



# **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

**Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo Y Kushi Waira**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciadas en Gastronomía y servicio de alimentos y bebidas.

Autoras:

Ruth Alexandra Farfán Tacuri

CI: 0105712806

alexandra.farfant@gmail.com

Gabriela Estefanía Parra Enríquez

CI: 0106675507

gabyp538@gmail.com

Tutor:

Lcdo. David Fernando Quintero Maldonado, Msc.

CI: 0103958922

**Cuenca, Ecuador**

24 de agosto de 2020



## Resumen

El presente proyecto de intervención ha sido realizado con la finalidad de crear una propuesta gastronómica enfocada en las redes de turismo comunitario tomando como caso práctico la Red de Turismo Comunitario Pakariñan en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira.

En cuanto a la metodología principal utilizada en la realización de este proyecto; fue la cualitativa, mediante la cual se dio un estudio de las diferentes comunidades. Con este objetivo se entrevistó a los representantes de cada localidad para determinar así cuales son las debilidades y fortalezas que se tiene en cuanto a la gastronomía que ofertan. Además se aplicaron encuestas dirigidas hacia los visitantes de cada comunidad, con el fin de conocer las amenazas y oportunidades que presentan.

Así mismo, por medio de la observación se determinó cuáles son los ingredientes principales en cada comunidad para poder así proponer su uso en las recetas, las mismas que buscan autenticidad. Por lo que, en el primer capítulo se abarca todo lo relacionado a la materia prima, como lo son sus cualidades más importantes y usos.

En el segundo capítulo se buscó rescatar las técnicas culinarias tradicionales de las zonas, hay que mencionar además la introducción de nuevos métodos culinarios fáciles de aplicar dependiendo de los utensilios presentes en las localidades.

Finalmente, en el tercer capítulo se presentaron directrices para una selección adecuada de la materia prima, así como también su manipulación hasta obtener el producto final. De igual manera se buscó enfatizar en la presentación de los platos, dando importancia tanto al tema estético como a la variedad de ingredientes utilizados en cada ficha técnica presentada.

**Palabras clave:** Propuesta gastronómica, Turismo Comunitario, ingredientes, técnicas culinarias, selección adecuada, manipulación.



## Abstract

The present intervention project was developed with the aim of creating a gastronomic proposal focused on Community Tourism networks taking as a case study the Pakariñan Community Tourism Network in the communities of Sisid Anejo and Kushi Waira.

Regarding the main methodology used in the realization of this project; it was qualitative, through which a study of the different communities was made. To this end, the representatives of each locality were interviewed to determine what weaknesses and strengths there are in terms of the gastronomy they offer. In addition, surveys were applied aimed at visitors to each community, in order to know the threats and opportunities they present.

Likewise, through observation it was determined what the main ingredients are in each community to propose its use in the recipes, which seek authenticity. Therefore, the first chapter covers everything related to the raw material, as are its most important qualities and uses.

The second chapter sought to rescue the traditional culinary techniques of the areas, it is also worth mentioning the introduction of new culinary methods that are easy to apply depending on the utensils present in the localities.

Finally, the third chapter presented guidelines for an adequate selection of the raw material, as well as its handling until the final product was obtained. Likewise, the study aimed to emphasize the dishes presentation, giving importance to both the aesthetic aspect and the variety of ingredients used in each technical record presented.

**Keywords:** Gastronomic proposal. Community tourism. Ingredients. Culinary techniques. Proper selection. Handling.

Certificado de Precisión FCH-TR-GAS-106

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.

[guido.abad@ucuenca.edu.ec](mailto:guido.abad@ucuenca.edu.ec)

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 8 de julio de 2020

Elaborado por: GEAV \_\_\_\_\_

cc. Archivo Recibido por: nombre / apellido / firma / fecha / hora

Ruth Alexandra Farfán Tacuri  
Gabriela Estefanía Parra Enríquez



## Índice

### Contenido

Agradecimiento .....	17
Agradecimiento .....	18
Dedicatoria.....	19
Dedicatoria.....	20
Introducción .....	21
CAPÍTULO 1: Análisis de la situación actual de la Red de Turismo Comunitario Pakariñan.....	23
Turismo.....	23
Turismo Comunitario .....	23
Conceptualización de Red de Turismo Comunitario.....	25
1.3.1 Red de turismo comunitario Pakariñan .....	27
Datos generales de cada comunidad .....	28
Sisid Anejo.....	28
1.4.1 Antecedentes .....	28
1.4.2 Historia .....	29
1.4.3 Datos geográficos .....	30
1.4.4 Descripción de la visita.....	31
Kushi Waira .....	32
1.4.5 Antecedentes .....	32
1.4.6 Historia .....	32
1.4.7 Datos geográficos .....	33
1.4.8 Descripción de la visita.....	34
Agricultura y ganadería de las comunidades Sisid Anejo y Kushi Waira .....	36
Sisid Anejo.....	36
Kushi Waira .....	36
Descripción de los productos.....	37
1.5.1 Productos cárnicos.....	38
1.5.2 Derivados .....	46



1.5.3	Frutas.....	49
1.5.4	Tubérculos.....	61
1.5.5	Cereales.....	66
1.5.6	Leguminosas.....	70
1.5.7	Hortalizas.....	73
1.5.8	Semillas y frutos secos.....	88
1.5.9	Plantas aromáticas.....	90
	Cuadro comparativo de los productos de las comunidades.....	95
	Gastronomía de las comunidades.....	96
1.7.1	Sisid Anejo.....	96
1.7.2	Kushi Waira.....	97
	<b>CAPÍTULO 2: Técnicas culinarias.....</b>	<b>99</b>
	Definición de técnicas culinarias.....	99
	Métodos de cocción por la acción del calor sobre el alimento.....	99
1.1.1	Técnicas de cocción por el medio de transmisión de calor al alimento.....	100
	Cocción húmeda.....	100
	Cocción a calor seco.....	105
	Técnicas culinarias utilizadas en cada comunidad.....	111
	Propuestas de técnicas culinarias a utilizarse.....	115
	<b>CAPÍTULO 3: Propuesta de oferta gastronómica.....</b>	<b>120</b>
	Selección adecuada de la materia prima.....	120
2.1.1	Productos cárnicos.....	120
2.1.2	Derivados.....	121
2.1.3	Frutas.....	121
2.1.4	Tubérculos.....	121
2.1.5	Cereales.....	122
2.1.6	Leguminosas.....	122
2.1.7	Hortalizas.....	122
2.1.8	Semillas y frutos secos.....	123
2.1.9	Plantas aromáticas.....	123
	Fichas técnicas.....	124



2.1.10 Entradas.....	124
3.2.2 Platos fuertes .....	137
3.2.3 Postres .....	151
3.2.4 Bebidas .....	166
Conclusiones .....	177
Recomendaciones .....	179
Bibliografía .....	180
ANEXOS .....	186
ANEXO 1: DISEÑO DE TRABAJO DE TITULACIÓN APROBADO.....	186
ANEXO 2: ENTREVISTAS DE LAS COMUNIDADES DE KUSHI WAIRA Y SISID ANEJO .....	203
ANEXO 3: TABULACIÓN DE ENCUESTAS .....	210
ANEXO 4: CALIFICACIÓN DE MENÚ .....	226
ANEXO 5: VISITA A LAS COMUNIDADES .....	231
ANEXO 6: ENCUESTAS REALIZADAS .....	239
ANEXO 7: MODELO DE INVITACIÓN .....	241
ANEXO 8: MENÚ.....	242
ANEXO 9: INVITACIÓN A REUNIÓN DE ZOOM .....	243
ANEXO 10: REUNIÓN DE DEGUSTACIÓN POR ZOOM .....	244
ANEXO 11: CANASTAS DE DEGUSTACIÓN.....	245
ANEXO 12: CHOCLO ASADO AL CARBÓN.....	246
ANEXO 13: MOTE PATAZHCA.....	247
ANEXO 14: BISCOCHUELO DE ARROZ A LAS TRES LECHES.....	248
ANEXO 15: NARANJILLADA .....	249
ANEXO 16: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.....	250
ANEXO 17: FICHA DE CALIFICACIÓN .....	251



## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> Ubicación Geográfica de Sisid Anejo .....	30
<b>Figura 2</b> Ubicación Geográfica de Kushi Waira.....	34
<b>Figura 3</b> Cerdo .....	38
<b>Figura 4</b> Vaca.....	39
<b>Figura 5</b> Cordero .....	40
<b>Figura 6</b> Chivo.....	41
<b>Figura 7</b> Cuy.....	42
<b>Figura 8</b> Pollo .....	43
<b>Figura 9</b> Pavo.....	44
<b>Figura 10</b> Trucha.....	45
<b>Figura 11</b> Leche .....	46
<b>Figura 12</b> Queso .....	47
<b>Figura 13</b> Huevo.....	48
<b>Figura 14</b> Higo.....	49
<b>Figura 15</b> Manzana .....	50
<b>Figura 16</b> Durazno .....	51
<b>Figura 17</b> Tomate de Árbol.....	52
<b>Figura 18</b> Reina Claudia.....	53
<b>Figura 19</b> Capulí.....	54
<b>Figura 20</b> Taxo .....	55
<b>Figura 21</b> Chamburro .....	56
<b>Figura 22</b> Babaco.....	57
<b>Figura 23</b> Frutilla .....	58
<b>Figura 24</b> Mora.....	59
<b>Figura 25</b> Uvilla .....	60
<b>Figura 26</b> Papa.....	61
<b>Figura 27</b> Camote .....	62
<b>Figura 28</b> Oca .....	63
<b>Figura 29</b> Mashua .....	64
<b>Figura 30</b> Melloco.....	65
<b>Figura 31</b> Maíz .....	66
<b>Figura 32</b> Trigo.....	67
<b>Figura 33</b> Cebada .....	68
<b>Figura 34</b> Quínoa .....	69
<b>Figura 35</b> Fréjol .....	70
<b>Figura 36</b> Arveja.....	71
<b>Figura 37</b> Haba .....	72
<b>Figura 38</b> Lechuga .....	73
<b>Figura 39</b> Col.....	74
<b>Figura 40</b> Nabo .....	75



<b>Figura 41</b>	Acelga .....	76
<b>Figura 42</b>	Espinaca .....	77
<b>Figura 43</b>	Zanahoria .....	78
<b>Figura 44</b>	Rábano .....	79
<b>Figura 45</b>	Remolacha .....	80
<b>Figura 46</b>	Ají .....	81
<b>Figura 47</b>	Achojcha .....	82
<b>Figura 48</b>	Brócoli .....	83
<b>Figura 49</b>	Coliflor .....	84
<b>Figura 50</b>	Sambo .....	85
<b>Figura 51</b>	Calabaza .....	86
<b>Figura 52</b>	Ajo .....	87
<b>Figura 53</b>	Pepa de Sambo .....	88
<b>Figura 54</b>	Tocte .....	89
<b>Figura 55</b>	Menta .....	90
<b>Figura 56</b>	Hierba Luisa .....	91
<b>Figura 57</b>	Toronjil .....	92
<b>Figura 58</b>	Manzanilla .....	93
<b>Figura 59</b>	Ataco .....	94
<b>Figura 60</b>	Trilogía de Humitas .....	125
<b>Figura 61</b>	Tamalli a la Mousse de Pollo .....	129
<b>Figura 62</b>	Choclo Asado al Carbón .....	131
<b>Figura 63</b>	Deconstrucción de Caldo de Gallina Criolla .....	133
<b>Figura 64</b>	Crema de Melloco .....	135
<b>Figura 65</b>	Cuy Asado con Guarniciones Modernas .....	138
<b>Figura 66</b>	Deconstrucción de Papas con Cuero .....	141
<b>Figura 67</b>	Costilla de Chivo al Horno .....	144
<b>Figura 68</b>	Mote Patashca .....	146
<b>Figura 69</b>	Yanushca .....	149
<b>Figura 70</b>	Atardecer de calabaza .....	153
<b>Figura 71</b>	Brisa de Cebada .....	156
<b>Figura 72</b>	Biscochuelo de Arroz a las Tres Leches .....	159
<b>Figura 73</b>	Pristiños de Harina Morada .....	161
<b>Figura 74</b>	Cremoso de Durazno .....	165
<b>Figura 75</b>	Chicha de Jora .....	167
<b>Figura 76</b>	Pucha Perro .....	169
<b>Figura 77</b>	Naranjillada .....	171
<b>Figura 78</b>	Suspiro de Yaguana .....	173
<b>Figura 79</b>	Colada de Máchica .....	176
<b>Figura 80</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 1 .....	210
<b>Figura 81</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 2 .....	211
<b>Figura 82</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 3 .....	211





<b>Figura 83</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 4.....	212
<b>Figura 84</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 5.....	212
<b>Figura 85</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 6.....	213
<b>Figura 86</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 7.....	214
<b>Figura 87</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 8.....	215
<b>Figura 88</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 9.....	216
<b>Figura 89</b>	Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 10.....	216
<b>Figura 90</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 1.....	217
<b>Figura 91</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 2.....	218
<b>Figura 92</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 3.....	218
<b>Figura 93</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 4.....	219
<b>Figura 94</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 5.....	220
<b>Figura 95</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 6.....	221
<b>Figura 96</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 7.....	222
<b>Figura 97</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 8.....	223
<b>Figura 98</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 9.....	224
<b>Figura 99</b>	Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 10.....	224
<b>Figura 100</b>	Calificación Licenciado Xavier Guerrero .....	226
<b>Figura 101</b>	Calificación Licenciada Patricia Ortiz .....	226
<b>Figura 102</b>	Calificación Licenciado David Quintero.....	227
<b>Figura 103</b>	Calificación Señor Víctor Farfán.....	228
<b>Figura 104</b>	Calificación Señor Juan Pablo Vera.....	228
<b>Figura 105</b>	Calificación Señor Orlando Parra.....	229
<b>Figura 106</b>	Calificación Señora Eulalia Enríquez .....	229
<b>Figura 107</b>	Entrada a Sisid Anejo.....	231
<b>Figura 108</b>	Iglesia de Sisid Anejo.....	231
<b>Figura 109</b>	Cocina.....	231
<b>Figura 110</b>	Turistas en el comedor.....	231
<b>Figura 111</b>	Molienda en Piedra .....	232
<b>Figura 112</b>	Interior de la Iglesia.....	232
<b>Figura 113</b>	Jugo de Melón.....	232
<b>Figura 114</b>	Sopa de Quínoa .....	232
<b>Figura 115</b>	Arroz con Pollo al Horno .....	233
<b>Figura 116</b>	Cebada Tostada.....	233
<b>Figura 117</b>	Gabriela Parra.....	233
<b>Figura 118</b>	Alexandra Farfán.....	233
<b>Figura 119</b>	Entrada a Kushi Waira .....	234
<b>Figura 120</b>	Fogón de Leña.....	234
<b>Figura 121</b>	Preparación de Pollo.....	234
<b>Figura 122</b>	Cocción en Leña .....	234
<b>Figura 123</b>	Molienda de ají en Piedra .....	235
<b>Figura 124</b>	Servicio de Canelazo (Alexandra Farfán) .....	235



<b>Figura 125</b>	Preparación de Canelazo (Gabriela Parra)	235
<b>Figura 126</b>	Mote Casado	235
<b>Figura 127</b>	Mote Pillo y Agua de Cedrón	236
<b>Figura 128</b>	Colada de Máchica (Harina de Maiz Tostada)	236
<b>Figura 129</b>	Ensalada Verde	236
<b>Figura 130</b>	Alimentos de la Pampa Mesa	236
<b>Figura 131</b>	Turistas en la Pampa Mesa	237
<b>Figura 132</b>	Gabriela parra y Alexandra Farfán	237
<b>Figura 133</b>	Turistas Compartiendo	237
<b>Figura 134</b>	Encuesta a un Turista (Gabriela Parra)	237
<b>Figura 135</b>	Limpia Sagrada (Gabriela Parra)	238
<b>Figura 136</b>	Sanación Pránica (Alexandra Farfán)	238
<b>Figura 137</b>	Encuesta Realizada en Sisid Anejo	239
<b>Figura 138</b>	Encuesta Realizada en Kushi Waira	240
<b>Figura 139</b>	Modelo de Invitación	241
<b>Figura 140</b>	Menú	242
<b>Figura 141</b>	Invitación a Reunión de Zoom	243
<b>Figura 142</b>	Reunión de Degustación por Zoom	244
<b>Figura 143</b>	Canastas de Degustación	245
<b>Figura 144</b>	Choclo Asado al Carbón	246
<b>Figura 145</b>	Mote Patazhca	247
<b>Figura 146</b>	Biscochuelo de Arroz a las Tres Leches	248
<b>Figura 147</b>	Naranjillada	249
<b>Figura 148</b>	Alexandra Farfán	250
<b>Figura 149</b>	Gabriela Parra	250
<b>Figura 150</b>	Calificación Lcdo. David Quintero	251
<b>Figura 151</b>	Calificación Lcda. Patricia Ortiz	251
<b>Figura 152</b>	Calificación Lcdo. Xavier Guerrero	252



## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> Redes de Turismo Comunitario en Ecuador .....	26
<b>Tabla 2</b> Cerdo.....	38
<b>Tabla 3</b> Vaca .....	39
<b>Tabla 4</b> Cordero.....	40
<b>Tabla 5</b> Chivo .....	41
<b>Tabla 6</b> Cuy .....	42
<b>Tabla 7</b> Pollo.....	43
<b>Tabla 8</b> Pavo .....	44
<b>Tabla 9</b> Trucha .....	45
<b>Tabla 10</b> Leche.....	46
<b>Tabla 11</b> Queso .....	47
<b>Tabla 12</b> Huevo .....	48
<b>Tabla 13</b> Higo .....	49
<b>Tabla 14</b> Manzana.....	50
<b>Tabla 15</b> Durazno.....	51
<b>Tabla 16</b> Tomate de Árbol .....	52
<b>Tabla 17</b> Reina Claudia .....	53
<b>Tabla 18</b> Capulí .....	54
<b>Tabla 19</b> Taxo.....	55
<b>Tabla 20</b> Chamburo.....	56
<b>Tabla 21</b> Babaco .....	57
<b>Tabla 22</b> Frutilla.....	58
<b>Tabla 23</b> Mora .....	59
<b>Tabla 24</b> Uvilla.....	60
<b>Tabla 25</b> Papa .....	61
<b>Tabla 26</b> Camote .....	62
<b>Tabla 27</b> Oca.....	63
<b>Tabla 28</b> Mashua.....	64
<b>Tabla 29</b> Melloco .....	65
<b>Tabla 30</b> Maíz.....	66
<b>Tabla 31</b> Trigo .....	67
<b>Tabla 32</b> Cebada.....	68
<b>Tabla 33</b> Quínoa.....	69
<b>Tabla 34</b> Fréjol.....	70
<b>Tabla 35</b> Arveja .....	71
<b>Tabla 36</b> Haba .....	72
<b>Tabla 37</b> Lechuga.....	73
<b>Tabla 38</b> Col .....	74
<b>Tabla 39</b> Nabo .....	75
<b>Tabla 40</b> Acelga.....	76



<b>Tabla 41</b> Espinaca.....	77
<b>Tabla 42</b> Zanahoria .....	78
<b>Tabla 43</b> Rábano .....	79
<b>Tabla 44</b> Remolacha .....	80
<b>Tabla 45</b> Ají .....	81
<b>Tabla 46</b> Achojcha.....	82
<b>Tabla 47</b> Brócoli.....	83
<b>Tabla 48</b> Coliflor .....	84
<b>Tabla 49</b> Sambo .....	85
<b>Tabla 50</b> Calabaza .....	86
<b>Tabla 51</b> Ajo .....	87
<b>Tabla 52</b> Pepa de Sambo .....	88
<b>Tabla 53</b> Tocte.....	89
<b>Tabla 54</b> Menta.....	90
<b>Tabla 55</b> Hierba Luisa .....	91
<b>Tabla 56</b> Toronjil.....	92
<b>Tabla 57</b> Manzanilla .....	93
<b>Tabla 58</b> Ataco .....	94
<b>Tabla 59</b> Cuadro Comparativo de los Productos de las Comunidades .....	95



## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

### Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Ruth Alexandra Farfán Tacuri, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira”, 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 realce 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, 17 de julio de 2020

---

Ruth Alexandra Farfán Tacuri

C.I: 0105712806



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Gabriela Estefanía Parra Enríquez, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira”, 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 realce 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, 17 de julio de 2020

---

Gabriela Estefanía Parra Enríquez

C.I: 0106675507



## Cláusula de Propiedad Intelectual

### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Ruth Alexandra Farfán Tacuri, autora del trabajo de titulación “Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 16 de junio de 2020.

---

Ruth Alexandra Farfán Tacuri

C.I: 0106025364



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Gabriela Estefanía Parra Enríquez, autora del trabajo de titulación “Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 17 de julio de 2020.

---

Gabriela Estefanía Parra Enríquez

C.I: 0106675507





## **Agradecimiento**

En primer lugar quiero agradecer a Dios por guiarme a cumplir mis sueños y a mi familia por estar siempre dándome el apoyo necesario para alcanzar mis metas profesionales.

Mi eterno agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad por permitir formarme en sus aulas, a mis docentes por impartirme sus conocimientos y por hacer que cada día ame más esta profesión que elegí. De manera especial quiero agradecer al Magister David Quintero por habernos acompañado en el desarrollo de la tesis como tutor y por todos los años de amistad en los que siempre me ha apoyado, de igual manera a los docentes Patricia Ortiz y Xavier Guerrero por su apoyo a lo largo de este Proyecto

También quiero agradecer a las Comunidades de Kushi Waira y Sisid Anejo por su buen trato y apoyo a lo largo del desarrollo de este trabajo de titulación.

A mi compañera de tesis y mejor amiga Gaby Parra por todos estos años de amistad, por su paciencia, compañerismo y por ser un pilar fundamental en mi vida.

**Alexandra Farfán.**



## **Agradecimiento**

Principalmente agradezco a Dios, por brindarme salud y fortaleza para llegar a mi meta. A mis papás Orlando y Eulalia por ser mi guía, por su paciencia y amor incondicional ya que sin ellos mi vida estaría vacía; gracias por ser los mejores padres y amigos.

Agradezco a mis profesores por su enseñanza brindada a lo largo de mi carrera. Especialmente a David Quintero, Patricia Ortiz y Xavier Guerrero por su apoyo y ayuda a lo largo del desarrollo de este trabajo.

De manera especial, gracias a Alex Farfán, mi mejor amiga y compañera desde el primer día de Universidad, gracias por estar a mi lado incondicionalmente y por brindarme tú amistad y apoyo. Y por ser mi cómplice en todas mis locuras.

Finalmente, a Alex Mogrovejo, quien se ha convertido en alguien fundamental para mí, gracias por tu apoyo en todo este tiempo, por tus fuerzas y dedicación.

**Gabriela Parra.**



## **Dedicatoria**

Este proyecto de titulación lo dedico a mi familia, a mi esposo Juan Pablo y a mi hija Samantha por acompañarme todos los días, por su paciencia, apoyo incondicional y por ser la fuente de inspiración para luchar hasta alcanzar mis metas.

A mis padres Víctor y Fanny por ser quienes me impulsaron a superarme con su ejemplo de dedicación y esfuerzo constante, a mis hermanas Magaly, Lisseth y Angie por estar conmigo todos los días y ser la fortaleza que ha sido necesaria para continuar, así mismo a mi hermano Adrián por ser importante para mí. A Jonnathan y Andrés por su compañía y motivación en cada una de mis actividades y a mi sobrino Dylan por ser quien alegra mi vida todos los días.

De igual manera quiero dedicar este trabajo a mi amigo Lehder Luna por su apoyo constante en cada una de las actividades universitarias que cursamos juntos y por demostrarme una amistad sincera.

Finalmente dedico este logro a todas las personas que han intervenido en mi vida de alguna manera para culminar con éxito esta etapa universitaria.

**Alexandra Farfán.**



### **Dedicatoria**

Dedico este proyecto a Orlando Parra, el hombre más maravilloso y el mejor padre que Dios me pudo regalar, todo lo que he logrado y lograré es gracias a ti, siempre serás el amor de mi vida. Te amo papi.

De igual manera, a Eulalia Enríquez, la más linda mamá, por ser mi luz y mi mayor inspiración. Tú eres mi ejemplo a seguir, todo lo que hago y haré será por ti; nunca ni en un millón de años existirá una persona con un corazón tan bondadoso como el tuyo. Te amo mami.

**Gabriela Parra.**



## Introducción

El turismo es una actividad que se genera con la finalidad de dar a conocer ciertos lugares de interés público. En el Ecuador, las comunidades han sentido la necesidad de explotar sus recursos naturales; por esta razón se da el Turismo Comunitario. A pesar de ser una actividad relativamente joven, ha tenido gran acogida tanto para visitantes nacionales como internacionales. Sin embargo, para poder tener más aceptación es importante evolucionar acorde a los requerimientos del turista. Con esta finalidad se da este proyecto de intervención, dentro del cual se presenta una oferta gastronómica actualizada.

Es necesario conocer a profundidad cada uno de los ingredientes más utilizados y relevantes de las comunidades tomadas como caso práctico, siendo éstas Sisid Anejo y Kushi Waira. Así mismo es importante estudiar la gastronomía dada en cada zona, ya que esta actividad es un punto sobresaliente dentro del paquete turístico, la cual ayuda a dar a conocer más a fondo la cultura de lugar visitado.

Es de suma importancia dar a conocer las técnicas culinarias más representativas de las localidades para así poder mantener sus preparaciones lo más arraigadas posible. Teniendo en cuenta los recursos de cada comunidad, se han adaptado algunos métodos de cocción para que puedan realizarse de una manera más rústica que permita mantener su tendencia tradicional. Aunque no se impide la posibilidad de poder ampliar dichas técnicas en un futuro con el crecimiento estructural dentro de las cocinas de cada comunidad.

Con el fin de asegurar una buena calidad en el producto final presentado al turista se debe mantener una cadena de manipulación adecuada desde la adquisición de la materia prima, su limpieza y tratamiento, aplicación de técnicas de cocción y emplatado. Otro rasgo de importancia es la presentación visual por lo que es imprescindible el uso de vajilla representativa de cada comunidad, en este caso



se recomienda utilizar platos y vasos de barro los cuales permiten acercarse más a las tradiciones.

Para finalizar se presentan fichas de recetas estandarizadas, las cuales tienen como objetivo principal dar un plus a platos típicos mejorando principalmente el aspecto físico, creando así mayor interés para el turista. De la misma manera, se han añadido elementos que complementan las recetas obteniendo así un resultado final más equilibrado y atractivo. Con el fin de poder atraer más turistas por medio de una oferta gastronómica mejorada en cada una de las comunidades estudiadas.



## **CAPÍTULO 1: Análisis de la situación actual de la Red de Turismo Comunitario Pakariñan**

### **Turismo**

Para empezar a valorar el concepto de turismo comunitario primero debemos analizar el turismo según la Organización Mundial del Turismo (1994)

El turismo comprende las actividades que realizan las personas durante sus viajes y estancias en lugares distintos a su entorno habitual, por un período de tiempo consecutivo inferior a un año, con fines de ocio, por negocios y otros (...) no relacionados con el ejercicio de una actividad remunerada en el lugar visitado.

Además el artículo 14 de la Constitución del Ecuador defiende la importancia de la preservación del medio ambiente por parte de turistas y habitantes del área visitada; así mismo del rescate de zonas afectadas hasta lograr su reintegración.

Según lo expuesto anteriormente, el turismo hace referencia a una actividad que realiza una persona con fines no lucrativos; en donde se le permita conocer e interactuar con entornos diferentes a los que se está acostumbrado siempre y cuando no se perjudique ni se contribuya con el daño ambiental, puesto que sin su conservación no se cumplirían sus principios.

### **Turismo Comunitario**

El turismo comunitario nace y se adentra en el Ecuador desde los últimos años de la década de 1970. Sin embargo, no es hasta 20 años después que logra su punto más fuerte, es aquí donde las comunidades de la Amazonía y la Costa ecuatoriana logran incursionar en esta actividad y empiezan a desarrollarla a cabalidad.



A inicios del siglo XXI en la ciudad de Otavalo, el país participa en el Encuentro técnico internacional sobre gestión del turismo sostenible y competitivo: alianzas entre estado, empresa y comunidad. Gracias a dicho encuentro se define que el turismo comunitario es una actividad que debe darse para: “promover las expresiones genuinas de la identidad cultural de los pueblos indígenas, sus valores, símbolos y costumbres, los mismos que constituyen una fuente de diferenciación y competitividad para sus productos turísticos” (OIT, 2001).

Posteriormente, en la Constitución de la República del Ecuador aprobada en el año 2008 se propone el cambio de la matriz productiva con lo cual se busca que el país sea una fuente de materia prima y además pueda desarrollar bienes y servicios que ayuden a mejorar su economía, siendo el Turismo Comunitario una de las actividades principales para lograr este fin. En virtud de lo antes expuesto, se genera empleo para las comunidades ayudando a desencadenar en el crecimiento económico.

En el Ecuador con el cambio de la matriz productiva en el año 2008 se incluye el Buen Vivir o llamado también Sumak Kawsay dentro de la Constitución, logrando una redistribución de la riqueza, eliminar las inequidades y generar mayores fuentes de ingreso; gracias a este movimiento se logra añadir al Turismo Comunitario dentro de las actividades que ayudan al desarrollo económico y sostenible del Ecuador.

El turismo comunitario se basa en tres conceptualizaciones para poder definirse:

- Comunidad: dicho concepto nace del positivismo, pues se define como la calidez, comodidad y hospitalidad.
- Convivencialidad: aquí se define la relación que tiene la comunidad con el visitante, siendo aquí primordial el respeto que tenga el turista por la cultura y forma de vida que se dé en la comunidad visitada





- Cotidianidad: aquí se relaciona los recursos personales con el tiempo y espacio. También se define la manera en la que se realiza el trabajo y maneras de comunicación cotidiana.

Por tanto, el turismo comunitario puede definirse como “actividad socioeconómica, con la inclusión de los miembros de una comunidad, a través de una distribución equitativa de derechos y obligaciones. Se origina en la decisión de la comunidad de mostrar la esencia de su vivencia diaria, cultura, cosmovisión, autenticidad” (Rodas, Ullauri y Sanmartín, 2015, p. 62).

### **Conceptualización de Red de Turismo Comunitario**

“El término genérico "red" hace referencia a un conjunto de entidades (...) conectadas entre sí. Por lo tanto, una red permite que circulen elementos materiales o inmateriales entre estas entidades, según reglas bien definidas” (García, 2016, p. 2).

Es imposible que exista el turismo comunitario sin el desarrollo local de la comunidad; que a su vez se beneficia de esta actividad para suplir sus necesidades generando ingresos por las visitas obtenidas, en donde se comparte actividades diarias que regularmente son la agricultura, ganadería, industria textil, alfarería y gastronomía principalmente.

El Ecuador, al ser un destino turístico potencial en América del Sur ha buscado y generado alternativas de turismo comunitario que permitan dar a conocer la cultura propia de las comunidades. Por esta razón, se han desarrollado varias redes de ecoturismo, mediante las cuales se puede llegar a cada lugar. Dichas redes pertenecen a distintos distritos y tienen cobertura en varias provincias.



**Tabla 1**

*Redes de Turismo Comunitario en Ecuador*

<b>Nombre de la red</b>	<b>Área de cobertura</b>	<b>Dirección en Internet</b>
Federación plurinacional de turismo comunitario de Ecuador, FEPTCE.	Todo el país	<a href="http://www.feptce.org/">http://www.feptce.org/</a>
Red de Solidaria de Turismo Comunitario en las Riberas del Río Napo. REST.	Provincias de Orellana y Sucumbíos	<a href="http://www.rest.ec/index.php/es/">http://www.rest.ec/index.php/es/</a>
Red de Turismo Huataraco – Suno. RETHUS	Provincia de Orellana	<a href="http://www.puerta-yasuni.com/">http://www.puerta-yasuni.com/</a>
Red de turismo comunitario del austro Pakariñan	Provincias Loja, Azuay, Cañar, Zamora	<a href="http://www.redpakariñan.com/">http://www.redpakariñan.com/</a>
Red de turismo comunitario Saraguro Rikuy	Provincia de Loja	<a href="http://www.turismosaraguro.com/">http://www.turismosaraguro.com/</a>
Red de turismo comunitario del pueblo Cañari Sumak Pacha.	Provincia de cañar	<a href="http://www.turismocanar.com/que-le-gustaria-hacer/turismo-comunitario">http://www.turismocanar.com/que-le-gustaria-hacer/turismo-comunitario</a>
Corporación para el desarrollo del turismo comunitario de Chimborazo. CORDTUCH.	Provincia de Chimborazo	<a href="http://www.cordtuch.org.ec/cms/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=48&amp;Itemid29">http://www.cordtuch.org.ec/cms/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=48&amp;Itemid29</a>
Red indígena de comunidades del Alto Napo para la convivencia intercultural y el ecoturismo. RINCANCIE.	Provincia del Napo	<a href="http://rincancie.nativeweb.org/inicio.html">http://rincancie.nativeweb.org/inicio.html</a>
Corporación provincial de turismo comunitario de Sucumbíos. CORTUS.	Provincia de Sucumbíos	<a href="http://www.cortus.com.ec/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=71&amp;Itemid115">http://www.cortus.com.ec/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=71&amp;Itemid115</a>
Red eco turística Intag.	Provincia de Imbabura	<a href="http://www.intagturismo.com/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=2&amp;Itemid30">http://www.intagturismo.com/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=2&amp;Itemid30</a>
Red de turismo comunitario Atuntaqui	Provincia de Imbabura	<a href="http://www.imbaburaturismo.gob.ec/cantones.php?vamenu=10005&amp;id_organizacion=43">http://www.imbaburaturismo.gob.ec/cantones.php?vamenu=10005&amp;id_organizacion=43</a>

Fuente: FEPTCE (<http://www.feptce.org>)



### 1.3.1 Red de turismo comunitario Pakariñan

Pakariñan es una Red de turismo comunitario que ofrece bienes y servicios a la zona sur del Ecuador, trabaja con varios emprendedores y artesanos provenientes de varias zonas en las provincias de Cañar, Azuay, Zamora y Loja, para la difusión de sus productos, cultura y tradiciones dando como resultado el fomento del turismo, aumento de ingresos y el reconocimiento nacional.

Esta asociación fue fundada en la ciudad de Cuenca - Ecuador el 02 de septiembre del año 2005, posteriormente ha ido creciendo paulatinamente hasta llegar a posicionarse como una de las redes más importantes del país. Su nombre en español significa *Camino del Amanecer*, siendo la combinación de dos palabras cañari - kichwa, pakarina y ñan.

Entre sus principales objetivos está su denominado comercio justo es decir, lograr que cada uno de sus artesanos venda sus productos a un precio real, obteniendo mayores ganancias por producto comercializado, es por eso que han creado la tienda denominada Maki Fair Trade en la ciudad de Cuenca para su esparcimiento.

Pakariñan motiva a sus colaboradores para que emprendan proyectos turísticos siendo el ecoturismo otro objetivo primordial, las familias pertenecientes a cada comunidad interactúan directamente con los turistas, brindándoles alojamiento, alimentación y la oportunidad de conocer a fondo su manera de vivir.

Las actividades a realizarse en las diferentes comunidades son infinitas, dependiendo netamente de los gustos del visitante, se promocionan actividades como caminatas y senderismo, cabalgatas, pesca deportiva, siembra y cosecha de productos que se dan en la zona, es necesario recalcar que la variedad de productos es amplia pero no así la oferta gastronómica que se brinda al turista, dando opciones muy simples, nada equilibradas y poco atractivas.



## **Datos generales de cada comunidad**

### **Sisid Anejo**

#### **1.4.1 Antecedentes**

La comunidad de Sisid Anejo se asentó cerca de las ruinas de la cultura cañari – kichwa, como símbolo de respeto a su religión y tradiciones, posteriormente en el centro de la comunidad en el año 1634 se funda su primera capilla católica, siendo esta la segunda más antigua después de la Iglesia de Balbanera fundada en el año 1534 que se encuentra ubicada en el Colta, provincia de Chimborazo.

Sisid Anejo es una comunidad que ha ido creciendo notoriamente a lo largo de los años para poder llegar a posicionarse en el mercado turístico, es por eso que han estado trabajando por varios años con la Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador para lograr la certificación internacional como centro de Turismo Comunitario avalado por el Ministerio de Turismo.

Los habitantes de esta comunidad han adecuado y remodelado varias edificaciones para su conservación y uso de los turistas, cada familia ha trabajado alrededor de 150 días en mingas, en caso de quienes se encuentran en el extranjero han donado materiales para la construcción. Es así que cuentan con un lugar de hospedaje de nueve habitaciones para 22 personas, que anteriormente era un convento, este ofrece todas las comodidades y a la vez conserva su esencia misma.

Sisid Anejo está organizada por comités que se encargan de diferentes actividades, entre los más destacados están: Comité de agua, Comité de cementerio y Comité de Turismo. En cuanto a turismo se refiere se cuenta con



dos líderes, uno de ellos debe manejar todas las visitas turísticas y el segundo presidente organiza a las 150 familias que colaboran con el proyecto.

### 1.4.2 Historia

Tiene gran importancia cultural e histórica por pertenecer a la parroquia de Ingapirca, que anteriormente era un tambo o zona de descanso, este sendero conectaba varios lugares con su denominado Camino del Inca, entre los países de Colombia, Chile, Perú y Argentina. Es considerada la capital arqueológica y cultural del Ecuador por el tamaño de las ruinas que posee.

Su nombre proviene de la combinación de palabras cañaris – kichwas, “Sisid significa llanura en altura y Anejo se debe a que este lugar fue uno de los principales centros religiosos, productivos y festivos en época colonial” (Hinojosa, Marín, Chaviano y Ordóñez, s.f., p. 98), además de ser la comunidad más grande, es por eso que celebran cada festividad junto a su iglesia por respeto a sus antepasados.

El complejo turístico está dividido en tres zonas, la primera denominada zona baja en la cual se encuentran todos los cultivos como maíz, frejol, haba, cebada; la segunda, zona media en donde están las viviendas, la iglesia y el hotel y la última zona conocida como zona alta en donde se da la crianza de los animales para consumo y la zona protegida, al ser la parte más alta se considera sagrada, razón por la cual es el lugar propicio para realizar la pampa mesa.

Según Sebastián Quizhpi, principal guía turístico de la comunidad de Sisid Anejo, esta conserva sus fiestas tradicionales, teniendo cuatro celebraciones anuales. *El Paukar Raymi* o carnaval que se celebra el 21 de febrero, *el Inti Raymi* o fiesta del sol celebrado el 21 de junio, *Quilla Raymi* o fiesta de la luna el 21 de septiembre y el *Capac Raymi* o navidad que se da el 21 de diciembre.



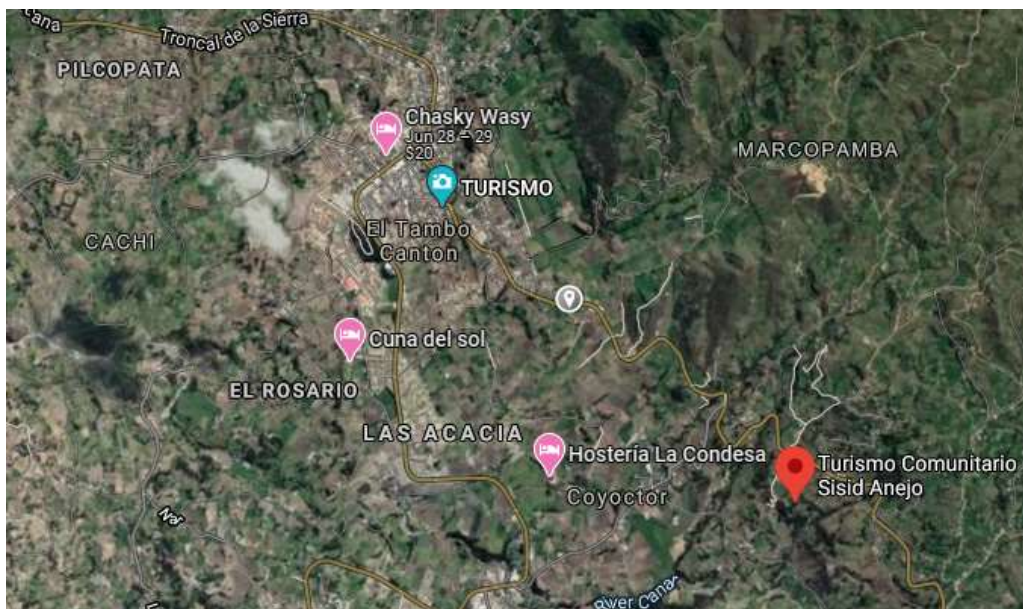
### 1.4.3 Datos geográficos

Sisid Anejo es una comunidad que se encuentra en la provincia de Cañar al sur del Ecuador, está a una altura de 3,500 m sobre el nivel del mar. Su paisaje está conformado por varios relieves, ya que se pueden observar elevaciones, quebradas, planicies, cerros, lagunas, este lugar es completo y lo vuelve realmente atractivo para sus visitantes.

Entre las zonas más atractivas se encuentran: Los Paredones de Culebrillas, Labrsacarumi que en español quiere decir *el lugar donde labraban la piedra*, El Camino del Inca, pero entre todas estas sobresale la laguna de Culebrillas por su hermosura y gran tamaño, aparte de ser considerada una zona de culto por las creencias que existen de su formación.

**Figura 1**

*Ubicación Geográfica de Sisid Anejo*



Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Google Maps



En cuanto al clima la mayor parte del año es frío, con ciertas variaciones como por ejemplo en los meses de enero – abril se dan las lluvias, de mayo a julio se dan paramos y hace mucho frío, en los meses de agosto y septiembre se dan fuertes vientos, en el mes de octubre y septiembre se dan lluvias leves que son aprovechadas para la siembra, en los meses restantes se dan lluvias y aparece constantemente neblina (Duy, 2010, pp. 32 – 33).

#### **1.4.4 Descripción de la visita**

Sisid Anejo ofrece tres paquetes turísticos, los mismos que están conformados por un guía turístico, alimentación, visitas a los diferentes atractivos según el paquete y transporte dentro de la comunidad. En caso de desear pernoctar en el complejo se puede hacer uso del hotel, el cual tiene un costo de 15 dólares por noche.

Al llegar a la comunidad se dio la bienvenida por parte del guía Sebastián Quizhpi, quien brindó una breve explicación histórica sobre el proyecto turístico. Posteriormente se realizó un recorrido en la zona media, es decir las instalaciones como el comedor, la cocina, el jardín y los sembríos en la zona baja.

Luego del almuerzo, se pudo observar la demostración de técnicas ancestrales como el molido en piedra del grano de la cebada tostada, dando como resultado la *máchica*. También se realizó el hilado de lana de oveja en huso y por último se dio la visita a la iglesia principal donde se conoció la historia sobre su restauración.



## **Kushi Waira**

### **1.4.5 Antecedentes**

A finales del siglo XX llega a la ciudad de Cuenca, la Organización Francesa Médicos del Mundo con el fin de ayudar a mejorar la calidad de vida en las comunidades de zonas campestres, en cuanto a salud se refiere. Es así que se llegó a la comunidad de Tarqui, en donde se vio el proyecto positivamente y las personas buscaron el desarrollo de actividades secundarias que ayuden a obtener ingresos para poder cubrir los gastos que el mismo demandaba.

