

# UCUENCA

## Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

**Propuesta para el desarrollo de recetas de dieta ovolacto vegetariana orientadas hacia la cocina ecuatoriana con base en maíz, chocho y maní**


Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas.

**Autor:**

Wilmer Adrian Muñoz Ullauri

**Director:**

Marlene Del Cisne Jaramillo Granda

ORCID:  0009-0009-6767-1574

**Cuenca, Ecuador**

2023-05-03

### Resumen

Este proyecto tiene como finalidad desarrollar recetas ovolactovegetarianas, orientadas hacia la cocina ecuatoriana, con base en maíz (*Zea Mays*), chocho (*Lupinus mutabilis*) y maní (*Arachis hypogaea*). Se analizó los antecedentes de este tipo de dietas, así como sus características e ingredientes a utilizar además de sus usos y diferentes tipos de preparaciones. Teniendo en cuenta la variedad de platillos a lo largo del territorio ecuatoriano, se eligieron aquellos que contenían entre su preparación los ingredientes antes mencionados, los cuales sirvieron como base de inspiración para desarrollar los platillos sin proteína animal y mediante las técnicas adecuadas de cocina se lograron desarrollar, los costos de estas recetas son reducidos debido a la diferencia de precios entre una proteína animal y una proteína vegetal. Se proponen 15 recetas divididas en 5 entradas y 10 platos fuertes, con características organolépticas muy similares a la de los platos tradicionales que contienen proteína animal, el desarrollo de estas preparaciones se ha logrado recrear mediante platillos de la cocina ecuatoriana y proponer elaboraciones que se adapten a una dieta ovolactovegetariana, pero conservando los sabores tradicionales.

*Palabras clave:* ovolactovegetariana, dieta, nutrición, proteína animal, recetas



**Abstract**

This project aims to develop lacto-ovo vegetarian recipes, oriented towards Ecuadorian cuisine, based on corn (*Zea Mays*), (*Lupinus mutabilis*) and peanuts (*Arachis hypogaea*). The history of this type of diets was analyzed, as well as its characteristics and ingredients to be used in addition to its uses and different types of preparations. Taking into account the variety of dishes throughout the Ecuadorian territory, those that contained among their preparation the aforementioned ingredients were chosen, which served as a basis of inspiration to develop dishes without animal protein and through the appropriate cooking techniques were developed. The costs of these recipes are reduced due to the difference in prices between animal protein and vegetable protein.

15 recipes are proposed divided into 5 entrees and 10 main courses, with organoleptic characteristics very similar to that of traditional dishes containing animal protein, the development of these preparations has been recreated through dishes of Ecuadorian cuisine to propose elaborations that adapt to a lacto-ovo vegetarian diet, but preserving the traditional flavors.

ovolactovegetarian, diet, nutrition, animal protein, recipes

**Trabajo de titulación:** "Propuesta para el desarrollo de recetas de dieta ovolacto vegetariana orientadas hacia la cocina ecuatoriana con base en maíz, chocho y maní"

**Autor:** Wilmer Adrián Muñoz Ullauri

**Directora:** Mg. Marlene Jaramillo Granda

**Certificado de Precisión FCH-TR-Lic-Gas-297**

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

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 24 de enero de 2023

Elaborado por: GEAV

## Índice de contenidos

Índice	4
Agradecimientos	6
Dedicatoria	7
Introducción	8
CAPÍTULO 1: Dieta vegetariana y ovo-lacto vegetariana	10
1.2 Características de la dieta ovo-lacto vegetariana	19
1.3 Ventajas y desventajas de la dieta	22
CAPÍTULO 2: Ingredientes y técnicas de la cocina ovo-lacto vegetariana	25
2.1 Ingredientes	27
2.1.1 Maíz	32
2.1.2 Chocho	34
2.1.3 Maní	36
2.2 Técnicas de cocción	37
2.2.1 Horneado	38
2.2.2 Salteado	39
2.2.3 Asado a la parrilla	40
2.2.5 Fritura	41
2.2.6 Al vapor	42
2.2.7 Cocción al vacío	43
2.2.8 Gratinado	44
2.3 Usos en la cocina ecuatoriana	45
Capítulo 3: Recetario	47
3.1 Entradas	47
3.1.1 Tamal relleno de hongos Shiitake y Kale	47

3.1.1 Corviche de champiñones y berenjena.	50
3.1.3 Chupe de palmito y maní	53
3.1.4 Biche de romanesco y chocho	56
3.1.5 Sancocho costeño	59
3.2 Platos fuertes	62
3.2.1 Bistec de verduras y maíz	62
3.2.3 Sango de coliflor con chocho	68
3.2.4 Sango de choclo con almendras y calabacín	71
3.2.5 Encocado de champiñones	74
3.2.7 Ceviche de maíz y maní	80
3.2.8 Cazuela de chocho y verduras	83
3.2.9 Carne vegetal apanada	86
3.2.10 Estofado de maíz con maní	89
3.2 Validación de la muestra	92
Conclusiones	97
Recomendaciones	99
Bibliografía	100
Anexos	105

## Agradecimientos

Agradezco a cada uno de los seres que han estado a mi lado en el proceso de crecer como profesional y como ser humano, a cada ser que contribuyó a culminar este camino, a mis maestros, amigos, clientes, proveedores, compañeros que han coincidido en esta vida y han compartido cualquier cosa conmigo.

En especial a mis padres, hermanos y esposa, que siempre han sido un pilar fundamental en mi vida, que con su amor y su apoyo siempre me han sostenido y han abrazado mi proceso, a mis hijos peludos que sin decir una sola palabra pueden sanar el alma.

Finalmente agradezco al Padre que siempre está presente, todo es para él y por él, de él soy y es hacia donde voy.

## **Dedicatoria**

A mis warmis a mi mama y a mi esposa, a mi mami Jessi quien me dio la vida, a pesar de cualquier cosa siempre puso el pecho por mi, por quien en esta vida soy lo que soy y gracias a ella he logrado todo, a mi esposa Dani quien siempre me acompaña y me brinda su apoyo y todo su amor para recorrer este camino llamado vida.

## Introducción

El ser humano a lo largo del tiempo ha ido evolucionado en su forma de alimentarse, el consumir alimentos es una necesidad física básica para el desarrollo de la vida, actualmente viene condicionada por la ubicación geográfica de cada persona y además los factores culturales que están ligados a los mismos definen la dieta de cada ser humano, a más de esto cuando una persona puede tomar decisiones por cuenta propia y acceder a los alimentos por su capacidad adquisitiva puede elegir que comer y de qué manera hacerlo.

La dieta ovolactovegetariana es una de las dietas vegetarianas menos estrictas ya que esta excluye cualquier proteína de origen animal pero es flexible con el consumo de productos lácteos y huevos, dada la versatilidad de esta dieta es interesante el uso que se le puede dar en la creación de recetas usando como inspiración la cocina ecuatoriana para el desarrollo de platillos que contengan ingredientes autóctonos de la región como lo son el maíz, chocho y maní, respetando los sabores tradicionales pero al mismo tiempo recreando los platillos para que puedan adaptarse a este tipo de dieta y ser consumidos por las personas que optan por este tipo de alimentación y que quieren seguir degustando cocina ecuatoriana pero sin proteínas de origen animal.

En el Ecuador no existen cifras concretas sobre la población que opta por este tipo de dietas se puede decir que existen cifras estimadas, en Cuenca se ha incrementado el número de establecimientos que integran platillos vegetarianos a sus menús como una forma de adaptarse a la demanda y a las diferentes exigencias de los clientes, sin embargo muchos de los mismos recurren a productos como la soja, el tofu, el seitán y derivados de proteínas vegetales que muchas de las veces no contienen los nutrientes necesarios para una dieta equilibrada y dejan de lado las legumbres, leguminosas, frutos secos que contienen gran variedad de aporte positivo para una dieta sana y equilibrada es por esto que en esta investigación se utilizan este tipo de productos para poder reemplazar las proteínas de origen animal por algunos conjuntos de proteínas de origen vegetal adaptándolas a dietas tipo vegetarianas que además pueden contener vitaminas y minerales muy necesarios para que el cuerpo humano pueda tener una correcta alimentación.

La población ecuatoriana en general es tradicionalista y gusta de su gastronomía autóctona muy propia de la cultura la cual está cargada de técnicas e ingredientes que hacen de la misma una cocina única en el mundo además que en cada región del Ecuador su gastronomía se define mediante los productos de la zona por ejemplo en la costa el uso del plátano verde, el coco y los diferentes productos del mar, en la sierra la papa, el maíz y sus

proteínas animales preferidas como son el cerdo, cuy etc., en la amazonia se pueden encontrar platillos con yuca, palmitos, pescados, chontacuro en fin un sinnúmero de preparaciones que están influenciadas por cada zona sin olvidar la región insular que depende de los productos disponibles y el uso de productos de mar que solo existen en esa parte del Ecuador de esta manera se ha pensado en utilizar estas preparaciones propias de cada región y adaptarlas a este tipo de dieta ovolactovegetariana pero respetando los sabores, textura, colores y olores en lo posible para que el comensal al momento de deleitarse con estos platillos pueda saborear la cocina ecuatoriana y al mismo tiempo respetar su alimentación que no incluye proteínas animales.

De este modo mediante la experimentación de recetas se proponen entradas y platos fuertes que contienen maíz, chocho y maní entre sus ingredientes principales usando como inspiración la cocina ecuatoriana para así poder obtener un resultado final que guste al comensal, que sea nutritivo y este dirigido a las personas que no consumen proteínas animales en su dieta.

## CAPÍTULO 1: Dieta vegetariana y ovo-lacto vegetariana

El presente apartado tiene en cuenta todos los temas que engloban la dieta ovo-lacto vegetariana (en adelante OLV), como un medio alimentario que se encuentra en plena expansión. El auge de las dietas vegetarianas se relaciona de forma relevante con los beneficios que traen para la salud, tratamiento de algunas patologías y el logro de dietas equilibradas, todo esto, también tiene fines o principios morales en el cuidado de los animales. Los antecedentes de este tipo de dieta se detallan a continuación.

Los vegetarianos son personas que no consumen ningún tipo de carne, esto incluye aves, pescados o mariscos, además de los productos que contienen o son derivados de animales. Este tipo de alimentación se basa en el consumo de cereales, frutas, legumbres, frutos secos y semillas. Los motivos para adoptar este tipo de dieta difieren dependiendo de la edad, es decir, los adolescentes comienzan con la forma de alimentación como un modo de establecer la identidad que les representa, razones del medio ambiente o preocupación por el bienestar de animales (Rojas et al., 2017).

Para Centurión et al. (2018) en el artículo denominado “Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay”, el vegetarianismo y veganismo se tratan de estilos de vida donde se excluyen alimentos de origen animal y derivados; depende de la corriente a la que pertenece el sujeto para que la dieta sea más o menos estricta. Las personas que llevan este tipo de dieta o estilo de vida, tienen en común la ingesta alta de comida con origen vegetal. La aparición de la dieta vegetariana tiene influencia en consideraciones éticas, medioambientales, religiosas y de manera principal por problemas de salud.

Así mismo, Álvarez et al. (2020), en el artículo de investigación “Nutrición vegetariana ¿Debemos preocuparnos de algunos nutrientes críticos?” definen al vegetarianismo como el tipo de dieta que excluye el consumo de carnes de animales terrestres o marinos, es decir, se trata de personas que evitan el consumo de cualquier alimento, que tenga origen animal, lo que incluye las comidas con ingredientes o aditivos derivados de animales, sin embargo, es importante tener en cuenta que el tipo de dieta va a depender de cada vegetariano, dicho de otro modo, existen personas que consumen un huevo al día para equilibrar la dieta, además de añadir el consumo de leche y queso en ciertas cantidades, lo que quiere decir



que para los vegetarianos, el consumo de estos alimentos no está totalmente prohibido como en el caso de los veganos.

Por lo tanto, las dietas vegetarianas permiten que las personas modifiquen la alimentación de forma que excluye todo tipo de comida que provenga de animales, ya sea por razones de salud, religión, estilo de vida, y en la mayor parte de casos, por la conciencia en la protección de la vida animal, situación que, con el paso del tiempo, ha incrementado en las personas, con la difusión del sufrimiento que padecen los animales para convertirse en alimento para las personas. Es importante tener en cuenta los antecedentes acerca de las dietas vegetarianas, con el fin de conocer de dónde proviene esta práctica alimenticia.

Desde hace años atrás, existe la alimentación vegetariana, esta se remonta a la antigua Roma, que según Burgos et al. (2017), en la tesis nombrada “Valoración nutricional en vegetarianos”, era seguida por algunos filósofos como Plutarco, Homero, Pitágoras y Platón. En esas épocas, se incorpora el vegetarianismo por religiones y creencias de la gente, después se presentan las primeras publicaciones acerca de los argumentos fisiológicos y éticos de esta forma de alimentarse, mismas que funcionan como base para crear la Sociedad Vegetariana (1847) y la Unión Vegetariana Federal (1889) en Gran Bretaña.

Alvarado y Saltos (2019), en la tesis “Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pescetariano y vegano”, determinan que en esa época no existía un término exacto que defina el rechazo a la forma de alimentación con base en animales, sino que se consideraba como un modo de abstinencia. Mencionan que se desarrolla como término en 1847 con la Sociedad Vegetariana que ya se nombró. En la época griega existen mayores referencias del vegetarianismo; doctrinas del orfismo y pitagorismo tuvieron influencia fuerte en la tendencia ya que se rehúsan a que se derrame sangre como sacrificio que parte de la creencia de la transmigración de almas, por esto se consideró al vegetarianismo como la dieta ideal.

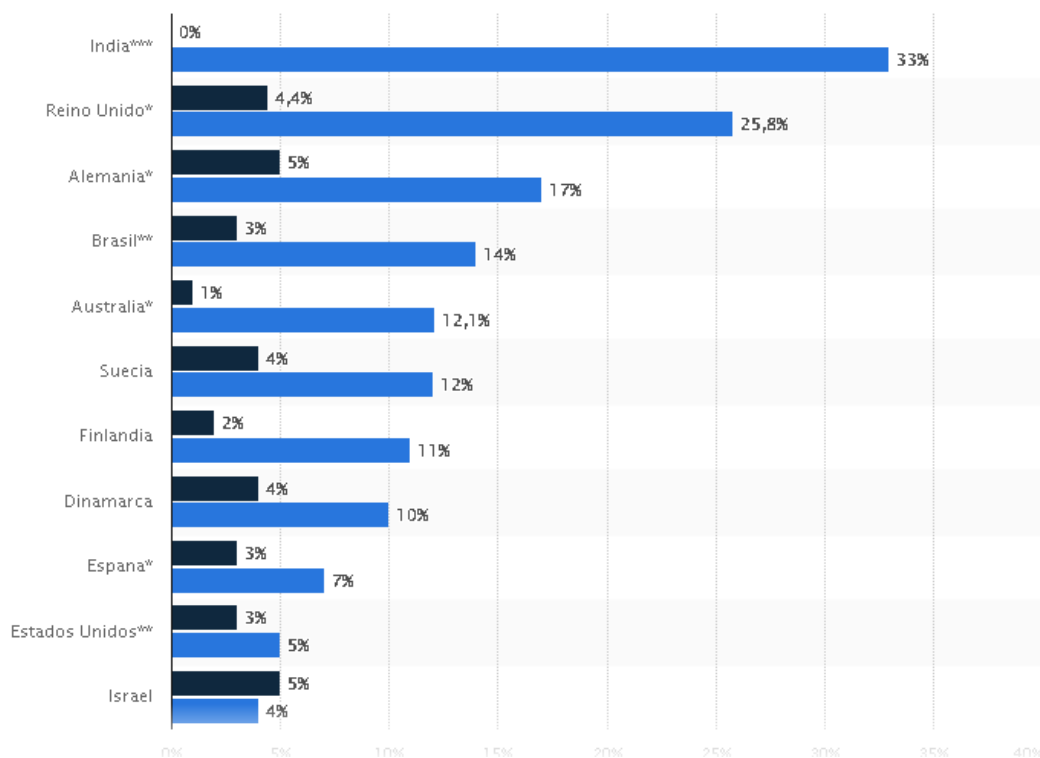
La abstención al consumo de carne se adoptó como una creencia religiosa en los años 40 y 50, antes de tratarse de una motivación saludable, en cambio en los 60 y 70 se comenzó a estimar que las personas que no comían carne pertenecían a movimientos antisistema. Es en los años 80 que se vincula la falta de consumo de carne con problemas en la salud. El Romanticismo, en el siglo XIX, tuvo gran influencia en la tendencia, porque manifestaban que las dietas sanas no necesitan de la ingesta de carne (Burgos et al., 2017).

Existió un sinnúmero de controversias en cuanto al vegetarianismo, a lo largo del tiempo en que fue evolucionando, sin embargo, a mediados del siglo XX logra el auge y se considera como la dieta del futuro para personas jóvenes y miembros de contraculturas. A partir de esto, en diferentes lugares alrededor del mundo practican y promueven esta dieta y los distintos tipos que existen, como principal meta de mejorar la salud de las personas que adoptan el vegetarianismo (Torralba y Ordóñez, 2017). Los vegetarianos, empiezan a considerar que comer carne es adquirir energía negativa que se produce cuando se sacrifican seres vivos, por lo que los humanos no logran alcanzar la armonía plena.

