambiente°C  Tiempo: 40 a 45 minutos 

..... INGREDIENTES: .....

60g Chocolate negro sin azúcar  Cacao en polvo 15g 

3 huevos  Aceite de coco 90g 

70g Harina de avena  Almendras molidas 50g 

50g nueces 

..... PREPARACIÓN: .....

**Paso 1**  
 En un cazo a fuego medio, derretir el chocolate troceado, junto con el aceite. Añadimos el cacao en polvo y lo integramos bien. Dejamos atemperar.

**Paso 2**  
 Batimos los huevos hasta obtener una mezcla bien espumosa. Añadimos el chocolate fundido y seguimos batiendo.

**Paso 3.**  
 Incorporamos la harina de avena y la almendra molida, y mezclamos bien. Por último, añadimos las nueces bien picaditas.

**Paso 4.**  
 A 180°, horneamos nuestro brownie durante 20-25min. 

.....

Figura 26. Brownie

## GELATINA DE COCO Y PIÑA.

Dificultad: Fácil 
 Porciones: 8 personas 
 Temperatura: Ambiente °C 
 Tiempo: 30 a 35 minutos

..... **INGREDIENTES:** .....

500ml leche de coco 
 Esencia de vainilla

150g de piña 
 5g Goretina

..... **PREPARACIÓN:** .....

**Paso 1**  
 Cortamos la piña en trozos y cocemos por 10 minutos junto con la vainilla.

**Paso 2**  
 Preparar la goretina con la leche tiría he incorporar a la mezcla anterior.

**Paso 3.**  
 Vaciar en los vasos y dejar enfriar por dos horas, decorar y disfrutar.

.....

Figura 27. Gelatina de coco y piña

# ANDROMEDA

## Menú

POSTRES SALUDABLES

### TARTAS Y GALLETA

	Rebanada.	Completo.
• Avena y fresa	\$40.00	\$280.00
• Tarta fría coco y mango	\$50.00	\$200.00
• Galletas de almendras	\$15.00	\$300.00

### PANES

	Rebanada.	Completo.
• Pan de plátano marmoleado	\$25.00	\$225.00
• Muffins de zanahoria	\$15.00	\$150.00
• Brownies	\$15.00	\$375.00

### POSTES FRÍOS

	Rebanada.	Completo.
• Helado de manzana	\$12.00	\$48.00
• Pudín de chia	\$40.00	\$40.00
• Mousse de fresa y queso fresco	\$35.00	\$210.00
• Gelatina de coco y piña	\$5.00	\$175.00

Figura 28. Menú

## ANÁLISIS FODA DE LA REPOSTERÍA

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de recetas propias</li> <li>• Postres bajos en calorías</li> <li>• Posibilidades de ordenar grandes cantidades</li> <li>• Postres temporáneos y coloridos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barra de jugos</li> <li>• Entregas a domicilio</li> <li>• Talleres impartidos por el chef</li> </ul>
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falta de recursos para adquirir todo el equipo necesario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Competencia con otros establecimientos</li> <li>• Incremento de precios en los productos</li> </ul>

**Tabla 2. Análisis FODA de la repostería**

Andrómeda es una repostería que implementa postres saludables para un mejor cuidado en la salud de la sociedad, son postres elaborados a base de ingredientes naturales, bajo en calorías, sin colorantes artificiales y azúcares añadidos. ofrecemos galletas, panes, batidos, pasteles y panques.

Un postre saludable es un producto elaborado por ingredientes orgánicos, bajo en grasas, sin azúcares ni colorantes artificiales, los cuales nos aportan nutrientes y energía. El cual, tienen como finalidad cuidar la salud de las personas, y, además, de que las personas puedan disfrutar de este tipo de postres.

Una repostería saludable es la encargada de vender postres elaborados con frutas, verduras orgánicas y sin ningún tipo de conservante y/o químico, la cual ayuda a tener mayor energía durante el día y poder desarrollar las actividades sin inconvenientes. Ofrece postres bajos en calorías y azúcares, los colores de cada postre son totalmente naturales, ya que, son sustituidos por colorantes naturales de las mismas frutas o verduras.



# PUBLICIDAD

## Marketing analítico

**Análisis interno:** Andrómeda es una repostería la cual tiene como misión ofrecer postres saludables al público en general, ricos, nutritivos, frescos, con sabores y colores llamativos, dejando atrás los estereotipos de que la comida saludable es aburrida. Para conseguirlo trabajamos con la innovación de productos a base de ingredientes naturales.

Pensamos que es importante llevar a cabo esta visión para poder lograr el consumo de postres con ingredientes naturales. La visión es llegar a ser una repostería reconocida, por parte de los consumidores, proveedores y la sociedad, fomentando la vida saludable sin dejar atrás los gustos.

Esta empresa tiene en claro lo importante que son los valores para el buen funcionamiento de esta, y para nuestros clientes, es por ello que Andrómeda tiene como valores: esfuerzo, compromiso, trabajo en equipo e innovación son los pilares por lo cual estamos aquí. La pasión y salud es nuestro principal objetivo satisfaciendo al consumidor.

La repostería va dirigida a la población en general y para aquellos que gusten darle una oportunidad a los postres saludables. Nuestra capacidad productiva es considerable, por lo cual, no hacemos una cantidad enorme de postres, hacemos los necesarios para así tener un manejo de estos.

**Análisis socioeconómico y legal:** Andrómeda cuenta con un capital de \$1,800,000.00 para abrir el local, tendrá como objetivo brindar postres saludables y que las personas puedan saber de este tipo de repostería. Serán vendidos con precios accesibles al público en general, es recomendado para todo tipo de edad.

**Análisis de la competencia:** En Tuxtla Gutiérrez, Chiapas no hay tantas reposterías que se dediquen a la venta de postres saludables, por lo cual, nosotros decidimos ser parte de este pequeño grupo que se dedica a la venta de postres saludables. Nos enfocamos en que los postres sean de fácil acceso, por lo cual, se manejan precios accesibles. También cuenta con establecimiento, servicio a domicilio y pagos con tarjeta.

**Análisis de los consumidores:** Personas que buscan sustituir un postre comercial por uno que esté hecho a base de ingredientes naturales, sin químicos y sin azúcares refinados, pero, también, va dirigido a aquella población que busca vivir esa experiencia de degustar postres saludables

**Estudios de mercado:** Como empresa tenemos el reto de hacer conciencia a la población de nuestra salud, en base a eso Andrómeda es una repostería que se dedica a vender postres con ingredientes saludables y libres de colorantes artificiales, para ello manejamos precios que son accesibles al bolsillo del consumidor, manejamos variedad de producto.