Es por esto que nacen emprendimientos con el fin de entregar una quinta parte de sus ingresos a la Fundación, estos emprendimientos fueron la Quesería Ñukanchik Kawsay, Turismo Comunitario Kushi Waira y Restaurante Mama Kinua. Dichos movimientos tuvieron una gran aceptación y por lo tanto se logró con el objetivo final planteado. Sin embargo; en cuanto el proyecto de salud se terminó, las personas vinculadas con los emprendimientos perdieron el interés y que no se contó con la motivación necesaria.

Actualmente, los emprendimientos siguen en pie, aunque con menos fuerza. Por su parte, el emprendimiento de Turismo Comunitario Kushi Waira, cuenta con el apoyo y ha logrado tener un alto desempeño, de manera que la comunidad se ha unido a la Federación de Turismo Comunitario del Ecuador (FEPTCE).

### **1.4.6 Historia**

A principios del año 2001, se empieza con la actividad turística hacia la comunidad. Estas visitas fueron programadas para ayudar a la Organización Médicos del Mundo. Para lograr este apoyo, se fijó que la tercera parte de las





ganancias sería destinada a la organización y el resto serviría para autogestión del emprendimiento.

En el noveno mes del mismo año se forma el primer consejo directivo y se define a la Asociación de Kushi Waira, nombre en quichwa que significa *viento de suerte*. Un año más tarde, se determina la primera acta constitutiva en donde se da la participación de 59 familias y se definen dos guías por comunidad. Teniendo en total la participación de las comunidades de: Parcoloma, San Francisco, Chilca Chapar, El Verde y Chilca Totorá.

#### **1.4.7 Datos geográficos**

El centro turístico de Kushi Waira se encuentra ubicado en la parroquia Tarqui, del cantón Cuenca. Su comunidad principal se llama Parcoloma, nombre proveniente del idioma kichwa que significa *sequía en la loma*. Parcoloma se encuentra a 2700 metros sobre el nivel del mar, su clima es frío, con una temperatura de 13°C. Sus habitantes suman las 25 familias, siendo la mitad de estas quienes están vinculadas al proyecto turístico.

Dentro de los atractivos naturales más vistosos se encuentra el paisaje andino, ya que la comunidad se encuentra rodeada de montañas que permiten vistas muy llamativas. Se tiene también miradores como el Ingacuca, Chapanaloma, Jambañan; el camino del Inca, que permite conocer cómo se trasladaban los ancestros.



**Figura 2**

*Ubicación Geográfica de Kushi Waira*



Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Google Maps

#### **1.4.8 Descripción de la visita**

El centro turístico Kushi Waira cuenta con servicio de transporte desde la ciudad de Cuenca hasta sus instalaciones; así como del retorno, mismo que se incluye en el precio total del tour. Al llegar, la bienvenida se da en la cabaña llamada *Samanawasi* que significa casa de descanso; aquí los turistas son recibidos con el tradicional canelazo, posteriormente el guía turístico principal Alfonso Saquipay presenta su comunidad y da una explicación de lo que se realizará en el día, mostrando los lugares que se visitarán por medio de un mapa en el que se observan las zonas más importantes.

El desayuno se sirve en la cabaña *Alli Shamushca*, que fue construida como representación de una auténtica vivienda cañari, la cual tiene paredes de adobe y paja. En su interior se encuentra una cocina pequeña, un lugar para guardar instrumentos y también se puede observar una piedra de moler. En este lugar se tiene una exhibición de los diplomas y certificados más importantes del centro



turístico, el desayuno que se brinda es el típico mote pillo acompañado de agua aromática de cedrón.

Se empieza la caminata por *Wichaiñan* que significa camino de subida, llegando a *Ingakuka* que se encuentra a 2873 msnm en donde se puede observar algunas plantas medicinales, .Continuando con el recorrido se llega al sector de *Rikuna Urku*, montaña mirador, a una altura de 2914 msnm, aquí se encuentran algunos cultivos como maíz, fréjol, habas, coles, entre otros.

En el bosque primario y en *Jambiñan* se encuentran más de 150 plantas silvestres que son utilizadas como medicina para la sanación pránica, que es la combinación de plantas, meditación y respiración, que se realizan en *Jatun Urku*, el lugar más alto de la comunidad que es considerado sagrado. La meditación consta de un momento en contacto directo con la naturaleza, en donde se agradece a la Pachamama y se pide la purificación del templo sagrado que es el cuerpo de la persona.

Posteriormente, se llega al camino del Inca, llamado *Ingañan*, en el cual se observa una coloración diferente de la tierra en la misma zona, teniendo cada color un significado diferente: el amarillo representa la riqueza, el rojo la sangre y el blanco la pureza de los indígenas. Actualmente este camino sirve para los feligreses que se dirigen a la ciudad de Loja a la visita de la Virgen del Cisne. Estas personas tienen la opción de descansar a sus orillas, ya que se encuentran zonas llenas de árboles de pino, las mismas que proveen calor por la noche y sombra en los días soleados.

Retornando a *Jatun Urku*, se realiza la pampa mesa al aire libre, los alimentos se sirven sobre un mantel blanco que representa la pureza de la tierra. Antes de consumir los alimentos, se debe realizar una oración agradeciendo a la Pachamama y brindándole unas gotas de agua, pidiéndole así permiso para consumir los alimentos que provee.



El descenso se lo realiza por el camino de retorno llamado *Muyuna Ñan* en donde se pueden encontrar plantas frutales silvestres como mora. Al llegar a la cabaña *Alli Shamushca* se realizan eventos culturales como una representación musical con instrumentos andinos contruidos en la comunidad, ollas encantadas, bailes tradicionales, molienda de granos y ají. Así se termina el recorrido y se retorna a la ciudad.

## **Agricultura y ganadería de las comunidades Sisid Anejo y Kushi Waira**

### **Sisid Anejo**

Sisid Anejo cuenta con sembríos de ciclo rotativo, entre los que sobresale el maíz y el fréjol, también al ubicarse en una zona alta y fría brinda las características óptimas para el desarrollo de cereales como es el caso de la quínoa y cebada. Cerca del complejo en la zona baja se cultivan hortalizas como el nabo, col, espinaca y brócoli, dentro de los tubérculos están papas, melloco y oca. También se dan varias plantas medicinales muchas de las cuales son utilizadas para hacer infusiones en el desayuno

Los animales que conforman la ganadería de Sisid Anejo son: la vaca utilizada mayormente para la producción de leche, el cuy que es indispensable en la pampa mesa, el cerdo, el borrego, las gallinas, la trucha que se puede encontrar en la Laguna de Culebrillas. Otro de los animales que habitan en la zona pero no son destinados al consumo son las alpacas que únicamente se crían para la utilización de su lana.

### **Kushi Waira**

En la comunidad Kushi Waira se pueden encontrar cultivos de ciclo rotativo como maíz, fréjol, arveja, haba, cebada, entre otros. Estos cultivos se realizan por parte



de los habitantes de la comunidad; cada familia cultiva diferentes alimentos y se organizan para abastecer al centro. La comunidad cuenta con su propio huerto de hortalizas, en donde se encuentra lechuga, zanahoria, rábano, acelga, col, coliflor, brócoli, ajo y otras plantas de consumo diario. En cuanto a plantas medicinales, no es necesario su siembra ya que todas crecen por si solas en las alturas y bosques de la zona.

Con respecto a la ganadería, la comunidad cuenta con la crianza de cerdos, cuy, cordero y pollo; para el consumo y las vacas se utilizan mayoritariamente para la producción de lácteos. Aquí cada familia se encarga de sus animales y están organizados de manera que todos provean de productos cárnicos a la comunidad cuando sea necesario. El consumo de algunos animales como la res y el cordero, está ligado a acontecimientos importantes como festividades y muerte de algún habitante.

### **Descripción de los productos**

Con el objeto de estudiar cada producto cultivado dentro de las comunidades estudiadas, se presentan tablas individuales con la información necesaria para resaltar sus cualidades. Para un mejor análisis, se clasificó por las familias a las que pertenecen, siendo éstas: productos cárnicos, derivados, frutas, tubérculos, cereales, leguminosas, hortalizas y legumbres, semillas y frutos secos y por último hierbas.



### 1.5.1 Productos cárnicos

**Tabla 2**

*Cerdo*

<b>Nombre</b>	Cerdo
<b>Características</b>	Animal doméstico del cual el 60% es utilizado para consumir en carne fresca y el 40% restante puede utilizado en derivados como embutidos y mantecas. Para asegurar su calidad la carne debería ser de color rosa y la grasa blanco lechoso. Se debe mantener a temperaturas menores de 4°C.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene potasio, fósforo, zinc y hierro, cuenta con un alto contenido de proteínas, con un 19,4% y 4,3% de grasa.
<b>Partes más usadas</b>	Chuleta, costilla, lomo, pierna, brazo, patas, cuero, intestinos, orejas, lengua, cabeza.
<b>Usos</b>	La carne de este animal puede ser destinada a varios platos según sus características, por ejemplo las que tienen hueso y poca grasa son para sopas, en asados se utilizan las partes con mayor porcentaje de grasa y en guisos se usan los cortes de baja calidad. En las comunidades este animal se lo destina a celebraciones en fechas importantes realizando principalmente asados de su carne y con partes que contienen huesos sopas contundentes.

#### Imagen

**Figura 3**

*Cerdo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 3**

*Vaca*

<b>Nombre</b>	Vaca
<b>Características</b>	Es uno de los animales más atractivos para la industria ganadera por las ventajas que brinda ya que no sólo se usa su carne sino también se obtienen productos derivados y no presenta desperdicio ya que se usa su piel para la industria textil.
<b>Aporte nutricional</b>	Presenta baja cantidad de grasa, siendo éste el 0,7%, cuenta con un alto contenido de proteínas con el 21,8%. Contiene potasio, fósforo, fibra y vitamina B, además de ser un excelente antioxidante.
<b>Partes más usadas</b>	Costillar, lomo fino, falda, solomillo, chuleta, pierna, patas, ubre. Dentro de sus órganos internos están: sesos, lengua, corazón, hígado, riñones, intestinos, huesos con tuétano.
<b>Usos</b>	Su carne es mayormente utilizada en guisos y estofados, aunque también se consume en asados y sopas. Se cría también para el uso de su leche, presentando varios derivados de la misma. Dentro de las comunidades, la carne vacuna se utiliza para sopas y estofados.

**Imagen**

**Figura 4**

*Vaca*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 4**

*Cordero*

<b>Nombre</b>	Cordero
<b>Características</b>	Es llamado oveja o borrego coloquialmente. Su carne presenta características como un olor fuerte, dureza y color obscuro. Son criados en rebaños, gracias a su lana son aptos para vivir en páramos con temperaturas bajas. Es uno de los pocos animales que se consumen en las religiones judía, musulmana y cristiana.
<b>Aporte nutricional</b>	Es considerado una buena fuente de energía por su alto contenido graso, contiene hierro, fósforo, vitamina B y D.
<b>Partes más usadas</b>	Pierna, solomillo, chuleta, falda, pecho, paletilla, costilla. En cuanto a sus órganos internos se utiliza sesos, cabeza, lengua, corazón, pulmón, hígado, riñones, intestinos.
<b>Usos</b>	Su carne es utilizada para asados y guisos mientras que sus órganos internos se utilizan para caldo. La lana de cordero es muy utilizada en la textilería artesanal. En las comunidades la carne de cordero se utiliza para asados aunque el plato más preparado se lo realiza con sus entrañas y es conocido como <i>caldo de mocho</i> .

**Imagen**

**Figura 5**

*Cordero*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades





**Tabla 5**

*Chivo*

<b>Nombre</b>	Chivo
<b>Características</b>	Pertenece a la familia de los caprinos. Viven en rebaños y solo se alimentan del pastoreo. Es recomendado utilizarlos para consumo máximo hasta los 5 meses de edad.
<b>Aporte nutricional</b>	Aporta con vitamina A y B. su contenido graso es del 7,9% y en cuanto a proteínas el 19,5%. Presenta contenidos de potasio, calcio y fósforo.
<b>Partes más usadas</b>	Pierna, costillar, pecho, lomo, antebrazo, chuletas, cabeza.
<b>Usos</b>	En su juventud, su carne puede ser aprovechada para el consumo, pasados los 5 meses de edad, el animal se convierte en adulto y empieza su etapa reproductora por lo que se utiliza para obtener crías y a su vez poder utilizar la leche. De igual manera se puede aprovechar su piel y su lana. Los habitantes de la comunidad de Sisid Anejo prefieren dar usos reproductivos, normalmente su carne no se consume.

**Imagen**

**Figura 6**

*Chivo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 6**

*Cuy*

Nombre	Cuy
<b>Características</b>	Especie doméstica de roedor conocido como cobayo o conejillo de indias. Su origen se estima en América del Sur, es una especie herbívora y puede llegar a vivir entre 5 a 8 años, su crianza se da en los páramos andinos. Este animal es considerado una mascota en otros países, por su apariencia no es muy apetecible.
<b>Aporte nutricional</b>	Es una fuente importante de proteína con el 21%, no tiene altas cantidades de grasa, siendo esta tan solo el 7%. Presenta colágeno, calcio y hierro, vitaminas A, B, C, D y E. Por sus ácidos grasos es considerado un antioxidante natural.
<b>Variedades</b>	No existen razas definidas.
<b>Usos</b>	En la Sierra norte se lo consume frito, en sopas; sin embargo la manera más común de consumirlo es asada al carbón. Las comunidades ofrecen la carne de este animal para los visitantes que desean consumirlo. Por su parte, los habitantes lo consumen en su diario vivir cuando tienen reuniones y festividades.

**Imagen**

**Figura 7**

*Cuy*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 7**

*Pollo*

<b>Nombre</b>	Pollo
<b>Características</b>	Es una de las aves más consumidas debido a su fácil crianza. Es un animal muy versátil en cuanto a adaptación climatológica, por lo que es apta para vivir en cualquier zona.
<b>Aporte nutricional</b>	Su contenido proteico es de 20,6% y en cuanto a grasa aporta con 5,6%. Tiene vitamina A, B y C; potasio, fósforo y sodio.
<b>Partes más usadas</b>	Este animal puede ser aprovechado casi en su totalidad, exceptuando sus plumas.
<b>Usos</b>	Puede ser utilizado en estofados, asados, frituras y sopas con su menudencia. Esta carne es la más consumida por los habitantes de las comunidades; además es la ofertada a los turistas, puesto que su versatilidad permite realizar gran variedades de preparaciones en menor tiempo.

**Imagen**

**Figura 8**

*Pollo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 8**

*Pavo*

Nombre	Pavo
<b>Características</b>	Este animal es originario de América, proveniente de México. Este animal es criado en todo el mundo especialmente para fechas como día de acción de gracias y navidad.
<b>Aporte nutricional</b>	Es uno de los animales más grasos, teniendo un total del 20,2% y la misma cantidad de proteína. Tiene altas cantidades de potasio y fósforo y en menores cantidades vitamina A y B.
<b>Partes más usadas</b>	Este animal es utilizado en su totalidad en cuanto a órganos externos, dejando de lado sus plumas. Dentro de sus órganos internos se utiliza el hígado, molleja y corazón.
<b>Usos</b>	Es utilizado para consumo humano, también se utiliza como productor de huevos, actualmente se ha logrado industrializarlo para la realización de embutidos.
<b>Imagen</b>	

**Figura 9**

*Pavo*



Fuente: [www.bbc.com](http://www.bbc.com)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 9**

*Trucha*

<b>Nombre</b>	Trucha
<b>Características</b>	Pertenece a la familia de los salmónidos, este pez proviene de Europa es uno de los más consumidos a nivel mundial. Este animal puede soportar corrientes frías. En varios países se ha optado por su crianza para la pesca deportiva como actividad de ocio.
<b>Aporte nutricional</b>	Presenta un contenido graso del 2%, en cuanto a proteína con el 19%. Es considerada una fuente importante de omega 3. Contiene vitaminas A y B, así como también minerales como hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc.
<b>Variedades</b>	Dentro de las variedades más conocidas están la trucha común, trucha arcoíris y trucha albina.
<b>Usos</b>	La manera más común de consumir este tipo de peces es frita, aunque se puede dar otro tipo de cocción más saludable como al vapor y al horno. Este animal se consume en la comunidad de Sisid Anejo, dando la oportunidad al turista de pescar con sus propias manos en la laguna, luego se presenta de forma frita para el consumo.

**Imagen**

**Figura 10**

*Trucha*



Fuente: Bioenciclopedia.com

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



## 1.5.2 Derivados

**Tabla 10**

*Leche*

<b>Nombre</b>	Leche
<b>Características</b>	Líquido de color blanco opaco, altamente nutritivo producido únicamente por mamíferos. Se conoce como leche solamente a la leche de la vaca, cuando es proveniente de otro animal, debe especificarse el nombre de la especie productora.
<b>Aporte nutricional</b>	Es considerada la principal fuente de calcio a nivel mundial, ayudando al óptimo desarrollo de huesos y dientes; aunque también aporta otros minerales como fósforo, magnesio, zinc, vitaminas A, B, C, D, E y K.
<b>Variedades</b>	Leche de vaca, leche de cabra, leche de oveja. Comercialmente, se puede encontrar leche, líquida, evaporada, condensada y en polvo. A su vez la leche líquida puede clasificarse como entera, semidescremada, descremada, deslactosada y enriquecida.
<b>Usos</b>	Por su sabor neutro puede ser utilizada en comida de sal y de dulce por lo que se puede usar en coladas, batidos, postres, sopas, cremas y salsas. En la comunidad de Kushi Waira, la leche es utilizada para la colada de máchica, la bebida principal de este lugar.
<b>Imagen</b>	

**Figura 11**

*Leche*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 11**

*Queso*

Nombre	Queso
<b>Características</b>	Producto sólido hecho a base de leche entera a la cual artesanalmente se le añade cuajo e industrialmente coagulantes vegetales para obtener los sólidos de la misma.
<b>Aporte nutricional</b>	Al ser un derivado de la leche, tiene un aporte importante de calcio, tiene entre el 8 y 40% de proteínas. Por su estructuración tiene un alto contenido graso. Aporta con vitaminas A, B y D. También aporta con fósforo y sodio.
<b>Variedades</b>	Según el tiempo de elaboración se clasifican en: frescos (menos de una semana), tiernos (más de una semana y menos de una quincena), semicurados (más de una quincena y menos de doce meses) y curados (más de dos meses) (Fálder, 2007, p.140).
<b>Usos</b>	Se lo puede consumir directamente o utilizarlo como ingrediente para sopas y otros platos. En Kushi Waira se oferta este producto principalmente como entrada, sirviendo de guarnición a las habas con queso.
<b>Imagen</b>	

**Figura 12**

*Queso*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 12**

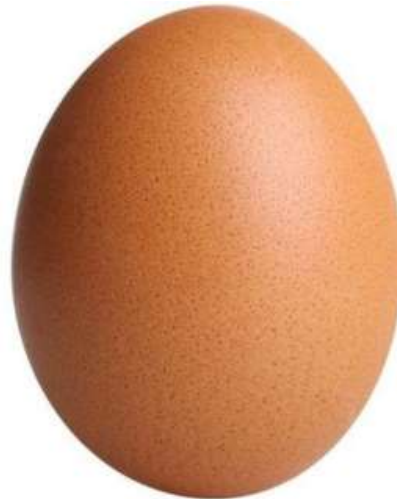
*Huevo*

<b>Nombre</b>	Huevo
<b>Características</b>	Alimento completo compuesto por tres partes diferentes, la cáscara, que es definido como el recubrimiento sólido pero permeable que protege de microorganismos pero no de olores. La clara es la parte intermedia, sirve de envoltura a la yema, la cual se compone de un tercio de proteína y dos de grasa.
<b>Aporte nutricional</b>	La yema y la clara tienen propiedades diferentes con un contenido de proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas A, B, C, D, E, ácido fólico, yodo, zinc, hierro, fósforo.
<b>Variedades</b>	Huevo de gallina, de pata, de pava, de gansa, de codorniz, de avestruz.
<b>Usos</b>	Por sus propiedades se lo puede utilizar como coagulante, espesante, ligante, en preparaciones como postres, salsas, panes y acompañante. Los habitantes de las comunidades consumen este producto diariamente y lo ofertan a los turistas en sus desayunos.

**Imagen**

**Figura 13**

*Huevo*



Fuente: [www.bbc.com](http://www.bbc.com)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades





### 1.5.3 Frutas

**Tabla 13**

*Higo*

<b>Nombre</b>	Higo
<b>Características</b>	Fruta originaria de Arabia, su piel puede ser blanca, verdosa, morada o negra dependiendo de la variedad y grado de madurez. Esta fruta se produce dos veces al año la primera a inicios de febrero y la segunda en el mes de octubre.
<b>Aporte nutricional</b>	Es una fruta bastante dulce contiene potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro; se considera rico en fibra, vitamina K y B.
<b>Variedades</b>	Se pueden encontrar tres variedades de esta fruta, el higo común, higo amarillo verdoso, mismo que se comercializa seco y el higo verde.
<b>Usos</b>	Se consume mayormente en las festividades de carnaval con el tradicional dulce de higo acompañado con queso fresco. Se considera también una planta medicinal ya que sus hojas tienen propiedades desinflamantes. Las personas de las comunidades consumen esta fruta en tiempos de carnaval, preparando el tradicional dulce de higo.

#### Imagen

**Figura 14**

*Higo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 14**

*Manzana*

<b>Nombre</b>	Manzana
<b>Características</b>	Conocida como la fruta del pecado la historia bíblica de Adán y Eva. Es originaria de Asia. Es una fruta producido mundialmente, sin embargo, es sensible al frío por lo que se produce en ciertas temporadas del año.
<b>Aporte nutricional</b>	Tiene 12% de carbohidratos, 0,3% de proteína y 2% de fibra. Ayuda a la asimilación del calcio en los huesos debido a su contenido de boro. Es una fuente de azúcar natural, por lo que es recomendada para diabéticos.
<b>Variedades</b>	Existe una variedad ecuatoriana conocida como flor de mayo, esta planta es cultivada principalmente en Paute, pero puede encontrarse en toda la sierra. Existen otras variedades entre las que se encuentran la manzana verde o Granny Smith, manzana Golden Delicious, manzana roja o Red Delicious.
<b>Usos</b>	Se la puede consumir directamente, en postres, coladas, jugos y actualmente se ha incursionado con esta fruta en la cocina de sal, utilizándola en ensaladas, rellenos de carnes y salsas. En las comunidades esta fruta se consume directamente de la planta.
<b>Imagen</b>	

**Figura 15**

*Manzana*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 15**

*Durazno*

<b>Nombre</b>	Durazno
<b>Características</b>	Pertenece a la familia de las frutas con hueso, se distingue por su aroma, dulzura y delicadeza, su origen se debate entre China, Persia o Armenia. Su tiempo de producción y comercialización se da mayormente entre septiembre a abril.
<b>Aporte nutricional</b>	Aporta con 9% de hidratos de carbono, no contiene niveles altos de proteína, pues contiene 0,6%. Presenta altas cantidades de vitamina C, es considerada una fuente de antioxidantes y flavonoides, dentro de los minerales se encuentra potasio y hierro.
<b>Variedades</b>	Esta fruta se clasifica por el color de su pulpa y pueden ser de carne blanca y piel vellosa o de carne amarilla rosácea y desprendida del hueso. Por su tiempo de maduración pueden ser precoces, de media estación o tardíos. En Ecuador se conocen las variedades: abridor, no abridor, nectarino y peladilla.
<b>Usos</b>	Esta fruta se la puede consumir directamente, puede ser utilizada en decoraciones de postres, en el país se realiza el tradicional dulce de durazno en la época de carnaval. En las comunidades esta fruta se consume directamente y en época de carnaval se realiza dulce de durazno.
<b>Imagen</b>	

**Figura 16**

*Durazno*



Fuente: Bioenciclopedia.com

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 16**

*Tomate de Árbol*

<b>Nombre</b>	Tomate de Árbol
<b>Características</b>	Su nombre es tamarillo, planta originaria de América del Sur, el tomate de árbol es una variedad es propia de Ecuador, considerada una de las frutas más rentables por la facilidad de producción y porque se da todo el año, especialmente en la sierra; su siembra se realiza en invernaderos para garantizar su buena maduración. Es también utilizada para la exportación hacia Colombia y Europa.
<b>Aporte nutricional</b>	Es una fruta rica en potasio y hierro, contiene fibra en grandes cantidades y aporta con vitaminas A, B, C y K. Es un antioxidante natural y no tiene contenidos altos de calorías.
<b>Variedades</b>	En Ecuador se conocen dos variedades, distinguidas por el color de su pulpa y semillas, estas son el tomate común con pulpa amarilla y el tomate morado.
<b>Usos</b>	Se realiza en jugos, con su pulpa cruda o cocida. También se la usa para realizar una de las salsas más consumidas en todo el país: el ají de tomate de árbol, en menores cantidades para mermeladas y compotas. De igual manera, se utiliza medicinalmente para dolores de garganta y gripe por su alto contenido de vitamina C. Como se mencionó anteriormente, las comunidades utilizan esta fruta para la preparación del ají, además de jugos para los desayunos y almuerzos.

**Imagen**

**Figura 17**

*Tomate de Árbol*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 17**  
*Reina Claudia*

<b>Nombre</b>	Reina Claudia
<b>Características</b>	Esta fruta pertenece a la familia de las ciruelas, se da mayormente en la sierra norte y en menores cantidades en la sierra sur, su cosecha se da entre noviembre y marzo. Esta fruta se caracteriza por su delicadeza al tacto y su sabor ácido en la piel y el hueso y dulzón en su carne.
<b>Aporte nutricional</b>	Es rica en fibra, por lo que ayuda en la digestión, contiene vitamina A, B, C, E y K; minerales como fósforo, hierro, sodio, calcio y zinc. Es considerada como antioxidante natural.
<b>Variedades</b>	Las variedades más conocidas son la Beauty de color rojo claro y forma alargada; Mirabel que es pequeña y de color rojizo; Shiro, conocida por ser la más grande y de color amarillo y Nelly, de tamaño mediano y color rojo intenso.
<b>Usos</b>	Normalmente se consume en su estado natural y también se realizan mermeladas y conservas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 18**  
*Reina Claudia*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 18**

*Capulí*

<b>Nombre</b>	Capulí
<b>Características</b>	La planta no necesita cuidados especiales para desarrollarse, su cosecha se realiza una vez al año, entre los meses de enero a abril. No es considerado para la venta en grandes cantidades, por lo que no se cultiva en grandes cantidades. Se produce mayoritariamente en la sierra norte, aunque también se lo puede encontrar en el sur. Los frutos se producen a partir del cuarto año de edad.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene calcio, hierro, fósforo, vitamina A, B, C, D y E. Es un antioxidante y diurético natural.
<b>Variedades</b>	Dentro de las variedades más conocidas se tiene: chaucha negro, chaucha rojo, capulí común y coco o cuadrado.
<b>Usos</b>	Generalmente se lo utiliza para coladas, dulce, mermelada; en la actualidad se ha incursionado con esta fruta en la producción de licores; también se puede consumir directamente. Los habitantes de las comunidades, ofertan la típica colada llamada <i>pucha perro</i> en tiempos de carnaval.

**Imagen**

**Figura 19**

*Capulí*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 19**

*Taxo*

Nombre	Taxo
<b>Características</b>	Planta trepadora considerada una fruta exótica, pertenece a la familia de pasifloras por lo que tiene un efecto sedante y tranquilizante. Se da en la sierra ya que es resistente al frío. Sus frutos son producidos cada cuatro meses y la planta puede llegar a vivir hasta diez años.
<b>Aporte nutricional</b>	Rica en vitamina A y C. Contiene minerales Como calcio, fósforo y hierro, por su contenido de pectina ayuda a mejorar el sistema digestivo.
<b>Variedades</b>	Taxo común, con pulpa amarillo pálido y de forma alargada y la curuba o parcha que tiene pulpa tomate y forma redondeada.
<b>Usos</b>	Se puede consumir directamente, en jugos, batidos y helados; sus hojas se usan como antiinflamatorio, su flor se utiliza para blanquear la piel y tradicionalmente para la cura del espanto. En las comunidades, los habitantes consumen esta fruta directamente.

**Imagen**

**Figura 20**

*Taxo*



Fuente: [www.eluniverso.com](http://www.eluniverso.com)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 20**

*Chamburo*

<b>Nombre</b>	Chamburo
<b>Características</b>	Planta originaria de los Andes, es conocida como papaya silvestre, su sabor se asemeja a la mezcla de piña y papaya. Su tamaño es relativamente pequeño y su pulpa es carnosa, dulce y muy aromática.
<b>Aporte nutricional</b>	Alto contenido de vitamina C, fibra, carotenos y flavonoides por lo que se considera un antioxidante, desintoxicante y antiinflamatorio. Contiene papaína, bajas cantidades de azúcar. Por su alto contenido de agua es considerado un diurético.
<b>Variedades</b>	No se conocen variedades por ser una fruta silvestre.
<b>Usos</b>	Se la consume en crudo, también sirve como base para mermeladas, jugos y coladas. Dentro de las comunidades, esta fruta se utiliza para dar sabor a las aguas aromáticas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 21**

*Chamburo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades





**Tabla 21**

*Babaco*

<b>Nombre</b>	Babaco
<b>Características</b>	Esta planta es producida en las tres principales regiones del Ecuador por su fácil adaptación a diferentes suelos y climas, su siembra debe darse en invernaderos y de producción abundante, pues una planta puede dar varios frutos. La fruta tiene forma de pentágono y alargada.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene grandes cantidades de vitaminas A, C y E, por lo que es considerada una fruta antioxidante, contiene papaína por lo que ayuda al buen mantenimiento de la piel. Presenta altos contenidos de calcio y es considerado un diurético por su abundante contenido de agua.
<b>Variedades</b>	No se conocen variedades de esta fruta.
<b>Usos</b>	Es uno de los principales ingredientes para la tradicional colada morada y para el rosero. Esta fruta se consume mayormente en jugos, aunque también se come cruda y actualmente sirve como base para algunos postres. La comunidad de Sisid Anejo y Kushi Waira presentan esta fruta en jugos y dulces.

**Imagen**

**Figura 22**

*Babaco*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 22**

*Frutilla*

<b>Nombre</b>	Frutilla
<b>Características</b>	Pertenece a la familia de las plantas rastreras su fruta es sensible al tacto; es cultivada en la sierra norte mayormente, en el Azuay con menor intensidad.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene ácido ascórbico, lecitina y pectina por lo ayuda a disminuir el nivel colesterol. Es un antioxidante natural, contiene fibra y minerales como magnesio, manganeso y potasio. Vitamina B y ácido fólico.
<b>Variedades</b>	Oso grande, diamante, monterrey y albión, todas estas variedades se diferencian por su tamaño.
<b>Usos</b>	Se consume en crudo, también se realizan jugos, batidos, coladas, mermeladas, se puede combinar con bebidas alcohólicas y sirve como base para varios postres. En las comunidades, el turista puede encontrar esta fruta directamente en la planta y consumirla al instante, o también se consume en batidos con leche.

**Imagen**

**Figura 23**

*Frutilla*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 23**

*Mora*

<b>Nombre</b>	Mora
<b>Características</b>	Planta frondosa que presenta espinas en su tallo como método de protección por lo que antiguamente su producción se destinaba a realizar cercos en las propiedades. Es una fruta de gran aroma y por sus pigmentos naturales ayuda a la coloración. La producción de frutos se da a partir de los ocho meses de edad y puede vivir hasta ocho años.
<b>Aporte nutricional</b>	Esta fruta tiene bajos niveles de calorías, contiene vitamina B, C y E; fibra, potasio, hierro y calcio. Gracias a sus carotenoides es un antioxidante natural.
<b>Variedades</b>	Existen cuatro variedades en el país: Castilla, Brazo, Gato y Criolla. La más comercializada es la primera por ser la más adaptable al clima y la más resistente al transporte y manipulación.
<b>Usos</b>	Mayoritariamente se la consume en jugos, es un ingrediente principal en la colada morada, para aportar color y acidez a la misma. Sirve como base para grandes variedades de postres y actualmente se incursiona en la comida de sal con la realización de salsas para carnes. En las comunidades esta fruta se consume en jugos.
<b>Imagen</b>	

**Figura 24**

*Mora*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 24**

*Uvilla*

<b>Nombre</b>	Uvilla
<b>Características</b>	Conocida como la uva serrana, fruta considerada silvestre dentro del país, su tamaño es pequeño, redonda, es muy atractiva por su brillo, color amarillo intenso y su sabor agridulce. En su mayoría es producida en la sierra ecuatoriana.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene altas cantidades de pectina, es una fuente principal de vitamina A y C, por lo que se considera antioxidante, presenta contenidos de calcio, hierro y fósforo. Por su bajo contenido en azúcares es muy buena para las personas diabéticas.
<b>Variedades</b>	No existen variedades por ser una planta silvestre.
<b>Usos</b>	Se la consume cruda, en jugos y por su alto contenido en pectina es apta para la realización de salsas. Esta planta se encuentra en las comunidades de manera silvestre por lo que se la consume directamente.
<b>Imagen</b>	

**Figura 25**

*Uvilla*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



### 1.5.4 Tubérculos

**Tabla 25**

*Papa*

Nombre	Papa
<b>Características</b>	Este tubérculo es originario de Perú, gracias a que fue utilizada como alimento de los protestantes en la Revolución Industrial por su bajo costo, se hizo famosa rápidamente y actualmente es consumida y producida a nivel mundial.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene abundantes micronutrientes, vitaminas B y C, contiene hierro, potasio, fósforo, riboflavina, fibra, almidón.
<b>Variedades</b>	En el Ecuador se conocen alrededor de 350 variedades pero las más consumidas y comercializadas son la Uvilla, Chaucha, Yema de Huevo, Chola, Súper chola, Santa Rosa, Coneja negra y Leona negra.
<b>Usos</b>	Este alimento es muy versátil por lo que puede utilizarse en varias preparaciones dependiendo de su variedad puede ser utilizada en sopas, estofados, purés, cremas. Por su contenido de almidón es considerada un espesante y ligante muy óptimo. En las comunidades este tubérculo es el principal espesante para sopas, de igual manera se puede consumir cocida con queso y ají.

#### Imagen

**Figura 26**

*Papa*



Fuente: [www.tuberculos.org](http://www.tuberculos.org)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 26**

*Camote*

<b>Nombre</b>	Camote
<b>Características</b>	Su origen se disputa entre Las Antillas y el Sur de México, es un tubérculo dulce, harinoso, su pulpa es húmeda y se ablanda fácilmente con la cocción.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene vitamina A que ayuda a mantener una buena salud en la piel, antocianina que ayuda a prevenir el envejecimiento. Tiene altas cantidades de fibra, beta carotenos, magnesio, calcio y almidón.
<b>Variedades</b>	Existe un sin número de variedades a nivel mundial, pero en el Ecuador son clasificadas por su color, siendo estas la blanca, amarilla y morada.
<b>Usos</b>	No se le da una gran elaboración, ya que se la puede consumir cocida, frita y actualmente se la puede utilizar en postres y galletería. Este tubérculo se consume mayormente en la comunidad de Kushi Waira y sirve como guarnición en almuerzos.

**Imagen**

**Figura 27**

*Camote*



Fuente: [agrovenecologicosac.es.tl](http://agrovenecologicosac.es.tl)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 27**

*Oca*

Nombre	Oca
<b>Características</b>	Es el segundo tubérculo más cultivado después de la papa. En Ecuador se produce en la zona andina, sin embargo, su producción y consumo ha disminuido en los últimos años. La época de mayor producción para este tubérculo se da entre abril y mayo.
<b>Aporte nutricional</b>	Es una fuente principal de carbohidratos, por lo que aporta energía, tiene calcio, fósforo y hierro, se caracteriza por su poder cicatrizante y desinflamante. Contiene vitamina A,B y C.
<b>Variedades</b>	En Ecuador se las diferencia por su color, siendo las más consumidas la oca amarilla o zapalla, chaucha que es amarilla con pintas rosadas y la guira o colorada.
<b>Usos</b>	Es recomendable secarla al sol después de la cosecha para que sus azúcares se concentren y tenga más sabor. Se la consume en coladas, frita y cocida, es un ingrediente base para la Yanushca, plato andino del Ecuador. En las comunidades, este tubérculo se consume in mayor elaboración, sólo cocido y entero.

**Imagen**

**Figura 28**

*Oca*



Fuente: [www.ayudadirecta.org](http://www.ayudadirecta.org)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 28**

*Mashua*

<b>Nombre</b>	Mashua
<b>Características</b>	Conocida como papa amarga, originaria de Perú y Bolivia, tiene gran adaptación climatológica por lo que se da en varias zonas sin la necesidad de cuidados especiales. Es considerado un repelente natural por su sabor amargo por lo que se siembra cerca de los cultivos de papa para protegerla.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene fósforo, calcio y hierro; tiene una combinación de proteínas, carbohidratos y fibra.
<b>Variedades</b>	Existen más de cien variedades, las cuales se diferencian por sus colores. Siendo la más comercializada la amarilla.
<b>Usos</b>	Se utiliza en la Yanushca y también se la consume cocida y frita. La mashua se consume de manera similar a la oca en la comunidad de Sisid Anejo.
<b>Imagen</b>	

**Figura 29**

*Mashua*



Fuente: [www.tuberculos.org](http://www.tuberculos.org)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades





**Tabla 29**

*Melloco*

<b>Nombre</b>	Melloco
<b>Características</b>	Conocido como olluco; es el tubérculo de menor tamaño, aunque es uno de los más consumidos en zonas rurales de la sierra andina. Su textura es firme y sabor terroso.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene proteínas, carbohidratos, fibra, azúcar y almidón. Además presenta vitamina A, B y C por lo que se considera un cicatrizante. Sus hojas y frutos tienen alto contenido en hierro y calcio.
<b>Variedades</b>	Se diferencian por su color y pueden ser rojo, blanco, amarillo, naranja y rosa.
<b>Usos</b>	Se lo puede consumir en ensaladas, locros, dentro de la Yanushca y cocido. Las comunidades aprovechan este tubérculo para sopas, ensaladas y guarniciones.
<b>Imagen</b>	

**Figura 30**

*Melloco*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



### 1.5.5 Cereales

**Tabla 30**

*Maíz*

<b>Nombre</b>	Maíz
<b>Características</b>	Es uno de los productos mayormente consumidos a nivel mundial, es originario de México. Según su grado de maduración se puede utilizar en comida de sal y de dulce. Su cosecha se desde los cinco a seis meses aproximadamente después de la siembra.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene gran cantidad de fibra y almidón, vitaminas A, B, C y E; minerales como potasio, hierro, calcio y fósforo.
<b>Variedades</b>	En Ecuador se conocen siete variedades de maíz las mismas que son: maíz blanco, maíz reventador o canguil, maíz morocho, maíz negro, maíz jora, maíz chulpi y maíz amarillo.
<b>Usos</b>	Esta planta es muy rendidora ya que no se desperdicia ninguna de sus partes, siendo los frutos para consumo humano y el tallo y hojas para consumo animal. De su grano puede obtenerse el aceite de maíz caracterizado por su bajo contenido de colesterol. En las comunidades, este cereal se consume como la guarnición principal en almuerzos, desayunos y cenas.

#### Imagen

**Figura 31**

*Maíz*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 31**

*Trigo*

<b>Nombre</b>	Trigo
<b>Características</b>	Principal cereal panificable, su origen se atribuye a Turquía. Antiguamente se lo molía en piedras para conseguir su harina, sin embargo se han inventado maneras industriales de hacerlo en la actualidad. Es una planta fuerte, pues no necesita de cuidados especiales.
<b>Aporte nutricional</b>	Tiene un alto contenido de almidón siendo este el 59,2%, en cuanto a proteína aporta con el 11,7%. Contiene gliadina y glutenina, lo que le brinda plasticidad y elasticidad.
<b>Variedades</b>	Atacazo o negro andino, esta variedad se encuentra en los páramos de Carchi y Chimborazo; su espiga es barbada y blanca. Amazonas, encontrado en Bolívar y Chimborazo, se caracteriza por tener tallos cortos, espiga café y barbada. Rumiñahui, caracterizada por ser la que mejor se adapta a cualquier clima y a plagas, su espiga es barbada blanca.
<b>Usos</b>	Se utiliza para la industria alimenticia, la forma más consumida es en harinas para pan y galletería, sémola y cerveza, aunque también se puede consumir su grano en sopas, como comúnmente lo hacen las comunidades.
<b>Imagen</b>	

**Figura 32**

*Trigo*



Fuente: [www.bbc.com](http://www.bbc.com)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 32**

*Cebada*

<b>Nombre</b>	Cebada
<b>Características</b>	Su origen se disputa entre Asia Occidental y África, es el quinto cereal más cultivado mundialmente. Sus espigas son largas y flexibles, se adapta a todo tipo de suelos. Los mayores productores son Canadá y Rusia.
<b>Aporte nutricional</b>	Es una gran fuente de carbohidratos, con el 77,7%; en cuanto a proteína, contiene el 9,9%. Contiene Retinol, vitamina B, C, E y K y minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc. No contiene gluten.
<b>Variedades</b>	Según el tiempo de cosecha se dividen en dos variedades, las de invierno que son resistentes al frío, sembrada a principios de octubre. Y las de primavera que son sensibles a heladas, tienen un ciclo corto de producción, son sembradas a principios de marzo.
<b>Usos</b>	Este cereal se utiliza mayormente para cervezas, whisky. Su grano es consumido en sopas, guisos y su harina sirve para la realización de pastas. En la comunidad de Kushi Waira, este ingrediente se utiliza principalmente para sopas, mientras que en Sisid Anejo se presenta su grano entero tostado.