De este modo, se puede apreciar que la población de veganos y vegetarianos en países occidentales va en aumento, además el hecho de evitar el consumo de carne está relacionado con cuidado de la salud, ética, conciencia medio ambiental y motivaciones religiosas. Así mismo, en países como la India, el 35% de la población es vegetariana por tradiciones culturales y religiosas, en EEUU, se considera que el 3% de la población siguen la dieta; Alemania, en menor medida, con el 1,6%, Latinoamérica tiene un 19% de personas que se declaran vegetarianas (Rojas et al., 2017).

En la figura 1 se puede observar con detalle las cifras de algunos países que destacan por el número de personas vegetarianas y veganas, como ya se mencionó, muchos de los países con más personas que siguen estas dietas son por causas de religión, tradiciones, culturas, presiones sociales y conciencia en el cuidado de la vida animal.

**Figura 1**  
*Cifras de vegetarianos y veganos a nivel mundial*



Nota. Adaptado de García (2017) en la tesis doctoral “Hábitos nutricionales y de vida en la población de veganos españoles”.

En la figura anterior destaca la India con el 33% de vegetarianos, en este país no se encontró la cifra de veganos. En Reino Unido se encuentran 4,4% de veganos y 25,8% de vegetarianos. El tercer país que destaca es Brasil con el 3% de veganos y 14% de vegetarianos. Entre los países con menores cifras se encuentran España, con el 3% de veganos y 7% de vegetarianos, en último lugar está Israel que cuenta con 4% de vegetarianos, en cambio los veganos de esta zona representan el 5%.

En Latinoamérica, cómo se logró notar, solo el 19% de la población sigue una dieta vegetariana, según el estudio que realizó Nielsen en 2016, por medio de una encuesta que se hizo a 30.000 personas de 63 países de la región, aquí el 15% de personas se declararon flexivegetarianos y el 9% como veganos. El país de esta zona que destaca con el número más alto de vegetarianos fue México, en segundo lugar, se encuentra Brasil, le siguen Perú, Chile, Argentina y Colombia (Portafolio, 2018).

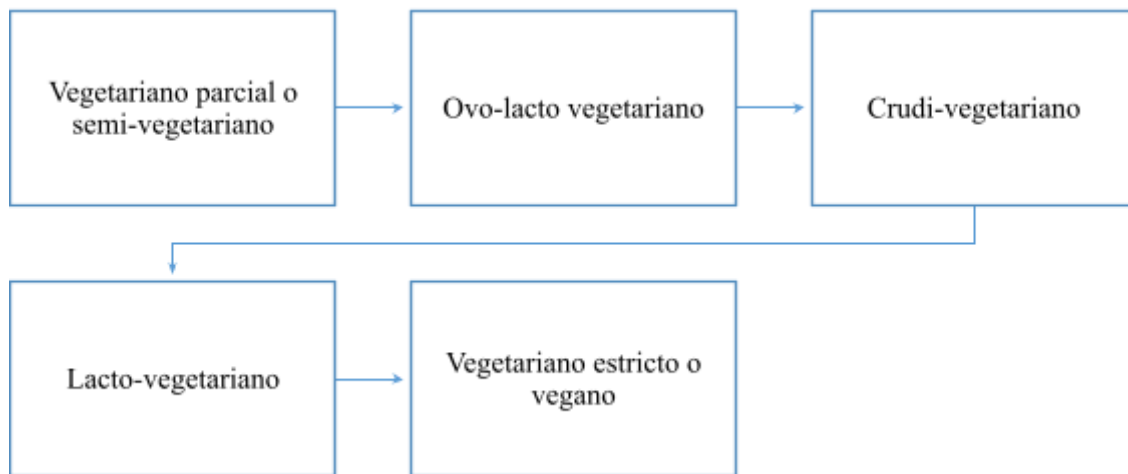
En el Ecuador, en cambio, no existen estudios y cifras exactas que determinan el número de vegetarianos en el país, sin embargo, mediante los grupos que existen en redes sociales, se puede estimar que hay aproximadamente 10000 vegetarianos. Además, Ecuador no cuenta con organizaciones que motiven a las personas a adoptar este tipo de alimentación. Se debe tener en cuenta la relevancia de los grupos virtuales ya que con ellos se efectúan actividades que promueven los sitios o entidades de vegetarianos a nivel mundial, por medio de ellos se difunden mensajes con fotos, videos y eventos de gastronomía que demuestran la variedad de platillos vegetarianos deliciosos (Maquilón y Andino, 2017).

Por último, se logró conocer la situación del vegetarianismo en la ciudad de Cuenca mediante la revisión documental del estudio que efectuaron Alvarado y Saltos (2019), en la investigación que se titula “Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetario y vegano”, se pone en evidencia la preparación de algunos establecimientos que ofrecen comida vegetariana en el menú. Observaron que la mayoría de restaurantes de la ciudad no tienen variedad en ingredientes y recurren muchas veces al tofu, soya y seitán como forma de sustituir las proteínas animales, sin embargo, dejan de lado productos como cereales, leguminosas y vegetales que tienen gran aporte nutricional en la dieta.

Además, la falta de preparación del personal de atención al cliente en términos de conocimientos necesarios para explicar los platos que ofertan, es evidente, por lo que dificulta que los vegetarianos se alimenten de forma correcta, dejan a estas personas confundidas y muchas de ellas prefieren volver a la alimentación habitual como forma de evitar los conflictos que les causan las nuevas dietas.

Por lo anterior, la popularidad de las dietas vegetarianas incrementó de forma notable, por esto, existen algunas variaciones o tipos. Sin embargo, todavía existen críticas y falsas creencias de que la dieta no es la correcta para la salud. A pesar de esto, se conoce que la dieta vegetariana que se sigue de forma adecuada y responsable es saludable y genera beneficios en todas las etapas de la vida de los humanos, se comprobó que es efectiva para prevenir y tratar distintas patologías y desarrolla aportes positivos para la salud física, mental y emocional. En la siguiente figura se observan los distintos tipos de vegetarianismo.

**Figura 2**  
*Tipos de vegetarianismo*



Nota. Adaptado de Toral y González (2017), en la tesis “Desarrollo de un prototipo de comunidad virtual para vegetarianos veganos en Cuenca”.

En la figura 1 se encuentran los tipos de vegetarianismo, estos van a variar de acuerdo a los alimentos que el sujeto incluye en la dieta. Los vegetarianos parciales o semi vegetarianos son quienes consumen, nada más, pequeñas cantidades de pescado y excluyen el resto de carnes. En la dieta ovo-lacto vegetariana se excluyen todas las carnes, pero todavía se consumen los derivados, como leche y huevo, este tipo de dieta es la que atañe esta investigación, en el siguiente acápite se detalla de mejor manera este tipo de dieta.

En cambio, la dieta crudi-vegetariana sigue el patrón de consumo de los ovo-lacto-vegetarianos, pero para aprovechar al máximo de las propiedades nutritivas consumen los alimentos en un 50% a 100% crudos. La dieta lacto-vegetariana excluye todo tipo de carnes, además del huevo y derivados. Por último, la dieta vegana o vegetariana estricta, excluye el consumo y uso de huevos, lácteos y cualquier alimento que tenga origen animal.

Como se mencionó, la dieta ovolactovegetariana, es el tema que toma principal relevancia en este estudio por distintas particularidades que se tienen en cuenta en los siguientes párrafos, por lo tanto, a continuación, se abordan conceptos, características, ventajas y desventajas acerca de la misma.

## 1.1 Concepto de ovo-lacto vegetariana

Las dietas veganas y las ovo-lacto vegetarianas son las más comunes de los tipos que se mencionó en el anterior apartado. La ovo-lacto vegetariana se basa en la alimentación mediante vegetales, frutas, granos, semillas a los que se puede añadir leche, productos derivados de la misma, huevos y miel, es decir, a diferencia de los veganos, en esta dieta se pueden consumir algunos productos derivados de animales ya que se considera que para obtener los mismos no se daña la vida de vacas o gallinas (Rivera, 2019)

Para Rivera (2018) la dieta OLV es conocida porque dentro de los alimentos que permite el régimen se incluyen los huevos, productos lácteos, sin embargo, no se consume ningún tipo de carne, ya sean rojas o blancas, mariscos, es decir, ninguna que provenga de animales. Para reemplazar el consumo de carnes, se alimentan de toda clase de semillas, cereales, legumbres y frutas. Esta forma de alimentarse se adopta por distintos parámetros como filosóficos, religiosos, saludables, éticos o morales.

Así mismo, Sánchez y Sotelo (2017) en la investigación "Exploración sobre la alimentación vegetariana en personas de la ciudad de concepción del Uruguay", definen a la dieta OLV como el tipo donde se consumen alimentos de origen vegetal, en el que se suman huevos, leche y derivados lácteos, no consumen ningún tipo de carne. A este tipo se le suele añadir el prefijo api, que hace referencia a las personas vegetarianas que, a más de permitir en la dieta leche, huevos y productos lácteos, se alimentan de miel, misma que cuenta con beneficios para la salud de las personas que llevan estas dietas.

El tipo de alimentación OLV en los últimos tiempos ha ido tomando protagonismo frente a las demás dietas que se derivan del vegetarianismo, por lo que se determina que esta es la más común. La dieta OLV excluye los productos cárneos, pero no elimina por completo los productos que tienen origen animal como los huevos, leche y derivados. Con el paso del tiempo, se demuestra la eficiencia de este régimen para la prevención de enfermedades y mejora en la salud (Schilling, 2020).

Por lo tanto, se rescata de los conceptos anteriores que la dieta OLV es de tipo omnívoro, selecciona leche-derivados y huevos entre los alimentos que provienen de animales como una fuente de proteínas para reemplazar el consumo de carne. En sí, todas las dietas vegetarianas son deficientes en sodio, sin embargo, la OLV tienen similar contenido sódico a las del resto de personas, por ende, resulta relevante el estudio a detalle de este tipo de alimentación.

Para Rojas et al. (2017), en el artículo “Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano”, existen distintas motivaciones para que las personas adopten la dieta, estas causas son diferentes con la edad, es decir, los adolescentes siguen este tipo de alimentación como un modo de establecer identidades, razones medio ambientales y preocupaciones del bienestar animal, los adultos, en cambio, adoptan la dieta para mejorar la salud y de forma similar a los adolescentes, llevados por principios animalistas. A continuación, se detallan las características y propiedades nutricionales que aporta la dieta.

## **1.2 Características de la dieta ovo-lacto vegetariana**

Una vez que se logró entender la definición de la dieta ovo-lacto vegetariana, se tomarán en cuenta las principales características y propiedades nutricionales que aportan a las personas que adoptan este tipo de alimentación, sin dejar de lado los hábitos alimentarios que deben adquirir los individuos que empiezan con ella, para que no existan problemas en la salud o desequilibrios que se pueden presentar con los cambios de dieta.

Existe un sinnúmero de características de la dieta OLV, las principales y más importantes se detallan a continuación, teniendo en cuenta que en esta no se suprime el consumo de algunos derivados de animales:

- La comida tiene que ser lo más sana posible o se debe procurar que lo sea, es decir, que no sea tratada con productos agroquímicos.
- En algunos casos, se prefieren las comidas sencillas, naturales y económicas.
- Se da especial importancia a la comida cruda.
- No es necesario consumir demasiada cantidad para encontrarse bien alimentados.
- Se busca ser respetuosos con el medio ambiente, favoreciendo los sentidos ecológicos y la mejor forma de repartir alimentos en el mundo.
- En esta dieta existe alta ingesta de granos enteros, frutas, legumbres, soja-derivados, nueces, semillas, vegetales, leche-derivados, huevos.
- Se caracterizan por la baja ingesta de grasas saturadas, por ende, las personas tienen bajos niveles de colesterol y menor presión arterial
- Los individuos que adoptan esta dieta reducen el riesgo de ciertas enfermedades como diabetes, hipertensión, ciertos tipos de cáncer y obesidad.

Por lo tanto, las personas con dietas OLV, consumen derivados de animales, pero sin ocasionar la muerte de los mismos, esta es una de las mejores opciones porque con el consumo de estos alimentos se logran obtener las vitaminas necesarias para mantenerse saludables, a más de que se excluyen algunos ingredientes por lo que se vuelve sencillo adaptarse en cuanto a lo económico, como resultado es una de las tendencias con más práctica a nivel mundial.

Respecto al valor nutricional, se trata de los beneficios en la salud de las personas que adoptan este tipo de dieta. La forma de alimentación ovo-lacto vegetariana trae consigo algunas carencias nutricionales que se deben suplir con otros alimentos para mantener el equilibrio en la salud. Es importante comenzar con el consumo de proteínas vegetales que reemplacen el consumo de carnes, además, la ingesta de frutas y verduras de todos los colores, de forma que aporten con las vitaminas necesarias, fitonutrientes, minerales y antioxidantes (Alvarado y Saltos, 2019).

La dieta OLV, está basada en productos orgánicos, granos, verduras frescas, frutas, legumbres, nueces, semillas, lácteos y huevos, sin embargo, es importante que las personas que hacen uso de estos alimentos se aseguren de que los mismos, cubren las necesidades nutricionales para el cuerpo. Hay nutrientes en los que se debe tener especial atención, de forma que se consuman las cantidades suficientes, estos son: proteínas, hierro, zinc, calcio, ácidos grasos omega 3, vitaminas B12 y D. En la siguiente tabla se detallan las propiedades nutricionales que tienen los alimentos que consumen las personas ovo-lacto vegetarianas.

**Tabla 1**  
*Aportes nutricionales de dieta ovo-lacto vegetariana*

<b>Categoría de alimentos</b>	<b>Tipos de alimentos</b>	<b>Sugerencias de consumo</b>	<b>Nutrientes que proporcionan</b>
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Brócoli</li> <li>● Espinaca</li> <li>● Col</li> <li>● Lechuga</li> <li>● Batata</li> <li>● Boniato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Consumir variedad de verduras cada día.</li> <li>● Llenar la mitad del plato con frutas y verduras.</li> <li>● Consumir con</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Calcio</li> <li>● Hierro</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calabaza</li> <li>• Hojas de berza, nabo, mostaza</li> </ul>	frecuencia verduras de colores verde oscuro y anaranjados.	
Granos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trigo entero</li> <li>• Avena</li> <li>• Arroz</li> <li>• Cebada</li> <li>• Bulgur</li> <li>• Canguil</li> <li>• Cereales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumir por lo menos la mitad de granos enteros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vitamina B12</li> <li>• Zinc</li> <li>• Hierro</li> </ul>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naranja</li> <li>• Pasas</li> <li>• Ciruela pasa</li> <li>• Duraznos</li> <li>• Manzanas</li> <li>• Guineos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumir variedad de frutas</li> <li>• Llenar la mitad del plato de frutas y verduras</li> <li>• Elegir frutas frescas en lugar de jugos frutales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calcio</li> <li>• Hierro</li> </ul>
Leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lácteos semidescremados o descremados.</li> <li>• Queso entero</li> <li>• Bebidas ricas en calcio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumir leche descremada (1%).</li> <li>• Si se desea excluir la leche, reemplazar por bebidas que aporten calcio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteína</li> <li>• Calcio</li> <li>• Vitamina D</li> <li>• Vitamina B12</li> </ul>
Alimentos que aportan proteínas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos</li> <li>• Frijoles</li> <li>• Alubias</li> <li>• Nueces</li> <li>• Mantequillas de frutos secos</li> <li>• Soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumir diversas fuentes de proteína.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteína</li> <li>• Zinc</li> <li>• Hierro</li> <li>• Ácidos grasos</li> <li>• Omega 3</li> </ul>

Nota. Adaptado de Adams (2013), en el artículo “Dieta ovolactovegetariana”.

En la tabla 1 se hace referencia a los aportes nutricionales de los alimentos que consumen las personas ovo-lacto vegetarianas. En el caso de las verduras, los principales alimentos que se deben consumir son brócolis, espinaca, coles, lechugas, batatas, etc., todas estas deben ser consumidas en variedad ya que proporcionan calcio y hierro. Las frutas que se tienen que consumir son naranjas, pasas, duraznos, manzanas porque proveen de hierro, calcio. Todos los alimentos que consumen estas personas proporcionan hierro, calcio, zinc, vitaminas, minerales y ácidos cítricos.

### **1.3 Ventajas y desventajas de la dieta**

Así como existen beneficios de la adopción de la dieta OLV, también existen carencias que se contrastaran más adelante. Las ventajas se presentan al mantener una dieta equilibrada, que sustituya la ingesta de carnes, aves o pescados, sin embargo, las desventajas existen cuando la persona se centra en el consumo de alimentos con base en harinas, que no aportan las vitaminas necesarias al cuerpo. Por lo tanto, se debe planificar de manera adecuada la dieta, para que sea saludable, adecuadas en nutrición, aporten beneficios a la salud con el fin de prevenir y tratar ciertas enfermedades. Aquí se especifican las ventajas y desventajas más importantes.

