



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**“DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE COCINA FUSIÓN USANDO
PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECUATORIANOS Y MEXICANOS EN RECETAS
DE SAL Y DULCE”**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE: “LICENCIADO EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y
BEBIDAS”**

AUTOR:

LENIN ANDRÉS GUANUCHE CAIMINAGUA

CI: 0105558563

DIRECTOR:

MAGISTER JOHN MILTON VALVERDE MINCHALA

CI: 0102119237

CUENCA ECUADOR

2018

RESUMEN

Este proyecto propone el desarrollo de recetas de cocina fusión, con la intención de incentivar el uso de productos agrícolas destacados de Ecuador y México, asimismo resaltar los utensilios y técnicas de cocción más utilizados.

La cocina fusión ha estado presente desde siempre y es en Estados Unidos en donde se le da este nombre y desde ese momento se han desarrollado nuevas propuestas en el mundo como la cocina Tex - Mex, Nikkei, Cajún, entre otras, cada una de ellas por condiciones geográficas, migratorias y/o económicas.

La gastronomía ecuatoriana es una cocina nueva que empieza a crecer y a darse a conocer al mundo, frente a una cocina ya posesionada a nivel internacional como lo es la gastronomía mexicana.

Si bien son países que comparten muchos ingredientes en común, hay productos que debido a la diversidad de culturas que existe en cada país, no tienen el mismo uso, como es el caso del cuy, nopal, atopa, flor de calabaza, plátano verde. Por lo que la finalidad de este proyecto es dar a conocer nuevas recetas con ingredientes que se pueden encontrar en ambos países pero su uso es desconocido o es para un uso diferente al de la cocina.

Palabras clave: cocina, fusión, México, Ecuador, cultura, gastronomía

ABSTRACT

This Project proposes the development of fusion cuisine with the intention of encouraging the use of farm products featured in Ecuador and México, and to highlight the utensils and techniques mainly used.

Fusion cuisine has always been present, it is in the United States where it receives its name and from that moment many proposals have been developed around the world such as Tex-Mex cuisine, Cajun and others, each one with their geographical conditions along with migratory and economic conditions.

Ecuadorian gastronomy is a new cuisine that starts to grow and recognized around the world, against a cuisine that has already been positioned globally such as the Mexican cuisine.

Although they are countries that share many ingredients, there are products that due to the diversity of cultures of each country, do not have the same use, such as guinea pigs, nopal, atopa, pumpkin flower, green banana. For this reason the purpose of this project is to offer new recipes with ingredients that can be found in both countries, but with unknown uses or a different use.

Key words: fusion, cuisine, Mexico, Ecuador, culture. gastronomy

ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
AGRADECIMIENTO	7
DEDICATORIA	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1. COCINA FUSIÓN.....	13
1.1 Cocina fusión.....	13
1.2 Antecedentes.....	14
1.2.1 Cocina urbana.....	15
1.2.2 Cocina de autor.....	15
1.3 Características de la cocina fusión.....	16
1.4 Ventajas y nuevas propuestas	18
1.5 Situación actual de la gastronomía ecuatoriana.....	18
1.5.1 Fortalezas	19
1.5.2 Desventajas.....	19
1.6 Situación actual de la gastronomía mexicana	20
1.6.1 Fortalezas	21
1.6.2 Desventajas.....	22
CAPÍTULO 2. GASTRONOMÍA ECUATORIANA	23
2.1 Gastronomía de Ecuador.....	23
2.2 Antecedentes históricos.....	24
2.3 Técnicas de cocción	27
2.4 Gastronomía ecuatoriana por regiones	28
2.4.1 Gastronomía de la Región Litoral o Costa	30
2.4.2 Gastronomía de la Región Interandina o Sierra	32
2.4.3 Gastronomía de la Región Oriental o Amazonía.....	34
2.4.4 Gastronomía de la Región Insular o Galápagos	34
2.5 Utensilios principales en la cocina ecuatoriana	35
2.6 Características de los productos agrícolas ecuatorianos seleccionados	38
2.6.1 Banano.....	39
2.6.2 Camarón	39
2.6.3 Cacao	41

2.6.4 Atún	42
2.6.5 Quinoa.....	43
2.6.6 Mellocos.....	44
CAPÍTULO 3. GASTRONOMÍA MEXICANA.....	46
3.1 Gastronomía de México.....	46
3.2 Antecedentes de la gastronomía mexicana	47
3.3Técnicas de cocción	49
3.4 Gastronomía mexicana por regiones.....	53
3.4.1 Región Pacífico Norte	53
3.4.2 Región Norte	54
3.4.3 Región Pacífico centro.....	55
3.4.4 Región Occidente	56
3.4.5 Región Centro Occidente	56
3.4.6 Región Centro norte.....	57
3.4.7 Región Centro Este.....	57
3.4.8 Región Golfo Centro.....	59
3.4.9 Región Centro.....	60
3.4.10 México, Metrópoli gastronómica.....	60
3.4.11 Región Pacífico Sur	61
3.4.12 Región Sureste	62
3.5 Utensilios principales en la cocina mexicana.....	63
3.6 Características de los productos agrícolas mexicanos seleccionados.....	69
3.6.1 Maíz.....	70
3.6.2 Nopal	72
3.6.3 Chile	73
3.6.4 Frijol.....	74
3.6.5 Epazote.....	75
3.6.6 Aguacate.....	76
CAPÍTULO 4. FICHAS TÉCNICAS: COCINA FUSIÓN	79
4.1 Ensalada de quínoa, charales, nopales y chile guajillo asado en vinagreta de naranjilla	80
4.2 Croquetas de verde y chile chipotle rellenas de albacora con salsa roja a la mexicana	83

4.3 Brochetas de chontacuros en salsa de chile pasilla acompañado de trigo	86
4.4 Empanadas rellenas de flor de calabaza en salsa de tomate de árbol.....	89
4.5 Locro de atopa acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso.....	92
4.6 Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huauzontle.....	95
4.7 Tamales azules y fréjol negro, relleno de cerdo con ají de uvilla.....	98
4.8 Pollo al pibil con tortilla de maíz y mellocos encurtidos en vinagreta de guineo maduro.....	101
4.9 Momias de camarón con puré de camote en salsa de tamarindo y crocante de mote	104
4.10 Trucha cocida en hojas de aguacate con risotto de arroz de cebada y ají de pipián.....	107
4.11 Helado de paila de tejuino con pate cigarette de chamburo y o caramelizadas e higos marinados en limón.	110
4.12 Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuates japonés	113
4.13 Dulce de tomate de árbol, pepino y guayaba acompañado de bizcocho de naranjilla.	116
4.14 Pan con costra de amaranto relleno de higos con queso.....	119
4.15 Pilón. Bebida de chocolate especiado con crema de tequila y tierra falsa de machica espolvoreada.....	122
CONCLUSIONES.....	125
RECOMENDACIONES	126
Anexo 1: Diseño de Tesis Aprobado	127
Anexo 2: Calificación individual de la degustación	140
Anexo 3: Resultados de la Degustación	143
BIBLIOGRAFÍA.....	145

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Lenin Andrés Guanuche Caiminagua en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Desarrollo de un propuesta de cocina fusión usando productos agrícolas ecuatorianos y mexicanos en recetas de sal y dulce”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 09 de marzo de 2018



Lenin Andrés Guanuche Caiminagua

C.I: 0105558563

Cláusula de Propiedad Intelectual

Lenin Andrés Guanuche Caiminagua, autor del trabajo de titulación “Desarrollo de un propuesta de cocina fusión usando productos agrícolas ecuatorianos y mexicanos en recetas de sal y dulce”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 09 de marzo de 2018



Lenin Andrés Guanuche Caiminagua

C.I: 0105558563

AGRADECIMIENTO

A la Universidad de Cuenca, por ser mi segunda casa y donde me formé como profesional.

A mi tutor, Magister John Valverde por su tiempo y dedicación durante el desarrollo de este proyecto.

A todos mis mexicanos, por compartir sus conocimientos, por su apoyo, por su amabilidad y por qué hicieron que me sienta como si estuviera en casa.

Lenin

DEDICATORIA

A mi mami Nelly, por ser parte fundamental de mi vida, que siempre ha estado apoyándome y que gracias a ella he llegado muy lejos.

A mi mamita Gloria, que a pesar de no poder vernos tan seguido, siempre ha estado impulsándome a seguir adelante.

A mis hermanos y hermanas: Jorge Luis, Adry, Santi, Gabo, Marissa y Melissa, somos bastantes y eso hace que se sienta más el apoyo entre todos.

A mi mexicano favorito: Irving, por su paciencia, enseñanzas y apoyo incondicional.

A mi Pilón, por ser quien me acompañaba y por desestresarme con sus ronroneos.

A todos mis amigos que siempre estuvieron en las buenas y en las malas, por las sonrisas, por su ayuda y por los consejos: Christian, Mauricio, Paul, Mercy, Marcela, Sele, Ann y Nicole.

Lenin

INTRODUCCIÓN

Desde sus inicios el hombre ha buscado satisfacer sus necesidades alimenticias a través de los elementos que se encontraban a su alrededor. Más adelante, dicha alimentación fue asociándose a representaciones, creencias religiosas, factores ecológicos y económicos, así como prácticas que constituían y reflejaban la cultura de las sociedades (Martin, 2005). Esto quiere decir que la humanidad se alimenta en función de la sociedad en la que se desenvuelve, y no sólo se basa en lo nutrimental, sino en una serie de valores.

Es posible afirmar entonces que la alimentación permite identificar a una sociedad, donde el desarrollo gastronómico de cada país se define por los ingredientes, productos y procedimientos que ocupa, mismos que se han visto afectados por la interculturalidad y los movimientos migratorios que ocurren diariamente en el mundo.

Esta convivencia ha dado pauta a la inclusión de términos sobre los que se desarrolla el siguiente proyecto, como el de cocina fusión que en el capítulo 1 se plantea su significado, antecedentes, características y ventajas, esto con la finalidad de presentar el panorama que involucra su desarrollo y el impacto que genera. Asimismo se mostrará la situación actual de la gastronomía ecuatoriana y mexicana.

El capítulo 2 profundiza en el tema de la gastronomía ecuatoriana, desde el punto de vista histórico, geográfico, agrícola, así como en las técnicas de cocción y utensilios más usados. De igual manera se presenta la misma perspectiva aplicada en la gastronomía de México en el capítulo 3. Con esta información es posible determinar la disponibilidad de recursos para la cada una de las gastronomías y establecer las bases de la propuesta de cocina fusión.

En este sentido en el capítulo 4 se presentan quince recetas de sal y dulce como resultado del análisis y fusión gastronómica entre Ecuador y México, con la intención de retomar y realzar los ingredientes, técnicas, productos y procedimientos ocupados en ambos países, de tal modo que al haber

establecido una conexión entre ambas gastronomías permita ampliar las relaciones interculturales, descubriendo sociedades y costumbres ajenas a la nuestra.

CAPÍTULO 1. COCINA FUSIÓN

1.1 Cocina fusión

Los ingredientes, sabores, aromas y texturas de las cocinas tradicionales, definen la personalidad de un país permitiendo identificarlo y representarlo a nivel mundial. A través de la gastronomía es posible comprender la riqueza de la tierra de un pueblo, proporcionado por las condiciones geográficas y la biodiversidad del país.

La cocina fusión es la mezcla de culturas culinarias de dos o más países en la que se integran productos, condimentos, especias y hasta la aplicación de técnicas, logrando así nuevos sabores, creando un equilibrio en colores, cantidad y calidad (Guzmán, 2013).

Una de las ideas más claras de la cocina fusión es que con la mezcla de estos ingredientes se pueda ofrecer un viaje hacia otros lugares y dar a conocer productos de su cocina, exóticos en algunos casos.

Este tipo de cocina necesita de un estudio y conocimiento de las culturas y por ende de las cocinas de cada lugar para poder realizar una fusión con fundamentos y obtener un resultado nuevo y audaz, dependiendo de la imaginación y la capacidad que el cocinero tenga para crear nuevas recetas, que vendrán acompañados de la aprobación del sabor final que se obtenga.

Existen tres definiciones aplicables al término de cocina fusión. La primera se refiere a reemplazar un producto o ingrediente de una cultura en un platillo de otra. La segunda, es mezclar ingredientes de diferentes culturas para crear una receta nueva, a esto se le conoce también con el nombre de cocina de autor. Y la tercera, cuando se mezclan técnicas culinarias distintas (Petryk, s.f).

El enriquecimiento cultural se da gracias a la convivencia de diferentes culturas en las grandes ciudades en donde existen diferentes costumbres que cada etnia lleva consigo lo que permite conocer, contrastar y acoger ideas para nuevas recetas. Todo esto conlleva a lo que los expertos en gastronomía hayan llamado cocina fusión.

1.2 Antecedentes

La conquista por parte del hombre hacia nuevos territorios, la migración de personas, las influencias geográficas o económicas debido a las fronteras de unos países con otros, son algunos de los motivos para que se dé la fusión culinaria, buscando siempre nuevos aromas y sabores, logrando así acabados únicos y diferentes.

Guzmán (2013), asevera que la primera gran fusión que pudo tener la gastronomía data del siglo XIII, cuando el mercader y explorador de Venecia, Marco Polo realizó su viaje a China e introdujo a Italia la preparación de la pasta y fideos.

El nacimiento del término cocina fusión se da en la década de los años 70 en las calles de New York, Estados Unidos, cuando existían restaurantes de diferentes gastronomías de todo el mundo por la demanda de las diferentes etnias. Al encontrarse todos estos restaurantes en la misma zona, se fueron adoptando ingredientes, técnicas culinarias, platos en los que se mezclaban sabores de diferentes civilizaciones (Bonilla, 2017). Ejemplo de ello es la gastronomía oriental con la italiana, mexicana e hindú, estadounidense y española, etc., dando el nombre a algunas de ellas como Tex - Mex (cocina texana y mexicana), Cajún (cocina francesa, española y criolla), Nikkei (cocina japonesa y peruana), entre otras.

Una de las fusiones gastronómicas más claras se dio con el descubrimiento de América llevando productos americanos a Europa como el tomate, papa, maíz, cacao, entre otros., e introduciendo otros como café, arroz, cebada, carnes, por mencionar algunos, haciendo así algunos ingredientes necesarios, importantes y básicos.

La fusión culinaria se puede dar de manera intencional como es el caso de la cocina Tex - Mex, que proviene de Texas y México, la cual nace por el desarrollo y aclimatación de cierta parte de la gastronomía mexicana y de la gastronomía que ya existía en Texas. Es decir que en estos casos se da por migración de personas o por condiciones geográficas.

Por otra parte, también puede ser espontánea, aplicada por lo general por cocineros que desean experimentar con la unión de nuevos ingredientes y técnicas para crear nuevas recetas. Para demostrar este tipo de fusión de un platillo; se realizarán croquetas de verde en salsa de chile chipotle y albacora.

1.2.1 Cocina urbana

Es la preparación rápida de platillos y a su vez es consumida al momento, en algunos casos las preparaciones son económicas y sofisticadas en los cuales se utiliza mucho la imaginación y posee pocos ingredientes. Por lo anterior, también se le conoce como cocina gourmet callejera en la que una de sus características es que está dirigida para personas que no tienen tiempo y no está dispuesta a esperar por una preparación más elaborada (El Universal Queretaro, 2014).

La cocina urbana se desarrolla en puestos que se encuentran en las calles de la ciudad, en las carreteras, o en lugares poco característicos de un restaurante como en un patio de comidas; elaborando platillos a partir de productos de una región.

Al igual que la cocina fusión, la cocina urbana también tiene sus orígenes en Estados Unidos, introduciéndose como una manera novedosa de hacer gastronomía y brindando una alternativa para quienes quisieran comenzar un negocio (Barcelona foodie guide, 2015).

La cocina urbana se ha convertido en un estilo de vida marcando una tendencia y está para quedarse y posicionarse en las principales ciudades del mundo.

Los productos de calidad también son parte de este tipo de cocina teniendo como objetivo descifrar grandes y nuevos sabores para el comensal.

1.2.2 Cocina de autor

Se podría describir a la cocina de autor como la creatividad que posee un chef para desarrollar nuevos platillos y aplicar sus creaciones que están relacionadas con experiencias personales (Sánchez, 2016).

Es además, poner en práctica los conocimientos que el cocinero ha tomado para tener la libertad de crear nuevos platos, una nueva carta, con su toque y sello personal (Guanajateando, 2017).

Existe la posibilidad de combinar técnicas e ingredientes de diferentes países, teniendo como resultado un sello personal por el chef, y a su vez teniendo relación con la cocina fusión.

En los últimos años, la cocina de autor ha ido aumentando su popularidad, abriendo nuevos caminos y causando nuevas sensaciones, presentaciones y emociones en los comensales. Para esto, es necesario el conocimiento en productos y técnicas, así como experiencia, teniendo en cuenta sus orígenes.

Por lo general, para el desarrollo de la cocina de autor se parte de recetas originales, agregando nuevas formas de cocción y texturas, culminando en nuevas preparaciones con toques personales. Un ejemplo de ello es una ensalada con un alimento típico de los Andes, la quinua, a la que se le agregará productos muy representativos de México como son los nopales y charales, complementando la ensalada con chile guajillo asado y una vinagreta de naranjilla.

1.3 Características de la cocina fusión

La principal característica de la cocina fusión es el mezclar ingredientes de diferentes zonas o países con el objetivo de dar una opción nueva al cliente, viajar a través de los sentidos, agrandar al paladar y sorprenderlo, así como juntar sabores, haciendo que se complementen y se enriquezcan (Portinari, 2017).

Un ejemplo de cocina fusión que se conoce a nivel mundial es la cocina Tex – Mex, que es la mezcla de cocina del sur estadounidense, en especial la de Texas y la del norte de México. A manera de ejemplificar esto, el burrito (figura 1), es un taco preparado con tortilla de harina de trigo el cual contiene ingredientes variantes como algún tipo de carne, queso, frijoles, mismos que dependen de lo que el comensal le quiera agregar, al final esta tortilla se enrolla y se sirve para su consumo.

Figura 1. Burrito, alimento característico de la cocina Tex - Mex



Foto: Lenin Guanuche

La cocina fusión no es solo el integrar ingredientes, todo esto va más allá, desde la forma de montar o presentar un plato, la porción de cada ingrediente, la altura, hasta la combinación de colores entre sus ingredientes, generando un impacto visual agradable al comensal.

Esta modalidad puede iniciar desde un platillo muy ecuatoriana como el loco de papas hasta tomar el huitlacoche de México para lograr una consistencia cremosa, acompañada de una crema de aguacate y crocante de queso maduro.

La cocina fusión puede darse de dos formas: intencional y espontánea; es intencional cuando se reemplazan ingredientes de un platillo por otros para crear uno nuevo (Hispanic food and culture in L.A., 2015). Históricamente los primeros vestigios de cocina fusión intencionada en América se remonta a la época de la conquista española; es espontánea cuando surge de manera natural sin necesidad de obtener un beneficio, generalmente económico o gastronómico.

El desarrollo de este proyecto es un claro ejemplo de cocina fusión intencional en donde las posibilidades a fusionar son muchas, tantas como culturas exista en el mundo.

1.4 Ventajas y nuevas propuestas

Para realizar una fusión debe existir el respeto necesario por los ingredientes y las técnicas utilizadas, ya que no se puede fusionar si no se tiene un conocimiento o sin que se haya experimentado para obtener un sabor agradable al paladar.

Los alimentos y la forma de prepararlos son característicos de cada población, con el pasar de los tiempos tienden a modificarse ya sea por su preparación, que principalmente tienen a ser influenciados por su entorno, las necesidades nutritivas e incluso por su economía y religión. A pesar de los cambios en las sociedades, aún hay productos que se conservan hasta el día de hoy, tal es el caso del maíz, el chile y frijol en México y la papa, arroz y plátano verde en Ecuador.

La cocina fusión trae consigo ventajas entre las que se destacan:

1. La variedad de recetas que se obtienen por la fusión de ingredientes. (Noticias Educacionline, 2016).
2. Beneficios nutricionales: Al crear nuevas recetas lo que se puede obtener es un balance de nutrientes que vayan de acuerdo a las necesidades del cuerpo, es decir que no tengan exceso o carencia de grasas, proteínas o carbohidratos.

1.5 Situación actual de la gastronomía ecuatoriana

La gastronomía ecuatoriana, se deriva de una herencia tanto indígena como europea, que es rica en productos de primera calidad y se encuentra en un momento de innovación con la revalorización de productos olvidados debido a la adopción de otros ajenos a su cultura. El ecuatoriano actual prefiere la cocina con estilo a la francesa, a la española, a la italiana, pero no a la ecuatoriana. En otras palabras, hay un rechazo por su propia cocina y es ahí donde se debe trabajar (Expreso, 23 de enero de 2017).

El empoderamiento y el sentirse orgullosos de todos y cada uno de los productos ecuatorianos es la misión que las escuelas de gastronomía buscan a

través de impulsar a las nuevas generaciones de profesionales a forjar el sentido de identidad nacional.

Aunado a ello, Ecuador es uno de los pocos países que no aparece en las listas de las mejores cocinas de Latinoamérica, a pesar que ingredientes tomados de la Costa como mariscos y frutos, tubérculos y granos de la Sierra y pescados y hierbas del Oriente, ya se utilizan en algunos restaurantes de cocina ecuatoriana con técnicas vanguardistas.

1.5.1 Fortalezas

Ecuador se encuentra ubicado en una zona geográfica privilegiada definida la línea equinoccial, que origina una variedad de climas favoreciendo al desarrollo de cultivos de clima tropical o frío.

El clima de la Costa es apto para el sembrío y cultivo de maíz, yuca, frutas tropicales, caña de azúcar, café, banano y cacao, de los cuales estos dos últimos se destacan por su excelente calidad y ser productos de exportación.

La Sierra, por otra parte, presenta un clima apto en su mayoría para pastizales, pero también se encuentran sembríos de papa, maíz y una gran variedad de hortalizas.

La región del Oriente cuenta con un clima tropical, destacando plantaciones como el maíz, yuca, cítricos, palma africana y en su mayoría pastizales.

La mayor fortaleza que Ecuador posee es la ventaja de que muchos de estos productos se los puede conseguir en todo el año. Además de la variedad de pescados y mariscos que se pueden encontrar.

1.5.2 Desventajas

La cocina tiene sus sabores que van desde lo más refinado hasta preparaciones con exceso de grasa. Y es que es ahí en donde el ecuatoriano ha ido buscando y reconociendo a su gastronomía, en un alto contenido de carbohidratos, grasas y azúcares.

En su mayoría los platos ecuatorianos poseen gran cantidad de carbohidratos

provenientes de la papa, el arroz, el plátano, los fideos, a diferencia de vegetales y proteínas; que en su defecto lo que hace es aumentar el contenido en el plato y no aporta con suficientes nutrientes que el cuerpo necesita (Expreso, 05 de noviembre de 2012).

También hay platillos que van acompañados de un exceso de grasas de origen animal como platos derivados del cerdo, alimentos fritos, o frutas de alto contenido grasoso, que en algunos casos son servidos con carbohidratos como el mote, la papa, o el plátano.

Adicionalmente estas preparaciones van acompañadas de bebidas altas en azúcares, las mismas que pueden causar enfermedades, que de acuerdo a Expreso (05 de noviembre de 2012), generan un cuadro de dislipidemias, colesterol y triglicéridos, pueden aumentar la presión arterial, y en pacientes diabéticos contribuye al sobrepeso y obesidad.

Se sabe que el cuerpo de una persona adulta necesita una cantidad aproximada de 2500 calorías, dependiendo de la edad, sexo, peso y actividad que realice, las mismas que deben estar distribuidos en carbohidratos, proteínas y grasas (StarMedia, 2016).

La comida típica ecuatoriana, sobrepasa estos niveles, dependiendo de las raciones y combinaciones, por lo que son perjudiciales para la salud si se consume con mucha frecuencia.

1.6 Situación actual de la gastronomía mexicana

México es una de las gastronomías más representativas de Latinoamérica con platos como el mole, la barbacoa, el pozole y los chiles en nogada que ponen en alto su identidad. En la actualidad esto se encuentra en una tendencia de rescate, así como se vive el turismo vivencial en donde las personas visitan las comunidades y se integran en ella, situación similar con la gastronomía. Se hace referencia a lo moderno, a que ya se trabaja a más de los productos tradicionales, con productos de la cocina molecular, trayendo a la actualidad los sabores prehispánicos con presentaciones de innovación y haciendo que cada elemento vaya armonizando en la composición del platillo (González, 2017).

La gastronomía mexicana se considera como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO, 2017), éste título se refiere al conjunto de creaciones que emanan de una comunidad cultural fundada en la tradición y por el que un grupo social reconoce su identidad.

Por lo anterior, las actividades relacionadas con la gastronomía de México son de las más importantes, generando ingresos de un 1,8% del Producto Interno Bruto (PIB), y ostenta una gran capacidad de generar fuentes de trabajo, con 7 de cada 10 empleos según la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (CANIRAC). En México existen alrededor de 200 escuelas e instituciones que ofrecen Licenciatura en Gastronomía ubicándose su mayoría en el Estado de México, seguido por Puebla y la Ciudad de México (Universia México, 2013).

Zoe (2017), reporta que la gastronomía de México ocupa el noveno lugar a nivel mundial por su calidad y variedad.

1.6.1 Fortalezas

- Es una de las cocinas más reconocidas a nivel mundial, en el cual los sabores se complementan con sus elementos y técnicas que se han ido conservando y otras que están al rescate. Muchos de ellos se han conservado por sus habitantes desde épocas prehispánicas
- Posee productos con características nutricionales altas y por lo que es considerada con una de las comidas más completas del mundo cuando se realiza una combinación adecuada. Ofrece una variedad de productos, cada uno con características que ayudan a un metabolismo favorable de sus habitantes.
- Al ser un país de gran extensión territorial, posee varias regiones climáticas que a su vez genera una gran variedad de productos y de los cuales, muchos de estos se pueden encontrar en todo el año, siendo el maíz, el chile y frijoles sus ingredientes más representativos.

1.6.2 Desventajas

Un ingrediente principal, no solo de la gastronomía mexicana, sino de toda América Latina es la grasa, la misma que empezó su uso con la colonización española. Muchas de las preparaciones de su cocina están realizadas con grasas, la cual se degrada en cuanto a lo nutricional se refiere en el acabado final. Por lo anterior, México se ha ganado la mala fama de tener una comida con alto contenido en grasas que lo convierte en el segundo país con mayor obesidad a nivel mundial según el diario The Wall Street Journal (El Diario Digital, 2017).

La dieta de los mexicanos no está muy balanceada desde la forma en la que se consumen o se combinan los alimentos. Un ejemplo de ello se observa cuando se agregan frituras para acompañar el platillo, degradando la parte nutrimental del alimento.

Por todo lo anterior la principal desventaja radica en la forma en la que se combinan los ingredientes y estos se los manifiesta al extranjero (González, 2017).

El alto consumo de carbohidratos como la misma tortilla de maíz o trigo, la gran variedad de panes que posee, que está sumamente arraigado, hace que exista un sobrepeso en la población. La panadería mexicana en su mayoría son panes dulces, es decir que a más de las harinas, también hay un gran consumo de azúcar y a su vez de grasa.