**Imagen**

**Figura 33**

*Cebada*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 33**

*Quínoa*

<b>Nombre</b>	Quínoa
<b>Características</b>	Pertenece a la familia de las amarantáceas, a pesar de ser una semilla es considerada un grano integral, su producción se da en la Cordillera de los Andes, aunque actualmente se produce en Europa y Asia. Puede soportar temperaturas desde -4° hasta los 38°C.
<b>Aporte nutricional</b>	Único alimento vegetal capaz de proveer todos los aminoácidos, oligoelementos y vitamina B y E. Por lo que es comparada con la leche. Contiene un 64% de carbohidratos, ácido fólico, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc. Tiene lisina que ayuda al desarrollo del cerebro.
<b>Varietades</b>	Las más conocidas en el país son chaucha, tukahuan, imbaya, chochasqui, piartal, ecu 420 y masa 1389.
<b>Usos</b>	Se utiliza como un súper alimento dentro de barras energéticas, también se puede consumir su grano en sopas y harinas. En menor cantidad es usada para chichas y cerveza artesanal. En la comunidad de Sisid Anejo este cereal sirve como principal ingrediente de sopas y acompañantes.
<b>Imagen</b>	

**Figura 34**

*Quínoa*



Fuente: mundoagropecuario.com

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



### 1.5.6 Leguminosas

**Tabla 34**

*Fréjol*

<b>Nombre</b>	Fréjol
<b>Características</b>	Especie más conocida de la familia fabaceae. Es conocido también como judía, alubia, habichuela, poroto, dependiendo de su procedencia. Esta especie se da una vez al año, siendo su proceso de crecimiento de 180 días, es originaria de Mesoamérica, se puede consumir verde, fresca o seca, es una planta trepadora.
<b>Aporte nutricional</b>	Posee un alto contenido de fibra y proteínas, contiene folatos, fósforo, potasio, sodio y zinc y vitamina B.
<b>Variedades</b>	En Ecuador se conoce el fréjol canario siendo el más consumido, su grano es grande y de color amarillo. Fréjol calima negro utilizado para la exportación. Fréjol panamito blanco, de forma ovalada y semi aplastada. Fréjol percal de grano mediano, color crema con pintas rojas. Fréjol cargabello; grano grande de color rojo con pintas crema. Fréjol calima rojo, de tamaño mediano, esta especie nació en un laboratorio al igual que la variedad toa; que tiene granos grandes de color rojo.
<b>Usos</b>	Se usa mayormente para sopas y menestras. En menores cantidades es utilizado en dulces y de la variedad blanca se obtiene leche. En las comunidades este grano es consumido principalmente en sopas, menestras y ensaladas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 35**

*Fréjol*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 35**

*Arveja*

<b>Nombre</b>	Arveja
<b>Características</b>	Su origen se disputa entre Asia, Etiopía y el Mediterráneo. Pertenece a la familia de leguminosas, crece en vainas de entre cinco a diez centímetros de largo y en su interior se puede encontrar de cuatro a diez granos.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene 26% de proteína, 11,7% de fibra, calcio, hierro, fósforo, potasio, ácido fólico, sodio, vitamina A, B, C, E y K.
<b>Variedades</b>	Andina, Lojanita, Liliana, Blanquita, Roxana y Esmeralda.
<b>Usos</b>	Su grano se utiliza en sopas y menestras. También se realiza harina para cremas. Su planta y cáscara se utiliza como alimento vacuno. En las comunidades, la arveja es consumida en sopas y menestras.

**Imagen**

**Figura 36**

*Arveja*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 36**

*Haba*

<b>Nombre</b>	Haba
<b>Características</b>	Pertenece a la familia fabaceae, la planta puede llegar a tener 1,60 metros de altura, su grano es ovalado redondo, se consume fresca o seca. Los principales productores son Australia, China, Egipto y Etiopía. Se desarrolla mejor en zonas frías y templadas.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene calcio, potasio, hierro, magnesio, zinc, no contiene ácido fólico. Presenta 34% de proteína y 19% de fibra. Vitamina A, B, C, D, E y K.
<b>Variedades</b>	Según el tiempo de maduración se encuentran las habas precoces y tardías.
<b>Usos</b>	El grano fresco es consumido en cremas y directamente cocido, mientras que el grano seco para menestras, también se encuentra tostada y en harina. En las comunidades, se consume como guarnición principalmente en entradas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 37**

*Haba*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades





### 1.5.7 Hortalizas

**Tabla 37**

*Lechuga*

<b>Nombre</b>	Lechuga
<b>Características</b>	Es originaria de la India, la temperatura óptima para su producción es de entre los 15° y 20°C, la temperatura mínima a la que puede estar expuesta es de -6°C; se puede cultivar todo el año. El tamaño de la planta puede variar de 30 a 40 centímetros.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene ácido ascórbico, vitaminas A, B, E y K. por sus propiedades emolientes es considerada un relajante natural. Rica en antioxidantes y minerales como fósforo, hierro, calcio y potasio.
<b>Variedades</b>	Romana, Escarola, Lollo Rosa, Lollo Bianca Crespa, Iceberg roja, Iceberg Verde, Criolla, Hoja de roble.
<b>Usos</b>	De esta planta se consumen sus hojas crudas en ensaladas y se puede obtener su jugo para conciliar el sueño. En las comunidades sus hojas se consumen en ensaladas.

#### Imagen

**Figura 38**

*Lechuga*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 38**

*Col*

<b>Nombre</b>	Col
<b>Características</b>	Originaria de Europa Central, pertenece a la familia de las crucíferas. Se aconseja consumirla cruda por sus vitaminas hidrosolubles. Se produce en la sierra ecuatoriana.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene vitamina A, B, C y E; potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, zinc. Por su contenido de azufre por lo que es un alimento antioxidante. De igual manera es un antibiótico natural por la presencia de arginina.
<b>Variedades</b>	Repollo, col china, col de Bruselas, col morada, col de Milán.
<b>Usos</b>	Se consume en sopas, ensaladas y zumos. Y dentro de las comunidades, se utiliza como relleno para las <i>morcillas</i> .
<b>Imagen</b>	

**Figura 39**

*Col*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 39**

*Nabo*

<b>Nombre</b>	Nabo
<b>Características</b>	Esta planta es originaria de la India; se cultiva en climas templados. En América se consumen sus hojas mientras que en Europa y Asia es más apetecido el bulbo.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene fibra, proteína, vitamina A, B, C E y K. Contiene calcio, hierro, fósforo, Potasio, sodio, zinc. Su sabor amargo se le atribuye a la presencia de cianuro.
<b>Variedades</b>	Nabo de mayo, nabo de otoño, nabo martillo, nabo bola de nieve, nabo japonés.
<b>Usos</b>	Se utiliza mayormente en sopas, guisos y ensaladas. La forma principal de consumo en las comunidades es en sopa, aunque también se utiliza para la tradicional <i>Jaucha de nabo</i> .
<b>Imagen</b>	

**Figura 40**

*Nabo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 40**

*Acelga*

<b>Nombre</b>	Acelga
<b>Características</b>	Pertenece a la familia beta bulgaris, es originaria del Mediterráneo. Se puede dividir en dos partes, la hoja y la penca. Su hoja es ovalada, se puede cultivar fácilmente.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene fibra, zinc, calcio, hierro, fósforo y potasio, vitamina A, B, C, E y K.
<b>Variedades</b>	Amarilla de Lyon, hojas grandes de color verde amarillo y penca blanca. Bressane con hojas verde oscuro, y penca blanca ancha. Niza, paros, Green y fordook giant.
<b>Usos</b>	En las comunidades sus hojas se utilizan para sopas y rellenos de carne mientras que su penca se utiliza en ensaladas cocidas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 41**

*Acelga*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 41**

*Espinaca*

<b>Nombre</b>	Espinaca
<b>Características</b>	Originaria de Persia, pertenece a la familia de las amarantáceas. Es un arbusto pequeño, que puede darse en cualquier suelo. Si se expone mucho tiempo al sol se torna amarga por lo que no es recomendable sembrarla en verano.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene carbohidratos, proteínas, vitamina A, B, C, E y K. Contiene carotenos, calcio, hierro, cobre, fósforo, potasio y zinc.
<b>Variedades</b>	Hoja rizada o saboy con hojas onduladas y crespas de color verde oscuro. Semi saboy, su textura es más ligera que la anterior. Espinaca de hoja lisa o común, sus hojas no tienen ondulaciones y es la más consumida en el Ecuador. Espinaca baby, que se diferencia de la anterior por su grado de maduración.
<b>Usos</b>	Sus hojas se utilizan en sopas, cremas, rellenos para carnes, zumos, dips y como colorante natural para pastas, masas y arroces. La manera más común de consumirla en las comunidades es en sopas y ensaladas.

**Imagen**

**Figura 42**

*Espinaca*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 42**

*Zanahoria*

<b>Nombre</b>	Zanahoria
<b>Características</b>	Es originaria de Afganistán, pertenece a la familia daucus. En sus inicios se caracterizaba por su color violeta, sin embargo, actualmente se la conoce de colores anaranjados por la presencia de carotenos. La parte consumida de esta planta es su raíz.
<b>Aporte nutricional</b>	Presenta altas cantidades de agua, siendo el 89%, contiene un 7% de carbohidratos, vitamina C, potasio, sodio, hierro, fósforo. Tiene Retinol, lo que ayuda a la vista.
<b>Variedades</b>	Las variedades más comercializadas son la Flakee que es alargada y con forma de cono y la Ámsterdam que tiene forma cilíndrica y pequeña. Por su color se las puede encontrar anaranjadas y blancas.
<b>Usos</b>	La raíz se utiliza en cremas, sopas, ensaladas y en repostería. Sus hojas sirven de alimento para animales. En las comunidades se consume principalmente cruda en ensaladas.

**Imagen**

**Figura 43**

*Zanahoria*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 43**

*Rábano*

<b>Nombre</b>	Rábano
<b>Características</b>	Su origen se disputa entre Euroasia y el Mediterráneo, esta planta es cultivada netamente por su bulbo ya que sus hojas no se consumen. Se caracteriza por su sabor picante ya que tiene la presencia de senevoles, lo que ayuda a mejorar la digestión y el apetito.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene poca fibra (0,7%), carbohidratos (2,9%), ácido ascórbico, vitamina B y K, potasio, calcio, hierro, sodio y zinc.
<b>Variedades</b>	Rábano común o rabanito; de forma esférica u ovalada; el color de su piel puede ser roja o morada y su carne blanca. Rábano chino o japonés; tiene forma alargada y cilíndrica, color blanco y sabor suave. Rábano negro o de invierno; de forma redonda y cilíndrica, tiene corteza negra y carne blanca.
<b>Usos</b>	Sus raíces se consumen crudas para no perder el sabor con la cocción, en las comunidades se lo consume en ensaladas, aunque también puede servir como decoración para platos y se lo puede conservar en vinagre.
<b>Imagen</b>	

**Figura 44**

*Rábano*



Fuente: [www.tuberculos.org](http://www.tuberculos.org)

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 44**

*Remolacha*

<b>Nombre</b>	Remolacha
<b>Características</b>	Su nombre científico es <i>Beta vulgaris</i> , es originaria del sur de Europa, tiene color rojo, por su contenido de sacarosa es muy dulce. Es conocida también como beterrava, la raíz puede alcanzar hasta los 6 centímetros de diámetro, es cultivada mayormente en la sierra norte.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene 2,8% de fibra, proteína, agua, vitaminas A, B, C y K. Su principal componente es potasio, en menores cantidades tiene hierro, fósforo, magnesio, zinc y calcio.
<b>Variedades</b>	Remolacha de mesa, es la más consumida por su textura suave y su sabor dulce. Forrajera, esta tiene textura dura, por lo que sirve de alimento para animales. Azucarera, de la cual se obtiene azúcar.
<b>Usos</b>	Se utiliza para ensaladas cocidas, batidos, para la obtención de azúcar y como colorante natural. En las comunidades se consume en ensaladas y zumos.
<b>Imagen</b>	

**Figura 45**

*Remolacha*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades





**Tabla 45**

*AjÍ*

<b>Nombre</b>	AjÍ
<b>Características</b>	Es originario de América Latina, es conocido también como chile o guindilla. Se caracteriza por su fuerte sabor picante por la presencia de capsaicina. Sus colores pueden variar desde rojos, verdes, anaranjados o amarillos. Tiene propiedades anticancerígenas y analgésicas.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene carbohidratos, proteína, fibra, grasa, azúcares, sodio, hierro, magnesio, calcio, potasio, vitaminas A, B, C y K.
<b>Variedades</b>	Las variedades más conocidas son: rocoto, amarillo, panca, cacho de cabra, verde, dulce, cerezo.
<b>Usos</b>	Este alimento se lo puede consumir crudo, en encurtidos como el típico pico de gallo, como especia cuando está seco y la forma más consumida en el Ecuador es en la salsa de ajÍ con tomate de árbol. En las comunidades se prepara de manera tradicional, moliéndolo en piedra.

**Imagen**

**Figura 46**

*AjÍ*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 46**

*Achojcha*

<b>Nombre</b>	Achojcha
<b>Características</b>	Su nombre quechua es achujcha, es una planta trepadora, que crece en climas húmedos y cálidos, su tallo puede llegar a medir hasta cinco metro. Su sabor se asemeja a la mezcla entre pepino y pimienta dulce. Se debe consumir máximo hasta cinco días después para que no pierda su textura.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene grandes cantidades de fibra, es un analgésico y antioxidante natural. Tiene el 93% de agua, pectina, carbohidratos, proteína, vitamina C, minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio, selenio y zinc. Es un alimento que ayuda a controlar el colesterol por la presencia de sitosterol.
<b>Variedades</b>	No se encuentran variedades definidas.
<b>Usos</b>	En las comunidades se utiliza en sopas mayormente, aunque también se utiliza en ensaladas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 47**

*Achojcha*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 47**

*Brócoli*

<b>Nombre</b>	Brócoli
<b>Características</b>	También se lo conoce como brécol, palabra de origen Italiano, se da en climas frescos, es sensible a la temperatura. Su cosecha se da entre 75 y 100 días después de la siembra.
<b>Aporte nutricional</b>	Rica en nutrientes, vitamina A, B y K, carotenos, flavonoides, por lo que es un antioxidante y desintoxicante natural; fibra, alto contenido de ácido ascórbico, magnesio, hierro, zinc, cromo, cobre, potasio, fósforo.
<b>Variedades</b>	Calabrese, variedad más común se caracteriza por tener color verde oscuro. Romanesco, tiene cabezas con forma cónica, de color verde amarillento.
<b>Usos</b>	En las comunidades se utiliza en su mayoría en ensaladas cocidas, cremas, sopas y como guarnición.
<b>Imagen</b>	

**Figura 48**

*Brócoli*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 48**

*Coliflor*

<b>Nombre</b>	Coliflor
<b>Características</b>	Se caracteriza por su color blanco, mismo que se debe a que las hojas de la planta cubren totalmente al repollo por lo que no obtiene luz solar, cuando llega a su madurez las hojas se abren y es cuando debe darse la cosecha.
<b>Aporte nutricional</b>	Carbohidrato, fibra, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro, manganeso, cobre, zinc, fósforo. Vitaminas B y C.
<b>Variedades</b>	Coliflor común o blanca, es la más conocida y consumida. Coliflor morada, esta variedad si tiene exposición al sol, por lo que su color se intensifica.
<b>Usos</b>	En las comunidades se utiliza en ensaladas cocidas, como guarnición, cremas y sopas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 49**

*Coliflor*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 49**

*Sambo*

<b>Nombre</b>	Sambo
<b>Características</b>	Su origen es en Los Andes, crece en quebradas y laderas, siendo de fácil cultivo es una planta trepadora con un fruto similar a una sandía, verde por fuera y blanco por dentro con semillas negras.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene carbohidratos, histidina que ayuda a la hipertensión. Tiene un alto contenido de vitaminas A y B; así como también calcio, zinc, fósforo, potasio y fibra.
<b>Variedades</b>	Se diferencian por el color de su corteza y son: verde, verde jaspeado con blanco y blanco.
<b>Usos</b>	En las comunidades, cuando el fruto está tierno se usa para comida de sal como sopas, locros y en la tradicional fanesca mientras que el fruto maduro se utiliza para postres y dulces.
<b>Imagen</b>	

**Figura 50**

*Sambo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 50**

*Calabaza*

<b>Nombre</b>	Calabaza
<b>Características</b>	Planta originaria de América Central, es una planta rastrera, se caracteriza por tener frutos grandes de corteza muy dura, su pulpa es fibrosa y suave. Gracias a su corteza dura, se puede conservar por tiempos prolongados después de la cosecha. En el Ecuador se lo conoce comúnmente como zapallo.
<b>Aporte nutricional</b>	Tiene pocas calorías, en mayor cantidad carbohidratos y fibra. Vitaminas A, B, C y E. minerales como potasio, fósforo, calcio, sodio, hierro y zinc. Por la presencia fibra ayuda al estreñimiento.
<b>Variedades</b>	Curcubita máxima o zapallo común, se caracteriza por su gran tamaño y color anaranjado. Zapallo limeño, se caracteriza por ser de menor tamaño y tener la corteza de color verde con matices blancos.
<b>Usos</b>	En las comunidades su fruto es mayormente utilizado en dulce, aunque también se lo puede consumir en sopas.
<b>Imagen</b>	

**Figura 51**

*Calabaza*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 51**

*Ajo*

<b>Nombre</b>	Ajo
<b>Características</b>	Originario de Asia, es una raíz bulbosa en la que se encuentran 12 dientes, su planta no florece. Para el comercio, su fruto debe secarse completamente. Es uno de los condimentos más utilizados mundialmente, se puede encontrar en varias presentaciones como ajo entero, pasta de ajo y ajo en polvo.
<b>Aporte nutricional</b>	Está compuesto 70% de agua, 1% de fibra, 5% de proteína. Tiene minerales como potasio, sodio, fósforo, calcio, hierro, y vitaminas A, B y C.
<b>Variedades</b>	Blanco común, es la variedad más consumida y comercializada en forma seca. Rosa temprano, dentro de esta variedad sus dientes son de color rosado, también se pueden consumir sus hojas. Rojo, sus dientes tienen pigmentaciones rojas no es muy conocido.
<b>Usos</b>	Se utiliza como condimento en la mayoría de preparaciones de sal. En las comunidades se utiliza toda la planta, principalmente para dar sabor a la fritada y al tostado.
<b>Imagen</b>	

**Figura 52**

*Ajo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



### 1.5.8 Semillas y frutos secos

**Tabla 52**

*Pepa de Sambo*

<b>Nombre</b>	Pepa de Sambo
<b>Características</b>	Semillas del fruto tierno de sambo a las que se las somete a un proceso de pelado y secado al sol por varios días, por lo que se tornan verdes. Para su uso y consumo se las debe tostar sin ningún medio graso.
<b>Aporte nutricional</b>	Carbohidratos, fibra, azúcar, proteína, vitamina E, fósforo y hierro.
<b>Variedades</b>	No se presentan variedades.
<b>Usos</b>	En las comunidades se pueden consumir tostadas con sal y en la tradicional salsa de pepa con ají y leche.

**Imagen**

**Figura 53**

*Pepa de Sambo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades





**Tabla 53**

*Tocte*

<b>Nombre</b>	Tocte
<b>Características</b>	Fruto del árbol de nogal, el cual para su consumo debe someterse al secado en el sol. Su árbol puede llegar a medir hasta 30 metros. Su cosecha se da en el otoño. Es considerado una planta medicinal. Su fruto está recubierto por una corteza sumamente dura que al secarse se torna negra.
<b>Aporte nutricional</b>	Alto contenido de fenoles, es un antioxidante, antiinflamatorio, digestivo.
<b>Variedades</b>	No se encuentran variedades.
<b>Usos</b>	En las comunidades, cuando una persona se encuentra enferma sus hojas sirven como antiinflamatorio, utilizadas en infusiones y baños. Además es considerado un fruto seco, por lo que se consume crudo y sirve para la repostería.

**Imagen**

**Figura 54**

*Tocte*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



### 1.5.9 Plantas aromáticas

**Tabla 54**

*Menta*

<b>Nombre</b>	Menta
<b>Características</b>	Esta planta se caracteriza por tener aroma y sabores intensos y frescos. Ayuda a la digestión, es antiinflamatorio, despeja las vías respiratorias.
<b>Aporte nutricional</b>	Contiene vitaminas B, C y E; beta caroteno, biotina, calcio, magnesio, fósforo y potasio.
<b>Variedades</b>	Menta naranja, con hojas redondas pequeñas y lisas. Menta piña, con hojas vellosas, aroma frutal y forma alargada. Spearmint, es una de las más comercializadas.
<b>Usos</b>	En las comunidades se utiliza en infusiones, en la actualidad se utiliza como saborizante y decoración para postres y en cocteles alcohólicos y no alcohólicos.

#### Imagen

**Figura 55**

*Menta*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 55**

*Hierba Luisa*

<b>Nombre</b>	Hierba Luisa
<b>Características</b>	Se utiliza como planta aromática, medicinal y en perfumería. Puede llegar a alcanzar los dos metros de altura, sus hojas van desde 30 a 100 centímetros de largo y 1,5 centímetros de ancho.
<b>Propiedades medicinales</b>	Tiene propiedades calmantes, ayuda a controlar el estrés, digestión e insomnio. Es un antioxidante natural, antibacteriana, antiinflamatoria, expectorante, es anticancerígeno, ayuda a controlar el acné y alergias.
<b>Variedades</b>	No se encuentran variedades.
<b>Usos</b>	En las comunidades se utiliza en infusiones medicinales; aunque también se podría usar para macerar licores.
<b>Imagen</b>	

**Figura 56**

*Hierba Luisa*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 56**

*Toronjil*

<b>Nombre</b>	Toronjil
<b>Características</b>	Conocido también como melisa, originaria de Oriente, actualmente cultivada en todo el mundo, su sabor es suave pero intenso, aroma a limón. Se considera un refrescante.
<b>Propiedades medicinales</b>	Contiene eugenol, citral y cariofilenos por lo que es considerado un calmante y sedante natural, es considerado un analgésico, ayuda para controlar la migraña, hipertensión y alivia problemas gastrointestinales.
<b>Variedades</b>	Melisa común, tiene un intenso aroma a limón. Melisa blanca, de aroma menos intenso. Melisa moldava, hojas delgadas y largas con sabor a limón.
<b>Usos</b>	En las comunidades se utiliza en infusiones aromáticas y como tranquilizante.
<b>Imagen</b>	

**Figura 57**

*Toronjil*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 57**

*Manzanilla*

<b>Nombre</b>	Manzanilla
<b>Características</b>	Es una planta herbácea, puede alcanzar los 60 centímetros de altura, es proveniente de África, es una hierba medicinal de las más antiguas, tiene un aroma fuerte y dulce. Es de fácil cultivo, pues mayormente crece mediante la polinización.
<b>Propiedades medicinales</b>	Ayuda a la digestión, es un relajante natural, calma y reduce la ansiedad, disminuye el estrés, refuerza el sistema inmunológico, es un cicatrizante, alivia dolores menstruales.
<b>Variedades</b>	No hay variedades.
<b>Usos</b>	En las comunidades se consume en infusiones y como aromatizante.
<b>Imagen</b>	

**Figura 58**

*Manzanilla*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Tabla 58**

*Ataco*

<b>Nombre</b>	Ataco
<b>Características</b>	Es originaria de Mesoamérica, se cultiva en Los Andes, su color varía de morado a negro, puede llegar a los dos metros de altura. Su producción puede darse todo el año.
<b>Propiedades medicinales</b>	Es un alimento energético, presenta carbohidratos, ayuda al bienestar del hígado y riñones, es considerado un desintoxicante.
<b>Variedades</b>	No existen variedades.
<b>Usos</b>	En las comunidades es utilizado como colorante y aromatizante en varias preparaciones dentro de las cuales las más conocidas son la colada morada y horchata.

**Imagen**

**Figura 59**

*Ataco*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Enciclopedia de los Alimentos; Alimentos. Composición y propiedades



**Cuadro comparativo de los productos de las comunidades**

**Tabla 59**

*Cuadro Comparativo de los Productos de las Comunidades*

CLASIFICACIÓN	PRODUCTO	SISID ANEJO	KUSHI WAIRA
PRODUCTOS CÁRNICOS	Cerdo	X	X
	Vaca	X	X
	Cordero	X	X
	Chivo	X	
	Cuy	X	X
	Pollo	X	X
	Pavo	X	
	Trucha	X	
DERIVADOS	Leche	X	X
	Queso		X
	Huevo	X	X
FRUTAS	Higo	X	X
	Manzana	X	X
	Durazno	X	X
	Tomate de árbol	X	X
	Reina claudia	X	X
	Capulí	X	X
	Taxo	X	X
	Chamburo	X	X
	Babaco	X	X
	Frutilla	X	X
	Mora	X	X
	Uvilla	X	X
TUBÉRCULOS	Papa	X	X
	Camote		X
	Oca	X	X
	Mashua	X	
	Melloco	X	X
CEREALES	Maíz	X	X
	Trigo	X	X
	Cebada	X	X

Ruth Alexandra Farfán Tacuri  
Gabriela Estefanía Parra Enríquez



	Quínoa	X	
	Fréjol	X	X
LEGUMINOSAS	Arveja	X	X
	Haba	X	X
	Lechuga	X	X
	Col	X	X
	Nabo	X	X
	Acelga	X	X
	Espinaca	X	X
	Zanahoria	X	X
	Rábano	X	X
HORTALIZAS	Remolacha	X	X
	Ají	X	X
	Achojcha	X	X
	Brócoli	X	X
	Coliflor	X	X
	Sambo	X	X
	Calabaza	X	X
	Ajo	X	X
SEMILLAS Y	Pepa de sambo	X	X
FRUTOS SECOS	Tocte	X	X
	Menta	X	X
	Hierba luisa	X	X
PLANTAS	Toronjil	X	X
AROMÁTICAS	Manzanilla	X	X
	Ataco	X	X

Autoras: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fuente: Propia

## Gastronomía de las comunidades

### 1.7.1 Sisid Anejo

Sisid Anejo tiene una gastronomía tradicional en cuanto a productos utilizados, buscando rescatar sabores y preparaciones ancestrales. Sus preparaciones son





sanas ya que no utilizan ningún condimento, en su lugar se recurre a los huesos de cerdo y borrego para dar sabor a las sopas, tampoco se usan colorantes artificiales en la elaboración de sus platos, utilizando plantas como la zanahoria y remolacha para dar color.

En la alimentación para la pampa mesa sobresalen dos platillos como es el caso de la chicha de jora y el cuy, además de estas carnes siempre están presentes el cerdo, pollo y res. Las frutas se utilizan mayormente para bebidas. En el caso de los postres no tienen opciones variadas.

Al contar con una cocina moderna no se utilizan técnicas ancestrales como es el caso del horno de leña, parrilla, cocción en olla de barro. Por lo que las técnicas más sobresalientes son el hervido, asado al horno, fritura y asado al espetón en menor cantidad. Sin embargo tratan de rescatar esta identidad mediante el servicio en la pampa mesa utilizando vasijas de barro para la chicha de jora, contrariamente en el restaurante se sirve la comida en vajilla de loza y vidrio.

En la visita realizada, se consumió un almuerzo que constaba de sopa de quínoa con papa. Como plato fuerte arroz verde tinturado con nabo, pollo al horno, ensalada de choclo y arveja con mayonesa sobre una hoja de lechuga, ají de pepa de zambo y como bebida jugo de melón. Como parte de la alimentación del tour se pudo consumir *machica* realizada ese mismo instante.

### **1.7.2 Kushi Waira**

En la comunidad de Kushi Waira se realizan preparaciones básicas con los ingredientes que se dan en sus tierras. Los platos realizados para el consumo turístico son meramente tradicionales de la zona, pues buscan mantener su cultura e identidad. Por estas razones, han preferido conservar técnicas ancestrales como la cocción en leña y ollas de barro. Sin embargo, se encuentran dispuestos a mejorar sus conocimientos en cuanto a la preparación



de alimentos, con nuevas técnicas que les permitan posicionarse como un destino de gastronomía tradicional.

Por su parte la materia prima utilizada dentro de los platos son ingredientes que en su mayoría han sido cultivados dentro de la comunidad. Esto garantiza una alimentación totalmente sana y libre de químicos. Contrariamente, existen alimentos que no son utilizados ya que no se tienen los conocimientos necesarios para su aplicación como es el caso del taxo, reina claudia, mora silvestre, entre otras frutas.

Al tratarse de una gastronomía tradicional y ancestral, las preparaciones más apreciadas son sopas, estofados, caldos y asados; en cuanto a repostería, no se tiene un desarrollo óptimo ya que presentan una cantidad limitada de postres, los mismos que muchas veces son coladas que ellos consideran postre. De igual manera las bebidas son zumos de fruta, coladas e infusiones sencillas.

En la visita realizada, como bienvenida se ofreció canelazo como coctel de bienvenida, el desayuno constaba de mote pillo y agua aromática de cedrón. Al almuerzo se presentó la típica pampa mesa, misma que estuvo conformada por pollo asado, arroz blanco, papa dorada, mote, habas, tortilla de verde, ají, ensalada de arveja, espinaca y cebolla; la bebida fue agua aromática de cedrón y como postre colada de máchica de maíz. Para finalizar el recorrido brindan máchica de maíz con panela y ají de pepa de sambo con mote.

En cuanto a la vajilla para el servicio de los alimentos utilizan utensilios de diferentes materiales dependiendo del lugar donde se sirve la comida: vasos y copas de vidrio, vasos desechables, platos y vasijas de barro, cucharas de madera, servilletas de papel, badea de madera. La comunidad refleja su identidad por medio de la vajilla, sin embargo, en el caso de la pampa mesa que se realiza en la montaña, ellos prefieren la vajilla desechable ya que es más fácil su transporte.



## **CAPÍTULO 2: Técnicas culinarias**

### **Definición de técnicas culinarias**

En la antigüedad los alimentos eran consumidos crudos, únicamente para satisfacer las necesidades fisiológicas. Sin embargo, con la aparición del fuego la humanidad evoluciona, pues se empieza a dar la cocción de los alimentos; con la finalidad de potenciar los sabores y ablandar sus tejidos. De igual manera, cocer los alimentos permitió conservarlos por mayor tiempo y así poder trasladarlos a diferentes lugares.

Con el paso del tiempo, se descubrieron nuevas formas de cocer los alimentos, estas fueron llamadas *técnicas de cocción*. Gracias a dichas técnicas, se logra que las propiedades de cada alimento sean aprovechadas, pues con la aplicación de cada una de éstas se logra diferentes texturas, sabores, colores y olores.

“Las técnicas culinarias básicas son el conjunto de procesos, transformaciones (...) que se aplican a las materias primas para su pre elaboración, elaboración, conservación y regeneración, con el fin de hacer los alimentos digeribles, sabrosos y apetitosos” (Carpio Malia, 2014, p. 30).

### **Métodos de cocción por la acción del calor sobre el alimento**

Los siguientes conceptos fueron tomados del libro *Técnicas Culinarias* del autor Alfredo Gil Martínez.

#### **– Concentración**

Este método se utiliza con el fin de mantener los jugos del alimento en su interior permitiendo que el sellado cree una corteza protectora a su alrededor. Para su



desarrollo es necesario tener temperaturas altas. Generalmente este método es saludable, ya que al conservar sus líquidos no pierden nutrientes y su cocción es más rápida.

– **Expansión**

Para este método se inicia la cocción del alimento con el medio frío, ya sea agua o grasa. La finalidad de éste es la obtención de sabores y aromas desde el género hacia el medio líquido, un claro ejemplo son fondos y aceites saborizados. Por esta razón no es necesaria la capa protectora realizada con el sellado ya que se necesita que el alimento desprenda sus jugos.

– **Mixto**

Se trata de la mezcla de los dos métodos antes mencionados, empezando por la cocción por concentración para terminar con la cocción por expansión. Así, por ejemplo encontramos los estofados, en el cual se sella la pieza y se añade un medio líquido para cocinarlo logrando que los sabores se concentren.

### **1.1.1 Técnicas de cocción por el medio de transmisión de calor al alimento**

Los apartados citados a continuación son una recopilación bibliográfica principalmente de los libros Procesos básicos de producción culinaria del autor José Armendariz, además del libro Manual Didáctico de Cocina de Jesús Camarero Tabera, entre otros; a más de la experiencia propia de las autoras del presente proyecto.

#### **Cocción húmeda**

En esta cocción está presente la humedad, la cual ayuda a cocinar los géneros de manera uniforme. Para sus fines se puede utilizar cualquier medio líquido ya

Ruth Alexandra Farfán Tacuri  
Gabriela Estefanía Parra Enríquez



sea agua, fondos o vinos. La temperatura máxima que alcanza el agua es de 100°C. Los alimentos pueden tener contacto directo o indirecto con el medio líquido.

– **Hervido**

Esta técnica de cocción se la realiza en un medio líquido que puede partir desde temperatura ambiente con lo que se logra extraer el sabor y color del género hacia el líquido, como por ejemplo para la realización de fondos, salsas, sopas. A su vez cuando se introduce el género en el agua en su punto de ebullición se logra coagular almidones, suaviza las fibras, hidrata géneros secos, lo que ayuda a hacer más fácil masticar los alimentos.

Puede durar tiempos cortos o largos dependiendo de las características de la materia prima. Sin embargo, es recomendable que al llegar al punto de ebullición la temperatura disminuya ya que si se mantienen temperaturas altas los líquidos se evaporarán más rápido y la cocción no será homogénea. En cuanto a su desventaja se tiene la pérdida de vitaminas y minerales hidrosolubles lo que hace que el género pierda sabor y color.

– **Blanquear o escaldar**

Los objetivos que se logran al blanquear alimentos son dos. El primero es con fines de pre elaboración, es decir se prepara el alimento para luego ser almacenado y posteriormente darle otra cocción. Mientras tanto, el segundo objetivo es ablandar un poco la fibra del género para que su consumo sea más fácil. En cualquiera de los dos casos, el contacto con el agua no debe superar los tres minutos.

La correcta aplicación de este método se da introduciendo el alimento en el medio líquido sólo cuando éste llegue a su punto de ebullición. Para añadir sabor



al género, se puede añadir sal y especias al agua. Transcurrido el tiempo necesario se debe retirar la pieza y sumergirla en agua helada para lograr un choque térmico y finalizar la cocción.

#### – Escalfado o pochado

Esta técnica se aplica en géneros suaves y que necesiten un tiempo de cocción corto, puesto que el agua no debe hervir, teniendo como temperatura máxima los 98°C. Los líquidos que pueden utilizarse son agua, fondos, caldos, leche, mantequilla y salsas, sin embargo el protagonista debe ser el vinagre ya que ayuda a mantener unidas las proteínas logrando una coagulación instantánea.

Como se mencionó anteriormente los tiempos de cocción son reducidos aunque dependerá de las cualidades de la materia prima utilizada. Es así que el huevo tarda entre tres a cuatro minutos, frutas y vegetales entre ocho y diez minutos, pescados quince minutos, carnes blancas 45 minutos, mientras que las carnes rojas necesitan al menos una hora para estar listas.

#### – Al vapor

Para la aplicación de esta técnica se utiliza el vapor de un líquido como medio de cocción. Es importante que los alimentos sean frescos, del mismo tamaño y no toquen el agua por esta razón el utensilio imprescindible es una rejilla sobre la cual se colocan los géneros. Igualmente, es necesario que se concentre el vapor dentro de la olla, por lo que se necesita que ésta permanezca tapada durante todo el tiempo de cocción.

Esta cocción es considerada la más saludable, pues los alimentos no necesitan la adición de elementos grasos y tampoco existe la disolución de nutrientes lo que ayuda a conservar las características organolépticas de la materia prima.

Originalmente esta técnica surgió para ser aplicada únicamente en vegetales,



pero actualmente se la utiliza para carnes y pescados logrando que éstos sean tiernos y jugosos.

#### – **Estofado**

En el libro Técnicas Culinarias se define al estofado como una técnica en la cual se cocen alimentos por un largo tiempo, provocando que los géneros suelten sus propios jugos y se cocinen en los mismos. Por medio de este tipo de cocción se logra suavizar las proteínas por lo que se recomienda tapar la cacerola para evitar la evaporación de los líquidos.

Por su parte esta cocción es lenta y prolongada, así mismo la temperatura óptima es de 80°C. Gracias a esta temperatura se logra que el colágeno de las proteínas se disuelva en el líquido logrando su consistencia característica y la concentración de sabores. Es preferible que los alimentos estén crudos al momento de estofarlos para que los líquidos puedan desprenderse fácilmente.

#### – **Guisado**

En el libro Elaboración de conservas y cocinados cárnicos se define al guisado como una técnica de cocción prolongada en la cual se empieza sellando al alimento a altas temperaturas para luego terminar de cocinarlo en un medio líquido a bajas temperaturas. La olla en la cual se guisa no necesita ser tapada ya que lo que se busca es que se evapore la mayor cantidad de líquido, teniendo como resultado una salsa espesa.



– **Braseado**

El braseado se lo puede realizar ya sea a fuego directo o al horno. Se debe recalcar que el alimento necesita sellarse a una temperatura de entre 180 y 200°C con el fin de obtener sus sabores. A continuación se añade la bresa que es la mezcla de vegetales y un medio líquido. En esta etapa la temperatura debe disminuir hasta los 80°C y la olla se debe tapar herméticamente durante todo el tiempo de cocción.

Las carnes que se usan principalmente tienen altos contenidos de fibra y tejido conjuntivo, por esta razón la aplicación de esta técnica las ablanda obteniendo un resultado tierno.

– **Olla de presión**

Este tipo de cocción se utiliza para cocer alimentos duros en un tiempo reducido. El vapor se concentra ya que la olla está herméticamente tapada, la temperatura a la que se desarrolla esta técnica es 120°C. Una de las desventajas es que la cocción debe ser ininterrumpida, por lo que no se puede revisar periódicamente. Además de que se corre el riesgo de que la olla explote por mala manipulación.

– **Baño maría**

La cocción a baño maría se utiliza en mayor parte en la repostería, según El libro de la repostería tradicional esta técnica ayuda a cocer alimentos que no deben recibir calor directo. Para su desarrollo se parte de un recipiente con agua en el cual se colocará otro que contenga la preparación a cocer. Gracias a este tipo de cocción el alimento obtiene un calor homogéneo y se cocina lentamente lo que ayuda a mantener texturas suaves.





Existe una variación de esta técnica, que ayuda a enfriar los alimentos de manera rápida, el baño maría invertido, en esta se coloca el recipiente con la preparación caliente dentro de otro que tiene agua con hielos. Al darse este choque de temperaturas se evita el desarrollo de microorganismos. Para cualquiera de los dos casos es recomendable utilizar utensilios de hierro o vidrio ya que son buenos conductores de calor.

Dentro de la cocina de sal, el baño maría se aplica a carnes suaves como pescados y mariscos en general, también se realizan salsas como la salsa holandesa. Es muy utilizada para charcutería, cocinando muselinas y patés que necesitan calor indirecto para lograr su textura característica.

### **Cocción a calor seco**

Para esta cocción no se requiere el uso de elementos líquidos ya que los alimentos se cocinan por medio de contacto directo, grasa caliente, aire caliente o radiación. Este método es usado con el fin de concentrar los sabores del género, creando una costra protectora que evite la pérdida de sus jugos.

#### **– Asado al sartén**

Esta técnica se aplica para reducir tiempos de cocción como es el caso de restaurantes y hoteles en los que se debe servir rápidamente los pedidos. Gracias al asado en sartén la reacción de Maillard es instantánea, lo que ayuda a crear una capa protectora alrededor del alimento evitando que sus jugos se desprendan. Por esta razón es recomendable utilizar medios grasos y de igual manera se debe evitar manipular exageradamente al género para que el calor que absorba el calor uniformemente.



– **Asado al horno**

En esta técnica se emplean dos temperaturas; una baja para cocinar el alimento uniformemente y a temperaturas más altas se logra una costra dorada untando una mínima cantidad de grasa alrededor del alimento la cual ayuda a retener sus jugos. La ventaja de asar al horno es que se puede regular la temperatura manualmente y se puede aplicar en género de gran tamaño. No obstante su desventaja es que las cocciones son muy prolongadas.

Para lograr una mejor distribución del calor alrededor del alimento es recomendable colocar una rejilla debajo de éste, lo que ayudará a que la cocción sea homogénea, evita pérdida de líquidos y evita que la pieza se queme por el contacto directo con el recipiente. De igual manera no se debe abrir regularmente la puerta del horno para no disminuir la temperatura. Por último la manipulación del género debe ser mínima.

– **Asado a la parrilla**

Esta técnica fue la primera empleada desde la aparición del fuego, sin embargo, no fue hasta hace miles de años después que con la aparición del carbón vegetal, que se perfeccionó. La razón de preferir usar carbón que las llamas naturales del fuego es que, con el primero se logra calor más ampliamente y hacia los lados, mientras que el fuego sólo transmite el calor hacia arriba. De igual manera, el fuego se alimenta del oxígeno que hay en el aire, sin embargo este aire es frío y no permite una temperatura estable contrariamente al carbón, que no necesita alimentarse de aire para conservar su temperatura.

Al ser la técnica más utilizada antiguamente, su aplicación se da casi universalmente, al caer los jugos desprendidos del alimento sobre el carbón el humo que se produce adquiere un olor agradable lo que estimula a las personas a querer consumir dichos alimentos. Gracias al calor producido, se permite que



los géneros permanezcan tiernos en su interior ya que se crea una capa protectora al sellarse rápidamente en su exterior.

Con la evolución de la humanidad, se ha logrado el perfeccionamiento e industrialización de esta técnica primitiva, tal es el caso de la variación que se ha dado llamada barbacoa, en donde se cocen piezas grandes de géneros, para su óptima cocción es necesario tapar la parrilla para que el calor se transfiera uniformemente, por otra parte la desventaja de esta técnica es que se pierde el sabor a humo ya que los jugos no tienen contacto con el carbón.

#### – **Asado al espetón**

El instrumento imprescindible para el desarrollo de ésta técnica es el espetón, denominado como una varilla de hierro o madera; que atraviesa al alimento para que éste pueda girar mientras se cocina. Su exposición al calor puede ser de manera vertical u horizontal, antiguamente se cocían los alimentos paralelamente al fuego de manera vertical para que el ahumado no predomine y la grasa desprendida del alimento puede ser reutilizada posteriormente.

En el libro La importancia del tenedor: Historias, inventos y artilugios de la cocina, se menciona que para la obtención de mejores resultados se debe cuidar la distancia entre el fuego y el alimento, su cocción consta de dos tiempos, el primero se realiza con altas temperaturas y el espetón gira rápidamente logrando así crear la corteza de protección que permite la concentración de líquidos en la pieza. Por otra parte, en la segunda etapa la temperatura disminuye así como también la velocidad en la que gira con la finalidad de que el género se cocine completamente en su interior.



### – **Salteado**

Esta técnica es una de las más sencillas y rápidas de aplicar, se trata de llevar los alimentos a fuego alto y mantenerlos en constante movimiento para lograr que su cocción sea uniforme. Es necesario recalcar que los géneros aplicados deben ser de las mismas dimensiones y características, puesto que existen diferentes tiempos de cocción entre géneros. Hay que mencionar, además que se puede saltear todo tipo de alimento ya sea crudo o cocido, cuyo caso sirve para darle una coloración diferente.

A su vez, no se ha de sobrecargar el sartén para no permitir que los líquidos liberados predominen ya que de esta manera no se lograría el tostado necesario. Considerando que los alimentos deben removerse constantemente se recomienda el uso de un sartén que tenga profundidad. Así mismo, es necesario el uso de un medio graso para evitar que se peguen al fondo.

### – **Confitado**

Almudena Villegas define al confitado como una técnica de cocción lenta y que se desarrolla a bajas temperaturas que varían entre los 55 y 70°C. La grasa a utilizarse puede ser de origen animal o vegetal. En cuanto a los géneros que se pueden utilizar en esta técnica se encuentran carnes rojas y blancas, verduras y frutas.

El confitado se puede realizar con dos fines, el primero para aromatizar el medio graso, aprovechando los sabores que desprende el alimento. Por el contrario, el segundo busca añadir sabor al alimento por medio de la utilización de un medio graso aromatizado. De igual manera, si se requiere conservar el género se debe mantener dentro de la grasa en la que se cocinó, lo que permite que el alimento concentre más sus sabores.