**Figura 3**  
*Ventajas y desventajas de la dieta OLV*

<b>Ventajas y desventajas de las dietas ovo-lacto vegetarianas</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Ventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sirven como dietas de adelgazamiento más saludables, pero más costosas.</li> <li>-Favorecen a mantener el peso corporal normal.</li> <li>-Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas.</li> <li>-Ayudan en el cuidado del medio ambiente</li> <li>-Protegen el bienestar animal.</li> <li>-Dieta muy saludable, baja en colesterol, grasas perjudiciales y rica en fibra.</li> <li>-Disminuye la posibilidad de cáncer de colon y de seno.</li> <li>-Reduce cálculos biliares y renales.</li> <li>-Reduce la hipertensión arterial</li> <li>-Reduce los síndromes metabólicos y resistencia a la insulina.</li> <li>-Menor incidencia de obesidad</li> <li>-Menores enfermedades coronarias</li> <li>-Disminuye el riesgo de diabetes tipo 2</li> <li>-Elevados niveles de leucocitos que ayudan al ataque de células cancerosas.</li> <li>-Aportan fibra que ayuda en la regularidad de las evacuaciones</li> <li>-Reduce el estreñimiento</li> <li>-En mujeres embarazadas disminuyen el riesgo de preeclampsia.</li> <li>-Reduce la exposición directa a tratamientos hormonales a los que son sometidos los animales</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Desventajas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Déficit de algunos nutrientes</li> <li>-Carencia de proteínas como calcio que puede llevar a una pérdida de masa ósea</li> <li>-Riesgos de fracturas</li> <li>-Falta de aportes necesarios de energía en niños que siguen la dieta</li> <li>-Estas dietas tienen déficit de omega 3, importante en la salud cardiovascular, desarrollo de órganos de la visión y sistema nervioso central</li> <li>-Las proteínas de origen vegetal son deficitarias de algunos aminoácidos esenciales.</li> <li>-Deficientes de metionina.</li> <li>-Carencia de vitamina B12 que solo se fabrica en productos animales</li> <li>-Alta ingesta de fibra puede producir aportes calóricos insuficientes que interfiere en la absorción de hierro, calcio y zinc.</li> <li>-Aumento de peso en personas que no desarrollan la dieta de manera correcta</li> <li>-Problemas de nivel social porque no existen variedades de preparaciones en menús de restaurantes</li> <li>-Sentimiento de exclusión por alimentación diferente</li> </ul>

Nota. Adaptado de González (2018), en la investigación “Análisis de los efectos, beneficios y perjuicios de una dieta vegetariana en deportistas”.

En la figura 3, se determina que existen muchos más beneficios que desventajas de la adopción de la dieta OLV, siempre y cuando se mantenga el consumo equilibrado de

nutrientes que reemplacen el consumo de carnes. La dieta representa una disminución saludable en el peso de las personas y de forma importante, reduce de forma sustancial los riesgos de padecer enfermedades consideradas graves y crónicas, como cáncer, hipertensión, diabetes, obesidad. Además, es un tipo de alimentación que se puede adoptar desde la infancia en los niños, pero teniendo en cuenta las proteínas y demás nutrientes que necesitan los infantes para el correcto crecimiento, es decir, suplir la carencia de ingesta de carne con otros alimentos que proporcionen estas vitaminas.

En las dietas omnívoras se obtienen los aminoácidos esenciales de proteínas de origen animal ya que estas los contienen, pero el cuerpo humano necesita realizar un gasto extra para poder digerirlas además que deja residuos en el organismo y por lo general contienen grasas poco saludables, a esto se puede añadir que son tratadas con antibióticos y hormonas y estas sustancias pasan al organismo, las proteínas de origen vegetal son más asimilables para el cuerpo humano, para obtener una proteína completa se debe combinar legumbres y cereales, ya que al combinar los aminoácidos de las legumbres con los aminoácidos de los cereales se obtiene una proteína de alta calidad. Los cereales tendrán más porcentaje ya que las legumbres presentan muchos nutrientes y son más difíciles de digerir.

Según Rojas et al. (2017), en el artículo “Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano”, los nutrientes con los cuales hay que tener cuidado en dietas vegetarianas son calcio, hierro, zinc, vitamina D, vitamina B12.

La biodisponibilidad del hierro no hemo está influenciada por diversos componentes de la dieta quienes pueden potenciar o inhibir la absorción. El principal inhibidor de la absorción del hierro no hemo es el fitato o ácido fítico, que se encuentra en las legumbres, frutos secos, cereales integrales y salvado sin procesar. La recomendación para evitar el déficit de hierro y zinc están consumir cereales fortificados y lácteos, hidratar las legumbres secas antes de cocinar y desechar el agua de hidratación, ya que contiene fitatos, sustituir el consumo de té y café (ya que disminuyen la absorción de hierro no hemínico) en las comidas por jugos altos en vitamina C (ya que incrementa la absorción del hierro no hemínico) y consumir abundantes frutas y verduras. Además, se recomienda la utilización de fermentados de la soja y brotes de esta y la utilización de suplementos en niños vegetarianos con dietas muy restringidas.

El calcio en este caso al ser una dieta ovolacto vegetariana se lo puede encontrar principalmente en los productos lácteos y sus derivados de donde se puede obtener buenas

fuentes de calcio a más de las frutas, verduras y leguminosas que en su composición contienen el mismo.

La vitamina D al igual que el calcio se puede encontrar en algunos alimentos como son: huevos, mantequilla, leche los cuales son consumidos por las personas ovo-lacto vegetarianas y exponerse de manera constante a la luz del sol ya que favorece la formación de vitamina D en el organismo.

El primer nutriente que podría estar en deficiencia es el zinc, sin embargo, un meta análisis indica que no existen diferencias entre los marcadores biológicos de zinc. Los derivados de la soja, legumbres, cereales, queso, semillas y nueces, son buenas fuentes de zinc para vegetarianos.

La vitamina B12 es un micronutriente complejo soluble en agua, principalmente disponible en proteínas de origen animal, en especial las carnes, ya que lácteos y huevos presentan una menor biodisponibilidad. El poroto de soja fermentado (tempeh), debido a la contaminación bacteriana contiene una cantidad considerable de vitamina B12. Otros alimentos que poseen una interesante cantidad de vitamina B12 son los hongos silvestres, siendo el hongo shiitake uno de los que más contienen y que además su consumo es masivo entre vegetarianos. La levadura nutricional también contiene buenos niveles de vitamina B12 ya que se considera un superalimento, finalmente, algunas algas comestibles tales como el Nori, presentan una cantidad no despreciable de esta vitamina y con buena biodisponibilidad, si no se consume alimentos enriquecidos con vitamina B12 se debe optar por un complemento de la misma ya que la deficiencia de vitamina puede provocar daños al organismo, teniendo en cuenta que esta cumple funciones importantes en la metabolización celular y neuronal.

En adultos mayores, la nutrición es el mayor determinante para una vejez exitosa, con el incremento de la edad, las necesidades de energía disminuyen, pero las recomendaciones para nutrientes como el calcio, vitamina D y vitamina B6 aumentan, una dieta lacto-ovo-vegetariana puede ser adecuada en adultos mayores si es cuidadosamente planeada.

La dieta ovo-lacto vegetariana es una dieta beneficiosa que pueden seguir las personas que buscan cambiar su tipo de alimentación. Esta dieta es bastante completa, ya que, a diferencia de los veganos que cuentan con una dieta estricta en cuanto al consumo de animales y derivados, los OLV consumen solo algunos derivados de animales sin causarles la muerte, de este modo logran obtener todos los nutrientes que con las demás dietas vegetarianas no se logran alcanzar, por ende, es más sencillo que lleven una vida sana con

alimentos variados, esta dieta es un medio útil no farmacológico para reducir la presión arterial, reduce el riesgo de obesidad ya que no se consumen índices altos de grasas saturadas, evita el desarrollo de diabetes y ayuda a las personas que sufren de la enfermedad ya que controla los niveles de glicemia en la sangre, reducción de enfermedades circulatorias, disminución de los niveles de colesterol, menor incidencia de desarrollar cáncer en vegetarianos que en omnívoros ya que el consumo de carnes rojas procesadas está relacionado a un mayor riesgo de generar cáncer. Las personas que opten por este tipo de dietas vegetarianas o veganas siempre deben ser guiadas para que puedan ser implementadas adecuadamente, para cubrir todos los macro y micronutrientes requeridos acorde a su edad y estado metabólico, para favorecer un crecimiento y desarrollo normal.

## CAPÍTULO 2: Ingredientes y técnicas de la cocina ovo-lacto vegetariana

Una vez que se logró conocer la dieta ovo-lacto vegetariana a profundidad, es importante prestar atención a los ingredientes y técnicas de este tipo de cocina, por ende, a continuación, se presentan estos temas enlazados con la gastronomía ecuatoriana. Es así que, ante la biodiversidad, las especies endémicas, las apropiadas condiciones geográficas de cada región, la fertilidad de las tierras y las experiencias culturales ancestrales que se han heredado; existen innumerables diversidades de técnicas, platos, dietas y gustos por la cocina ecuatoriana; estableciendo la identidad culinaria única.

En el centro del planeta, entre playas, selvas húmedas, montañas, nevados; se desarrollan insumos con elevados niveles nutricionales y de gran sabor que permite convertirse en ingredientes básicos para una gran variedad de recetas tradicionales. Tanto los granos, hortalizas, tubérculos, hierbas, condimentos o frutas en general; se reúnen de manera única gracias a la evolución, creatividad entre generaciones y conocimientos ancestrales para la formación de dietas adecuadas, estilos de vida saludables con el ser humano, el medio ambiente.

Por lo tanto, cada provincia o región se caracteriza por una extensa variedad de platos-bebidas, las cuales representan la riqueza de la tierra y el nivel de cultura de la gente. Esto hace que el Ecuador sea posicionado como un potente destino culinario, capaz de generar experiencias únicas a lado de propuestas innovadoras y dietas saludables.

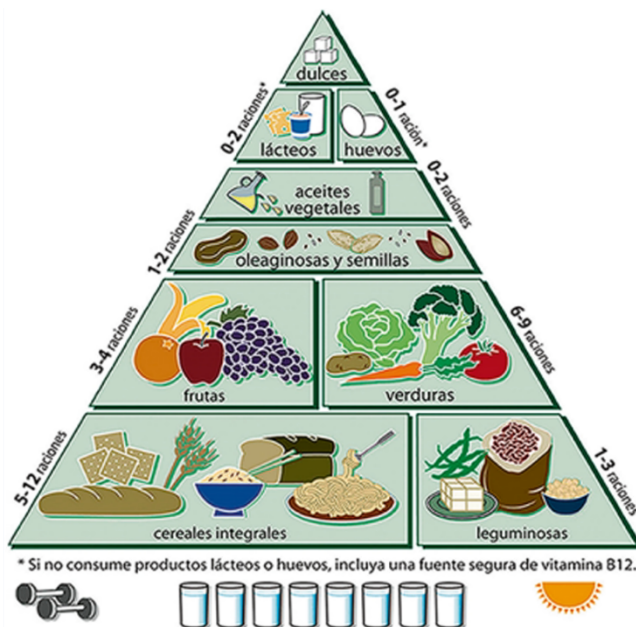
En este contexto, las dietas basadas en ingredientes ovo-lacto vegetarianos se producen con alimentos orgánicos extraídos de la tierra, pero adicionan derivados de leche y huevos para crear recetas de la comida tradicional ecuatoriana, evitando el uso de proteínas animales y mariscos. Por lo que las personas que gustan de este tipo de dieta deben administrar un plan de alimentación adecuado, con ingredientes que suplan las necesidades requeridas por el organismo, con el objetivo de establecer un ritmo de vida saludable. Teniendo en cuenta los gustos de cada persona y conociendo las restricciones de salud o alérgicos que puedan tener.

## 2.1 Ingredientes

La combinación de una dieta de tipo vegetariana bien administrada llega a aportar todos los nutrientes y energía necesarios para obtener un adecuado crecimiento-desarrollo en todas las etapas de la vida, siempre y cuando estén ajustadas a cada gusto o requerimiento individual. El menú ovo-lacto vegetariano, además de tener verduras, patatas, cereales (arroz, harinas, pastas), aceites, frutos secos y frescos; permite la combinación en dietas que posean ingredientes de insumo animal como los huevos, lácteos y derivados.

En consecuencia, la pirámide para la alimentación vegetariana, al igual que las que poseen una dieta omnívora, agrupa los víveres o ingredientes según la aproximación nutricional con grupos parecidos. Por lo tanto, en la siguiente figura, se presentan los alimentos vegetarianos, necesarios para mantener una dieta equilibrada, además de beneficiosa para la salud.

**Figura 4**  
Pirámide alimenticia vegetariana



Nota. Adaptado de Ecuador ama la vida (2019), en la revista “Ecuador Culinario Saberes y Sabores.



En la figura 4 se detalla la pirámide alimenticia de los vegetarianos, donde se tienen en cuenta los productos lácteos y huevos que consumen los ovo-lacto vegetarianos, en los siguientes puntos se especifican los ingredientes o alimentos que deben consumir las personas para mantenerse sanas.

- 1. Harinosos / Cereales:** Los hidratos de carbono son los elementos principales de los cereales, ya que en la mayoría de ellos está presente el almidón, por otro lado, están, la avena, la cebada o el centeno, prevalecen los polisacáridos no harinosos. Además, poseen proteínas que son otro componente esencial de la composición. El valor alimenticio de las proteínas variará según cada uno de los tipos de cereales, pero es normal para todos, los bajos niveles en lisina si esta es comparada con la proteína principal, por lo que serán considerados de valor biológico limitado. Las proteínas de los cereales se integran bastante bien con las que son de origen lácteo, ya que estas poseen mejores niveles de lisina, así como con las proteínas de las leguminosas.

Poseen vitaminas B y sales minerales, dependiendo de si se considera como grano completo o si se le retiró la cáscara, lo que daría lugar a las harinas blancas o refinadas. Teniendo que, las personas que llevan una alimentación ovolactovegetariana optan por consumir cereales completos o alimentos que hayan sido producidos con harinas integrales, en este caso, el aporte de fibras es de nivel mayor, así como el de vitaminas y sales minerales. Pero los productos integrales poseen un menor nivel de digestibilidad y provocan molestias gástricas a niños y adultos que no están acostumbrados al consumo (Alvarado y Saltos, 2019).

- 2. Harinosos / Legumbres:** Son un pilar de la dieta OLV, la composición nutricional está gobernada por hidratos de carbono y proteínas, sin tener a menos el contenido en vitaminas, sales minerales, y fibra. Además, se consideran una fuente proteica significativa. Por lo que pueden ser incluidos también en el grupo de los alimentos proteicos.
- 3. Hortalizas / Tubérculos:** la estructura en nutrientes de este grupo de alimentos varía según el tipo, pero, en general, destaca las elevadas cantidades de agua, que están entre el 80 y el 90% aproximadamente, los hidratos de carbono le persiguen entre un 10 al 20%, las grasas y proteínas representan un menor porcentaje; dando

como resultado, que el contenido energético de las hortalizas frescas es muy bajo. Teniendo en cuenta que la cantidad en fibra no suele ser superior al 3%.

No obstante, las hortalizas son una fuente excelente de ciertas vitaminas (vitamina E, provitamina A, folatos, vitamina K). Sin embargo, otras vitaminas están casi ausentes en este grupo de alimentos (vitamina B12 o vitamina D). Los alimentos de este conjunto son una buena fuente de sales minerales como: calcio, potasio, y magnesio. Ciertas verduras conservan cantidades relativamente altas de hierro, aunque la absorción nutricional en el cuerpo es baja al igual que la del calcio (Rivera, 2018).

4. **Frutas:** Como en el conjunto anterior, el componente principal es el agua, y a estos les siguen los azúcares, los ácidos orgánicos y los polisacáridos, con una escasa presencia de proteínas y de grasas excepto en el aguacate, ya que posee una mayor cantidad de grasa, y esencialmente de ácidos grasos monoinsaturados. Las vitaminas y sales minerales, a más de las fibras son parte de las propiedades nutricionales de los alimentos de este grupo, el valor en vitaminas está distribuido de forma variada según cada especie, por tal motivo es necesario el consumo de frutas de forma variada. Las frutas secas (ciruelas, pasas) adquieren una cantidad superior en azúcares, sales minerales, fibras y una cantidad considerable de compuestos nitrogenados.
5. **Frutos secos y semillas aceitosas:** Las frutas secas grasas y las semillas oleaginosas poseen proteínas, además de niveles altos en grasas, en la mayoría no saturados. Los ácidos grasos de las avellanas, pistachos y almendras son monoinsaturados en conjunto, mientras que los de los piñones y las nueces son esencialmente poliinsaturados.