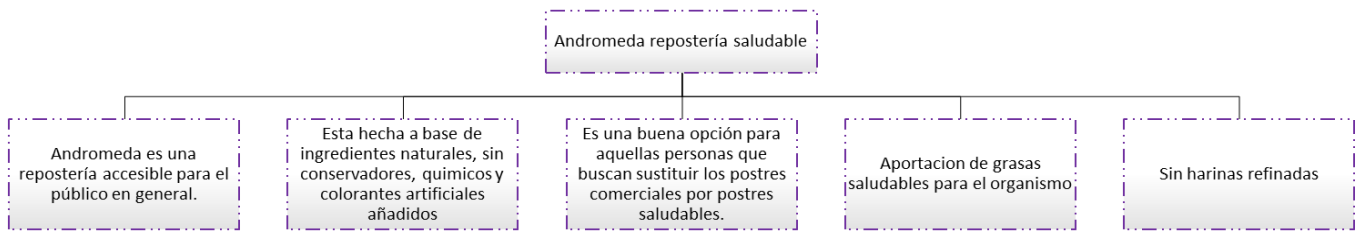
**Estudio comercial general:** Nuestros postres están hechos pensados en la accesibilidad del cliente, es decir, que creamos postres que económicamente puedan ser accesibles para todos, usamos productos de calidad para que los clientes puedan tener una buena experiencia.

## **Marketing estratégico**

**Ventaja competitiva:** Andrómeda es de las pocas reposterías que se dedican a la venta de postres saludables, si bien hay pocas reposterías con este giro, los principales factores que hacen que Andrómeda sea una repostería saludable son precios accesibles, buen servicio, calidad, presentación del producto e higiene del local.

**Segmentación:** Andrómeda va dirigida para la población joven y adulta, la cual busca suplantar postres comerciales y buscan comer un postre que aparte de que puedan disfrutar del sabor dulce del mismo, puedan a la vez, consumir un postre saludable y nutritivo para su cuerpo.

**Posicionamiento:**



**Figura 29. Puntos que distinguen a “Andrómeda” de las demás reposterías**

### Objetivos SMART:

- Satisfacer el paladar del cliente
- Mejorar las estrategias de plan de negocios
- Obtener ganancias considerables

### Marketing operativo

#### Las 4 P

**Producto:** Los postres están elaborados con frutas naturales, sin conservantes, químicos y con colorantes naturales. Todos los insumos que se implementan para lograr los postres están pensados en la salud de cada uno de nuestros consumidores, y, sin dejar de lado el sabor dulce de los postres. Su producción estará hecha por chefs y ayudantes de cocina. Ellos elaborarán los postres, ya sean horneados o en refrigeración, depende de qué tipo de postre se vaya a realizar. Se realizan los postres 3 veces por semana, para así, tener los postres suficientes a la venta. Para los clientes que gusten pedir los postres para llevar, se estarán empaquetando en los recipientes que ellos mismos lleven.

**Precio:** Pan de plátano marmoleado: Tiene un precio del pan completo de \$78.79, el precio por porción individual (9 porciones) es de \$8.75, pero, se le agregó el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$25.00

Tarta fría coco & mango: Tiene un precio de \$108.35 completo, el precio por porción individual (4 porciones) es de \$27.08, pero, se le agregó el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$50.00

Tarta de avena & fresas: Tiene un precio de \$133.33, el precio por porción individual (7 porciones) es de \$19.04, pero, se le agregó el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$40.00

Muffins de zanahoria: Tiene un precio de \$95.06 completo, el precio por porción individual (10 porciones) es de \$9.50, pero, se le agregó el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$15.00.

Pudin de chía: Tiene un precio de \$33.16, pero se le agrego el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$40.00.

Helado de manzana: Tiene un precio de \$35.88 los 2.150 ml, el precio por porción individual (4 porciones) es de \$8.97, pero, se le agrego el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$12.00

Galleta de almendras: Tiene un costo de \$191.8 el paquetito, el precio por porción individual (20 porciones) es de \$9.59, pero, se le agrego el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$15.00.

Mousse de fresa y queso fresco: Tiene un costo de \$170.25 completo, el precio por porción individual (6 porciones) es de \$28.37, pero, se le agrego el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$35.00

Brownies: Tiene un costo de \$212.25 completo, el precio por porción individual (25 porciones) es de \$8.49, pero, se le agrego el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$15.00.

Gelatina de coco y piña: Tiene un costo de \$132.06 completo, el precio por porción individual (35 porciones) es de \$3.77, pero, se le agrego el 16% de IVA, entonces, para precio de venta está a \$5.00

**Punto de venta:** Nosotros nos encontramos laborando en la colonia Moctezuma

**Promoción:** Le damos visibilidad a nuestro producto mediante las redes sociales, como son Facebook e Instagram, pensamos que hoy en día, la forma más factible en las que las personas nos puedan encontrar y conocer es por este medio.



Figura 30. Página de Facebook de “Andrómeda repostería saludable”



Figura 31. Página de Instagram de “Andrómeda repostería saludable”

## PRESUPUESTO

Andrómeda cuenta con un capital de \$1,800,000 esto será la base para abrir la repostería después de hacer un presupuesto con insumos, renta del local, mano de obra, equipo y utensilios, cubre totalmente los gastos que generará al abrir la repostería. La renta del local es de \$8,000 al mes, mientras que el agua tiene un costo de \$1,500, mientras, que, el gas de 20 kg tiene un costo de \$870 y la luz tiene un costo de \$3,000.

## COSTEOS

### PAN DE PLÁTANO MARMOLEADO

Rendimiento	0.450	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Pieza			
Tamaño de porción	0.050	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	9			

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Harina de avena (350g)	0.190	Kg	\$52.00	0.148	\$28.22
Polvo para hornear (110g)	0.008	Kg	\$17.00	0.15	\$1.2
Huevos	0.100	Gr	\$6.00	3.00	\$6.00
Panela molida (1000kg)	0.050	Kg	\$16.00	0.016	\$0.8
Aceite de oliva (500 ml)	0.060	L	\$130.00	0.26	\$15.6
Leche de soja (1L)	0.080	L	\$56.00	0.056	\$4.48
Plátanos machos (1000 kg)	0.300	Kg	\$25.00	0.025	\$7.5
Canela en polvo (63 g)	0.008	Kg	\$32.00	0.50	\$4.06
Vainilla (150 ml)	0.010	L	\$14.00	0.09	\$0.9
Sal (1kg)	1	Pieza	\$10.00	0.01	\$0.03
Cacao en polvo (100g)	0.025	Kg	\$40.00	0.4	\$10.00