### – Fritura

Según Alfredo Gil Martínez la temperatura ideal para la aplicación de esta técnica es de 150 a 180°C. Por esta razón se debe utilizar elementos grasos de buena calidad, los cuales tengan un punto de humo alto. A su vez, al momento de introducir el alimento se debe constatar que el aceite no se encuentre por debajo ni sobrepase el rango de calor recomendado para evitar que las piezas absorban demasiada grasa cuando está muy frío mientras que si está excesivamente caliente su corteza se quemará y su interior quedará crudo.

En cuanto a la materia prima utilizada, se deben freír piezas pequeñas, pues su cocción debe ser en el menor tiempo posible. Igualmente, no se debe introducir muchas ya que de otra manera la temperatura se desestabilizará. Por último, existen alimentos delicados que no se pueden freír directamente; para los cuales se necesita apanarlos para que sus tejidos no se desprendan.

### – Freir a la plancha

En el libro Técnicas y equipamiento. Modernist cuisine. El arte y la ciencia de la cocina. Se plantea que la técnica de freír a la plancha es usada para comida rápida, esta ayuda a que la cocción del alimento sea en el menor tiempo posible. Hay que mencionar, además que es útil para terminar la cocción de alimentos pre cocidos, brindándoles un color dorado gracias al calor aplicado en su superficie.

Su ventaja es que se utiliza aceite y por esto los alimentos no se pegan. Por otra parte, tiene la desventaja de tener una única temperatura, la cual es alta, por esta razón los géneros deben ser delgados y planos para una cocción normal, en el caso de piezas voluminosas, se necesitara la adición de agua y tapar el alimento para que se termine de cocer. Un utensilio adicional indispensable para



este tipo de cocción es la espátula que ayuda a retirar los residuos sólidos que se adhieren a la plancha.

– **Cocción al vacío**

En esta técnica se emplean varios elementos según las diferentes etapas de cocción. Entre los cuales están las fundas de empacado al vacío en las que se introduce el alimento. Máquina de sellado al vacío, que sirve para retirar el oxígeno de la funda y sellarla herméticamente. Finalmente se tiene el sous-vide, que es el motor que ayuda a que la temperatura sea constante, siendo la ideal entre 70 y 90°C.

Al ser una cocción prolongada y a bajas temperaturas, las proteínas se desnaturalizan obteniendo como resultado un género tierno y jugoso, por lo que puede utilizarse cualquier tipo de materia prima. Previo al empacado al vacío, el alimento debe condimentarse y si se desea se puede sellar para obtener una coloración atractiva.

– **Cocción en papillote**

Según Ciro Ferlotti para la cocción en papillote se debe envolver al género en un medio protector que puede ser papel aluminio, papel encerado y hojas vegetales a las que se unta de un medio graso en caso de ser necesario. Para cocinarlo se debe introducir al horno a temperatura media. Esta técnica se asemeja a la cocina al vapor, permitiendo que el alimento no pierda sus nutrientes.

La materia prima con mejores resultados son los pescados y mariscos aunque se puede utilizar cualquier género. Sin embargo se debe tomar en cuenta que éstos tengan una alta cantidad de agua para poder desprender el suficiente vapor que permita su cocción uniforme.



### – **Cocción a la sal**

Según Joan Roca la cocción a la sal se encuentra clasificada dentro de las cocciones suaves ya que gracias a estas se conservan los nutrientes y características organolépticas del alimento. En esta técnica el principal ingrediente es la sal gruesa. Para tal efecto se necesita que el género se condimente únicamente con especias ya que absorberá la sal necesaria en la cocción. Los mejores resultados se pueden observar en pescados y carnes blancas.

Por lo que se refiere al desarrollo de ésta técnica, se debe crear una capa de sal que cubra totalmente al género en cuestión. Dicha capa se realiza mezclando la sal con clara de huevo batida para remojarla permitiendo que al momento de la cocción los jugos desprendidos del alimento no escapen y se cocine uniformemente. Posteriormente se introduce al horno a altas temperaturas que varían desde los 200 hasta los 250°C. Este tipo de cocción es muy saludable ya que no se necesita la adición de líquidos permitiendo que el alimento mantenga sus nutrientes.

## **Técnicas culinarias utilizadas en cada comunidad**

### – **Hervido**

En la comunidad de Kushi Waira esta es la técnica más utilizada puesto que es aplicable a la mayoría de materia prima que ellos usan. Un claro ejemplo es la cocción de granos como pre elaboración para su posterior incorporación en otras recetas. De igual forma una de las razones por las que es usada es la facilidad de conservación que se le puede dar a los alimentos cocinados.



Por lo que se refiere a las preparaciones más comunes realizadas bajo esta técnica están los caldos, sopas y coladas. Cabe recalcar que la principal manera de realizar el hervido es un fogón de leña, permitiendo así aplicarla con facilidad. Sin embargo, se necesita de mayor cuidado al momento de preparar guarniciones como arroz y papas ya que éstas pueden sobre cocerse en poco tiempo.

En la comunidad de Sisid Anejo esta técnica también es la más utilizada para cocciones de granos y preparaciones como sopas, arroz, coladas, entre otros. Sin embargo se diferencia de Kushi Waira porque aquí se la realiza en una cocina a gas ya que no se tiene disponible un fogón de leña por la limitación de espacio en sus instalaciones.

– **Blanqueado**

El blanqueado se utiliza con menor frecuencia en las comunidades. Únicamente es empleada para retirar los sabores fuertes de algunas hortalizas que están destinadas a formar parte de ensaladas como por ejemplo la espinaca. La razón principal de que esta técnica no tenga mayor acogida es que los habitantes prefieren consumir vegetales frescos sin mayor cocción.

– **Al vapor**

Este tipo de cocción ha sido heredada con los típicos envueltos como los son las humitas, tamales, quimbolitos, entre otros. Tradicionalmente para el desarrollo de esta técnica se utilizaban ollas de barro de gran profundidad a las cuales se les creaba una base de corazones de maíz conocidos coloquialmente como *tusa*, con el fin de evitar que el agua entre en contacto con los envueltos y éstos se cocinen solamente al vapor. Actualmente se ha evolucionado en cuanto a utensilios por lo que ahora se utilizan las denominadas ollas tamaleras que cumplen la misma función.





Es necesario recalcar que en la comunidad de Kushi Waira se continúa con la cocción tradicional en olla de barro, mientras que en Sisid Anejo, por el uso de cocinas a gas se ha optado por utilizar las ollas tamaleras. A su vez Sisid Anejo utiliza esta cocción para algunos productos como brócoli, coliflor, zanahoria, entre otros.

– **Estofado**

Considerando que esta técnica requiere largos tiempos de cocción, las dos comunidades la aplican a carnes fibrosas, vísceras de animales como es el caso del estómago de la vaca conocida coloquialmente como *guatita*. En contraste con lo anterior, en el caso del pollo el tiempo es mucho más reducido por lo que esta receta es preparada con regularidad.

– **Asado al Horno**

En Sisid Anejo se utiliza el asado al horno únicamente para cocina de sal, teniendo como platos principales el pollo al horno y costillas de cerdo. Gracias a que esta comunidad cuenta con un horno semi industrial su utilización se torna más sencilla al tener la posibilidad de regular la temperatura para controlar mejor los tiempos de cocción de cada producto.

– **Asado al sartén**

Para no perder sus costumbres en Kushi Waira adaptado el asado al sartén realizándolo en un tiesto de barro que logra los mismos resultados. Los alimentos más preparados con este método son las tortillas de maíz, trigo, verde y plátano. Por otro lado, en Sisid Anejo esta técnica se desarrolla en un sartén que se coloca sobre la cocina a gas siendo más fácil su aplicación.



Hay que mencionar además que las dos comunidades utilizan una variación de esta técnica sin grasa que es el tostado de granos secos. Posteriormente estos son molidos en una piedra para la obtención de harinas entre las que sobresalen el trigo y la cebada; en el caso de salsas, se tiene el ají de pepa de sambo.

– **Asado a la parrilla**

Esta técnica es la más utilizada en cuanto a calor seco se refiere. En las comunidades es fácil la obtención del carbón por lo que esta técnica se aplica a varios de los productos cárnicos especialmente. De igual manera tiene gran acogida ya que es una cocción bastante saludable, se aprovecha la grasa del alimento la cual al entrar en contacto con el carbón permite un ahumado natural sobre la carne.

Cabe recalcar que en la comunidad de Kushi Waira esta técnica se la realiza en la cocina del complejo turístico mientras que en Sisid Anejo por la falta de espacio se debe aplicarla en cocinas fuera de las instalaciones; es decir, la familia encargada de proveer estas preparaciones tienen que hacerlas en sus casas y traer el producto listo para consumir.

– **Asado al espetón**

El asar al espetón es usado mayormente en ocasiones especiales, como es el caso de festividades y celebraciones en las comunidades. Tradicionalmente se utiliza el espetón de madera para la preparación de cuy y pollo asados, la rotación se la hace manualmente hasta que el alimento este completamente cocido en su interior. Gracias al calor emanado desde el carbón se logra un dorado y crocancia perfectos en la piel del animal. Como se dijo anteriormente, esta técnica es utilizada en las dos comunidades pero únicamente en Kushi Waira la realizan al instante y en sus propias cocinas.



– **Fritura**

La fritura es la menos utilizada en las comunidades por requerir altas cantidades de medios grasos para cocer el alimento. Se aplica principalmente para carnes y tubérculos como papas. En el caso de la comunidad de Sisid Anejo, esta técnica es utilizada para el postre más consumido que son los buñuelos y en menor cantidad para cocina salada. Platos destacados como el tostado, fritada de cerdo utilizan la fritura como segunda cocción después del hervido. Esta técnica da mejores resultados al realizarla en pailas de cobre ya que se evita que los alimentos se quemen con facilidad.

**Propuestas de técnicas culinarias a utilizarse**

– **Al vapor**

Aunque la comunidad de Kushi Waira si desarrolla la cocción al vapor, lo hace únicamente para cocinar envueltos como humitas y tamales. Se recomienda que su utilización se amplíe en especial para los vegetales ya que con esta se conservan la mayor cantidad de nutrientes y propiedades organolépticas dentro del alimento.

Para aplicar esta técnica sin cambiar sus utensilios, es posible la utilización de canastas de totora las cuales son usadas como cernidores de granos y permitirían la entrada del vapor hacia el alimento. Estas cestas se colocarían dentro de una olla de barro con agua hirviendo dando la facilidad de cocer los géneros.



### – **Braseado**

En la comunidad de Kushi Waira esta técnica sería de gran ayuda por facilitar el uso de carnes duras que únicamente se emplean para sopas de cocciones largas. Lo ideal sería brasear carnes rojas ya que éstas contienen mayor cantidad de fibra y colágeno permitiendo resaltar sus sabores.

Sisid Anejo puede aplicar esta técnica más fácilmente ya que cuentan con el horno integrado en la cocina. Se recomienda que la carne de cordero que se utiliza mayormente como saborizante se aplique a esta cocción dándole mayor protagonismo como elemento principal del menú.

En el caso de Kushi Waira lo recomendable para el desarrollo del braseado sería realizarlo en una olla de barro, mientras que en Sisid Anejo en una fuente resistente al calor la cual debe ser tapada herméticamente y recibir la mayor cantidad de calor posible para que en la segunda etapa el alimento se cocine completamente.

### – **Asado al horno**

A pesar de que en Kushi Waira no se cuenta con un horno actualmente, se propone su implementación en un futuro ya que al encontrarse adecuando su cocina para mejorarla, podrían gestionar la construcción de un horno de leña el mismo que tendría la misma función de un horno industrial sin salirse de la línea tradicional que se maneja.

De la misma forma, en Sisid Anejo se recomienda que la aplicación de esta técnica se extienda hasta la cocina dulce, siendo el caso de la preparación de postres como bizcochos y cakes hechos a base de productos de la zona por ejemplo zanahoria, remolacha y harinas de trigo, cebada y quínoa.



### – **Salteado**

Debido a la simplicidad de la aplicación del salteado se recomienda su uso en algunas recetas preparadas en las comunidades. Teniendo en cuenta que este tipo de cocción ayuda a resaltar algunas características en los alimentos se podría ampliar las opciones que se sirven actualmente. Así, por ejemplo se puede aplicar tanto en alimentos crudos, para ensaladas; como en cocidos para guarniciones.

En el caso de Kushi Waira se puede mantener la autenticidad en cuanto a utensilios, realizando esta técnica en la cocina de leña con sartenes de barro, sin embargo, es preferible que se lo realice en una cocina a gas para un mejor manejo de la temperatura como se lo podría realizar en Sisid Anejo.

### – **Cocción al vacío**

La cocción al vacío sería un tanto complicada al momento de aplicarla. Esto es debido a que no se cuenta con la disponibilidad de conseguir los empaques necesarios. Sin embargo, se puede realizar utilizando fundas herméticas, las cuales son más fáciles de conseguir y con ellas se obtiene un resultado favorable aunque esta técnica requeriría de un sumo cuidado. De igual manera, se debe cuidar la temperatura periódicamente para que la cocción sea óptima. Por esta razón es recomendable que se de en una cocina a gas y no en un fogón de leña.

### – **Cocción en papillote**

En Kushi Waira la implementación de esta técnica se daría con facilidad ya que se cuenta con la total disponibilidad de hojas de achira. La cocción en papillote sería ideal para aplicarla en vegetales y carnes blancas. Su gran ventaja es que



reduce tiempos de preparación, no necesita mayor atención y es una de las cocciones más saludables que existen.

Teniendo en cuenta que en la comunidad de Sisid Anejo se tiene como actividad la pesca deportiva en la laguna de Culebrillas esta técnica sería la ideal para la preparación de las truchas. Consecuentemente se obtendrá un resultado tierno, saludable y en el cual se aprovechen todos sus sabores sin la necesidad de añadir especias.

Para el desarrollo de la cocción en papillote se recomienda que en Kushi Waira se realice tanto a la parrilla como en brasa directa, por otra parte en Sisid Anejo se puede realizar dentro del horno. En cualquiera de los dos casos se utilizaría varias capas de hojas o papel aluminio para lograr un sellado hermético y a la vez impedir que el alimento se queme.

#### – **Cocción a la sal**

La cocción a la sal sería fácilmente aplicable ya que se requiere el uso de sal en grano en grandes cantidades. No obstante, su precio es muy bajo en Kushi Waira y Sisid Anejo siendo muy accesible. Se recomienda que su uso se dé para cocinar carnes y tubérculos. Sin embargo, los tiempos de cocción no serán los mismos, pues los géneros con mayor actividad acuosa se cocinarán en menor tiempo.

Por lo antes mencionado esta técnica funcionaría perfectamente en Sisid Anejo ya que la sal aportaría el sabor necesario para los alimentos y esta es una gran ventaja ya que se mantendría la costumbre de no utilizar condimentos. Además de que la cocción a la sal en esta comunidad sería muy factible al contar con un horno.



La maquinaria ideal para este tipo de cocción es un horno. Sin embargo en caso de no contar con este, se puede variar este proceso realizándolo en una cazuela de barro la cual debe estar tapada y recibir calor por todos sus lados; para este fin se debería colocar carbón caliente en la parte superior y mantener una temperatura constante y alta.



## **CAPÍTULO 3: Propuesta de oferta gastronómica**

### **Selección adecuada de la materia prima**

Se recomienda que en las comunidades se empleen buenas prácticas de manufactura para poder ofertar productos óptimos. Con este fin, la materia prima utilizada debe ser de la mejor calidad y tiene que manipularse adecuadamente desde su cosecha o adquisición hasta su preparación y servicio. De manera que se garantice la salud del consumidor.

A continuación se detallan los aspectos claves que deberá presentar cada grupo de alimentos. De la misma forma, se aconseja la mejor manera de manipular la materia prima para resaltar sus propiedades organolépticas y obtener platos con la mayor calidad posible.

#### **2.1.1 Productos cárnicos**

La materia prima que necesita de mayor cuidado al momento de la manipulación y conservación son los productos cárnicos. Teniendo en cuenta que tienen un alto contenido acuoso, las carnes son propensas a dañarse muy fácilmente por la proliferación de bacterias. Por esta razón se debe mantener estrictamente la cadena de frío desde el faenamiento del animal hasta su preparación.

Según el libro Alimentos y bebidas. Higiene, manejo y preparación, la temperatura ideal de conservación para las carnes debe ser menor a  $-4^{\circ}\text{C}$ . Se recomienda que la pieza no tenga contacto con líquidos por lo que es apropiado secarla o colocarla sobre rejillas que permitan que sus líquidos drenen. Según el tipo de animal del que provenga, esta tendrá un color uniforme sin presentar coloraciones verdosas; en cuanto a su textura, deberá ser firme, no pegajosa y su olor debe ser neutro. En el caso de pescados, los ojos serán brillantes y sus branquias rojizas.





### **2.1.2 Derivados**

Para los productos derivados como se recomienda en el libro El manejo higiénico de los alimentos su temperatura no será mayor que 1.5 a 2°C. En el caso de la leche, se necesita llevar a ebullición lo más pronto posible después de obtenerla. Para el queso se debe tener en cuenta que tenga una textura firme, sus bordes completos y sin resequedad, sin embargo no debe mantener contacto con sus líquidos. En cuanto a los ovoproductos éstos tienen que mantenerse secos y sin trizaduras.

### **2.1.3 Frutas**

Las frutas pueden mantenerse a temperatura ambiente siempre y cuando no tengan abolladuras. El lugar en el que se conservarán debe ser ventilado, seco y no tener exposición directa al sol. Es recomendable que las frutas maduras se consuman lo más pronto posible. En el caso de frutas sensibles y con gran actividad acuosa como lo es la mora y frutilla, es necesaria su refrigeración.

De igual manera necesitan ser revisadas periódicamente para evitar que se pudran y contaminen al resto. Sin embargo, si fuere el caso de contar con frutas en su máximo grado de maduración, estas pueden aprovecharse incorporándolas en otras preparaciones como jugos, mermeladas y postres como lo recomienda la autora Silvia Lorente Gurpegui en su libro Supervisión de las operaciones preliminares y técnicas de manipulación.

### **2.1.4 Tubérculos**

En el caso de los tubérculos, no es necesaria su refrigeración. Al igual que las frutas deben mantenerse en lugares frescos y secos. Para su almacenamiento se tiene que retirar la mayor cantidad de tierra posible evitando lavarlos, pues absorberían humedad provocando que su tiempo de conservación disminuya.



Estos productos deben presentar firmeza y no tener cortes ni golpes. En el caso de encontrarse con coloraciones verdosas y raíces no es recomendable su consumo.

### **2.1.5 Cereales**

Este tipo de alimentos deben mantenerse en lugares secos sin contacto con la humedad. Con el fin de conservarlos por más tiempo la manera tradicional para secarlos es exponiéndolos al sol por varios días, lo que permite que la humedad de los granos se elimine completamente. Para evitar plagas es necesario limpiar las impurezas antes de guardarlos. Después de este proceso es recomendable que su almacenamiento se realice en envases herméticos.

### **2.1.6 Leguminosas**

Esta materia prima puede ser utilizada al momento de su cosecha o almacenada por varios meses. Cuando se pretende consumir el grano tierno, su almacenamiento será en refrigeración, mientras que para guardarlo por más tiempo se debe secar y almacenar en lugares frescos, secos y al ambiente. En el caso de necesitar conservarlos después de su cocción es recomendable congelarlos para evitar la proliferación de bacterias.

### **2.1.7 Hortalizas**

La mayoría de hortalizas deben ser consumidas en el menor tiempo posible. Lo más recomendable es que se consuman crudas para aprovechar sus nutrientes, sin embargo, en el caso de ser fibrosas como el sambo y la calabaza tienen que cocinarse. Al mantener contacto con la tierra, su limpieza será realizada con sumo cuidado lavando hoja por hoja para eliminar los elementos contaminantes, como se recomienda en el libro Actualización en higiene alimentaria, manipulación, toxiinfecciones alimentarias y etiquetado de alimentos. Para su



consumo se debe tener en cuenta que no presenten coloraciones anormales. De igual manera su textura será firme y compacta. En el caso de los bulbos no presentarán golpes ni porosidad en su interior.

### **2.1.8 Semillas y frutos secos**

Estos productos tienen que almacenarse en lugares secos. En el caso de la semilla de sambo se debe secar al sol para poder desprender con facilidad su corteza. Del mismo modo, el fruto del nogal permanecerá en un lugar ventilado y con alta exposición al sol hasta que se torne de un color negro. Es recomendable extraer la parte comestible al momento de su consumo para evitar la pérdida de sus características propias.

### **2.1.9 Plantas aromáticas**

Es recomendable utilizar esta materia prima lo más fresca posible ya que se aprovechará de mejor manera sus aceites y por lo tanto su sabor será más intenso. Sin embargo se pueden conservar secándolas para utilizarlas posteriormente, aunque con este método se perderán sabores por lo que se necesita mayores cantidades.



**Fichas técnicas**

**2.1.10 Entradas**



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

**Trilogía de humitas**

RECETA: Trilogía de humitas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>MASA</b> Ingredientes pesados Hojas de choclo limpias Choclo y cebolla molidos Mantequilla derretida Claros de huevo batidas a punto de nieve</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> Ingredientes pesados Quesillo rallado Harinas tamizadas Mantequilla en cubos</p> <p><b>SALSA</b> Ingredientes pesados Infusión de sacha anís</p>	<p><b>TRILOGÍA DE HUMITAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Humita de choclo blanco</li> <li>- Humita de choclo amarillo</li> <li>- Humita de choclo morado</li> <li>- Crocante de quesillo</li> <li>- Crema de nata</li> <li>- Crumble de harina de maíz</li> <li>- Salsa de café y sacha anís</li> </ul>	<p><b>MASA</b> La cantidad de cebolla, huevo, azúcar, sal, mantequilla, polvo de hornear y anís se pesa en tres porciones. Cada color de choclo se molerá por separado.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> Para la crema de nata se utilizará únicamente la yema de huevo. La cantidad de azúcar se divide en 125 gr. para la crema de nata y 100 gr. para el crumble de harina de maíz.</p> <p><b>SALSA</b> N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Trilogía de humitas				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>MASA</b>						
0,500	Choclo blanco	kg	0,500	100%	\$ 2,20	\$ 1,10
0,500	Choclo amarillo	kg	0,500	100%	\$ 2,20	\$ 1,10
0,500	Choclo morado	kg	0,500	100%	\$ 2,20	\$ 1,10
0,156	Huevo	kg	0,139	88%	\$ 0,15	\$ 0,45
0,150	Azúcar	kg	0,150	100%	\$ 0,97	\$ 0,15
0,030	Sal	kg	0,030	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
0,102	Cebolla paiteña	kg	0,090	87%	\$ 0,88	\$ 0,09
0,300	Mantequilla	kg	0,300	100%	\$ 6,17	\$ 1,85
0,015	Polvo de hornear	kg	0,015	100%	\$ 11,75	\$ 0,18
0,015	Anís	kg	0,015	100%	\$ 10,00	\$ 0,15
0,150	Hoja de choclo	kg	0,150	100%	\$ 1,00	\$ 0,15
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,100	Quesillo	kg	0,100	100%	\$ 5,51	\$ 0,55
0,150	Nata	kg	0,150	100%	\$ 9,08	\$ 1,36
0,225	Azúcar	kg	0,125	100%	\$ 0,97	\$ 0,12
0,052	Huevo	kg	0,016	31%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,010	Maicena	kg	0,010	100%	\$ 3,10	\$ 0,03
0,030	Harina de trigo	kg	0,030	100%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,020	Harina de maíz	kg	0,020	100%	\$ 1,32	\$ 0,03
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 6,17	\$ 0,31
<b>SALSA</b>						
0,010	Café instantáneo	kg	0,010	100%	\$ 40,35	\$ 0,48
0,050	Azúcar	kg	0,050	100%	\$ 0,97	\$ 0,05
0,150	Sacha anís	kg	0,150	100%	\$ 2,00	\$ 0,30
0,250	Agua	l	0,250	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
CANT. PRODUCIDA: 3,200 kg						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,640 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 1,95		
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>MASA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar cada color de choclo molido con la porción correspondiente de yema, azúcar, sal, mantequilla, polvo de hornear y anís.</li> <li>Incorporar las claras de huevo batidas a punto de nieve de forma envolvente.</li> <li>Porcionar en las hojas de choclo y cocinar a vapor por 40 minutos.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Crocante de queso</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Para realizar el crocante de queso colocar en un sartén caliente dando la forma deseada hasta fundirlo.</li> <li>Retirar del sartén y reservar.</li> </ol> <p><b>Crema de nata</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Llevar la nata y el azúcar a ebullición.</li> <li>Mezclar la yema con la maicena, temperar con la nata caliente.</li> </ol>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 60</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Trilogía de Humitas</i></p> 		



<p>3. Mezclar las dos preparaciones y llevar a fuego lento hasta obtener la consistencia deseada.</p> <p><b>Crumble de harina de maíz</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar los secos.</li><li>2. Añadir los cubos de mantequilla y revolver hasta incorporar todos los ingredientes.</li><li>3. Llevar la mezcla a un sartén o tiesto hasta dorar.</li><li>4. Retirar del fuego y reservar.</li></ol> <p><b>SALSA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En la infusión de sachá anís agregar el café instantáneo y el azúcar.</li><li>2. Reducir hasta obtener una consistencia de almíbar ligero.</li></ol>	<p>Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 8 de junio de 2020</p>
---	--



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

**Tamalli a la mousse de pollo**

RECETA: Tamalli a la mousse de pollo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>MASA</b>            Ingredientes pesados            Harinas tamizadas            Manteca de cerdo derretida            Fondo de pollo            Hojas de achira limpias</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>            Ingredientes pesados            Pechuga de pollo cocida y desmenuzada            Cebolla y zanahoria en juliana            Zumo de limón            Arveja cocida            Claras y yemas separadas</p> <p><b>SALSA</b>            Ingredientes pesados            Pasas hidratadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Masa</li> <li>- Mousse de pollo</li> <li>- Encurtido de cebolla y zanahoria</li> <li>- Puré de arveja</li> <li>- Yema empanizada</li> <li>- Salsa de pasas</li> </ul>	<p><b>MASA</b>            N.A.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>            La cantidad de sal se porciona en 2 gr. para el encurtido, puré y crocante y 3 gr para el mousse de pollo. Las claras del huevo servirán para lograr un mejor apanado de las yemas.</p> <p><b>SALSA</b>            N.A.</p>



FICHA TÉCNICA Tamalli a la mousse de pollo				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>MASA</b>						
0,200	Harina de maíz amarillo	kg	0,200	100%	\$ 2,60	\$ 0,52
0,500	Harina de trigo	kg	0,500	100%	\$ 1,10	\$ 0,55
0,020	Sal	kg	0,020	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
0,200	Manteca de cerdo	kg	0,200	100%	\$ 2,20	\$ 0,44
0,250	Fondo de pollo	l	0,250	100%	\$ 1,19	\$ 0,29
0,150	Hoja de achira	kg	0,150	100%	\$ 0,33	\$ 0,05
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,575	Pechuga de pollo	kg	0,500	85%	\$ 4,40	\$ 2,53
0,250	Queso crema	kg	0,250	100%	\$ 6,92	\$ 1,73
0,015	Perejil	kg	0,010	55%	\$ 3,00	\$ 0,04
0,290	Cebolla paiteña	kg	0,250	87%	\$ 0,88	\$ 0,25
0,288	Zanahoria	kg	0,250	85%	\$ 0,50	\$ 0,14
0,150	Limón	kg	0,105	54%	\$ 1,00	\$ 0,15
0,250	Arveja	kg	0,250	100%	\$ 2,20	\$ 0,55
0,009	Sal	kg	0,009	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,260	Huevo	kg	0,080	31%	\$ 0,15	\$ 0,75
0,200	Harina de trigo	kg	0,200	100%	\$ 1,10	\$ 0,22
0,200	Quínoa	kg	0,200	100%	\$ 2,80	\$ 0,56
0,250	Aceite	l	0,250	100%	\$ 2,00	\$ 0,50
<b>SALSA</b>						
0,150	Pasas	kg	0,150	100%	\$ 6,61	\$ 0,99
0,150	Agua	l	0,150	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 20,83	\$ 0,02
0,010	Azúcar	kg	0,010	100%	\$ 0,97	\$ 0,01
CANT. PRODUCIDA: 3,836 kg						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,767 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 2,07		
TÉCNICAS				FOTO		





**MASA**

1. En una olla mezclar los ingredientes secos.
2. Incorporar la manteca de cerdo derretida y remover.
3. Añadir el fondo de pollo hasta lograr la consistencia deseada.
4. Porcionar en las hojas de achira y cocinar a vapor por 40 minutos.

**GUARNICIÓN**

**Mousse de pollo**

1. Procesar el pollo con la sal, perejil y el queso crema hasta tener una textura densa.
2. Colocar en una manga y dar la forma deseada.

**Encurtido**

1. Mezclar la cebolla y zanahoria con el jugo de limón y sal.
2. Dejar reposar mínimo cuatro horas.

**Puré de arveja**

1. Procesar la arveja con sal hasta lograr una pasta compacta.
2. Pasar por un colador.

**Yema empanizada**

1. Airear las claras con sal.
2. Apanar las yemas una a una pasando por harina de trigo, claras y finalmente por quínoa.
3. Freír en aceite caliente hasta lograr el dorado deseado.

**SALSA**

1. Llevar las pasas a ebullición.
2. Salpimentar y procesar.
3. Llevar a ebullición hasta punto de napa.

**Figura 61**

*Tamalli a la Mousse de Pollo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra  
Fecha: 8 de junio de 2020



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

**Choclo asado al carbón**

RECETA: Choclo asado al carbón		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>CARBOHIDRATO</b> Choclo cocido</p> <p><b>SALSA</b> Ingredientes pesados Queso rallado</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> Ingredientes pesados Habas cocidas Cebada cocida Papa pelada</p> <p><b>ACEITE SABORIZADO</b> Ingredientes pesados Ají en brunnoise</p>	<p><b>CHOCLO ASADO AL CARBÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Choclo asado</li> <li>- Salsa de queso</li> <li>- Puré de habas</li> <li>- Cebada tostada</li> <li>- Chip de papa</li> <li>- Aceite de ají</li> </ul>	<p><b>CARBOHIDRATO</b> N.A.</p> <p><b>SALSA</b> N.A.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> <b>Chip de papa</b> Se puede utilizar una mandolina o laminar con cuchillo.</p> <p><b>ACEITE SABORIZADO</b> En caso de no poder controlar la temperatura de aceite, se puede saborizar al ambiente por un período no menor a quince días.</p>



FICHA TÉCNICA: Choclo asado al carbón				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>CARBOHIDRATO</b>						
0,625	Choclo	kg	0,625	100%	\$ 0,80	\$ 0,50
<b>SALSA</b>						
0,100	Queso	kg	0,100	100%	\$ 5,51	\$ 0,55
0,100	Leche	l	0,100	100%	\$ 0,80	\$ 0,08
0,010	Sal	kg	0,010	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,005	Pimienta	kg	0,005	100%	\$ 20,83	\$ 0,10
<b>GUARNICION</b>						
0,275	Habas	kg	0,250	90%	\$ 2,20	\$ 0,71
0,150	Cebada	kg	0,150	100%	\$ 0,88	\$ 0,13
0,050	Manteca de cerdo	kg	0,050	100%	\$ 2,20	\$ 0,11
0,288	Papa	kg	0,250	85%	\$ 0,88	\$ 0,25
0,200	Aceite	l	0,200	100%	\$ 2,00	\$ 0,40
<b>ACEITE SABORIZADO</b>						
0,075	Aceite	l	0,075	100%	\$ 2,00	\$ 0,15
0,029	Ají	kg	0,025	85%	\$ 1,61	\$ 0,05
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
CANT. PRODUCIDA: 1,843 kg						
CANT. PORCIONES: 5			DE: 0,369 kg		COSTO PORCIÓN: \$ 0,61	
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>ACEITE SABORIZADO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar el aceite a 40°C.</li> <li>2. Añadir el ají.</li> <li>3. Retirar del fuego hasta enfriar.</li> <li>4. Colar y reservar.</li> </ol> <p><b>CARBOHIDRATO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cubrir el choclo con el aceite de ají.</li> <li>2. Llevar el choclo a la parrilla hasta dorarlo.</li> </ol> <p><b>SALSA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar todos los ingredientes.</li> <li>2. Llevar a fuego medio hasta lograr la consistencia deseada.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Puré de haba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar las habas cocidas.</li> <li>2. Procesar con sal.</li> <li>3. Pasar por un colador.</li> </ol> <p><b>Cebada tostada</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar con manteca de cerdo la cebada cocida.</li> </ol> <p><b>Chip de papa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la papa en la forma deseada.</li> <li>2. Freír en abundante aceite.</li> </ol>				<p><b>Figura 62</b></p> <p><i>Choclo Asado al Carbón</i></p>  <p>Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 8 de junio de 2020</p>		



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

**Deconstrucción de caldo de gallina criolla**

RECETA: Deconstrucción de caldo de gallina criolla		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>CALDO</b>                      Ingredientes pesados                      Pollo limpio y porcionado                      Cebolla y pimienta en corte mirepoix</p> <p><b>ACEITE SABORIZADO</b>                      Ingredientes pesados                      Perejil limpio</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>                      Ingredientes pesados                      Huevo de codorniz cocido y pelado                      Yuca laminada</p>	<p><b>DECONSTRUCCIÓN DE GALLINA CRIOLLA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caldo de gallina criolla</li> <li>- Aceite de perejil</li> <li>- Chip de yuca</li> <li>- Huevo de codorniz cocido</li> <li>- Croqueta de mote</li> </ul>	<p><b>CALDO</b>                      El corte mirepoix son dados de 1,5 cm.</p> <p><b>ACEITE SABORIZADO</b>                      N.A.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>                      N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Deconstrucción de caldo de gallina criolla				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>CALDO</b>						
1,088	Gallina criolla	kg	0,750	55%	\$ 3,15	\$ 3,43
0,037	Ajo	kg	0,030	77%	\$ 3,00	\$ 0,11
0,034	Cebolla paiteña	kg	0,030	87%	\$ 0,88	\$ 0,03
0,010	Sal	kg	0,010	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,038	Pimiento	kg	0,030	74%	\$ 0,96	\$ 0,04
1,000	Agua	l	1,000	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>ACEITE SABORIZADO</b>						
0,044	Perejil	kg	0,030	55%	\$ 3,00	\$ 0,13
0,050	Aceite	l	0,050	100%	\$ 2,00	\$ 0,10
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,084	Yuca	kg	0,075	88%	\$ 0,73	\$ 0,06
0,150	Aceite	l	0,150	100%	\$ 2,00	\$ 0,30
0,060	Huevo de codorniz	kg	0,053	88%	\$ 0,10	\$ 0,50
0,300	Mote pelado	kg	0,300	100%	\$ 1,50	\$ 0,45
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
CANT. PRODUCIDA: 2,511 kg						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,502 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 1,04		
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>CALDO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar el pollo con el mirepoix de verduras, ajo y sal.</li> <li>Retirar las presas cocidas y reservar.</li> <li>Colar el caldo y reservar.</li> </ol> <p><b>ACEITE SABORIZADO</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Procesar todos los ingredientes.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Chip de yuca</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Freír la yuca laminada en abundante aceite.</li> </ol> <p><b>Croqueta de mote</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Procesar el mote con sal.</li> <li>Pasar por un colador.</li> <li>Dar la forma deseada.</li> </ol>				<p><b>Figura 63</b></p> <p><i>Deconstrucción de Caldo de Gallina Criolla</i></p> 		
				<p>Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 8 de junio de 2020</p>		




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

**Crema de melloco**

RECETA: Crema de melloco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>CREMA</b>            Ingredientes pesados            Melloco cocido            Papas peladas y cocidas            Cebolla y ajo picados en brunnoise            Queso rallado</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>            Ingredientes pesados            Melloco rojo cocido            Perejil y cebollín limpios</p> <p><b>CROCANTE</b>            Ingredientes pesados            Harina tamizada            Mantequilla en cubos</p>	<p><b>CREMA DE MELLOCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Crema de melloco y papa</li> <li>– Quenelle de melloco rojo</li> <li>– Tierra falsa de quínoa</li> <li>– Tuile salado de harina de trigo</li> </ul>	<p><b>CREMA</b>            N.A.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>            N.A.</p> <p><b>CROCANTE</b>            Se obtienen mejores resultados trabajando la masa en un horno, sin embargo se puede realizar en un sartén o tiesto.</p>



FICHA TÉCNICA: Crema de melloco				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>CREMA</b>						
0,250	Melloco amarillo	kg	0,250	100%	\$ 1,05	\$ 0,26
0,288	Papa	kg	0,250	85%	\$ 0,88	\$ 0,25
0,008	Sal	kg	0,008	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,034	Cebolla paiteña	kg	0,030	87%	\$ 0,88	\$ 0,03
0,012	Ajo	kg	0,010	77%	\$ 3,00	\$ 0,04
0,020	Achiote	l	0,020	100%	\$ 200	\$ 0,04
0,100	Queso	kg	0,100	100%	\$ 5,51	\$ 0,55
0,500	Leche	l	0,500	100%	\$ 0,80	\$ 0,40
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,250	Melloco rojo	kg	0,250	100%	\$ 1,05	\$ 0,26
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,036	Perejil	kg	0,025	55%	\$ 3,00	\$ 0,11
0,050	Aceite	l	0,050	100%	\$ 2,00	\$ 0,10
0,028	Cebollín	kg	0,025	90%	\$ 3,00	\$ 0,08
0,100	Quínoa	kg	0,100	100%	\$ 2,80	\$ 0,28
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,050	Harina de trigo	kg	0,050	100%	\$ 1,10	\$ 0,06
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 6,17	\$ 0,31
<b>CROCANTE</b>						
0,100	Harina de trigo	kg	0,030	100%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 6,17	\$ 0,31
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,052	Huevo	kg	0,046	88%	\$ 0,15	\$ 0,15
CANT. PRODUCIDA: 1,851 kg						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,370 kg		COSTO PORCIÓN: \$ 0,66
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>CREMA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realizar un refrito con la cebolla, ajo, aceite y sal.</li> <li>Procesar todos los ingredientes.</li> <li>Llevar a ebullición y rectificar sabores.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Quenelle de melloco rojo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer un puré de melloco rojo con sal.</li> <li>Pasar por un colador.</li> <li>Dar la forma deseada.</li> </ol> <p><b>Perejil y cebollín</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Freír las hojas de perejil en aceite hasta que queden crocantes.</li> <li>Dar forma al cebollín y reservar en agua con hielos.</li> </ol> <p><b>Tierra falsa de quínoa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar la quínoa con los cubos de mantequilla y revolver hasta incorporar con todos los ingredientes.</li> <li>Llevar la mezcla a un sartén o tiesto hasta dorar.</li> </ol> <p><b>CROCANTE</b></p>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 64</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Crema de Melloco</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 8 de junio de 2020</p>		

Ruth Alexandra Farfán Tacuri  
Gabriela Estefanía Parra Enríquez



<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa aterciopelada.</li><li>2. Extender sobre una superficie plana con un grosor de 1 milímetro.</li><li>3. Llevar al horno, sartén o tiesto, hasta dorar. Enfriar.</li></ol>	
---	--





### 3.2.2 Platos fuertes



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

#### Cuy asado con guarniciones modernas

RECETA: Cuy asado con guarniciones modernas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>PROTEÍNA</b> Ingredientes pesados Cuy limpio</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> <b>Crocante de papa</b> Ingredientes pesados Papa pelada y cocida</p> <p><b>Puré de mote</b> Ingredientes pesados</p> <p><b>Tierra falsa</b> Ingredientes pesados Haba cocida</p> <p><b>SALSA</b> Ingredientes pesados Tomate de árbol pelado Ají limpio y desvenado</p> <p><b>ENCURTIDO</b> Ingredientes pesados Zumo de limón Rábano picado en rondelles Col picada en chiffonade Cebolla paiteña y tomate riñón picados en brunnoise</p>	<p><b>CUY ASADO CON GUARNICIONES MODERNAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cuy asado</li> <li>– Crocante de papa</li> <li>– Puré de mote</li> <li>– Tierra falsa de haba</li> <li>– Salsa de ají rocoto</li> <li>– Encurtido de rábano, col, cebolla paiteña y tomate riñón</li> </ul>	<p><b>PROTEÍNA</b> N.A.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> La cantidad de sal se divide en partes iguales para el crocante de papa, puré de mote y tierra falsa de haba.</p> <p><b>SALSA</b> N.A.</p> <p><b>ENCURTIDO</b> N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Cuy asado con guarniciones modernas				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>PROTEÍNA</b>						
1,750	Cuy	kg	1,250	60%	\$ 9,00	\$ 15,75
0,093	Ajo	kg	0,075	77%	\$ 3,00	\$ 0,28
0,012	Sal	kg	0,012	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,050	Manteca de color	kg	0,050	100%	\$ 2,20	\$ 0,11
<b>GUARNICION</b>						
0,403	Papa	kg	0,350	85%	\$ 0,88	\$ 0,35
0,300	Mote pelado	kg	0,300	100%	\$ 1,50	\$ 0,45
0,006	Sal	kg	0,006	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,030	Leche	l	0,030	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
0,100	Haba	kg	0,100	100%	\$ 2,20	\$ 0,24
0,050	Harina de trigo	kg	0,050	100%	\$ 1,10	\$ 0,06
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 6,17	\$ 0,31
<b>SALSA</b>						
0,023	Ají	kg	0,020	85%	\$ 1,61	\$ 0,04
0,120	Tomate de árbol	kg	0,100	80%	\$ 1,05	\$ 0,13
0,030	Aceite	l	0,030	100%	\$ 2,00	\$ 0,06
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
<b>ENCURTIDO</b>						
0,150	Limón	kg	0,105	62%	\$ 1,00	\$ 0,15
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,120	Rábano	kg	0,100	80%	\$ 2,00	\$ 0,24
0,120	Col	kg	0,100	80%	\$ 0,50	\$ 0,06
0,085	Cebolla paiteña	kg	0,075	87%	\$ 0,88	\$ 0,07
0,105	Tomate riñón	kg	0,100	95%	\$ 0,88	\$ 0,09
CANT. PRODUCIDA: 2,908 kg						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,582 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 3,69		
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>PROTEÍNA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Condimentar el cuy y marinar mínimo por ocho horas.</li> <li>2. Colocar al cuy en el espetón y asarlo en carbón.</li> <li>3. Cuando el cuy esté cocido bañar con la manteca de color para dorar.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Crocante de papa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar un puré de papa con sal.</li> <li>2. Colocar la masa finamente sobre un tiesto caliente para lograr el crocante.</li> </ol> <p><b>Puré de mote</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar el mote con sal y leche y colar.</li> <li>2. Pasar la preparación por un colador.</li> </ol> <p><b>Tierra falsa de haba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar las habas en brunnoise grueso.</li> </ol>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 65</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Cuy Asado con Guarniciones Modernas</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 9 de junio de 2020</p>		



<p>2. Mezclar el haba con los cubos de mantequilla y revolver hasta incorporar con los demás ingredientes.</p> <p>3. Llevar la mezcla a un sartén o tiesto hasta dorar.</p> <p><b>SALSA</b></p> <p>1. Moler todos los ingredientes en una piedra hasta obtener una pasta homogénea.</p> <p><b>ENCURTIDO</b></p> <p>1. Mezclar todos los ingredientes.</p> <p>2. Dejar macerar mínimo por cuatro horas.</p>	
--	--