Con relación a las proteínas, son de limitado valor nutricional. Los frutos secos adquieren una alta densidad energética que, en conjunto con el contenido en sales minerales, fibra y vitamina E, hace que sea un grupo importante para la contribución de energía y nutrientes.

6. **Grasas:** Los aceites y los compuestos grasos son la principal fuente de energía y son proveedoras de las vitaminas liposolubles (A, D, y K), de las que se destacan las vitaminas E en los aceites de semillas o los de oliva virgen. Los ácidos grasos

provenientes de los aceites de semillas son, en mayor parte, poliinsaturados ya que son ricos en ácidos grasos del grupo omega-6. El principal ácido graso del aceite de oliva es el oleico monoinsaturado; mientras que, en los aceites tropicales de palma y coco, los ácidos grasos predominantes son los ácidos grasos saturados. La mantequilla posee cantidades de ácidos grasos saturados, colesterol y vitamina D.

- 7. Lácteos:** El contenido en proteínas de alto valor nutricional mejorará el aporte en aminoácidos esenciales; además, contienen pequeñas cantidades de vitaminas B12, vitamina usualmente ausente en los productos de origen vegetal y la principal deficiencia para los que llevan una dieta en el vegetarianismo estricto. El calcio de los productos hechos a base de leches animales se diferencia, no solo por la cantidad de este mineral, sino por poseer una buena biodisponibilidad, ya que debido a su forma química y al equilibrio con el fósforo, se asimila de forma rápida en el metabolismo de quien consumen.

La grasa láctea es rica en ácidos grasos saturados. Por lo que, en el caso en que el consumo de alimentos de este grupo sea superior, es recomendable sugerir los productos semi desnatados para evitar un excesivo aporte de colesterol, ácidos grasos saturados y de energía. Los alimentos de este grupo son: las leches de origen animal, los yogures, leches fermentadas y quesos.

- 8. Alimentos proteicos / Huevos:** Poseen proteínas de alto valor nutricional, además de fosfolípidos, lecitina y vitaminas hidró y liposolubles. El nivel en colesterol no representa un inconveniente, teniendo en cuenta que se trata de un tipo de dieta donde están siendo omitidas las carnes, los pescados y aproximados.
- 9. Alimentos proteicos / Legumbres:** Este grupo de alimentos poseen una gran cantidad de proteínas. El nivel nutricional de estas, dependerá del contenido en aminoácidos esenciales en comparación con la proteína principal; a los aminoácidos esenciales que fueran insuficientes en esta comparación, se les menciona como aminoácidos limitantes. Las legumbres poseen niveles bajos de aminoácidos azufrados y triptófano, la cistina y la metionina. Las legumbres son ricas en lisina y ofrecen valores interesantes de: fósforo y magnesio, tiamina, niacina, zinc, calcio, hierro y ácido fólico.

**10. Dulces:** Los nutrientes de la miel y del azúcar son, generalmente azúcares sencillos que producen energía rápidamente; dada la recomendación sobre el consumo de estos azúcares que trata de no exceder entre el 7% al 10% de la energía total por día. El contenido en otros nutrientes es mínimo, especialmente en los que hayan sido refinados. Las melazas y la azúcar morena contienen un poco de fibra y trazas de micronutrientes sin generar un valor destacable en el plano dieta.

Por lo tanto, se definirá ciertos productos de especialidad que serán utilizados en recetas y en las preparaciones, teniendo:

### 2.1.1 Maíz

El grano de maíz (*Zea mays*) ha sido esencialmente parte de los ritos y tradiciones gastronómicas alrededor de la historia humana. Este producto, originario de América, es una planta de rápido crecimiento que puede alcanzar hasta 2,5 m de altura y sus cosechas son anuales. De su tallo recto, rígido y sólido germinan dos o tres brotes muy tupidos, produciendo las mazorcas. Las filas pueden contener entre ocho a treinta de los granos. Además, el maíz, ancestralmente es considerado un alimento sagrado, y una fuente nutricional de gran importancia.

Es conocido como el tercer grano más cultivado del mundo, después del trigo y el arroz. Puede darse en climas muy variados, que van desde los climas templados hasta en los trópicos, desde áreas cerca del nivel del mar hasta elevaciones de 3000 msnm.

En el Ecuador el maíz es uno de los cultivos de mayor jerarquía en el perímetro nacional por su consumo y basta producción.

El maíz blanco y harinoso es el que más se cultiva y se consume localmente, además de la producción de maíz suave, tanto en choclo como en grano seco. Son ricos en vitaminas A, B y C; hidratos de carbono; además de fibra y sales minerales como el calcio, potasio y fósforo. Asimismo, el maíz morado es el que más se destaca por poseer grandes beneficios medicinales y nutricionales, ya que se establece como un gran aliado contra la obesidad y la diabetes.

Según Castillo (2015) y su clasificación existen 25 tipos de maíces en el país, entre los más particulares son: maíz o sara blanco y amarillo, carapali mediano, canguil popcorn, chullpi o maíz dulce, blanco con puntos rojizos, negro grueso, negro mediano grande y algo duro,

negro tierno, tumbaque grueso, duro chato, de color pardo y tierno, morocho pequeño, mediano, amarillo, etc.

**Figura 5**  
Información Nutricional maíz

<b>Contenido</b>	<b>Maíz (por 100 g)</b>
Agua	12 %
Calorías	362 kcal
Proteínas	9 G
Grasas	3,4 G
Carbohidratos	74,5 G
Almidón, fibra	1 G
Cenizas	1,1 G
Calcio	6 Mg
Hierro	1,8 Mg
Fósforo	178 Mg
Tiamina	0,3 Mg
Riboflavina	0,08 Mg
Niacina	1,9 Mg

Nota: Adaptado de “Nixtamalización de variedades locales seleccionadas de maíz y aplicación a recetas tradicionales y de autor” 2012.

Asimismo, el maíz puede ser usado en bollos, cazuelas, sangos, torrijas, tamales, humitas, mazamorra, choclo en diversas preparaciones (cocinado, frito y asado), tortas de dulce o de sal, harinas, ensaladas, sopas, dulces, snacks y más recetas que se pueden degustar con base en este ingrediente.

### 2.1.2 Chocho

El chocho (*Lupinus mutabilis*) forma parte del tipo de leguminosas y han sido cultivadas por los antiguos habitantes de la región andina desde los periodos pre incaicos. Según estudios comenzó su cultivo alrededor de los años 2200 y 2500 años AC. Se trata de una planta originaria de los Andes, ya que crece en altitudes que van desde los 2000 y 3800 metros sobre el nivel del mar, en climas fríos o templados. Una vez que este haya sido lavado y cocido estará listo para su consumo.

Actualmente el chocho es muy usado en la cocina tradicional ecuatoriana; por ser una legumbre muy rica en proteínas, a más de tener mayor valor nutritivo que la soya. Su producción y consumo han ido creciendo gradualmente en los últimos años por la facilidad que tiene el chocho para ser cultivado en cualquier variedad de suelo fértil. Para Carrillo (2012), en la tesis Estudio del chocho y propuesta gastronómica del autor, este alimento puede ser usado en el ámbito alimenticio, industrial, medicinal, agronómico y hasta existen análisis para usar los restos de la planta como un combustible. A continuación, se detallan los usos del chocho:

- Para consumo humano: para consumir el grano entero y fresco, después de ser lavado y quitado su sabor amargo (cocinado); igualmente se puede ser utilizado en purés, guisos, ceviches, salsas, sopas (crema de chocho), harinas, jugos y postres.
- Para uso industrial: el procesamiento del chocho en harina puede ser incorporado hasta 15% en la producción del pan (panificación), para mejorar ampliamente el valor calórico y proteico del producto en una dieta específica de los consumidores.
- Para uso agronómico: cuando la planta florece, puede ser agregada al suelo como abono o fertilizante natural. Ya que tiene buenos resultados optimizando la cantidad de materia orgánica, estructura y conservación de humedad del suelo.
- Para uso como combustible: los residuos que se dan luego de la cosecha de esta planta, pueden ser usados como combustible por su gran cantidad de celulosa que suministra un buen poder calorífico.

**Figura 6**  
Información nutricional chocho

<b>Componentes</b>	<b>Porcentaje (%P/P)</b>
<b>Proteína</b>	35-48
<b>Grasa</b>	15-24
<b>Carbohidratos</b>	28
<b>Fibra</b>	6-20
<b>Ceniza</b>	3-6
<b>Humedad</b>	7-12

Nota: Adaptado Proyecto Norma Andina 2011.

Elaboraciones o recetas como el ceviche de chochos, chochos con capulí o con máchica, con tostado o con mote son expresiones del concepto de una nutrición adecuada para la población indígena y mestiza, que actualmente se está concentrando al menú de otros niveles sociales. En la actualidad, moliendo y formando harina de chocho se producen pastas (fideos) y panes.

Por lo tanto, el fruto de esta variedad de leguminosa compone un gran aporte para la gastronomía del país, en el cual se conjuga el buen comer con la salud y la nutrición. Los chochos son una excelente fuente de grasas y proteínas, con contenidos entre el 41% al 51% y el 14% al 24% respectivamente. Por su alto contenido de calcio, puede llegar a administrar hasta un 75% del total requerido de este mineral, para el buen desenvolvimiento de nuestro organismo. Teniendo una excelente fuente de proteínas vegetales y favorece a la prevención de la osteoporosis.

### 2.1.3 Maní

El maní (*Arachis hypogaea*) forma parte de las leguminosas más comercializadas en todo el planeta, es producido esencialmente, por sus características nutricionales, ya que posee grasas monoinsaturadas, vitaminas y minerales.

**Figura 7**  
Información nutricional de mani

<b>Info. Nutricional</b>		
<b>Tamaño de la Porción</b>	<b>100 g</b>	
	<b>Por porción</b>	<b>% IR*</b>
<b>Energía</b>	<b>2372 kJ</b>	<b>28%</b>
	567 kcal	
<b>Grasa</b>	<b>49,24g</b>	<b>70%</b>
<b>Grasa Saturada</b>	<b>6,834g</b>	<b>34%</b>
Grasa Monoinsaturada	24,429g	
Grasa Poliinsaturada	15,559g	
<b>Carbohidratos</b>	<b>16,13g</b>	<b>6%</b>
<b>Azúcar</b>	<b>3,97g</b>	<b>4%</b>
Fibra	8,5g	
<b>Proteína</b>	<b>25,8g</b>	<b>52%</b>
<b>Sal</b>	<b>0,04g</b>	<b>1%</b>
Colesterol	0mg	
Potasio	705mg	35%

\* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal)

Última actualización: 04 feb. 08 05:07  
Origen: FatSecret Platform API

Nota: Adaptado de fatsecret (2021), España.

El maní es nativo de la parte tropical de Latinoamérica, posiblemente Brasil. Aunque en algunos países asiáticos, como China e India, también cosechan cerca de las dos terceras partes de la producción mundial, ya que en la actualidad el maní es una de las fuentes más importantes de aceites para la cocina en los trópicos americanos (Sellan, 2015).

En el Ecuador, actualmente se produce anualmente entre 15.000 y 20.000 hectáreas de maní en las provincias de Manabí, El Oro, Loja y un reducido porcentaje en la provincia de Guayas. La media nacional varía entre 800 a 1000 kg/ha de maní con cáscara, valores que son insuficientes, debido a la ausencia de semillas de calidad; la producción comúnmente es realizada en más del 80 % durante la estación lluviosa.

Son usados en la alimentación, agricultura, ganadería, en la industria farmacéutica. Tales como en la gastronomía típica, salsas, sopas, snacks, ensaladas y guarniciones, etc.



## 2.2 Técnicas de cocción

Según Gil (2010) en el libro llamado Técnicas de cocción, la mayoría de los alimentos deberán ser preparados según ciertas condiciones antes de su uso:

- Preparación: los alimentos deberán estar lavados, puestos en remojo, ablandados, limpios, pelados y raspados según los requerimientos.
- Acondicionamiento: estos deberán ser cortados, rayados, blanqueados, etc.
- Cocción: hace posible que se pueda disfrutar de muchos alimentos, pueden estar dados por la cocina, hervir, cocer al vapor, estofar, gratinar, a la parrilla o grill, glasear, asar, freír y catar.

Por lo que para poder definir un método de cocción será necesario conocer que cada alimento permite el uso particular de los métodos de cocción en función a sus particularidades organolépticas (sus percepciones con los sentidos), incluso se puede afirmar que los alimentos potenciarán sus características y beneficios al ser procesados con ciertas técnicas y cocinados por los diferentes métodos (Pozuelo y Pérez, 2004).

Los tiempos dependen de las técnicas de cocción que se utilice, además, de la dureza de los ingredientes que compongan la receta, las porciones y tamaños de los mismos; mientras menos cantidad menor será el tiempo.

La cocción es la operación que se aprovecha del calor para que un alimento sea más gustoso, apetecible y sabroso, ayudando también su preservación. La mayoría de las frutas y verduras pueden ser ingeridas crudas, así como en dados casos la carne, el pescado y los huevos, sin embargo, la mayoría de los productos deben ser cocinados. La forma de clasificar las técnicas de cocción variará mucho dependiendo del autor, pero podría ser agrupada mediante los medios en los cuales se realiza dicha cocción: agua, aire, gas o al vacío. Por lo que, se definirán ciertas técnicas de cocción comúnmente usadas:

### 2.2.1 Horneado

Se trata de cocinar un alimento a alta temperatura en un horno, ya que, con este procedimiento, el producto podrá desprender una pequeña cantidad de grasa o agua, formándose una capa que evita la salida del líquido o posibilita la cocción en sus propios

jugos. El horno facilita cocinar alimentos, por el calor generado por las corrientes del viento en su interior (Moncada y Gualdrón, 2006).

Por lo que, cocer en horno, es el proceso en el cual un alimento se pone en una bandeja a una temperatura adecuada dependiendo del tipo de alimento y la intención del mismo para poder determinar temperaturas correctas y tiempos estimados. Se pueden cocinar en el horno alimentos tales como carnes, vegetales, tubérculos, mariscos, fruta, masas, cereales, frutos secos ya que la técnica es muy versátil y permite diferentes acabados o procesos que se les puede dar a los alimentos que puede variar dependiendo del uso que se les vaya a dar.

### **2.2.2 Salteado**

El salteado es parte de las frituras, con un poco de aceite, a temperaturas altas y durante poco tiempo. Las sartenes deberán tener los laterales inclinados de forma que sea cómodo lanzar el alimento al aire y poder recoger enseguida con un mismo movimiento de muñeca. El correcto uso de la técnica del salteado, permite saborear los alimentos dorados, brillantes y crujientes en su exterior, pero jugosos y tiernos en su interior.

Las altas temperaturas del salteado, generan el desarrollo de los sabores y gustos mediante la reacción de Maillard (caramelización de los alimentos), mientras que el movimiento continuo, evita que estos lleguen a quemarse.

Para realizar un correcto salteado, los alimentos deberán ser cortados en porciones pequeñas, y se los colocara en una sartén con una superficie amplia, o wok; en cantidades pequeñas. Es adecuado agregar un poco de aceite o grasa, con el objetivo de engrasar la superficie de contacto entre la sartén o wok y los alimentos, facilitando así el continuo movimiento de los alimentos durante su cocinado con una mano o ayudado de espátulas de silicona o madera.

**Figura 9**  
Verduras salteadas



Nota: Adaptado de Marieta (2022) en la investigación llamada Cómo hacer verduras salteadas – mejores recetas y consejos.

### 2.2.3 Asado a la parrilla

Consiste en preparar los alimentos sobre las brasas, en ciertas ocasiones irá directo sobre las llamas, de algún tipo de carbón vegetal o madera; además existen las opciones de artefactos que funcionan con electricidad o a gas.

Dicha técnica de cocina también es conocida como parrillada, asado o barbacoa y es excelente para carnes, mariscos o vegetales en una parrilla donde el uso del carbón contribuye a dar sabores ahumados, y si se colocan hierbas directo al carbón dará a los alimentos deliciosos aromas, además será innecesario el uso de grasas en la cocción.

Si se utiliza carbón habrá que esperar que se apaguen las llamas para colocar los alimentos, estos deberán tener al menos 2cm de grosor, incluso los vegetales, para que sean jugosos al cocinar.

Además, según el grosor y tipo de alimento deberá estar cerca o un más retirado del calor de las brasas. Este tipo de cocina es semejante al preparado en el horno. Este proceso es excelente para su uso en carnes delgadas y suaves, pescados o mariscos, verduras y pinchos (Llivicura, 2017).

Entonces dentro del grill el objetivo para tener una buena cocción de los productos está en retirar el alimento de la parte más caliente, para poder lograr un cocido parejo del alimento; pero, por otra parte, se deberá tener en cuenta el tamaño de las porciones a cocerse.

**Figura 10**

Vegetales al grill



Nota: Adaptado de Luaces (2022) en la receta Vegetales al grill.