<b>Costo total</b>	\$78.79
<b>Costo unitario (9 pedazos)</b>	\$8.75
<b>% de costo (16)</b>	\$14
<b>Precio de venta</b>	\$ 25.00

### TARTA DE AVENA Y FRESAS

Rendimiento	0.840	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Pieza			
Tamaño de porción	0.120	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	7			

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Harina de avena (350g)	0.150	Kg	\$52.00	0.148	\$22.28
Levadura química (55g)	0.008	Kg	\$19.00	0.34	\$2.7
Huevos	2	Pza	\$6.00	3.00	\$6.00
Panela molida (1000kg)	0.030	Kg	\$16.00	0.016	\$0.48
Yogurt natural (442g)	0.125	Kg	\$40.00	0.090	\$11.31
Leche de soja (1L)	0.080	L	\$56.00	0.056	\$4.48
Fresas (500g)	0.500	Kg	\$85.00	0.17	\$85.00
Vinagre blanco	0.008	L	\$15.00	0.015	\$0.15

Vainilla (150 ml)	0.010	L	\$14.00	0.09	\$0.93
<b>Costo total</b>					\$133.33
<b>Costo unitario (7 pedazos)</b>					\$19.04
<b>% de costo (16)</b>					\$30.47
<b>Precio de venta</b>					\$ 40.00

### TARTA FRÍA COCO Y MANGO

Rendimiento	0.500	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Pieza			
Tamaño de porción	0.125	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	4			

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Galletas de avena (180g)	0.120	Kg	\$60.00	0.33	\$40
Aceite de coco	0.020	Kg	\$230.00	0.23	\$4.6
Agua	0.095	L	\$10.00	0.01	\$0.95
Leche de coco	0.400	L	\$57.00	0.057	\$22.8
Leche de almendras	0.400	L	\$50.00	0.05	\$20.00
Azúcar mascabado	0.050	Kg	\$20.00	0.02	\$1.00
Grenetina (28g)	0.012	Kg	\$20.00	0.7	\$8.5
Mango maduro	0.350	Kg	\$ 30.00	0.03	\$10.5
<b>Costo total</b>					\$108.35
<b>Costo unitario ( 4 pedazos)</b>					\$27.08
<b>% de costo (16)</b>					\$43.34



<b>Precio de venta</b>	\$ 50.00
------------------------	----------

### MUFFINS DE ZANAHORIA

Rendimiento	0.750	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Pieza			
Tamaño de porción	0.85	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	10			

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Harina de trigo	0.250	Kg	\$21.00	0.021	\$5.25
Aceite de coco	0.200	L	\$ 230.00	0.23	\$46.00
Azúcar morena	0.050	L	\$24.00	0.024	\$12.00
Huevos	5	Pzas	\$15.00	3	\$15.00
Canela molida (63g)	0.015	Kg	\$35.00	0.555	\$8.33
Polvo para hornear (100g)	0.010	Kg	\$13.00	0.13	\$1.3
Zanahoria	0.450	Kg	\$15.00	0.015	\$6.75
Bicarbonato de sodio (220g)	0.005	Kg	\$16.00	0.072	\$0.36

Sal	0.005	Kg	\$15.00	0.015	\$0.075
<b>Costo total</b>					\$95.06
<b>Costo unitario ( 10 piezas)</b>					\$9.50
<b>% de costo (16)</b>					\$11.00
<b>Precio de venta</b>					\$15.00

### PUDIN DE CHÍA

Rendimiento	0.150	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	L			
Tamaño de porción	0.150	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	1			

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Bebida vegetal (946ml)	0.150	L	\$50.00	0.052	\$7.92
Vainilla (150 ml)	0.015	L	\$15.00	0.1	\$1.5
Semilla de chía (100g)	0.025	Kg	\$20.00	0.2	\$5.00
Frutas (907g)	0.100	Kg	\$170.00	0.18	\$18.74
<b>Costo total</b>					\$33.16
<b>Costo unitario ( 1 piezas)</b>					\$33.16
<b>% de costo (16)</b>					\$38.46

<b>Precio de venta</b>	\$40.00
------------------------	---------

## HELADO DE MANZANA

Rendimiento	0.110	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Kg			
Tamaño de porción	0.025	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	4			

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Bebida vegetal (946ml)	0.015	L	\$50.00	0.052	\$0.78
Vainilla (150 ml)	0.015	L	\$15.00	0.1	\$1.5
Manzanas rojas	3	Pzas	\$30.00	10.00	\$30.00
Frutas (907g)	0.020	Kg	\$170.00	0.18	\$3.6
<b>Costo total</b>					\$35.88
<b>Costo unitario ( 4 piezas)</b>					\$8.97
<b>% de costo (16)</b>					\$10.67
<b>Precio de venta</b>					\$12.00

## GALLETAS DE ALMENDRAS

Rendimiento	0.400	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Piezas			
Tamaño de porción	0.020	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	20	Pzas		

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Almendras molidas (500g)	0.400	Kg	\$217.50	0.435	\$174.00
Claras de huevo	5	Pzas	\$15.00	3	\$15.00
Vainilla (150ml)	0.015	L	\$15.00	0.1	\$1.5
Stevia 100 sobres de 80g	2	Pzas	\$70.00	0.7	\$1.3
<b>Costo total</b>					\$191.8
<b>Costo unitario ( 20 piezas)</b>					\$9.59
<b>% de costo (16)</b>					\$11.12
<b>Precio de venta</b>					\$15.00

## MOUSSE DE FRESA Y QUESO FRESCO

Rendimiento	1.000	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Pzas			
Tamaño de porción	0.167	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	6			

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Fresas	0.500	Kg	\$130.00	0.13	\$65.00
Queso fresco	0.500	Kg	\$197.00	0.197	\$98.5
Vainilla (150ml)	0.015	L	\$15.00	0.1	\$1.5
Grenetina (caja con 4 sobres de 7g c/u)	1	Pza	\$21.00	5.25	\$5.25
<b>Costo total</b>					\$170.25
<b>Costo unitario ( 6 piezas)</b>					\$28.37
<b>% de costo (16)</b>					\$32.91
<b>Precio de venta</b>					\$35.00

## BROWNIE

Rendimiento	0.500	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Pzas			
Tamaño de porción	0.020	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	25	Pzas		