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

**Deconstrucción de papas con cuero**

RECETA: Deconstrucción de papas con cuero		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>PROTEÍNA</b>            Ingredientes pesados            Cuero de cerdo limpio            Papa pelada y cortada en dados grandes            Cebolla paiteña y ajo picados en brunnoise</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>            Ingredientes pesados            Cebolla chalote cortada en juliana            Huevos cocidos y pelados            Hojas de nabo blanqueadas</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Ingredientes pesados            Culantro limpio</p>	<p><b>DECONSTRUCCIÓN DE PAPAS CON CUERO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuero de cerdo crocante</li> <li>- Crema de cuero de cerdo</li> <li>- Papa artesanal</li> <li>- Tierra falsa de pepa de sambo</li> <li>- Cebolla chalote caramelizada</li> <li>- Huevos endiablados</li> <li>- Rollos de arroz</li> <li>- Pesto de culantro</li> <li>- Mantequilla saborizada con orégano</li> </ul>	<p><b>PROTEÍNA</b>            150 gramos del total de la papa se procesará para la crema, el resto servirá para la papa artesanal.            125 gramos de cuero de cerdo se cocina en la crema; el resto se destina al crocante.</p> <p>La cantidad de sal se divide en partes iguales para el cuero de cerdo crocante y la crema.            El cuero se puede freir en aceite caliente para una textura más consistente.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b>            El arroz se cocinará con más agua de lo normal ya que se requiere que tenga una textura más densa.            La cantidad de sal se divide en 4 gramos para el arroz y 2 gramos para la tierra falsa de pepa de sambo.</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Deconstrucción de papas con cuero				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>PROTEÍNA</b>						
0,460	Papa	kg	0,400	85%	\$ 0,88	\$ 0,40
0,500	Cuero de cerdo	kg	0,500	100%	\$ 5,50	\$ 2,75
0,050	Leche	kg	0,050	100%	\$ 0,80	\$ 0,04
0,010	Achiote	l	0,010	100%	\$ 2,00	\$ 0,02
0,010	Sal	kg	0,010	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Comino	kg	0,002	100%	\$ 10,00	\$ 0,02
0,015	Ajo	kg	0,015	100%	\$ 3,00	\$ 0,06
0,034	Cebolla paiteña	kg	0,030	87%	\$ 0,88	\$ 0,03
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,100	Pepa de sambo	kg	0,100	100%	\$ 6,00	\$ 0,60
0,005	Comino	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
0,112	Cebolla chalote	kg	0,100	88%	\$ 1,00	\$ 0,11
0,010	Azúcar	kg	0,010	100%	\$ 0,97	\$ 0,01
0,260	Huevo	kg	0,230	88%	\$ 0,15	\$ 0,75
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	\$ 1,32	\$ 0,33
0,006	Sal	kg	0,006	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,800	Agua	l	0,500	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,028	Cebollín	kg	0,025	90%	\$ 3,00	\$ 0,08
0,122	Nabo	kg	0,100	78%	\$ 1,50	\$ 0,18
<b>DECORACIÓN</b>						
0,147	Culantro	kg	0,100	53%	\$ 3,00	\$ 0,44
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,050	Aceite	l	0,050	100%	\$ 2,00	\$ 0,10
0,008	Tocte	kg	0,008	100%	\$ 17,62	\$ 0,14
0,100	Mantequilla	kg	0,100	100%	\$ 6,17	\$ 0,62
0,010	Orégano	kg	0,010	100%	\$ 10,00	\$ 0,10
CANT. PRODUCIDA: 2,613 kg						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,523 kg		COSTO PORCIÓN: \$ 1,37
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>PROTEÍNA</b></p> <p><b>Cuero de cerdo crocante</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar sal en el cuero de cerdo.</li> <li>Secar lo más posible con papel absorbente.</li> <li>Llevar al horno a 200°C hasta lograr la textura deseada.</li> </ol> <p><b>Crema de cuero de cerdo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realizar un refrito con la cebolla paiteña, achiote, sal, comino y ajo.</li> <li>Llevar a ebullición los 125 gr. de cuero de cerdo con 150 gr de papa.</li> <li>Añadir leche, procesar y pasar por un colador.</li> <li>Volver a fuego medio para espesar.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Tierra falsa de pepa de sambo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tostar la pepa de sambo.</li> </ol>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 66</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Deconstrucción de Papas con Cuero</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 9 de junio de 2020</p>		



<p>2. Procesar finamente añadiendo sal y comino.</p> <p><b>Rollos de arroz</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cocinar el arroz con la cantidad total de agua y sal.</li><li>2. Picar finamente el cebollín y mezclar con el arroz cocido.</li><li>3. Enrollar el arroz en la hoja de nabo y cortar como rollos de sushi.</li></ol> <p><b>DECORACIÓN</b></p> <p><b>Pesto de culantro</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Procesar el culantro con aceite, tocte y sal.</li></ol> <p><b>Mantequilla saborizada con orégano</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cremar la mantequilla con el orégano.</li><li>2. Refrigerar.</li><li>3. Dar la forma deseada.</li></ol>	
--	--




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

**Costilla de chivo al horno**

RECETA: Costilla de chivo al horno		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>PROTEÍNA</b> Ingredientes pesados Costilla limpia y porcionada Cebolla, pimienta, ajo, naranja, tomate riñón limpios.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> Ingredientes pesados Zumo de limón Plátano laminado Ají limpio y en rondelles Zanahoria rallada</p>	<p><b>COSTILLA DE CHIVO AL HORNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reducción de naranja y cerveza</li><li>- Guacamole</li><li>- Crocantes de plátano y ají</li><li>- Arroz tinturado con zanahoria</li></ul>	<p><b>PROTEÍNA</b> Para la cocción al vacío de las costillas de chivo se puede utilizar fundas ziploc. Se necesita que el agua de cocción no llegue al punto de ebullición.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Costilla de chivo al horno				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>PROTEÍNA</b>						
1,750	Chivo	kg	1,250	60%	\$ 7,70	\$ 13,48
0,034	Cebolla paiteña	kg	0,030	87%	\$ 0,88	\$ 0,03
0,039	Pimiento	kg	0,030	74%	\$ 0,96	\$ 0,04
0,012	Sal	kg	0,012	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,018	Ajo	kg	0,015	77%	\$ 3,00	\$ 0,06
0,005	Comino	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
0,071	Naranja	kg	0,060	82%	\$ 2,22	\$ 0,16
0,300	Cerveza	l	0,300	100%	\$ 1,75	\$ 0,53
0,032	Tomate riñón	kg	0,030	95%	\$ 0,88	\$ 0,03
0,015	Achiote	kg	0,015	100%	\$ 2,00	\$ 0,03
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,260	Aguacate	kg	0,200	70%	\$ 1,72	\$ 0,45
0,050	Limón	kg	0,036	62%	\$ 1,00	\$ 0,05
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	\$ 1,32	\$ 0,33
0,700	Agua	l	0,700	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,230	Zanahoria	kg	0,200	85%	\$ 0,50	\$ 0,12
0,023	Ají	kg	0,020	85%	\$ 1,61	\$ 0,04
0,125	Plátano	kg	0,100	75%	\$ 0,54	\$ 0,07
0,150	Aceite	l	0,150	100%	\$ 2,00	\$ 0,30
CANT. PRODUCIDA: 3,406 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 3,16		
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,681 kg				FOTO		
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>PROTEÍNA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar todos los ingredientes.</li> <li>2. Marinar las costillas de chivo mínimo por ocho horas.</li> <li>3. Sellar las costillas de chivo a fuego alto dos minutos por cada lado.</li> <li>4. Cocinar las costillas de chivo en el horno a 180°C por dos horas envuelto en papel aluminio.</li> <li>5. Llevar el líquido del marinado a fuego medio hasta obtener una reducción.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Guacamole</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar el aguacate con el zumo de limón y sal.</li> </ol> <p><b>Crocantes de plátano y ají</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Freír el plátano en abundante aceite dando la forma deseada.</li> <li>2. Freír los rondelles de ají.</li> </ol> <p><b>Arroz</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar el arroz con la zanahoria rallada y sal hasta lograr una consistencia húmeda.</li> </ol>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 67</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Costilla de Chivo al Horno</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 9 de junio de 2020</p>		





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

**Mote patazhca**

RECETA: Mote patazhca		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>PROTEÍNA</b> Ingredientes pesados Lomo fino de cerdo limpio y porcionado Pasta de ajo</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> Ingredientes pesados Tocino laminado Cábano y chicharrón picados en brunnoise fino Culantro limpio Cebolla y pimienta limpios</p> <p><b>SALSA</b> Ingredientes pesados Fondo de espinazo de cerdo</p>	<p><b>MOTE PATAZHCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollo de cerdo bañado en polvo de pepa de sambo</li> <li>- Tocino Crispy</li> <li>- Mote sucio con cábano y chicharrón</li> <li>- Polvo de culantro</li> <li>- Canastillas de cebolla asada</li> <li>- Pimiento asado</li> <li>- Reducción de cerdo</li> </ul>	<p><b>PROTEÍNA</b> La segunda cocción de la carne puede darse en el horno o en el mismo sartén en el que se selló.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> La cantidad de sal se divide en 2 gr. para el mote sucio, 1 gr. para la cebolla y 1 gr. para el pimienta.</p> <p><b>SALSA</b> N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Mote patazhca				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>PROTEÍNA</b>						
1,180	Carne de cerdo	kg	1,000	82%	\$ 6,60	\$ 7,79
0,015	Sal	kg	0,015	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,100	Aceite	l	0,100	100%	\$ 2,00	\$ 0,20
0,123	Ajo	kg	0,100	77%	\$ 3,00	\$ 0,37
0,010	Comino	kg	0,010	100%	\$ 10,00	\$ 0,10
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,250	Pepa de sambo	kg	0,250	100%	\$ 6,00	\$ 1,50
0,100	Tocino	kg	0,100	100%	\$ 13,22	\$ 1,32
0,250	Mote pelado	kg	0,250	100%	\$ 1,50	\$ 0,38
0,040	Cábano	kg	0,040	100%	\$ 8,81	\$ 0,35
0,040	Chicharrón	kg	0,040	100%	\$ 6,61	\$ 0,26
0,015	Manteca negra de cerdo	kg	0,015	100%	\$ 2,20	\$ 0,03
0,004	Sal	kg	0,004	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,007	Culantro	kg	0,005	53%	\$ 3,00	\$ 0,02
0,170	Cebolla paiteña	kg	0,150	87%	\$ 0,88	\$ 0,15
0,189	Pimiento	kg	0,150	74%	\$ 0,96	\$ 0,18
<b>SALSA</b>						
0,200	Fondo de cerdo	l	0,200	100%	\$ 4,40	\$ 2,20
0,050	Leche	l	0,050	100%	\$ 0,80	\$ 0,04
0,010	Maicena	kg	0,010	100%	\$ 3,10	\$ 0,03
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
CANT. PRODUCIDA: 2,493 kg						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,499 kg		COSTO PORCIÓN: \$ 2,99
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>PROTEÍNA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Condimentar el lomo de cerdo con la pasta de ajo, sal y comino.</li> <li>2. Realizar un rollo con hilo de bridar.</li> <li>3. Sellar en aceite caliente dos minutos por cada lado.</li> <li>4. Llevar al horno para terminar la cocción.</li> </ol> <p><b>GUARNICIÓN</b></p> <p><b>Polvo de pepa de sambo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar la pepa de sambo.</li> <li>2. Procesar hasta conseguir un polvo fino.</li> <li>3. Bañar la carne por los lados.</li> </ol> <p><b>Tocino Crispy</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner la lámina de tocino en un sartén a fuego medio.</li> <li>2. Dejar hasta que se pierda toda su grasa y quede crocante.</li> </ol> <p><b>Mote sucio de cábano y chicharrón</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar el cábano y chicharrón con la manteca negra de cerdo.</li> </ol>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 68</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Mote Patazhca</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 9 de junio de 2020</p>		



<ol style="list-style-type: none"><li>2. Añadir el mote y la sal.</li><li>3. Revolver.</li></ol> <p><b>Polvo de culantro</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Deshidratar el culantro en el horno o sobre un tiesto caliente.</li><li>2. Moler el culantro hasta obtener un polvo.</li></ol> <p><b>Vegetales asados</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Partir la cebolla a la mitad y separar todas las capas.</li><li>2. Asar cada capa en un sartén caliente.</li><li>3. Asar el pimiento directamente en el fuego.</li><li>4. Cuando toda su superficie esté quemada poner en agua fría y pelar.</li><li>5. Picar en juliana.</li><li>6. Añadir sal a los vegetales.</li></ol> <p><b>SALSA</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Llevar a ebullición el fondo de espinazo de cerdo con la sal, leche y comino.</li><li>2. Diluir la maicena en agua fría y añadir.</li><li>3. Dejar reducir hasta conseguir una salsa ligera.</li></ol>	
---	--



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

**Yanushca**

RECETA: Yanushca		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>CARBOHIDRATO</b> Ingredientes pesados Melloco y oca laminados Papa y mashua cocidas Quesillo rallado</p> <p><b>PROTEÍNA</b> Ingredientes pesados Carne de cerdo fileteada</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> Ingredientes pesados Haba cocida Achojcha y espinaca limpias Brócoli limpio y blanqueado Cebollín picado en chiffonade</p> <p><b>SALSAS</b> Ingredientes pesados Pepa de sambo y maní tostados por separado Ají limpio y desvenado</p>	<p><b>YANUSHCA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Chips de melloco y oca</li> <li>– Marquesa de mashua</li> <li>– Esfera de papa</li> <li>– Charqui de cerdo</li> <li>– Ensalada verde</li> <li>– Choclo frito</li> <li>– Salsa de pepa de sambo</li> <li>– Salsa de maní</li> <li>– Salsa de ají rocoto</li> </ul>	<p><b>CARBOHIDRATO</b> La cantidad de sal se divide en partes iguales para la marquesa de mashua y esferas de papa.</p> <p><b>PROTEÍNA</b> El charqui debe realizarse mínimo de ocho días antes.</p> <p><b>GUARNICIÓN</b> La cantidad de aceite se divide en partes iguales para la ensalada y para el choclo frito.</p> <p><b>SALSAS</b> La cantidad de leche se divide en dos partes iguales para la salsa de pepa de sambo y la salsa de maní. La sal se divide en tres partes iguales para todas las salsas.</p>



FICHA TÉCNICA: Yanushca				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>CARBOHIDRATO</b>						
0,200	Melloco	kg	0,200	100%	\$ 1,05	\$ 0,21
0,230	Oca	kg	0,200	85%	\$ 1,50	\$ 0,35
0,150	Aceite	l	0,150	100%	\$ 2,00	\$ 0,30
0,288	Mashua	kg	0,250	85%	\$ 1,50	\$ 0,43
0,040	Quesillo	kg	0,040	100%	\$ 5,51	\$ 0,22
0,230	Papa	kg	0,200	85%	\$ 0,88	\$ 0,20
0,004	Sal	kg	0,004	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,050	Achiote	l	0,050	100%	\$ 2,00	\$ 0,10
<b>PROTEÍNA</b>						
0,295	Carne de cerdo	kg	0,250	82%	\$ 6,60	\$ 1,95
0,125	Sal gruesa	kg	0,125	100%	\$ 0,25	\$ 0,03
<b>GUARNICIÓN</b>						
0,150	Haba	kg	0,150	100%	\$ 2,20	\$ 0,36
0,165	Achojcha	kg	0,150	90%	\$ 1,14	\$ 0,19
0,233	Brócoli	kg	0,150	45%	\$ 1,39	\$ 0,32
0,069	Espinaca	kg	0,050	62%	\$ 1,00	\$ 0,07
0,011	Cebollín	kg	0,010	41%	\$ 3,00	\$ 0,03
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,060	Aceite	l	0,060	100%	\$ 2,00	\$ 0,12
0,125	Choclo	kg	0,125	100%	\$ 2,20	\$ 0,28
<b>SALSAS</b>						
0,100	Pepa de sambo	kg	0,100	100%	\$ 6,00	\$ 0,60
0,100	Maní	kg	0,100	100%	\$ 2,86	\$ 0,29
0,173	Ají rocoto	kg	0,150	85%	\$ 1,61	\$ 0,28
0,400	Leche	l	0,400	100%	\$ 0,80	\$ 0,32
0,006	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
CANT. PRODUCIDA: 2,922 kg						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,584 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 1,34		
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>CARBOHIDRATO</b>  <b>Chips de melloco y oca</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Freir las láminas de melloco y oca en aceite caliente hasta que estén crocantes.</li> <li>2. Retirar del fuego y reservar en papel absorbente en un ambiente seco.</li> </ol> <p><b>Marquesa de mashua</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar la mashua con sal.</li> <li>2. Poner el puré en una manga pastelera, dar la forma deseada sobre un silpat.</li> <li>3. Gratinar con el quesillo molido.</li> </ol> <p><b>Esfera de papa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar la papa con sal.</li> <li>2. Dar la forma de esfera.</li> <li>3. Dorar en achiote a fuego medio hasta lograr una corteza crujiente.</li> </ol> <p><b>PROTEÍNA</b></p>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 69</b>  <i>Yanushca</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra  Fecha: 9 de junio de 2020</p>		



1. Cubrir los filetes de carne con la sal gruesa.
2. Reposar por tres días.
3. Retirar de la sal y secar en un ambiente ventilado por siete días.
4. Después de este tiempo dar la cocción deseada.

#### **GUARNICIÓN**

##### **Ensalada verde**

1. Saltear todos los vegetales con sal y aceite.

##### **Choclo frito**

1. Freír el choclo en aceite caliente hasta dorar completamente su superficie.

#### **SALSAS**

##### **Salsa de pepa de sambo**

1. Procesar o moler en piedra la pepa de sambo.
2. Agregar sal y leche.
3. Reducir a fuego bajo.

##### **Salsa de maní**

1. Procesar o moler en piedra el maní.
2. Agregar sal y leche.
3. Reducir a fuego bajo.

##### **Salsa de ají rocoto**

1. Tostar el ají sobre un tiesto
2. Procesar o moler en piedra.
3. Agregar sal.



### 3.2.3 Postres



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

#### Atardecer de calabaza

RECETA: Atardecer de calabaza		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>MOUSSE</b> Ingredientes pesados Puré de calabaza Gelatina hidratada Claras de huevo</p> <p><b>SALSA</b> Ingredientes pesados Panela rallada Yemas de huevo</p> <p><b>DECORACIÓN</b> Ingredientes pesados Harinas tamizadas</p> <p><b>ESPEJO DE TAXO</b> Ingredientes pesados Pulpa de taxo Gelatina hidratada Chocolate blanco picado</p>	<p><b>ATARDECER DE CALABAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mousse de calabaza</li> <li>– Salsa de panela y leche</li> <li>– Praliné de tocte</li> <li>– Tuile de harina de maíz morado</li> <li>– Espejo de taxo</li> </ul>	<p><b>MOUSSE</b> La crema de leche debe estar refrigerada. Reservar las yemas de huevo para la salsa.</p> <p><b>SALSA</b> N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b> N.A.</p> <p><b>ESPEJO DE TAXO</b> N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Atardecer de calabaza				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>MOUSSE</b>						
0,390	Calabaza	kg	0,300	70%	\$ 0,94	\$ 0,37
0,240	Azúcar	kg	0,240	100%	\$ 0,97	\$ 0,23
0,014	Gelatina	kg	0,014	100%	\$ 22,03	\$ 0,31
0,070	Agua	l	0,070	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,208	Huevo	kg	0,184	88%	\$ 0,15	\$ 0,60
0,250	Crema de leche	l	0,250	100%	\$ 4,10	\$ 1,03
<b>SALSA</b>						
0,100	Panela	kg	0,100	100%	\$ 4,41	\$ 0,44
0,250	Leche	l	0,250	100%	\$ 0,80	\$ 0,20
0,015	Canela en rama	kg	0,015	100%	\$ 12,00	\$ 0,18
<b>DECORACION</b>						
0,125	Tocte	kg	0,125	100%	\$ 17,62	\$ 2,20
0,125	Azúcar	kg	0,125	100%	\$ 0,97	\$ 0,12
0,020	Harina de maíz morado	kg	0,020	100%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,030	Harina de trigo	kg	0,030	100%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 6,17	\$ 0,31
0,052	Huevo	kg	0,046	88%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,050	Azúcar impalpable	kg	0,050	100%	\$ 1,90	\$ 0,10
<b>ESPEJO DE TAXO</b>						
0,120	Leche condensada	kg	0,120	100%	\$ 5,57	\$ 0,67
0,231	Taxo	kg	0,140	35%	\$ 1,18	\$ 0,27
0,090	Azúcar	kg	0,090	100%	\$ 0,97	\$ 0,09
0,100	Agua	l	0,100	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,030	Gelatina	kg	0,030	100%	\$ 22,03	\$ 0,66
0,230	Chocolate blanco	kg	0,230	100%	\$ 6,30	\$ 1,45
CANT. PRODUCIDA: 2,579 kg						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,516 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 1,89		
TÉCNICAS				FOTO		





### MOUSSE

1. Llevar las claras y el azúcar a baño maría.
2. Revolver hasta diluir todo el azúcar.
3. Batir a punto de nieve.
4. Agregar el puré de zapallo.
5. Diluir la gelatina a baño maría y agregar a la preparación anterior.
6. Batir la crema de leche a punto de letra.
7. Mezclar de forma envolvente.
8. Colocar en el molde deseado y refrigerar por dos horas.

### SALSA

1. Airear las yemas.
2. Llevar a ebullición la leche con canela.
3. Colar.
4. Agregar la panela.
5. Temperar las yemas con parte de la leche.
6. Incorporar las dos preparaciones y volver a fuego medio hasta espesar.

### DECORACIÓN

#### Praliné de tocte

1. Realizar caramelo con el azúcar.
2. Añadir el tocte y revolver.
3. Colocar sobre una superficie limpia y seca.
4. Enfriar y picar finamente.

#### Tuile de harina morada

1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.
2. Extender sobre un silpat dando la forma deseada.
3. Llevar al horno a 180°C por ocho minutos.
4. Retirar del horno y dejar enfriar.

#### ESPEJO DE TAXO

1. Llevar a ebullición el agua, azúcar y leche condensada.
2. Retirar del fuego y agregar la gelatina hidratada.
3. Colocar la preparación sobre el chocolate y revolver hasta diluir.
4. Colar para retirar burbujas.
5. Poner sobre el mousse y dejar cuajar.

Figura 70

*Atardecer de Calabaza*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra  
Fecha: 10 de junio de 2020



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

**Brisa de cebada**

RECETA: Brisa de cebada		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>MASA</b> Ingredientes pesados Harinas tamizadas</p> <p><b>MIEL</b> Ingredientes pesados Infusión de hierba luisa</p> <p><b>DECORACIÓN</b> Frutillas limpias y laminadas</p> <p><b>MERENGUE CHAMBURO</b> Ingredientes pesados Claras de huevo Pulpa de chamburo</p> <p><b>TIERRA FALSA</b> Ingredientes pesados Harina tamizada Mantequilla en dados pequeños</p>	<p><b>BRISA DE CEBADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buñuelo de cebada</li> <li>- Miel de hierba luisa</li> <li>- Frutilla deshidratada</li> <li>- Uvilla fresca</li> <li>- Merengue de chamburo</li> <li>- Tierra falsa de avena en grano</li> </ul>	<p><b>MASA</b> N.A.</p> <p><b>MIEL</b> N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b> N.A.</p> <p><b>MERENGUE CHAMBURO</b> N.A.</p> <p><b>TIERRA FALSA</b> N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Brisa de cebada				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>MASA</b>						
0,300	Harina de trigo	kg	0,300	100%	\$ 1,10	\$ 0,33
0,120	Harina de cebada	kg	0,120	100%	\$ 1,56	\$ 0,19
0,104	Huevo	kg	0,092	85%	\$ 0,15	\$ 0,30
0,450	Leche	l	0,450	100%	\$ 0,80	\$ 0,36
0,010	Esencia de vainilla	kg	0,010	100%	\$ 3,98	\$ 0,04
0,200	Azúcar	kg	0,200	100%	\$ 0,97	\$ 0,19
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,010	Polvo de hornear	kg	0,010	100%	\$ 11,75	\$ 0,12
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 6,17	\$ 0,31
<b>MIEL</b>						
0,100	Hierba luisa	kg	0,100	100%	\$ 2,00	\$ 0,20
0,150	Azúcar	kg	0,150	100%	\$ 0,97	\$ 0,15
0,200	Agua	l	0,200	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>DECORACION</b>						
0,104	Frutilla	kg	0,100	96%	\$ 2,20	\$ 0,23
0,208	Uvilla	kg	0,200	96%	\$ 2,20	\$ 0,46
<b>MERENGUE DE CHAMBURO</b>						
0,104	Huevo	kg	0,060	57%	\$ 0,15	\$ 0,30
0,120	Azúcar	kg	0,120	100%	\$ 0,97	\$ 0,12
0,087	Chamburo	kg	0,060	55%	\$ 1,92	\$ 0,17
<b>TIERRA FALSA</b>						
0,100	Avena en grano	kg	0,100	100%	\$ 3,02	\$ 0,30
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,97	\$ 0,10
0,050	Harina de trigo	kg	0,050	100%	\$ 1,10	\$ 0,06
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 6,17	\$ 0,31
CANT. PRODUCIDA: 2,523 kg						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,505 kg		COSTO PORCIÓN: \$ 0,85
TÉCNICAS				FOTO		



**MASA**

1. Mezclar los ingredientes secos.
2. Llevar a ebullición la leche, esencia de vainilla y mantequilla.
3. Añadir el azúcar y diluir.
4. Incorporar los ingredientes secos y revolver hasta obtener una masa homogénea.
5. Retirar del fuego, añadir uno a uno los huevos sin dejar de batir.
6. Regresar la masa al fuego hasta espesar.
7. Dar la forma deseada y freír en aceite caliente.

**MIEL**

1. Llevar a ebullición la infusión de hierba luisa con azúcar.
2. Dejar reducir hasta obtener una consistencia ligera.

**DECORACIÓN**

1. Colocar las láminas de frutilla sobre un silpat.
2. Llevar al horno a 80°C por cuatro horas o hasta que pierda toda la humedad.

**MERENGUE DE CHAMBURO**

1. Realizar un almíbar con el azúcar y la pulpa de chamburo hasta alcanzar los 115°C.
2. Batir las claras a punto de nieve.
3. Agregar el almíbar sin dejar de batir.

**TIERRA FALSA**

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Colocar en un sartén a fuego medio hasta dorar.
3. Enfriar.

**Figura 71**

*Brisa de Cebada*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra  
Fecha: 10 de junio de 2020



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

**Biscochuelo de arroz a las tres leches**

RECETA: Biscochuelo de arroz a las tres leches		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>BISCOCHUELO</b>            Ingredientes pesados            Harinas tamizadas            Claras y yemas de huevo separadas</p> <p><b>SALSA</b>            Ingredientes pesados</p> <p><b>GAVOTTE</b>            Ingredientes pesados            Harina tamizada</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Mora y menta limpias</p> <p><b>GELIFICACIÓN</b>            Ingredientes pesados            Pulpa de tomate de árbol            Gelatina hidratada</p>	<p><b>BISCOCHUELO DE ARROZ A LAS TRES LECHEES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Biscochuelo de harina de arroz</li> <li>– Salsa de tres leches</li> <li>– Gavotte de quínoa</li> <li>– Gelificación de tomate de árbol</li> </ul>	<p><b>BISCOCHUELO</b>            N.A.</p> <p><b>SALSA</b>            N.A.</p> <p><b>GAVOTTE</b>            N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            N.A.</p> <p><b>GELIFICACIÓN</b>            N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Biscochuelo de arroz a las tres leches				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>BISCOCHUELO</b>						
0,070	Harina de arroz	kg	0,070	100%	\$ 1,92	\$ 0,13
0,180	Harina de trigo	kg	0,180	100%	\$ 1,10	\$ 0,20
0,520	Huevo	kg	0,460	88%	\$ 0,15	\$ 1,50
0,250	Azúcar	kg	0,250	100%	\$ 0,97	\$ 0,24
0,005	Polvo de hornear	kg	0,005	100%	\$ 11,75	\$ 0,06
<b>SALSA</b>						
0,250	Leche	l	0,250	100%	\$ 0,80	\$ 0,20
0,250	Leche condensada	kg	0,250	100%	\$ 5,57	\$ 1,39
0,200	Crema de leche	l	0,200	100%	\$ 4,10	\$ 0,82
0,005	Clavo de olor	kg	0,005	100%	\$ 45,00	\$ 0,23
0,005	Canela en rama	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
0,005	Pimienta dulce	kg	0,005	100%	\$ 16,00	\$ 0,08
<b>GAVOTTE</b>						
0,005	Esencia de vainilla	l	0,005	100%	\$ 3,98	\$ 0,02
0,052	Huevo	kg	0,46	88%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,012	Leche	l	0,012	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,030	Mantequilla	kg	0,030	100%	\$ 6,17	\$ 0,19
0,030	Harina de trigo	kg	0,030	100%	\$ 1,10	\$ 0,03
0,030	Azúcar impalpable	kg	0,030	100%	\$ 1,90	\$ 0,06
0,030	Harina de quínoa	kg	0,030	100%	\$ 5,98	\$ 0,18
<b>DECORACIÓN</b>						
0,026	Mora	kg	0,025	95%	\$ 2,20	\$ 0,06
0,012	Menta	kg	0,010	85%	\$ 2,00	\$ 0,02
<b>GELIFICACIÓN</b>						
0,300	Tomate de árbol	kg	0,250	80%	\$ 1,05	\$ 0,32
0,007	Gelatina	kg	0,007	100%	\$ 22,03	\$ 0,15
0,035	Agua	l	0,035	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,97	\$ 0,10
CANT. PRODUCIDA: 2,704 kg						
CANT. PORCIONES: 5 kg				DE: 0,541	COSTO PORCIÓN: \$ 1,24	
TÉCNICAS				FOTO		



**BISCOCHUELO**

1. Batir las claras con el azúcar a punto de nieve.
2. Añadir una a una las yemas sin dejar de batir.
3. Mezclar los ingredientes secos.
4. Agregar los ingredientes secos de manera envolvente.
5. Colocar en un molde enharinado.
6. Llevar al horno a 170°C por 40 minutos.

**SALSA**

1. Llevar a ebullición la leche con las especias.
2. Retirar del fuego y colar.
3. Mezclar con la leche condensada y la crema de leche.
4. Regresar la preparación a fuego medio hasta espesar.

**GAVOTTE**

1. Calentar la leche, mantequilla y esencia de vainilla.
2. Mezclar el azúcar, huevo y harina.
3. Agregar a la primera preparación.
4. Retirar del fuego y reposar por 30 minutos.
5. Colocar la masa sobre un silpat dando la forma deseada.
6. Hornear a 150°C por ocho minutos.
7. Enfriar en un lugar seco.

**GELIFICACIÓN**

1. Llevar a ebullición la pulpa de tomate de árbol con el azúcar.
2. Cuando el azúcar esté diluida añadir la gelatina hidratada.
3. Colocar en un molde y refrigerar.

**Figura 72**

*Biscochuelo de Arroz a las Tres Leches*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra  
Fecha: 10 de junio de 2020




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

**Pristiños de harina morada**

RECETA: Pristiños de harina morada		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>MASA</b>            Ingredientes pesados            Harinas tamizadas            Mantequilla derretida</p> <p><b>MIEL</b>            Ingredientes pesados            Pulpa de reina claudia</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Ingredientes pesados            Hojas de toronjil limpias            Manzana cortada en dados pequeños</p> <p><b>HELADO DE FRESA</b>            Ingredientes pesados            Crema de leche refrigerada            Yemas            Puré de fresa</p>	<p><b>PRISTIÑOS DE HARINA MORADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pristiños de harina morada</li> <li>– Miel de reina claudia</li> <li>– Helado de fresa</li> <li>– Hojas de toronjil caramelizadas</li> <li>– Manzana deshidratada</li> </ul>	<p><b>MASA</b>            N.A.</p> <p><b>MIEL</b>            N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            N.A.</p> <p><b>HELADO DE FRESA</b>            Sólo se utilizarán las yemas de huevo.</p>





FICHA TÉCNICA: Pristiños de harina morada				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>MASA</b>						
0,150	Harina de maíz morado	kg	0,150	100%	\$ 2,00	\$ 0,30
0,350	Harina de trigo		0,350	100%	\$ 1,10	\$ 0,39
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,104	Huevo	kg	0,092	88%	\$ 0,15	\$ 0,30
0,090	Mantequilla	kg	0,090	100%	\$ 6,17	\$ 0,56
0,015	Azúcar	kg	0,015	100%	\$ 0,97	\$ 0,01
0,500	Aceite	l	0,500	100%	\$ 2,00	\$ 1,00
0,003	Polvo de hornear	kg	0,003	100%	\$ 11,75	\$ 0,04
<b>MIEL</b>						
0,288	Reina claudia	kg	0,250	85%	\$ 1,03	\$ 0,30
0,200	Azúcar	kg	0,200	100%	\$ 0,97	\$ 0,19
0,100	Agua	l	0,100	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>DECORACIÓN</b>						
0,150	Azúcar	kg	0,150	100%	\$ 0,97	\$ 0,15
0,035	Toronjil	kg	0,030	85%	\$ 2,00	\$ 0,07
0,110	Manzana	kg	0,100	90%	\$ 1,23	\$ 0,14
<b>HELADO DE FRESA</b>						
0,260	Fresa	kg	0,250	96%	\$ 2,20	\$ 0,57
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,97	\$ 0,10
0,200	Crema de leche	l	0,200	100%	\$ 4,10	\$ 0,82
0,156	Huevo	kg	0,048	31%	\$ 0,15	\$ 0,45
CANT. PRODUCIDA: 2,629 kg						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,526 kg		COSTO PORCIÓN: \$ 1,08
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>MASA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar los secos.</li> <li>Realizar un volcán y en el centro añadir los huevos y la mantequilla derretida.</li> <li>Amasar hasta obtener una textura uniforme</li> <li>Reposar la masa cubierta por 30 minutos.</li> <li>Estirar la masa con un bolillo.</li> <li>Dar la forma deseada.</li> <li>Freír en abundante aceite.</li> </ol> <p><b>MIEL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Llevar a ebullición todos los ingredientes.</li> <li>Dejar reducir hasta obtener una consistencia ligera.</li> </ol> <p><b>DECORACIÓN</b></p> <p><b>Hojas de toronjil caramelizadas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realizar caramelo con el azúcar.</li> <li>Volcar las hojas de toronjil en el caramelo.</li> <li>Retirar y enfriar.</li> </ol> <p><b>Manzana deshidratada</b></p>				<p><b>Figura 73</b></p> <p><i>Pristiños de Harina Morada</i></p>  <p>Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 10 de junio de 2020</p>		



<ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar los dados de manzana en un silpat.</li><li>2. Llevar al horno a 80°C por cuatro horas o hasta que pierda toda la humedad.</li></ol> <p><b>Helado de fresa</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Batir a baño maría las yemas de huevo con el azúcar.</li><li>2. Batir la crema de leche a punto de letra.</li><li>3. Mezclar las dos preparaciones y añadir el puré de fresa.</li><li>4. Colocar la mezcla en un recipiente hondo y llevar al congelador por 4 horas mínimo.</li></ol>	
--	--



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

**Cre moso de durazno**

RECETA: Cre moso de durazno		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>CREMOSO</b>            Ingredientes pesados            Pulpa de durazno            Crema de leche refrigerada            Gelatina hidratada            Yemas de huevo</p> <p><b>SALSA</b>            Ingredientes pesados            Queso rallado</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Ingredientes pesados            Cebada cocida            Capulí limpio</p>	<p><b>CREMOSO DE DURAZNO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cre moso de durazno</li> <li>– Salsa de queso</li> <li>– Barra de cebada y capulí</li> </ul>	<p><b>CREMOSO</b>            Se utilizarán solamente las yemas de huevo</p> <p><b>SALSA</b>            N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            N.A.</p>



FICHA TÉCNICA: Cremoso de durazno				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>CREMOSO</b>						
0,600	Durazno	kg	0,500	80%	\$ 1,90	\$ 1,14
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,97	\$ 0,10
0,400	Crema de leche	l	0,400	100%	\$ 4,10	\$ 1,64
0,016	Gelatina	kg	0,016	100%	\$ 22,03	\$ 0,35
0,080	Agua	l	0,080	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,416	Huevo	kg	0,128	31%	\$ 0,15	\$ 1,20
0,016	Esencia de vainilla	l	0,016	100%	\$ 3,98	\$ 0,06
0,280	Leche	l	0,280	100%	\$ 0,80	\$ 0,22
<b>SALSA</b>						
0,250	Queso	kg	0,250	100%	\$ 5,51	\$ 1,38
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,200	Leche	l	0,200	100%	\$ 0,80	\$ 0,16
0,001	Canela en rama	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
0,001	Clavo de olor	kg	0,001	100%	\$ 45,00	\$ 0,05
0,001	Pimienta dulce	kg	0,001	100%	\$ 16,00	\$ 0,02
<b>DECORACIÓN</b>						
0,200	Cebada	kg	0,200	100%	\$ 0,88	\$ 0,18
0,056	Capulí	kg	0,040	60%	\$ 2,75	\$ 0,15
0,052	Huevo	kg	0,046	88%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,020	Mantequilla	kg	0,020	100%	\$ 6,17	\$ 0,12
0,070	Harina de trigo	kg	0,070	100%	\$ 1,10	\$ 0,08
0,050	Azúcar	kg	0,050	100%	\$ 0,97	\$ 0,05
0,002	Esencia de vainilla	l	0,002	100%	\$ 3,98	\$ 0,01
0,053	Mora	kg	0,050	95%	\$ 2,20	\$ 0,12
0,052	Frutilla	kg	0,050	96%	\$ 2,20	\$ 0,11
CANT. PRODUCIDA: 2,433 kg						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,487 kg				COSTO PORCIÓN: \$ 1,46		
TÉCNICAS				FOTO		



**CREMOSO**

1. Llevar a ebullición la crema de leche, leche, esencia de vainilla y la mitad del azúcar.
2. Blanquear las yemas con el resto del azúcar.
3. Temperar con la primera preparación.
4. Mezclar las dos preparaciones y añadir la pulpa de durazno.
5. Llevar a fuego y reducir hasta el punto de napa.
6. Agregar la gelatina hidratada.
7. Poner en moldes y refrigerar.

**SALSA**

1. Llevar a ebullición la leche con las especias.
2. Colar y procesar con el queso y sal.
3. Volver al fuego y reducir.

**DECORACIÓN**

1. Mezclar todos los ingredientes excepto el capulí, hasta lograr una masa homogénea.
2. Añadir el capulí.
3. Dar la forma deseada.
4. Colocar en un tiesto caliente y cocinar hasta dorar.

