

---

MATERIA:

CALIDAD DE LOS SERVICIOS

PROFESORA:

DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY

# TRABAJO DE COCINA

ALUMNOS:

- GERARDO HUMBERTO AGUILAR CRUZ
- LUIS RODRIGO CANCINO  
CASTELLANOS
- SERGIO DANIEL GOMEZ ESPINOZA
- JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

8° CUATRIMESTRE



# COMI GALLETAS FIT

Comí saludable, comí feliz

GALLETA

COMI GALLETAS FIT



# Por que creamos la empresa:

En un mundo donde la alimentación saludable se ha convertido en una prioridad, identificamos la necesidad de ofrecer opciones nutritivas, accesibles y deliciosas para quienes buscan mejorar su bienestar sin sacrificar el sabor. Así nació nuestra empresa de galletas nutricionales de avena, con el propósito de combinar los beneficios de ingredientes naturales con un producto práctico y disfrutable.



# Que nos aporta cada ingrediente?

## Avena

Aporte natural: Rica en fibra (especialmente beta-glucanos), vitaminas del complejo B, minerales como magnesio y hierro.

Para el ejercicio: Proporciona carbohidratos de absorción lenta, lo que ayuda a mantener niveles estables de energía durante el entrenamiento. También contiene proteínas vegetales para la recuperación muscular.

## 2. Huevo

Aporte natural: Alto en proteínas de alta calidad, grasas saludables y micronutrientes como colina, hierro y vitaminas A, D y B12.

Para el ejercicio: Favorece la síntesis muscular gracias a su contenido en aminoácidos esenciales, especialmente la leucina, clave para la recuperación y el crecimiento muscular.

## 3. Esencia de vainilla

Aporte natural: Contiene antioxidantes y pequeñas cantidades de minerales como el magnesio y el potasio.

Para el ejercicio: Aunque su aporte energético es mínimo, puede mejorar el sabor de los alimentos sin necesidad de añadir azúcares procesados, lo que ayuda a mantener una dieta equilibrada.

## 4. Mantequilla

Aporte natural: Fuente de grasas saturadas saludables, vitaminas liposolubles A, D, E y K.

Para el ejercicio: Aporta energía rápida en dietas altas en grasa, útil para deportistas que siguen estrategias de cetosis o necesitan una fuente calórica densa.

## 5. Naranja

Aporte natural: Rica en vitamina C, flavonoides y fibra. Contiene agua, potasio y carbohidratos naturales.

Para el ejercicio: Ayuda en la hidratación, aporta antioxidantes que reducen el estrés oxidativo post-entrenamiento y el potasio contribuye a la función muscular y la prevención de calambres.

## 6. Plátano

Aporte natural: Alto en potasio, magnesio, fibra y carbohidratos de absorción media-alta.

Para el ejercicio: Fuente ideal de energía rápida antes o después del entrenamiento. Ayuda en la reposición de electrolitos y la recuperación muscular.

## 7. Miel de agave

Aporte natural: Endulzante natural con bajo índice glucémico en comparación con el azúcar, contiene fructanos y antioxidantes.

Para el ejercicio: Aporta energía de liberación más sostenida que otros azúcares, útil en deportes de resistencia sin generar picos de glucosa abruptos.

# COMI GALLETAS FIT

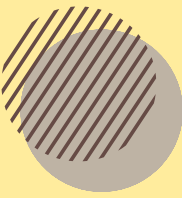
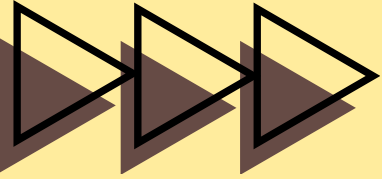
## MISIÓN

**Brindar nutrientes en un snack saludable y al mismo tiempo deleitar el paladar de nuestros clientes**

## VISIÓN

**Ser una compañía y marca referente a la alimentación saludable mediante snacks nutritivos en todo chiapas**





# ORGANIGRAMA

COMI GALLETAS FIT



**GERENTE GENERAL**

Jonathan Jimenez Gomez



**GERENTE DE PRODUCCIÓN**

Gerardo Humberto  
Aguilar Cruz



**GERENTE COMERCIAL**

Sergio Daniel Gomez  
Espinoza



**GERENTE DE COMPRAS**

Luis Rodrigo Cancino  
Castellanos

# Plano de la cocina



Elaboramos el siguiente plano para mayor producción de galletas de avena para así aprovechar al 100% cuenta con las siguientes áreas:

- Área de recepción de materia prima: Espacio para recibir y almacenar ingredientes como avena, huevos, esencia de vainilla, mantequilla y miel. Debe contar con estanterías y refrigeradores según el tipo de insumo.
- Zona de pesaje y preparación: Mesas de trabajo en acero inoxidable para la dosificación de ingredientes, batidoras industriales y equipo de mezclado.
- Área de formado y horneado: Espacio con mesas para dar forma a las galletas y hornos industriales para su cocción.
- Zona de enfriado: Estanterías o mesas con rejillas para permitir el enfriamiento de las galletas antes del empaque.
- Área de envasado y etiquetado: Espacio con selladoras, básculas y etiquetadoras para el empaquetado final del producto.
- Almacén de producto terminado: Espacio para resguardar las galletas listas para su distribución, con condiciones de temperatura y humedad controladas.
- Zona de lavado y sanitización: Área con tarjas de lavado, lavavajillas industriales y espacio para el almacenamiento de utensilios limpios.

# Conclusión

La creación de nuestras galletas de avena surge de la necesidad de ofrecer una opción nutritiva, deliciosa y accesible para quienes buscan equilibrar sabor y salud en su alimentación diaria. Nos inspiramos en la importancia de ingredientes naturales y en el deseo de promover hábitos más saludables sin renunciar al disfrute de un buen snack.

Más allá de un simple producto, nuestras galletas representan un compromiso con la calidad, la nutrición y el bienestar de nuestros consumidores. Buscamos brindar una alternativa confiable que aporte energía y beneficios reales, elaborada con dedicación y un enfoque artesanal que respeta el valor de cada ingrediente.