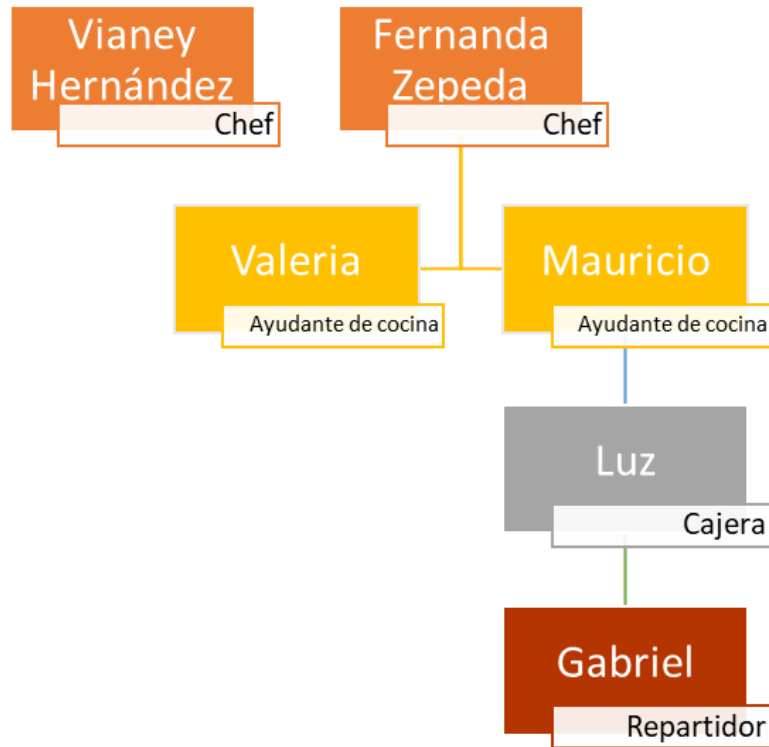
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Chocolate negro sin azúcar (100g)	0.060	Kg	\$189.00	1.89	\$113.4
Huevos	3	Pzas	\$9.00	3.00	\$9.00
Harina de avena (350g)	0.070	Kg	\$52.00	0.14	\$10.40
Nueces (100g)	0.050	Kg	\$62.00	0.62	\$31.00
Cacao en polvo (100g)	0.015	Kg	\$40.00	0.4	\$6.00
Aceite de coco	0.090	L	\$230.00	0.23	\$20.7
Almendras (500g)	0.050	Kg	\$217.50	0.435	\$21.75
<b>Costo total</b>					\$212.25
<b>Costo unitario ( 25 piezas)</b>					\$8.49
<b>% de costo (16)</b>					\$9.84
<b>Precio de venta</b>					\$15.00

## GELATINA DE COCO Y PIÑA

Rendimiento	0.700	Kg	Tipo de receta	Estándar
Unidad	Piezas			
Tamaño de porción	0.020	Kg	Clasificación	Postre
Numero de porciones	35	Pzas		

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO TOTAL	COSTO UNITARIO	IMPORTE
Leche de coco	0.500	L	\$230.00	0.23	\$115.00
Vainilla (150ml )	0.015	L	\$15.00	0.1	\$1.5
Piña en almíbar (800g)	0.150	Kg	\$55.00	0.068	\$10.31
Grenetina (caja de 4 sobres de 7g c/u)	0.005	Kg	\$21.00	5.25	\$5.25
<b>Costo total</b>					\$132.06
<b>Costo unitario ( 35 piezas)</b>					\$3.77
<b>% de costo (16)</b>					\$4.37
<b>Precio de venta</b>					\$5.00

## ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL



**Chef ejecutivo:** Es el encargado o jefe de cocina, que verá el perfecto manejo de los insumos y la preparación exitosa de los productos. Él va a hacer quien dictamine cuáles serán los productos aceptados para la repostería. Requisitos: Trabajar en equipo, habilidad para realizar las tareas, buena comunicación y tener conocimientos en el área administrativa. Sueldo mensual: \$6,500

**Ayudante de cocina:** Es el aprendiz y quien está dispuesto a cubrir diversos puestos, sin llegar a la explotación de su persona. Requisitos: Tener mucho o poco conocimiento del área de pastelería y repostería, habilidad para realizar las tareas y trabajar en equipo. Sueldo mensual: \$3,800

**Cajero:** Persona encargada de cobrar el dinero de los clientes cuando el cliente realice una compra. Requisitos: Tener conocimiento básico en contabilidad o puesto de ventas, capacidad matemática y buena comunicación con los clientes. Sueldo mensual: \$3,200

**Repartidor:** Persona encargada en dejar pedidos en las casas de los clientes. Requisitos: Conocimiento de manejo de motocicleta y licencia de motociclista vigente. Sueldo mensual: \$2,000



## CONCLUSIONES

Esta investigación tuvo como objetivo el poder comprender los puntos bases para establecer una repostería saludable, sin embargo, este plan de negocios puede llegar a ser útil para las personas que están en el ámbito gastronómico. Las cuales, en algún futuro quisieran realizar los siguientes pasos para cumplir su objetivo. Con base al instrumento de medición que se utilizó en el siguiente trabajo, el cual fue una encuesta, se logró observar que muchas personas no conocen las reposterías saludables, ya que, esta no esta tan fomentada. Promover una repostería saludable sería conveniente, para así, degustar postres sin la preocupación de que contengan algún tipo de químico que pudiera afectar la salud de los comensales. Sería apto para las personas que quieren mantener su peso, las que son diabéticas, personas celiacas o cualquier otro padecimiento que tengan. Los resultados arrojaron que las personas piensan que, en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas debería de haber más negocios con este ámbito y que la característica principal que estos postres deberían de tener es la de ingredientes naturales/orgánicos. Nos pudimos percatar que hay distintas opiniones sobre si un postre de este tipo sería confiable para los consumidores, muchas respuestas fueron positivas al decir que si, puesto que, consideran que las personas estarían más tranquilas al saber que son postres con ingredientes naturales, sin conservadores, colorantes y azúcares artificiales añadidos. Porque estos postres no serían como los que normalmente conocemos, aparte de que, buscamos que económicamente sea accesible para todo el público, para que así, aparte de que estén nutriendo su cuerpo al consumir uno de estos productos, pues, vivan la experiencia de ingerir postres saludables. Desde nuestro punto de vista, confiamos en que una repostería como está tendría beneficios a la población, de esta manera, podemos contribuir a tener una alternativa de postre saludable y como se sabe, la población a traviesa por enfermedades relacionadas a su hábito o estilo de vida que no soy muy favorecedores en su salud, por ende, al haber una alternativa de postres saludables, las personas al consumir estos productos, estarían nutriendo a su cuerpo con cereales integrales u orgánicos, con endulzantes naturales y sin ningún tipo de químico.