**Figura 74**

*Cre moso de Durazno*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra  
Fecha: 10 de junio de 2020



### 3.2.4 Bebidas



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

#### Chicha de jora

RECETA: Chicha de jora		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>BEBIDA</b> Ingredientes pesados Harina remojada Panela rallada Pulpa de naranjilla</p> <p><b>DECORACIÓN</b> Ingredientes pesados Maíz chulpi tostado Babaco picado en dados medianos Higo laminado</p>	<p><b>CHICHA DE JORA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chicha de jora</li> <li>- Praliné de maíz chulpi</li> <li>- Frucheta de babaco e higo caramelizado</li> </ul>	<p><b>BEBIDA</b> N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b> La cantidad de azúcar se divide 150 para el praliné y 50 para el higo caramelizado.</p>



FICHA TÉCNICA: Chicha de jora				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>BEBIDA</b>						
0,150	Harina de jora	kg	0,150	100%	\$ 1,32	\$ 0,20
1,000	Agua	l	1,000	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,125	Panela	kg	0,125	100%	\$ 4,41	\$ 0,55
0,003	Clavo de olor	kg	0,003	100%	\$ 45,00	\$ 0,14
0,005	Canela en rama	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
0,003	Pimienta dulce	kg	0,003	100%	\$ 16,00	\$ 0,05
0,003	Ishpingo	kg	0,003	100%	\$ 45,00	\$ 0,14
0,118	Naranja	kg	0,100	82%	\$ 2,22	\$ 0,26
<b>DECORACIÓN</b>						
0,150	Maíz chulpi	kg	0,150	100%	\$ 2,64	\$ 0,40
0,200	Azúcar	kg	0,200	100%	\$ 0,97	\$ 0,19
0,288	Babaco	kg	0,250	85%	\$ 1,00	\$ 0,29
0,107	Higo	kg	0,100	93%	\$ 0,67	\$ 0,07
CANT. PRODUCIDA: 2,089 l				COSTO PORCIÓN: \$ 0,47		
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,418 l				TÉCNICAS		
<b>BEBIDA</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Llevar a ebullición las especias.</li> <li>Añadir la pulpa de naranja y la panela.</li> <li>Agregar la harina, llevar a ebullición hasta que se espese.</li> <li>Colar y fermentar por el tiempo deseado.</li> </ol>				<b>Figura 75</b> <i>Chicha de Jora</i>		
<b>DECORACIÓN</b>						
<b>Praliné de maíz chulpi</b>						
<ol style="list-style-type: none"> <li>Hacer caramelo con el azúcar.</li> <li>Añadir el maíz tostado y revolver.</li> <li>Verter la mezcla sobre una superficie limpia y seca hasta que se solidifique.</li> <li>Picar finamente.</li> </ol>						
<b>Babaco e higo caramelizados</b>				<p>Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra  Fecha: 11 de junio de 2020</p>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar las láminas de higo y los dados de babaco sobre una bandeja de horno o sartén.</li> <li>Espolvorear azúcar.</li> <li>Llevar a calor directo hasta que el azúcar se caramelice.</li> </ol>						



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

**Pucha perro**

RECETA: Pucha perro		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>BEBIDA</b>            Ingredientes pesados</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Ingredientes pesados            Pulpa de durazno y capulí (separadas)            Sagú hidratado            Zumo de remolacha</p>	<p><b>PUCHA PERRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colada de tapioca sabor a manzana</li> <li>- Coulis de capulí y durazno</li> <li>- Caviar falso de sagú tinturado en remolacha</li> </ul>	<p><b>BEBIDA</b>            N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            La cantidad de azúcar se divide en partes iguales para el coulis de durazno, de capulí y el caviar falso de sagú.            La cantidad de agua se divide en 50 ml. para el coulis de durazno, 50 ml. para el coulis de capulí y 200 ml. para el caviar de sagú.</p>





FICHA TÉCNICA: Pucha perro				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>BEBIDA</b>						
0,100	Tapioca de manzana	kg	0,100	100%	\$ 5,25	\$ 0,53
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,97	\$ 0,10
0,003	Canela en rama	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
1,000	Agua	l	1,000	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>DECORACIÓN</b>						
0,070	Capulí	kg	0,050	60%	\$ 2,75	\$ 0,19
0,060	Durazno	kg	0,050	80%	\$ 1,90	\$ 0,11
0,075	Sagú	kg	0,075	100%	\$ 2,20	\$ 0,17
0,140	Remolacha	kg	0,125	88%	\$ 1,11	\$ 0,16
0,300	Agua	l	0,300	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,090	Azúcar	kg	0,090	100%	\$ 0,97	\$ 0,09
CANT. PRODUCIDA: 1,893 l						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 0,379 l				COSTO PORCIÓN: \$ 0,28		
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>BEBIDA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Diluir la tapioca de manzana en una taza de agua fría.</li> <li>Llevar a ebullición la canela con el agua restante.</li> <li>Añadir azúcar y la tapioca diluida.</li> <li>Dejar espesar, retirar del fuego y colar.</li> </ol> <p><b>DECORACIÓN</b></p> <p><b>Coulis de capulí y durazno</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Llevar la pulpa de capulí y durazno a ebullición (por separado) con agua y azúcar.</li> <li>Dejar reducir.</li> </ol> <p><b>Caviar falso de sagú</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar el sagú en el zumo de la remolacha con azúcar.</li> <li>Colar y reservar en agua fría.</li> </ol>				<p><b>Figura 76</b></p> <p><i>Pucha Perro</i></p> 		
				<p>Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 11 de junio de 2020</p>		



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

**Naranjillada**

RECETA: Lulada		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>BEBIDA</b>            Ingredientes pesados            Pulpa de naranjilla</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Ingredientes pesados            Claras de huevo            Pulpa de naranjilla            Avena en grano tostada            Pulpa de reina claudia</p>	<p><b>NARANJILLADA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colada de avena y naranjilla</li> <li>- Espumilla de naranjilla</li> <li>- Praliné de avena en grano</li> <li>- Gelatina de reina claudia</li> </ul>	<p><b>BEBIDA</b>            N.A.</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Se utilizarán sólo las claras de huevo para la espumilla. El azúcar se divide en 725 gr. para la espumilla, 100 gr. para el praliné y 25 gr. para la gelatina de reina claudia.</p>



FICHA TÉCNICA: Naranjillada				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>BEBIDA</b>						
0,125	Avena en hojuelas	kg	0,125	100%	\$ 1,92	\$ 0,24
0,248	Naranja	kg	0,210	82%	\$ 2,22	\$ 0,55
0,150	Azúcar	kg	0,150	100%	\$ 0,97	\$ 0,15
1,000	Agua	l	1,000	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
<b>DECORACIÓN</b>						
0,104	Huevo	kg	0,060	57%	\$ 0,15	\$ 0,30
0,850	Azúcar	kg	0,850	100%	\$ 0,97	\$ 0,82
0,118	Naranja	kg	0,100	82%	\$ 2,22	\$ 0,26
0,010	Canela en polvo	kg	0,010	100%	\$ 50,00	\$ 0,50
0,100	Avena en grano	kg	0,100	100%	\$ 3,02	\$ 0,30
0,115	Reina Claudia	kg	0,100	85%	\$ 1,03	\$ 0,12
0,012	Gelatina	kg	0,012	100%	\$ 22,03	\$ 0,26
0,060	Agua	l	0,060	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
CANT. PRODUCIDA: 2,777 l						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,555 l		COSTO PORCIÓN: \$ 0,70
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>BEBIDA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Llevar a ebullición el agua con la pulpa de naranja.</li> <li>Añadir las hojuelas de avena y el azúcar.</li> <li>Cocinar hasta que espese.</li> <li>Licuar y colar.</li> </ol> <p><b>DECORACIÓN</b></p> <p><b>Espumilla</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Reducir la pulpa de naranja hasta obtener un puré denso.</li> <li>Batir las claras a punto de nieve.</li> <li>Añadir el azúcar sin dejar de batir.</li> <li>Agregar el puré de naranja.</li> </ol> <p><b>Praliné de avena</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realizar un caramelo con el azúcar.</li> <li>Añadir los granos de avena tostados y remover.</li> <li>Colocar sobre una superficie limpia y seca.</li> <li>Dejar enfriar y picar finamente.</li> </ol> <p><b>Gelatina de reina claudia</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hidratar la gelatina en agua fría.</li> <li>Llevar la pulpa de reina claudia a ebullición.</li> <li>Agregar la gelatina hidratada y diluir.</li> <li>Colocar en un molde y dejar enfriar.</li> </ol>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 77</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Naranjillada</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 11 de junio de 2020</p>		



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

**Suspiro de yaguana**

RECETA: Suspiro de yaguana		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>BEBIDA</b>            Ingredientes pesados            Pulpa de naranjilla            Corteza de piña, babaco y naranja limpios</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Ingredientes pesados            Claras de huevo            Piña y babaco cortados en cubos            Rodajas de naranja</p>	<p><b>SUSPIRO DE YAGUANA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Yaguana</li> <li>– Suspiro de almidón de achira</li> <li>– Confitado de piña, babaco y naranja</li> </ul>	<p><b>BEBIDA</b>            Las cortezas de todas las frutas servirán para aromatizar la bebida.</p> <p><b>DECORACIÓN</b>            Se utilizarán sólo las claras de huevo para los suspiros. La cantidad de azúcar se divide en 60 gr. para los suspiros y 300 gr. para los confitados.</p>



FICHA TÉCNICA: Suspiro de yaguana				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>BEBIDA</b>						
0,100	Ataco	kg	0,100	100%	\$ 2,00	\$ 0,20
0,236	Naranja	kg	0,200	82%	\$ 2,22	\$ 0,52
1,000	Agua	l	1,000	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
0,003	Canela en rama	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,003	Pimienta dulce	kg	0,003	100%	\$ 16,00	\$ 0,05
0,003	Clavo de olor	kg	0,003	100%	\$ 45,00	\$ 0,14
0,200	Azúcar	kg	0,200	100%	\$ 0,97	\$ 0,19
0,050	Almidón de achira	kg	0,050	100%	\$ 8,81	\$ 0,40
0,200	Piña	kg	0,200	100%	\$ 1,00	\$ 0,28
0,200	Babaco	kg	0,200	100%	\$ 1,00	\$ 0,23
0,200	Naranja	kg	0,200	100%	\$ 0,66	\$ 0,19
<b>DECORACIÓN</b>						
0,005	Almidón de achira	kg	0,005	100%	\$ 8,81	\$ 0,04
0,360	Azúcar	kg	0,360	100%	\$ 0,97	\$ 0,35
0,052	Huevo	kg	0,030	57%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,010	Azúcar impalpable	kg	0,010	100%	\$ 1,90	\$ 0,02
0,150	Agua	l	0,150	100%	\$ 0,00	\$ 0,00
CANT. PRODUCIDA: 2,564 l						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,513 l		COSTO PORCIÓN: \$ 0,56
TÉCNICAS				FOTO		
<p><b>BEBIDA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Diluir el almidón de achira en una taza de agua fría.</li> <li>Llevar a ebullición el agua restante con ataco y especias.</li> <li>Agregar la pulpa de naranja y las cortezas de fruta.</li> <li>Cernir y volver al fuego.</li> <li>Añadir el almidón de achira diluido y el azúcar.</li> <li>Dejar espesar y retirar del fuego.</li> </ol> <p><b>DECORACIÓN</b></p> <p><b>Suspiro</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Llevar a baño maría las claras de huevo con el azúcar.</li> <li>Remover hasta diluir el azúcar.</li> <li>Añadir el almidón de achira y el azúcar impalpable.</li> <li>Retirar del baño maría y batir a punto de nieve.</li> <li>Colocar en una manga pastelera.</li> <li>Dar la forma deseada sobre un silpat o papel encerado.</li> <li>Llevar al horno a 60°C por 2 horas.</li> </ol> <p><b>Confitado de piña, babaco y naranja</b></p>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 78</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Suspiro de Yaguana</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 11 de junio de 2020</p>		



<ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar las frutas con el agua y el azúcar en sus respectivas ollas.</li><li>2. Dejar hervir a fuego lento por 40 minutos.</li><li>3. Retirar del fuego y dejar secar al ambiente.</li></ol>	
---	--



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

**Colada de máchica**

RECETA: Colada de máchica		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<b>BEBIDA</b> Ingredientes pesados Panela rallada	<b>COLADA DE MÁCHICA</b> – Colada de máchica	<b>BEBIDA</b> N.A.
<b>DECORACIÓN</b> Ingredientes pesados Quínoa tostada Manzana laminada Chamburo en cubos	– Praliné de quínoa – Manzana deshidratada – Chamburo caramelizado	<b>DECORACIÓN</b> La cantidad de azúcar se divide en partes iguales para el praliné de quínoa y para el chamburo caramelizado.



FICHA TÉCNICA: Colada de máchica				FECHA: 25/05/2020		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>BEBIDA</b>						
0,120	Harina de cebada	kg	0,120	100%	\$ 1,56	\$ 0,19
1,000	Leche	l	1,000	100%	\$ 0,80	\$ 0,80
0,120	Panela	kg	0,120	100%	\$ 4,41	\$ 0,53
0,005	Canela en rama	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
0,003	Pimienta dulce	kg	0,003	100%	\$ 16,00	\$ 0,05
<b>DECORACIÓN</b>						
0,100	Quínoa	kg	0,100	100%	\$ 2,80	\$ 0,28
0,200	Azúcar	kg	0,200	100%	\$ 0,97	\$ 0,19
0,110	Manzana	kg	0,100	90%	\$ 1,23	\$ 0,14
0,145	Chamburo	kg	0,100	55%	\$ 1,92	\$ 0,28
CANT. PRODUCIDA: 1,748 l						
CANT. PORCIONES: 5				DE: 0,350 l		COSTO PORCIÓN: \$ 0,50
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>BEBIDA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Diluir la harina de cebada en la leche fría.</li> <li>Llevar a ebullición.</li> <li>Agregar las especias y la panela.</li> <li>Dejar espesar y retirar del fuego.</li> </ol> <p><b>DECORACIÓN</b></p> <p><b>Praliné de quínoa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realizar caramelo con el azúcar.</li> <li>Agregar la quínoa tostada y revolver.</li> <li>Colocar sobre una superficie limpia y seca.</li> <li>Dejar enfriar y picar finamente.</li> </ol> <p><b>Manzana deshidratada</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar las láminas de manzana en un silpat.</li> <li>Llevar al horno a 60°C por 2 horas.</li> </ol> <p><b>Chamburo caramelizado</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Realizar caramelo con el azúcar.</li> <li>Bañar los cubos de chamburo en el caramelo y dejar enfriar.</li> </ol>				<p style="text-align: center;"><b>Figura 79</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Colada de Máchica</i></p>  <p style="text-align: center;">Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra Fecha: 11 de junio de 2020</p>		





## Conclusiones

El Turismo Comunitario sigue creciendo gracias a que es una actividad atractiva que se lo puede realizar en cualquier época del año, lo que permite que no pierda auge. Sin embargo, las localidades que ofrezcan este servicio deben preocuparse por llegar al turista tomando en cuenta todos los aspectos que deben ofrecerse para que un paquete turístico sea completo. Por esta razón, el papel que ejerce la gastronomía debe tomarse en cuenta para poder satisfacer al cliente.

Después de las visitas realizadas a las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira se ha podido evidenciar que ambas cuentan con óptimas instalaciones que permiten a sus visitantes la comodidad y el contacto directo con su cultura. De igual manera sus habitantes están preparados correctamente para poder brindar conocimientos de calidad, puesto que en las dos localidades se cuenta con una preparación de sus guías turísticos.

Con las encuestas realizadas se puede concluir que para los turistas la gastronomía es un punto importante dentro de su paquete turístico. Los tiempos que deberían ofertarse según los visitantes son: plato fuerte, postre y bebida; siendo las principales características el sabor y la variedad de ingredientes. Un aspecto importante que se logró fue la introducción de postres propios de la gastronomía ecuatoriana, ampliando así la oferta gastronómica de cada comunidad.

Por lo que se refiere a gastronomía, Sisid Anejo cuenta con una mejor infraestructura y equipamiento en su cocina, lo que permite el desarrollo de recetas más elaboradas, así mismo las personas encargadas de preparar los alimentos han tenido capacitaciones en lo que se refiere a la manipulación alimenticia. Por su parte, Kushi Waira es una comunidad que está arraigada a su cultura prefiriendo tener cocinas tradicionales como fogones de leña; sin



embargo, se ha visto la necesidad de ampliar sus instalaciones por lo que actualmente se encuentran construyendo una cocina más equipada, en cuanto a las personas encargadas de la preparación de alimentos, no han recibido educación para el tema gastronómico, sino utilizan su autoconocimiento. Sin embargo, gracias al aporte realizado con el proyecto de intervención, las personas pueden guiarse en el mismo al momento de elaborar sus platos.

Gracias al proyecto de intervención realizado se pudo mejorar varios puntos clave como lo es la estética de los platos, selección de materia prima, estandarización de recetas, la variedad de ingredientes que debe contener un plato. Así mismo, es vital la utilización de vajilla tradicional que permita mostrar de mejor manera la cultura de cada comunidad. Siendo este uno de las principales propuestas de este proyecto de titulación.



## Recomendaciones

Se recomienda que los representantes de cada comunidad sitúen a la gastronomía como un punto clave al momento de ofertar un paquete turístico. Esto permitirá que las personas tengan una experiencia más completa y se permitan conocer más a fondo la cultura.

Se ha visto un desarrollo óptimo en el tema turístico, así mismo la infraestructura es la adecuada en ambas localidades por lo que se tiene que mantener el cuidado de las instalaciones para poder preservarlas.

Se debe tomar en cuenta la opinión de los turistas, por esta razón se recomienda ofertar mínimo tres tiempos dentro del menú, los mismos que son plato fuerte, postre y bebida. Teniendo en cuenta que en ninguna de las dos comunidades estudiadas se vio una oferta en cuanto a repostería, es imprescindible implementar los postres que fueron presentados en el proyecto de intervención permitiendo así el crecimiento de su menú.

Es de vital importancia que Sisid Anejo implemente en su cocina equipamientos que permitan al turista conocer mejor la cultura, como lo son fogones y hornos de leña; por su parte, Kushi Waira necesita mejorar y equipar su cocina para que se puedan dar preparaciones más elaboradas. Es necesario que en la comunidad de Kushi Waira se dé capacitaciones a las personas encargadas de la preparación de alimentos, para que se pueda dar una mejor manipulación de la materia prima y a su vez la oferta gastronómica al cliente se refleje de manera más positiva.

En cuanto a la vajilla empleada en las comunidades, se recomienda que se utilicen platos del mismo tipo para todos los tiempos presentados, con el fin de armonizar el aspecto visual. La mejor opción sería la vajilla de barro ya que esta es un elemento emblemático en la gastronomía ecuatoriana.



## Bibliografía

- Abad, C., Cabanilla, E., Deaza, D., Demasi, E., Fialaire, J., Garavito, L., Huertas, N., Iglesias, C., Jiménez, T., Martínez, E., Morales Betancourt, D., Ochoa, F., Palou Rubio, S., Peña, D., Pérez, B., Pinilla, N., Pinilla, R., Quesada, F., Saavedra, J., Salinas, E. y Salinas, E. (2016). *Debates contemporáneos sobre el turismo: Tomo I. Nuevos retos del turismo. Casos de estudio sobre los vínculos entre la gobernanza, el desarrollo y la sostenibilidad*. Leonardo Garavito y Fredy Ochoa.
- Arévalo Alvear, H. (2013). *Evaluación de cinco variedades de arveja (Pisum sativum) bajo condiciones de invernadero en Tumbaco-Pichincha*. (Tesis de Ingeniería).  
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2419/1/106773.pdf>
- Armendaris Sanz, J. (2004). *Procesos de cocina*. Thomson Paraninfo
- Armendaris Sanz, J. (2014). *Procesos básicos de producción culinaria*.  
<https://books.google.com.ec/books?id=Fdv7CAAAQBAJ&pg=PP13&dq=definicion%20de%20tecnicas%20culinarias%202014&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwii39znpP7nAhXOdd8KHYYahCo4Q6AEINzAC&fbclid=IwAR3zh5pjKKvWdGp4JzRfgayiNXpLNuFchHa83hFz4ZA4lh9gPUxsQAbXfIyA#v=onepage&q=definicion%20de%20tecnicas%20culinarias%202014&f=false>
- Astiasarán Anchía, I. y Martínez Hernández, A. (2000). *Alimentos. Composición y propiedades*. Mc Graw Hill
- BBC News Mundo. (2019). El huevo de Instagram: la imagen que rompió el récord de "me gusta" en la red social y que resultó ser una campaña de salud mental. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47135938>
- Berry, M. (1998). *Guía básica de las técnicas culinarias*. Blume
- BioEnciclopedia. (s.f.). Trucha. <https://www.bioenciclopedia.com/trucha/>
- Bravo Martínez, F. (2018). *El manejo higiénico de los alimentos acorde con la NOM-251-SSA1 2010*. Limusa
- Cabanilla, E. (2015). Impactos culturales del turismo comunitario en Ecuador sobre el rol del chamán y los ritos mágico-religioso. *Estudios y*



*Perspectivas en Turismo.* 24.

<https://www.estudiosenturismo.com.ar/PDF/V24/N02/v24n2a10.pdf>

Cámara de Agricultura I Zona. (s.f.). *Guía Básica Para El Cultivo De La Higuera.*

<https://agroecuador.org/index.php/blog-noticias/item/332-guia-basica-para-el-cultivo-de-la-higuera?fbclid=IwAR16m-S4FF7gev2U-7T3koQUFqMazgfkdcgt14eWOnl3e2oIWNfXTGK32eg>

Camarero Tabera, J. (2006). *Manual didáctico de cocina. Tomo 1.*

[https://books.google.com.ec/books?id=IRrmLiWACP8C&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=IRrmLiWACP8C&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Carpio Malia, M. (2014). *Elaboración de platos combinados y aperitivos.*

*Nociones básicas de preparación y control de la calidad.*  
[https://books.google.com.ec/books?id=tBHwCAAAQBAJ&pg=PA26&dq=definicion%20de%20tecnicas%20culinarias%202014&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiz25Kavv7nAhXwIOAKHZJtDRIQ6AEIPzAD&fbclid=IwAR1CdI OyMTPPYJPKynFnJMa\\_BluTJqZeByWARE8sdLKn-gCsl5tgCAdJZdM#v=onepage&q=definicion%20de%20tecnicas%20culinarias%202014&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=tBHwCAAAQBAJ&pg=PA26&dq=definicion%20de%20tecnicas%20culinarias%202014&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiz25Kavv7nAhXwIOAKHZJtDRIQ6AEIPzAD&fbclid=IwAR1CdI OyMTPPYJPKynFnJMa_BluTJqZeByWARE8sdLKn-gCsl5tgCAdJZdM#v=onepage&q=definicion%20de%20tecnicas%20culinarias%202014&f=false)

Corporación Incubadora de Empresas del Austro. (2017). *Kushi Waira.*

<http://www.congope.gob.ec/wp-content/uploads/2017/04/03FP07-0101-a01.pdf>

Diario El Universo. (2015). Dos talleres sobre las plantas nativas.

[https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2015/12/05/nota/5278971/dos-talleres-sobre-plantas-nativas?fbclid=IwAR2OzomV1-GWwiBRNc\\_Vhs1w3DznQKRbXu7JRF8v9N8roXI7QoXAdR73h6U](https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2015/12/05/nota/5278971/dos-talleres-sobre-plantas-nativas?fbclid=IwAR2OzomV1-GWwiBRNc_Vhs1w3DznQKRbXu7JRF8v9N8roXI7QoXAdR73h6U)

Duy Pichazaca, S. (2010). *Identidad cultural y migración en la comunidad*

*Kullkaloma de la Comuna Sisid.*  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2981/1/td4383.pdf>

Fálder Rivero, A. (2007). *Enciclopedia de los Alimentos.* Mercasa

Ferlotti, C. (2015). *Manual de Técnicas Básicas de Cocina 2.*

[https://books.google.com.ec/books?id=qCYIBgAAQBAJ&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=qCYIBgAAQBAJ&hl=es&source=gbs_navlinks_s)



- García Palacios, C. (2016). Nuevos emprendimientos de turismo comunitario en Latinoamérica: la fuerza de las redes como instrumento de cohesión. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*.  
<http://www.eumed.net/rev/caribe/2016/03/turismo.html>
- Gil Martínez, A. (2010). *Técnicas culinarias*.  
<https://books.google.com.ec/books?id=vlikstOp6KsC&pg=PA16&dq=tecnicas+de+coccion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjEvNWK7IDnAhWLwFkKHZTLD1UQ6AEILjAB#v=onepage&q&f=false>
- Hinojosa, M., Marín, I., Chaviano, A, y Ordóñez, K. (s.f.). *Recorriendo la ruta del “Qhapac Ñan”*.  
[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38269695/historia135\\_red.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DRecorriendo\\_la\\_ruta\\_del\\_Qhapac\\_Nan.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191126%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4\\_request&X-Amz-Date=20191126T155201Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=c4127c1cca3ba2ab9477698a96355e81afe185066d70ffcca7e79b3b0ba203f6](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38269695/historia135_red.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DRecorriendo_la_ruta_del_Qhapac_Nan.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191126%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191126T155201Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=c4127c1cca3ba2ab9477698a96355e81afe185066d70ffcca7e79b3b0ba203f6)
- Huaraca Vera, L., Paladines, G. y Suárez Velasco, J. (2017). Gestión del turismo comunitario como alternativa de desarrollo local. Comunidad Yunguilla. Quito. *Revista Publicando*, 4.  
[https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/571/pdf\\_394](https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/571/pdf_394)
- Leonie Comblence, L. (2000). *Alimentos y Bebidas. Higiene, manejo y preparación*. Editorial CECSA
- Leyva, L. (2019). Mashua (Cubio). [https://www.tuberculos.org/mashua-cubio/?fbclid=IwAR00usB\\_LrgDnN\\_vkFBjcknSFFb96tBsbLb7ngh1Gt-pCR2HHloYekayta8](https://www.tuberculos.org/mashua-cubio/?fbclid=IwAR00usB_LrgDnN_vkFBjcknSFFb96tBsbLb7ngh1Gt-pCR2HHloYekayta8)



- Leyva, L. (2019). Papa o patata. [https://www.tuberculos.org/papa-patata/?fbclid=IwAR3wQmiN99tQilwH73XpIKwMyvqeNzuZw3trY-zIJ\\_MczibRCpWJTuwgov0](https://www.tuberculos.org/papa-patata/?fbclid=IwAR3wQmiN99tQilwH73XpIKwMyvqeNzuZw3trY-zIJ_MczibRCpWJTuwgov0)
- Leyva, L. (2020). Rábano. <https://www.tuberculos.org/rabano/?fbclid=IwAR2zvNucuN6ZXiVHMJVblhx7YmmAL8kMUEhZ0-zC3-VpB8YHHwxHAa-iJPU>
- Lorente Gurpegui, S. (2015). *Supervisión de las operaciones preliminares y técnicas de manipulación*. [https://books.google.com.ec/books?id=WXxXDwAAQBAJ&pg=PA266&dq=manipulación+de+ingredientes+2015&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjJsJ\\_7t\\_TnAhVvS98KHa8gD4sQ6wEIKDAA#v=onepage&q=manipulación%20de%20ingredientes%202015&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=WXxXDwAAQBAJ&pg=PA266&dq=manipulación+de+ingredientes+2015&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjJsJ_7t_TnAhVvS98KHa8gD4sQ6wEIKDAA#v=onepage&q=manipulación%20de%20ingredientes%202015&f=false)
- Márquez Sereno, C. (2015). *Elaboración de conservas y cocinados cárnicos*. <https://books.google.com.ec/books?id=qNNWDwAAQBAJ&pg=PA210&dq=tecnica+de+coccion+guisado&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiJrpCp-JTnAhUEzlkKHZtEAZEQ6wEILzAB#v=onepage&q=tecnica%20de%20coccion%20guisado&f=false>
- Martins, A. (2018). Por qué el que se haya descifrado el genoma del trigo puede revolucionar la alimentación en la Tierra. <https://www.bbc.com/mundo/amp/noticias-45222746?fbclid=IwAR12srUx54gEQPaTGdUxJGbp0dOP9u7FYIclCtldQrdr34RrY6xCXmvYM6Q>
- Martínez de Flores Escobar, G., González Garza Ducoing, M. y Torre Marina, C. (2018). *Iniciación a las técnicas culinarias*. Limusa
- Murphy, K. (2019). Ayudando a la quinua a enfrentar el calor. [https://mundoagropecuario.com/ayudando-a-la-quinua-a-enfrentar-el-calor/?fbclid=IwAR3-deXYoUQ1S8mDNP3PpeRklJmmF2\\_uUpvugAOBDZ36TQJbX0ghxu-zl7c](https://mundoagropecuario.com/ayudando-a-la-quinua-a-enfrentar-el-calor/?fbclid=IwAR3-deXYoUQ1S8mDNP3PpeRklJmmF2_uUpvugAOBDZ36TQJbX0ghxu-zl7c)
- Myhrvold, N., Young, C. y Bilet, M. (2015). Técnicas y equipamiento. *Modernist cuisine. El arte y la ciencia de la cocina*. Taschen



- Oficina Internacional del Trabajo - OIT (2001) "Declaración de Otavalo sobre el turismo comunitario".
- Organización Mundial del Turismo. (1994). *Definición de Turismo*.  
<https://www.unwto.org/es>
- Pérez Castaño, V. (2011). *Realización de elaboraciones básicas elementales de cocina y asistir en la elaboración culinaria*.  
<https://books.google.com.ec/books?id=evoCOEEFbxIC&pg=PA105&dq=tecnicas+de+coccion+espeton&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjH-YHPupLnAhXCrFkKHWuGDkMQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false>
- Piqueras Martinho, M. (2016). *Actualización en higiene alimentaria, manipulación, toxiinfecciones alimentarias y etiquetado de alimentos*.  
[https://books.google.com.ec/books?id=VDfiDAAAQBAJ&pg=PA5&dq=seguridad%20alimentaria%20y%20manipulaci%C3%B3n&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjt-POkwfTnAhVBMt8KSHqC74Q6AEILjAB&fbclid=IwAR1Ftqm5uiQz-p41FSIWU7\\_g9fzHT0dpueZHnB4uTcOG4e7H-QsWESSi-XI#v=onepage&q=seguridad%20alimentaria%20y%20manipulaci%C3%B3n&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=VDfiDAAAQBAJ&pg=PA5&dq=seguridad%20alimentaria%20y%20manipulaci%C3%B3n&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjt-POkwfTnAhVBMt8KSHqC74Q6AEILjAB&fbclid=IwAR1Ftqm5uiQz-p41FSIWU7_g9fzHT0dpueZHnB4uTcOG4e7H-QsWESSi-XI#v=onepage&q=seguridad%20alimentaria%20y%20manipulaci%C3%B3n&f=false)
- Pozuelo Talavera, J. y Pérez Pérez, M. (2004). *Técnicas Culinarias*. Thomson Paraninfo
- Proyecto Esperanza. (2009). Oca.  
<https://www.ayudadirecta.org/es/blog/proyecto-esperanza-2/news-de-esperanza-105.htm>
- Rodas, M., Ullauri Donoso, N. y Sanmartín, I. (2015). El Turismo Comunitario en el Ecuador: Una revisión de la literatura. *RICIT*. 9.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5309454>
- Skewes, J., Henríquez Zuñiga, C. y Pilquimán Vera, M. (2012). Turismo comunitario o de base comunitaria: una experiencia alternativa de hospitalidad vivida en el mundo Mapuche. Tralcao sur de Chile. *Cultur*. 2.  
<http://periodicos.uesc.br/index.php/cultur/article/view/285>
- Teubner, C. (2004). *El gran libro de los Alimentos del mundo*. Editorial Everest





- Torre Marina, M. (2012). *La ciencia de los alimentos. Lo que hay detrás de las recetas de cocina*. Editorial Trillas
- Villegas, A. (2014). *Realización de elaboraciones básicas y elementales de cocina y asistir en la elaboración culinaria: Normas, condiciones y equipamiento en un servicio de alimentos y bebidas*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.ec/books?id=mx9CAAQBAJ&dq=confitado+tecnica+de+coccion&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=mx9CAAQBAJ&dq=confitado+tecnica+de+coccion&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Werle, L. y Cox, J. (2011). *Ingredientes*. H.f.ullmann
- Wilson, B. (2013). *La importancia del tenedor: Historias, inventos y artilugios de la cocina*.  
[https://books.google.com.ec/books?id=PaCid7URS4UC&dq=asado+al+espeton&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.ec/books?id=PaCid7URS4UC&dq=asado+al+espeton&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Wright, J. y Treuillé, E. (2008). *Guía completa de las técnicas culinarias*. Blume



Universidad de Cuenca

**ANEXOS**

**ANEXO 1: DISEÑO DE TRABAJO DE TITULACIÓN APROBADO**



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**OFERTA GASTRONÓMICA PARA REDES DE TURISMO COMUNITARIO;  
CASO: RED PAKARIÑAN, EN LAS COMUNIDADES DE SISID ANEJO Y  
KUSHI WAIRA**

**Proyecto de Intervención previo a la obtención del título de: “Licenciatura  
en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas”**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: GASTRONOMÍA TRADICIONAL  
ECUATORIANA**

**LCDO. DAVID QUINTERO MALDONADO, MSC.**

**RUTH ALEXANDRA FARFÁN TACURI**

**GABRIELA ESTEFANÍA PARRA ENRÍQUEZ**

**CUENCA, OCTUBRE 2019**



**OFERTA GASTRONÓMICA PARA REDES DE TURISMO COMUNITARIO;  
CASO: RED PAKARIÑAN, EN LAS COMUNIDADES SISID ANEJO Y KUSHI  
WAIRA**

**1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira

**2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE / CORREO ELECTRÓNICO**

Farfán Tacuri Ruth Alexandra

C.I: 0105712806

CORREO: alexandra.farfant@ucuenca.edu.ec

Parra Enríquez Gabriela Estefanía

C.I.: 0106675507

CORREO: gabriela.parrae@ucuenca.edu.ec

**3. RESUMEN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

Este trabajo inicia con una investigación bibliográfica sobre zonas en las cuales se realiza Turismo Comunitario para conocer su organización. Posteriormente se realizará un trabajo de campo, in situ en las comunidades motivo del desarrollo del tema propuesto.

El presente proyecto de intervención tiene como objetivo proponer una oferta gastronómica para las redes de Turismo Comunitario, tomando como caso práctico la Red Pakariñan, enfocado en las comunidades: Sisid Anejo, en la



Provincia del Cañar, Cantón Cañar y Kushi Waira, en la Provincia del Azuay, Cantón Cuenca.

Para su realización se iniciará analizando la gastronomía que poseen las comunidades objeto de estudio, para determinar el estado actual de la misma, de esta manera se podrá determinar las deficiencias y los puntos que pueden rescatarse con la finalidad de mantener la esencia de cada destino.

Consecuentemente, se busca ayudar a que la alimentación sea equilibrada, atractiva y variada partiendo desde la materia prima seleccionada hasta el producto final, tratando de incluir propuestas de la gastronomía tradicional de cada comunidad; teniendo como ingredientes principales productos propios de las zonas estudiadas. Se pretende que el resultado final sea presentado a la Red de Turismo Comunitario Pakariñan, permitiendo la posibilidad de ser aplicada también por otras redes turísticas.

#### **4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

El Turismo Comunitario es una propuesta de turismo alternativo que se ha venido popularizando en las últimas décadas, en donde la gastronomía de los proyectos es un punto fuerte, ya que cada comunidad tiene características únicas y propias que muchas veces se dan a conocer a través de los productos que se sirven en la mesa.

En la actualidad la Red de Turismo Comunitario Pakariñan, en las comunidades Sisid Anejo y Kushi Waira se encuentra buscando maneras de diversificar la oferta gastronómica en los proyectos que maneja para mejorar la experiencia de los visitantes. El presente trabajo pretende encontrar puntos fuertes de la gastronomía para que se pueda proponer alternativas y así enriquecer los platos de la Red.

Esta mejora busca abarcar todos los procesos de elaboración de los platos, es por eso que se enfocará en la correcta selección de la materia prima, aplicación



de seguridad alimentaria en la producción, técnicas de cocción que permitan resaltar las cualidades de cada producto utilizado y en que la presentación sea atractiva para el cliente.

El motivo principal para la realización de este proyecto de intervención es que se ha visto la falta de una oferta gastronómica variada, atractiva y equilibrada que ayude a que la experiencia del turista sea más acogedora; puesto que los platos actualmente presentados son básicos en cuanto a presentación, porcionamiento y técnicas de cocción acorde a las cualidades de cada género.

## 5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Patricio Matute García y Jorge Parra Parra en el libro *Alimentos sagrados que sanan: Alimentos, tierra y comunidad saludable* enlistan diferentes bebidas típicas consumidas en la provincia del Azuay enlazando la cultura con la medicina ancestral y señalan cuales son los ingredientes base de la gastronomía cuencana.

Camila Abad y otros, determinan en su libro *Debates contemporáneos sobre el turismo: Tomo I. Nuevos retos del turismo. Casos de estudio sobre los vínculos entre la gobernanza, el desarrollo y la sostenibilidad* determinan una reseña histórica de lo que ha sido el Turismo Comunitario en el Ecuador y dan a conocer cuáles han sido los pasos más importantes dentro de su crecimiento.

Elena Crespo Fernández y Nabor González González en su libro *Técnicas Culinarias* dan a conocer las técnicas básicas de cocción, cómo realizarlas y cuáles son los cambios que sufren los alimentos con cada una de éstas.

Alix Wood en su libro *Food Design* da a conocer la importancia de la presentación de la comida a la hora de presentar un plato, también da pautas para poder tener un buen desempeño en cuanto a presentación.



María Teresa Prados Fernández en su libro *Elaboración y acabado de platos a la vista del cliente* define lo que es el emplatado, como desarrollarlo y también da a conocer la mejor manera de presentar los diferentes géneros cárnicos.

José González Martínez y Francisco Rey Bautista en su libro *Procesos básicos de pastelería y repostería* definen las características esenciales que deben tener la materia prima a utilizarse para preparar postres de buena calidad, de igual manera se presenta un glosario de las técnicas más utilizadas.

Blas Gómez en su libro *Manual del manipulador de alimentos* da instrucciones sobre cómo manipular los alimentos de manera adecuada, de igual manera da a conocer cuáles son los riesgos en caso de procedimientos erróneos y define procesos para lograr la inocuidad de un plato.

## **6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Proponer una oferta gastronómica para redes de turismo comunitario, tomando como caso práctico a la Red Pakariñan en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Conocer la gastronomía de las comunidades Sisid Anejo y Kushi Waira
2. Seleccionar los productos, técnicas culinarias y gastronómicas más utilizadas por cada comunidad para mantener su identidad
3. Elaborar una oferta gastronómica en base a las características locales, presentadas por cada comunidad.



## **META**

Presentar una oferta gastronómica a las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira perteneciente a la Red de Turismo Comunitario Pakariñan.

## **TRANSFERENCIA DE RESULTADOS**

Este Proyecto de Intervención será difundido mediante una publicación en el Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca, en el centro de documentación “Juan Bautista Vásquez” el cual podrá ser utilizado como referencia bibliográfica por cualquier persona.

De igual manera, el plan de mejora será entregado a la Red de Turismo Comunitario Pakariñan y a cada comunidad analizada para su posterior aplicación en su oferta turística.

## **IMPACTOS**

En cuanto a los impactos que tendrá este trabajo, serán de carácter social y económico. El primero debido a que responde con una solución a un problema que presentan las comunidades en cuanto a la oferta gastronómica que presenta, en el impacto económico será mejorar los ingresos que tienen los prestadores de servicios de la Red de Turismo Pakariñan teniendo en cuenta la mayor afluencia que se dará por parte de los turistas al ofertar paquetes más completos.

## **7. TÉCNICAS DE TRABAJO**

Este trabajo se enfocará en la metodología cualitativa por lo que se usará como técnica principal la entrevista, enfocándose en conocer cuáles y porque son los platos ofertados por cada comunidad para poder determinar sus deficiencias.



Otra técnica que se aplicará será el grupo focal, dirigido hacia los representantes de las comunidades y de la Red de Turismo Comunitario Pakariñan, mediante el mismo se podrá determinar cuáles son las opiniones en cuanto a fortalezas y debilidades dentro de su oferta gastronómica.

Por medio de la observación se podrá evidenciar las técnicas culinarias aplicadas dentro de las comunidades para desarrollar los platos lo más auténticamente posible, estas son básicas debido a que no se cuenta con el conocimiento y la maquinaria para tener platos más elaborados, dichas técnicas son: hervido, guisado, estofado, asado y frito. Con la aplicación de este proyecto se pretende sumar técnicas un poco más sofisticadas sin que se pierda la facilidad, las mismas podrían ser: cocción al vapor, horneado, salteado, gelificación, cocción a baño maría, cocción lenta.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Abad, C., Cabanilla, E., Deaza, D., Demasi, E., Fialaire, J., Garavito, L., Huertas, N., Iglesias, C., Jiménez, T., Martínez, E., Morales Betancourt, D., Ochoa, F., Palou Rubio, S., Peña, D., Pérez, B., Pinilla, N., Pinilla, R., Quesada, F., Saavedra, J., Salinas, E., Salinas, E. (2016). *Debates contemporáneos sobre el turismo: Tomo I. Nuevos retos del turismo. Casos de estudio sobre los vínculos entre la gobernanza, el desarrollo y la sostenibilidad*. Bogotá, Colombia: Leonardo Garavito y Fredy Ochoa.
- Armendaris, M. (2009). *Mishqui mikuna el sabor del Ecuador*. Quito, Ecuador: Universidad de las Américas.
- Armendaris, M. (2011). *La cocina del Ecuador Recetas tradicionales de mi país*. Quito, Ecuador: Cocina Ecuador.
- Asociación de Psicología Americana. (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. (6ta ed.). Washington, DC: Autor.
- Barrera, V., Brito, B., Caicedo, C., Córdova, J., Espín, S., Espinosa, P., Estrella, J., Heredia, G., Merino, F., Monteros, A., Muñoz, L., Nieto, M., Tapia, C., Valverde, F., y Villacrés, E. (2004). *Raíces y tubérculos andinos: Alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador* [versión DX Reader]. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=wu-b2\\_m8WVYC&pg=PA175&lpg=PA175&dq=revistas+culinarias+de+tube](https://books.google.com.ec/books?id=wu-b2_m8WVYC&pg=PA175&lpg=PA175&dq=revistas+culinarias+de+tube)





rculos&source=bl&ots=6echNUphJO&sig=ACfU3U0NpcDGztTYliB-0y6RCTDjBBnEcg&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiZmYLjq7nhAhXEwFkKHYLGBUYQ6AEwDnoECAgQAQ#v=onepage&q=revistas%20culinarias%20de%20tuberculos&f=false

- Berry, M. (1998). *Guía básica de las técnicas culinarias*. Barcelona, España: Blume.
- Carpio, S. (2007). El desarrollo de la calidad en el sector turístico. *4 Sentidos*, 1. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30044>
- Coca Pérez, A. Del campo Tejedor, A. (2009). Medioambiente y turismo comunitario. María Augusta Vintimilla y Esteban Ruiz Ballesteros (Eds.), *Cultura, comunidad y turismo Ensayos sobre turismo comunitario en Ecuador*. (pp. 117-140). Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Cordero Espinoza, J. (2012). Los sentidos de la gastronomía. *4 Sentidos*, 5. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30148>
- Corporación La Favorita, Supermaxi. (2015). *El toque ecuatoriano*. Recuperado de [http://www.supermaxi.com/wp-content/uploads/2015/05/el-toque-ecuatoriano.pdf?fbclid=IwAR2Sj\\_bap2MsAF\\_523UldjSVPcil56MAgqeqaclspEdFWAej8XHy07mW7Ms](http://www.supermaxi.com/wp-content/uploads/2015/05/el-toque-ecuatoriano.pdf?fbclid=IwAR2Sj_bap2MsAF_523UldjSVPcil56MAgqeqaclspEdFWAej8XHy07mW7Ms)
- Crespo Fernández, E. y González González, N. (2016). *Técnicas Culinarias*. Madrid, España: Ediciones Paraninfo.
- Cubi, P. (2001). *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Quito, Ecuador: Imprenta Mariscal.
- Del campo Tejedor, A. (2009). La autenticidad en el turismo comunitario. Tradición, exotismo, pureza, verdad. María Augusta Vintimilla y Esteban Ruiz Ballesteros (Eds.), *Cultura, comunidad y turismo Ensayos sobre turismo comunitario en Ecuador*. (pp. 41-116). Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Estrella Durán, M. (2009). Turismo comunitario, la gestión de destinos y el desarrollo local. María Augusta Vintimilla y Esteban Ruiz Ballesteros (Eds.), *Cultura, comunidad y turismo Ensayos sobre turismo comunitario en Ecuador*. (pp. 141-163). Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Farfán Pacheco, K. y Serrano, A. L. (2007). Turismo comunitario en Ecuador, una visión empresarial. Ruiz Ballesteros Esteban y Solís Carrión Doris (Eds.), *Turismo comunitario en Ecuador Desarrollo y sostenibilidad social*. (pp. 77-90). Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.



- Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador. (2005). *¿Qué es el Turismo Comunitario?*. Recuperado de <https://www.feptce.com>
- Fiol, J. (2010). Cocinas regionales andinas. J. Pazos (Ed.), *Recordando el ayer para nutrir el presente*. (pp. 215-231). Quito, Ecuador: Corporación editora nacional.
- Galarza, A. y Torres León, L. (2007). El turismo gastronómico. *4 Sentidos*. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30054>
- Gallardo de la Puente, C. (2011). *Fiestas y sabores del Ecuador*. Quito, Ecuador: Cocina Ecuador.
- Garrido Fernández, M. (s.f.). *MF1063\_3: Ofertas Gastronómicas*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=T7tWDwAAQBAJ&pg=PA231&dq=oferta%20gastron%C3%B3mica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjx6uvVrebhAhWBSlkKHQCIA7oQ6AEIJDA&fbclid=IwAR1JrA8OSEXX452Ba3gFwCaCo3u6\\_1BdEyLiV\\_yP49ncsH5a4gN2UI3l8sE#v=onepage&q=oferta%20gastron%C3%B3mica&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=T7tWDwAAQBAJ&pg=PA231&dq=oferta%20gastron%C3%B3mica&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjx6uvVrebhAhWBSlkKHQCIA7oQ6AEIJDA&fbclid=IwAR1JrA8OSEXX452Ba3gFwCaCo3u6_1BdEyLiV_yP49ncsH5a4gN2UI3l8sE#v=onepage&q=oferta%20gastron%C3%B3mica&f=false)
- Gil Martínez, A. (2010). *Técnicas culinarias*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=vlikstOp6KsC&printsec=frontcover&dq=tecnicas+culinarias+alfredo+gil+martinez+pdf&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiO3NntqpvAhVET98KHVi-AUYQ6AEIJzAA#v=onepage&q&f=false>
- Gómez, B. (2016). *Manual del manipulador de alimentos*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=ofapDQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=manipulacion+de+alimentos&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiUm-iDjKHIAhUOx1kKHxW5CBEQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false>
- González Martínez, J. y Rey Bautista, F. (2017). *Procesos básicos de pastelería y repostería*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=-sTLDgAAQBAJ&pg=PA103&dq=porcionamiento+de+generos+en+un+plato&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjE\\_JK95JHkAhUJrVkkKHSIKBqQQ6AEIPzAE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=-sTLDgAAQBAJ&pg=PA103&dq=porcionamiento+de+generos+en+un+plato&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjE_JK95JHkAhUJrVkkKHSIKBqQQ6AEIPzAE#v=onepage&q&f=false)
- Grupo Océano. (2002). *El gran libro de la cocina vegetariana Guía completa de alimentación, ingredientes y recetas naturales*. Barcelona, España: Carlos Gispert.
- Jaramillo Granda, M. (2012). *Técnicas de cocina ecuatoriana*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.