**2.2.5 Fritura**

La fritura es una técnica que consiste en sumergir un producto en grasa (animal o vegetal) caliente. Ya que el punto de ebullición de los aceites es mayor que el del agua, los comestibles se cocinan a temperaturas más altas, llegando hasta los 200 grados centígrados; sin embargo, la temperatura máxima dependerá de cada tipo de grasa a ser usada. En el proceso el alimento puede tomar el sabor del aceite en el cual se cocina.

Además, si el alimento ya está previamente cocido, el calor de la grasa será más alta y generará una capa exterior o costra que impida la salida de los líquidos o el ingreso de los aceites al alimento, saturándolos. La porción deberá ser de acorde con la cantidad de grasa. Si existe una gran cantidad de comestibles el calor de la grasa será disminuida y producirá el ingreso de las grasas dentro de cada alimento. En ciertos casos, los comestibles que van a ser fritos se deben envolver con una o más capas antes de entrar en la grasa para su cocido, cuyo objetivo es impedir la salida de líquidos ya que en su mayoría contienen agua, y quedar crujientes por fuera y jugosos por dentro. Comúnmente los ingredientes que son utilizados para formar las capas son los empanados y enharinados (Lliviura, 2017).

Por último, los alimentos deberán ser colocados en papel absorbente después de la fritura, ya que así se conseguirá retirar el aceite excesivo absorbido durante el proceso. Para una adecuada fritura y una mejor vida de la grasa usada, es recomendable filtrar la grasa luego de su uso, freír a temperaturas no muy altas, ni oscilar las temperaturas constantemente a las máximas temperaturas o a su nivel crítico.

### **2.2.6 Al vapor**

El vapor es una de las técnicas culinarias más antiguas del mundo, pero no por ello ha perdido su atractivo a la hora de cocinar. Todo lo opuesto, pues en los últimos años se ha convertido en un método cada vez más utilizado por las personas que desean comer más sano sin renunciar a disfrutar de recetas rápidas y sabrosas.

En esta técnica, comúnmente se realiza mediante dos recipientes: el primero, que se encuentra en la parte inferior, es el que poseerá el agua hirviendo. El otro, que por lo general tiene su superficie perforada, se coloca encima. Este proceso es usado esencialmente con verduras, ya que logra conservar las vitaminas y minerales hidrosolubles.

Como dice McGee (2007) en la investigación “La cocina y los alimentos, enciclopedia de la ciencia y de la cultura de la comida”, el vapor es la transformación del agua líquida a un estado gaseoso, donde las moléculas de vapor poseen mucha energía. Para que el estado cambie, el agua necesitará llegar a su punto de ebullición para poder transformarse a vapor, pero éste traspaso de energía también va seguida por la energía de evaporación que mantiene el vapor en ebullición, es por eso que es más fácil llevar la superficie del alimento a una temperatura y mantenerla adecuadamente.

**Figura 13:**

Vegetales al Vapor



Nota: Adaptado de Moneo (2022) en la investigación Cocinar al vapor.

### 2.2.7 Cocción al vacío

Según Romo (2021) es una de las técnicas de vanguardia, en el cual se cuece los productos sellados al vacío, a una temperatura constante durante varias horas hasta conseguir el punto esperado o con una temperatura interna deseada. Por lo que, los alimentos que son procesados mediante este tipo de cocción, obtienen otra textura, los sabores y gustos se concentran, no existe una deshidratación relativa o mayor a las otras técnicas y no se genera el efecto de caramelización o Maillard, exceptuando sólo si se lo desea alcanzar antes o después de la cocción al vacío.

Además J. Roca en su libro “Cocina con Joan Roca. Técnicas básicas para cocinar en casa” da detalles sobre la cocción al vacío como que las temperaturas deberán ser controladas, comúnmente bajas, ya que así conserva las propiedades nutritivas y organolépticas de los alimentos. Esto es un proceso propio de los restaurantes profesionales, sin embargo, en tiendas especializadas ofrece recipientes de cocción para uso doméstico.

**Figura 14:**

Menú al Vacío



Nota: Adaptado de Romo (2021) en el artículo Cocina al vacío, una opción gourmet para el presente.

### 2.2.8 Gratinado

El gratín o dorado, es un procedimiento especial para terminar platos ya procesados, no de un método de cocción propiamente establecido. Consiste en cocinar al horno un alimento, hasta que esté dorada y crujiente la parte superior. Se dora con mayor rapidez un producto cocinado si se agrega en su superficie algún tipo de queso, ralladura de pan seco o la mezcla de estos con mantequilla (Llivicura, 2017). Por lo que se deben gratinar o dorar los platos ya preparados cada vez que se quiera modificar el aspecto y el sabor.



**Figura 15:**

Coliflor Gratinada



Nota. Adaptado de La Vanguardia (2019), del artículo “Descubre el verdadero sabor de la coliflor con esta receta al horno y con bechamel”

Teniendo una variedad de técnicas de cocción y su uso en distintas recetas, en la creación de sabores, texturas y gustos particulares, en la extensa diversidad de culturas, tradiciones, modas y más, donde se puede distinguir la cocina desde lo ancestral hasta lo de tendencia, dando como resultado un Ecuador mega gastronómico.

### 2.3 Usos en la cocina ecuatoriana

Albert Einstein (1879-1955) dijo: “Nada beneficiará tanto la salud humana e incrementará las posibilidades de supervivencia de la vida sobre la Tierra, como la evolución hacia una dieta vegetariana.”

Si consideramos que nuestra gastronomía es tan variada como los ecosistemas en el que se producen los alimentos, nuestras costumbres, tradiciones y raíces, además, de los conocimientos ancestrales que son transmitidos de generación en generación, siendo necesario contar con una base de recetas aplicando dietas ovo-lacto vegetarianas para el Ecuador.

El Ecuador conserva una amplia variedad de exquisitos platos característicos de cada región, ya que son únicos debido a su sabor, peculiaridades y su elaboración. En la región montañosa o Andina prevalece el uso de granos, legumbres y tubérculos para la producción



de las diferentes recetas, entre los cuales se destacan al locro de cuero, caldo de patas, locro de papa, cuy asado, hornado, seco de chivo y muchos más.

Para la cocina de la región costera los ingredientes más comunes usados en un plato son los mariscos y peces ya que son propios del sector; pero sin dejar atrás, al plátano, maní y el arroz que son preparados de un sinnúmero de maneras. En la Amazonía ofrece variadas opciones en cuanto a su gastronomía se refiere, en esta región el tipo de cocina puede llegar a ser un tanto excéntrica debido a ciertos ingredientes usados, por ejemplo, los chontacuros, la carne de guanta o de tapir, no obstante, las recetas que aquí se producen son exquisitas. Otro de sus platos especiales es el Maito, que solo es carne de animales envuelta en una hoja de Yaki-panga o Bijao, asado al carbón. En la región insular es muy parecida a la comida de la costa debido al clima húmedo y su ubicación.

## Capítulo 3: Recetario

### 3.1 Entradas

#### 3.1.1 Tamal relleno de hongos Shiitake y Kale




**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Tamal relleno de hongos Shiitake y kale.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Hongos Shiitake hidratados.</li> <li>-Kale lavado y cortado.</li> <li>-Fondo de hongos.</li> <li>-Hojas de achira lavadas y limpias.</li> <li>-Ají laminado.</li> <li>-Huevo duro laminado.</li> <li>-Pimiento brunoise</li> </ul>	<p>Tamal relleno de hongos Shiitake y kale.</p>	

Ficha técnica de: Tamal relleno de hongos Shiitake y kale.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,120	Harina de Maíz	kg	0,120	100%	2,20	0,26
0,060	Manteca vegetal	kg	0,060	100%	2,40	0,14
0,100	Hongos Shiitake	kg	0,100	100%	25,60	2,56
0,050	Kale	kg	0,050	100%	5,00	0,25
0,100	Cebolla larga	kg	0,090	90%	0,76	0,08
0,100	Pimiento rojo	kg	0,090	90%	1,10	0,12
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,03
2	Huevos	Un	2	60%	0,15	0,30
0,060	Ají	kg	0,054	90%	2,50	0,16
0,050	Sal	kg	0,050	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,050	Pasas	Kg	0,050	100%	2,75	0,14
0,060	Margarina	kg	0,060	100%	2,26	0,14

4	Hojas de Achira	Un	4	95%	0,08	0,32	
<b>TOTAL</b>						4,54	
<b>Cantidad producida</b>			0,856	<b>Peso por porción</b>		0.343	
<b>Cantidad porciones de</b>			4	<b>Costo por porción</b>		\$1,14	
<p><b>TÉCNICAS:</b></p> <p><b>Fondo de hongos:</b>                      -Hidratar los hongos Shiitake en 1 litro de agua tibia durante 4 horas, este líquido llevar a ebullición y agregar las hojas de la cebolla, ajo, sal, pimienta y comino dejar que reduzca y reservar.</p> <p><b>Masa de tamal:</b>                      -Mezclar harina de maíz con la manteca, ir integrando poco a poco el fondo caliente.                      -Incorpore los 2 huevos previamente batidos y continúe mezclando.                      -Sazonar con sal, comino y pimienta al gusto amasar hasta obtener una mezcla homogénea y reservar.</p> <p><b>Relleno:</b>                      -Sofreír en margarina la cebolla, ajo, pimienta, hongos y kale sazonar a gusto.</p> <p><b>Armado:</b>                      -Tener preparadas las hojas de achira y colocar un poco de masa, poner el relleno y decorar con láminas de huevo duro, ají y pasas.                      -Cocinar los tamales al vapor en una olla tamalera durante 45 minutos.                      -Emplatar y servir.</p>							

## 3.1.1 Corviche de champiñones y berenjena.



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Corviche de champiñones y berenjena.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
-Berenjena asada y troceada. -Plátano verde rallado. -Cebolla, culantro, tomate, champiñones picados.	Corviche de champiñones y berenjena.	Se sirve cortándolos por la mitad con un poco más de relleno.

**Ficha técnica de: Corviche de champiñones y**

berenjena.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,450	Plátano verde	kg	0,405	90%	0,85	0,38
0,150	Cebolla larga	kg	0,135	90%	0,76	0,11
0,030	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,03
0,150	Tomate	kg	0,150	100%	1,10	0,17
0,030	Aceite de color	kg	0,030	100%	5,30	0,16
0,150	Pasta de maní	kg	0,150	100%	3,30	0,50
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,100	Champiñones	kg	0,100	100%	9,60	0,96
0,200	Berenjena	kg	0,180	90%	2,20	0,49
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,500	Aceite	Kg	0,500	100%	3,75	1,86
0,025	Maní	kg	0,025	100%	3,30	0,09
<b>TOTAL</b>						4,84
<b>Cantidad producida</b>			1317	<b>Peso porción por</b>		0,329
<b>Cantidad porciones de</b>			4	<b>Costo porción por</b>		\$1,21

## TÉCNICAS:

### Masa

-Sofreír la cebolla, culantro, tomate y el achiote sazonar con sal y comino a gusto, agregar el maní e integrar todos los ingredientes.

-Rallar el verde y agregar el refrito realizado amasar bien hasta lograr una masa uniforme y elástica.

### Relleno:

-Saltear los champiñones y la berenjena picada, agregar un poco de maní y sazonar a gusto.

### Armado:


-Con la masa realizar unas tortillas alargadas y rellenarlas con el preparado de champiñones y berenjena.

- Llevar los corviches a fritura profunda durante 5 minutos a 180°C.

-Emplatar y servir.



### 3.1.3 Chupe de palmito y maní

 <b>Facultad de Ciencias de la Hospitalidad</b> <b>Carrera de Gastronomía</b>		
<b>Ficha de mise en place:</b> Chupe de palmito y maní.		
Mise Place	Producto terminado	Observaciones
-Yuca limpia y picada. -Plátano maduro troceado -Palmito cortado. -Cebolla y pimiento cortados en brunoise. -Culantro picado.	Chupe de palmito y maní.	

<b>Ficha técnica de:</b> Chupe de palmito y maní.				<b>Fecha:</b> 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,300	Palmito	kg	0,300	100%	5,25	1,58
0,120	Cebolla paiteña	kg	0,108	90%	1,10	0,15



0,030	Culantro	kg	0,030	100%	1,10	0,04
0,280	Yuca	kg	0,252	90%	0,75	0,23
0,340	Plátano maduro	kg	0,306	90%	0,85	0,32
0,050	Pasta de maní	kg	0,050	100%	3,30	0,17
0,110	Pimiento rojo	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,060	Aceite de color	kg	0,060	100%	5,30	0,32
0,100	Leche	Lt	0,100	100%	0,95	0,10
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,050	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,100	Arveja	Kg	0,100	100%	3,30	0,33
0,025	Maní	kg	0,025	100%	3,30	0,09
0,030	Maíz tostado	kg	0,030	100%	4,40	0,13
<b>TOTAL</b>						3,64
<b>Cantidad producida</b>			1493	<b>Peso porción por</b>		0,746
<b>Cantidad porciones de</b>			4	<b>Costo porción por</b>		\$1,82

## TÉCNICAS:

-Cocinar las yucas cortadas y picadas en trozos con un poco de sal, el líquido de cocción de las yucas reservar.

-Realizar un refrito con cebolla, pimienta, culantro, aceite de color, sazonar con sal, pimienta y comino a gusto.

-Agregar la yuca previamente cocida y el líquido de su cocción, agregar arveja y el palmito cortado en trozos y deje cocinar durante 6 minutos.

-Licuar pasta de maní con leche e integrar a la preparación.

-Agregar el plátano maduro cortado en trozos y llevar a cocción hasta que todos los ingredientes estén cocidos.

-Rectificar sabores emplatar y servir.



### 3.1.4 Biche de romanesco y chocho



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Biche de romanesco y chocho.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Chocho cocido.</li> <li>-Romanesco limpio y cortado en trozos pequeños.</li> <li>-Yuca pelada y cortada.</li> <li>-Culantro y perejil finamente picados.</li> <li>-Ajo y cebolla picados.</li> </ul>	<p>Biche de romanesco y chocho.</p>	

Ficha técnica de: Biche de romanesco y chocho.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,360	Romanesco	kg	0,324	80%	2,20	0,99
0,125	Chocho	kg	0,125	100%	3,40	0,43
0,030	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,03
0,190	Plátano maduro	kg	0,171	90%	0,85	0,18
0,010	Perejil	kg	0,010	100%	1,10	0,01
0,100	Pasta de maní	kg	0,100	100%	3,30	0,33
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,110	Cebolla larga	kg	0,100	90%	0,76	0,09
0,220	Yuca	kg	0,200	90%	0,75	0,18
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,001	Orégano	Kg	0,001	100%	11,50	0,01
0,200	Choclo	kg	0,200	100%	1,90	0,38
0,110	Pimiento rojo	kg	0,100	90%	1,10	0,13

			<b>TOTAL</b>	2,84
<b>Cantidad producida</b>	1473	<b>Peso porción</b>	<b>por</b>	0,736
<b>Cantidad porciones</b>	<b>de</b>	2	<b>Costo porción</b>	<b>por</b>
				\$1,42

**TÉCNICAS:**

-Cocinar los choclos con sal y reservar un poco del líquido de cocción.

-Cocinar la yuca con una pizca de sal y reservar líquido de cocción.

-Realizar un refrito en el aceite con los vegetales y dejar dorar, sazonar y licuar.

-Añada agua al sofrito e integre el plátano maduro, cocer hasta que el plátano esté listo y agréguele los choclos, chochos y yuca con sus líquidos de cocción

-Agregar el romanesco y hervir por 4 minutos, rectificar sabores y agregar orégano.

-Emplatar y servir.



## 3.1.5 Sancocho costeño



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Sancocho costeño.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
-Plátano pelado y cortado. -Choclo limpio y picado. -Cebolla, tomate y perejil finamente picados. -Yuca pelada y cortada. -Hongo laminado.	Sancocho costeño.	

Ficha técnica de: Sancocho costeño.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,225	Plátano verde	kg	0,202	90%	0,85	0,21
0,150	Cebolla larga	kg	0,135	90%	0,76	0,13
0,030	Perejil	kg	0,030	100%	1,10	0,03
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,225	Yuca	kg	0,202	90%	0,75	0,19
0,040	Limón	kg	0,032	80%	1,80	0,09
0,150	Hongo Portobello	kg	0,150	100%	11,80	1,77
0,150	Choclo	kg	0,150	100%	1,90	0,29
0,010	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,01
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Orégano	kg	0,001	100%	11,50	0,01
<b>TOTAL</b>						2,87
<b>Cantidad producida</b>			1133	<b>Peso porción por</b>		0,567
<b>Cantidad porciones de</b>			2	<b>Costo porción por</b>		\$1,44

## TÉCNICAS:

-Realizar un fondo con los hongos portobello un poco de sal, cebolla, un tallo de culantro y reservar.

- En el fondo realizado agregue perejil y tomate.

-Incorporar el choclo, agregar el plátano verde y hervir hasta que esté casi cocido, añadir la yuca y dejar cocinar hasta que esté blanda.

-Rectificar sabores y añadir orégano.


-Emplatar y servir con limón, cebolla y perejil finamente picados.