Al trabajar la fusión de estas dos gastronomías, se debe tener en cuenta las ventajas y desventajas que los ingredientes y recetas de cada país ofrece, se encuentren en un balance en sus componentes, sin alterar el sabor final del platillo y procurando que se aporte un buen contenido nutricional. Además, considerar la gran variedad de productos de primera calidad que cada cocina presenta y pueden ser utilizados.

CAPÍTULO 2. GASTRONOMÍA ECUATORIANA

2.1 Gastronomía de Ecuador

Ecuador es considerado un país mega diverso que cuenta con una riqueza cultural, natural, arqueológica y gastronómica. Esta biodiversidad hace que se encuentre una variedad de productos agrícolas (figura2), que puede ir desde climas tropicales hasta el clima templado de los valles andinos que favorecen a la producción agrícola, permite el desarrollo de la gastronomía que viene desde una cultura autóctona con alimentos que se convierten en básicos como las papas, maíz y el fréjol o poroto.

Figura 2. Venta de productos agrícolas en el mercado 9 de Octubre de Cuenca, Ecuador.



Foto: Lenin Guanuche

Y es así que por la variedad de productos agrícolas de las regiones del país y con otros que fueron introducidos de todo el mundo, han hecho que Ecuador cuente con una gastronomía única, variada y especial, con una infinidad de sabores y una cantidad y calidad de ingredientes que son reconocidos a nivel mundial.

Gracias a la variedad de productos, el país se ha dado a conocer también como un país de sopas, habiendo ganado reconocimientos como Gourmand

World Cookbook Awards (Los mejores libros de cocina en el mundo) en 2014 con el libro *Sopas. La identidad del Ecuador*, en el que se pueden encontrar repes, locros, sopa de vegetales, etc., y en el que se trata de rescatar los sabores ancestrales (El Comercio, 29 de mayo de 2014).

El consumo del arroz es evidente en el menú diario de los ecuatorianos, especialmente como acompañante de la mayoría de sus platos fuertes. Los carbohidratos como el plátano verde, yuca, quinua, arroz, papas y proteínas como pollo, res, cerdo, pescados y mariscos son algunos de los ingredientes que acompañan a los platillos.

La cocina ecuatoriana es denominada como *cocina criolla* en la que sus preparaciones se realizan con productos y técnicas nacidas del mestizaje cultural proveniente de la llegada de los españoles al Continente Americano (Valverde, 2013).

Por tal motivo, se considera como una cocina nueva y pequeña a nivel mundial, con reconocimiento que va en ascenso y a su vez presenta rasgos de originalidad y riqueza.

2.2 Antecedentes históricos

La gastronomía ecuatoriana posee un gran valor y riqueza culinaria otorgada por sus antecedentes ancestrales y la que cada región aporta con características particulares desde la preparación de alimentos hasta el momento de servirlos y consumirlos.

Los primeros habitantes que se encontraban en estas tierras fueron pobladores que se organizaban en grupos y se dedicaban especialmente a la caza y recolección de vegetales y plantas medicinales. Al encontrarse con un entorno generoso para su supervivencia como llanuras tropicales y valles templados que beneficiaran a la agricultura, se asentaron para luego integrarse a la naturaleza (Jaramillo, 2012).

Hace 13.000 años a.C., los antepasados de la época prehispánica se dedicaban a la recolección y posteriormente a la domesticación de especies

que se encontraban en las regiones del actual Ecuador para su consumo. Estas actividades fueron desarrollando una gastronomía que se transmitió con el paso de las generaciones en culturas como: Quitus, Caras, Caranqui, Puruhás, Cañaris, Mantas, Huancavilcas, Paltas, Shuaras, Cofanes y Cayapas.

Los alimentos propios de América como la papa, maíz, ají, yuca, tomate, fréjol, aguacate, cacao, amaranto, entre otros; son de los más destacados y los que los antepasados utilizaron para su alimentación.

Asimismo proteínas como camarones, pescados, tórtolas, cuyes, llamas y frutas como piña, mora, naranjilla, entre otras más. Algunos de estos productos eran consumidos de forma directa y otros se los cocían a fuego directo o en recipientes de barro para luego ingerirlos.

Un alimento que era considerado por la dieta diaria de nuestros ancestros es una frugal colada de granos tiernos, como una uchucuta abuela de la fanesca o el lokru, padre del locro actual, envueltos y tandas, cuyes asados y carnes secas, ahumadas y servidas, como es el caso del charqui andino (El Tiempo, 03 de agosto de 2016).

Aquellos habitantes se asentaron en Ecuador porque encontraron un entorno abundante que les permitiría la subsistencia: desde climas tropicales y llanuras que les proporcionara frutas, hasta los valles andinos que sea favorable para agricultura y cacería. Luego de haberse relacionado con el entorno, el hombre se volvió sedentario y adquirió costumbres, integrándose poco a poco y dejándose llevar por la naturaleza abundante y exuberante que lo rodeaba (Jaramillo, 2012).

Entre algunos de los utensilios que se solían utilizar están los recipientes de piedra, cerámica e incluso en ocasiones de cobre y bronce (morteros, metates, ollas, platos, cuencos, vasos y otros recipientes) (El Mercurio, 22 de mayo de 2013).

Muestras arqueológicas encontradas de algunos utensilios son los que exponen el realismo instrumental que guardaban los antepasados como

cazuelas, cantaros, piedras para moler, moldes, etc.

Para su alimentación, los antiguos pobladores de los Andes utilizaban productos de la tierra de los cuales tres eran los más importantes, maíz, papas y fréjol. El maíz era un producto multifacético ya que era utilizado en platos como canguil, mote, tostado, mazamoras, chuchuca y tortilla. El choclo era consumido luego de haber sido hervido y el mismo que en crudo se realizaba el envuelto conocido como humita. Para bebida también se llegaba a consumirlo, ya que cuando germinaba la semilla, se secaba y se realizaba harina y con el que se procedía a realizar la tradicional chicha y vinagre y de la caña tierna de la planta se realizaba miel, de modo que nada se desperdiciaba (Arteaga y Vicuña, 2012, p. 28).

Otro de los alimentos principales, era el consumo del tubérculo andino, la papa, la cual posee vestigios desde más de 8.000 años de antigüedad que se las consumía asadas, en puré que era y es la base para preparar tortillas, deshidratadas para su conservación (Centro de Innovación Productiva y Transferencia Tecnológica, 2017).

El fréjol o poroto era el acompañante para enriquecer las preparaciones, ya sea tierno o seco, este último para temporales difíciles durante el año.

Con la llegada de los españoles a tierras americanas, hubo un encuentro de culturas diferentes las cuales poseían elementos propios y diferentes costumbres. Maravillados con la diversidad y sin entender algunas frutas y comidas les dieron nombres como por ejemplo a la palta la llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la tortilla, pan; a la chicha, vino y entre otros (Arteaga y Vicuña, 2012, p. 29)

Los españoles introdujeron nuevos ingredientes que enriquecieron la cocina como: el trigo, la cebada, el arroz, la lenteja, las habas y la cebolla. Además de especias de olor y sabor como el ajo, la mostaza, el orégano, y el perejil. Algunos frutos como la caña de azúcar, higos, manzanas, naranjas, limón, uvas y el olivo y sus aceites. Los animales que contribuyeron a la aportación de ingredientes en la conquista fueron el cerdo, las ovejas, las reses, la leche y los

quesos (Ayora, 2013, p. 33).

En la actualidad es común encontrar términos como comida criolla, comida típica y comida tradicional, los mismos que hacen referencia a la gastronomía ecuatoriana, mismos que se definen a continuación.

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española (2017), el término de criollos se refiere a aquellos hijos de europeos nacidos en territorios españoles de América. Por su parte el término típico relata a algo peculiar que se incluye para representar a una persona, país o región y finalmente el termino tradicional define a aquella costumbre que se práctica de generación en generación y tiene relación con una cultura.

En tal contexto, la *comida criolla* es la adaptación de ingredientes y técnicas nacidas del mestizaje con la llegada de los españoles a América; *comida típica* relata a aquellas recetas de platillos con características especiales de alguna región o país y estos tienden a realizarse con frecuencia; y *cocina tradicional* son aquellos productos y recetas que se practican en la actualidad y que se transmitieron de una generación a otra.

2.3 Técnicas de cocción

Las técnicas de cocción en la gastronomía ecuatoriana actual, vienen desde la época prehispánica hasta la actualidad, pasando por la época de la colonización española.

El tostado, por lo general se utiliza el tiesto para realizar esta cocción con la que se prepara las tortillas de maíz, papa, yuca o maíz tostado, se tuesta los alimentos hasta que estén cocidos. La particularidad de esta técnica es que no es indispensable el uso de alguna materia grasa.

Hay que controlar la temperatura del fuego y el grosor del alimento, puesto a que esto ayudará a la perfecta cocción el alimento y que no quede crudo en su interior.

Otra técnica utilizada es la cocción de alimentos en algún medio líquido o hervido. Se utiliza para hervir, sancochar, blanquear o escalfar sopas, guisos y

la cocción al vapor para preparar envueltos como las humitas o tamales. Esta es una de las técnicas más utilizadas en el país.

Los españoles trajeron consigo las grasas, mismas que se obtienen de plantas, semillas o de la grasa de algunos animales y se implementó la técnica de fritura.

Las carnes y ciertos vegetales son preparados con la técnica del asado a la brasa. Esos son expuestos al calor del carbón a fuego y sobre este una parrilla en la que se colocarán los alimentos. Por lo general se preparan las tradicionales parrilladas que pueden ser de algún tipo de carne, chorizos y vegetales.

Una técnica que aún se conserva es la del horneado subterráneo (figura 3), el cual se utiliza para cocinar carnes. Consiste en cavar un hoyo en la tierra y se colocan piedras muy calientes, se pone los alimentos en un recipiente, se coloca en el hueco y se cubre con tierra y hojas para que se cocine el alimento.

Figura 3. Hoyo en donde se cocina el tradicional platillo Chivo al hueco



Fuente: Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Paletillas
<http://www.paletillas.gob.ec/index.php/ct-menu-item-57/ct-menu-item-73/category/5-turismo>

2.4 Gastronomía ecuatoriana por regiones

Ubicado en la costa noroccidental de América del Sur, la República del Ecuador tiende a limitar al norte con Colombia, al sur y al este con Perú y al oeste con el Océano Pacífico.

Geográficamente, se divide al país en regiones dando características físicas y formas de relieve como: Región Litoral o Costa, Interandina o Sierra y Región Oriental o Amazonía (figura 4). A más del sistema continental, posee un conjunto de islas que conforman el Archipiélago de Galápagos o Región Insular que es considerada como la cuarta región (Instituto Oceanográfico de la Armada [INOCAR], 2012).

Figura 4. Regiones del Ecuador: Costa, Sierra, Oriente e Insular



Fuente: Ecuador Noticias <http://www.ecuadornoticias.com/2017/03/mapa-del-ecuador-y-sus-regiones.html>

Al encontrarse en una zona atravesada de norte a sur por la Cordillera de los Andes y bañada por las corrientes marítimas del Humboldt y la Niña, hace que exista dos tipos de estaciones: húmeda y seca, siendo beneficioso para la siembra y cultivo de una gran variedad y cantidad de productos y un mar inagotable de frutos.

La gastronomía de Ecuador se encuentra establecida por sus regiones geográficas puesto a que en cada una de ellas los productos varían debido al tipo de clima que presentan, teniendo como resultado un conjunto de sabores, colores, olores, texturas que van acompañados de utensilios, técnicas de cocción, valor nutritivo, representando a su convivir diario o a días festivos causando diversidad de sensaciones.

2.4.1 Gastronomía de la Región Litoral o Costa

La diversidad de paisajes que se encuentran en esta región como manglares, bosques tropicales, llanuras y tierras un poco más secas son óptimas para la siembra y cultivo de productos como: el banano, el mango, el café, la palma africana, la caña de azúcar, el arroz o el cacao.

Los mariscos y pescados también son parte fundamental de la alimentación de sus habitantes y esto, complementado con algunos productos anteriormente señalados hacen que exista riqueza gastronómica como cazuelas, ceviches, envueltos, sangos, arroces, entre otros.

La costa ecuatoriana se encuentra dividida en seis provincias: Esmeraldas, Manabí, Los Ríos, Guayas, Santa Elena y El Oro, en la que cada una cuenta con su gastronomía típica.

Esmeraldas, conocida como la provincia verde y su capital del mismo nombre, se ubica al noroccidente del país y destaca por su música, bailes y su gastronomía emblemática en la que destacan platillos como: el patacón gigante de verde, el tapao, el encocao de pescado, el ensumacao, la chucula y algunos otros.

Manabí es una provincia esencialmente agrícola por poseer tierras muy fértiles, destacando la producción de café, cacao, banano, maní, arroz, maíz y algodón. Además es ganadera por excelencia, llevándolo a ocupar un buen lugar en el criadero de ganado vacuno como lo señala Jaramillo (2012). Gran parte de su población, en especial de los cantones costeros, se dedican a la pesca artesanal de peces como: picudo, espada, bandera, rabón y albacora. Asimismo como camarón, cangrejo, entre otros mariscos y crustáceos.

Entre algunos de sus platillos a destacar podemos señalar la sal prieta, viche de pescado, corviche, caldo de bola, chupe de pescado, empanadas de verde, suero blanco y los conocidos dulces de Rocafuerte.

Guayas, según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), es la provincia más poblada del país que alberga un promedio de 22,97% de

habitantes a nivel nacional por lo que también la convierte en el mayor centro financiero, comercial e industrial. Posee veinticinco cantones siendo su cabecera provincial Guayaquil (Ecuador Inmediato, 2011).

Considerada una zona próspera por sus tierras productivas que facilitan a la agricultura y a una gran variedad de cultivos como banano, cacao, maní, caña de azúcar, arroz, mango y maíz, de los cuales muchos de estos son productos para el consumo interno y de exportación. Además de estos productos, también sus ríos y mares proveen de peces y mariscos.

Santa Elena es la última en declararse provincia en la República del Ecuador. Con su capital del mismo nombre, está conformada por 4 cantones: Playas, La Libertad, Salinas y Santa Elena.

Se encuentra en una zona semidesértica, la cual la hace apropiada para el cultivo de frutas tropicales y hortalizas. La pesca y el turismo son algunas de las principales fuentes de ingreso para la provincia (Reyes, 2015).

Guayas y Santa Elena, al estar juntas comparten algunos ingredientes para la preparación de platillos a base de pescados, mariscos y vegetales como: guatita, bollo de pescado, encebollado, bolón de chicharrón y camarón, sancocho de pescado, seco de chivo, chicha resbaladera, etc.

Babahoyo es la capital de la provincia de Los Ríos, ubicada entre la Costa y Sierra. Es la única provincia costera que no posee mar, pero posee ríos que nacen en la cordillera siendo su principal el río Babahoyo. Jaramillo (2012), menciona que muchos de estos ríos son navegables y utilizados para el transporte de mercadería, en los que se han establecidos pequeños puertos para la carga y descarga de la misma.

Su principal actividad es la agricultura, en los que destaca cultivos de arroz, caña de azúcar, palma africana, maíz y productos de exportación como banano, café y cacao. La ganadería también es una de las actividades que se realiza en este lugar, puesto a que existen grandes zonas pastizales.

Entre los platillos a destacar de esta provincia están: el sancocho de bocachico,

chaulafán, rompopé, entre otros por mencionar.

La provincia de El Oro ubicada al sur de la costa ecuatoriana y la última por indicar, cuenta con catorce cantones siendo su cabecera provincial Machala. Conocida por su gran producción de banano y con calidad de exportación que brinda sus condiciones climáticas. Además se cultiva café de excelente calidad y aroma, tomate, piña y palma africana. Es importante destacar la calidad de sus camarones y langostinos de exportación.

Entre las preparaciones que destaca en esta provincia están: el tigrillo, seco de pato, ceviche de camarón, conchas asadas, etc.

Cabe destacar que: el banano, el camarón, el atún y el cacao: son los productos no petroleros que aportan en gran porcentaje a la economía del país siendo los principales exportados a diferentes países del mundo (PRO ECUADOR, 2015).

2.4.2 Gastronomía de la Región Interandina o Sierra

Esta es una de las regiones que se refleja en la majestuosa de sus valles, montañas, volcanes y nevados, lo que le da el perfil característico. Se conforma por once provincias que van a lo largo de la Cordillera de Los Andes: Carchi, Imbabura, Pichincha, Santo Domingo de los Tsáchilas, Cotopaxi, Tungurahua Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. En esta región podemos ubicar a la capital del Ecuador, Quito.

La región presenta atractivos turísticos en la cual destaca la provincia de Pichincha con 272 atractivos tanto culturales como naturales. Otra de las provincias es la de Imbabura con 129 atractivos. Luego están las provincias de Carchi y Azuay en donde esta última posee un mayor número de atractivos en mejor conservación (Andrade , 2010).

Según el Ministerio de Turismo del Ecuador (2016), con el pasar de los años, el turismo se ha ido convirtiendo en un eje fundamental del país, aportando al desarrollo socioeconómico en la que trabaja el sector público, privado y comunitario, permitiendo destacar como la tercera fuente de ingresos no

petroleros del Ecuador.

La riqueza cultural que posee Ecuador ha hecho que la UNESCO denomine a las ciudades de Quito y Cuenca y al Qhapaq Ñan (Camino del Inca) como Patrimonio Cultural de la Humanidad, aumentando así la economía de cada lugar.

La relación entre el turismo y la gastronomía es estrecha y es que gracias al turismo de esta región, se han dado a conocer también su gastronomía.

Los platos que se obtienen van desde que el maíz está tierno, el choclo, los mismos que se consumen hervidos, tortillas, envueltos, asados, entre otros. Cuando ya el maíz está duro, se suele consumir en tostado, canguil, bebidas, hervidos, harinas y en un sinnúmero de preparaciones.

El maíz fue una de las más grandes aportaciones de América hacia el mundo, siendo un producto básico para la sustentación de alimentación de las personas y animales. A más de ello es considerado como el cereal de mayor producción a nivel mundial, superando al trigo y arroz (Abad Rodas, 2013, p. 35)

Al momento de sembrar el maíz en la chacra, uno de sus acompañantes es el fréjol, el mismo que, una vez cosechado se cocina y en otros casos se seca y se guarda en graneros para el consumo posterior. Su preparación es versátil, misma que es parte de la composición de un platillo, como por ejemplo en guisos o menestras, arroces, o por si solo hervidos con sal y puestos a la mesa para acompañar una comida.

El Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP, s.f) señala que en Ecuador se ha llegado a identificar alrededor de 400 variedades de papas nativas, de las cuales en el mercado solo se llegan a comercializar 10 variedades que van desde la apariencia física, el color y la pulpa, de las cuales se pueden nombrar: chola, bolona, Esperanza, María, chaucha, etc. Su preparación va desde ser hervidas, asadas, en purés, en tortillas, o sopas.

Entre algunos platillos por mencionar de la región andina están: la sopa de

quinua, el hornado, el cuy asado, el mote pillo, humitas, el chivo al hueco, el yaguarlocro, papas con cuero, el dulce de higos, los buñuelos, la yaguana, el rosero, los chachis, entre muchos más.

2.4.3 Gastronomía de la Región Oriental o Amazonía

La tercera región ecuatoriana es la Amazonía u Oriente, conformada por seis provincias: Sucumbíos, Napo, Orellana, Pastaza, Morona Santiago y Zamora Chinchipe. Destaca por su naturaleza exótica, convirtiéndola en uno de los lugares más biodiversos de mundo.

La diversidad de etnias que se encuentran en esta región, la hace rica costumbres y tradiciones culturales, aportando gastronomía exquisita y sobretodo diferente al resto del país.

La flora y fauna encontrada en esta región hace que su gastronomía sea variada y en algunos casos particular. Entre los principales productos podemos encontrar la papa china, la chonta, el maíz; la misma que fue utilizado desde tiempos ancestrales, pero sobre todo lo que destaca son las preparaciones con la yuca, de la cual se realiza la bebida conocida como chicha (Abad Rodas, 2013, p. 36)

La comida típica de los grupos étnicos de la amazonia está caracterizada por la utilización de productos obtenidos de la caza y la pesca. Una variedad de pescados, carne de guanta, guatusa, mono, lagarto, son algunas de las proteínas consumidas por sus pobladores.

También podemos encontrar un variado cultivo de frutas y vegetales como: el maíz, la palma africana, el café, la yuca, la papa chicha, el banano, la piña, la papaya, la naranjilla, entre otros.

Entre los platillos que podemos destacar están: el ceviche de palmito, el ayampaco, el caldo de carachama, el ceviche volquetero, la guayusa, las ancas de rana y el masato.

2.4.4 Gastronomía de la Región Insular o Galápagos

Galápagos con su capital Puerto Baquerizo Moreno, esta región está

conformada solo por esta provincia. Localizada en la región insular aproximadamente a 1000 km del Ecuador continental, es considerada como la región de mayor atracción turística del país. Gracias a sus paisajes, flora y fauna, es considerada como una de las reservas ecológicas más importantes del mundo (Avilés Pino, s.f).

Un total de trece islas grandes, seis islas pequeñas y cuarenta y dos islotes, son parte del Parque Nacional Galápagos, que desde el 8 de septiembre de 1978 es reconocido como Patrimonio Natural de la Humanidad por parte de la UNESCO.

Debido al paso de la corriente del Humboldt, Galápagos posee un clima cálido con una estación seca, la misma que enfría las aguas e impide la formación de nubes, por lo tanto no hay lluvias, pero sus aguas frías hacen que se dé el crecimiento de alimento para los animales marinos propios de esta región (Jaramillo, 2012, p. 123).

Al ser una región seca, no existe mucha producción agrícola, sin embargo se pueden cultivar algunos alimentos como guayaba, caña de azúcar, plátano y café.

Su gastronomía también está basada en una variedad de productos del mar como: langostas, pepinos, cangrejos, calamar, bacalao, entre otros.

Entre sus platillos a destacar están: el ceviche de langosta, sopa de pescado, arroz marinero, sopa marinera, caldo de bacalao, torta de plátano maduro, sopa de cangrejo; de los cuales la mayoría de ingredientes son importados desde el continente, haciéndola muy similar a la gastronomía de la costa ecuatoriana.

2.5 Utensilios principales en la cocina ecuatoriana

Muchas de las herramientas para preparar alimentos, algunas de ellas usadas hasta la actualidad, vienen desde la época prehispánica cuando los pueblos ancestrales utilizaban utensilios de cerámica y realizadas a mano. Se empieza creando ollas de tres patas las cuales tenían contacto directo con el fuego,

ollas globulares, vasos y en algunos casos se encontraron figuras de cerámica con formas de animales, de frutas y de personas, ya que en aquella época había el mismo respeto con la naturaleza y los humanos.

Con la llegada de los incas a finales del siglo XV a lo que hoy es el actual Ecuador, se introdujeron nuevas herramientas como el cuchillo de metal ya que antes se utilizaba roca volcánica que se formaba por el enfriamiento de la lava, el mate en forma de cuchara, metates o piedras de moler, arríbalos, fogones, entre otros por mencionar (El Telégrafo, 25 de mayo de 2014).

Desde aquella época, hasta la actualidad se han ido incorporando nuevos utensilios, algunos de ellos introducidos con la conquista española.

Ollas de barro: Sin duda es un utensilio que hasta la fecha ha sobrevivido a cambios y a las nuevas generaciones. Tan antigua como la civilización, su versatilidad para usarse en la cocina y al sabor que aporta a las preparaciones que se realizan en ella, hace que aún esté presente y siga arraigado en las raíces de la gastronomía.

Como lo señala el diario El Tiempo (03 de agosto de 2016), en Ecuador su uso data desde la cultura Valdivia hasta la actualidad, siendo utilizada en su mayoría para comidas tradicionales.

Como ventajas de su uso podemos encontrar:

- Su utilidad tradicional es en fogones de leña, sin embargo en la actualidad también se maneja en estufas de gas y en algunos casos para terminar alguna cocción se puede llevar directamente al horno de gas, eléctrico o microondas, haciéndola versátil y acoplable a los cambios.
- Si bien el tiempo de cocción es más lento, esto es favorable para las preparaciones puesto a que los alimentos necesitan más tiempo de cocción para obtener un buen sabor, mejor textura y aroma como en los estofados, guisos o alimentos de larga cocción como los granos y cereales (El Tiempo, 27 de marzo de 2016)

- Están realizadas de material como la arcilla, lo cual no contaminan ni perjudican a la salud.

Tiesto: Es una vasija o plato de barro que se usa para la cocinar alimentos tradicionales ecuatorianos como tortillas de maíz, choclo, papa, yuca y trigo además de guisos y estofados.

Las famosas tortillas de maíz, choclo o de trigo son una tradición especialmente en la región de la Sierra, a más de ello también se preparan los llapingachos que son un acompañante principal del hornado.

Olla tamalera: En la época prehispánica, no se conocía el hierro por lo que con la conquista española fueron introducidos las ollas, cucharas, sartenes, ralladores, entre otros materiales (Abad Rodas, 2013, p. 44)

Como su nombre lo indica, es una olla que generalmente se utiliza para cocinar tamales y otros envueltos al vapor como las humitas, quimbolitos, bollos, por mencionar algunos. Fabricados de materiales como acero o aluminio, tiene una forma cilíndrica y en el fondo posee una especie de tapa con agujeros que evita que los envueltos tengan contacto con el agua.

Cuchara de palo: Los utensilios de madera son muy importantes en la cocina ecuatoriana. Son de diferentes tamaños según su función y en algunas familias aún se mantiene la tradición de cocinar con ellas.

Una práctica campesina es cuando la mamá de la familia prepara sus alimentos, tiene una cuchara principal conocida como *cuchara mama* para preparar y servir la sopa y su acompañante. Del mismo modo, una cuchara diferente para preparar alimentos de sal o dulce.

Conocidas también como cuchara de madera, estas deben ser de un material resistente, la cual según los antepasados aporta con sabor, textura y aroma a las preparaciones (El Diario, 02 de octubre de 2015)

Mortero: Cuenco de madera, piedra, porcelana o mármol de diferentes tamaños que se utiliza para pelar o machacar granos y especias para su

posterior preparación. En la antigüedad, el mortero era utilizado para moler granos de maíz y otros frutos con el que se preparaban menestras, aplastar el plátano y hasta para triturar vegetales (El Diario, 11 de octubre de 2015).

El material debe ser pesado, para que pueda resistir los golpes para triturar los alimentos y así no se rompa. A más de ello, también cuenta con apoyo conocido como pistilo que es con lo que hace presión sobre el alimento. Este debe ser del mismo material del mortero.

2.6 Características de los productos agrícolas ecuatorianos seleccionados

Ecuador es un país conocido por la calidad en sus productos y de los cuales son muy reconocidos a nivel nacional e internacional (figura 5).

Algunos de estos productos son originarios de la región de los Andes los cuales los hace únicos y otros que fueron introducidos pero por la calidad del clima y del suelo se desarrollaron de mejor manera.