- López Alonso, A. M., Carabias Muñoz, L., y Díaz Paniagua, E. (2017). *Ofertas gastronómicas*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=-IU7DwAAQBAJ&pg=PA138&dq=oferta%20gastron%C3%B3mica&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjBvZbYrebhAhUsvFkKHXH1DXEQ6AEINTAD&fbclid=IwAR0FbK\\_BJnv3ZqHZ9S83FpNty8S0V2-6MJSAWUSFVLnx-AppPcw-BUeVeTw#v=onepage&q=oferta%20gastron%C3%B3mica&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=-IU7DwAAQBAJ&pg=PA138&dq=oferta%20gastron%C3%B3mica&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjBvZbYrebhAhUsvFkKHXH1DXEQ6AEINTAD&fbclid=IwAR0FbK_BJnv3ZqHZ9S83FpNty8S0V2-6MJSAWUSFVLnx-AppPcw-BUeVeTw#v=onepage&q=oferta%20gastron%C3%B3mica&f=false)
- Lucas Santana, B. (2012). *Lo mejor de la cocina ecuatoriana: tradición que va de generación en generación*. Guayaquil, Ecuador: Bral's
- Mañez, C. (2011). *300 Técnicas de la Cocina Vegetariana*. Barcelona, España: Océano.
- Matute García, P y Parra Parra, J. (2018). *Alimentos sagrados que sanan: alimentos, tierra y comunidad saludable*. Cuenca, Ecuador: Editores del Austro.
- Nelson, R. (2003). *Las carnes y las Proteínas*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=bOQKsFAfQ2kC&pg=PA19&dq=porciones%20de%20alimentos&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjnuvHLj9fhAhXBxFkKHTjjDFc4ChDoATABegQIARAH&fbclid=IwAR1GCBe8wE\\_qg4ip7\\_kKepwygtAyRjYo\\_q9fp5EN085nsZHUxa46YkQo7tg#v=onepage&q=porciones%20de%20alimentos&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=bOQKsFAfQ2kC&pg=PA19&dq=porciones%20de%20alimentos&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjnuvHLj9fhAhXBxFkKHTjjDFc4ChDoATABegQIARAH&fbclid=IwAR1GCBe8wE_qg4ip7_kKepwygtAyRjYo_q9fp5EN085nsZHUxa46YkQo7tg#v=onepage&q=porciones%20de%20alimentos&f=false)
- Olivas, R. (2010). Cocinas regionales andinas. J. Pazos (Ed.), *Cocinando nuestras culturas*. (pp. 15-32). Quito, Ecuador: Corporación editora nacional.
- Prados Fernández, M. (2016). *Elaboración y acabado de platos a la vista del cliente*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=7C6IDAAAQBAJ&pg=PA67&dq=porcionamiento+de+generos+en+un+plato&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjE\\_JK95JHkAhUJrVkkHSIKBqQQ6AEIKDA#v=onepage&q=porcionamiento%20de%20generos%20en%20un%20plato&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=7C6IDAAAQBAJ&pg=PA67&dq=porcionamiento+de+generos+en+un+plato&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjE_JK95JHkAhUJrVkkHSIKBqQQ6AEIKDA#v=onepage&q=porcionamiento%20de%20generos%20en%20un%20plato&f=false)
- Red de Turismo Comunitario Pakariñan. (2005). *Red de Turismo Comunitario Pakariñan Descripción*. Recuperado de [www.wfto-la.org](http://www.wfto-la.org)
- Roca Fontané, J. (2014). *Cocina con Joan Roca Técnicas básicas para cocinar en casa*. Recuperado de <https://books.google.com.ec/books?id=NedIAwAAQBAJ&pg=PA36&dq=como%20planificar%20un%20menu&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiCkNyhltfhAhXEpl1kKHVhUC2gQ6AEILTAC>



&fbclid=IwAR3gxSIEyTbNbYGswhdEKL0QHgKRITO7mScYVqhf-dD0SghtTDtg\_eelHn4#v=onepage&q=como%20planificar%20un%20menu&f=false

- Ruiz, E. Hernández, M. Coca, A. Cantero, P. y Del Campo, A. (2008). Turismo comunitario en Ecuador. Comprendiendo el community-based tourism desde la comunidad. *Revista de turismo y patrimonio cultural*, 6(3). Recuperado de <http://pasosonline.org>
- Solís Carrión, D. (2007). De la resistencia a la sostenibilidad. El proceso histórico del turismo comunitario en Ecuador y sus retos actuales. Ruiz Ballesteros Esteban y Solís Carrión Doris (Eds.), *Turismo comunitario en Ecuador Desarrollo y sostenibilidad social*. (pp. 29-50). Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Solís Carrión, D. (2007). El turismo como instrumento de desarrollo y lucha contra la pobreza. *4 Sentidos*, 1. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30038>
- Tejada, B. D. (2007). *Administración de servicios de alimentación Calidad, nutrición, productividad y beneficios*. Recuperado de [https://books.google.com.ec/books?id=GxTF74WTNAYC&pg=PA147&dq=menu&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwje8eGKpubhAhVx1kKHQJ7D30Q6AEIJDA&fbclid=IwAR0\\_SkB22dDbuMO8lqeraRYKpJmwKSX4Ns\\_ctjq3KmGIW8X5ZM3c6kLrYZA#v=onepage&q=menu&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=GxTF74WTNAYC&pg=PA147&dq=menu&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwje8eGKpubhAhVx1kKHQJ7D30Q6AEIJDA&fbclid=IwAR0_SkB22dDbuMO8lqeraRYKpJmwKSX4Ns_ctjq3KmGIW8X5ZM3c6kLrYZA#v=onepage&q=menu&f=false)
- Torres León, L. y Ruiz Ballesteros, E. (2009). Estrategia metodológica para el estudio del turismo comunitario. María Augusta Vintimilla y Esteban Ruiz Ballesteros (Eds.), *Cultura, comunidad y turismo Ensayos sobre turismo comunitario en Ecuador*. (pp. 19-40). Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Torres León, L. (2009). Identificación, rescate y revitalización de la gastronomía azuaya. *4 Sentidos*, 4. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30131>
- Torres León, L., Jaramillo Granda, M., Barzallo Neira, C., Armijos, D., y Pesántez Loyola, S. (2016). *Manual para trabajos de titulación*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Universidad de San Martín de Porres. (2005). *Desde los Andes al mundo, sabor y saber*. Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.
- Vázquez de Fernández de Córdova, N. (2015). *Ashanga: cocina morlaca*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca



- Villacrés, E. (2010). Cocinas regionales andinas. J. Pazos (Ed.), *Raíces y tubérculos andinos: alimentos ancestrales para la gente de hoy*. (pp. 73-84). Quito, Ecuador: Corporación editora nacional.
- Vintimilla de Crespo, E. (2005). *El sabor de los recuerdos*. Cuenca, Ecuador: Crespo Vintimilla Juan.
- Willan, A. (1992). *Cocina visual Recetas de verduras*. Barcelona, España: Edypresse Hymosa.
- Wood, A. (2018). *Food Design*. Recuperado de: <https://books.google.com.ec/books?id=T2NiDwAAQBAJ&pg=PA2&dq=food+design&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwinkpK14pHkAhWO1IkKHZBzDLoQ6AEIKDA#v=onepage&q=food%20design&f=false>
- Zenteno, M. (2007). El turismo comunitario: un enfoque de desarrollo humano sostenible. 4 *Sentidos*, 1. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/30043>

## 9. TALENTO HUMANO

Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira

RECURSO	DEDICACIÓN	VALOR TOTAL \$
DIRECTOR	2 horas / semana / 6 meses	600,00
ESTUDIANTES	20 horas por cada estudiante / semana / 6 meses	2.400,00
<b>TOTAL</b>		<b>3.000,00</b>

FUENTE: Manual para trabajos de Titulación

AUTORAS: Alexandra Farfán y Gabriela Parra.



## 10. RECURSOS MATERIALES

Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira

CANTIDAD	RUBRO	VALOR \$
6 u	Equipos de cómputo	1.000,00
100 u	Fotocopias	2,00
350 u	Impresiones	17,50
28 u	Libros	450,00
6 u	Revistas	100,00
28 u	Utensilios de cocina	500,00
6 u	Maquinaria de cocina	1.200,00
Varios	Materia Prima	500,00
<b>TOTAL</b>		<b>3,769.50</b>

FUENTE: Manual para trabajos de Titulación

AUTORAS: Alexandra Farfán y Gabriela Parra.

## 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira (Julio 2019-Enero 2020)

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
1 Recolección y organización de la información	X					
2 Discusión y análisis de la información	X	X				
3 Trabajo de campo			X	X		
4 Trabajo de laboratorio			X	X		
5 Integración de la información de acuerdo a los objetivos					X	
6 Redacción del trabajo					X	X
7 Revisión final						X

FUENTE: Manual para trabajos de Titulación

AUTORAS: Alexandra Farfán y Gabriela Parra.



## 12. PRESUPUESTO

Oferta gastronómica para redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira

CONCEPTO	APORTE DEL ESTUDIANTE \$	OTROS APORTES \$	VALOR TOTAL \$
<b>TALENTO HUMANO</b>			
Director		600,00	600,00
Estudiantes	2.400,00		2.400,00
<b>GASTOS DE MOVILIZACIÓN</b>			
Transporte	288,00		288,00
<b>GASTOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>			
Bibliografía		569,50	569,50
Internet	200,00	100,00	300,00
<b>EQUIPOS, LABORATORIO Y MAQUINARIA</b>			
Computador y accesorios	1.000,00		1.000,00
Utensilios de cocina	500,00		500,00
Maquinaria de cocina	1.200,00		1.200,00
Materia Prima	500,00		500,00
Otros			
<b>TOTAL</b>	<b>6.088,00</b>	<b>1.269,50</b>	<b>7.357,50</b>

FUENTE: Manual para trabajos de Titulación

AUTORAS: Alexandra Farfán y Gabriela Parra.

## 13. ESQUEMA TENTATIVO

**Índice**

**Abstract**

**Agradecimientos**

**Dedicatoria**

**Introducción**

**CAPÍTULO 1**

**Análisis de la situación actual de la Red de Turismo Comunitario Pakariñan**

1.6 Conceptualización de Red de Turismo Comunitario

1.6 Datos generales de cada comunidad

1.6 Agricultura y ganadería de las comunidades Sisid Anejo y Kushi Waira

Ruth Alexandra Farfán Tacuri

Gabriela Estefanía Parra Enríquez



1.6 Gastronomía de las comunidades

## **CAPÍTULO 2**

### **Técnicas Culinarias**

2.1 Definición de las técnicas culinarias

2.2 Técnicas culinarias utilizadas en cada comunidad

2.3 Propuesta de técnicas culinarias a utilizarse

## **CAPÍTULO 3**

### **Propuesta de oferta gastronómica**

3.1 Selección adecuada de la materia prima

3.2 Entradas

3.2.1 Humitas

3.2.2 Tamal de maíz

3.2.3 Tortillas de choclo

3.2.4 Choclo asado con queso

3.2.5 Caldo de gallina

3.2.6 Sopa de melloco

3.3 Platos fuertes

3.3.1 Sancocho

3.3.2 Cuy asado

3.3.3 Papas con cuero

3.3.4 Seco de chivo

3.3.5 Mote pata

3.3.6 Yanushca

3.4 Postres

3.4.1 Dulce de higo

3.4.2 Dulce de zapallo





3.4.3 Buñuelos con miel

3.4.4 Arroz con leche

3.4.5 Pristiños

3.4.6 Dulce de durazno

3.5 Bebidas

3.5.1 Morocho

3.5.2 Chicha de maíz

3.5.3 Pucha perro

3.5.4 Colada de avena con naranjilla

3.5.5 Yaguana

3.5.6 Colada de máchica

3.6 Montaje de platos

Conclusiones

Bibliografía

## 14. ANEXOS

Anexo 1. Diseño Aprobado por el Consejo Directivo

Anexo 2. Test de degustación

Características	Deficiente (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Muy Bueno (4)	Excelente (5)
Aroma					
Color					
Presentación					
Sabor					
Textura					



Anexo 3. Ficha técnica

FICHA TÉCNICA				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	UC.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
CANT. PRODUCIDA						
CANT. PORCIONES				COSTOPORCIÓN		
TÉCNICAS				FOTO		



## **ANEXO 2: ENTREVISTAS DE LAS COMUNIDADES DE KUSHI WAIRA Y SISID ANEJO**

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

La presente entrevista es anónima, sus respuestas no le van a comprometer en lo absoluto.

Lugar: Kushi Waira

Fecha: 20 de diciembre de 2019

#### 1. ¿Qué tipo de comida ofrecen?

Platos típicos, nosotros acostumbramos a brindar platos típicos por ejemplo en fiestas como matrimonios, bautizos, el plato típico es el cuy con papas, como principal, de ahí que viene el caldo de gallina criolla. En la cena siempre hacemos arroz cebada o harina de habas lo que es típico acompañado del arroz ponemos poquito más ponemos las verduras como el tomate y otros productos.

Ya tenemos los conocimientos establecidos, por ejemplo la sopa de harina de maíz con col no es tan recomendable, pero sí con nabo, la sopa de harina de arveja con col sí, arroz de cebada también; esto es por la combinación de sabores.

En el caso de los postres, son naturales por ejemplo dulce de sambo o de harina de maíz, o más típico como coladas.

Las personas vegetarianas nos avisan con anticipación, para ellos preparamos comida diferente, les agregamos verduras en vez de carne, como tortillas de brócoli o de coliflor, también el plátano aplastado o tortilla de verdura.

#### 2. ¿Cuáles son las razones por las que ustedes ofertan este tipo de alimentos?



Porque los turistas que vienen quieren probar cosas tradicionales, en el caso de la pampa mesa ellos nos dicen si incluimos el cuy o no, hay algunos turistas que si quieren que preparemos el cuy al menos para conocer o saber el sabor como es. Incluso algunos les gusta destrozarle ellos mismo, por eso nosotros preguntamos cómo quieren, si quieren entero o en pedazos.

3. ¿Cuáles son los principales ingredientes para elaborar sus platos?

Usamos todo lo cultivado aquí, nos gusta usar cosas frescas por eso tenemos el huerto con nabos, coles y más hortalizas y también cosechamos los granos y guardamos para hacer harinas. Nosotros molemos en la piedra grande y ya tenemos las harinas de haba, arveja y maíz. Todos nos organizamos para traer las cosechas cuando tenemos turistas.

4. ¿Qué plato es el más consumido?

El pollo asado, pero también piden cuy con papas. Se sirve bastante el caldo de gallina criolla. En el desayuno se sirve más el mote pillo con cáscara y para la cena la sopa de arroz de cebada y colada de máchica de maíz. Lo que nunca han pedido es el pescado, además no tenemos un lugar para pescar, nosotros consumimos comprando en el mercado.

5. ¿Qué técnicas de cocción realiza al preparar los alimentos?

Principalmente utilizamos el carbón, por ejemplo el pollo es asado al carbón, el cuy también. También hacemos el asado a parrilla, tenemos un tiesto o sartén de cerámica y debajo carbón y ahí asamos. Tenemos también las sopas como el mote casado que se deja hervir por varias horas en olla de barro y cocinado en leña. La mayoría de hortalizas para las ensaladas servimos crudas. Para las



coladas y bebidas se hierbe el agua y en el caso de las aguas aromáticas ponemos las hojas y tapamos hasta servir.

6. ¿Qué tipo de vajilla usan?

La mayoría de nuestros platos son de barro, tenemos cucharas de madera, los vasos son de vidrio porque no hay muchos de barro, en la pampa mesa no se utilizan platos, sólo las cucharas de madera y vasos, cuando hay bastante gente subimos vasos desechables por el peso y la comodidad, pero igual les explicamos que traemos desechables por la comodidad, porque hay que caminar lejos y de ahí nada de plástico.

Siempre cocinamos todo en ollas de barro pero para subir la comida a la montaña donde se da la pampa mesa se pone a comida en ollas de aluminio porque es más liviano.

7. ¿Cuál es la principal razón para preferir el tipo de vajilla utilizada?

Porque queremos que los turistas conozcan nuestras tradiciones además creemos que es mejor para la decoración de nuestro centro turístico. No nos gusta utilizar platos desechables pero cuando hay mucha gente tenemos que usarla.

8. ¿Han tenido reclamos por parte de los turistas en cuanto a la comida?

No, la mayoría el ciento por ciento han agradecido de la comida. Pero también nos han contado que el sabor es mucho mejor aquí porque inclusive tuvimos un grupo que había ido a Chulla Mikuna por Cañar el año pasado se habían disgustado fuertemente, entonces preguntaron si hay otro lugar en donde pueden borrar esa decepción y les habían recomendado Kushi Waira y querían venir acá. La pampa mesa sí y llegaron bastante molestos, inquietos; pero cuando llegaron les explicamos cómo es la comida de que se trata y fueron



relajándose y después de la pampa mesa se pusieron contentos, agradecieron. Entonces los turistas si notan bastante si el sabor es o no agradable, les hace sentir bien o mal.

9. En caso de que se les ofreciera un recetario que tenga platos innovadores con ingredientes propios de la zona, ¿ustedes estarían dispuestos a utilizarlo en el futuro?

Claro, seria de mucha ayuda para que la comunidad tenga mejores conocimientos y servir mejor a los turistas.

10. Al momento de realizar comidas al aire libre, ¿se preocupan por la comodidad del cliente, o depende de la temática de las mismas?

La única comida que tenemos al aire libre es la pampa mesa y hay que sentarse en el piso como agradecimiento a la pacha mama para poder comer.



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

La presente entrevista es anónima, sus respuestas no le van a comprometer en lo absoluto.

Lugar: Sisid Anejo

Fecha: 30 de enero de 2020

1. ¿Qué tipo de comida ofrecen?

Nosotros ofrecemos comida tradicional, en nuestros platos no usamos condimentos por ejemplo para dar sabor a las sopas ponemos el hueso de cerdo o de borrego, para dar color usamos la zanahoria. También ya tenemos menús establecidos para dar cada día para no repetir y que no se cansen los turistas siempre buscamos dar platos diferentes cada día. En cuanto a postres no tenemos mucha variedad por ejemplo tenemos los buñuelos que hacemos a veces de trigo o quínoa.

2. ¿Cuáles son las razones por las que ustedes ofertan este tipo de alimentos?

Porque queremos que conozcan nuestra identidad por medio de los platos que servimos. No nos gusta usar condimentos para que la comida sea más saludable y para no perder los sabores propios de los productos.

3. ¿Cuáles son los principales ingredientes para elaborar sus platos?

Nosotros usamos productos propios de la región, también usamos productos de Cañar. En la comunidad se siembra todo para el consumo diario, nosotros



tenemos los platos con cultivos de temporada. Los productos que más usamos son nabo, pollo, leche, cebada, quínoa, papa, huevos y queso.

4. ¿Qué plato es el más consumido?

Lo que más se da es la sopa de cebada, pollo al horno, buñuelos de trigo, quínoa y jugos de fruta natural. Para menús vegetarianos nosotros usamos los granos en vez de carne y también huevos y queso.

5. ¿Qué técnicas de cocción realiza al preparar los alimentos?

Usamos el horno de la cocina, no tenemos horno de leña ni parrilla. No tenemos espacio para tener una cocina de leña por eso cocinamos en la cocina a gas, además la persona encargada de cocina prefiere cocinar así porque es más fácil y rápido.

6. ¿Qué tipo de vajilla usan?

En la pampa mesa usamos jarras y vasos de barro para la chicha, pero para el uso diario son muy delicados entonces usamos vajilla de losa para los almuerzos. No nos gusta usar platos desechables pero cuando la pampa mesa es de más de 200 personas si tenemos que servir en desechables

7. ¿Cuál es la principal razón para preferir el tipo de vajilla utilizada?

Preferimos la vajilla de losa porque es más resistente y dura más tiempo que la de barro que es difícil conseguir una de buena calidad que dure.

8. ¿Han tenido reclamos por parte de los turistas en cuanto a la comida?





Los extranjeros no, pero los nacionales son más exigentes por ejemplo piden platos a la carta y nosotros no tenemos porque no nos manejamos con un nivel hotelero. Pero al final más bien van agradecidos por la experiencia y por la comida.

9. En caso de que se les ofreciera un recetario que tenga platos innovadores con ingredientes propios de la zona, ¿ustedes estarían dispuestos a utilizarlo en el futuro?

Si sería bueno, sobre todo en el caso de los postres que nos ayuden proponiendo nuevos postres que sean fáciles de preparar pero son usar productos difíciles de encontrar.

10. Al momento de realizar comidas al aire libre, ¿se preocupan por la comodidad del cliente, o depende de la temática de las mismas?

La pampa mesa siempre se sirve en el piso y las personas tienen que sentarse alrededor. No se utilizan cubiertos porque se debe comer con las manos directamente. Claro que al final de la comida se les dan servilletas para que puedan limpiarse. Para la chicha se llevan jarras de barro y pocos vasos y se le da a la persona que contrato el servicio para que reparta a todos.

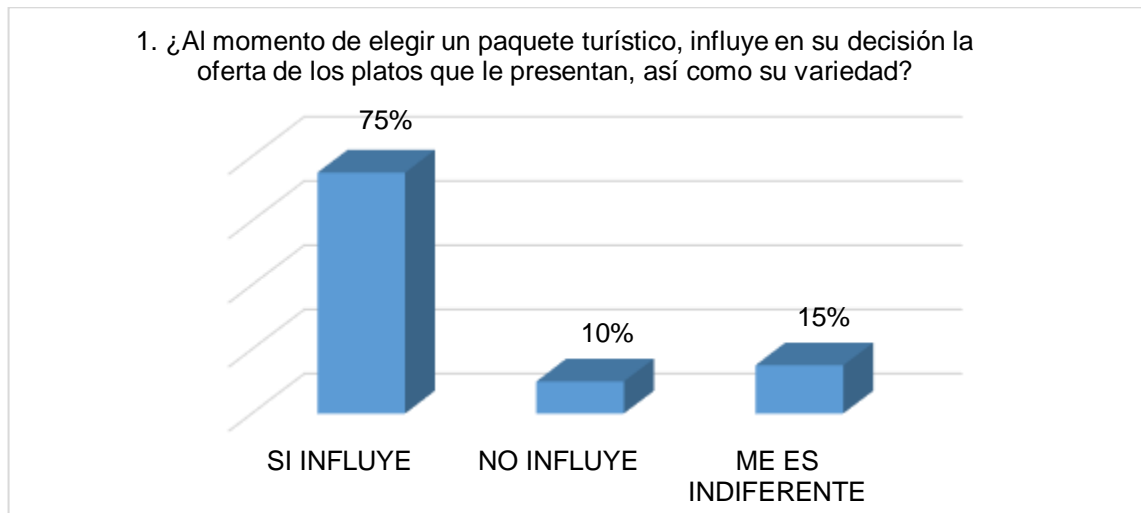


### ANEXO 3: TABULACIÓN DE ENCUESTAS

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

Figura 80

Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 1



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

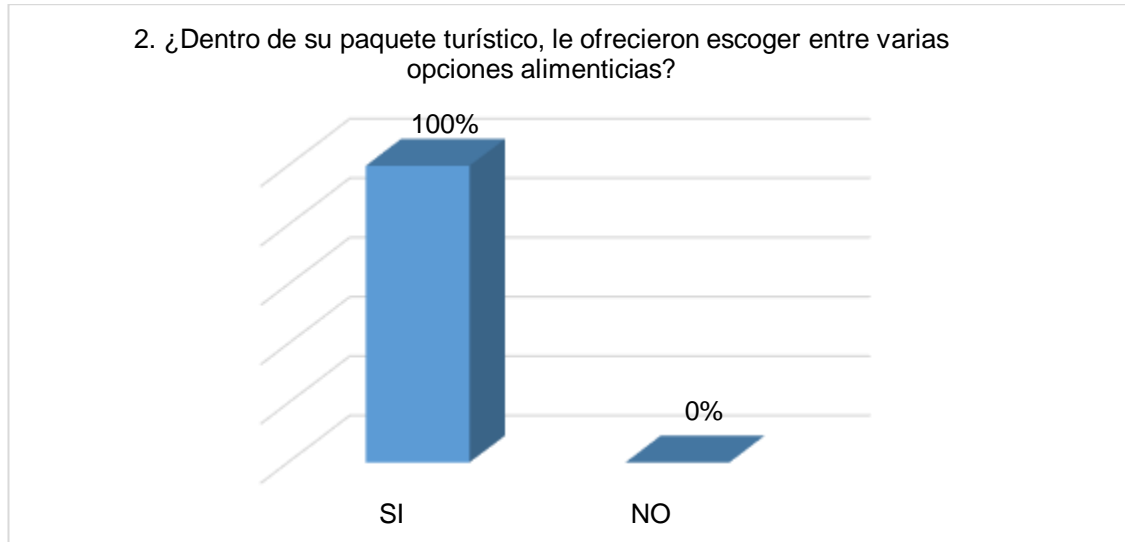
Fecha: 30 de enero de 2020

En la comunidad de Sisid Anejo la mayoría de encuestados, con un 75% opina que la oferta gastronómica que se les presente si ejerce influencia para optar por el paquete turístico; para la minoría que se encuentra dentro del 10% esto no influye en su decisión. Por su parte para un grupo intermedio del 15% no les es relevante.



**Figura 81**

*Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 2*



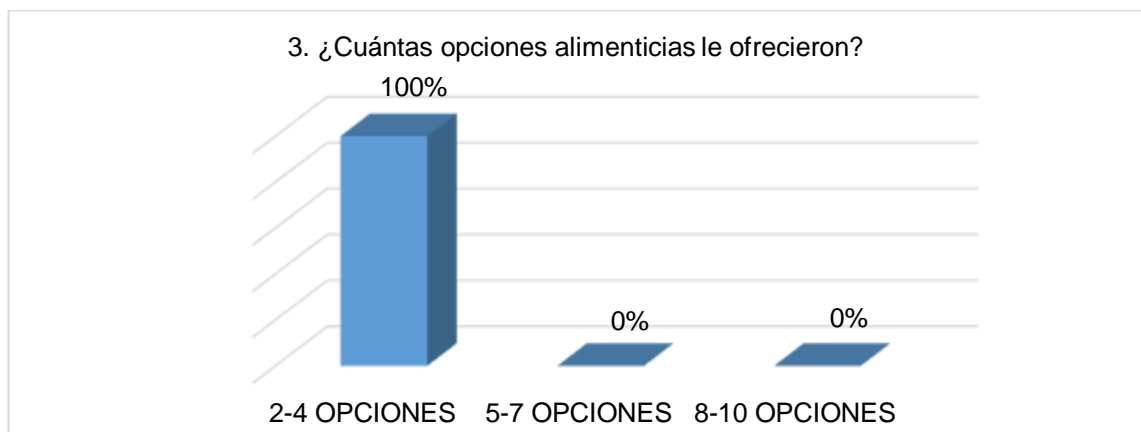
Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 30 de enero de 2020

La totalidad de encuestados concordó que en la comunidad de Sisid Anejo si se les ofreció varias opciones alimenticias para que ellos pudieran conocer cuáles serían los alimentos que se iban a servir durante su visita.

**Figura 82**

*Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 3*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

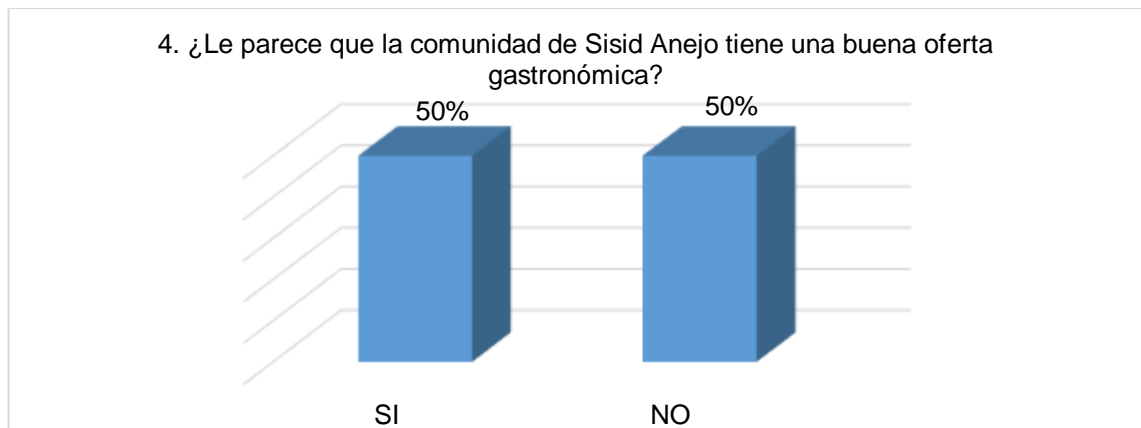
Fecha: 30 de enero de 2020



Todas las personas encuestadas seleccionaron la primera opción, es decir se les presentó entre dos a cuatro variedades de platos que consumirían a lo largo de la jornada.

**Figura 83**

*Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 4*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 30 de enero de 2020

En cuanto a la pregunta número cuatro, las opiniones fueron equitativas. Al 50% de encuestados les pareció que la comunidad tiene una buena oferta gastronómica; contrariamente el 50% restante opinó negativamente.

**Figura 84**

*Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 5*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

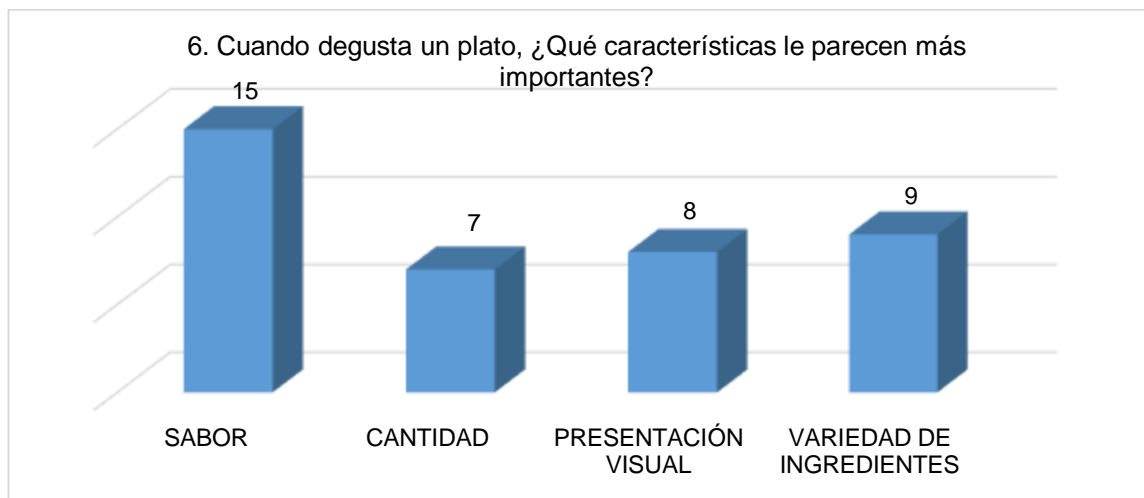
Fecha: 30 de enero de 2020



Para esta pregunta a los encuestados se les presentó cuatro opciones entre las cuales podían elegir más de una. La opción con más votos, es decir 20 fue la del plato fuerte siendo este el tiempo imprescindible en un paquete turístico, la segunda opción elegida con 9 votos fue el postre, en tercer lugar, con un total de 8 votaciones se encuentran las bebidas y por último la entrada con la cantidad de 4 votos.

**Figura 85**

*Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 6*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

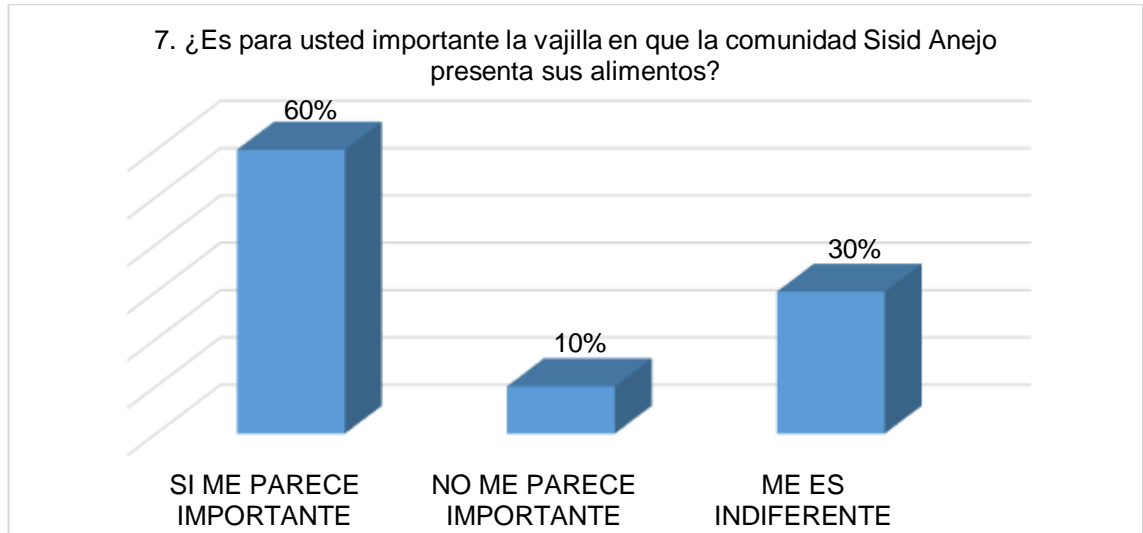
Fecha: 30 de enero de 2020

Según los datos obtenidos la característica con más relevancia dentro de un plato es el sabor, siendo el primer lugar con 15 votaciones, seguido de este se encuentra la variedad de ingredientes con un total de 9 votos; en tercer lugar la presentación visual con un voto menos que el anterior y por último la cantidad de alimentos dentro del plato con solamente 7 votaciones.



**Figura 86**

*Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 7*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

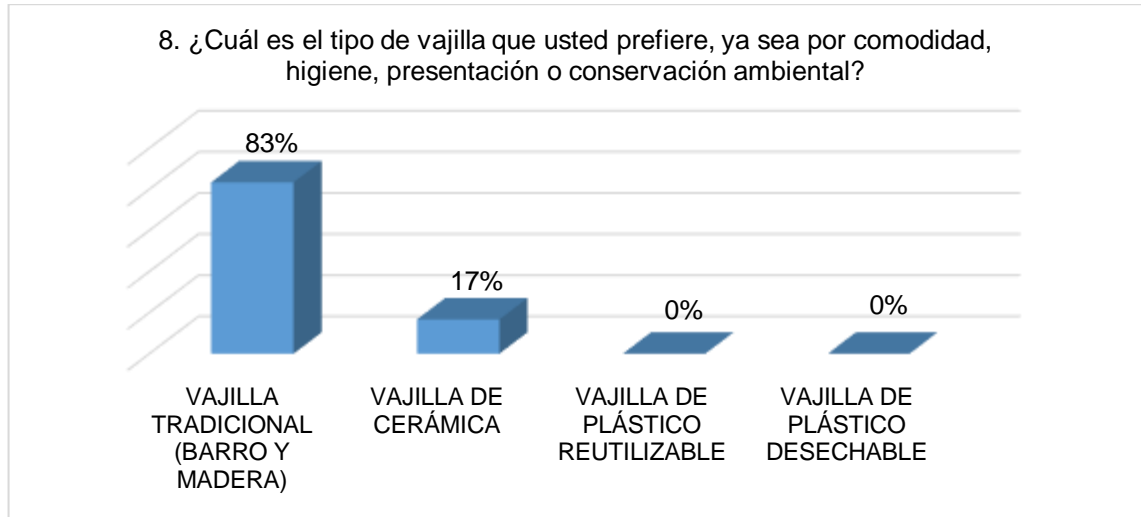
Fecha: 30 de enero de 2020

Para el 60% de los encuestados la vajilla es importante en cuanto a la presentación de alimentos, siendo para la minoría con el 10% un aspecto que carece de importancia; por otra parte para el 30% restante este punto les es indiferente.



**Figura 87**

*Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 8*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

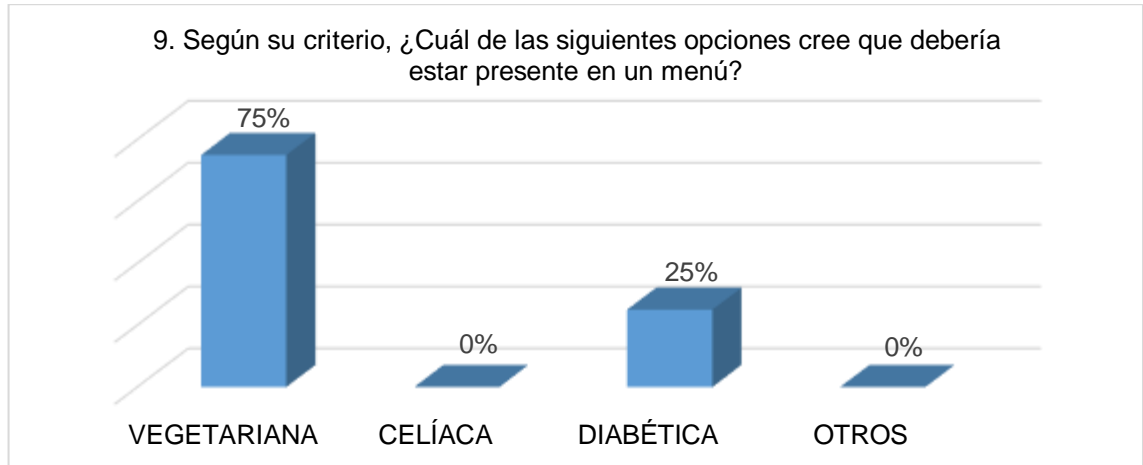
Fecha: 30 de enero de 2020

En cuanto a la utilización de la vajilla, la mayoría es decir el 83% prefiere la de barro y madera considerada como tradicional, el 17% restante de los encuestados opto por elegir a la cerámica como opción viable para el consumo de alimentos; por su parte las opciones de plástico tanto reutilizable como desechable no fueron consideradas.



**Figura 88**

Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 9



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 30 de enero de 2020

El 75% de los encuestados opinó que es importante la presencia de opciones vegetarianas dentro de un menú; de igual manera un 25% concordó que la dieta para personas diabéticas debía estar presente. Dejando de lado la opción celíaca y cualquier otro tipo de dieta.

**Figura 89**

Resultado de la Encuesta en Sisid Anejo Pregunta 10



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 30 de enero de 2020

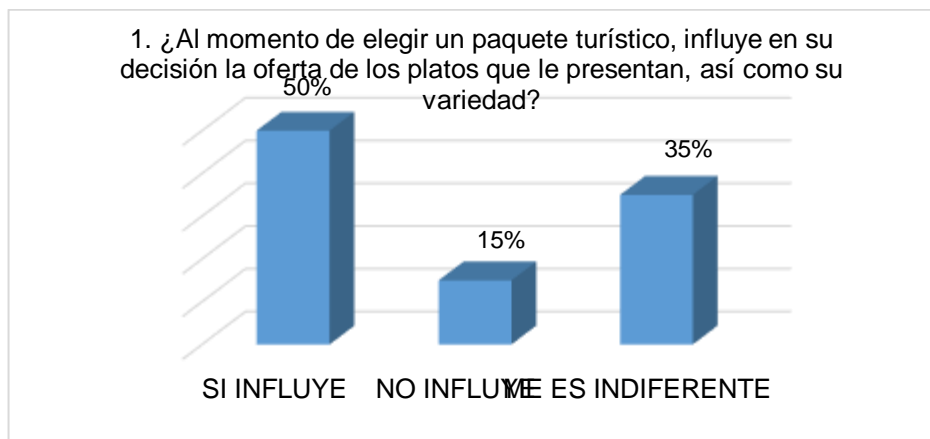




Sisid Anejo es reconocida por parte de sus visitantes por la buena atención que brindan, por lo tanto la mayoría de los mismos tomaron esta opción como la principal razón por la que regresarían, en segunda instancia los atractivos turísticos también ejercen importancia, quedando en tercer lugar la gastronomía con 8 votos.

**Figura 90**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 1*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

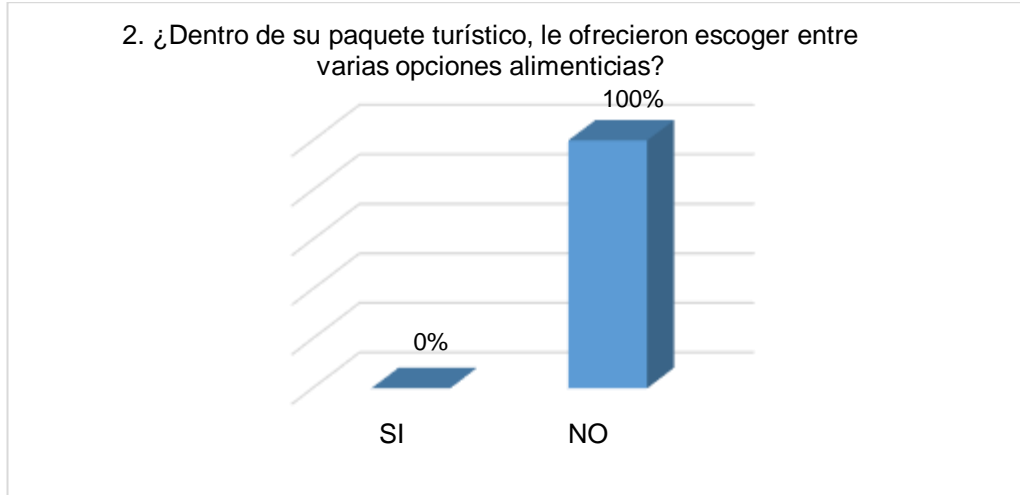
Fecha: 13 de febrero de 2020

Para la mitad de encuestados la oferta gastronómica si influye al momento de elegir un paquete turístico, el 35% de personas opinó que esta opción les es indiferente, siendo la minoría del 15% la que optó por elegir la opción negativa.