## 3.2 Platos fuertes

### 3.2.1 Bistec de verduras y maíz

 <b>Facultad de Ciencias de la Hospitalidad</b> <b>Carrera de Gastronomía</b>		
<b>Ficha de mise en place:</b> Bistec de verduras y maíz.		
Mise Place	Producto terminado	Observaciones
-Maní tostado, pelado y troceado. -Cebolla cortada en pluma. -Pimientos cortados en juliana fina. -Choclo tierno cocido. -Coliflor blanqueada. -Tomate picado. -Arroz cocido. -Plátano maduro frito. -Zucchini laminado.	Bistec de verduras y maíz.	Se puede servir con aguacate como guarnición adicional.

<b>Ficha técnica de: Bistec de verduras y maíz.</b>				<b>Fecha:</b> 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio	Precio C.

					<b>U.</b>	<b>U.</b>
0,100	Choclo	kg	0,100	100%	1,90	0,19
0,105	Zucchini	kg	0,100	95%	1,00	0,11
0,010	Perejil	kg	0,010	100%	1,10	0,01
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,030	Aceite de color	kg	0,030	100%	5,30	0,16
0,110	Cebolla Paiteña	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	1,10	0,28
0,030	Aceite	kg	0,030	100%	3,75	0,11
0,010	Sal	kg	0,010	100%	0,50	0,02
0,110	Pimiento rojo	kg	0,100	90%	1,10	0,12
0,110	Pimiento verde	kg	0,100	90%	1,10	0,12
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,125	Coliflor	Kg	0,100	80%	1,10	0,17
0,025	Maní	kg	0,025	100%	3,30	0,09
0,110	Plátano maduro	kg	0,100	90%	0,85	0,10
<b>TOTAL</b>						1,77
<b>Cantidad producida</b>			1066	<b>Peso porción por</b>		1066
<b>Cantidad porciones de</b>			1	<b>Costo porción por</b>		\$1,77

## TÉCNICAS:

### Arroz

-Pesar el doble de agua que de arroz y llevar a ebullición, agregar 15 gramos de sal y esperar que hierva

-Cuando el agua hierva vierta el arroz y deje que reduzca el líquido, cuando se pueda ver el arroz y quede una poca cantidad de agua agregar el aceite revolver y tapar, bajar el fuego al mínimo y cocer durante 10 minutos

-Verificar que esté cocinado por dentro y apagar el fuego, tapar y dejar reposar al menos 20 minutos para que termine de abrirse el arroz.

### Bistec

-Sofreír en aceite caliente el chochito, cuando esté dorado añadir el ajo, zucchini, coliflor, cebolla, pimientos

-Cuando este sofrito agregar el tomate y un poco de agua para formar una salsa con todos los ingredientes dejar cocer hasta que todo se haya integrado y agregar el maní y perejil.

-Rectificar sabores.

### Plátano maduro frito

-Freír los maduros hasta que estén dorados y reservar.

-Emplatar y servir acompañado de arroz y plátano maduro frito.



## 3.2.2 Guatita de portobello y maní



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Guatita de portobello y maní.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
-Papa pelada y cortada. -Cebolla, ajo, tomate, pimientos picados. -Culantro finamente picado. -Portobello laminado. -Arroz cocido.	Guatita de portobello y maní.	

<b>Ficha técnica de:</b> Guatita de portobello y maní				<b>Fecha:</b> 12 de julio de 2022		
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND.EST.</b>	<b>Precio</b>	<b>Precio C.</b>

					<b>U.</b>	<b>U.</b>
0,220	Papa Chola	kg	0,200	90%	1,10	0,27
0,150	Cebolla perla	kg	0,135	90%	1,10	0,17
0,030	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,03
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,030	Aceite de color	kg	0,030	100%	5,30	0,16
0,100	Pasta de maní	kg	0,100	100%	3,30	0,33
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,200	Portobello	kg	0,200	100%	11,80	2,36
0,001	Orégano	kg	0,100	100%	11,50	0,01
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,060	Aceite	Lt	0,060	100%	3,75	0,23
0,110	Pimiento rojo	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	1,10	0,28
0,125	Aguacate	kg	0,100	80%	1,85	0,29
0,100	Leche	Lt	0,100	100%	0,95	0,10
<b>TOTAL</b>						4,55
<b>Cantidad producida</b>			1817	<b>Peso porción por</b>		0,909
<b>Cantidad porciones de</b>			2	<b>Costo porción por</b>		\$2,28

## TÉCNICAS:

-Cocinar la papa escurrir y reservar el líquido de cocción.

-Realizar un refrito con cebolla, pimiento, tomate, tallo de culantro y ajo.

-Cuando todo esté bien tostado licuar con un poco de agua y reservar.

-En una olla agregar la papa cocida un poco del líquido de su cocción, el refrito realizado anteriormente, los hongos portobello y llevar a ebullición

-Cuando los hongos estén cocidos licuar el maní con la leche y agregar a la preparación

-Agregar sal, pimienta, comino y orégano

-Dejar hervir hasta que tome la consistencia deseada.

-Emplatar y servir acompañado de arroz y aguacate.



### 3.2.3 Sango de coliflor con chocho



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Sango de coliflor con chocho.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Chocho cocido.</li> <li>-Plátano rallado.</li> <li>-Cebolla. ajo. tomate y pimiento rojo picados.</li> <li>-Culantro finamente picado.</li> <li>-Coliflor blanqueado.</li> <li>-Cebolla paiteña cortada en pluma.</li> <li>-Zumo de limón.</li> </ul>	<p>Sango de coliflor con chocho.</p>	

Ficha técnica de: Sango de coliflor con chocho				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,445	Plátano verde	kg	0,400	90%	0,85	0,42
0,150	Cebolla perla	kg	0,135	90%	1,10	0,18
0,030	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,03
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,030	Aceite de color	Lt	0,030	100%	5,30	0,16
0,050	Pasta de maní	kg	0,050	100%	3,30	0,17
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,125	Coliflor	kg	0,100	80%	1,10	0,17
0,100	Chocho	kg	0,100	100%	3,40	0,34
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,060	Aceite	Lt	0,060	100%	3,75	0,23
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	1,10	0,28
0,150	Cebolla paiteña	kg	0,135	90%	1,10	0,18
0,050	Limón	kg	0,040	80%	1,80	0,11
0,110	Pimiento rojo	kg	0,100	90%	1,10	0,13
<b>TOTAL</b>						2,59
<b>Cantidad</b>			1642	<b>Peso por</b>		0,821



producida			porción		
Cantidad porciones	de	2	Costo por porción	por	\$1,30

## TÉCNICAS:

### Refrito

-Sofreír la cebolla, culantro, pimiento, tomate, ajo y achiote, sazonar con sal y comino a gusto, cuando esté dorado reservar.

-Rallar el plátano verde en rallador con agujeros pequeños se debe formar una pasta con el verde esta pasta se mezcla con agua y se reserva.

-Licuar la pasta de maní con un poco de agua.

-Se cocina a fuego medio el refrito y el verde rallado en ese momento agregar el coliflor blanqueado y el chocho cocido moviéndolo constantemente hasta lograr consistencia espesa y entonces se agrega el maní.

-Rectificar sabores y añadir cilantro picado.

### Encurtido

-Mezclar la cebolla, el tomate y añadir el zumo de limón y sal.

-Emplatar y servir con arroz y encurtido.



### 3.2.4 Sango de choclo con almendras y calabacín



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Sango de choclo con almendras y calabacín.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cebolla, pimiento, ajo y tomates picados.</li> <li>-Calabacín limpio y cortado en cubos.</li> <li>-Choclo licuado.</li> <li>-Almendra tostada y troceada.</li> <li>-Culantro finamente picado.</li> </ul>	<p>Sango de choclo con almendras y calabacín.</p>	

Ficha técnica de: Sango de choclo con almendras y calabacín.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,400	Choclo	kg	0,400	100%	1,90	0,76
0,170	Cebolla larga	kg	0,153	90%	0,76	0,14
0,030	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,03
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,030	Aceite de color	Lt	0,030	100%	5,30	0,16
0,050	Almendra	kg	0,050	100%	9,90	0,50
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,150	Calabacín	kg	0,150	100%	1,10	0,17
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,060	Aceite	Lt	0,060	100%	3,75	0,23
0,110	Pimiento verde	kg	0,100	90%	1,10	0,13
<b>TOTAL</b>						2,31
<b>Cantidad producida</b>			1185	<b>Peso porción por</b>		0,593
<b>Cantidad porciones de</b>			2	<b>Costo porción por</b>		\$1,16

## TÉCNICAS:

-Hervir medio litro de agua con una rama de cebolla y tallos de cilantro.

-Cocinar el calabacín en el fondo realizado cuando esté suave retirar el líquido y reservar.

-Realizar un refrito con cebolla, pimiento, tomate, ajo con aceite de color.

-Licuar el choclo con un poco del fondo de cocción hasta formar una pasta densa.


-Agregar el choclo al refrito y llevar a cocción hasta que tome la consistencia deseada si fuera necesario agregar más líquido incorporar de a poco sin dejar de mover.

-Agregar el calabacín previamente cocido y las almendras tostadas, rectificar sabores y añadir culantro.

-Emplatar y servir.



### 3.2.5 Encocado de champiñones

 <p><b>Facultad de Ciencias de la Hospitalidad</b></p> <p><b>Carrera de Gastronomía</b></p>		
<p><b>Ficha de mise en place:</b> Encocado de champiñones.</p>		
Mise Place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Champiñones laminados.</li> <li>-Cebolla, ajo, pimiento, tomates picados en brunoise.</li> <li>-Culantro picado.</li> <li>-Plátano pelado y cortado en rodajas.</li> </ul>	<p>Encocado de champiñones.</p>	

Ficha técnica de: Encocado de champiñones.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,250	Leche de Coco	Lt	0,400	100%	8,70	2,18
0,110	Cebolla Paiteña	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,110	Plátano maduro	kg	0,100	90%	0,85	0,10
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,085	Pimiento rojo	kg	0,077	90%	1,10	0,10
0,030	Pasta de maní	kg	0,030	100%	3,30	0,10
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,300	Champiñones	kg	0,300	100%	9,60	2,88
0,015	Culantro	kg	0,015	100%	1,10	0,02
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,050	Aceite de color	Lt	0,050	100%	5,30	0,27
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	1,10	0,28
<b>TOTAL</b>						6,25
<b>Cantidad producida</b>			1464	<b>Peso porción por</b>		0,732
<b>Cantidad porciones de</b>			2	<b>Costo porción por</b>		\$3,13

## TÉCNICAS:

-Realizar un refrito con aceite de color, ajo, cebolla, pimiento, tomate, sal, comino y pimienta.

-Agregar el champiñón y sofreír un poco añadir agua hasta cubrir el sofrito, cocine hasta que reduzca el líquido.

-Incorporar la leche de coco, maní, culantro, mezclar bien y apagar el fuego.

-Freír los plátanos en abundante aceite hasta que queden doraditos y reservar.

-Cocinar el arroz con 2 veces la cantidad de agua y 30gr de sal por cada kilo de arroz.

-Emplatar y servir acompañado de arroz y maduro frito.



## 3.2.6 Caldo de bola rellena de quínoa y acelga



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Caldo de bola rellena de quínoa y acelga

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
-Cebollas, pimientos, tomates picados en brunoise. -Perejil, culantro finamente picado. -Zanahoria, choclo y yuca limpios y picados. -Quinoa cocida. -Acelga cortada en chiffonade. -Huevos cocidos.	Caldo de bola rellena de quínoa y acelga.	-Si sobra relleno agregar al caldo.

**Ficha técnica de: Caldo de bola rellena de quínoa y acelga.**

**Fecha:** 12 de julio de 2022



C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,445	Plátano verde	kg	0,400	90%	0,85	0,42
0,180	Cebolla perla	kg	0,162	90%	1,10	0,22
0,030	Perejil	kg	0,030	100%	1,10	0,03
0,050	Tomate	kg	0,050	100%	1,10	0,06
0,060	Aceite de color	Lt	0,060	100%	5,30	0,32
0,100	Pasta de maní	kg	0,100	100%	3,30	0,33
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,110	Cebolla paiteña	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,085	Pimiento rojo	kg	0,076	90%	1,10	0,10
0,085	Pimiento verde	kg	0,076	90%	1,10	0,10
0,100	Quinoa	kg	0,100	100%	3,40	0,34
0,250	Acelga	kg	0,200	80%	0,50	0,16
2	Huevos	Un	2	60%	0,15	0,30
0,025	Sal	kg	0,025	100%	0,50	0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,250	Yuca	kg	0,225	90%	0,75	0,21
0,135	Zanahoria	kg	0,128	95%	0,70	0,11
0,200	Choclo	kg	0,200	100%	1,90	0,38
<b>TOTAL</b>						3,28
<b>Cantidad</b>			2064	<b>Peso por</b>		1032

producida			porción		
Cantidad porciones	de	2	Costo por porción	por	\$1,64

## TÉCNICAS:

### Caldo

-Sofreír la cebolla blanca, culantro, tomate, ajo y el achiote sazonar con sal y comino a gusto, añadir un poco de agua y agregar el maní, esperar que se disuelva y agregar agua suficiente.

-Incorporar yuca, zanahoria, choclo y la mitad del plátano verde, hervir hasta que todo esté cocido.

### Relleno:

-Saltear la quinoa previamente cocida, acelga, cebolla paiteña, pimiento rojo, ajo y achiote.

-Agregar pasta de maní y sazonar a gusto.

### Masa:

-Majar el verde cocido y rallar el resto del verde en un rallador fino, agregar pasta de maní, sazonar con sal, pimienta y comino, amasar bien hasta incorporar toda la masa.

### Armado:

-Con la masa realice bolas dejando un hueco para el relleno, incorpore huevo duro y cierre las bolas de verde cuidando que queden bien compactas.

-Cocinar en el caldo durante 20 minutos a fuego bajo cuidando de no romper las bolas.

-Para terminar, añadir culantro y perejil picado.

-Emplatar y servir.



## 3.2.7 Ceviche de maíz y maní



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Ceviche de maíz y maní.

<b>Mise Place</b>	<b>Producto terminado</b>	<b>Observaciones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cebolla cortada en juliana.</li> <li>-Pimiento, ajo, tomate cortado en brunoise.</li> <li>-Culantro finamente picado.</li> <li>-Maní troceado.</li> <li>-Plátano verde pelado y cortado.</li> <li>-Chocho cocido</li> <li>-Zumo de limón y naranja.</li> <li>-Chifles fritos.</li> </ul>	<p>Ceviche de maíz y maní.</p>	<p>-Dejar reposar en refrigeración al menos 1 hora antes de servir.</p>

Ficha técnica de: Ceviche de maíz y maní.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,400	Choclo	kg	0,400	100%	1,90	0,76
0,150	Cebolla perla	kg	0,135	90%	1,10	0,18
0,030	Culantro	kg	0,030	100%	1,10	0,03
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,050	Chocho	kg	0,050	100%	3,40	0,17
0,110	Pimiento rojo	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,300	Limón	Kg	0,240	80%	1,80	0,68
0,030	Aceite	Lt	0,030	100%	3,75	0,11
0,050	Maní	kg	0,050	100%	3,30	0,17
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,015	Mostaza	kg	0,015	100%	3,90	0,06
0,030	Salsa de tomate	kg	0,030	100%	2,80	0,09
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,150	Naranja	Kg	0,120	80%	0,71	0,13
0,030	Maíz tostado	kg	0,030	100%	4,40	0,13
0,110	Plátano verde	kg	0,100	90%	0,85	0,10

			<b>TOTAL</b>	3,03
<b>Cantidad producida</b>	1472		<b>Peso porción</b>	0,736
<b>Cantidad porciones</b>	de	2	<b>Costo porción</b>	\$1,52

### TÉCNICAS:

-Cocinar el choclo tierno hasta que esté suave escurrir y reservar.

-Tostar el maní en una sartén lentamente hasta que quede bien dorado y reservar.

-Mezclar la cebolla picada con el tomate, pimiento, ajo, culantro, choclo, chocho.

-Incorporar el zumo de limón, zumo de naranja, mostaza, salsa de tomate, aceite y sazonar con sal, pimienta y comino.

-Agregar el maní tostado y mezclar todo muy bien rectificar sabores cuidar de que no quede muy ácido de ser necesario corregir con un poco de azúcar.

-Cocinar el arroz y realizar chifles con el plátano verde.

-Emplatar y servir el ceviche acompañado de maíz tostado, chifles y arroz.



### 3.2.8 Cazuela de chocho y verduras



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Cazuela de chocho y verduras.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
-Plátano verde pelado. -Brócoli, zanahoria, coliflor blanqueados. -Chocho cocido. -Culantro finamente picado. -Cebolla, ajo, pimiento verde picado en brunoise.	Cazuela de chocho y verduras.	