Se pueden cocinar de varias maneras, enriqueciendo la cocina ecuatoriana al momento de su preparación con las técnicas mencionadas con anterioridad y aportando al nivel nutritivo del producto final listo para consumirse.

Figura 5. Principales productos ecuatorianos de exportación (Camarón, banano, cacao y flores)



Fuente: Pinterest <https://www.pinterest.cl/pin/701365341939504685/>

2.6.1 Banano

Ecuador es uno de los principales productores y exportadores de banano a nivel mundial, constituyendo con un elemento primordial en la economía del país, en la que según The Observatory of Economic Complexity (OEC, 2016) constituye el segundo producto de exportación después del petróleo.

A diferencia de otros países, el banano ecuatoriano es muy apetecido por su sabor y gracias a las condiciones climáticas, esta fruta se produce todo el año. La región litoral produce la mayor cantidad de la fruta, siendo la provincia de Los Ríos su mayor productor. En Ecuador se produce una amplia variedad de bananos y plátanos con el barraganete, el dominico, el maqueño, el banano rosado, el plátano de seda, y el orito.

Cuando la fruta está verde, se suele consumir en preparaciones saladas como en mazamorras, sopas, majado o frituras; mientras que cuando llega a madurar se suele darle uso en preparaciones de dulce como postres, bebidas o asados.

La planta de banano llega a medir alrededor de siete metros de altura, con un diámetro de 30 centímetros aproximadamente. Cuando la fruta se encuentra madura la planta puede tener un mínimo de diez hojas, siendo el tamaño de cada hoja de seis metros de largo y 60 centímetros de ancho. La maduración de la fruta tarda entre 90 y 120 días. Al cosechar se puede obtener hasta 20 manos por racimo, teniendo alrededor de 12 unidades en cada una de ellas (Gallardo, 2013).

Los principales mercados compradores de esta fruta son los Estados Unidos, seguido por varios países de Europa y Asia.

A más de la fruta en natural, se suele consumir en productos procesados como en harina de plátano, frituras, compotas y en repostería.

2.6.2 Camarón

Hace 40 años, Ecuador fue el primer país en América en iniciar la crianza de camarón en agua salada haciéndola un recurso inagotable y generando un

producto de primera calidad (El mejor camarón del mundo, 2014).

Pertenece al grupo de los mariscos pero por sus características lo agrupa dentro de los crustáceos y puede ser obtenido mediante pesca y crianza en piscinas camaroneras.

Su contribución nutricional se basa en aportación de yodo, vitaminas B12 y E, colesterol, selenio, proteínas y agua (Oficina Comercial del Ecuador en Reino Unido, 2012)

Como indica PRO ECUADOR (2016), en Ecuador se producen dos tipos de este crustáceo: la primera es el *litopenaeus stylostris* con una longitud máxima de 230 mm representando el 5% de la producción total y la segunda es la especie *litopenaeus vannamei* o camarón blanco del pacífico siendo el de principal cultivo en el país con un 95% de la producción total. El camarón blanco se diferencia por que posee entre ocho y nueve dientes dorsales y dos dientes ventrales.

Las condiciones climáticas hacen que se genere 3,5 ciclos de cosecha de camarón por año haciéndolo competitivo frente al mercado internacional convirtiéndolo en el segundo producto de exportación no petrolera, después del banano.

El Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca (MAGAP) informó que en el 2015 que la provincia que más cultivan camarón fueron Guayas con 138 mil hectáreas que representó el 65,23% a nivel nacional, seguido de la provincia de El Oro, Manabí y Esmeraldas (PRO ECUADOR, 2016)

Las razones que la hacen tan apetecido a nivel mundial son:

- La frescura del producto: Cuando se pesca el camarón, se congela y se envía hacia el lugar de destino ya que sus compradores prefieren el camarón fresco antes que procesado.
- El tamaño: estos tienden a ser más grandes a comparación con los competidores. Su crecimiento es más rápido y tienen a una mayor resistencia a enfermedades en el cultivo.

- Cuidado ambiental: El resultado de un producto de calidad es la buena práctica ambiental, es decir que para su desarrollo se tiende a establecer las piscinas en tierras salobres, que no tienen disposición para otra actividad agrícola y se crean más centros de trabajo.
- Calidad: Cuando el crustáceo sale de las piscinas debe estar entero y sin defectos físicos, a este se le conoce como camarón *premium* y es apto para la exportación.
- El factor social: El 60% del personal que trabajan en la cadena de producción de camarón son mujeres en su mayor parte jefas de hogar (El Comercio, 15 de agosto de 2014).

La mayoría de preparaciones gastronómicas con camarón encontramos en la costa ecuatoriana, por ejemplo desde arroces, las cazuelas, las sopas, los guisados hasta bebidas como cocteles.

2.6.3 Cacao

Theobroma Cacao o comida de los dioses, uno de los símbolos representativos de Ecuador y uno de los productos de mayor exportación no petrolera del país, detrás del banano, camarón, pescados y flores (OEC, 2016).

El cacao es una fruta de origen tropical que crece a temperaturas entre los 25 a 28 °C. El árbol tarda de 4 a 5 años en producir frutos, posee flores muy pequeñas, su fruta es de forma alargada entre 10 a 32 cm y de ancho entre 7 a 10 cm con un peso desde los 200gr hasta 1kg y dependiendo del tipo de cacao puede ser de color amarillo, blanco, verde o rojo. El grano viene cubierto de una tela de color blanco y de sabor dulce con la que se pueden elaborar bebidas y con el grano que es de color morado o café se puede realizar chocolate (PRO ECUADOR, s.f).

Las principales regiones en donde se cultiva el cacao es en la costa y amazónica ecuatoriana, siendo las provincias de Los Ríos, Guayas, Manabí y Sucumbíos las de mayor producción.

Existen tres variedades a nivel mundial: Criollos, forasteros y trinitarios, de los

cuales en Ecuador se desarrollan dos tipos de cacao:

- **Cacao Fino de Aroma:** Este cacao es producido por árboles de cacao de la variedad Criollo o Trinitario. Es conocido también como pepa de oro y la mazorca es de color amarillo, es uno de los cacaos más apetecidos a nivel mundial por los chocolateros por su pureza especialmente en sus sabores frutales y florales y fragancias, contribuye con el 63% de la producción a nivel mundial y a nivel interno su producción comprende el 75% y el 25% restante pertenece a otras variedades como e CCN51 (Anecacao, 2015).
- **Cacao CCN-51:** Colección Castro Naranjal es un cacao clonado que en 2005 después de investigar diversas variedades del grano, se obtuvo la de tipo 51 quien fue declarado como un bien de alta productividad y calidad por el Ministerio de Agricultura (PRO ECUADOR, s.f).

Su color característico de la mazorca es el rojo y fue creado con el fin de que sea resistente a los males que en esa época azotaban los cultivos del cacao tradicional.

El cacao ecuatoriano se lo exporta de tres formas: en granos de cacao, productos semielaborados (licor, manteca, torta y polvo) y terminados (chocolate en tabletas, bombones, coberturas, entre otros).

En cuanto a la producción de chocolates, en los últimos años Ecuador ha ganado varios premios por parte del certamen International Chocolate Awards en categorías como: mejor barra de chocolate oscuro con infusión, mejor cubierta de chocolate oscuro, mejor barra de chocolate oscuro de origen, entre otros (Pacari Chocolate, s.f).

2.6.4 Atún

Pez azul de gran tamaño que puede llegar a pesar hasta 600kg y medir incluso 3 metros, es un pescado muy apetecido a nivel mundial y para su proceso de pesca en Ecuador, Manta es pionera en esta actividad que consta desde la captura, procesamiento y exportación (Ministerio de Turismo del Ecuador,

2012).

Se lo puede adquirir ya sea en lata, la misma que puede presentarse en lomo o migas, se pueden almacenar de diversas maneras como: en aceites vegetales, aceite de oliva, aceite de proteína de soja o escabechado o simplemente de manera natural o en agua.

Se encuentra en el grupo de pescados procesados, convirtiéndose en el tercer producto ecuatoriano no petrolero de exportación y siendo Ecuador el segundo mayor exportador después de China, estando sus principales consumidores del atún ecuatoriano son los países de la Unión Europea con un 60% de las exportaciones, lo que genera 100 mil empleos (OEC, 2016).

La revista El Agro (2016) señala que el 85% de toda la actividad pesquera de atún se utiliza para atún en conserva, mientras que de la pesca fresca se destina el 8% para exportación y el 7% restante es para consumo interno del país.

Entre los principales platos en los que prepara este producto son: asado, cazuelas, sopas, estofado entre otros y las bondades que puede ofrecer para el cuerpo humano son vitaminas, potasio, hierro, fósforo y grasas ricas en omega 3. Además, se puede encontrar en diversas presentaciones como en lomo, en conserva, en filete, en salsas, etc.

2.6.5 Quinua

La quinua o quínoa es un cereal que se cultiva en la región de los Andes en América del Sur siendo sus principales productores Perú, Bolivia y Ecuador. Tan antigua como la papa, fue un alimento utilizado en épocas ancestrales

Esta planta se adapta a diferentes climas, llegando a cultivarse desde el nivel del mar hasta los 4000 m.s.n.m., dando lugar a varios tipos de quinua. Cuando el fruto está maduro, la planta llega a alcanzar hasta 2 metros de altura y las semillas pueden llegar a tener de 1,5 a 3 mm de diámetro (Gómez y Aguilar, 2016, p.10).

Según las variedades de la planta de quinua, existen colores de la semilla

siendo verdes, rojos, púrpuras, naranja, rosado, entre otros, y este color puede disminuir o desaparecer en el proceso de secado o lavado de los granos.

Este cereal es una excelente alternativa para quienes no pueden consumir gluten y como una opción en las dietas vegetarianas, alimento para adultos mayores, niños, deportistas, diabéticos y personas intolerantes a la lactosa, por el hecho de contener el doble de proteínas que el arroz y la cebada, ser fuente de calcio, magnesio, manganeso y vitaminas B, C, E y fibra. (Quinoa.pe, 2013)

En Ecuador, las provincias que más producen este cereal son Carchi, Chimborazo e Imbabura, aportando un 80% de la producción nacional. En el 2013, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO, nombró el año Internacional de la Quinoa con el fin de aumentar su cultivo (Monteros Guerrero, 2016)

Las semillas cocidas de quinoa deben ser suaves y crujientes con un sabor delicado y su utilización puede ser versátil al momento de consumirse, en desayunos, almuerzos o cenas, ya sea en recetas de sal o dulce.

Se puede preparar platillos como tortillas, sopas, ensaladas, cremas, bebidas, pasteles, panes, entre muchas recetas más.

2.6.6 Mellocos

Según El Comercio (02 de julio de 2011) citado por Suárez y Saldaña (2013, p22), el melloco es el segundo tubérculo más importante después de la papa que se encuentra a lo largo de la región de los Andes en alturas desde los 3.000 a 3,600 m.s.n.m., con temperaturas entre los 8 y 14°C principalmente en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Cañar.

Su cosecha se realiza una vez al año y su fruto tiene formas cilíndricas, ovalada y fusiforme y en colores blanco, amarillo, rosado, rojo, púrpura y en algunos jaspeados de a dos colores (Ministerio de Turismo del Ecuador, 2012).

Posee una piel muy delgada que se puede quitar con facilidad, aunque se acostumbra a comer con la misma. Dependiendo de la variedad de melloco,

esta puede ser o no de una consistencia gomosa y babosa antes de ser cocido.

Las propiedades con las que cuenta este tubérculo son varias, entre las que podemos mencionar son las proteínas, almidón, carbohidratos, bajo en grasa, fibra cruda, azúcar y vitamina C. A más de ello, es apetecido por sus condiciones curativas como cicatrizante. (Últimas Noticias, 2014).

Además de consumirse fresco, se puede deshidratar pero por su alto contenido de agua, suele demorarse y hasta en algunos casos ser costosa.

En la cocina tradicional se puede comer de varias maneras: hervidas con sal y comerlas con queso, en sopas, cremas, encurtidas en ensaladas.

CAPÍTULO 3. GASTRONOMÍA MEXICANA

3.1 Gastronomía de México

Hablar de gastronomía mexicana es hablar de variedad y riqueza, es tomarse el tiempo para viajar, conocer, aprender y degustar de un sinfín de platillos y bebidas que se fueron transmitiendo de generación en generación y que caracterizan a cada pueblo que integra este país.

En una entrevista realizada a Méndez (2017), define a la gastronomía mexicana como cultura y tradición, como uno de los grandes elementos que los define como mexicanos y que la alimentación va marcando desde el nacimiento hacia donde se va.

La cocina mexicana es considerada como cocina tradicional, puesto que se viene practicando de generación en generación, con ingredientes y técnicas prehispánicas que aún se mantiene vivos con el paso de los años.

El uso de instrumentos tales como el molcajete, comal, molinillo o metate (figura 6), han estado presentes desde tiempos prehispánicos en los que utilizados con sus productos como el maíz, frijol, o chile, proveen de color, sabor y aroma a las preparaciones, conformando así lo que se llama ahora cocina tradicional. Desde los alimentos obtenidos de la milpa, hasta los que llegaron con la conquista española aportaron y enriquecieron a su desarrollo.

Figura 6. Utensilios usados en la gastronomía mexicana



Fuente: El Imparcial <https://www.directoalpaladar.com.mx/ingredientes-y-alimentos/chiles-mexicanos-frutos-picosos-inseparables-en-la-dieta-de-casi-todo-mexicano>

El consumo del maíz y sus derivados como: elotes, atoles, tortillas o tamales es evidente en las comidas de los mexicanos. Las tortillas están presentes de manera casi indispensable en las comidas, las mismas que son acompañante de guisos, de sopas, de asados, entre otros. A más de ello, los chiles que aportan con sazón en las preparaciones.

De la variedad de productos existentes, destacan los de denominación de origen, aquellos que son de una región específica, de calidad y características únicas de su medio y que consta de factores como naturales y de producción humana, tales como: el tequila que se extrae únicamente del agave azul Tequilana Wever en los estados de Jalisco, Guanajuato, Tamaulipas, Nayarit y Michoacán, el mezcal que se extrae de la destilación del agave de los estados de Durango, Guanajuato, Guerrero, Michoacán, Oaxaca, San Luís Potosí, Tamaulipas y Zacatecas, el charanda que proviene del destilado de la caña de Michoacán, el sotol que es obtenido de plantas como sotol o sereque de los estados de Chihuahua, Coahuila y Durango por los pueblos raramuris y anasazis, el mango ataulfo de Chiapas , el café arábica de Chiapas y Veracruz, la bacanora que es un aguardiente de agave vivípara del estado de Sonora, la vainilla de Papantla de los estados de Puebla y Veracruz, chile habanero de la península de Yucatán y el arroz del Estado de Morelos (El Universal, 31 de mayo de 2017).

Entre los reconocimientos más importantes que ha obtenido la gastronomía tradicional mexicana es la de Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad por parte de la UNESCO en 2010. La cocina michoacana fue presentada como modelo para la obtención de este reconocimiento, ya que en ella se utilizan ingredientes, particularmente el maíz, el chile y el frijol, que están presentes en el resto de cocinas de México, así lo señala Vargas y Montaña (2010) en el diario La Jornada.

3.2 Antecedentes de la gastronomía mexicana

Es sorprendente como la gastronomía mexicana ha ido evolucionando con el pasar de las épocas y en ese proceso, el más sorprendente el aún mantener productos y técnicas de la época prehispánica.

Adentrarse en antiguos pueblos mexicanos, es descubrir los hábitos que mantenían los indígenas. García Rivas (2015), señala en su libro cocina prehispánica mexicana, que investigaciones en el Valle de Tehuacán por los años 8000 a.C., ya cultivaban verduras y quelites y que consumían carnes de animales como perros, guajolotes, venados entre otros. Así avanza el tiempo y aparece el conejo dentro de los platillos, aunque desaparecen los animales de mayor altura como el mamut, el caballo, los camélidos y antílope.

Hallazgos arqueológicos son la evidencia de que en esas épocas las herramientas que utilizaban eran de piedra y también hay evidencia del consumo de carne de animales puesto a que se encontraron huesos de animales alrededor de fogones (Velásquez García, et al., 2010)

Con el paso de los años se domesticaron ingredientes como el frijol, la calabaza y mezquite y luego vinieron nuevos elementos como la yuca, el nopal y las tunas. El cultivo de maíz pasó a ser domesticado y ya se comían en diversas formas. Las carnes también ya se hacían presentes en mayor variedad como libres, codornices, faisanes, codornices entre otras. Con el paso del tiempo ya había diversidad en sus comidas como tortugas, iguanas, peces y también frutas como piñas, tejocotes, pitahayas, papayas, jícamas, zapotes, guanábanas, chirimoyas y un sinnúmero de vegetales y frutas.

La entomofagia, comienza a practicarse, por lo que se solía reemplazar las carnes por insectos y gusanos, tal es el caso del gusano de maguey, los jumiles, los charales, la hueva, acociles, etc. La historia marca que los banquetes de Moctezuma, gozaban de mucha variedad y abundancia, dieta que consistía en alimentos principales como el chile, el maíz y el frijol, el mismo que era complementados con alimentos ya mencionados con anterioridad (García Rivas, 2015).

Los españoles llegaron a México en 1519, vieron que los pobladores aztecas habían desarrollado un tipo de cocina con ingredientes nuevos para ellos como: jitomates, maíz, chile, chocolate, frijoles, aguacates, y carnes de guajolotes y perros pequeños. Los alimentos eran cocidos en salsas realizadas con

jitomate, chile, y pepita de calabaza y se acompañaban con tortillas de maíz como las que se encuentran en la actualidad. Los tamales también son parte de la época precolombina (Shulman, 2002).

Hernán Cortés, se maravilló con las frutas como papaya, piña pero, más fue su asombro con el chocolate, el mismo que al llegar a Europa tuvo mayor aceptación que los jitomates o papas. Entonces no pasó mucho tiempo y los españoles derrocaron al emperador Moctezuma de los que era Tenochtitlan (figura 7), hoy Ciudad de México. En los tres siglos de dominio español se dio lugar al mestizaje en que se los pobladores incorporaron los ingredientes y técnicas que llegaban de Europa a su cocina (Shulman, 2002).

Figura 7. Representación de la llegada de los españoles a Tenochtitlan



Fuente: México Desconocido <https://www.mexicodesconocido.com.mx/moctezuma-y-cortes-el-encuentro.html>

Como se puede observar, la historia que antecede la cocina mexicana es basta, por lo que hablar de ella podría llevarse más de un capítulo de escritura, es por ello que solo se consideraron aspectos genéricos para contextualizar su historia y con ello se tenga una idea del porqué de las técnicas de cocción.

3.3 Técnicas de cocción

Hay algunas técnicas de cocción de alimentos que en México aún se practican y se mantienen desde generaciones antiguas y otras técnicas que a más de las mencionadas con anterioridad comparten en América, en la que los

españoles enseñaron en la época de la conquista.

Para preparar carnitas en México, se utiliza la técnica de confitar, similar a lo que se practica con el pato en Francia. Como lo indica Larousse Gastronomique en Español (2011), esta técnica consiste en preparar alimentos hasta llegar a su cocción lentamente en su propia grasa.

Las carnitas, son cortes de carne de cerdo pequeños o en pedazos, las cuales se cocinan en su propia grasa en un cazo grande de bronce o aluminio, con un gran sabor y muy suaves al final de la cocción. Se suele confitar varias partes del cerdo como: las costillas (muy apetecidas y caras), el cuero, el hígado, la trompa, las orejas, el corazón, la maciza (corte sin hueso de la pierna y lomo). Primero la carne se cocina con agua, ajo y cebolla. Luego se fríe en manteca de cerdo, jugo de naranja y leche. Se cocinan hasta que los líquidos se evaporan y la grasa dora a la carne. La técnica e ingredientes pueden variar según la región y el modo de preparar de cada persona (Larousse Cocina, 2017).

Otra técnica utilizada es la de freír, la cual consiste en cocer un alimento en su totalidad en un medio graso a temperaturas altas en una sartén o freidora (Jordá, 2011). Muchas recetas son preparadas mediante la técnica de la fritura, desde los pambazos, tortadas, esquites, carnes, vegetales, entre muchas más por mencionar.

La barbacoa o pib, es una técnica prehispánica que consiste en cocinar los alimentos en horno de tierra maya como conejos, venados, guajolotes e iguanas. Actualmente se utiliza para preparar principalmente la carne de borrego o de chivo envueltos en pencas de maguey, especialmente en los estados del centro del país como: Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Morelos, Estado de México y la Ciudad de México (Aquí es Texcoco, 2017). Asimismo, se preparan otros alimentos como pollo o cerdo a la barbacoa.

Otra de las técnicas utilizadas por los mexicanos es la del tatemado. Según la Real Academia Española (2017), tatemar viene del náhuatl tlatematl que significa quemar o poner al fuero un alimento. Este proceso se puede dar

colocando los alimentos sobre las brasas o sobre un comal para que se lleguen a asar o se lleguen a cocer. Se suele tatemar ingredientes como chiles, especias, tortillas, verduras, frutos o cualquier alimento que se quiera pre elaborar o cocinar.

El zarandeado es la técnica de cocinar en una zaranda. Muñoz Zurita (2012) define a la zaranda como una reja de vara o acero que se utiliza para cocinar o asar alimentos, en especial el pescado. De ahí nace un platillo muy conocido como el pescado zarandeado.

Por otro lado, la deshidratación de alimentos es una técnica que se realizaba desde tiempos antiguos hasta la actualidad. Los indígenas conservaban sus alimentos por medio del deshidratado o secado y por el salado, o también las dos técnicas juntas. Esto se realizaba más en las regiones de la costa y norteñas y en zonas cerca de lagos o zonas fluviales del centro del país. En el actual México aún se pueden encontrar alimentos como pescados y camarones deshidratados o la machaca en el norte (Sistema de Información Cultural [SIC], 2016).

La Fundación Celestina Pérez de Almada (2015), indica que el deshidratado se realiza con el fin de conservar los alimentos por mucho tiempo y poder consumirlos en temporadas en donde el producto no hay o es escaso. Los alimentos se secan al sol de manera natural y en la actualidad por medio de tecnología, las ventajas de las últimas que pueden cuidar la inocuidad de los alimentos y a la vez de las personas que lo consumen.

Otra técnica que se práctica es el encurtido de los alimentos mediante la incorporación de ácido acético y cloruro de sodio, es decir vinagre y sal, el cual le da un sabor característico y evita el deterioro del producto. A este proceso de lo llama encurtido en frío (Valdez, et al., 2013).

Para esto, se debe dejar ciertas frutas y vegetales seleccionados macerando. Este proceso puede tardar arias semanas para lograr que la salmuera se penetre en todo el alimento. Los más comunes son los chiles, los cuales son consumidos en la dieta diaria. En algunos casos se suelen llamar al encurtido o

curtido de frutas las frutas y vegetales como escabeche (Larousse, 2017).

Y para finalizar, una de las técnicas que se utilizan para la preparación de alimentos es la de cocción por piedra (figura 8), una técnica de origen prehispánico que aún vive y se practica en la región de Oaxaca y el sur de Veracruz. El caldo de piedra es una preparación que en la antigüedad consistía buscar en las cercanías del río un hueco entre las rocas, de manera que sirva de olla, Dentro de él se colocaban alimentos como chile verde, cebollín, epazote, tomate, cilantro y agua, en algunas ocasiones semillas de cilantro molidas. Como proteína se usaba pescado o mariscos de río. Por otro lado se preparaba las piedras de río, las mismas que se calentaban previo encendido del fuego y cuando tenían un color rojo intenso, estaban listas ser colocadas dentro del caldo y esto hacía que se cocinen de inmediato los alimentos (México Desconocido, 2017).

Figura 8. Preparación del caldo de piedra



Fuente: Más de MX <http://masdemx.com/2017/04/caldo-de-piedra-platillo-chinantecos-preparado-hombres-oaxaca/>

En la actualidad, se suele preparar este caldo en jícaras, es decir, colocando los ingredientes dentro de una de la ellas y se procede colocar dentro la piedra caliente y en aproximadamente en tres minutos está listo el caldo (Más de Mx, 2017).

3.4 Gastronomía mexicana por regiones

Ávila Hernández, et al. (1988) en el libro Atlas cultural de México, cuenta que se dividió a México en doce regiones gastronómicas tomando en cuenta: su magnitud territorial, la alimentación y hábitos culinarios y presencia de grupos étnicos.

Al ser un país de gran extensión territorial, hace que México posea una diversidad cultural muy extensa y para hablar de gastronomía, fácilmente nos llevaría muchos capítulos. Para resumir y hablar de manera ordenada de la cocina mexicana, se hablará de las siguientes doce regiones, sus culturas y por ende sus ingredientes y platillos más representativos.

3.4.1 Región Pacífico Norte

Esta región está conformada por los estados de Baja California, Baja California Sur y Sonora.

Baja California al ser una península está bordeada del Océano Pacífico, por lo que su gastronomía se basa en frutos del mar como pescados, camarones, langostas, entre otros, que van acompañados de frijoles y arroz. Al ser una de las regiones más áridas del continente, se terreno se presta para para el cultivo de la vid y elaboración de vinos, entre ellos el más reconocido como la Región Bordeaux. Un dato a destacar es que en esta región nacieron creaciones como la Ensalada César, el Clamato y el coctel Margarita (Gobierno del Estado de Baja California, 2015).

Sonora es un estado ganadero por excelencia y al encontrarse en el golfo de California, también goza de una gastronomía basada en pescados y mariscos. Su comida se complementa con las tortillas de harina de trigo con las cuales se puede preparar: burritos, quesadillas, chimichangas, gallina pinta, cahuamanta, coyotas, entre otras (Visit México, s.f).

Por lo tanto, esta región se encuentra relacionada por su gastronomía basada principalmente en productos como: frutos del mar, carne de res, vinos, frijoles, y tortillas de harina de trigo y maíz.

3.4.2 Región Norte

Esta región está conformada por los estados de Tamaulipas, Chihuahua, Coahuila, y Nuevo León.

La diversidad de productos agrícolas y del mar, están presentes desde tiempos ancestrales en Tamaulipas. Su gastronomía va desde el consumo de carnes como: de res, de cabrito, de venado, de codorniz, de paloma, entre otros. La preparación de estas carnes se dan mediante parrilladas, chorizos, carne seca y principalmente el cabrito se lo sirve en diferentes formas como: al pastor, en su sangre o al horno. Las tortillas de harina de trigo también se encuentran en esta región, las mismas que son el acompañante de las comidas sin dejar a un lado el consumo del picante (México desconocido, 2017).

Entre los platillos típicos de Tamaulipas se puede encontrar: cabrito enchilado, enchiladas tamaulipecas, tamales de venado, o paloma, jaibas rellenas, huatape de camarón etc.

Chihuahua es el estado más grande de la república mexicana. Su gastronomía está basada también en platillos preparados con carne de res y productos deshidratados, puesto a que sus ancestros al verse afectados por los periodos cortos de cosecha tendían a secarlos y a guardar: granos, vegetales, frutas y carnes. Esta última es la protagonista de muchos de sus platillos que se acompañan con tortillas de harina, frijoles o chile con queso. Los burritos, carne asada al carbón, caldo de oso, mojarra frita, entre otros, son parte de la gastronomía chihuahuense. (Gobierno del estado de Chihuahua, 2017).