**Figura 91**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 2*



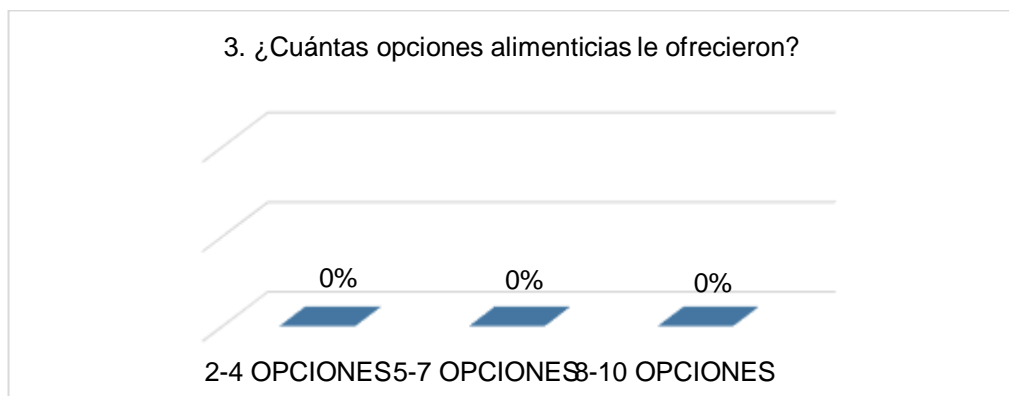
Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 13 de febrero de 2020

La totalidad de encuestados coincidió que en su paquete turístico no se les dio a conocer diferentes opciones alimenticias.

**Figura 92**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 3*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

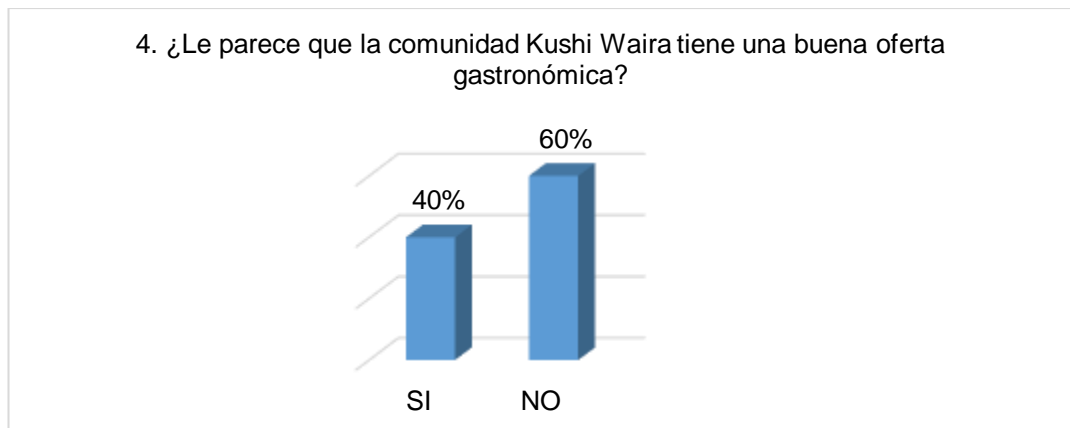
Fecha: 13 de febrero de 2020



En esta pregunta no hubo la necesidad de que las personas contesten ya que está vinculada a la opción positiva de la pregunta dos, por tal razón no existe respuesta.

**Figura 93**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 4*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

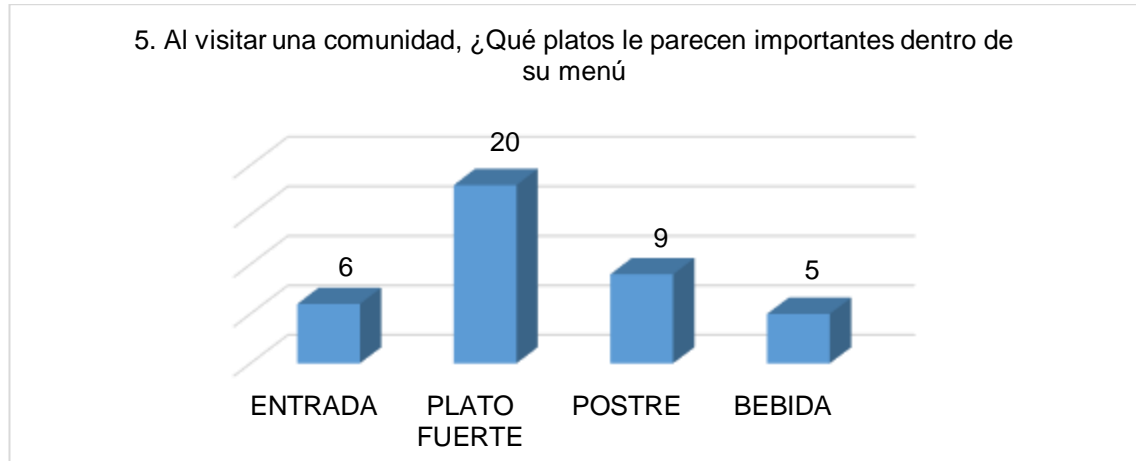
Fecha: 13 de febrero de 2020

De acuerdo al 60% de los encuestados en la comunidad de Kushi Waira no se maneja una buena oferta gastronómica, no obstante el 40% de personas piensa que no es el caso.



**Figura 94**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 5*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

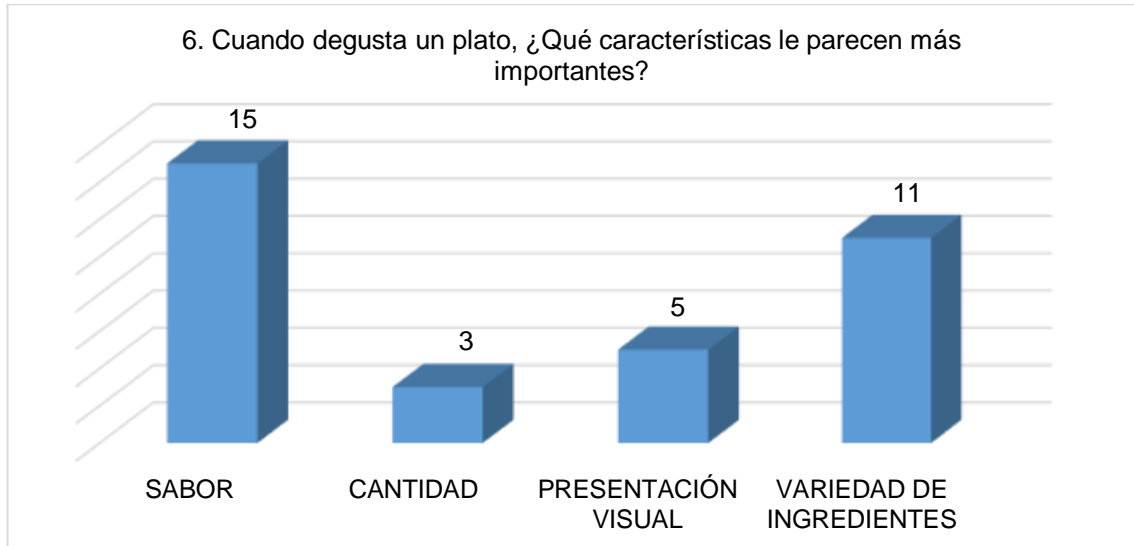
Fecha: 13 de febrero de 2020

Ya que en esta pregunta se dio la posibilidad de elegir más de una opción se tiene que todas las personas encuestadas optaron por el plato fuerte como la opción más importante; en segunda instancia se tiene el postre con 9 votaciones, la entrada obtuvo el tercer lugar superando a la bebida por una votación por lo que se puede concluir que todos los tiempos dentro de un menú tienen un grado de importancia y deben estar presentes.



**Figura 95**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 6*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

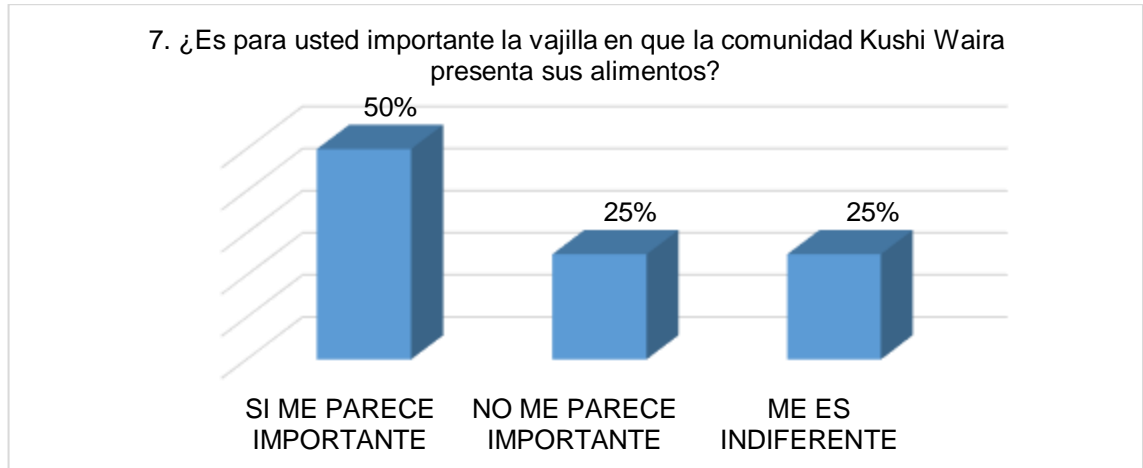
Fecha: 13 de febrero de 2020

Al igual que la pregunta anterior aquí se pudieron elegir varias opciones, quedando como principal opción el sabor con un total de 15 votos; como segunda elección con más votaciones se encuentra la variedad de ingredientes sumando 11 votos; en tercer lugar se tiene la presentación visual con una totalidad de 5 elecciones y tan solo para 3 personas la cantidad de alimentos presentados tiene relevancia



**Figura 96**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 7*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

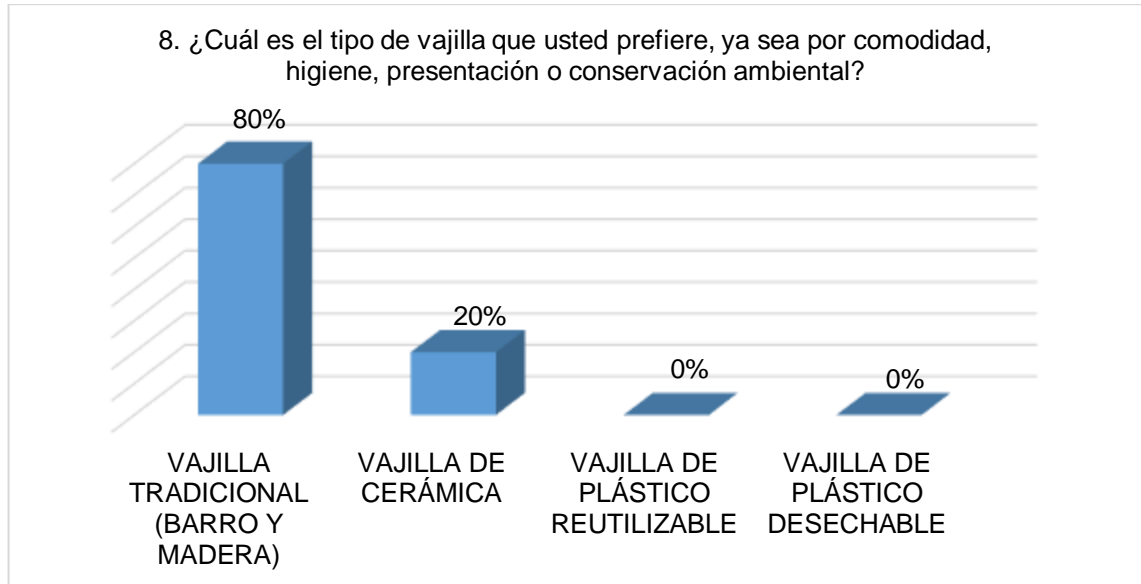
Fecha: 13 de febrero de 2020

Para la mitad de personas la vajilla presentada en la comunidad si es de importancia; el 50% restante votó de manera equitativa para cada opción, es decir a un 25% no le parece importante y a los demás les es indiferente.



**Figura 97**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 8*



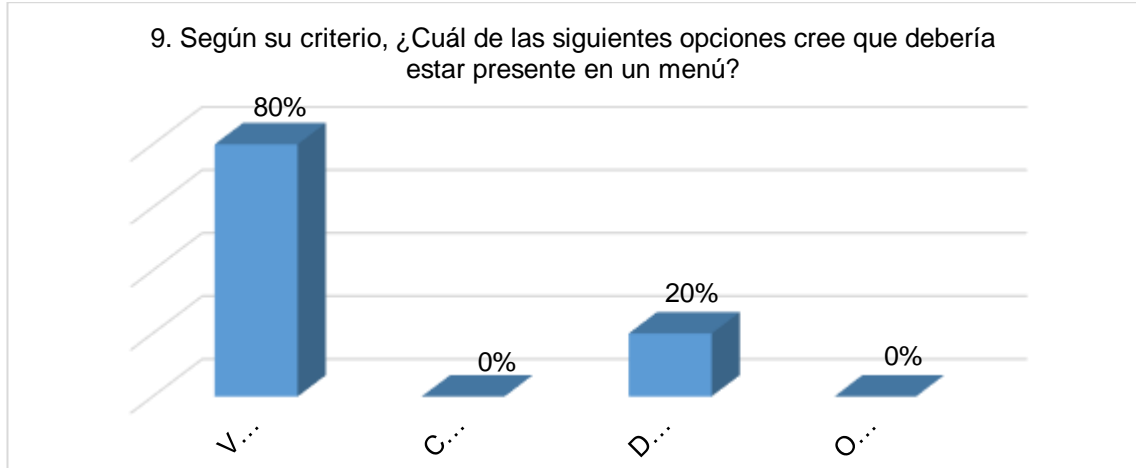
Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 13 de febrero de 2020

La mayoría de personas prefiere la vajilla tradicional de la comunidad, siendo un total del 80%; mientras que la minoría del 20% le da preferencia a la vajilla de cerámica; por su parte las opciones de plástico ya sea reutilizable o desechable no obtuvieron ninguna votación.

**Figura 98**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 9*



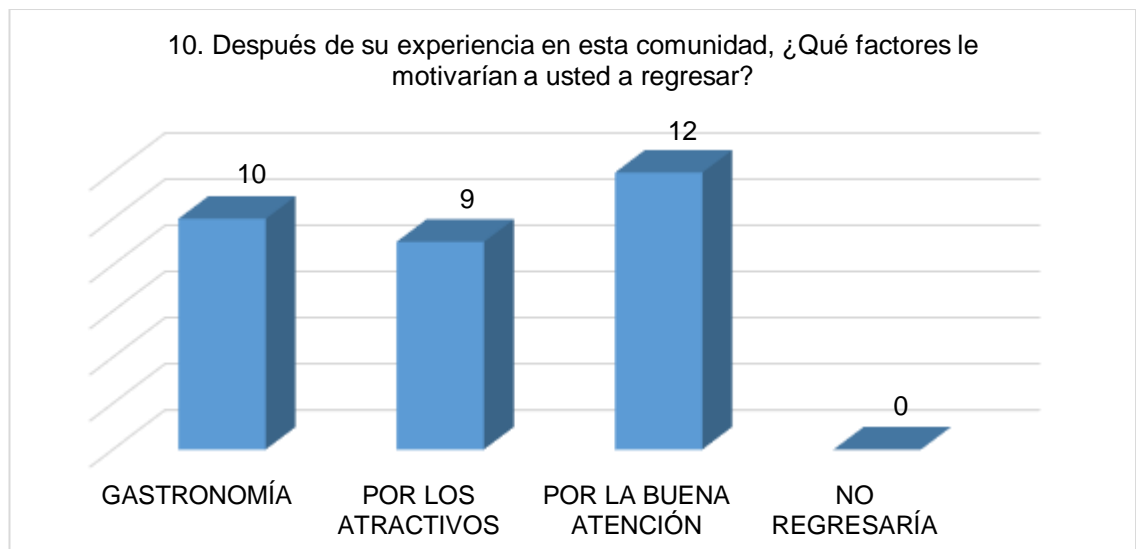
Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 13 de febrero de 2020

Los turistas opinaron que las opciones más necesarias dentro de un menú son la vegetariana en primera instancia con un 80% de votaciones y en menor cantidad con un 20% la dieta diabética; otras dietas como la celíaca no fueron consideradas.

**Figura 99**

*Resultado de la Encuesta en Kushi Waira Pregunta 10*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 13 de febrero de 2020





La mayoría de personas regresarían por la buena atención que se les brindó en su visita a la comunidad de Kushi Waira, sin embargo la gastronomía también fue un factor altamente elegido, obteniendo 10 votos y en tercer lugar con tan sólo un voto menos que la opción anterior se encuentran los atractivos turísticos como razón para retornar.

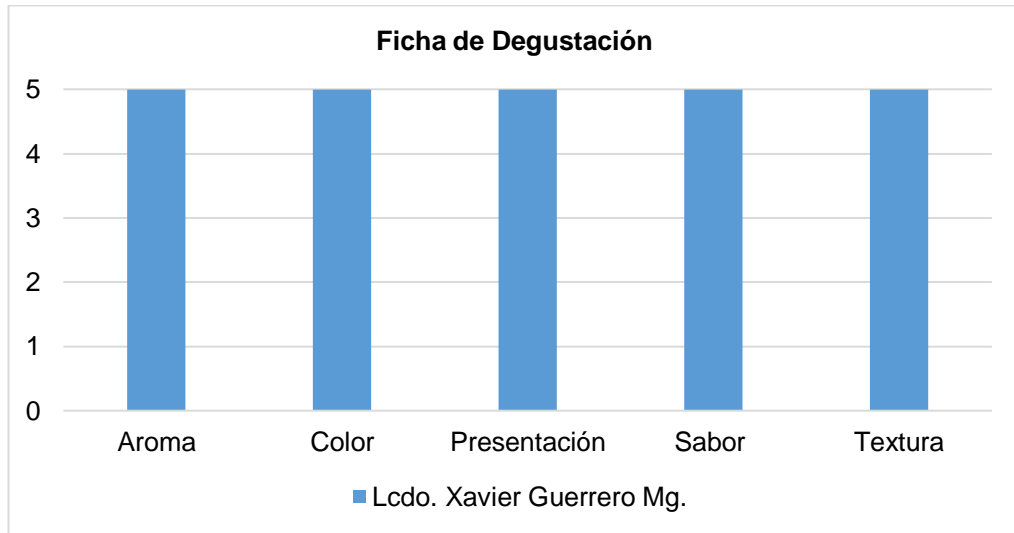


## ANEXO 4: CALIFICACIÓN DE MENÚS

### CALIFICACIÓN DE DOCENTES

**Figura 100**

*Calificación Licenciado Xavier Guerrero*

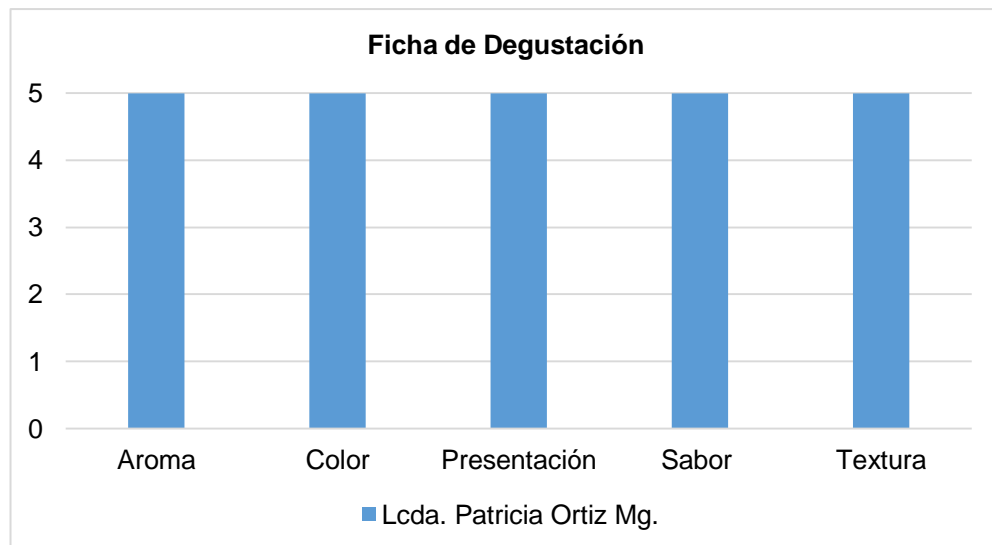


Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 17 de julio de 2020

**Figura 101**

*Calificación Licenciada Patricia Ortiz*



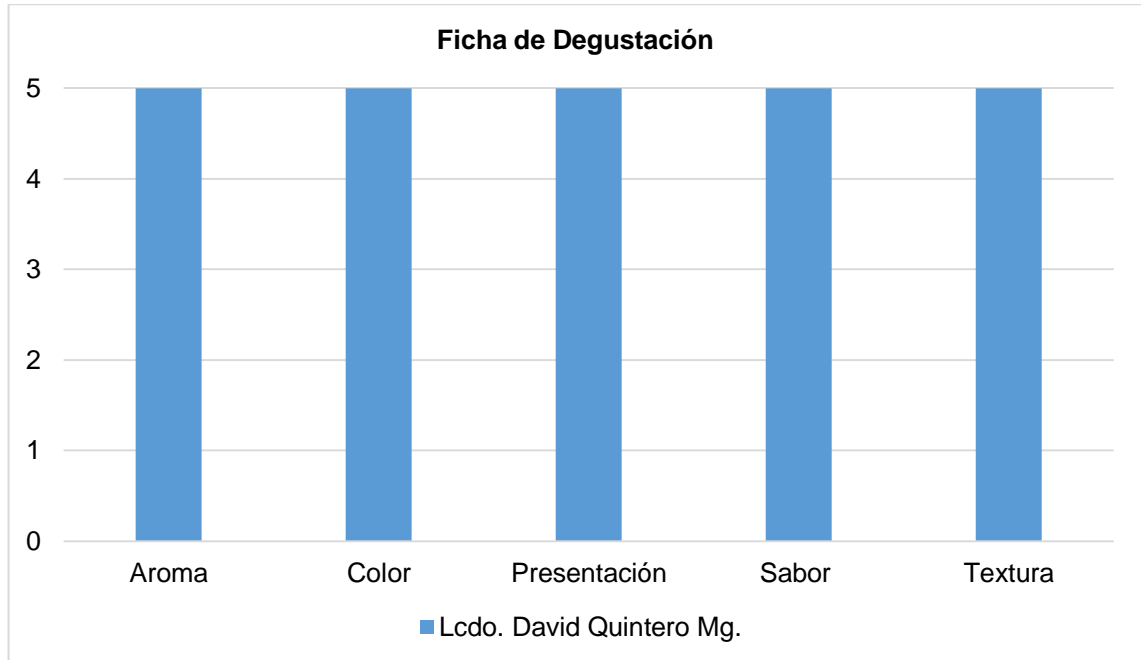
Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 17 de julio de 2020



**Figura 102**

*Calificación Licenciado David Quintero*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 17 de julio de 2020

La degustación del Proyecto de Intervención Oferta Gastronómica para Redes de turismo comunitario; caso: Red Pakariñan, en las comunidades de Sisid Anejo y Kushi Waira se realizó virtualmente el día 16 de julio de 2020 a partir de las 5 p.m. Contando como tribunal a los Licenciados Patricia Ortiz y Xavier Guerrero en compañía del Tutor de tesis David Quintero.

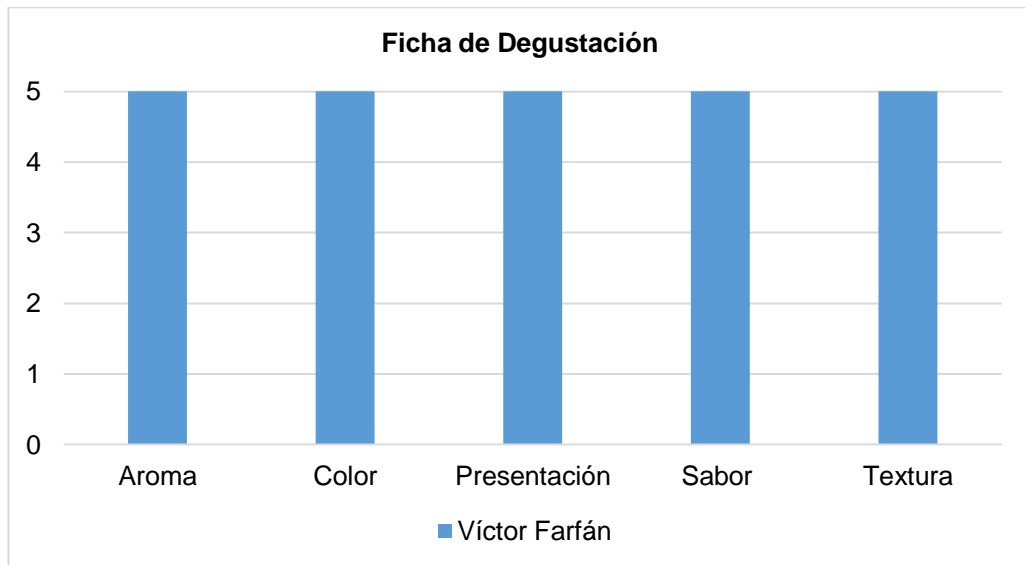
Se presentó un menú de cuatro tiempos siendo estos, Choclo Asado al Carbón, Mote Patashca, Biscochuelo de Arroz a las Tres Leches y Naranjillada. El rango de calificación para dicho menú fue de 1 a 5, siendo 1 deficiente y 5 excelente. Los ámbitos a calificar fueron: aroma, color, presentación, sabor y textura. Los resultados de la degustación fueron favorables puesto que se obtuvo la máxima calificación en cada uno de los ámbitos por parte de todos los miembros calificadores.



## CALIFICACIÓN EXTERNA

**Figura 103**

*Calificación Señor Víctor Farfán*

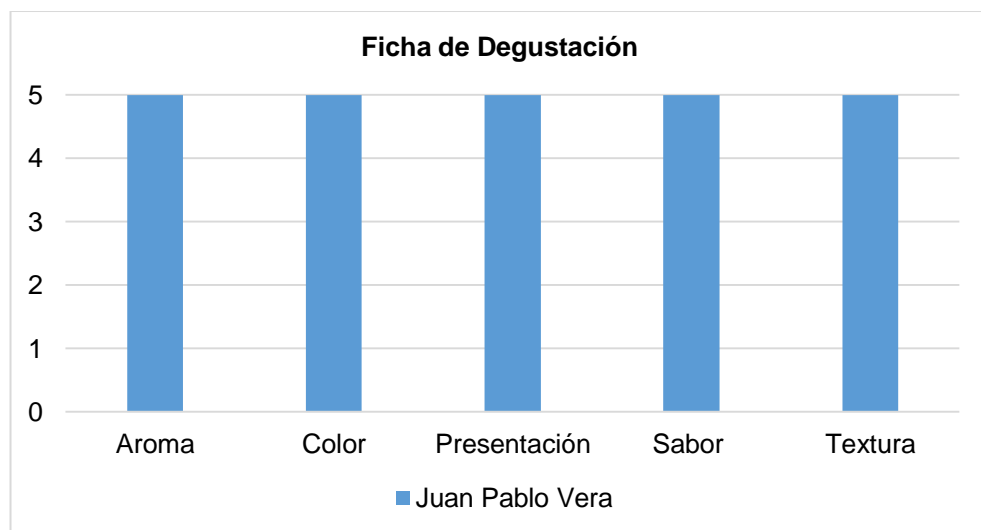


Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 17 de julio de 2020

**Figura 104**

*Calificación Señor Juan Pablo Vera*



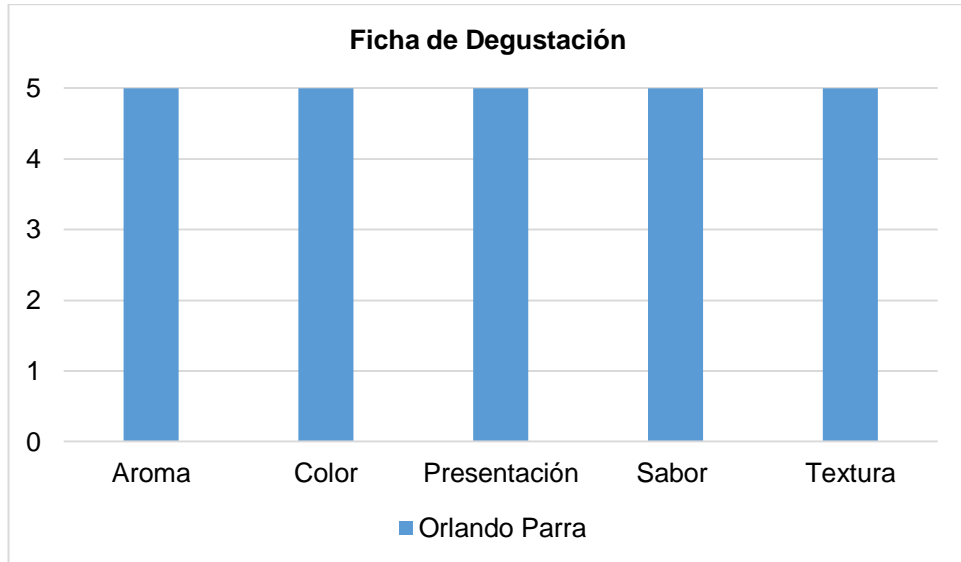
Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 17 de julio de 2020



**Figura 105**

*Calificación Señor Orlando Parra*

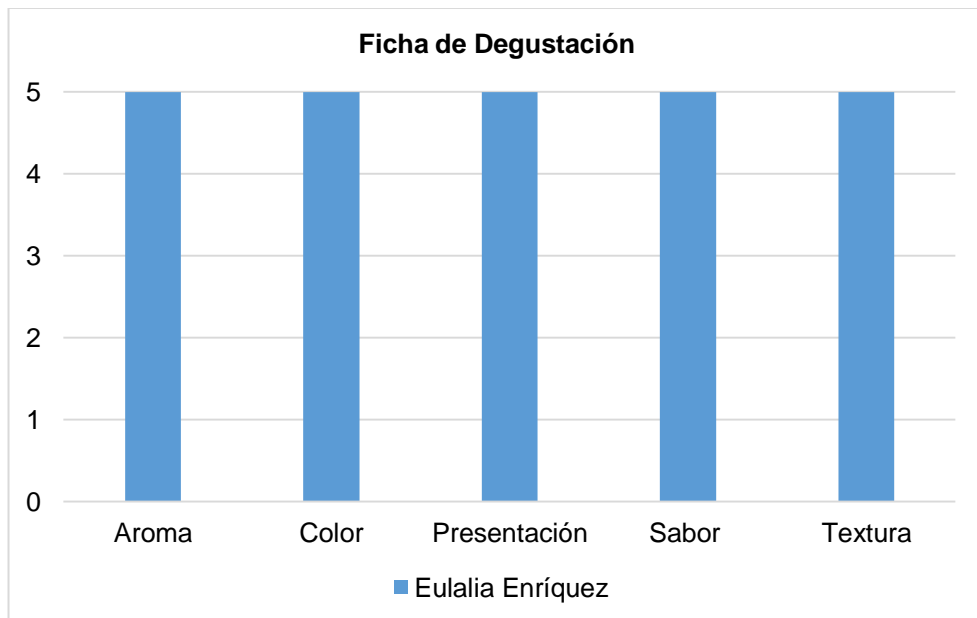


Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 17 de julio de 2020

**Figura 106**

*Calificación Señora Eulalia Enríquez*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 17 de julio de 2020



Debido a que no se tuvo una degustación presencial dentro de las instalaciones de la Universidad; se procedió a realizar una degustación externa por parte de las autoras. Teniendo así a cuatro personas que degustaron y calificaron el menú de acuerdo a sus experiencias. La calificación obtenida por parte de todos los comensales fue excelente en cada uno de los ámbitos a calificar.



## ANEXO 5: VISITA A LAS COMUNIDADES

### SISID ANEJO

**Figura 107**

*Entrada a Sisid Anejo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 109**

*Cocina*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 108**

*Iglesia de Sisid Anejo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 110**

*Turistas en el Comedor*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 111**

*Molienda en Piedra*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 112**

*Interior de la Iglesia*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 113**

*Jugo de Melón*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 114**

*Sopa de Quínoa*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



**Figura 115**

*Arroz con Pollo al Horno*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 117**

*Gabriela Parra*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 116**

*Cebada Tostada*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 118**

*Alexandra Farfán*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## KUSHI WAIRA

**Figura 119**

*Entrada a Kushi Waira*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 120**

*Fogón de Leña*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 121**

*Preparación de Pollo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 122**

*Cocción en leña*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 123**

*Molienda de Ají en Piedra*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 124**

*Servicio de Canelazo (Alexandra Farfán)*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 125**

*Preparación de Canelazo (Gabriela Parra)*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 126**

*Mote Casado*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



**Figura 127**

*Mote Pillo y Agua de Cedrón*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 128**

*Colada de Máchica (Harina de Maíz Tostada)*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 129**

*Ensalada Verde*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 130**

*Alimentos de la Pampa Mesa*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 131**

*Turistas en la Pampa Mesa*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 132**

*Gabriela Parra y Alexandra Farfán*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 133**

*Turistas Compartiendo*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 134**

*Encuesta a una Turista (Gabriela Parra)*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 135**

*Limpia Sagrada (Gabriela Parra)*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 136**

*Sanación Pránica (Alexandra Farfán)*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



**ANEXO 6: ENCUESTAS REALIZADAS**

**SISID ANEJO**

**Figura 137**

*Encuesta Realizada en Sisid Anejo*

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

La presente encuesta es anónima, sus respuestas no le van a comprometer en lo absoluto.  
Lugar: SISID ANEJO Edad: 68 Nacionalidad: FRANCES Fecha: 30/01/2020

1. ¿Al momento de elegir un paquete turístico, influye en su decisión la oferta de los platos que le presentan, así como su variedad?

<input checked="" type="checkbox"/>	Si influye
<input type="checkbox"/>	No influye
<input type="checkbox"/>	Me es indiferente

2. ¿Dentro de su paquete turístico, le ofrecieron escoger entre varias opciones alimenticias? (si su respuesta es sí, conteste la pregunta 3, si no lo fue siga a la pregunta 4).

<input checked="" type="checkbox"/>	Sí.
<input type="checkbox"/>	No.

3. ¿Cuántas opciones alimenticias le ofrecieron?

<input checked="" type="checkbox"/>	2 – 4 opciones.
<input type="checkbox"/>	5 – 7 opciones.
<input type="checkbox"/>	8 – 10 opciones.

4. ¿Le parece que la comunidad Sisid Anejo tiene una buena oferta gastronómica?

<input checked="" type="checkbox"/>	Sí.
<input type="checkbox"/>	No.

5. Al visitar una comunidad, ¿Qué platos le parecen importantes dentro de su menú? (Se puede elegir varias opciones).

<input checked="" type="checkbox"/>	Entrada.
<input checked="" type="checkbox"/>	Plato fuerte.
<input type="checkbox"/>	Postre.
<input type="checkbox"/>	Bebida.

6. Cuando degusta un plato, ¿Qué características le parecen más importantes? (Señalar máximo 2 opciones).

<input checked="" type="checkbox"/>	Sabor.
<input type="checkbox"/>	Cantidad.
<input type="checkbox"/>	Presentación visual.
<input checked="" type="checkbox"/>	Variedad de ingredientes.

7. ¿Es para usted importante la vajilla en que la comunidad Sisid Anejo presenta sus alimentos? (Si su respuesta es sí, responder la pregunta 8, si no lo fue siga a la pregunta 9).

<input checked="" type="checkbox"/>	Si me parece importante.
<input type="checkbox"/>	No me parece importante.
<input type="checkbox"/>	Me es indiferente.

8. ¿Cuál es el tipo de vajilla que usted prefiere, ya sea por comodidad, higiene, presentación o conservación ambiental?

<input checked="" type="checkbox"/>	Vajilla tradicional (barro y madera).
<input type="checkbox"/>	Vajilla de cerámica.
<input type="checkbox"/>	Vajilla de plástico reutilizable.
<input type="checkbox"/>	Vajilla de plástico desechable.

9. Según su criterio, ¿Cuál de las siguientes opciones cree que debería estar presente en un menú?

<input checked="" type="checkbox"/>	Vegetariana.
<input type="checkbox"/>	Celíaca.
<input type="checkbox"/>	Diabética.
<input type="checkbox"/>	Otras.

10. Después de su experiencia en esta comunidad, ¿Qué factores le motivarían a usted a regresar?

<input type="checkbox"/>	Gastronomía.
<input checked="" type="checkbox"/>	Por los atractivos turísticos.
<input checked="" type="checkbox"/>	Por la buena atención.
<input type="checkbox"/>	No regresaría.

Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



KUSHI WAIRA

Figura 138

Encuesta Realizada en Kushi Waira

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

La presente encuesta es anónima, sus respuestas no le van a comprometer en lo absoluto.  
Lugar: Kushi Waira Edad: 31 Nacionalidad: colombiana Fecha: 01/02/2020

1. ¿Al momento de elegir un paquete turístico, influye en su decisión la oferta de los platos que le presentan, así como su variedad?

<input checked="" type="checkbox"/>	Si influye
<input type="checkbox"/>	No influye
<input type="checkbox"/>	Me es indiferente

2. ¿Dentro de su paquete turístico, le ofrecieron escoger entre varias opciones alimenticias? (si su respuesta es sí, conteste la pregunta 3, si no lo fue siga a la pregunta 4).

<input type="checkbox"/>	Sí.
<input type="checkbox"/>	No.

3. ¿Cuántas opciones alimenticias le ofrecieron?

<input type="checkbox"/>	2 – 4 opciones.
<input type="checkbox"/>	5 – 7 opciones.
<input type="checkbox"/>	8 – 10 opciones.

4. ¿Le parece que la comunidad Kushi Waira tiene una buena oferta gastronómica?

<input type="checkbox"/>	Sí.
<input type="checkbox"/>	No.

5. Al visitar una comunidad, ¿Qué platos le parecen importantes dentro de su menú? (Se puede elegir varias opciones).

<input type="checkbox"/>	Entrada.
<input checked="" type="checkbox"/>	Plato fuerte.
<input checked="" type="checkbox"/>	Postre.
<input type="checkbox"/>	Bebida.

6. Cuando degusta un plato, ¿Qué características le parecen más importantes? (Señalar máximo 2 opciones).

<input checked="" type="checkbox"/>	Sabor.
<input type="checkbox"/>	Cantidad.
<input type="checkbox"/>	Presentación visual.
<input checked="" type="checkbox"/>	Variedad de ingredientes.

7. ¿Es para usted importante la vajilla en que la comunidad Kushi Waira presenta sus alimentos? (Si su respuesta es sí, responder la pregunta 8, si no lo fue siga a la pregunta 9).

<input checked="" type="checkbox"/>	Si me parece importante.
<input type="checkbox"/>	No me parece importante.
<input type="checkbox"/>	Me es indiferente.

8. ¿Cuál es el tipo de vajilla que usted prefiere, ya sea por comodidad, higiene, presentación o conservación ambiental?

<input checked="" type="checkbox"/>	Vajilla tradicional (barro y madera).
<input type="checkbox"/>	Vajilla de cerámica.
<input type="checkbox"/>	Vajilla de plástico reutilizable.
<input type="checkbox"/>	Vajilla de plástico desechable.

9. Según su criterio, ¿Cuál de las siguientes opciones cree que debería estar presente en un menú?

<input checked="" type="checkbox"/>	Vegetariana.
<input type="checkbox"/>	Cellaca.
<input type="checkbox"/>	Diabética.
<input type="checkbox"/>	Otras.

10. Después de su experiencia en esta comunidad, ¿Qué factores le motivarían a usted a regresar?

<input type="checkbox"/>	Gastronomía.
<input type="checkbox"/>	Por los atractivos turísticos.
<input checked="" type="checkbox"/>	Por la buena atención.
<input type="checkbox"/>	No regresaría.

Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra





## ANEXO 7: MODELO DE INVITACIÓN

Figura 139

*Modelo de Invitación*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## ANEXO 8: MENÚ

Figura 140

Menú



**OFERTA GASTRONÓMICA  
PARA REDES DE TURISMO  
COMUNITARIO**

**MENÚ**

***Choclo asado al carbón***

Choclo tierno hecho al carbón bañado en un suave aceite de aji, acompañado de una cremosa salsa de queso, crocantes chips de papa, tierra falsa de cebada y un aterciopelado puré de haba.

***Mote palazhca***

Lomo fino de cerdo cubierto en polvo de pepa de sambo, acompañado de tocino crispy, mote sucio con cábano, culatro seco, vegetales asados y una deliciosa reducción de cerdo.

***Biscochuelo de arroz a las tres leches***

Esponjoso biscocho de harina de arroz, acompañado de una suave salsa de tres leches, un crocante gavotte de quínoa y una refrescante gelatina de tomate de árbol.

***Naranjillada***

Fresca colada de avena servida bajo una suave capa de espumilla de naranjilla, un crocante praliné de avena y una delicada gelificación de reina claudia.

Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## ANEXO 9: INVITACIÓN A REUNIÓN DE ZOOM

Figura 141

*Invitación a Reunión de Zoom*

Gaby Parra le está invitando a una reunión de Zoom programada.

Tema: Degustación tesis  
Hora: 16 jul 2020 04:30 PM America/  
Guayaquil

Unirse a la reunión Zoom  
[https://us04web.zoom.us/j/77831054208?  
pwd=MkRON0VnZFNUaUprR1hleDIGUE  
5XUT09](https://us04web.zoom.us/j/77831054208?pwd=MkRON0VnZFNUaUprR1hleDIGUE5XUT09)

ID de reunión: [778 3105 4208](#)  
Código de acceso: 4KHpg5

5:30 p. m.

Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## ANEXO 10: REUNIÓN DE DEGUSTACIÓN POR ZOOM

Figura 142

*Reunión de Degustación por Zoom*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## ANEXO 11: CANASTAS DE DEGUSTACIÓN

Figura 143

*Canastas de Degustación*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## ANEXO 12: CHOCLO ASADO AL CARBÓN

Figura 144

*Choclo Asado al Carbón*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



### ANEXO 13: MOTE PATAZHCA

Figura 145

*Mote Patazhca*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## ANEXO 14: BISCOCHUELO DE ARROZ A LAS TRES LECHE

Figura 146

*Biscochuelo de Arroz a las Tres Leches*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra





## ANEXO 15: NARANJILLADA

**Figura 147**

*Naranjillada*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



## ANEXO 16: PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

**Figura 148**

*Alexandra Farfán*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

**Figura 149**

*Gabriela Parra*



Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra



### ANEXO 17: FICHA DE CALIFICACIÓN

Figura 150

Calificación Lcdo. David Quintero

DAVID QUINTERO MALDONADO

FICHA DE DEGUSTACIÓN

Características	Deficiente (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Muy Bueno (4)	Excelente (5)
Aroma					5
Color					5
Presentación					5
Sabor					5
Textura					5

EXCELENTE PROPUESTA

Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 16 de julio de 2020

Figura 151

Calificación Lcda. Patricia Ortiz

FICHA DE DEGUSTACIÓN

Características	Deficiente (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Muy Bueno (4)	Excelente (5)
Aroma					5
Color					5
Presentación					5
Sabor					5
Textura					5

Patricia Ortiz FELICITACIONES

Fuente: Alexandra Farfán y Gabriela Parra

Fecha: 16 de julio de 2020



Figura 152

Calificación Lcdo. Xavier Guerrero

Lcdo. XAVIER GUERRERO Mg.

FICHA DE DEGUSTACIÓN

Características	Deficiente (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Muy Bueno (4)	Excelente (5)
Aroma					X
Color					X
Presentación					X
Sabor					X
Textura					X