Ficha técnica de: Cazuela de chocho y verduras.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,335	Plátano verde	kg	0,300	90%	0,85	0,31
0,150	Cebolla paiteña	kg	0,135	90%	1,10	0,18
0,030	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,03
0,125	Brócoli	kg	0,100	80%	1,10	0,17
0,030	Aceite de color	Lt	0,030	100%	5,30	0,16
0,100	Pasta de maní	kg	0,100	100%	3,30	0,33
0,015	Ajo	kg	0,015	100%	3,55	0,05
0,110	Pimiento verde	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,125	Coliflor	kg	0,100	80%	1,10	0,17
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,100	Agua	Lt	0,100	100%	-	-
0,080	Zanahoria	kg	0,076	95%	0,70	0,06
0,100	Portobello	kg	0,100	100%	11,80	1,18
0,100	Chocho	kg	0,100	100%	3,40	0,34
0,125	Arroz	kg	0,125	100%	1,10	0,14

			<b>TOTAL</b>	3,29
<b>Cantidad producida</b>	1513	<b>Peso porción</b>	<b>por</b>	0,757
<b>Cantidad porciones</b>	<b>de</b>	2	<b>Costo porción</b>	<b>por</b> \$1,65

### TÉCNICAS:

#### Masa

-Rallar el verde con un rallador fino y agregar la pasta de maní cuando esté todo bien integrado agregar agua hasta formar una pasta homogénea y reservar.

- Realizar un refrito con cebolla, ajo, pimiento, aceite de color y condimentar con sal, comino y pimienta cuando todo este blando agregar agua hasta cubrir el refrito y terminar de cocinar.

-Integrar al refrito la pasta de verde previamente realizada y llevar a cocción sin dejar de mover para que no se pegue a la olla.

-Cuando el verde esté cocido retirar del fuego y reservar.

#### Relleno:

-Saltear los portobellos, brócoli, coliflor, chocho, zanahoria y sazonar a gusto.

#### Armado:

-En una cazuela de barro agregar un poco de la masa y encima el relleno, cubrir con más masa de verde y llevar a horno a 180°C durante 20 minutos hasta que dore.

-Agregar culantro fresco picado finamente y servir caliente acompañado de arroz.





### 3.2.9 Carne vegetal apanada



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Carne vegetal apanada.

<b>Mise Place</b>	<b>Producto terminado</b>	<b>Observaciones</b>
-Choclo cocido. -Queso cortado en cubos de 1cm x 1cm -Tomate cherry cortado por la mitad. -Papa pelada y lavada. -Arroz cocido. -Lechuga lavada y cortada.	Carne vegetal apanada.	

Ficha técnica de: Carne vegetal apanada.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,500	Harina de trigo	kg	0,500	100%	1,10	0,55
0,500	Agua	Lt	0,500	100%	-	-
0,001	Laurel	kg	0,001	100%	24,00	0,02
0,075	Cebolla perla	kg	0,068	90%	1,10	0,09
0,030	Salsa de soya	kg	0,030	100%	7,20	0,21
0,100	Choclo	kg	0,100	100%	1,90	0,19
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
2	huevos	Un	2	100%	0,15	0,30
0,100	Miga de pan	kg	0,100	100%	2,20	0,22
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,100	Aceite	Kg	0,100	100%	3,75	0,38
0,280	Papa chola	kg	0,252	90%	1,10	0,34
0,100	Queso fresco	kg	0,100	100%	4,95	0,50
0,040	Lechuga	kg	0,036	85%	1,10	0,05
0,050	Tomate cherry	kg	0,050	100%	2,20	0,11
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	1,10	0,28
<b>TOTAL</b>						<b>3,32</b>

<b>Cantidad producida</b>	1749	<b>Peso porción por</b>	0,875
<b>Cantidad porciones de</b>	2	<b>Costo porción por</b>	\$1,66

## TÉCNICAS:

### Carne vegetal o Seitán.

-Mezclar el agua con la harina en cantidades iguales con un poco de sal integrar los ingredientes

-Amasar hasta obtener una masa homogénea.

-Tapar y dejar reposar una hora.

-Cubrir la masa con agua y amasar con las manos cuando el agua se torne blanca retirar e incorporar agua limpia nuevamente repetir el proceso hasta que solo quede la bola de gluten.

-Ecurrir y llevar a cocción en un caldo saborizado con ajo, cebolla, laurel, sal, comino, pimienta, salsa de soya, durante al menos 30 minutos hasta que el seitán tenga consistencia y esté cocido.

### Carne vegetal apanada.

-Cortar el seitán en láminas y adobar con sal, pimienta, comino y ajo.

-Apanar en 3 pasos primero pasar por harina, segundo pasar por huevos batidos y tercero pasar por miga de pan cuidar que quede todo bien empanizado y llevar a fritura hasta que dore y reservar.

### Ensalada

-Mezclar el choclo cocido con lechuga, tomate cherry y queso fresco.

### Papas fritas

-Cortar la papa chola en bastones largos y llevar a fritura profunda hasta que estén doradas agregar sal y reservar.

### Emplatado

-Servir el arroz con ensalada como base de lechuga, las papas fritas y la carne apanada.



### 3.2.10 Estofado de maíz con maní



**Facultad de Ciencias de la Hospitalidad**

**Carrera de Gastronomía**

**Ficha de mise en place:** Estofado de maíz con maní.

Mise Place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cebolla, ajo y pimiento cortado en brunoise.</li> <li>-Tomate licuado y cernido.</li> <li>-Culantro y perejil finamente picado.</li> <li>-Maíz blanco cocido.</li> <li>-Plátano pelado y cortado.</li> <li>-Maní troceado y tostado.</li> <li>-Zanahoria y vainitas limpias y cortadas.</li> <li>-Papa pelada y picada en cubos.</li> </ul>	<p>Estofado de maíz con maní.</p>	

Ficha técnica de: Estofado de maíz con maní.				Fecha: 12 de julio de 2022		
C. Bruta	Ingredientes	U. C.	C. Neta	REND.EST.	Precio U.	Precio C. U.
0,225	Papa chola	kg	0,200	90%	1,10	0,28
0,160	Zanahoria	kg	0,152	95%	0,70	0,12
0,030	Culantro	kg	0,100	100%	1,10	0,03
0,100	Tomate	kg	0,100	100%	1,10	0,11
0,030	Aceite de color	Lt	0,030	100%	5,30	0,16
0,055	Vainitas	kg	0,052	95%	1,70	0,09
0,010	Ajo	kg	0,010	100%	3,55	0,04
0,110	Cebolla paiteña	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,110	Pimiento verde	kg	0,100	90%	1,10	0,13
0,030	Sal	kg	0,030	100%	0,50	0,02
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	11,25	0,01
0,001	Comino	kg	0,001	100%	7,30	0,01
0,015	Perejil	Kg	0,015	100%	1,10	0,01
0,025	Maní	kg	0,025	100%	3,30	0,08
0,250	Maíz blanco	kg	0,250	100%	2,20	0,55
0,110	Plátano maduro	kg	0,100	90%	0,85	0,10
0,250	Arroz	kg	0,250	100%	1,10	0,28
<b>TOTAL</b>						2,15
<b>Cantidad producida</b>			1516	<b>Peso por porción</b>		0,758

<b>Cantidad porciones</b>	<b>de</b>	2	<b>Costo porción</b>	<b>por</b>	\$1,08
---------------------------	-----------	---	----------------------	------------	--------

### TÉCNICAS:

-Realizar un refrito con cebolla, pimiento, ajo, zanahoria y aceite de color.

-Incorporar la papa y el maíz blanco, sazonar con sal, pimienta y comino.

-Agregar el jugo de tomate y cubrir con agua si fuera necesario llevar a cocción hasta que todo esté blando y el jugo haya espesado, incorporar el maní, vainitas, perejil y culantro.

-Rectificar sabor y reservar.

-Freír en un sartén con un poco de aceite el plátano maduro hasta que esté dorado y reservar.

-Cocinar el arroz con dos veces la cantidad de agua que de arroz y un poco de sal.

-Emplatar el estofado con arroz y plátano maduro frito y servir.



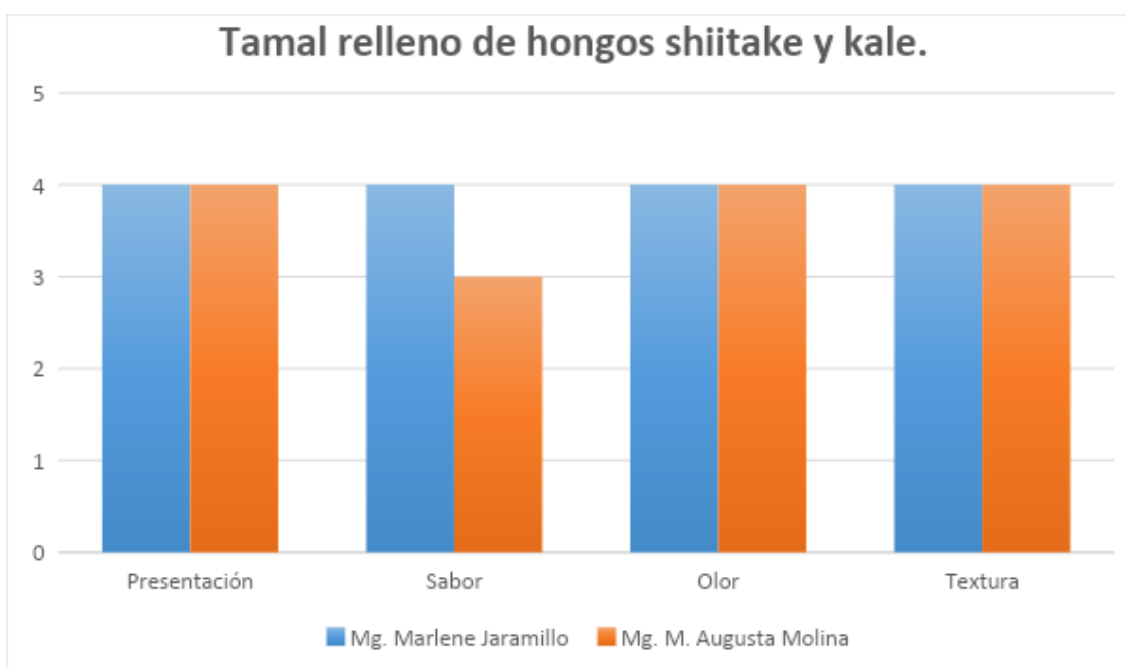
### 3.2 Validación de la muestra

Se realizó la validación del proyecto intitulado “Propuesta para el desarrollo de recetas de dieta ovo-lacto vegetariana orientadas hacia la cocina ecuatoriana con base en maíz, chocho y maní” el día miércoles 19 de octubre de 2022 con la presencia de las docentes Mg. María Augusta Molina y Mg. Marlene Jaramillo encargadas de realizar la evaluación bajo los parámetros de sabor, olor, textura y presentación, siendo 5 (Muy Bueno) la puntuación más alta y 1 (Malo) con la puntuación más baja.

A continuación, se pueden observar los gráficos con los resultados de la muestra.

**Figura 16**

Preparación 1: Tamal relleno de hongos shiitake y kale.

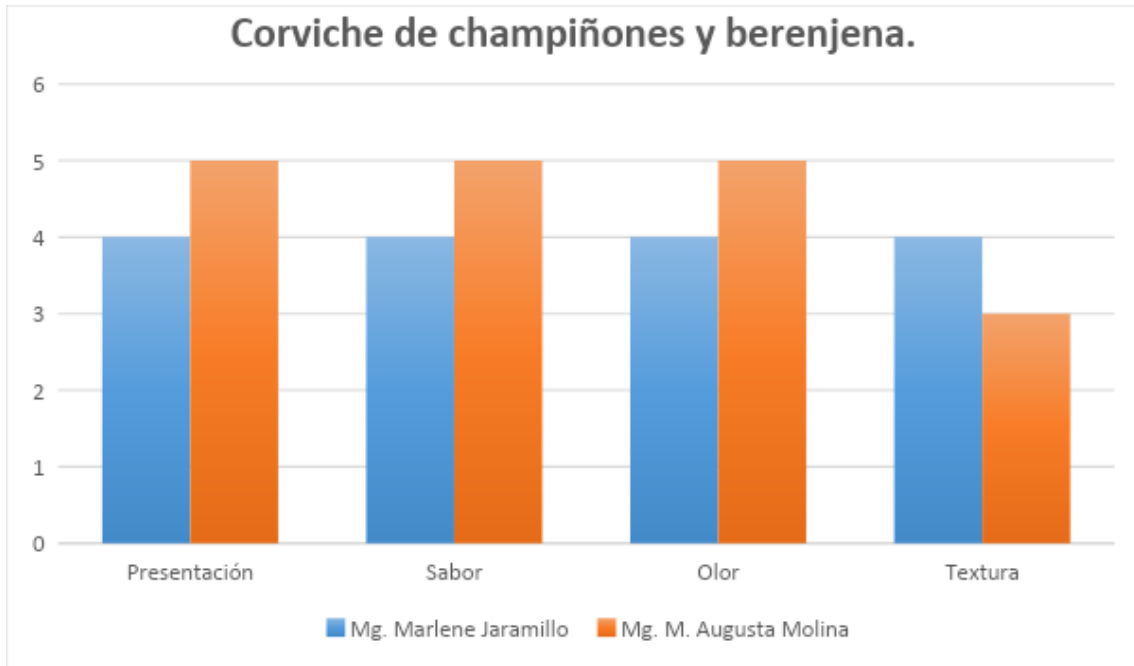


Realizado por: Wilmer Adrian Muñoz Ullauri

Se puede observar que para los parámetros de presentación, olor y textura se obtiene una calificación similar de 4/5 (bueno) entre los dos evaluadores en cuanto al sabor se obtiene una calificación de 4/5 (bueno) de la Mg. Marlene Jaramillo y de 3/5 (medio) de parte de la Mg. Maria Augusta Molina quien como observación sugiere mejorar la presentación del Kale.

**Figura 17**

Preparación 2: Corviche de champiñones y berenjena.



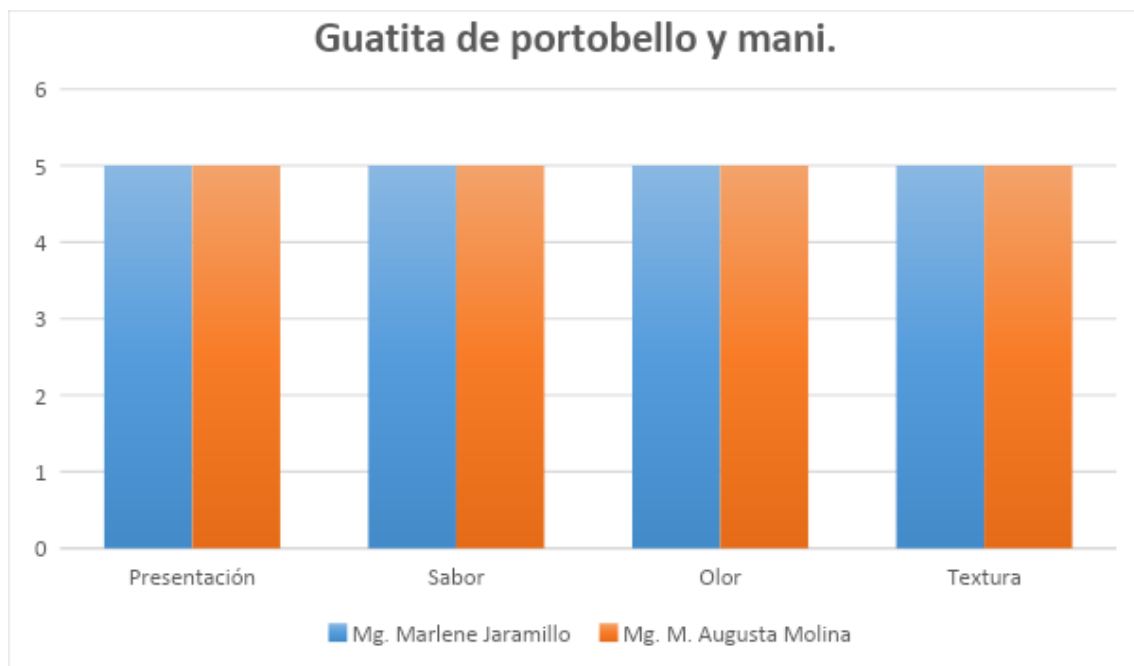
Realizado por: Wilmer Adrian Muñoz Ullauri

El corviche de champiñones y berenjena tuvo una buena calificación de entre 5/5 (muy bueno) y 4/4 (bueno) en los parámetros de presentación, sabor y olor haciéndolo un platillo apetecible, hubo una calificación de 3/5 (medio) en cuanto a su textura, las dos docentes concuerdan en que la textura estuvo un poco dura por lo que recomiendan bajar el tiempo de cocción para que el verde no dore demasiado.