Coahuila es uno de los estados que más destaca por sus mejores cortes de carnes del país. Rojas y jugosas conforman la mesa de sus habitantes, principalmente la carne de cabrito, res, ternera y en menor proporción la carne de puerco. Estos platos van acompañados de tortillas de harina y al ser un estado vitivinícola, también se acompaña con un vino a la hora de la comida. Otros platillos a destacar están: tamales, machito y fritada de cabrito, enchiladas rojas, tacos rojos, chicales y postres como: dulces de leche y nuez, suaderos y cajeta. En este estado destaca una bebida alcohólica con

denominación de origen, el Sotol (Secretaría de Turismo, 2015).

En Nuevo León, su gastronomía destaca también por la carne de res o de cabrito. La machaca es una de las aportaciones indígenas, puesto a las condiciones climáticas y a la falta de tecnología, tendían sus carnes a secar al sol, principalmente la de res. Entre los platos a destacar están: frijoles charros y los borrachos, los nachos con queso manchego y chile, cabrito al pastor, la carne zaraza, asado de puerco, puchero entre otros platillos por mencionar (Valero, s.f).

Para concluir, los ingredientes que coinciden en la alimentación de estos cuatro estados norteros es por el consumo de carnes, tortillas de harina y chiles.

3.4.3 Región Pacífico centro

Esta región abarca los estados de: Nayarit, Sinaloa y Durango. Aquí es evidente el consumo de mariscos, carne de res, leche y harina de trigo, ya que comparten factores geográficos, actividades productivas, el comercio, tradiciones y recursos económicos (Ávila Hernández, et al., 1988).

Los estados costeros de Nayarit y Sinaloa, ofrecen gastronomía basada en su mayoría en mariscos y pescados. Ejemplo de esto es el pescado zarandeado, un platillo que representa al estado de Nayarit por ser cocido en la zaranda, el pollo estilo Ixtlán del río, tostadas de chanfaina, sopas de ostión, cucarachas de camarón, ceviches y una bebida que no puede faltar es el tejuino (Gutiérrez, 2017).

En cambio, Sinaloa ofrece platillos como: el aguachile, tamales barbones, pollo estilo Sinaloa, callos de lobina, menudo, enchiladas de suelo, colache, tacos dorados de camarón, tacuarines, etc., (Turimexico, s.f).

Descendiente de pueblos semi nómadas huicholes, tarahumaras y tepehuanes, Durango es conocido por su variada gastronomía, sencillas de realizar y con historia. Entre los platillos podemos encontrar: caldillo duranguense, tamales, enchiladas, albóndigas y en recetas de dulce están los bocaditos de nuez como uno de los más comunes del estado (Vega, 2017).

3.4.4 Región Occidente

Esta región está conformada por los estados de Jalisco, Aguascalientes y Colima.

Jalisco, la tierra del Mariachi, es un estado que se caracteriza por platos representativos como la birria, el borrego al pastor, tortas ahogadas y que decir de la bebida que representa al país a nivel mundial, el tequila siendo elaborado en el pueblo mágico del mismo nombre. La región costera de Jalisco también posee platillos basados en pescados y mariscos como: pescado embarazado, ceviches, entre otros (Secretaría de Turismo, s.f).

En Aguascalientes ya se empieza a notar el uso de ingredientes prehispánicos como el chile, el maíz y el frijol. Esto se ve reflejado en su gastronomía típica en el que podemos encontrar preparaciones como: enchiladas, pozole estilo Aguascalientes, sopas, tacos dorados, tamales, carnitas y gorditas rellenas de papa, rajas, queso o guisados (De Caraza Campos, 2017).

Colima es un estado que ha tenido influencia por la cultura europea por el estilo de sus guisos. Entre sus platillos podemos encontrar: los sopitos, el tatemado, la pepena, tamal de pata de mula, guisado a la diablo y platillos preparados con productos del mar (Gobierno del estado de Colima, s.f).

3.4.5 Región Centro Occidente

Esta región está conformada por los estados de Guanajuato, Michoacán y Querétaro encontrándose en la región de El Bajío, la misma que se caracteriza por su buen clima y sus tierras de calidad. Sus campos son aptos para la siembra de maíz, frijol, chile, garbanzo, trigo, alfalfa, sorgo, tomate y papa. Además de ello se encuentran cultivos de frutas como: melón, coco, fresa, manzana, mango, durazno, ciruela, y algunos cítricos. Querétaro es reconocido como un estado agrícola que aporta mucho al país, Michoacán al ser un estado de variada agricultura, destaca por su producción ganadera y Guanajuato es famoso por la producción de leche y cultivo de algunas frutas con calidad de exportación (Ávila Hernández, et al., 1988).

La gastronomía que se encuentra en Guanajuato es: enchiladas mineras,

fiambre estilo San Miguel de Allende, gorditas de Atotonilco, Cajeta de Celaya, entre otros por mencionar. En Michoacán, los platillos a destacar están: la tacos de cabeza de res, sopa tarasca, morisqueta, carnitas al estilo Michoacán, las corundas y los uchepos y de Querétaro por indicar algunos de sus platillos como: la barbacoa, el pollo en huerto, enchiladas serranas, acamayaz y las carnitas.

3.4.6 Región Centro norte

San Luís Potosí y Zacatecas son dos estados que van desde la Huasteca Potosina hasta las llanuras del centro propias para la práctica de la ganadería, es así que cuentan con carne de bovino, lanar, porcino y caprino de excelente calidad. San Luis Potosí combina sus carnes con vegetales y frutas, mientras que en Zacatecas su acompañamiento es a base de chile y especias con las que se preparan diferentes guisos (Ávila Hernández, et al., 1988).

La gastronomía de San Luís Potosí tiene una mezcla de ingredientes y técnicas de origen indígena y española como: las enchiladas potosinas, tacos potosinos, zacahuil, enchiladas huastecas, caldo de acamayaz, bocolitos, tamborcitos, gorditas, asado de boda, cabrito adobado y los dulces realizados con leche de cabra (El Sol de San Luís, 2017).

Por otro lado, Zacatecas posee una amplia y variada gastronomía con productos como: las carnes, el maíz, el chile, el jitomate, frutas y frijoles forman platillos llenos de sabores y aromas. El asado de boda, mole zacateco, cola de res zacatecana, garbancete con arroz, pacholes zacatecanos, enchiladas zacatecanas, birria zacatecana, pozole zacatecano con maíz morado, rajita de caldo, frijoles con masita, son algunos de las preparaciones que se realizan en este estado. También se puede nombrar dulces como: torrijas, capirotada, gelatina de tuna, cajeta de tuna, y bebidas como: colonche de tuna, agua de limón con chila, atole champurrado pulque de maguey y tepache (Consejo Nacional para la Cultura y las Artes [CONACULTA], s.f).

3.4.7 Región Centro Este

La gastronomía de Hidalgo está constituida por tradiciones y costumbres

ancestrales con una mezcla de técnicas, ingredientes exóticos, condimentos y la sazón de sus habitantes que le dan un balance perfecto para la creación de sus platillos. Flores, insectos, frutos y fauna conforman las recetas que tienen una aportación de culturas prehispánicas y europeas creando un patrimonio que hace vivir una experiencia gastronómica única y diferente (Hidalgo Mágico, s.f).

Cada zona geográfica posee ingredientes propios como: en el Altiplano se puede encontrar quesadillas de flor de calabaza, tamales de frijol. Tamales de escamoles, sopa de flor de calabaza y hongos, mixiotes, mole de olla con xoconostle, verdolagas con chinicuiles, caldo de escamoles, conejo en chile rojo, pipián de chilacayote, entre Otras. En la Sierra se puede degustar de preparaciones como: tamales barranqueños, tamales serranos, mole de menudo, pata de puerco en vinagre, costillas de cerdo en salsa de tomate, frutas al horno, xotes, pipitorias de azúcar, atole de grano y champurrado. Y en la región de la huasteca se puede encontrar: nixcon, tlapanle de frijol, bocoles de queso, piltamal de cashtilán, zacahuil, enchiladas de chile seco, mole de nopal con huevo, chilahuil, paxcal, salpicón de suadero, conserva de mango, calabaza enmielada, axocote, atole de piña, atole de capulín, atole duro, etc. (Gobierno del estado de Hidalgo, 2016).

Del náhuatl *tlaxcalli* que significa “tortilla” y que en su honor se le puso de nombre al estado de Tlaxcala

El estado de Tlaxcala lleva ese nombre debido a que los tlaxcaltecas tenían como alimento más importante al maíz del cual procesaban realizaban las tortillas que en náhuatl significa *tlaxcalli*. En la actualidad, su gastronomía está basada en ingredientes prehispánicos y los introducidos por los españoles, creando una variedad de sabores, aromas y colores. Sus tres regiones: del norte, del centro y del sur hacen que la variedad de platillos sea amplia, así encontrando platos que aún conservan su nombre en nahuatl como: *tlatlapas*, *xocoyoles*, *nopalaxitles*, *huaxmole*, *texmole*, *chileatole*, y sin olvidar que los insectos también forman parte de la comida de sus habitantes como los *chapulines*, *chinicuiles*, los *escamoles* y el *ahuaxtle* (Visita Tlaxcala, 2014)

Sin duda alguna, una de las gastronomías mexicanas más reconocidas a nivel mundial es la Poblana. La mezcla de tradiciones mexicanas, europeas y asiáticas le han dado reconocimiento por su variedad, sabor e historia siendo una de las más representativas de México (Corazón de Puebla, 2017).

Cuando los españoles arribaron la actual Puebla, una de las primeras cosas que hicieron era evangelizar y los encargados de ello fueron los franciscanos y las monjas de Santa Clara. A más de ello, las monjas eran las encargadas de la alimentación del virrey, creando platillos como: el mole poblano, el rompopo, los chiles en nogada, las tortillas de Santa Clara, las chalupas, y es en donde nacen los famosos antojitos ahogaperros o sopos. Con el pasar de los años empezaron a elaborar a base de manzanas como: sidra, compotas y ates. Luego de la batalla de independencia, la escasez de alimentos se buscó la forma de conservarlos por más tiempo y es ahí en donde empiezan a hacer: jamones, y chorizos, encurtidos, cristalización de frutas, mermeladas, se secaron semillas y nacen más platillos como: el pipián y los frijoles puercos (Tortilla Digital, 2016).

Así mientras los años transcurrían, siguieron naciendo nuevos platillos hasta los que en la actualidad podemos encontrar a más de los nombrados como: la cemita poblana, molotes, mole de caderas, entre otros.

3.4.8 Región Golfo Centro

Esta región utiliza ingredientes procedentes del mar pero sin dejar a un lado los productos de la tierra como el maíz, el frijol y se le suma el arroz y plátanos. La cocina veracruzana tiene sin duda influencia transmitida por los conquistadores como condimentos, sabores y formas de preparar los alimentos, lo que la hace una gastronomía criolla. Entre los platillos que representan a este estado están: pescado a la veracruzana, chiles rellenos, acamayazas con chipotle, y diversos platillos a base de camarones, jaiba, pulpo, pescados que se prepara de diversas formas: sopas, caldos, guisos, ensaladas, tamales, entre muchas más (Turiméxico, s.f).

Por otro lado Tabasco, un estado rico en producción agrícola y pesquera,

variedad de flora y fauna hace que la gastronomía sea diversa, acompañados de maíz y frijol que son la esencia y la base de la alimentación mexicana. Se puede encontrar preparaciones como: carne asada con chaya, robalo a la tabasqueña, armadillo en adobo, tepescuintle, chismole de gallina, tamales de chara, etc. A más de ello, en esta zona se cultiva cacao, elaborando así el chocolate, el cual se mezcla con maíz y agua, surgiendo “el alimento de los dioses” que fue como la llamó el emperador azteca Moctezuma II, el pozol (Sabores de México y el mundo, s.f).

3.4.9 Región Centro

La gastronomía mexiquense se caracteriza por ser muy condimentada y con sabores fuertes. Posee una variedad de platillos que identifica el folclor de esta zona. Las tradiciones indígenas aún se conservan y se puede notar en su gastronomía como lo es el consumo de: charales asados, la barbacoa, los gusanos de maguey, entre otros. De su gastronomía a destacar están: los chorizos verdes, tamales de sesos, tortas de flor de calabaza capeadas, hongos en chile pasilla, chicharon con hongos, tamales judas, tamales de casa, entre otros más (SIC, 2018).

Morelos es un estado con diversidad de ingredientes, pero a destacar uno de ellos es el arroz, el cual posee denominación de origen y es este estado el máximo productor a nivel México. La gastronomía autóctona se puede disfrutar en diferentes municipios: quesadillas de sesos, huitlacoche, tinga de pollo, chicharrón en salsa, rajas con queso, pambazos, tamales de cinturita, cecina, tacos de chapulines al ajillo, caldo de morrajas, sopa de picadillo y flor de calabaza, tamal de morraja entre otras por mencionar (Morelos travel, 2015).

3.4.10 México, Metrópoli gastronómica

Es difícil querer hablar de gastronomía de la Ciudad de México, puesto a que al ser una gran urbe se mezclan todas las cocinas de los estados del país y a más de ello, cocinas de todo el mundo como: Francia, Italia, España, Portugal, Japón, China, Grecia, entre otros muchos países. Los ingredientes que se pueden conseguir sin duda en mayor variedad es en la Central de Abastos o en los mercados de la ciudad como el de Juárez, San Juan, San Ángel o el de

Coyoacán que sin duda se podrá conseguir alimentos que uno no podría imaginar (De Caraza Campos, 2017).

Pero, al hablar de gastronomía mexicana, también destaca la comita callejera de la Ciudad de México, misma que ha ido tomando espacio cada vez más y es por eso que muchos lugares de la ciudad se la puede encontrar. Su nombre nace por la necesidad de consumir comida por antojo, por falta de tiempo para prepararse sus alimentos, porque los puestos están cerca a los hogares o trabajo y por sus económicos precios. Entre algunos de estos platillos podemos nombrar a: los tlacoyos, quesadillas, gorditas, sopes, huaraches, flautas, caldo de gallina, elotes y esquites, tacos de canasta y tacos al pastor (García Vargas, 2016)

3.4.11 Región Pacífico Sur

En esta región encontramos a los tres estados de la república mexicana: Guerrero, Oaxaca y Chiapas.

Guerrero posee una fusión gastronómica entre las técnicas e ingredientes prehispánicos y europeos creando así una diversidad de platillos que aportan sabores, texturas y aromas. Cada pueblo, cultura y región aporta en la gastronomía guerrerense haciendo un arte y creando identidad a cada pueblo y al estado. Se suelen realizar rituales de celebración a imágenes religiosas, lugares de siembra, cerros cruces de caminos, ojos de agua o manantiales. Entre la gastronomía que más destaca están: los tamales nejos, pipián con carne de iguana, pollo o puerco, pozole planco, pozole de camahua, chipile, mole rojo con guajolote, mole de piñón, pozole verde y bebidas como: chitlate de cacao, tequila, cerveza, amargo pozolero, mezcal con manzana, torito, atole blanco y aguas de sandía, tamarindo y jamaica (Gobierno del estado de Guerrero, 2015).

Por otro lado, la gastronomía de Oaxaca es otra de las más reconocidas a nivel mundial. Posee un título a nivel estatal como el de Patrimonio Cultural Inmaterial del Estado de Oaxaca por ser parte de la expresión cultural milenaria y ancestral. Sus platillos más representativos de su variada gastronomía son: el

mole oaxaqueño con sus siete variedades, los chilles rellenos, tlayudas, los tamales, el tasajo, caldo de guías, guiso de iguana, calamares en su tinta, chapulines y bebidas como: aguas frescas de frutas, mezcal, café de denominación de origen, chocolate, chocolate – atole y la bebida ancestral el tejate (Oaxaca mía, s.f).

Y por último está el estado de Chiapas. Este lugar tiene mucha historia, cultura, fiesta y tradición, haciendo que tenga variedad gastronómica aportada de sus pueblos y regiones. Entre los más reconocidos están: Los tamales de elote, tamales de chipilín, plátanos macho fritos con crema y queso, jamones, chanfaina, las chalupas coleras, cochito comiteco, tamales de azafrán, huevos a la chiapaneca, chipilín con camarón y bolita, y también se puede encontrar bebidas como: pozol, bebidas con mango ataúlfo el cual posee denominación de origen, café y bebidas a base de cacao (De Caraza Campos, 2017).

3.4.12 Región Sureste

La última región gastronómica la conforman los estados de Yucatán, Campeche y Quintana Roo. Posee características de planicies, con clima cálido, y por las etnias culturales que se encuentran esta región como: mayas, españoles criollos, mestizos, chinos coreanos, libaneses y sirios. Los mayas se dedican a la agricultura, teniendo como principal alimento al maíz, acompañando de proteínas como: carnes, insectos, mariscos y pescados. Existe la costumbre de que las mujeres prepararan los alimentos del día a día y en casos de rituales, se encargaban los hombres, los mismos que usaban técnicas como el horno subterráneo, cocción en ollas de barro y comales (Ávila Hernández, et al., 1988).

Entre los platillos de Yucatán destacan: panuchos, papadzules yucatecos, sopa de lima, huevos motuleños, cochinita pibil, pocchuc, dulce de papaya, queso relleno, relleno negro, vaporcitos y otros por nombrar.

De Campeche se puede mencionar algunos como: pescado frito, camarones al coco, tamales, panuchos, empanadas, pámpano en escabeche, y demás platillos preparados con mariscos, pescados y crustáceos.

Al igual que los estados anteriores, su gastronomía está basada en mariscos y pescados: langosta al vapor, ceviche de caracol, sopa de mariscos, empanadas de cazón, cangrejo real, preparaciones que se acompañan con salsas de chiles como habanero, chiltepín, morita, cascabel o árbol. A más de ello se puede degustar de carnes de: jabalí, chachalaca y faisán que son cocidos en hornos de tierra (Turiméxico, s.f).

3.5 Utensilios principales en la cocina mexicana

Como se dijo con anterioridad, los primeros utensilios utilizados por los pobladores fueron armas y utensilios que le permitían cazar y preparar su alimento como animales, aves peces, y frutas. Con la evolución se manejaron piezas para la recolección, almacenamiento y transporte de líquidos. Posteriormente con el dominio del fuego, se empezaron a utilizar utensilios de barro como ollas, cucharas y jarros, y en donde ya se cocían carnes y vegetales siendo hervidos, asados, guisados, ahúmanos, calentados.

En la actual cocina mexicana existen costumbres e instrumentos que recuerda que la época prehispánica aún está presente en la actualidad. El metate, el molcajete o guajes, son algunas tradiciones que aún se mantienen y siguen aportando al sabor y sazón de moles, tamales, tortillas, atoles y guisados.

Claro es que con la llegada de los españoles, llegaron nuevos productos, nuevas técnicas de elaboración, nuevos utensilios de porcelana y cerámica como platos, jarras, tazones y ollas, cucharas y jarros de bronce, hierro y cobre que compartieron espacio con las ollas y jarros de barro y cucharas de madera (Gironella De'Angeli y De'Angeli, 2007).


Cada utensilio forma parte de una preparación y ayuda a la cocción de los alimentos (**Tabla 1**); para al final obtener un platillo con un acabado agradable a la vista, al gusto y una satisfacción para el alma.



Tabla 1


Principales utensilios de la gastronomía mexicana



Utensilio	Material	Características	Uso
Metate	Piedra volcánica porosa	<p>Instrumento forma rectangular y curva, de aproximadamente 30 por 40 centímetros, con un soporte trípode que le da una inclinación que facilita la molienda y trituración de alimentos.</p> <p>Para esto es necesario ayudarse de una piedra cilíndrica del mismo material que el metate llamada mano de metate o metlapil.</p> <p>Principales y básicos en la época prehispánica y que se conserva en algunos hogares hasta la actualidad.</p> <p>Debe haber un metate para cada ingrediente, puesto a que el material es de piedra porosa, los sabores se suelen impregnar y contaminar y alterar los sabores de otros ingredientes.</p>	Procesar alimentos como: el maíz, el chile, la calabaza, el cacahuate, el chocolate, entre otros.



Utensilio	Material	Características	Uso
<p data-bbox="359 1115 507 1149">Molcajete</p> 	<p data-bbox="592 1048 756 1305">Piedra volcánica porosa con una textura granulosa</p> <p data-bbox="592 1379 756 1413">Piedra lisa</p>	<p data-bbox="783 421 1166 835">Utensilio que viene de la época prehispánica Cuando se preparan las salsas en el molcajete, se suele servir en el mismo cuenco. Conocido también como tamul o tecajete.</p> <p data-bbox="783 857 1166 1003">Es de forma de media esfera con un trípode que sirve de apoyo.</p> <p data-bbox="783 1025 1166 1384">A esto se suma un aparato del mismo material de forma cónica llamada mano o tejolote que ayuda a hacer presión para triturar los alimentos.</p> <p data-bbox="783 1406 1166 1933">Cuando un molcajete es nuevo, se debe “curar”. Para el curado hay muchos procesos y para este utensilio el proceso consiste en machacar sal y luego maíz quebrado, se lava y se frota sal en grano con una escobeta y agua.</p> <p data-bbox="783 1955 1166 2045">Para la actualidad, hay lugares en donde ya no</p>	<p data-bbox="1198 857 1445 1608">Utilizado para triturar y combinar diferentes ingredientes como semillas, especias. Purés. Mezclas blandas. Preparación de salsas que son utilizadas como acompañantes de sus comidas.</p>

Utensilio	Material	Características	Uso
		se usa este instrumento, reemplazándolo por la licuadora o procesador para realizar las salsas.	
<p data-bbox="384 1003 483 1032" style="text-align: center;">Comal</p>  	<p data-bbox="635 1243 715 1272">Barro</p> <p data-bbox="635 1301 715 1330">Metal</p>	<p data-bbox="783 584 1166 779">Forma de plato tendido Al igual que las ollas de barro, estas también deben ser curadas.</p> <p data-bbox="783 801 1166 1055">Un ejemplo de curado es frotar agua con jabón por todos lados del recipiente, dejar reposar y que el barro absorba el líquido. Este proceso se repite de 4 a 5 veces. Se lava el comal y entonces está listo para utilizarse.</p> <p data-bbox="783 1301 1166 1720">El proceso de curado ayuda a que los poros del barro se cierren y así evitar que la pieza se rompa o haya grietas y se filtren los líquidos a cocer y también impide que los alimentos se peguen</p> <p data-bbox="783 1742 1166 1995">Los comales metálicos tienen la ventaja que es más fácil y ligera su transportación, evitando así que pueda romperse.</p>	<p data-bbox="1193 584 1449 779">Cocinar y asar tortillas, granos, semillas, tatemar jitomates, cebollas, chiles, entre otros ingredientes.</p>

Utensilio	Material	Características	Uso
<p data-bbox="363 992 501 1025">Molinillo</p> 	<p data-bbox="619 1189 730 1223">Madera</p>	<p data-bbox="783 365 1166 947">Es un instrumento que surgió desde el siglo XVI. Antes de este siglo se utilizaba para espumar las bebidas dos jícaras vaciando de una a otra, repitiendo este proceso hasta la obtención de espuma. Esto se realizaba para bebidas que contenían cacao.</p> <p data-bbox="783 969 1166 1552">Compuesto de una sola pieza realizada en torno y de aproximadamente 35 centímetros de largo. En la parte inferior se ensancha en forma esférica tallada en forma de canales y contiene aproximadamente tres anillos labrados en la misma pieza.</p> <p data-bbox="783 1574 1166 1720">Se suele frotar con las palmas de las manos y así batir preparaciones.</p> <p data-bbox="783 1742 1166 2047">En la región de Oaxaca, se utilizaba un agitador parecido al molinillo, el amaxocóalt, que se utilizaba desde épocas prehispánicas y luego fue</p>	<p data-bbox="1193 1025 1445 1384">Espumar. Chocolates, atoles y otras bebidas. También tiene la función de un batidor de mano.</p>

Utensilio	Material	Características	Uso
		sustituido por el molinillo	
<p data-bbox="339 1261 528 1350">Prensa para tortillas</p> 		<p data-bbox="783 517 1166 607">Conocido también como tortillera</p> <p data-bbox="783 629 1166 987">Está compuesta de tres partes, una base donde se coloca la masa, una tapa que aplasta la masa y una manija que sirve para hacer presión sobre la base y la tapa.</p> <p data-bbox="783 1010 1166 1211">Necesario utilizar una bolsa plástica que cubra a la masa para que no se pegue entre la tortillera.</p> <p data-bbox="783 1234 1166 1480">Para la tortillera de tela de lona su uso se realiza mediante una manigueta para que circule la tela y haga presión en la masa.</p> <p data-bbox="783 1503 1166 1749">Este instrumento ha reemplazado al oficio de realizar las tortillas a mano puesto a que es más rápido.</p>	<p data-bbox="1193 1234 1445 1323">Para realizar tortillas de maíz</p>
	<p data-bbox="619 1727 719 1928">Metal Madera Tela de lona</p>	<p data-bbox="783 1783 1166 2029">Algunos lugares de pueblos indígenas es en donde se las realiza cien por ciento a mano o en casos usar la tortillera</p>	

Utensilio	Material	Características	Uso
		pero en zonas ya urbanizadas realizar las tortillas en el hogar es casi nulo puesto a que existen expendios de tortillas las mismas que son realizadas por máquinas industriales.	

Fuente: Muñoz Zurita (2012), Gironella De'Angeli y De'Angeli (2007), Muñoz Zurita (2013), Larousse (2017), Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (s.f), Durán Ávila (2009).

3.6 Características de los productos agrícolas mexicanos seleccionados

Como se anunció con anterioridad, una de las causas para que la gastronomía mexicana haya sido declarada Patrimonio Cultural Intangible es por la presencia desde épocas prehispánicas hasta la actualidad de tres ingredientes: el maíz, el chile y el frijol (figura 9).

Figura 9. Principales ingredientes de la cocina mexicana



Foto: Lenin Guanuche

La variedad de regiones y climas que posee, la hace merecedora de una infinidad de productos de los cuales más destacan los siguientes a nombrar.

3.6.1 Maíz

Este cereal forma parte esencial del desarrollo de la agricultura de los pueblos indígenas en Mesoamérica, evidenciado por la variedad de instrumentos para su cultivo y preparación. Tanta influencia tuvo en las culturas antiguas que se utilizaba en ceremonias religiosas, festivales, historias y leyendas y en la actualidad sigue siendo importante en el convivir de Latinoamérica y el mundo (Sánchez González, 2011).

De origen americano y domesticado aproximadamente hace unos 10,000 años en el actual México, los indígenas hacían hoyos en la tierra, depositaban granos de maíz, espolvoreaban ceniza, colocaban un pez muerto que servía como fertilizante y procedían a cubrir con tierra las semillas (Ramos Gamiño, 2013).