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

COCINISTA.ES. 2021. HARINA DE MAÍZ | WWW.COCINISTA.ES . [ONLINE]  
DISPONIBLE EN: <[HTTPS://WWW.COCINISTA.ES/WEB/ES/ENCICLOPEDIA  
COCINISTA/INGREDIENTES-DEL MUNDO/HARINA-DE-MAIZ.HTML](https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-del-mundo/harina-de-maiz.html)>

CABEZAS, R., 2021. *CREMA DE CACAHUETE: BENEFICIOS, PROPIEDADES Y RECETAS* . [EN LÍNEA]  
SALUD DE LOS HOMBRES. DISPONIBLE EN: <[HTTPS://WWW.MENSHEALTH.COM/ES/NUTRICION  
DIETETICA/A28910661/CREMA CACAHUETE-BENEFICIOS-MERCADONA-PROZIS CASERA/](https://www.menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a28910661/crema-cacahuete-beneficios-mercadona-prozis-casera/)>

CARPINTERO, A., 2021. ▷ *DÁTILES: QUÉ ES, PROPIEDADES, BENEFICIOS Y CONTRAINDICACIONES*  
• *FARMACIA ANGULO* . [EN LÍNEA] FARMACIA ANGULO. DISPONIBLE EN:  
<[HTTPS://NUTRICIONYFARMACIA.ES/BLOG/SALUD/DATILES  
BENEFICIOS  
SALUD/#GOOGLE\\_VIGNETTE](https://nutricionyfarmacia.es/blog/salud/datiles-beneficios-salud/#google_vignette)>

FARMACIASANPABLO.COM.MX. 2021. *LOS BENEFICIOS QUE TIENE EL CACAHUATE* | *SAN PABLO*  
*FARMACIA* . [EN LÍNEA] DISPONIBLE EN:  
<[HTTPS://WWW.FARMACIASANPABLO.COM.MX/NATURAL/BLOG/BENEFICIOS DEL CACAHUATE](https://www.farmaciasanpablo.com.mx/natural/blog/beneficios-del-cacahuete)>

HERRERA, P., 2021. *¿QUÉ ES EN REALIDAD EL AZÚCAR MASCABADO?* . [ONLINE]  
COCINADELIRANTE. DISPONIBLE EN: <[HTTPS://WWW.COCINADELIRANTE.COM/TIPS/QUE-ES EL-  
AZUCAR MASCABADO](https://www.cocinadelirante.com/tips/que-es-el-azucar-mascabado)>

NUTRICIÓN Y SALUD. 2021. *BENEFICIOS DE LAS NUECES Y POR QUÉ COMERLAS A DIARIO* |  
*NUTRICIÓN Y SALUD* . [ONLINE] DISPONIBLE EN:  
<[HTTPS://WWW.CENTRALLECHERAASTURIANA.ES/NUTRICIONYSALUD/NUTRICION/GRUPOS  
DE-ALIMENTOS/LEGUMBRES-TUBERCULOS-Y-FRUTOS-SECOS/NUEZ/](https://www.centrallecheraasturiana.es/nutricionysalud/nutricion/grupos-de-alimentos/legumbres-tuberculos-y-frutos-secos/nuez/)>

SALUD Y ALIMENTACIÓN. 2021. *SEMILLAS DE CALABAZA, SECAS, CRUDAS (¿ECO?)* . [EN LÍNEA]  
DISPONIBLE EN: <[HTTPS://WWW.DIET HEALTH.INFO/ES/RECETAS/INGREDIENTES/IN/WP3885-  
SEMILLA-DE CALABAZA-SECA?](https://www.diethealth.info/es/recetas/ingredientes/in/wp3885-semilla-de-calabaza-seca?)>

VILLÉN, M., 2021. *CREMA DE ALMENDRAS CASERA, CON BATIDORA O PROCESADOR - BLOG CONASI*  
. [EN LÍNEA] BLOG CONASI. DISPONIBLE EN:  
<[HTTPS://WWW.CONASI.EU/BLOG/RECETAS/RECETAS-VITAMIX/CREMA-DE ALMENDRAS/](https://www.conasi.eu/blog/recetas/recetas-vitamix/crema-de-almendras/)>

ENERGY GREEN. 2021. HARINA DE HABAS Y SU CONTENIDO NUTRICIONAL -  
ENERGY VERDE . [ONLINE] DISPONIBLE EN: <[HTTPS://ENERGYGREEN.PE/SALUD/HARINA-  
DE-HABAS-Y-SU-CONTENIDO NUTRICIONAL](https://energygreen.pe/salud/harina-de-habas-y-su-contenido-nutricional)>

GASTRONOMIAVASCA.NET. 2021. HARINA CENTENO . [EN LÍNEA] DISPONIBLE EN:  
<[HTTPS://WWW.GASTRONOMIAVASCA.NET/ES/GASTRO/GLOSSARY/HARINA DE-CENTENO](https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/harina-de-centeno)>

HIDALGO, U., 2021. HARINA DE PLATANO "PHOTARINA" . [EN LÍNEA] UAEH.EDU.MX. DISPONIBLE

EN: <[HTTPS://WWW.UAEH.EDU.MX/SCIGE/BOLETIN/PREPA2/N7/P4.HTML](https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n7/p4.html)>

1BUENAIDEA.COM. 2021. 4 RECURSOS PARA EVALUAR UNA IDEA DE NEGOCIO – 1BUENAIDEA.COM. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://1BUENAIDEA.COM/4- RECURSOS-PARA EVALUAR-UNA-IDEA-DE-NEGOCIO.HTML](https://1buenaidea.com/4-recursos-para-evaluar-una-idea-de-negocio.html)>

2021. EL PLAN DE NEGOCIOS, QUÉ ES, BENEFICIOS, CARACTERÍSTICAS, FORMULACIÓN Y ESTRUCTURA. [ONLINE] AVAILABLE AT:

<[HTTPS://WWW.GESTIOPOLIS.COM/QUE-ES-UN-PLAN DE-NEGOCIOS/#ORIGENES](https://www.gestiopolis.com/que-es-un-plan-de-negocios/#origenes)>

APRENDE INSITTUTE. 2021. GUIA PARA ABRIR UN NEGOCIO DE REPOSTERIA. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://APRENDE.COM/GUIA-PARA-NEGOCIOS-DE POSTRES/](https://aprende.com/guia-para-negocios-de-postres/)>