El cultivo de maíz va desde el nivel del mar de casi todo el continente Americano hasta alrededor de los 4.000 msnm por lo que hace que exista una gran variedad de tipos de maíz, por la forma, color y textura de la mazorca y grano, tipo de grano y por su región de cultivo. La planta puede ir desde una altura de uno a cinco metros y con un fruto que soporta las sequías, el calor, las heladas, los varios tipos de suelos, las varias alturas y latitudes. Se ha dado varios usos con el fin de aprovechar toda la planta: la mazorca de maíz ya sea tierno o seco en asados, bebidas, envueltos, frituras, harinas, sopas o postres; el tallo fresco para la obtención de azúcares, el tallo seco para cercas y combustible, el olote y la raíz para combustible, el hongo de la mazorca como alimento, las hojas de la mazorca y de la planta para realizar envueltos, entre muchos otros usos (Sánchez González, 2011).

En América, la variedad de maíces es de cerca 220 razas, encontrándose en México un 29%, es decir, 64 razas de las cuales 59 son consideradas nativas y 5 que fueron detalladas en otras regiones como Guatemala y el Caribe, pero que también se han encontrado en el país (Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad [CONABIO], 2012).

La Dirección de Investigación y Evaluación Económica y Sectorial (2016)

señala que el principal productor de maíz a nivel mundial lo es Estados Unidos con un estimado para el ciclo comercial octubre 2016 – septiembre 2017 de 382,4 millones de toneladas, seguido por China con 216.0 millones de toneladas y Brasil con 83,5 millones de toneladas de producción. Para el consumo de maíz, Estados Unidos, China y la Unión Europea ostentan los tres primeros lugares con 312,4 millones de toneladas, 226.0 millones y 73,8 millones de toneladas respectivamente para el ciclo comercial 2016/2017 siendo usado principalmente para el consumo forrajero, humano e industrial.

En cuanto a México, la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación (SAGARPA, 2016) informa que la producción de maíz en el ciclo comercial 2015/2016 fue de 25.7 millones de toneladas, lo que representa el 22.3 millones de toneladas al maíz blanco y 3.4 millones de toneladas a maíz amarillo. El consumo de maíz en el mismo periodo comercial fue de 28.7 millones de toneladas, del cual, el maíz blanco es el de mayor consumo con un total de 25.2 millones de toneladas de los cuales el principal uso es para consumo humano, frente a los 3.5 millones de toneladas de maíz amarillo, del cual, el principal uso es pecuario e industrial. Por consiguiente, México consume más maíz de lo que produce, por lo que, para complementar su demanda debe adquirir el producto por medio de importaciones

El uso de maíz tiene funciones alimenticias y medicinales como lo señala Ramos Gamiño (2013), que el uso de sus barbas es utilizada para perder peso, hipertensión, prevención de cálculos renales y biliares, insuficiencia cardiaca y renal, cistitis, nefritis, eliminar el exceso de agua en el cuerpo y síndrome premenstrual. En cuanto a funciones alimenticias, es rico en hidratos de carbono lo que es bueno para saciar el hambre por largo tiempo, proporciona proteínas, fibra soluble y vitaminas del grupo B.

En la cocina, su uso es muy variado, tantas como la imaginación lo permita. Ya sea hervido, al vapor, asado, tostado, fritos, etc., realizados en preparaciones como en tortillas, tamales, atoles, palomitas, chilaquiles, sopes, enchiladas y una infinidad de preparaciones, siendo uno de los principales alimentos de la dieta mexicana.

3.6.2 Nopal

Sin duda, una planta que está totalmente relacionada con la cultura mexicana, que desde antes de la llegada de los españoles, era un alimento importante para los cazadores nómadas como para los pueblos sedentarios agrícolas del centro y sur de México. Al momento de la conquista, los españoles lo llamaron nopalli que significa tunal o árbol que lleva tunas, siendo de hojas anchas y gruesas, posee espinas, con mucho zumo y viscosidad. Produce una fruta llamada tuna y se la puede comer (Secretaría de Desarrollo Rural y Equidad para las Comunidades [SEDEREC], s.f).

Nativas de la zona tropical de América, pertenece a la familia Cactáceas. Existe alrededor de 135 géneros y 2.000 especies de las cuales en México se encuentran 100 especies del género *Opuntia*, que dentro de algunas de sus características generales se puede mencionar: son suculentas arborescentes, arbustivas o rastreras, simples o cespitosas, por lo general con espinas, de tronco o ramas desde la base, erectas, extendidas o posadas entre otras. Su temperatura óptima de crecimiento es entre 16°C a 28°C, llegando a soportar temperaturas máximas de hasta 35°C y temperaturas mínimas de 10 °C a 0°C. Su cosecha se da cuando estas alcanzan un peso aproximado entre 100 y 120 gramos y cada una llega a medir entre 10 y 15 centímetros de largo (Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático [INECC], s.f).

La producción anual de nopal tierno, nopalito o nopal verdura es de 812 mil toneladas aproximadamente, siendo Morelos el estado que más lo produce y estando el 90% de la producción en el centro del país, tiene como principal destino de exportación Estados Unidos (SAGARPA, 2016).

Los cultivos de nopal requieren de cuidado en cuanto a plantación, poda, fertilización, protección de plagas y cosecha. Mientras que en las nopaleras silvestres que cubren alrededor del millón y medio de hectáreas, se recolectan nopales tiernos, tunas y xoconostle (Galindo Leal, et al., 2012).

El nopal es un ingrediente tradicional de la gastronomía mexicana el mismo que puede ser preparado de diversas formas: en guisos, sopas, jugos,

ensaladas, panadería, postres, entre un sinnúmero de recetas más.

Entre sus propiedades nutritivas están que es bajo en calorías, aportando 27 kcal/100g, contiene beta caroteno, polifenoles y vitamina C, siendo beneficioso especialmente para personas diabéticas, ayudando a estabilizar la concentración de azúcar en la sangre, ayuda a evitar el estreñimiento (SEDEREC, s.f).

3.6.3 Chile

Del náhuatl *chilli* o *xilli*, es un fruto que pertenece al género *capsicum*spp. Cinco especies son cultivadas y cerca de 25 son semicultivados y silvestres. Una de las especies más importantes del mundo es *Capsicum annuum* L, del cual México posee alrededor de 56 tipos de chile variando según su forma, color y tamaño (SAGARPA, s.f).

El picor del chile tiende a causar un extraño malestar en la lengua, sudoración, ruborización, comezón en la cabeza y otros síntomas que son malestares que produce la composición química que se halla en el chile llamado capsaicina, encontrándose especialmente en las semillas y las venas. Este compuesto estimula la liberación del neurotransmisor del dolor, activando los puntos receptores de la boca, nariz, estómago y otras partes del cuerpo. Cuando el cerebro responde a esta sensación, hace que se liberen endorfinas de neutralización, lo que origina una sensación de placer; entonces, el consumo de chile lo que causa es placer y dolor, a más de ello se incrementa el metabolismo lo que hace que se segregue más saliva, sudor, lágrimas y curiosidad (Long, et al., 2017)

Tienden a cambiar de nombre según como se lo encuentre, en seco o fresco y pueden ser usados como verduras o condimentos. Se suelen clasificar en chiles dulces o picosos. Los dulces son los considerados menos picosos como el poblano y el chile verde del norte y los picantes como el jalapeño o serrano, aunque algunos no suelen ser tan picantes dependiendo del tipo de suelo y clima en donde haya sido cultivado. Entre los chiles más picosos podemos encontrar: el habanero, el manzano, el serrano, el jalapeño, el de árbol, el de

agua y el chile chilaca. Un chile que en realidad su picor es nulo es el llamado chile dulce del Sureste. Entre los chiles secos, podemos encontrar desde el de más picor como el chipotle, mora, morita, chile de árbol seco, pasilla de Oaxaca y piquín, hasta los chiles de menor picor están el pasilla y el cascabel. A más de ello, otros chiles conocidos por ser portadores de sabor para las comidas y en ocasiones pudiendo ser picantes o no están el guajillo, el mulato, el ancho, el seco del norte y los chilhuacles (Muñoz Zurita, 2013).

Su cultivo va desde el nivel del mar hasta los 2500 msnm dependiendo de su variedad. Fue uno de los principales ingredientes que conformaron la base alimenticia de los pueblos prehispánicos. Rastros arqueológicos datan del cultivo de chile desde los años 7000 al 2555 a. C. en regiones de Tehuacán, Puebla y en Ocampo, Tamaulipas. Cabe destacar que no solo eran usados en la cocina sino también como: gases bélicos, medicinales, comerciales y hasta pedagógicos (Aguirre y Muñoz, 2015).

El chile ocupa el quinto lugar dentro de los 20 principales productos que México comercializa a nivel internacional llegando a producir 2.3 millones de toneladas, siendo el chile verde una de las principales variedades producidas y destacando como mayores aportadores a nivel nacional los estados de Chihuahua, Sinaloa y Zacatecas (SAGARPA, 2016).

El chile está presente en los platillos más representativos de México como: en los moles (negros, rojos, amarillos, rosas, verdes), como adobos (carnes, pescados y mariscos), salsas crudas o cocidas, pipianes, caldos, rellenos, sopas, entre muchas más por mencionar.

3.6.4 Frijol

Estudios realizados demuestran que el frijol es originario de Latinoamérica. En Mesoamérica en el Valle de Tehuacán, Puebla y en los Andes en las cuevas el El Guitarreo y El Callejón en Huaylas, Perú, en la que se domesticó hace aproximadamente 8.000 años y encontrando registros de cultivos de *Phaseolusvulgaris* hace 3.000 años (Hernández, V., Vargas, M., Muruaga, J., Hernández, S., Mayek, N., 2013).

Del nahuatl *etl* o *etle*, indica que en la época prehispánica fue uno de los alimentos más importantes. Cuando el frijol llegó a Europa, los españoles los llamaron judías por su parecido a la especie de frijoles orientales del mismo nombre y los italianos los llamaron fiesole, nombre derivado de frijole (Muñoz Zurita, 2013).

La CONABIO (s.f), indica que existen alrededor de 150 especies alrededor del mundo y en México se encuentran 50 de los cuales se cultivan cuatro principalmente, frijol común, comba, ayocote y tepari, los cuales están agrupados por colores y tamaños: negros, amarillos, blancos, morados, bayos, pintos y moteados. Entre las variedades más consumidas están: azufrado, mayocoba, negro Jamapa, peruano, flor de mayo y flor de junio. Al ser un alimento muy nutritivo por su alto contenido de proteínas, carbohidratos, fibra, grasa, minerales y vitaminas del complejo B, son fundamentales en la comida de los mexicanos.

Posee un contenido proteico de 20 a 25%, convirtiéndolo en el tercer cultivo más importante de las leguminosas después de la soya y el cacahuate. En México, es la leguminosa de mayor consumo diario con un 36% (Lara Flores, 2015).

Producido en las 32 entidades federales de México, en el 2016, la producción de frijol fue de 76 mil toneladas, destacando el estado de Zacatecas con la mayor parte de la producción, seguido del estado de Durango y Chihuahua (SAGARPA, 2017).

Si bien, en su mayoría es consumido hervidos, fritos o en guisos, el Sistema Nacional de Recursos Fitogenéticos para la Alimentación y Agricultura (SINAREFI, s.f) afirma que tiene otras funciones como: la raíz de la planta de algunas especies, son hervidas y se usan como desinflamatorio del estómago, las hojas se usa para el lavado y limpieza de los ojos. En lo artesanal también cumple la función de arreglos florales, relojería dijes y pulseras.

3.6.5 Epazote

El epazote es una planta originaria de México y de América Central siendo

utilizada desde las culturas prehispánicas con fines alimenticios, medicinales y rituales hasta la actualidad. Con la llegada de los españoles, lo usaron para dar sabor a su bebida de té. Crece con facilidad en cualquier lugar y sin que requiera cuidados especiales. Su cultivo es anual, llegando a tener una altura de hasta un metro, hojas de color verde oscuro, flores pequeñas y de color amarillo y de aroma fuerte, siendo utilizada tanto seca como fresca. Viene del nahual epazotl, epatl que significa zorrillo y tzotl de mugre, sudor, suciedad, es por eso que en algunas regiones es conocido como hierba del zorrillo, pazote, ipasote, hierba hedionda, hierba sagrada, quenopodio y como Té de México (Urbietta, s.f)

La SAGARPA (2016), indica que esta planta tiene una producción al año de más de mil toneladas y su cultivo se puede dar en diferentes climas desde lo cálido, seco y templado pudiendo ser sembrado en cualquier lugar, desde un huerto familiar hasta en grandes cantidades comerciales. Un detalle a cuidar con el uso del epazote es que debe ser moderado, puesto a que contiene un aceite quenopodio o aceite baltimor el cual es tóxico si se llega a consumir en grandes cantidades

Como planta medicinal es utilizada para tratar dolores estomacales, parásitos intestinales, diarrea, vomito, falta de apetito, tos, y para aliviar cólicos menstruales. A más de ello, se recomienda para la esterilidad y cuando se encuentra en el periodo de lactancia, para aumentar la cantidad de leche (México Desconocido, s.f).

En la actualidad, es muy usado en la gastronomía para preparar y sazonar alimentos como: quesadillas, tamales, chile-atole, frijoles, esquites, elotes, salsas, sopas entre otros, dando un sabor único y diferente a las comidas.

3.6.6 Aguacate

Planta originaria de México y Centro América y que en la actualidad se produce en todo el mundo en regiones tropicales y subtropicales. El árbol puede alcanzar una altura de hasta veinte metros pero para su cosecha es preferible no dejar crecer hasta cinco metros. Sus ramas son delgadas y frágiles y son

propensas a romperse por acción del peso de sus frutos o al viento y sus hojas son enteras y de un color rojizo, siendo de color verde cuando llegan a la madurez. Sus flores son de color verde amarillento y hermafroditas. Su fruto es carnoso, de forma periforme, ovoide o elíptica alargada con colores variantes desde verde claro a verde oscuro y de violeta a negro, llegando a pesar entre 150 a 350 gramos y en su interior contiene una semilla de color café claro (Asociación Nacional del Café [ANACAFÉ], s.f).

El aguacate era cultivado antes de la llegada de los españoles a América. Su nombre proviene del náhuatl *ahuacatl* que significa testículos del árbol. Este fruto se cultiva durante todo el año. Crece a una temperatura óptima entre los 17 a 24 °C. Se puede encontrar tres razas de aguacate: la mexicana que la caracteriza por ser resistente al frío, posee un alto contenido de aceite y fruto pequeño, la guatemalteca tiene cascara gruesa y la antillana su fruto es corto y el de tamaño más grande. Entre las clases que se puede encontrar están: el hass (el más conocido a nivel mundial), fuerte, criollo, bacón, pinkerton, gwen y reed (SAGARPA, 2011).

El oro verde como es conocido en México, según la Secretaría de Relaciones Exteriores (2016), es el principal productor y exportador en el mundo llegando a países como por ejemplo: Estados Unidos, Francia, Japón, China, Chile y Australia.

El aguacate mexicano es el tercer producto agroalimenticio de exportación detrás de la cerveza y el jitomate. Las exportaciones general un total de dos mil 203 millones de dólares de los cuales el 85% de la fruta es originaria de Michoacán, seguido de Jalisco, Estado de México, Morelos y Puebla (SAGARPA, 2017).

El consumo de aguacate contiene ácidos grasos monoinsaturados, proteínas, magnesio y vitaminas C, E y B6, zinc, potasio, entre otras (Fundación Española de la Nutrición, 2010)

En la gastronomía es amplia su utilización: desde comer la fruta simple, en ensaladas, bebidas, salsas, ceviches, sopas, helados, postres, hasta obtener

aceite para preparar alimentos. Ejemplos de preparaciones están: guacamole, ceviches de mariscos, acompañamiento de sopas, agua de aguacate, entre muchas más.

CAPÍTULO 4. FICHAS TÉCNICAS: COCINA FUSIÓN

Ecuador y México, que comparten territorio continental, poseen diferentes culturas y conocimientos, esta variedad ocasiona que algunos ingredientes y productos que sean iguales o parecidos, sean conocidos con nombres diferentes. En este sentido se presenta a continuación un cuadro comparativo (**Tabla 2**) de los productos que se basaron para el desarrollo del presente proyecto de estudio y en el que se detallan los nombres con los que es posible identificarlos en ambos países.

Tabla 2

Comparativo de nombres de productos en Ecuador y México

Nombre del ingrediente en Ecuador	Nombre del ingrediente en México
Ají	Chile
Arvejas	Chicharos
Atopa	Huitlacoche
Choclo	Elote
Cuy	Cuyo
Fréjol o poroto	Frijol
Guineo	Plátano
Maní	Cacahuate
Mote	Maíz cacahuazintle
Paico	Epazote
Panela	Piloncillo
Pepa de zambo	Pepita
Queso fresco	Queso panela
Tomate taconazo	Jitomate

Elaborado por: Lenin Guanuche

4.1 Ensalada de quínoa, charales, nopales y chile guajillo asado en vinagreta de naranjilla




Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de:		
4.1 Ensalada de quínoa, charales, nopales y chile guajillo asado en vinagreta de naranjilla.		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa previamente remojada • Chile cortado en aros • Tuna limpia y en cubos • Zanahoria en cubos. • Pulpa de naranjilla • Fumet 	Ensalada de quinoa, charales, nopales y chile guajillo asado en vinagreta de naranjilla.	<p>Se recomienda lavar la quinoa antes de ser cocinada.</p> <p>Para cortar la baba de los nopales, se aconseja lavar con agua sal.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Ensalada de quinua, charales, nopales y chile guajillo asado en vinagreta de naranjilla						
Fecha: 23 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Ensalada					
0,070	Quinua	kg	0,069	99%	\$ 3,70	\$ 0,26
0,010	Charales	Kg	0,010	100%	\$ 3,00	\$ 0,03
0,040	Nopales	Kg	0,030	75%	\$ 1,00	\$ 0,03
0,006	Chile guajillo	kg	0,006	93%	\$ 11,98	\$ 0,07
0,008	Tortilla de maíz	Kg	0,008	100%	\$ 5,35	\$ 0,04
0,006	Tuna	Kg	0,005	83%	\$ 2,50	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
	Vinagreta					
0,015	Naranjilla	l	0,013	80%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,003	Ajo	kg	0,003	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
	Aceite de oreganón					
0,004	Oreganón	kg	0,003	75%	\$ 1,50	\$ 0,00
0,008	Aceite	l	0,008	100%	\$ 3,10	\$ 0,02
	Fumet de pescado					
0,100	Huesos pescado	Kg	0,090	90%	\$ 1,75	\$ 0,03
0,015	Apio	kg	0,010	67%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,018	Cebolla perla	kg	0,016	89%	\$ 1,60	\$ 0,03
0,015	Zanahoria	kg	0,014	93%	\$ 1,20	\$ 0,02
0,002	Clavo de olor	kg	0,002	100%	\$ 22,00	\$ 0,04
0,006	Brotes	Kg	0,004	67%	\$ 3,00	\$ 0,01

0,001	Laurel	kg	0,001	100%	\$ 30,00	\$ 0,03	
0,001	Tomillo	kg	0,001	100%	\$ 3,38	\$ 0,00	
Cant. Producida:		0,257		Costo total		\$ 0,69	
Cant. Porción:		1		Costo por porción		\$ 0,69	
PROCEDIMIENTO				FOTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar el fumet de pescado y dejar hervir por una hora aproximadamente. 2. Cocinar la quinua en el fumet y agregar un poco de sal. 3. Freír los charales con sal, y ajo. 4. Cortar los nopales en cubos de medio centímetro. 5. Cortar los chiles en julianas y saltear 6. Realizar una vinagreta la vinagreta de naranjilla. 7. Realizar el aceite de oreganón mezclando el aceite con el oreganón en pedazos pequeños. 8. Mezclar todas las preparaciones y servir el plato frío. 							

4.2 Croquetas de verde y chile chipotle rellenas de albacora con salsa roja a la mexicana



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de:		
4.2 Croquetas de verde y chile chipotle rellenas de albacora con salsa roja la mexicana.		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Plátano pelado • Maíz tostado previamente cocido en manteca de cerdo • Chile limpio y sin semillas. • Cebolla limpia y en cubos. • Brotes limpios. 	<p>Croqueta de plátano verde y chile chipotle rellenas de albacora con salsa roja a la mexicana.</p>	<p>Se recomienda llevar un control de la cocción de la albacora.</p> <p>Agregar de a poco el chile e ir controlando el grado de picor deseado.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Croquetas de verde y chile chipotle rellenas de albacora con salsa roja a la mexicana						
Fecha: 23 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Croquetas					
0,070	Plátano verde	Kg	0,060	86%	\$ 0,50	\$ 0,03
0,050	Albacora	kg	0,045	90%	\$ 9,75	\$ 0,44
0,002	Mantequilla	Kg	0,002	100%	\$ 7,54	\$ 0,02
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Ajo en polvo	Kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
0,050	Aceite	l	0,050	100%	\$ 3,10	\$ 0,16
0,001	Pimienta negra	Kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
	Sal prieta					
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,003	Maní	kg	0,003	100%	\$ 2,60	\$ 0,01
0,003	Maíz tostado	kg	0,003	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
0,001	Achiote	Kg	0,001	100%	\$ 2,00	\$ 0,00
0,001	Manteca de cerdo	Kg	0,001	100%	\$ 2,50	\$ 0,00
0,004	Cilantro	Kg	0,003	75%	\$ 3,60	\$ 0,01
	Salsa					
0,004	Chile chipotle	kg	0,004	95%	\$ 8,00	\$ 0,03
0,002	Ajo	Kg	0,002	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,006	Cebolla colorada	kg	0,006	93%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,006	Tomate riñón	kg	0,006	85%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 11,55	\$ 0,02
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	\$ 1,01	\$ 0,00
	Decoración					

0,005	Brotes	kg	0,003	65%	\$ 3,00	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,206		Costo total		\$ 0,78
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,78
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>1. Cocinar la mitad del plátano verde y Moler otra mitad rallar para luego mezclar las 2 preparaciones y sazonar con la mantequilla, sal pimienta y ajo.</p> <p>2. Por otro lado cocinar la albacora con ajo, sal y pimienta.</p> <p>3. Para la sal prieta, procesar todos los ingredientes hasta que tenga una consistencia arenosa.</p> <p>4. Asar el tomate, ajo, cebolla y chile. Procesar y poner en una olla y hervir hasta que tenga consistencia de una salsa roja y sazonar.</p> <p>5. Para servir, usar brotes para decorar.</p>						

4.3 Brochetas de chontacuros en salsa de chile pasilla acompañado de trigo



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de:		
4.3 Brochetas de chontacuros en salsa de chile pasilla acompañado de trigo suflado.		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Chontacuros pesados y limpios • Trigo previamente remojado y cocido en agua • Chile pasilla limpio y sin semillas. 	<p>Brochetas de chontacuros en salsa de chile pasilla acompañado de trigo suflado.</p>	<p>Se recomienda limpiar los chontacuros, eliminado la vena digestiva</p> <p>Evitar que los ingredientes para el mole se quemen, puesto a que puede agriar la salsa.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Brochetas de chontacuros en salsa de chile pasilla acompañado de trigo suflado.						
Fecha: 23 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Chontacuros					
0,100	Chontacuros	Kg	0,090	95%	\$ 10,00	\$ 0,90
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	Kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,001	Ajo	Kg	0,001	87%	\$ 3,00	\$ 0,00
0,002	Aceite	l	0,002	100%	\$ 3,10	\$ 0,01
	Salsa de chile					
0,002	Tortilla	Kg	0,002	100%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,010	Queso de hoja	Kg	0,010	100%	\$ 4,50	\$ 0,05
0,002	Sal	Kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,002	Ajonjolí	Kg	0,002	100%	\$ 16,00	\$ 0,03
0,001	Pimienta dulce	Kg	0,001	100%	\$ 21,50	\$ 0,02
0,001	Clavo de olor	Kg	0,001	100%	\$ 22,00	\$ 0,02
0,003	Cebolla perla	Kg	0,003	93%	\$ 1,60	\$ 0,00
0,001	Ajo	Kg	0,001	87%	\$ 3,00	\$ 0,00
0,002	Nuez sin cascara	Kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
0,002	Maní	Kg	0,002	100%	\$ 5,20	\$ 0,01
0,003	Chocolate	Kg	0,003	100%	\$ 9,50	\$ 0,03
0,001	Canela en polvo	Kg	0,001	100%	\$ 21,00	\$ 0,02
0,003	Tomate riñón	Kg	0,003	85%	\$ 1,30	\$ 0,00
0,001	Aceite	l	0,001	100%	\$ 3,10	\$ 0,00
0,005	Chile pasilla	Kg	0,005	96%	\$ 12,50	\$ 0,06
	Decoración					
0,006	Brotos	Kg	0,004	65%	\$ 3,00	\$ 0,01

0,012	Trigo	0,011	92%	\$ 1,50	\$ 0,02
Cant. Producida:		0,133	Costo total		\$ 1,21
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,21
PROCEDIMIENTO			FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sazonar los chontacuros con sal, pimienta, aceite y ajo. Reservar. 2. Para la salsa asar: tortilla, ajonjolí, maní, pimienta, clavo, cebolla, ajo, nuez, tomate y el chile. 3. Procesar todos los ingredientes y cocinar hasta que se reduzca y obtenga consistencia espesa de una salsa. 4. Agregar el chocolate, dejar hervir por un momento y apagar el fuego. 5. El trigo, remojar y luego cocinar. 6. Una vez cocido, cernir y colocar en un silpat para deshidratar en el horno. 7. Luego de eso, freír a fritura profunda y listo. 8. Decorar y servir. 					

4.4 Empanadas rellenas de flor de calabaza en salsa de tomate de árbol.




Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: 4.4 Empanadas rellenas de flor de calabaza en salsa de tomate de árbol.		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none">• Queso desmenuzado• Brunoise de tomate riñón• Brunoise de cebolla• Brunoise de ajo• Tomate de árbol pelado• Cilantro picado	Empanadas rellenas de flor de calabaza en salsa de tomate de árbol	Se recomienda dejar reposar la masa unos minutos para que se relaje y se pueda estirar con facilidad. Freír las empanadas en fritura profunda



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Empanadas rellenas de flor de calabaza en ají de tomate de árbol.						
Fecha: 23 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Empanada					
0,050	Harina de trigo	Kg	0,050	100%	\$ 1,53	\$ 0,08
0,002	Sal	Kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,002	Mantequilla	Kg	0,002	100%	\$ 7,54	\$ 0,02
0,001	Azúcar	Kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,001	Polvo de hornear	Kg	0,001	100%	\$ 30,00	\$ 0,03
	Relleno					
0,016	Queso fresco	Kg	0,016	100%	\$ 4,50	\$ 0,07
0,080	Flor de calabaza	Kg	0,040	50%	\$ 1,50	\$ 0,06
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,010	Tomate riñón	Kg	0,010	85%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,010	Cebolla colorada	Kg	0,010	93%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,001	Ajo	Kg	0,001	97%	\$ 3,00	\$ 0,00
0,002	Aceite	l	0,002	100%	\$ 3,10	\$ 0,01
0,001	Pimienta	Kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
	Ají					
0,005	Ají	Kg	0,005	92%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Aceite	l	0,020	100%	\$ 3,10	\$ 0,06
0,020	Tomate de árbol	Kg	0,018	80%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,020	Cilantro	Kg	0,015	75%	\$ 3,60	\$ 0,03
0,008	Cebolla colorada	Kg	0,008	93%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00

0,001	Pimienta	Kg	0,001	100%	\$ 11,50	\$ 0,01
0,002	Ajo	Kg	0,002	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,222		Costo total		\$ 0,45
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,45
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tamizar la harina junto con el polvo de hornear y realizar un volcán para en el centro colocar los demás ingredientes. 2. Amasar y dejar reposar por 12 minutos 3. Bolear reposar para luego estirar cuando el relleno esté listo. 4. Por otro lado, colocar el ajo, cebolla y tomate en brunoise en la sartén para hacer un refrito. 5. Agregar la flor de calabaza y cuando ya esté cocido agregar el queso, sal y pimienta y dejar enfriar para rellenar en la masa. 6. Rellenar la masa y freír. 7. Para realizar el ají, pelar el tomate y procesar con los demás ingredientes excepto el cilantro. 8. Cernir y colocar el cilantro picado. 9. Emplatar y servir. 						

4.5 Locro de atopa acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: 4.5 Locro de atopa acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Papas en cubos • Brunoise de tomate • Brunoise de la cebolla • Brunoise del ajo • Cilantro picado • Brunoise de jalapeño • Brunoise de pimiento rojo • Queso rallado 	<p>Locro de atopa acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso</p>	<p>Se recomienda procesar la atopa y cernir para que existan grumos en el locro.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Locro de atopa acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso maduro.						
Fecha: 23 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Locro					
0,100	Papa chaucha	Kg	0,083	83%	\$ 2,00	\$ 0,19
0,006	Tomate riñón	Kg	0,006	85%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Comino	Kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
0,002	Mantequilla	Kg	0,002	100%	\$ 7,54	\$ 0,02
0,050	Atopa	Kg	0,045	90%	\$ 2,00	\$ 0,09
0,002	Ajo	Kg	0,002	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,001	Achiote	Kg	0,001	100%	\$ 2,00	\$ 0,00
0,008	Cebolla perla	Kg	0,008	93%	\$ 1,60	\$ 0,01
0,010	Cilantro	Kg	0,007	40%	\$ 3,60	\$ 0,03
	Salsa de aguacate					
0,010	Aguacate	Kg	0,008	75%	\$ 2,50	\$ 0,02
0,002	Chile jalapeño	Kg	0,002	90%	\$ 7,00	\$ 0,01
0,040	Queso fresco	Kg	0,003	100%	\$ 4,50	\$ 0,01
0,004	Pimiento rojo	Kg	0,004	90%	\$ 1,26	\$ 0,01
0,001	Sal	Kg	0,050	100%	\$ 2,00	\$ 0,00
0,002	Limón	l	0,002	50%	\$ 7,54	\$ 0,02
	Decoración					
0,003	Crema de leche	l	0,003	100%	\$ 3,20	\$ 0,01
0,008	Queso maduro	Kg	0,008	100%	\$ 18,20	\$ 0,15
Cant. Producida:		0,248		Costo total		\$ 0,68
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,68

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un refrito con la cebolla, tomate, ajo, mantequilla y achiote. 2. Luego, agregar las papas. 3. Agregar agua y dejar hervir hasta que se cocine la papa. 4. Procesar la atopa con un poco de la sopa. 5. Mezclar y dejar hervir por un momento. 6. Por otro lado, realizar el crocante Colocar el queso maduro en un silpat y llevar al horno por 5 min a 160°C. 7. Para la salsa, procesar y tamizar el aguacate con limón y sal. 8. Agregar el pimiento rojo y el chile jalapeño en brunoise en la salsa y reservar. 9. Cortar el queso fresco en cubos de medio centímetro y reservar. 10. Servir la sopa y decorar con la salsa y el crocante. 	

4.6 Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huauzontle.




**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: 4.6 Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huauzontle.		
Fecha: 24 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Cuy deshuesado • Huauzontle solo las semillas. • Paico en chiffonade 	Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huauzontle	<p>Una vez cocido el cuy, retirar el hilo para empezar a lacar con la salsa de chapulines y jumiles.</p> <p>Para saber la cocción exacta de las papas, introducir un palillo, si entra con facilidad las papas ya están listas para sacar del fuego.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huauzontle.						
Fecha: 24 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Cuy					
0,160	Cuy	kg	0,135	84%	\$ 15,00	\$ 2,03
0,002	Sal	Kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	Kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,001	Ajo	kg	0,001	87%	\$ 3,00	\$ 0,00
0,001	Achiote	l	0,001	100%	\$ 2,00	\$ 0,00
0,001	Tomillo	kg	0,001	70%	\$ 3,38	\$ 0,00
0,002	Aceite	l	0,002	100%	\$ 3,10	\$ 0,01
	Salsa de chapulines					
0,010	Tomate riñón	kg	0,010	85%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,004	Chile guajillo	kg	0,004	90%	\$ 11,98	\$ 0,05
0,010	Cebolla perla	l	0,010	93%	\$ 1,60	\$ 0,02
0,002	Ajo	kg	0,002	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,003	Chapulines	kg	0,003	100%	\$ 22,50	\$ 0,07
0,003	Jumiles		0,003	99%	\$ 22,50	\$ 0,07
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
	Papas salteadas					
0,060	Papa chaucha	Kg	0,058	97%	\$ 1,10	\$ 0,06
0,010	Pimiento verde	Kg	0,010	90%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Limón	l	0,001	50%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,002	Aceite	l	0,002	100%	\$ 3,10	\$ 0,01
0,012	Huauzontle	kg	0,008	67%	\$ 1,05	\$ 0,01

0,004	Brotes	kg	0,003	75%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,006	Paico	kg	0,004	67%	\$ 1,05	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,292		Costo total		\$ 2,70
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 2,70
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>1, Deshuesar el cuy y sazonar para hornear a 180°C por 25 min.</p> <p>2. Mientras se prepara la salsa. Tatemar los tomates, cebollas y ajos.</p> <p>3. Hidratar el chile en agua hirviendo y junto con los ingredientes tatemados, chapulín y jumil, procesar y poner a cocinar por un momento, quitar del fuego y reservar.</p> <p>4. Poner a hervir las papas con sal.</p> <p>5. Una vez cocidas, saltear con el paico, huauzontle, limón, pimienta, sal y ajo.</p> <p>6. Cuando falten 10 minutos, ir lacando el cuy con la salsa y repetir 4 veces.</p> <p>7. Asar el pimiento y pelar.</p> <p>8. Cortar en forma de rajas y salpimentar.</p> <p>9. Calentar todo y montar el plato.</p> <p>10. Decorar con brotes.</p>						

4.7 Tamales azules y fréjol negro, relleno de cerdo con ají de uvilla.




Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: 4.7 Tamales azules y fréjol negro, relleno de cerdo con ají de uvilla.		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none">• Brunoise de cebolla• Brunoise de ajo• Fondo de cerdo• Fréjol cocido	Tamales azules y fréjol negro, relleno de cerdo con ají de uvilla.	Se recomienda pasar las hojas de achira por fuego para suavizarlas y evitar que se rompan al momento de doblar. Para la salda de ají, agregar poco a poco según el gusto.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Tamales azules y fréjol negro, relleno de cerdo con ají de uvilla.						
Fecha: 26 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Proteína					
0,120	Cerdo	kg	0,110	92%	\$ 5,50	\$ 0,61
0,002	ajo	Kg	0,002	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,001	Orégano	Kg	0,001	100%	\$ 16,90	\$ 0,02
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,003	Cebolla colorada	kg	0,003	93%	\$ 1,30	\$ 0,00
	Fondo de cerdo					
0,100	Huesos de cerdo	kg	0,095	95%	\$ 2,20	\$ 0,21
0,015	Apio	kg	0,010	67%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,018	Cebolla colorada	kg	0,018	93%	\$ 1,30	\$ 0,02
0,015	Zanahoria	kg	0,015	88%	\$ 1,20	\$ 0,02
0,001	Clavo de olor	kg	0,001	100%	\$ 22,00	\$ 0,02
0,001	Pimienta dulce	kg	0,001	100%	\$ 21,50	\$ 0,02
0,001	Laurel	kg	0,001	100%	\$ 30,00	\$ 0,03
0,001	Tomillo	Kg	0,001	97%	\$ 3,38	\$ 0,00
0,002	Puerro	kg	0,002	87%	\$ 2,50	\$ 0,01
	Carbohidrato					
0,100	Harina de maíz	kg	0,100	100%	\$ 1,32	\$ 0,13
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Comino	kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
0,005	Hoja de achira	Kg	0,005	90%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,005	Manteca de cerdo	kg	0,005	100%	\$ 2,50	\$ 0,01

AjÍ de uvilla						
0,010	Uvilla	kg	0,010	98%	\$ 2,00	\$ 0,02
0,003	Cebolla perla	kg	0,003	93%	\$ 1,60	\$ 0,00
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,001	Cilantro	kg	0,001	50%	\$ 3,60	\$ 0,00
0,004	AjÍ	kg	0,004	90%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Ajo	kg	0,001	87%	\$ 3,00	\$ 0,00
0,005	Aceite	l	0,005	100%	\$ 3,10	\$ 0,02
Salsa de fréjol						
0,050	Fréjol negro	kg	0,050	99%	\$ 2,00	\$ 0,12
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,006	Aceite	kg	0,006	100%	\$ 3,10	\$ 0,02
0,002	Ajo	kg	0,002	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,468		Costo total		\$ 1,35
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 1,35
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>1. Realizar el fondo colocando todos los ingredientes en una olla con agua, realizando un bouquet garnie con el puerro, tomillo y laurel.</p> <p>2. El cerdo poner a cocinar con todos los ingredientes y un poco de agua.</p> <p>3. Una vez realizado el fondo, se va colocando poco a poco en la masa de harina para realizar el tamal.</p> <p>4. Sal pimentar.</p> <p>5. Cuando esté amasado y la masa tenga una consistencia que no sea quebradiza y no aguada, la masa está lista para colocar en la hoja de achira.</p> <p>6. Cocer en una olla tamalera por 35 min.</p> <p>7. Realizar el ajÍ de uvilla, procesando todos los ingredientes.</p> <p>8. Los frijoles remojados, cocinar con los demás ingredientes y cuando ya esté suave procesar y freír con aceite.</p> <p>9. Cuando la carne esté cocinar, desmechar y colocar sobre el tamal y sobre ello la salsa.</p> <p>10. Colocar un huevo de codorniz para decorar y brotes.</p>						

4.8 Pollo al pibil con tortilla de maíz y mellocos encurtidos en vinagreta de guineo maduro.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: 4.8 Pollo al pibil con tortilla de maíz y mellocos encurtidos en vinagreta de guineo maduro.		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Brunoise de cebolla perla • Brunoise de ajo • Juliana de la cebolla 	Pollo al pibil con tortilla de maíz y mellocos encurtidos en vinagreta de guineo maduro	<p>Se recomienda marinar mínimo 2 horas el pollo para que tenga el sabor característico.</p> <p>Marinar los mellocos alrededor de media hora</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Pollo al pibil con tortilla de maíz y mellocos encurtidos en vinagreta de guineo maduro.						
Fecha: 26 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Proteína					
0,120	Pollo	kg	0,105	88%	\$ 2,50	\$ 0,26
0,003	Vinagre blanco	Kg	0,003	100%	\$ 2,60	\$ 0,01
0,002	Achiote	Kg	0,002	100%	\$ 2,00	\$ 0,00
0,001	Comino	kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,002	Ajo	kg	0,002	100%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,005	Cebolla perla	kg	0,005	93%	\$ 1,60	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
	Encurtido					
0,007	Cebolla colorada	kg	0,007	93%	\$ 1,30	\$ 0,01
0,001	Orégano	kg	0,001	100%	\$ 16,90	\$ 0,02
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Limón	l	0,001	50%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,002	Naranja	l	0,002	50%	\$ 1,31	\$ 0,00
	Carbohidrato					
0,060	Harina de maíz	kg	0,060	100%	\$ 1,32	\$ 0,08
0,003	Manteca de cerdo	kg	0,003	100%	\$ 2,50	\$ 0,01
0,003	Yema de huevo	l	0,003	100%	\$ 1,40	\$ 0,00
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
	Vinagreta de guineo					
0,005	Vinagre de guineo	l	0,005	100%	\$ 2,90	\$ 0,01
0,002	Aceite	l	0,002	100%	\$ 3,10	\$ 0,01

0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,006	Mellocos	kg	0,006	99%	\$ 1,32	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,214		Costo total		\$ 0,47
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,47
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>1. Cocinar el pollo y reservar.</p> <p>2. Licuar el vinagre, achiote, pimienta, comino, ajo, cebolla y la sal.</p> <p>3. Desmechar el pollo y agregar lo que se licuó y marinar por aproximadamente por 2 horas</p> <p>4. En una sartén, agregar la manteca de cerdo y acitronar la cebolla en brunoise y agregar el pollo marinado y cocinar hasta que empiece a hervir.</p> <p>5. Para el encurtido, agregar a la cebolla el vinagre, jugo de limón, jugo de naranja, orégano y sal. Reservar.</p> <p>6. Mezclar la harina con la manteca, yema y sal. La mezcla se debe amasar y luego dar forma de tortilla y cocinar en un tiesto.</p> <p>7. Para la vinagreta de guineo, mezclar el vinagre, sal, pimienta y aceite.</p> <p>8. Filetear el melloco en láminas muy finas y agregar a la preparación de vinagre y reservar.</p> <p>9. Montar el plato y servir.</p>						

4.9 Momias de camarón con puré de camote en salsa de tamarindo y crocante de mote



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de:		
4.9 Momias de camarón y con puré de camote en salsa de tamarindo y crocante de mote		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Camarón limpio. Conservar la cola. • Chile morita hidratado. • Queso fresco rallado • Ajo machacado. • Tamarindo previamente remojado • Mote previamente Cocido • Brunoise de ajo 	Momias de camarón con puré de camote en salsa de tamarindo y crocante de mote	<p>Evitar mojar la pasta de hojaldre, para no romperla.</p> <p>Para la consistencia del puré, se le puede corregir con el agua en el que hirvió o agregar leche.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Momias de camarón con puré de camote en salsa de tamarindo y crocante de mote.						
Fecha: 26 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Proteína					
0,150	Camarón s/ cabeza	kg	0,140	93%	\$ 7,70	\$ 1,08
0,002	Ajo	Kg	0,002	87%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,001	Pimienta	Kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,005	Chile morita	kg	0,005	90%	\$ 8,00	\$ 0,04
0,030	Aceite	l	0,010	100%	\$ 3,10	\$ 0,03
0,050	Pasta hojaldre	kg	0,050	100%	\$ 4,00	\$ 0,20
	Puré de camote					
0,075	Camote	kg	0,068	91%	\$ 0,80	\$ 0,05
0,010	Queso fresco	kg	0,010	100%	\$ 4,50	\$ 0,05
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,001	Ajo en polvo	kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
	Salsa de tamarindo					
0,008	Tamarindo	kg	0,008	98%	\$ 5,00	\$ 0,03
0,006	Azúcar	kg	0,006	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,001	Canela molida	kg	0,001	100%	\$ 21,00	\$ 0,02
0,001	Pimienta dulce	kg	0,001	100%	\$ 21,50	\$ 0,02
	Crocante de mote					
0,006	Mote cocido	kg	0,006	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,006	Brotes	kg	0,004	67%	\$ 3,00	\$ 0,01

Cant. Producida:	0,314	Costo total	\$ 1,60
Cant. Porción:	1	Costo por porción	\$ 1,60
PROCEDIMIENTO		FOTO	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sazonar los camarones. 2. Estirar la pasta de hojaldre y cortar en tiras delgadas para envolver el camarón. 3. Precalentar el horno y cuando esté a 180°C cocinar los camarones por 7 minutos. 4. Por otro lado, cocinar el camote en agua. 5. Cuando esté cocido, frío y pelado, pasar por un colador hasta tener la consistencia de puré 6. Agregar pimienta, sal, ajo, queso y crema al gusto. 7. Hervir el tamarindo hasta que la pulpa se haya desprendido de las semillas. 8. Tamizar y colocar en una olla, agregar los demás ingredientes y espesar hasta que tenga una consistencia firme. 9. Para el crocante, hervir el mote. Luego procesar y tamizar hasta tener una pasta. 10. Sazonar y estirar en un silpat hasta tener una capa fina y enviar al horno a 150°C por 5 min. 11. Montar y decorar el plato para servir. 			

4.10 Trucha cocida en hojas de aguacate con risotto de arroz de cebada y ají de pipián



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: 4.10 Trucha cocida en hojas de aguacate con risotto de arroz de cebada y ají de pipián.		
Fecha: 23 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Trucha limpia y sin espinas. • Cebada previamente remojada • Bastones de zuquini • Bastones de pimiento rojo • Arvejas sin cascara • Queso ahumado rallado. 	Truchas cocidas en hoja de aguacate con risotto de arroz de cebada y ají de pipián	<p>Se recomienda bridar las hojas de aguacate con la trucha.</p> <p>Remojar el arroz de cebada 15 minutos previo su cocción.</p> <p>Tostar la pepa de zambo y las semillas de ajonjolí antes de su trituración.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Trucha cocida en hojas de aguacate con risotto de arroz de cebada y ají de pipián.						
Fecha: 26 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Proteína					
0,180	Trucha	kg	0,130	72%	\$ 6,60	\$ 0,86
0,015	Hoja de aguacate	Kg	0,002	95%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,003	Aceite de aguacate	Kg	0,003	100%	\$ 20,00	\$ 0,06
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,001	Ajo	l	0,001	87%	\$ 3,00	\$ 0,00
	Risotto					
0,070	Arroz de cebada	kg	0,068	97%	\$ 2,20	\$ 0,15
0,008	Zuquini	kg	0,008	95%	\$ 3,00	\$ 0,02
0,008	Pimienta rojo	kg	0,007	88%	\$ 1,26	\$ 0,01
0,008	Zanahoria	kg	0,007	88%	\$ 1,20	\$ 0,01
0,005	Arvejas	kg	0,005	99%	\$ 2,20	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,001	Ajo	kg	0,001	100%	\$ 3,00	\$ 0,00
0,004	Crema de leche	kg	0,004	100%	\$ 3,20	\$ 0,01
0,002	Mantequilla	kg	0,002	100%	\$ 7,54	\$ 0,02
0,003	Queso ahumado	kg	0,003	100%	\$ 22,00	\$ 0,07
	Ají de pipián					
0,008	Tomate verde	kg	0,008	85%	\$ 1,20	\$ 0,01
0,005	Pepa de zambo	Kg	0,005	97%	\$ 3,50	\$ 0,02
0,002	Cilantro	Kg	0,002	75%	\$ 3,60	\$ 0,01

0,001	Ajo	kg	0,001	87%	\$ 3,00	\$ 0,00
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,004	Aceite	l	0,004	100%	\$ 3,10	\$ 0,01
0,002	Ají	Kg	0,002	90%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 11,55	\$ 0,01
0,003	Ajonjolí	kg	0,003	100%	\$ 16,00	\$ 0,05
0,002	Cebolla perla	kg	0,002	93%	\$ 1,60	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,274		Costo total		\$ 1,37
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 1,37
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasar por fuego las hojas de aguacate para que se suavicen. 2. Sazonar la trucha y colocar en las hojas de aguacate. 3. Bridar y colocar en una bolsa siplot, sacar todo el aire y dejar cocer a fuego bajo sin que el agua hierba. Mantener el agua a 80°C. por 15 minutos. 4. Cocinar la cebada previamente remojada. 5. Saltear los vegetales con sal, pimienta, ajo y mantequilla. 6. Agregar el arroz de cebada y rectificar sabores. 7. Tostar la pepa de zambo 8. Procesar junto con los demás ingredientes. 9. Sazonar la salsa. 10. Decorar y servir caliente. 						

4.11 Helado de paila de tejuino con pate cigarette de chamburo y o caramelizadas e higos marinados en limón.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de:		
4.11 Helado de paila de tejuino con pate cigarette de chamburo y cacao caramelizadas e higos marinados en limón.		
Fecha: 27 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Pepas de cacao previamente tostadas • Chamburo pelado y limpio 	Helado de paila de tejuino con pate cigarette de chamburo y cacao caramelizados e higos marinados en limón.	<p>Se recomienda dejar reposar el tejuino por 2 días en un lugar oscuro para que se fermente y tome el sabor característico.</p> <p>Marinar el higo con el jugo de limón por 3 horas antes de servir.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Helado de paila de tejuino con pate cigarette de chamburo y pepas de cacao caramelizadas e higos marinados en limón.						
Fecha: 27 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Tejuino					
0,040	Masa de maíz	kg	0,040	100%	\$ 0,60	\$ 0,02
0,020	Panela	Kg	0,020	100%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,003	Canela	Kg	0,003	100%	\$ 21,00	\$ 0,06
0,006	Jugo de limón	l	0,003	50%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,100	Sal	kg	0,100	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,150	Hielo	kg	0,150	100%	\$ 0,15	\$ 0,00
	Pate cigarette					
0,006	Azúcar glass	l	0,006	100%	\$ 3,30	\$ 0,02
0,003	Claras de huevo	l	0,003	100%	\$ 1,40	\$ 0,00
0,006	Harina de trigo	kg	0,006	100%	\$ 1,53	\$ 0,01
0,006	Chamburo	kg	0,005	83%	\$ 1,30	\$ 0,00
	Pepas caramelizadas					
0,008	Pepas de cacao	kg	0,007	90%	\$ 3,00	\$ 0,02
0,008	Aceite	l	0,001	100%	\$ 3,10	\$ 0,00
0,001	Azúcar glass	kg	0,001	100%	\$ 3,30	\$ 0,00
	Decoración					
0,001	Tajín	kg	0,001	100%	\$ 2,00	\$ 0,00
0,004	Higos	kg	0,004	95%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,004	Limón	l	0,002	50%	\$ 1,00	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,107		Costo total		\$ 0,20
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,20

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla, agregar agua, panela y canela. 2. Por otra parte, disolver en un poco de agua la masa de harina y agregar en la olla. 3. Cuando haya hervido, apagar y dejar enfriar. 4. En un recipiente grande, colocar el hielo y sal. En otro bowl colocar el tejuino y girar el bowl pequeño para crear fricción y se empieza a cristalizar y a congelar la bebida. 5. Para la pate cigarrete, colocar la harina, claras, azúcar glass y el chamburo en líquido. 6. Colocar la mezcla en un silpat y hornear a 150°C por 2 minutos. 7. Las pepas de cacao, se remojan y se espolvorea con un poco de azúcar glass y se fríe. 8. Montar el plato, decorar y servir. 	

4.12 Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuates japonés



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: 4.12 Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuates japonés		
Fecha: 27 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Tejuino previamente fermentado 	Tartaleta de piñol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuete japonés.	<p>Se recomienda hervir el tejocote con cascara y luego pelar, así no se oxidará.</p> <p>Para realizar el caramelo, realizarlo de manera lenta y en fuego bajo para evitar que se queme.</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuete japonés.						
Fecha: 27 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Masa tartaleta					
0,018	Mantequilla	kg	0,018	100%	\$ 3,77	\$ 0,07
0,010	Azúcar	Kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Harina de trigo	Kg	0,010	100%	\$ 1,53	\$ 0,02
0,018	Huevos	l	0,015	83%	\$ 2,04	\$ 0,03
0,012	Pinol	kg	0,012	100%	\$ 1,54	\$ 0,02
	Cremoso					
0,020	Azúcar	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,082	Crema de leche	l	0,082	100%	\$ 3,20	\$ 0,26
0,020	Yema de huevo	l	0,020	100%	\$ 1,80	\$ 0,04
0,001	Gelatina sin sabor	kg	0,001	100%	\$ 46,00	\$ 0,05
0,004	Agua fría	l	0,004	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
	Salsa					
0,010	Tejocote	kg	0,007	70%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,004	Limón	l	0,002	50%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,010	Azúcar	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
	Crumble					
0,005	Harina de trigo	kg	0,005	100%	\$ 1,53	\$ 0,01
0,005	Cacahuete Japonés	kg	0,005	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,005	Azúcar	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,005	Mantequilla	kg	0,005	100%	\$ 3,77	\$ 0,02
	Decoración					
0,006	Brotes	Kg	0,004	65%	\$ 3,00	\$ 0,01

Cant. Producida:	0,24	Costo total	\$ 0,58
Cant. Porción:	1	Costo por porción	\$ 0,58
PROCEDIMIENTO		FOTO	
<p>1. Hacer una masa quebrada con todos los ingredientes. Dejar en el frío por una media hora.</p> <p>2. Colocar en un molde y hornear a 180°C por 8 minutos. Dejar enfriar.</p> <p>3. Para el caramero, derretir el azúcar en una olla hasta hacer un caramelo.</p> <p>4. En otra olla colocar la crema y cuando empiece a hervir, colocar en el caramelo y mover hasta formar una salsa.</p> <p>5. Temperar las yemas y colocar en el caramelo.</p> <p>6. Incorporar la gelatina y colocar en moldes de silicón y enfriar.</p> <p>7. Realizar un culís de tejocote.</p> <p>8. Para el crumble, unir todos los ingredientes hasta obtener una masa uniforme.</p> <p>9. Dejar en el frío y después de media hora cortar en cubos de medio centímetro, colocar en una bandeja para hornear y meter al horno a 180°C por 6 minutos.</p> <p>10. Montar el postre y servir.</p>			

4.13 Dulce de tomate de árbol, pepino y guayaba acompañado de bizcocho de naranjilla.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: 4.13 Dulce de tomate de árbol, pepino y guayaba acompañado de bizcocho de naranjilla.		
Fecha: 31 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> • Tomate, guayaba y pepino pelados y sin semillas cortados en cubos de medio centímetro. • Chocolate blanco troceado • Solo hojas de Hierbabuena 	Dulce de tomate de árbol, pepino y guayaba acompañado de biscocho de naranjilla	<p>Caramelizar las frutas y después agregar el agua.</p> <p>Derretir el chocolate a baño maría</p> <p>Para la cocción del bizcocho se recomienda ir horneando en periodos de 15 segundos</p>



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Dulce de tomate de árbol, pepino y guayaba acompañado de bizcocho de naranjilla .						
Fecha: 31 de diciembre del 2017						
	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Dulce					
0,010	Tomate de árbol	kg	0,008	80%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,010	Pepino	Kg	0,008	75%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Guayaba	Kg	0,008	80%	\$ 1,20	\$ 0,01
0,001	Izhpingo	kg	0,001	100%	\$ 23,00	\$ 0,02
0,001	Clavo de olor	kg	0,001	100%	\$ 22,00	\$ 0,02
0,001	Pimienta dulce	kg	0,001	100%	\$ 21,50	\$ 0,02
0,020	Azúcar	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,002	Chile piquín	kg	0,002	98%	\$ 25,00	\$ 0,05
	Ganache					
0,015	Chocolate blanco	kg	0,015	100%	\$ 8,06	\$ 0,12
0,003	Leche	l	0,003	100%	\$ 0,90	\$ 0,00
0,006	Crema de leche	l	0,006	100%	\$ 3,20	\$ 0,02
0,004	Hierbabuena	kg	0,004	67%	\$ 8,00	\$ 0,03
	Bizcocho					
0,007	Harina de trigo		0,007	100%	\$ 1,53	\$ 0,01
0,040	Huevo	kg	0,033	83%	\$ 2,04	\$ 0,07
0,016	Azúcar	kg	0,016	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,008	Naranjilla	l	0,007	80%	\$ 1,25	\$ 0,01
	Decoración					
0,004	Menta	Kg	0,003	65%	\$ 2,50	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,148		Costo total		\$ 0,44
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,44

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar las frutas en cubos pequeños de medio centímetro. 2. Colocar las frutas junto con el azúcar en una olla y caramelizar. 3. Cuando las frutas se encuentren blandas agregar suficiente agua y colocar las especias dulces. 4. Cocer hasta que su consistencia sea Algo espesa y dejar reposar. 5. Para la ganache, infundir la leche con la hierbabuena y mezclar con la crema de leche y calentar. 5. Cuando esté caliente, derretir el chocolate con la crema caliente y refrigerar. 6. Para el bizcocho, tamizar la harina y mezclar con los demás ingredientes hasta formar una pasta. 7. En un vaso de poliestireno, agujerear en la base con un palillo y colocar la masa y hornear en el microondas por 25 segundos. 8. Montar el plato y decorar con hojitas de menta. 	