CEUPE.COM. 2021.¿CUÁL ES LA ESTRUCTURA DE UN PLAN DE NEGOCIOS?. [ONLINE]AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.CEUPE.COM/BLOG/CUAL-ES-LA ESTRUCTURA-DE-UN-PLAN-DE NEGOCIOS.HTML](https://www.ceupe.com/blog/cual-es-la-estructura-de-un-plan-de-negocios.html)>

COCINISTA.ES. 2021. ACEITE DE ALMENDRAS | WWW.COCINISTA.ES. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.COCINISTA.ES/WEB/ES/ENCICLOPEDIA COCINISTA/INGREDIENTES-DEL MUNDO/ACEITE-DE-ALMENDRAS.HTML#:~:TEXT=El%20ACEITE%20DE%20ALMENDRAS%20ES,Y %20PROPIEDAD ES%20PARA%20LA%20SALUD.](https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-del-mundo/aceite-de-almendras.html#:~:text=El%20aceite%20de%20almendras%20es,y%20propiedad%20para%20la%20salud.)>

COGNODATA.COM. 2021. COMO DEFINIR LOS OBJETIVOS DE NEGOCIOS. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.COGNODATA.COM/BLOG/DEFINIR-OBJETIVOS NEGOCIO/](https://www.cognodata.com/blog/definir-objetivos-negocio/)>

COOSUR. 2021. ACEITE DE OLIVA PARA POSTRES Y BIZCOCHOS. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.COOSUR.COM/ACEITE-DE-OLIVA-PARA REPOSTERIA-AROMAS-Y-MATICES PARA-NUESTROS-POSTRES/](https://www.coosur.com/aceite-de-oliva-para-reposteria-aromas-y-matices-para-nuestros-postres/)>

ECONOMIPEDIA. 2021. PLAN DE NEGOCIO. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://ECONOMIPEDIA.COM/DEFINICIONES/PLAN-DE-NEGOCIO.HTML](https://economipedia.com/definiciones/plan-de-negocio.html)>

EL ESPAÑOL. 2021. HIGOS: BENEFICIOS, PROPIEDADES Y VALORES NUTRICIONALES DE UNA FRUTA RICA EN AZÚCAR. [ONLINE] AVAILABLE AT:

<[HTTPS://WWW.ELESPANOL.COM/CIENCIA/NUTRICION/20200706/HIGOS PROPIEDADES-VALORES-NUTRICIONALES-FRUTA AZUCAR/502450811\\_0.HTML](https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20200706/higos-proiedades-valores-nutricionales-fruta-azucar/502450811_0.html)>

BENEFICIOS

HELLO[AT]DIVERSITY.GG, D., 2021. DIFERENCIAS ENTRE NEGOCIO, EMPRESA Y PROYECTO DE EMPRESA | LAWKS. [ONLINE] LAWKS. AVAILABLE AT: <[HTTPS://LAWKS.CO/BLOG/QUE DIFERENCIAS-HAY-ENTRE-UN-NEGOCIO-UNA EMPRESA-Y-PROYECTO-DE-EMPRESA/](https://lawks.co/blog/que-diferencias-hay-entre-un-negocio-una-empresa-y-proyecto-de-empresa/)>

USER, S., 2021. CONOCE 5 HERRAMIENTAS PARA CREAR UN PLAN DE NEGOCIOS. [ONLINE] MUNDOEMPRESARIAL.PE. AVAILABLE AT:

<[HTTPS://WWW.MUNDOEMPRESARIAL.PE/EDUCACION-EJECUTIVA-MUNDO EMPRESARIAL/770- CONOCE-5-HERRAMIENTAS-PARA-CREAR-UN-PLAN-DE NEGOCIOS.HTML](https://www.mundoempresarial.pe/educacion-ejecutiva-mundo-empresarial/770-conoce-5-herramientas-para-crear-un-plan-de-negocios.html)>

VIRTUAL, O., 2021. LA IMPORTANCIA DE UN PLAN DE NEGOCIOS. [ONLINE] FERRETERIAONLINE.COM.AR. AVAILABLE AT: <[HTTP://WWW.FERRETERIAONLINE.COM.AR/BLOG DETALLE.PHP?ID\\_NOV=67&NOVEDAD=LA%20IMPORTANCIA%20DE%20UN% 20PLAN%20DE %20NEGOCIOS.](http://www.ferreteriaonline.com.ar/blog-detalle.php?id_nov=67&novedad=La%20importancia%20de%20un%20plan%20de%20negocios.)>

ZANNIE, M., 2021. DE QUÉ ESTÁ HECHO EL PILONCILLO. [ONLINE] EL UNIVERSAL. AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.ELUNIVERSAL.COM.MX/MENU/DE QUE-ESTA-HECHO-EL-PILONCILLO](https://www.eluniversal.com.mx/menu/de-que-esta-hecho-el-piloncillo)> [ACCESSED 17 OCTOBER 2021]. A DE COCO. 2021. ¿QUÉ ES LA CREMA DE COCO?. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.ADECOCO.COM/BLOGS/NEWS/QUE-ES-LA-CREMA-DE COCO](https://www.adecoco.com/blogs/news/que-es-la-crema-de-coco)>

DULCES EL CAPRICHIO. 2021. 10 BENEFICIO DE LA REPOSTERÍA CASERA - DULCES EL CAPRICHIO. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.DULCESELCAPRICHIO.COM/BLOG/10-BENEFICIO DE-LA REPOSTERIA-CASERA/](https://www.dulceselcapricho.com/blog/10-beneficio-de-la-reposteria-casera/)>

EL PODER DEL CONSUMIDOR. 2021. EL PODER DEL CONSUMIDOR. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://ELPODERDELCONSUMIDOR.ORG/2021/04/EL PODER-DE-LA-ALMENDRA/](https://el poderdelconsumidor.org/2021/04/el-poder-de-la-almendra/)>

EL UNIVERSAL. 2021. POR QUÉ ES BUENO COMER CACAHUATES DIARIO. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.ELUNIVERSAL.COM.MX/MENU/POR-QUE-ES BUENO-COMER CACAHUATES-DIARIO](https://www.eluniversal.com.mx/menu/por-que-es-bueno-comer-cacahuates-diario)>

FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES. 2021. CHOCOLATE SIN AZÚCAR - FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES. [ONLINE]AVAILABLE AT:<[HTTPS://FMDIABETES.ORG/CHOCOLATE SIN-AZUCAR/](https://fmdiabetes.org/chocolate-sin-azucar/)>