4.14 Pan con costra de amaranto relleno de higos con queso.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: 4.14 Pan con costra de amaranto relleno de higos con queso.		
Fecha: 31 de diciembre del 2017		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none">• Brunoise del higo• Amaranto previamente tostado	Pan con costra de amaranto relleno de higos con queso	Se recomienda amasar hasta formar red de gluten. Dejar reposar la masa antes de bolear por 20 minutos.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Pan con costra de amaranto relleno de higos con queso.						
Fecha: 31 de diciembre del 2017						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Masa					
0,040	Harina de trigo	kg	0,040	100%	\$ 1,53	\$ 0,06
0,009	Mantequilla	Kg	0,009	100%	\$ 3,77	\$ 0,03
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	\$ 1,05	\$ 0,00
0,002	Levadura	kg	0,002	100%	\$ 1,80	\$ 0,00
0,011	Azúcar	kg	0,011	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,014	Huevos	l	0,012	83%	\$ 2,04	\$ 0,02
0,007	Leche	l	0,007	100%	\$ 0,90	\$ 0,01
	Relleno					
0,004	Queso crema	kg	0,004	100%	\$ 7,00	\$ 0,03
0,006	Dulce de higo	kg	0,004	80%	\$ 0,75	\$ 0,00
	Costra de pan					
0,004	Amaranto	kg	0,004	100%	\$ 17,00	\$ 0,07
0,004	Harina de trigo	Kg	0,004	100%	\$ 1,53	\$ 0,01
0,008	Azúcar glass	kg	0,008	100%	\$ 3,30	\$ 0,03
0,008	Manteca vegetal	Kg	0,008	100%	\$ 2,01	\$ 0,02
Cant. Producida:		0,114		Costo total		\$ 0,29
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,29

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un volcán con la harina y en el centro colocar la leche, huevos, mantequilla, levadura y azúcar. 2. Afuera del volcán, colocar la sal. 3. Comenzar a mezclar los ingredientes poco a poco hasta tener una masa homogénea y exista la red de gluten. 4. Cortar en brunoise el higo y mezclar con el queso crema. 5. Rellenar la masa y dejamos leudar por 15 minutos. 6. Por otro lado, procesar el amaranto hasta tener una harina y mezclar con la manteca y el azúcar glas hasta formar una pasta. 7. Cuando el pan haya leudado, extender la pasta del tamaño de la masa de pan y se coloca sobre ella y meter al horno. 8. Hornear por 12 minutos a 175°C. 	

4.15 Pilón. Bebida de chocolate especiado con crema de tequila y tierra falsa de machica espolvoreada




**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: 4.15 Pilón. Bebida de chocolate especiado con crema de tequila y tierra falsa de machica espolvoreada.		
Fecha: 01 de enero del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none">Babaco limpio	Pilón	Se recomienda derretir el chocolate a baño maría Antes de colocar las yemas con la bebida caliente, temperarlas y mezclar.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Pilón. Bebida de chocolate especiado con crema de tequila y babaco y tierra falsa de machica espolvoreada.						
Fecha: 01 de enero del 2018						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Bebida					
0,150	Leche	l	0,150	100%	\$ 0,90	\$ 0,14
0,020	Chocolate amargo	Kg	0,020	100%	\$ 11,65	\$ 0,23
0,020	Yema de huevo	l	0,020	100%	\$ 1,80	\$ 0,04
0,050	Leche condensada	l	0,050	100%	\$ 5,60	\$ 0,28
0,002	Canela	kg	0,002	100%	\$ 19,00	\$ 0,04
0,002	Pimienta dulce	l	0,002	100%	\$ 21,50	\$ 0,04
	Crema					
0,020	Clara de huevo	l	0,020	100%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,020	Azúcar	Kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,018	Pulpa de babaco	l	0,018	90%	\$ 1,20	\$ 0,02
0,004	Tequila	l	0,004	100%	\$ 28,00	\$ 0,11
	Tierra					
0,002	Máchica	kg	0,002	100%	\$ 1,20	\$ 0,00
0,001	Leche	l	0,001	100%	\$ 0,90	\$ 0,00
Cant. Producida:			0,309	Costo total		\$ 0,96
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,96

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Poner en una olla la leche, canela y pimienta. 2. Cuando esté tibia, agregar el chocolate troceado y la leche condensada. 3. Batir con un globo la yema y temperar. 4. Agregar la yema y hervir por unos minutos a fuego bajo. Colocar en un vaso. 5. Para la crema. En una olla agregar el azúcar, babaco y tequila y realizar un almíbar a punto de bola suave. 6. Batir las claras y cuando esté a punto de nieve, agregar en forma de hilo el almíbar. 7. Mezclar la machica con la leche, estirar en un silpat y hornear por 4 min a 150°C 8. En el vaso, agregar la crema y la tierra. 	

CONCLUSIONES

Con el desarrollo de este proyecto se puede afirmar lo siguiente:

- Ecuador y México comparten similitudes en cuanto a culturas gastronómicas e ingredientes se refiere, mismos que provocan que los sabores de sus preparaciones no sean tan ajenos a los consumidores, haciendo viable las preparaciones.
- A pesar de pertenecer al mismo continente, se encontró una pluralidad de ingredientes y productos tales como el tejocote, chapulines, el cuy, chiles, papas, tomate de árbol, que permitieron el diseño y propuesta de quince recetas de sal y dulce.
- La variabilidad de ingredientes ocupados permitió su plena integración, como es el caso de las papas y la atopa provenientes de Ecuador y México respectivamente, que logrando integrarse perfectamente. generaron una textura y sabor final agradable.
- Se identificaron productos que tienen usos distintos en ambos países: mientras que en Ecuador el nopal, por mencionar, conserva un uso medicinal, en México es un vegetal que se ocupa en una gran variedad de preparaciones.
- La principal dificultad identificada durante la elaboración de los platillos propuestos radica en la existencia de algunos ingredientes ocupados como: los chiles, el tejocote o charales: sin embargo, es esta misma variedad la que permitió su aplicación en los platillos en cuestión y sirvió como una innovadora y satisfactoria oferta de sabores.

RECOMENDACIONES

En cuanto a las recomendaciones derivadas del presente proyecto, se encaminan a la obtención de los ingredientes, causado por la disponibilidad de los mismos, ya sea estando en Ecuador o en México, y que será posible sustituyendo por otros que se encuentren accesibles de manera local. Esto se presenta como una alternativa:

- Los chiles propuestos, es posible encontrarlos con poca facilidad en Ecuador, en este caso, se recomienda reemplazar por otros que se presenten de manera local.
- Los charales se pueden sustituir por otros pescados pequeños, los mismos que para obtener una textura similar, se los puede deshidratar y freír directamente en fritura profunda.
- Es posible reemplazar el uso del tejocote con frutos como el durazno o la manzana de colada, ya que presentan sabores similares.
- El huauzontle por su parte también se puede sustituir por pequeñas partes de brócoli.
- Los chapulines en Ecuador se los puede encontrar también con el nombre de grillos, la diferencia es que no se los consume y se tiene que dar un proceso: de recolección, lavado y cocción.
- En Ecuador, el nopal es utilizado como planta medicinal por lo que algunas plantas son viejas y con la edad se crean fibras que impiden comerlas, mientras que en México es consumido como vegetal. Por lo que se recomienda para su consumo, cosecharlas a temprana edad.
- Para el uso de aquellos ingredientes que puedan significar un empleo diferente a la cocina, se sigue realizando una búsqueda sobre su disponibilidad y modo de preparación.

Cuando se requiera realizar este tipo de proyectos de cocina fusión, es recomendable realizar un estudio previo adecuado por parte de estudiantes, cocineros profesionales, puntualizando en los objetivos que se desean alcanzar con la fusión. Lo anterior para evitar obtener resultados no deseados y menospreciar alguna de las gastronomías en intervención, generando

conflictos de intereses.

Anexo 1: Diseño de Tesis Aprobado

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

**DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE COCINA FUSIÓN USANDO
PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECUATORIANOS Y MEXICANOS EN RECETAS
DE SAL Y DULCE**

**Proyecto de intervención previo a la obtención del título de: Licenciado en
Gastronomía y servicio de alimentos y bebidas**

Director:

MGT. JOHN VALVERDE

Autor:

LENIN ANDRÉS GUANUCHE CAIMINAGUA

CUENCA, JULIO 2017

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Desarrollo de una propuesta de cocina fusión usando productos agrícolas ecuatorianos y mexicanos en recetas de sal y dulce.

2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE / CORREO ELECTRÓNICO

Guanuche Caiminagua Lenin Andrés - lenin.guanuchec@ucuenca.ec

3. RESUMEN DEL DISEÑO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

El presente proyecto tiene como finalidad conocer los productos agrícolas mexicanos en nuestro medio, a través de la propuesta de fusión gastronómica entre Ecuador y México.

Inicialmente se conocerá las características de la cocina fusión empezando por la historia y cómo se ha ido desarrollado por consecuencia de factores como la migración de personas, las influencias geográficas o económicas debido a las fronteras de unos países con otros, cuáles son las ventajas y qué es lo que se busca con nuevas propuestas.

Se hará un análisis de los productos agrícolas ecuatorianos para determinar aquellos que se pueden fusionar con los productos mexicanos. Una descripción de la gastronomía ecuatoriana y sus productos de primera calidad como el banano, camarón, cacao fino de aroma, entre otros.

Posteriormente se definirá y describirá los productos agrícolas mexicanos más importantes a destacar como los chiles, nopal, achiote, huitlacoche, cacao, epazote, entre otros, y cuál es el uso en su cocina tradicional.

Se aplicará la metodología de investigación cuantitativa y cualitativa.

Finalmente se desarrollará dichas de las recetas que reflejen la fusión gastronómica con productos agrícolas de Ecuador y México en base a la cocina de autor.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Los ingredientes, sabores, aromas y texturas de las cocinas tradicionales, definen la personalidad de un país permitiendo identificarlo y representarlo a nivel mundial. A través de la gastronomía es posible comprender la riqueza de la tierra de un pueblo, proporcionado por las condiciones geográficas y la biodiversidad del país.

La alimentación en la época precolombina de Ecuador, se basaba en productos andinos como mellocos, cuy, papas y quinua. Sin embargo, la tendencia actual de consumo y producción, así como el mismo proceso de globalización e intercambio cultural, muestran la tendencia al olvido de estos ingredientes con la adopción de elementos ajenos a su identidad.

En México, el uso de instrumentos tales como el molcajete, comal, molinillo, metate, ha estado presente desde tiempos prehispánicos, en los que sus productos agrícolas más emblemáticos como el maíz, el cacao y el chile, proveen color, sabor y aroma a las preparaciones, conformando así la cocina tradicional mexicana.

Por ello, es necesaria la adopción e inclusión de técnicas que retomen el empleo de ingredientes propios del Ecuador y al mismo tiempo dar a conocer productos agrícolas de la cocina tradicional mexicana. Ejemplo de ello es el desarrollo de recetas de fusión con concepto de autor, que ofrecen una opción para la incorporación y empleo de nuevos ingredientes, sin olvidar las raíces gastronómicas.

En este sentido, en el presente proyecto de intervención, se integrarán ingredientes mexicanos y ecuatorianos, fortaleciendo los conocimientos de técnicas culinarias empleadas, la identidad ecuatoriana y brindando además una experiencia nueva y diferente al comensal en cuanto a cocina fusión se refiere.

5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

En el libro “*México gastronomía*” de Margarita Carrillo, se expone información que ayudará a conocer sobre algunos productos de la gastronomía mexicana, así como las regiones gastronómicas de México, estos conocimientos son fundamentales para determinar cuál es la gastronomía de cada lugar y sus ingredientes que lo representan.

Del mismo modo, el libro “*Cocina mexicana. Especialidades regionales*” de Socorro Puig y María Stoopen, ofrece recetas de las regiones, ingredientes y glosario de gastronomía mexicana, la cual es una guía para el desarrollo del proyecto de intervención y permitir así definir ingredientes a utilizar.

Para conocer y describir los productos agrícolas emblemáticos y de calidad de las veinticuatro provincias de Ecuador y su gastronomía que representa a cada lugar, nos guiaremos en los libros “*Ecuador culinario*” y “*El sabor de mi Ecuador*” de Carlos Gallardo, los mismos que podrán ser aplicados en la fusión culinaria con ingredientes de México.

La información sobre las regiones de Ecuador, su gastronomía e ingredientes de cada provincia, nos basaremos en el libro “*Texto guía de cocina ecuatoriana*” de Marlene Jaramillo. Esta información será importante en el presente proyecto debido a que se brinda una guía para definir conocimientos de la gastronomía ecuatoriana.

En la tesis de pregrado “*Estudio de la técnica de deconstrucción aplicada a la cocina ecuatoriana y su propuesta gastronómica*” de Luis Ayora, se tomará información sobre la reseña histórica de la gastronomía ecuatoriana, los mismos que serán de vital importancia para establecer un concepto propio en el desarrollo del proyecto de intervención.

Regina Escofet publicó en la revista virtual especializada en gastronomía Culinaria, de la Universidad Autónoma del Estado de México el artículo “*Importancia de la Gastronomía prehispánica en el México actual*”, y da a conocer sobre la cocina prehispánica y actual de México, incluyendo una lista

de ingredientes, técnicas y costumbres que servirán para la elaboración del proyecto de intervención.

En el artículo “La cocina de fusión” escrito por Francesc Jorda para la Editorial Alaire, cuenta sobre el origen del término “cocina fusión” y desde qué tiempos ha existido la misma. Además comenta sobre algunas cocinas de fusión famosas en el mundo y como en la actualidad los cocineros aportan para el desarrollo de este tipo de cocina.

6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

General

- Desarrollar una propuesta de cocina fusión usando productos agrícolas ecuatorianos y mexicanos en recetas de sal y dulce.

Específicos

- Conocer las características de la cocina fusión y las ventajas para nuevas propuestas.
- Seleccionar los productos agrícolas ecuatorianos para realizar la fusión culinaria.
- Determinar los productos agrícolas mexicanos y el uso en su cocina tradicional.
- Desarrollar recetas de autor donde se integre los productos ecuatorianos con mexicanos.

Metas

- Presentar una propuesta de fusión culinaria obtenido de la mezcla de productos agrícolas de Ecuador y México a partir de la cocina de autor.

Transferencia de resultados

- Una vez estructurado y concluido el proyecto de fusión culinario, se

realizará la divulgación del mismo vía internet a través de la creación de un blog electrónico, y será entregado en formato físico y digital al Centro de Documentación “Juan Bautista Vásquez” de la Universidad de Cuenca.

Impacto

- El impacto se verá reflejado en la oferta gastronómica de Ecuador y México, al introducir nuevos sabores, aromas y presentaciones, producto de la fusión de ambos países, que en su conjunto brinden al comensal una experiencia nueva y diferente. Al mismo tiempo generará un impacto social, económico y cultural.

7. TÉCNICAS DE TRABAJO

La investigación será de carácter cuantitativo y cualitativo, puesto a que se utilizará revisión documental, técnicas de entrevistas y observación para el desarrollo del proyecto de intervención.

8. BIBLIOGRAFÍA

Carillo Arronte, M. (2015). *México gastronomía*. New York, Estados Unidos: Phaidon.

Gallardo, C. (2012). *Ecuador culinario*. Quito, Ecuador: Ediecuatorial.

Gallardo, C. (2013). *El sabor de mi Ecuador*. Quito, Ecuador: Ediecuatorial.

Jaramillo, M. (2012). *Texto guía de cocina ecuatoriana*. Cuenca: Talleres gráficos Universidad de Cuenca.

Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Ecuador culinario saberes y sabores*. Quito: Al Digital.

Puig, S., &Stoop, M. (2007). *Cocina mexicana. Especialidades regionales*. Madrid, España: Everest.

- Arteaga, M., Vicuña, P. (2012). *La cocina fusión: Antecedentes y nuevas propuestas en 8 recetas aplicadas en la cocina Italiano — Ecuatoriano*. (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Ayora, Luis. (2013). *Estudio de la técnica de deconstrucción aplicada a la cocina ecuatoriana y su propuesta gastronómica*. (Tesis de pregrado). Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito.
- Suárez, M., Saldaña, A. (2013). *Cocina de autor: elaboración de veinte y cuatro platos en base a la mashua, melloco y oca*. (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.
- Dragonné, C. (s.f). *Gastronomía mexicana: Una historia que se cuenta por tradiciones*. Recuperado el 12 de abril de 2017, de Los sabores de México: <http://lossaboresdemexico.com/gastronomia-mexicana-una-historia-que-se-cuenta-por-tradiciones/>.
- Escofet, R. (20 de noviembre de 2013). *Importancia de la Gastronomía prehispánica en el México actual*. Recuperado el 22 de 04 de 2017, de Culinaria: http://web.uaemex.mx/Culinaria/seis_ne/PDF%20finales%206/importancia%20ok.pdf.
- Jorda, F. (02 de julio de 2015). *La cocina de fusión*. Recuperado el 27 de marzo de 2017, de Editorial Alaire: <http://www.editorialalaire.es/revistas-de-la-editorial-alaire/revista-no8-septiembre-2008/la-cocina-de-fusion/>.
- Le cordonbleu. (s.f). *La fusión de las comidas peruanas es sin duda unas de las más buscadas por turistas alrededor del mundo*. Recuperado el 13 de abril de 2017, de Le cordonbleu: <http://www.ilcb.edu.pe/index.php/component/k2/item/153-la-comida-fusi%C3%B3n.html>.
- Niembro Gaona, M., & Téllez Cuevas, R. (julio de 2012). *Historia y mestizaje de México a través de su gastronomía*. Recuperado el 27 de marzo de 2017, de Universidad Autónoma del Estado de México:

http://web.uaemex.mx/Culinaria/culinaria_historia/cuatro_ne/pdfs/historia_del_mestizaje.pdf.

Romo, R., & López, M. (s.f). *Ecuador y sus sabores*. Recuperado el 17 de abril de 2017, de Pontificia Universidad Católica del Ecuador: <https://www.pucesi.edu.ec/files/ProductosAndinos.pdf>.

9. TALENTO HUMANO

Recurso	Dedicación	Valor Total \$
Director	4 horas / semana / 12 meses	1200,00
Estudiantes	20 horas semana / 12 meses (por cada estudiante)	600,00
Total		1800,00

10. RECURSOS MATERIALES

DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE COCINA FUSIÓN USANDO PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECUATORIANOS Y MEXICANOS EN RECETAS DE SAL Y DULCE

Cantidad (un)	Rubro	Valor
150	Fotocopias	40,00
150	Impresiones	100,00
1	Equipos de computo	700,00
1	Suministros de cocina	500,00
1	Suministros de oficina	150,00
1	Transporte	200,00
TOTAL		1.690,00

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE COCINA FUSIÓN USANDO PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECUATORIANOS Y MEXICANOS EN RECETAS DE SAL Y DULCE

ACTIVIDAD	MES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Recolección y organización de conceptos de cocina de autor y cocina fusión.	x	x										
2. Definición de cocina ecuatoriana y mexicana.	x	x										
3. Determinar los ingredientes a fusionar.			x	x	x							
4. Prueba de laboratorio para determinar la fusión de ingredientes.						x	x					
5. Desarrollo de fichas de las recetas.						x	x	x				
6. Integración de la información de acuerdo a los objetivos.						x	x	x				
7. Redacción del trabajo.							x	x	x	x	x	x
8. Revisión final.									x	x	x	x

12. PRESUPUESTO

DESARROLLO DE UNA PROPUESTA DE COCINA FUSIÓN USANDO PRODUCTOS AGRÍCOLAS ECUATORIANOS Y MEXICANOS EN RECETAS DE SAL Y DULCE

Concepto	Aporte del estudiante \$	Otros aportes \$	Valor total \$
Talento Humano Investigador	1.000,00	800,00	1.800,00
Gastos de Movilización			
Transporte	200,00	-	100,00
Subsistencias	400,00	100,00	500,00
Alojamiento	400,00	250,00	650,00
Gastos de la investigación			
Insumos	100,00	-	100,00
Material de escritorio	75,00	-	75,00
Bibliografía	100,00	-	100,00
Internet	150,00	-	150,00
Equipos, laboratorios y maquinaria			
Computador y accesorios	600,00	100,00	700,00
Utensilios	100,00	-	100,00
Otros	800,00	200,00	1.000,00
TOTAL			5.275,00

13. ESQUEMA

Índice

Abstract

Agradecimiento

Dedicatoria

Introducción

Capítulo 1. Cocina fusión

1.1 Cocina fusión

1.1.1 Antecedentes

1.1.2 Características

1.1.3 Ventajas y nuevas propuestas

Capítulo 2. Gastronomía ecuatoriana

2.1 Gastronomía de Ecuador

2.1.1 Antecedentes de la gastronomía ecuatoriana

2.1.2 Gastronomía ecuatoriana por regiones

2.2 Utensilios principales en la cocina ecuatoriana

2.3 Características de los productos agrícolas ecuatorianos seleccionados:
Banano, camarón, cacao, atún, quinua, mellocos.

Capítulo 3. Gastronomía mexicana

3.1 Gastronomía de México

3.1.1 Antecedentes de la gastronomía mexicana

3.1.2 Gastronomía mexicana por regiones

3.2 Utensilios principales en la cocina mexicana

3.3 Características de los productos agrícolas mexicanos seleccionados: Maíz, nopal, chiles, frijol, epazote, aguacate.

Capítulo 4. Fichas técnicas: Cocina fusión

4.1 Ensalada de quínoa y charales acompañado de nopales y chile guajillo asados en vinagreta de naranjilla.

4.2 Croquetas de verde y chile chipotle rellenas de atún con salsa roja a la mexicana.

4.3 Brochetas de chontacuros en mole de chile pasilla acompañado de trigo suflado.

4.4 Empanadas rellenas de flor de calabaza en salsa de tomate de árbol.

4.5 Locro de huitlacoche acompañado de aguacate y queso fresco con crocante de yuca.

4.6 Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con epazote y huauzontle.

4.7 Tamales azules y frejol negro, relleno de cerdo con ají de uvilla.

4.8 Pollo al pibil con tortilla de maíz estilo bonitísima y mellocos encurtidos en vinagreta de guineo maduro.

4.9 Momias de camarón y cerdo con puré de camote en salsa de tamarindo y crocante de mote.

4.10 Trucha cocida en hojas de aguacate con risotto de arroz de cebada y ají de pipián.

4.11 Helado de paila de tejuino con pate cigarette de chamburo y pepas de cacao caramelizadas y salsa de panela, hoja de higo, hoja de guayaba.

4.12 Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuete.

4.13 Dulce de tomate de árbol, pepino y guayaba acompañado de biscocho de naranjilla.

4.14 Pan con costra de amaranto relleno de higos con queso.

4.15 Colada de chocolate especiada con crema de tequila y babaco y tierra falsa de máchica.

5. Conclusiones

6. Bibliografía

7. Anexos

Anexo 2: Calificación individual de la degustación



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DE DEGUSTACIÓN						
Nombre: Lenin Guanuche						
	Concepto			Atributos sensoriales		
	Crear una armonía en el producto final de la fusión de productos agrícolas de Ecuador y México.			Sabor, textura, aroma.		
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Entrada 1		/			/	
Entrada 2	/			/		
Plato fuerte	/			/		
Postre	/			/		
Bebida		/			/	

Entrada 1: Ensalada de quinua y charales acompañado de nopales y chile guajillo asados en vinagreta de naranjilla

Entrada 2: Locro de huitlacoche acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso parmesano.

Plato fuerte: Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huauzontle.

Postre: Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuete japonés.

Bebida: Pilon. Bebida de chocolate especiado con crema de tequila y babaco, y tierra falsa de machica espolvoreada.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DE DEGUSTACIÓN						
Nombre: Lenin Guanuche						
	Concepto			Atributos sensoriales		
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
	Crear una armonía en el producto final de la fusión de productos agrícolas de Ecuador y México.			Sabor, textura, aroma.		
Entrada 1		✓			✓	
Entrada 2		✓			✓	
Plato fuerte	✓			✓		
Postre	✓			✓		
Bebida	✓			✓		

Entrada 1: Ensalada de quinua y charales acompañado de nopales y chile guajillo asados en vinagreta de naranjilla

Entrada 2: Locro de huilacoche acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso parmesano.

Plato fuerte: Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huazontle.

Postre: Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuete japonés.

Bebida: Pión. Bebida de chocolate especiado con crema de tequila y babaco, y tierra falsa de machica espolvoreada.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DE DEGUSTACIÓN						
Nombre: Lenin Guanuche						
	Concepto			Atributos sensoriales		
	Crear una armonía en el producto final de la fusión de productos agrícolas de Ecuador y México.			Sabor, textura, aroma.		
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo
Entrada 1		✓			✓	
Entrada 2	✓			✓		
Plato fuerte	✓			✓		
Postre	✓			✓		
Bebida	✓			✓		

Entrada 1: Ensalada de quinua y charales acompañado de nopales y chile guajillo asados en vinagreta de naranjilla

Entrada 2: Locro de huitlacoche acompañado de salsa de aguacate y crocante de queso parmesano.

Plato fuerte: Cuy lacado en salsa de chapulines y papas asadas con paico y huauzontle.

Postre: Tartaleta de pinol y tejocote con cremoso de caramelo y crumble de cacahuete japonés.

Bebida: Pilón. Bebida de chocolate especiado con crema de tequila y babaco, y tierra falsa de machica espolvoreada.

Anexo 3: Resultados de la Degustación

	SUMATORIA DE CALIFICACIÓN DEL JURADO			Total
	Concepto			
	Crear una armonía en el resultado final de la fusión de productos agrícolas de Ecuador y México			
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	
	3	2	1	
Entrada 1		6		6
Entrada 2	6	2		8
Plato fuerte	9			9
Postre	9			9
Bebida	6	2		8

	SUMATORIA DE CALIFICACIÓN DEL JURADO			Total
	Atributos sensoriales			
	Sabor, textura, aroma.			
	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	
	3	2	1	
Entrada 1		6		6
Entrada 2	6	2		8
Plato fuerte	9			9
Postre	9			9
Bebida	6	2		8

La degustación se realizó el miércoles 10 de enero del 2018 en la facultad de ciencias de la hospitalidad de la Universidad de Cuenca en la que se presentaron cinco platos, dos entradas, un plato fuerte, un postre y una bebida, participando de la degustación docentes de la escuela de Gastronomía, Magister John Valverde, Magister Marlene Jaramillo y la Magister Clara Sarmiento.

Los platos que mejor calificación obtuvieron fueron el cuy lacado con salsa de chapulines y jumiles y la tartaleta de tejocote. En estos platos no hubo observaciones en cuanto a los atributos sensoriales y el concepto que representa cada uno.

Le siguen en calificación, la bebida de chocolate con crema de tequila y babaco y el locro de atopa. En el primero era necesario intensificar el sabor de la crema y en la segunda agregar un crocante de un queso maduro.

Y por último, en la ensalada había demasiada textura de crocante, en la que se recomendó no presentar la tortilla crocante y agregar una fruta para poder apreciar de mejor manera los sabores.

Como se puede apreciar en las calificaciones, hubo aceptación de los platillos por parte del jurado, en especial los dos platos que recibieron la mayor puntuación, ya que si bien algunos ingredientes son nuevos para el paladar, no existió un rechazo a los sabores, ya que al mezclarse los productos ecuatorianos con los mexicanos, no los hace ajenos del todo.

BIBLIOGRAFÍA

LIBROS

- Ávila, D., Bastarrachea, J., Díaz, A., Flechsig, K., Moedano, G., Norman, O., y otros. (1988). *Atlas cultural de México*. México: Planeta.
- Gallardo, C. (2013). *El sabor de mi Ecuador*. Quito: Ediecuatorial.
- García Rivas, H. (2015). *Cocina prehispánica mexicana*. México D. F.: Panorama Editorial.
- Gironella De'Angeli, A., y De'Angeli, G. (2007). *Larousse de la cocina mexicana*. México D.F.: Larousse.
- Jaramillo, M. (2012). *Texto guía de cocina ecuatoriana*. Cuenca: Talleres gráficos Universidad de Cuenca.
- Jordá, M. (2011). *Diccionario práctico de gastronomía y salud*. Madrid: Díaz de Santos S.A.
- Long, J., Román, J., Del Río, I., Merlo, E., Pérez, I., Novo, S., y Taibo, P. (2017). *El chile, fruto ancestral*. México: Artes de México.
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Ecuador culinario. Saberes y sabores*. Quito: s. ed.
- Muñoz Zurita, R. (2012). *Diccionario enciclopédico de gastronomía mexicana*. México D.F.: Larousse.
- Muñoz Zurita, R. (2013). *El pequeño larousse de la gastronomía mexicana*. México D.F.: Larousse.
- Shulman, M. (2002). *Atlas mundial del gastrónomo*. Singapur: BLUME.
- Velásquez, E, et al. (2010). *Nueva historia general de México*. México, D.F.: El Colegio de México.

ENTREVISTAS

- M. González, comunicación personal, 29 de agosto de 2017.
- A. Méndez, comunicación personal, 20 de septiembre de 2017.

TESIS

- Abad Rodas, M. (2013). *Cocina e identidad* (Tesis de Pregrado). Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1608/1/tgas70.pdf>
- Andrade, J. (2010). *Turismo en el Ecuador, una mirada global desde la geografía turística* (Tesis de Pregrado). Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5475/T-PUCE-5703.pdf?sequence=1>

Arteaga, G., y Vicuña, P. (2012). *Cocina fusión de Italia Ecuador*. (Tesis de Pregrado). Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/1579/1/tgas41.pdf>

Ayora, L. (2013). *Estudio de la técnica de deconstrucción aplicada a la cocina ecuatoriana y su puesta gastronómica* (Tesis de Pregrado). Recuperado de: http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/11830/1/53815_1.pdf

Suárez, M., y Saldaña, A. (2013). *Cocina de autor: Elaboracion de veinte y cuatro platos en base a la mashua, melloco y oca* (Tesis de Pregrado). Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/3700>.

INTERNET

Aguirre, E., y Muñoz, V. (2015, julio). El chile como alimento. *Ciencia*. Recuperado de: http://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Chile.pdf

Anecacao. (2015). Cacao Nacional. Un producto emblematico del Ecuador. Recuperado de: <http://www.anecacao.com/index.php/es/quienes-somos/cacao-nacional.html>

Aquí es Texcoco. (2017). Historia de la barbacoa. Recuperado de: <http://www.aquiestexcoco.com/about-aqui-es-texcoco/historia-de-la-barbacoa/>

ANACAFÉ. (s.f). Cultivo de aguacate. Recuperado de: https://www.anacafe.org/glifos/index.php/Cultivo_de_aguacate#Características

Avilés Pino, E. (s.f). *Provincia de Galapagos. Enciclopedia del Ecuador*. Recuperado de: <http://www.encyclopediadelecuador.com/geografia-del-ecuador/provincia-de-galapagos/>

Barcelona Foodie Guide. (2015, 21 de mayo). El origen de los food truck, ¡El fenómeno foodie por excelencia!. Recuperado de: <http://bcnfoodieguide.com/new/blog/origen-de-los-food-trucks-el-fenomeno-foodie-por-excelencia/>

Bonilla, R. (2017, 2 de agosto). Cocina fusión, el concepto y las uniones posibles. *El conocedor*. Recuperado de: <http://revistaelconocedor.com/cocina-fusion-el-concepto-y-las-uniones-posibles-parte-1/>

Centro de Innovación Productiva y Transferencia Tecnológica. (2017). Todo sobre la papa. Recuperado de: <https://www.citepapa.pe/todo-sobre-la-papa/historia-de-la-papa/la-papa-en-la-epoca-prehispanica/>

CONABIO. (s.f). Nopales. Producción e innovación. Recuperado de: <http://www.biodiversidad.gob.mx/ usos/nopales/Nproduccion.html#>

CONABIO. (2012). Razas de maíz de México. Recuperado de: <http://www.biodiversidad.gob.mx/ usos/maices/razas2012.html>

- CONABIO. (s.f). Frijol. Recuperado de:
<http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/alimentacion/frijol.html#>
- CONACULTA. (s.f). Zacatecas. Rostro de Cantera, Patrimonio Mundial. Recuperado de:
http://www.cultura.gob.mx/turismocultural/destino_mes/zacatecas/que_comer.html
- Corazón de Puebla. (2017). Gastronomía. Recuperado de:
<http://www.corazondepuebla.com.mx/gastronomia.html>
- De Caraza Campos, L. (2017). La deliciosa gastronomía de Chiapas. *México desconocido*.
 Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/gastronomia-chiapaneca-la-excelencia-de-una-tradicion.html>
- De Caraza Campos, L. (2017). La gastronomía de la Ciudad de México. *México Desconocido*.
 Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-gastronomia-de-la-ciudad-de-mexico.html>
- De Caraza Campos, L. (2017). La rica tradición gastronómica de Aguascalientes. México Desconocido. Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-rica-tradicion-gastronomica-de-aguascalientes.html>
- Diccionario de la Real Academia Española. (2017). Criollo. Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=BHW6idE>
- Diccionario de la Real Academia Española. (2017). Tatamar. Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=ZFoLe2r>
- Dirección de Investigación y Evaluación Económica y Sectorial. (2016). Maíz 2016. *Fideicomisos Instituidos en Relación con la Agricultura*. Recuperado de:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/200637/Panorama_Agroalimentario_Ma_z_2016.pdf
- Durán, A., (02 de abril de 2009). Ícono de la cocina mexicana. *El Universal*. Recuperado de:
<http://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/53339.html>
- Ecuador Inmediato. (2011). Guayas es la provincia más poblada del país con 3 573 003 habitantes. *INEC*. Recuperado de:
http://www.ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=153750
- El Agro. (2016). El atún ecuatoriano se afianza en el mundo. Recuperado de:
<http://www.revistaelagro.com/el-atun-ecuadoriano-se-afianza-en-el-mundo/>
- El Comercio. (15 de agosto de 2014). ¿El camarón ecuatoriano es el mejor del mundo? 5 argumentos para creer que sí. Recuperado de:
<http://www.elcomercio.com/actualidad/camaron-ecuadoriano-mundo.html>

- El Comercio. (29 de septiembre de 2014). Un ecuatoriano firma el segundo mejor libro de cocina del mundo. Recuperado de: <http://www.elcomercio.com/tendencias/ecuatoriano-segundo-mejor-libro-gastronomia-sopas-edgar-leon.html>
- El Diario. (02 de septiembre de 2015). Con cucharas de palo. Recuperado de: <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/369340-con-cucharas-de-palo/>
- El Diario. (11 de septiembre de 2015). El mortero vende al tiempo. Recuperado de: <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/370165-el-mortero-vence-al-tiempo/>
- El Diario Digital. (19 de mayo de 2017). EU es el país más obeso del mundo, seguido de cerca por México. Recuperado de: http://diario.mx/Internacional/2017-05-19_c40aeab0/eu-es-el-pais-mas-obeso-del-mundo-seguido-de-cerca-por-mexico/
- El mejor camarón del mundo. (2014). Infografía. Recuperado de: <http://www.elmejorcamarondelmundo.com/>
- El Mercurio. (22 de mayo de 2013). Exposición enseña como era la cocina prehispánica. Recuperado de: <https://www.elmercurio.com.ec/381637-exposicion-ensena-como-era-la-cocina-prehispanica/>
- El Sol de San Luís. (13 de abril de 2017). Gastronomía de San Luís Potosí. Recuperado de: <https://www.elsoldesanluis.com.mx/local/gastronomia-de-san-luis-potosi>
- El Telégrafo. (25 de mayo de 2014). El sabor de la cocina ancestral. *El telégrafo*. Recuperado de: <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/quito/11/el-sabor-de-la-cocina-ancestral>
- El Tiempo. (03 de agosto de 2016). Cocina prehispánica y ancestral. Recuperado de: <http://www.eltiempo.com.ec/noticias/ecuador/4/379317/cocina-prehispanica-y-ancestral>
- El Tiempo. (27 de marzo de 2016). Ollas de barro, sinónimo de buen sabor. Recuperado de: <http://documentacion.cidap.gob.ec:8080/bitstream/cidap/769/1/Ollas%20de%20barro%20sin%20sin%C3%B3nimo%20de%20buen%20sabor.pdf>
- El Tiempo. (03 de agosto de 2016). Cocina prehispánica y ancestral. Recuperado de: <http://www.eltiempo.com.ec/noticias/ecuador/4/379317/cocina-prehispanica-y-ancestral>
- El Universal. (31 de mayo de 2017). ¡Orgullo mexicano! Conoce los productos que cuentan con Denominación de Origen mexicana. Recuperado de: <http://www.eluniversal.com.mx/articulo/menu/2016/09/13/denominacion-de-origen-orgullosamente-mexicanos>
- El Universal Queretaro. (06 de febrero de 2014). La cocina gourmet sale a las calles. Recuperado de: <http://www.eluniversalqueretaro.mx/vida-q/06-02-2014/la-cocina>

gourmet-sale-las-calles

Expreso. (05 de noviembre de 2012). Comida ecuatoriana rica en grasas y azúcares. Recuperado de: http://www.expreso.ec/guayaquil/comida-ecuatoriana-rica-en-grasas-y-azucars-APGR_3831077

Expreso. (23 de enero de 2017). El salto a la cocina en Ecuador. Recuperado de: <http://www.expreso.ec/actualidad/el-salto-a-la-cocina-en-ecuador-LB1030409>

Fundación Celestina Perez de Almada. (2005). Guia de uso de secaderos solares para frutas, legumbres, hortalizas, plantas medicinales y carnes. *UNESCO*. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Montevideo/pdf/ED-Guiasecaderosolar.pdf>

Fundación Española de la Nutrición. (2010). Aguacate. Recuperado de: <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/aguacate.pdf>

García Vargas, X. (2016). *10 platillos tradicionales de la comida callejera de la Ciudad de México*. Universidad del Claustro de Sor Juana. Recuperado de: <http://elclaustro.edu.mx/claustromia/index.php/investigacion/258-10-platillos-tradicionales-de-la-comida-callejera-de-la-ciudad-de-mexico>

Gobierno del Estado de Baja California. (2015). Gastronomía. Recuperado de: http://www.bajacalifornia.gob.mx/portal/nuestro_estado/gastronomia/introduccion.jsp

Gobierno del estado de Chihuahua. (2017). Gastronomía. Recuperado de: <http://www.chihuahua.gob.mx/Conoce-Chihuahua/Gastronomia>

Gobierno del estado de Colima. (s.f). Gastronomía. Recuperado de: <http://www.colima-estado.gob.mx/cultura/contenido.php?iw=75>

Gobierno del estado de Guerrero. (2015). Delicias de Guerrero. Recuperado de: <http://guerrero.gob.mx/articulos/gastronomia-guerrero/>

Gobierno del estado de Hidalgo. (2016). Gastronomía. Recuperado de: <http://www.hidalgo.gob.mx/page/estado/gastronomia>

Gómez Pando, L., y Aguilar Castellanos, E. (2016). Guía del cultivo de la quinua. *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación*. Recuperado de: <http://www.fao.org/3/a-i5374s.pdf>

Guanajateando. (2017). ¿Conoces la cocina de autor que emplea el jardín de los milagros?. *Guanajuato me conquista*. Recuperado de: <http://gtomeconquista.com/conoces-la-cocina-de-autor-que-empieza-el-jardin-de-los-milagros/>

Gutiérrez, A. (2017). Disfruta de la comida típica de Nayarit. *Vía México*. Recuperado de:

<http://viamexico.mx/comida-tipica-de-nayarit/>

Guzmán, A. (26 de octubre de 2013). Cocina fusión, el mundo a la mesa. *El Universal*. Recuperado de: <http://www.eluniversal.com.co/suplementos/nueva/cocina-fusion-el-mundo-la-mesa-139802>

Hernández, V., Vargas, M., Muruaga, J., Hernández, S., y Mayek, N. (2013). Origen, domesticación y diversificación del frijol común, avances y perspectivas. *Revista Fitotecnia Mexicana*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=61027441002>

Hidalgo mágico. (s.f). Gastronomía. Recuperado de: <http://hidalgo.travel/views/actividades/Gastronomia.html>

Hispanic food and culture in L.A. (2015). La cocina fusión: Una interacción intencional. Recuperado de: <https://losangelesculinaryculture.wordpress.com/2015/03/22/la-comida-fusion-una-interaccion-intencional/>

Indurain, J. (2011). Larousse Gastronomique en Español. Recuperado de: https://drive.google.com/file/d/0B_njNerRIMBfMjUzUldLYllzZnc/view

INEC. (2010). Información General de la República del Ecuador. Recuperado de: https://www.inocar.mil.ec/docs/derrotero/derrotero_cap_1.pdf

INECC. (s.f). Nopal verdura. Recuperado de: <http://www.inecc.gob.mx/descargas/publicaciones/71.pdf>

INIAP. (s.f). Las papas nativas en el Ecuador. Recuperado de: <http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Las%20papas%20nativas%20Ecuatorianas.%20Rescatando%20nuestra%20Biodiversidad..pdf>

INOCAR. (2012). Información General de la República del Ecuador. Recuperado de: https://www.inocar.mil.ec/docs/derrotero/derrotero_cap_1.pdf

Lara Flores, M. (01 de febrero de 2015). El cultivo del frijol en México. *Universidad Nacional Autónoma de México*. Recuperado de: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num2/art09/>

Larousse. (2017). Encurtido. Recuperado de: <https://www.laroussecocina.mx/diccionario/definicion/encurtido>

Larousse cocina. (2017). Carnitas. Recuperado de: <https://www.laroussecocina.mx/diccionario/definicion/carnitas>

Más de Mx. (19 de abril de 2017). El caldo de piedra: el platillo ancestral que honra a la mujer y es preparado solo por hombres. Recuperado de: <http://masdemx.com/2017/04/caldo-de-piedra-platillo-chinantecos-preparado-hombres-oaxaca/>

- Martín, V. (2005). Alimentación e inmigración. Un análisis de la situación en el mercado español. Distribución y Consumo, Marzo-Abril. Recuperado de http://www.emp.uva.es/economiaconsumo/alimentacion_inmigracion.pdf
- México Desconocido. (2017). ¿Sabes qué se come en Tamaulipas? Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/sabes-que-se-come-en-tamaulipas.html>
- México Desconocido. (2017). Hallazgo culinario en Oaxaca. Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/caldo-piedra-oaxaca.html>
- México Desconocido. (s.f). Epazote: propiedades medicinales. Recuperado de: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/epazote.html>
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (s.f). El Turismo dinamizó en 285.5 millones de dolares la economía del 2016. Recuperado de: <http://www.turismo.gob.ec/el-turismo-dinamizo-en-285-5-millones-de-dolares-la-economia-el-2016/>
- Monteros Guerrero, A. (2016). Rendimientos de quinua en el Ecuador 2016. *Sistema Nacional de Información de Agricultura, Ganadería, Acuicultura y Pesca*. Recuperado de: http://sinagap.agricultura.gob.ec/pdf/estudios_agroeconomicos/rendimiento_quinua.pdf
- Morelos travel. (23 de octubre de 2015). Los 10 platillos morelenses que debes probar. Recuperado de: <http://morelostravel.com/top-10-de-platillos-morelenses/>
- Noticias Educacionline. (17 de 05 de 2016). Ventajas de fusionar la cocina tradicional de diferentes países. Recuperado de: <http://www.educacionline.com/blog/ventajas-de-fusionar-la-cocina-tradicional-de-diferentes-paises/>
- Oaxaca mío. (s.f). La gastronomía de Oaxaca. Recuperado de: <http://www.oaxacamio.com/gastronomiadeoaxaca.htm>
- Oficina Comercial del Ecuador en Reino Unido. (2012). Perfil del camarón. PRO Ecuador. Recuperado de: http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2015/02/PROECU_PPM2012_CAMAR%C3%93N_REINO-UNIDO.pdf
- Pacari. (s.f). Nuestros Premios. Recuperado de: <https://www.pacarichocolate.com/premios>
- Petryk, N. (s.f). La cocina fusión. *En Prenitud*. Recuperado de: <http://www.enprenitud.com/la-cocina-fusion.html>
- PRO ECUADOR. (s.f). Cacao y elaborados. Recuperado de: <https://www.proecuador.gob.ec/compradores/oferta-exportable/cacao-y-elaborados/>
- PRO ECUADOR. (25 de mayo de 2015). Principales productos de la oferta exportable de Ecuador. *Instituto de promoción de exportaciones e inversiones*. Recuperado de: <http://www.proecuador.gob.ec/pubs/principales-productos-de-la-oferta-exportable->

de-ecuador/

PRO ECUADOR. (2016). Perfil sectorial de acuicultura 2016. *Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuicultura y Pesca*. Recuperado de: <http://www.proecuador.gob.ec/wp-content/uploads/2016/04/PERFIL-DE-ACUACULTURA.pdf>

Portinari, B. (2017). La vuelta al mundo delicatessen. *Summum*. Recuperado de: http://www.abc.es/summum/gastronomia-gourmet/abci-cocina-fusion-vuelta-mundo-delicatessen-201703140834_noticia.html

Quinoa.pe. (2013). Quinoa - Valor nutricional. Recuperado de: <http://quinoa.pe/quinoa-valor-nutricional/>

Ramos Gamiño, F. (2013). Maíz, trigo y arroz. Los cereales que alimentan al mundo. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/3649/1/maiztrigoarroz.pdf>

Reyes, E. (04 de noviembre de 2015). *Provincia de Santa Elena*. Recuperado de: <https://www.eluniverso.com/opinion/2015/11/04/nota/5221397/provincia-santa-elena>

Sabores de México y el mundo. (s.f). Gastronomía tabasqueña, fusión de las cocinas maya, chontal y olmeca. Recuperado de: <http://lossaboresdemexico.com/gastronomia-tabasquena-fusion-de-las-cocinas-maya-chontal-y-olmeca/>

Sánchez González, J. (2011). Diversidad del maíz y teocintle. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Recuperado de: http://www.biodiversidad.gob.mx/genes/pdf/proyecto/Anexo9_Analisis_Especialistas/Jesus_Sanchez_2011.pdf

Sánchez, C. (23 de junio de 2016). Cocina de autor, un estilo que apuesta por la creatividad de los chefs. *El Universo*. Recuperado de: <https://www.eluniverso.com/noticias/2016/06/23/nota/5650233/cocina-autor-estilo-que-apuesta-creatividad-chefs>

SAGARPA. (2011). Monografía de cultivos. Aguacate. Recuperado de: <http://www.sagarpa.gob.mx/agronegocios/Documents/pablo/Documents/Monografias/Monograf%C3%ADa%20del%20aguacate.pdf>

SAGARPA. (24 de septiembre de 2016). Nopal, indiscutiblemente mexicano. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sagarpa/articulos/nopal-indiscutiblemente-mexicano?idiom=es>

SAGARPA. (31 de diciembre de 2016). Producción nacional de chile alcanza 2.3 millones de toneladas. Recuperado de: <http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/nayarit/boletines/Paginas/BNSAGENE0520>

17.aspx#

SAGARPA. (10 de mayo de 2017). Aumenta producción de maíz 12.7 por ciento en cuatro años. Recuperado de: <http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/nayarit/boletines/Paginas/BNSAGDIC042016.aspx#>

SAGARPA. (05 de diciembre de 2016). Aumenta 14 por ciento producción de frijol en México. Recuperado de: <http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/jalisco/boletines/Paginas/2017B05006.aspx>

SAGARPA. (08 de abril de 2017). Aumenta 24 por ciento exportación de aguacate "hecho en México" en enero. Recuperado de: http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/distritofederal/boletines/Paginas/JAC_00125_08.aspx

SAGARPA. (18 de septiembre de 2016). El epazote, transformando los sabores de la cocina mexicana. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sagarpa/articulos/el-epazote-transformando-los-sabores-de-la-cocina-mexicana?idiom=es>

SAGARPA. (s.f). Variedad de chiles en México. Recuperado de: http://snics.sagarpa.gob.mx/Documents/Chile_MAP.pdf

SEDEREC. (s.f). La grandeza del nopal. Identidad y orgullo nacional. Recetario de Milpa Alta para el mundo. Recuperado de: <http://www.sederec.cdmx.gob.mx/storage/app/media/recetarionopal.pdf>

SINAREFI. (s.f). Red frijol. Recuperado de: http://www.sinarefi.org.mx/redes/red_frijol.html

Secretaría de Relaciones Exteriores. (2016). Aguacate: El oro verde mexicano. Recuperado de: <https://embamex2.sre.gob.mx/austria/images/Stories/Varios/comsoc/Documentos/hi-aguacate.pdf>

Secretaría de Turismo. (04 de septiembre de 2015). Gastronomía mexicana: Coahuila. Recuperado de: <https://www.gob.mx/sectur/articulos/gastronomia-mexicana-coahuila-10719>

Secretaría de Turismo. (s.f). Jalisco en la ruta "La cocina al son del Mariachi". Recuperado de: <http://rutasgastronomicas.sectur.gob.mx/descargas/rutas/folletos/JAL.pdf>

SIC. (2008). Estado de México. Recuperado de: http://sic.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=24

SIC. (15 de diciembre de 2016). La cocina prehispánica. Recuperado de: http://sic.gob.mx/ficha.php?table=gastronomia&table_id=89

- StarMedia. (11 de febrero de 2016). ¿Cuántas calorías se deben consumir al día, de acuerdo a la edad? Recuperado de: <http://www.starmedia.com/mujer/cuantas-calorias-deben-consumir-al-dia-acuerdo-edad/>
- OEC. (2016). Ecuador. Recuperado de: <https://atlas.media.mit.edu/es/profile/country/ecu/>
- Tortilla Digital. (2016). Puebla. Recuperado de: <http://www.tortilladigital.com/v3/historia/historia-estado/item/historia-gastronomia-estado-de-puebla>
- Turiméxico. (s.f). Gastronomía de Sinaloa. Recuperado de: <https://www.turimexico.com/estados-de-la-republica-mexicana/sinaloa-mexico/cultura-de-sinaloa/gastronomia-de-sinaloa/>
- Turiméxico. (s.f). Gastronomía de Veracruz. Recuperado de: <https://www.turimexico.com/estados-de-la-republica-mexicana/veracruz-mexico/cultura-de-veracruz/gastronomia-de-veracruz/>
- Turiméxico. (s.f). La gastronomía de Quintana Roo. Recuperado de Turiméxico: <https://www.turimexico.com/la-gastronomia-quintana-roo-2/>
- UNESCO. (2017). Patrimonio Inmaterial. *Oficina de la UNESCO en México*. Recuperado de: <http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/intangible-heritage/>
- Últimas Noticias. (08 de septiembre de 2014). El melloco, ideal para las úlceras gástricas. Recuperado de: <http://www.ultimasnoticias.ec/noticias/23119-2014-09-08-23-38-43.html>
- Universia México. (16 de julio de 2013). Gastronomía mexicana: profesión e industria en crecimiento. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/actualidad/noticia/2013/07/16/1036968/gastronomia-mexicana-profesion-e-industria-crecimiento.html>
- Urbieta, P. (s.f). Epazote. *Ririki social*. Recuperado de: <http://www.ririki.org.mx/publicaciones/EPAZOTE.pdf>
- Valdez, A., Soto, M., Soria, C., Valiente, J., WeltiChanes, J., y Mújica, H. (2013). Efecto de las variables de encurtido en los parametros de transferencia de masa, estabilidad y calidad de chile piquín. *Revista Mexicana de Ingeniería Química*. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/620/62028007001.pdf>
- Valero, A. (s.f). Gastronomía de Nuevo León 'Siempre ascendiendo'. *Zócalo*. Recuperado de: http://www.zocalo.com.mx/new_site/articulo/gastronomia-de-nuevo-leon-siempre-ascendiendo
- Vargas, A., y Montano, E. (17 de noviembre de 2010). Comida mexicana, patrimonio inmaterial de la humanidad. *La Jornada*. Recuperado de:

<http://www.jornada.unam.mx/2010/11/17/politica/002n1pol#texto>

Vega, M. (27 de julio de 2017). Platos típicos de Durango. *Food and Travel*. Recuperado de: <http://foodandtravel.mx/platos-tipicos-de-durango/>

Visit México. (s.f). Deléitate con el sabor de Sonora. Recuperado de: <https://www.visitmexico.com/es/actividades-principales/hermosillo/deleitate-con-el-sabor-de-sonora>

Visita Tlaxcala. (2014). Gastronomía de Tlaxcala. Recuperado de: <http://visitatlaxcala.com/tlaxcala/gastronomia-de-tlaxcala-2>

Zoe, L. (13 de julio de 2017). ¿Dónde encontrar la mejor comida del mundo? Estos son los países que deberías probar. *CNN*. Recuperado de: <http://cnnespanol.cnn.com/2017/07/13/mejor-comida-del-mundo-paises-lista-gastronomia/>