DULCES EL CAPRICHIO. 2021. 10 BENEFICIO DE LA REPOSTERÍA CASERA - DULCES EL CAPRICHIO. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.DULCESELCAPRICHIO.COM/BLOG/10-BENEFICIO DE-LA REPOSTERIA-CASERA/](https://www.dulceselcapricho.com/blog/10-beneficio-de-la-reposteria-casera/)>

IFEELGOOD.COM.AR. 2021. 6 BENEFICIOS Y PROPIEDADES DE LA SEMILLA DE GIRASOL - IFEELGOOD - TIENDA ONLINE DE ALIMENTOS SALUDABLES. [ONLINE] AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.IFEELGOOD.COM.AR/BLOG/28-7-BENEFICIOS-DE-LAS-SEMILLAS-DE GIRASOL.HTML](https://www.ifeelgood.com.ar/blog/28-7-beneficios-de-las-semillas-de-girasol.html)>

CASTELAN, J., 2021. HISTORIA DE LA REPOSTERÍA: ORÍGENES Y DATOS CLAVE. [ONLINE] [HTTPS://WWW.CREHANA.COM](https://www.crehana.com). AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.CREHANA.COM/BO/BLOG/ESTILO-VIDA/HISTORIA REPOSTERIA/](https://www.crehana.com/bo/blog/estilo-vida/historia-reposteria/)>

ISLAS, L., 2021. 13 BENEFICIOS DE LA NUEZ. UNA EXCELENTE PROTECCIÓN PARA EL CEREBRO. [ONLINE] DIRECTOALPALADAR.COM.MX. AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.DIRECTOALPALADAR.COM.MX/INGREDIENTES-Y ALIMENTOS/13- BENEFICIOS- NUEZ-EXCELENTE-PROTECCION-PARA-CEREBRO](https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/13-beneficios-nuez-excelente-proteccion-para-cerebro)>

LINAZA, T., 2021. TENDENCIAS EN ALIMENTOS SALUDABLES -- SEMILLAS DE LINAZA: MEDLINEPLUS ENCICLOPEDIA MÉDICA. [ONLINE] MEDLINEPLUS.GOV. AVAILABLE AT: <[HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/ENCY/PATIENTINSTRUCTIONS/000728. HTM](https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000728.htm)>

QUINTERO, R., QUINTERO, R. AND QUINTERO, R., 2021. COCOA EN POLVO - CLUB DE REPOSTERÍA. [ONLINE] CLUB DE REPOSTERÍA. AVAILABLE AT: <[HTTPS://CLUBDEREPOSTERIA.COM/COCOA-EN-POLVO/#:~:TEXT=LA%20COCOA%20EN%20POLVO%20SE,OBTIENE%20LA%20PASTA%20DE E%20CACAO.&TEXT=LA%20COCOA%20NATURAL%20EN%20POLVO,UN%20INTENSO%20SABOR%20A%20CHOCOLATE.](https://clubdereposteria.com/cocoa-en-polvo/#:~:text=La%20Cocoa%20en%20polvo%20se,obtiene%20la%20pasta%20de%20cacao.&text=La%20Cocoa%20natural%20en%20polvo,un%20intenso%20sabor%20a%20chocolate.)>

USO&HELLIP;, E., 2021. USOS DEL CACAHUETE EN LA COCINA Y EN LA INDUSTRIA | ITAC PROFESSIONAL. [ONLINE] ITAC PROFESSIONAL. AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.ITAC PROFESSIONAL.COM/BLOG/CACAHUETE-INDUSTRIA-ALIMENTARIA/](https://www.itacprofessional.com/blog/cacahuete-industria-alimentaria/)>[

ZANIN, T., 2021. 5 BENEFICIOS DE LAS AVELLANAS PARA LA SALUD. [ONLINE] TUA SAÚDE. AVAILABLE AT: <[HTTPS://WWW.TUASAUDE.COM/ES/AVELLANAS/](https://www.tuasaude.com/es/avellanas/)>

CLAVIJO, C. (2023) MODELO CANVAS: QUÉ ES, PARA QUÉ SIRVE, CÓMO SE USA Y EJEMPLOS, HUBSPOT. AVAILABLE AT: [HTTPS://BLOG.HUBSPOT.ES/SALES/MODELO-CANVAS](https://blog.hubspot.es/sales/modelo-canvas) (E. (2021, 10 FEBRERO)).

TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS HARINAS (2021) COOPERATIVA SIMBIOSIS. AVAILABLE AT: [HTTPS://WWW.COOPERATIVASIMBIOSIS.COM/HARINAS/](https://www.cooperativasimbiosis.com/harinas/)

CONOCE LOS EDULCORANTES NATURALES RECETAS NESTLÉ. AVAILABLE AT: [HTTPS://WWW.RECETASNESTLECAM.COM/ESCUELA-SABOR/TECNICAS-CULINARIAS/ENDULZANTES-NATURALES](https://www.recetasnestlecam.com/escuela-sabor/tecnicas-culinarias/endulzantes-naturales)

*EDITORIAL, S.EL AUTORA.E. AND EDITORIAL, A.E. 30 EJEMPLOS DE GRASAS, EJEMPLOS. AVAILABLE AT: [HTTPS://WWW.EJEMPLOS.CO/30-EJEMPLOS-DE-GRASAS/](https://www.ejemplos.co/30-ejemplos-de-grasas/)*

GAVIN, M.L. (ED.) (GRASAS (PARA PADRES) - NEMOURS KIDSHEALTH, KIDSHEALTH. THE NEMOURS FOUNDATION. AVAILABLE AT: [HTTPS://KIDSHEALTH.ORG/ES/PARENTS/FAT.HTML](https://kidshealth.org/es/parents/fat.html)

LAS CREMAS BÁSICAS EN PASTELERÍA.: SCOLINARY BLOG (2022) SCOLINARY BLOG-FÓRMATE ONLINE EN COCINA, REPOSTERÍA Y GESTIÓN DE RESTAURANTES. AVAILABLE AT: [HTTPS://BLOG.SCOLINARY.COM/LAS-CREMAS-BASICAS-EN-PASTELERIA](https://blog.scolinary.com/las-cremas-basicas-en-pasteleria)

ENFERMEDADES CRÓNICAS CON IMPLICACIONES NUTRICIONALES (NO DATE) CAPÍTULO 23: ENFERMEDADES CRÓNICAS CON IMPLICACIONES NUTRICIONALES. AVAILABLE AT: [HTTPS SALUD, H.DE](https://salud.h.de)

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?, GOB.MX. AVAILABLE AT:  
[HTTPS://WWW.GOB.MX/PROMOSALUD/ES/ARTICULOS/QUE-ES-LA-ALIMENTACION-SALUDABLE?IDIOM=ES](https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/que-es-la-alimentacion-saludable?idiom=es)

REBÓNESAH, A. (2022) *LA EVOLUCIÓN DE LA PASTELERÍA A LO LARGO DE LA HISTORIA - ESAH, BLOG DE LA ESCUELA ESAH.* AVAILABLE AT:  
[HTTPS://WWW.ESTUDIAHOSTELERIA.COM/BLOG/PASTELERIA-REPOSTERIA/EVOLUCION-PASTELERIA-HISTORIA](https://www.estudiahosteleria.com/blog/pasteleria-reposteria/evolucion-pasteleria-historia)

V, S.G. (2023) QUÉ ES LA REPOSTERÍA CONTEMPORÁNEA, ONEOCEAN CLUB. AVAILABLE AT:  
[HTTPS://ONEOCEANCLUB.ES/QUE-ES-LA-REPOSTERIA-CONTEMPORANEA/](https://oneoceanclub.es/que-es-la-reposteria-contemporanea/)

¿CÓMO INICIAR UN NEGOCIO DE COMIDA EN MÉXICO? (2023) MICROSOFT. AVAILABLE AT:  
[HTTPS://WWW.MICROSOFT.COM/ES-MX/MICROSOFT-365/BUSINESS-INSIGHTS-IDEAS/RESOURCES/HOW-TO-START-A-FOOD-BUSINESS-IN-MEXICO](https://www.microsoft.com/es-mx/microsoft-365/business-insights-ideas/resources/how-to-start-a-food-business-in-mexico)

*CONTROL DE PESO: MEDLINEPLUS EN ESPAÑOL* (2023) MEDLINEPLUS. U.S. NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. AVAILABLE AT: [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/WEIGHTCONTROL.HTML](https://medlineplus.gov/spanish/weightcontrol.html)

## ANEXO Y/O APÉNDICES

### EQUIPO

Cantidad	Concepto	Precio Unitario	Precio Total
2	Batidoras kitchen aid	\$ 5,600	\$11,200
10	Charolas de 45cm X 65cm	\$240	\$2,400
1	Procesadora de alimentos	\$435	\$435
1	Rack para charolas	\$4,199	\$4,199
5	Moldes redondos de 20cm	\$150	\$750
5	Moldes rectangulares	\$140	\$700
1	Horno de microondas	\$1,990	\$1,990
1	Horno de cuatro charolas	\$21,031	\$21,031
1	Refrigeradores	\$8,899	\$8,899
25	Bowls juego de 5 piezas	\$500	\$2,500
		TOTAL	\$54,104

### UTENSILIOS

Cantidad	Concepto	Precio unitario	Precio total
3	Miserables grandes	\$90	\$270
3	Miserables medianas	\$60	\$180
3	Miserables pequeñas	\$40	\$120
25	Duyas	\$40	\$1,000
5	Mangas	\$120	\$600
3	Cortadores de galletas	\$120	\$360
5	Rodillos	\$200	\$1,000



5	Silpak	\$279	\$1,395
3	Espátulas	\$230	\$690
5	Cucharas grandes	\$110	\$330
2	cucharas chicas 12 pizzas	\$80	\$160
5	Cuchillos	\$350	\$1,750
2	Tazas medidoras paquete	\$120	\$240
2	Cucharas medidoras paquete	\$40	\$80
3	Peladores	\$99	\$297
2	Báscula	\$2,624	\$5,248
3	Batidor globo grande	\$140	\$420
3	Batidor globo chicos	\$80	\$240
2	Colador 4 piezas	\$200	\$400
3	Raspas de plástico	\$25	\$75
3	Raspa de acero inoxidable	\$80	\$240
5	Brochas de cocina	\$40	\$200
3	Rallador	\$70	\$210
4	Base giratoria	\$220	\$880
		TOTAL	\$70,489.00

## INSUMOS

CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO
5 kg	Harina de avena	\$336
1 kg	Harina de almendras	\$201

3 kg	Harina integral	\$319
18 barras (324 gr)	Chocolate amargo	\$228
225 gr	Cocoa	\$193
1 Kg	Chía	\$189
3 lts	Aceite de oliva	\$490
1.66 lts	Aceite de coco	\$307
25 kg	Azúcar mascabado	\$850
100 gr	Monk fruit	\$230
1 litro	Bebida vegetal	\$45
500 kg	Almendras	\$230
500 ml	Esencia de vainilla	\$60
Casillero	Huevos	\$90
500 kg	Nueces	\$350
250 kg	Grenetina	\$50
500 kg	Cocoa en polvo	\$70
400 kg	Canela	\$235
	Total	\$4,748

¿Qué características considera que debe tener un postre saludable? \*

Bajo en calorías  
 Porciones reducidas  
 Ingredientes naturales/orgánicos  
 Endulzantes naturales

¿Piensa que en Tuxtla Gutiérrez deberían de haber más negocios de repostería saludable? \*

Sí  
 No  
 Tal vez

¿Qué repostería saludable conoce en la ciudad? \*

Tu respuesta \_\_\_\_\_

¿Cuánto estaría dispuesto a pagar por un postre saludable individual? \*

- 70 a 90
- 100 a 120
- 130 a 150
- 160 a 180
- 190 a 220

¿Cree que al haber un negocio de repostería saludable los consumidores tendrían más confianza por el hecho de ser un postre a base de ingredientes orgánicos y naturales?

- Sí
- No

Si su respuesta fue sí ¿por qué? Indique 2 o 3 razones. \*

Tu respuesta



¿Piensa que este tipo de repostería ayudaría a mantener su peso? \*

- Sí
- No
- Tal vez

¿Cuáles de los siguientes postres le gustaría probar? \*

- Tarta fría coco y mango
- Pan de plátano marmoleado
- Galletas de calabaza-choco chip

¿Qué otros ingredientes de su agrado le gustaría implementar en un postre saludable? \*

Tu respuesta



¿En dónde compraría los postres saludables? \*

- Punto de venta/establecimiento
- Tienda en línea
- Intermediarios
- Plazas comerciales
- Lugares turísticos

¿Con qué frecuencia compraría postres saludables? \*

- Diario
- 3 veces por semana
- 1 vez por semana
- 3 a 4 veces por mes
- 1 vez al mes

¿Cómo le gustaría estar enterado de los postres saludables? \*



¿Cómo le gustaría estar enterado de los postres saludables? \*

- Redes sociales
- Volantes
- Periódico
- Por radio