Figura 18



## Preparación 3: Guatita de portobello y maní.

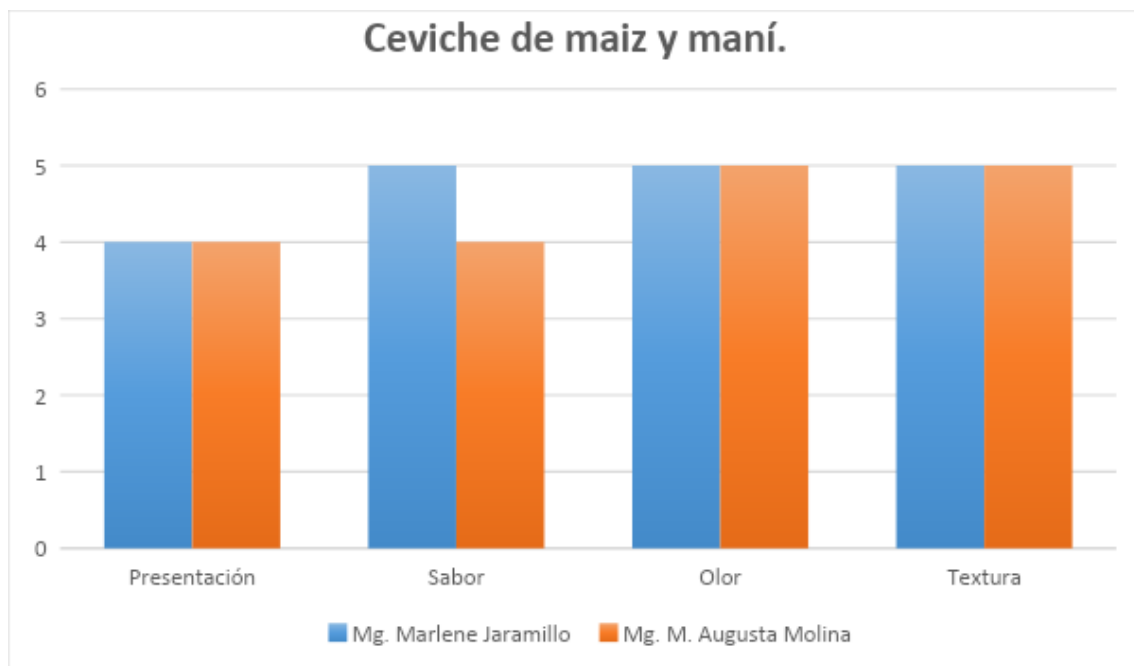


Realizado por: Wilmer Adrian Muñoz Ullauri

En cuanto a esta preparación se puede decir que es un plato bien elaborado ya que obtuvo una calificación de 5/5 (Muy bueno) en los parámetros de presentación, sabor, olor y textura, fue bastante agradable para los evaluadores sin embargo como observación se recomienda aumentar la cantidad de hongos y disminuir la cantidad de papa para lograr un equilibrio entre las cantidades.

**Figura 19**

## Preparación 4: Ceviche de maíz y maní.



Realizado por: Wilmer Adrian Muñoz Ullauri

El ceviche de maíz y maní tuvo un buen resultado obteniendo calificaciones de 4/5 (bueno) en presentación por parte de los dos evaluadores y 4/5 (bueno) en sabor de parte de uno de los evaluadores, los parámetros de sabor, olor y textura fueron de 5/5 (muy bueno) fue una preparación bastante aceptada, como observación las docentes mencionaron que no se debe servir en plato y el arroz no es necesario.

## Conclusiones

Finalmente, al desarrollar estas recetas se ha obtenido buenos resultados en cuanto a su sabor, olor, textura y presentación con sus debidas observaciones que serán tomadas en cuenta.

Es posible obtener un buen producto sin utilizar proteínas de origen animal utilizando ingredientes locales y de fácil acceso debido a su economía, con la correcta utilización de las técnicas el resultado son platos bien logrados con sabores conocidos.

Proponer recetas de este tipo es un aporte para las personas que optan por estas dietas o simplemente por buscar una opción diferente que se acople a las economías, e indirectamente reducir el consumo de proteínas animales ayuda al medio ambiente de los cuales la ganadería industrial es responsable en gran parte debido a las emisiones de gases al consumir este tipo de dietas se contribuye a disminuir este tipo de contaminación.

La cocina forma parte de nuestra cultura está inmerso en nuestra identidad como ecuatorianos hay que darle valor a lo tradicional, utilizar los ingredientes autóctonos que de una u otra manera se van perdiendo para así impulsarlos mediante el uso de los mismos en las diferentes preparaciones propuestas.

Se puede realizar un sinnúmero de elaboraciones de la cocina ecuatoriana para este tipo de dietas vegetarianas, no hay que olvidar el equilibrio que debe haber en la nutrición para así no carecer de nutrientes que puedan afectar la salud y si fuese necesario consumir suplementos alimenticios.

Los resultados de la degustación son positivos obteniendo buenos puntajes por cada muestra, hay algunas observaciones que con sus correcciones ayudarán a mejorar el resultado final.

La cocina ecuatoriana es muy versátil teniendo variedad de platillos con distintos tipos de ingredientes y proteínas, al ser una cocina que se basa en ciertos ingredientes facilita la adaptación de las recetas y poder cambiar una proteína animal por una proteína vegetal, pero conservando la parte esencial de su sabor que deriva de la combinación de todos sus ingredientes.

## Recomendaciones

Se recomienda elaborar el mise en place con anterioridad para así a la hora de cocinar poder realizarlo de la manera más eficaz.

El maíz blanco (mote) toma tiempo en cocinar por lo que lo más aconsejable es dejarlo en remojo toda la noche y al cocinarlo agregar una pizca de bicarbonato para que se cocine con facilidad.

Es mejor utilizar vegetales siempre frescos y de la mejor calidad esto aportará a la preparación ya que mientras mejor es la calidad de la materia prima que se utiliza mejor es la calidad del resultado final.

Es recomendable consumir alimentos de toda la pirámide alimenticia en sus diferentes proporciones, estas recetas nos brinda algunas opciones al momento de elegir qué comer y brinda una opción a las personas que consumen dietas ovolactovegetarianas ya que les permite disfrutar de los sabores de siempre, pero adaptados a su estilo de alimentación.

Al poner los tamales en la olla, hay que acomodarlos de tal forma que el vapor les llegue a todos y se puedan cocinar de forma pareja, se puede ayudar de las hojas restantes para tapar los tamales en la olla y que no se escape el vapor.

Es aconsejable comer al menos un día a la semana de forma vegetariana, sin el consumo de proteína animal así el cuerpo puede descansar y eliminar toxinas que se acumulan por el exceso de consumo de carnes de cierto tipo.

Tener cuidado con la temperatura del aceite al momento de freír los corviches ya que si la temperatura del aceite es muy alta se pueden quemar por fuera y quedar crudo por dentro, se recomienda a una temperatura de 140°C durante unos cinco minutos para que nos queden crujientes por fuera y cocidos por dentro.

Es posible combinar variedad de ingredientes teniendo como base estas recetas se pueden suplir unos por otros y mantener las características del plato.

## Referencias

- Adams, M. (2013). Dieta ovolactovegetariana. *Western New York Urology Associates*.  
Obtenido de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=205738>
- Alvarado, N., & Saltos, B. (2019). Propuesta de un plan de alimentación dirigido a cuatro tendencias de vegetarianismo: ovo-lacto vegetariano, api-vegetariano, pecetario y vegano. [*Licenciado en gastronomía, Universidad de Cuenca*]. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33476/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Álvarez, V., & Álvarez, A. (2020). Nutrición vegetariana ¿Debemos preocuparnos de algunos nutrientes críticos? *Nutrición*. Obtenido de <https://nutricion.uc.cl/wp-content/uploads/2020/05/NUTRICI%C3%93N-VEGETARIA-NA-1.pdf>
- Burgos, J., León, M., Menini, C., & Salcedo, D. (2017). Valoración nutricional en vegetarianos. [*Facultad de medicina, Universidad de Buenos Aires*]. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de <http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistanutricion/pdf/17b/ncl/775c.pdf>
- CALVO BRUZOS Socorro Coral, G. C. (2016). *Manual de alimentación Planificación alimentaria*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a distancia.
- Carrillo, M. (2012). ESTUDIO DEL CHOCHO Y PROPUESTA GASTRONÓMICA DE AUTOR. Quito. Obtenido de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/T-UIDE-0329%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/T-UIDE-0329%20(1).pdf)
- Centurión, E., González, A., Rojas, M., Burgos, R., & Meza, E. (2018). Conocimiento, prácticas y actitudes alimentarias de vegetarianos en Paraguay. *Memoria Institucional de Investigación*. Obtenido de <http://scielo.iics.una.py/pdf/iics/v16n1/1812-9528-iics-16-01-19.pdf>
- Ecuador ama la vida. (2019). Ecuador culinario saberes y sabores. Obtenido de <https://amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>
- Ecuador Travel. (2021). Maíz Ecuador. Ecuador. Obtenido de <https://ecuador.travel/press/mote-tostado-o-chicha-cual-es-tu-preferido/>

- García, A. (2017). Hábitos nutricionales y de vida en la población de veganos españoles. Alicante, España. Obtenido de <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4676/1/TD%20Garc%C3%ADa%20Morant%20C%20Alejandro.pdf>
- Gil, A. (2010). *Técnicas culinarias*. Madrid. Obtenido de [https://books.google.com.ec/books?id=vlikstOp6KsC&printsec=frontcover&dq=tecnicas+de+coccion&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books?id=vlikstOp6KsC&printsec=frontcover&dq=tecnicas+de+coccion&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- González, E. C. (2016). *Técnicas Culinarias*. Madrid: Gráficas Eujoa.
- González, V. (2018). Análisis de los efectos, beneficios y perjuicios de una dieta vegetariana en deportistas. [*Master en nutrición y alimentación humana, Universitat de les Illes Balears*]. Obtenido de [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150064/tfm\\_2017-18\\_MNAH\\_vgs190\\_1456.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150064/tfm_2017-18_MNAH_vgs190_1456.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Greenpeace. (19 de diciembre de 2020). *greenpeace.org*. Obtenido de <http://archivo-es.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Frenar-el-cambio-climatico/Ciencia/Efecto-invernadero/>
- Hall, D. (2021). *La ventaja vegetariana: Viva más tiempo, con mejor salud y más feliz*. Argentina: ACES.
- Instituto de investigación infantil Murdoch. (2021). Drop in Peanut Allergies Among Children As Parents Introduce Peanuts Earlier. Murdoch.
- La Vanguardia. (2019). *La Vanguardia*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/comer/recetas/20191120/471749699660/coliflor-al-horno-bechamel.html>
- Llivicura, H. (2017). APLICACIÓN DE MÉTODOS DE COCCIÓN Y TÉCNICAS CULINARIAS. Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28170/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Luaces, C. (2022). *Pinterest*. Obtenido de <https://www.pinterest.com/pin/465418942724238595/>
- Marieta. (2022). *Sabor Gourmet*. Obtenido de <https://saborgourmet.com/verduras-salteadas/>
- Martin, P. (2021). Guía completa para una nueva alimentación. *Cocina Consciente*, 24.

McGee, H. (2007). La cocina y los alimentos. Obtenido de [https://www.academia.edu/35748917/HAROLD\\_McGEE](https://www.academia.edu/35748917/HAROLD_McGEE)

Ministerio de Turismo. (12 de 19 de 2021). Ecuador Culinario Saberes y sabores. Quito, Ecuador.

Moncada, L., & Gualdrón, L. (2006). Retención de nutrientes en la cocción, freído y horneado de tres alimentos energéticos. *Universidad La Salle*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/952/95260205.pdf>

Moneo, L. (2022). *Revista de salud y bienestar*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/ventajas-de-cocinar-al-vapor>

Portafolio. (2018). *Portafolio*. Obtenido de Los beneficios económicos del vegetarianismo y veganismo: <https://www.portafolio.co/tendencias/vegetarianismo-una-oportunidad-de-negocio-aun-no-se-explora-521227>

Pozuelo, J., & Pérez, M. (2004). *Técnicas culinarias*. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books/about/T%C3%A9cnicas\\_culinarias.html?id=pc-jFNkb05gC](https://books.google.com.pe/books/about/T%C3%A9cnicas_culinarias.html?id=pc-jFNkb05gC)

Rivera, E. (2018). Relación de la ingesta de alimentos consumidos por adultos vegetarianos taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micronutrientes en Quito. [*Licenciada en nutrición humana, Universidad católica del Ecuador*]. Quito, Ecuador: Universidad católica. Obtenido de [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15974/TESIS%20FINAL\\_RIVERA\\_MELANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15974/TESIS%20FINAL_RIVERA_MELANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rivera, E. (2019). Relación de la ingesta de alimentos consumidos por adultos vegetarianos taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micronutrientes. *Relación de la ingesta de alimentos consumidos por adultos vegetarianos taoístas con el cumplimiento de requerimientos nutricionales de macro y micronutrientes*. Quito, Ecuador. Obtenido de [http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15974/TESIS%20FINAL\\_RIVERA\\_MELANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/15974/TESIS%20FINAL_RIVERA_MELANIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rojas, D., Figueras, F., & Durán, S. (2017). Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista Chilena Nutricional*. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v44n3/0716-1549-rchnut-44-03-0218.pdf>

- Rojas, L. E. (1991). *El gran libro de la cocina ecuatoriana*. Quito: Printer Colombiana S.A.
- Romo, N. (2021). Cocina al vacío y su aplicación en platos tradicionales de Imbabura. Ibarra. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11108>
- Salazar, D. (2019). Beneficios del chocho. Quito.
- Sánchez, N., & Sotelo, R. (2017). Exploración sobre la alimentación vegetariana en personas de la ciudad de concepción del Uruguay. [*Licenciatura en nutrición, Universidad de Concepción del Uruguay*]. Entre Ríos, Argentina. Obtenido de <http://repositorio.ucu.edu.ar/jspui/bitstream/522/77/1/TESINA%20S%C3%81NCHEZ-SOTELO%20NUTRICI%C3%93N%202017.pdf>
- Schilling, I. (2020). Dieta ovolactovegetariana como método de prevención de enfermedades cardiovasculares. *Revista Confluencia*. Obtenido de [https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/3360/Confluencia%20%281%2920\\_Dieta%20ovo-lacto%20vegetariana%20como%20m%C3%A9todo%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20enfermedades%20cardiovasculares\\_Schilling%20I.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/3360/Confluencia%20%281%2920_Dieta%20ovo-lacto%20vegetariana%20como%20m%C3%A9todo%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20enfermedades%20cardiovasculares_Schilling%20I.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sellan, M. (2015). Origen y desarrollo de la variedad de maní. Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/4523/1/T-UCSG-PRE-TEC-AGRONO-10.pdf>
- Statista. (2022). *Statista*. Obtenido de <https://es.statista.com/estadisticas/947416/paises-en-los-que-mas-personas-siguen-dietas-sin-carne-a-nivel-mundial/>
- Takeo, A., Sánchez, C., Mera, L., Serratos, J., & Bye, R. (2009). Origen y diversificación del maíz. Una revisión analítica. México.
- Toral, A., & Ordóñez, J. (2017). Desarrollo de un prototipo de comunidad virtual para vegetarianos veganos en Cuenca. [*Licenciadas en comunicación social y publicidad, Universidad del Azuay*]. Cuenca, Ecuador. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7013/1/12961.pdf>



## Anexos

### Anexo A. Diseño aprobado por el consejo directivo



Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 09 de febrero de 2022

Señor:

Wilmer Adrián Muñoz Ullauri  
Estudiante de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad  
Universidad de Cuenca  
Presente. –

Por medio de la presente nos permitimos informar que en sesión llevada a cabo el día de hoy miércoles 09 de febrero de 2022, el Consejo Directivo, conoció el diseño de su trabajo de titulación, intitulado "PROPUESTA PARA EL DESARROLLO DE RECETAS DE DIETA OVOLACTO VEGETARIANA ORIENTADAS HACIA LA COCINA ECUATORIANA CON BASE EN MAÍZ, CHOCHO Y MANÍ"; y, en uso de sus atribuciones RESOLVIÓ: Aprobarlo; y, nombrar como director del mismo a la Mg. Marlene Jaramillo Granda.


Se le recuerda al señor: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri, que a la presente fecha está incurso en la actualización de conocimientos, la misma que ha cursado y aprobado en el periodo académico Marzo - Agosto 2021.

Para desarrollar y sustentar el trabajo de titulación tienen un mínimo de 6 meses y un máximo de un año y medio, es decir hasta el día 08 de agosto de 2023.

Atentamente,

ANA LUCIA  
SERRANO LOPEZ  
Mg. Ana Lucía Serrano López  
DECANA

firmado digitalmente por  
ANA LUCIA SERRANO  
LOPEZ  
Fecha: 2022.02.09 13:47:46  
+0500

  
Dra. María Dolores Insch Quintero  
SECRETARIA - ABOGADA

c.c.: Director/a de Carrera.  
Director/a de trabajo de Titulación: Mg. Marlene Jaramillo Granda  
Tribunal: Mg. María Augusta Molina / Mg. Jéssica Guamán  
Asistente de Gestión de Carrera

## Anexo B. Evidencia de la elaboración de recetas

**Figura 20** Tamal relleno de hongos shiitake y kale.



**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 21** Corviche de champiñones y berenjena.

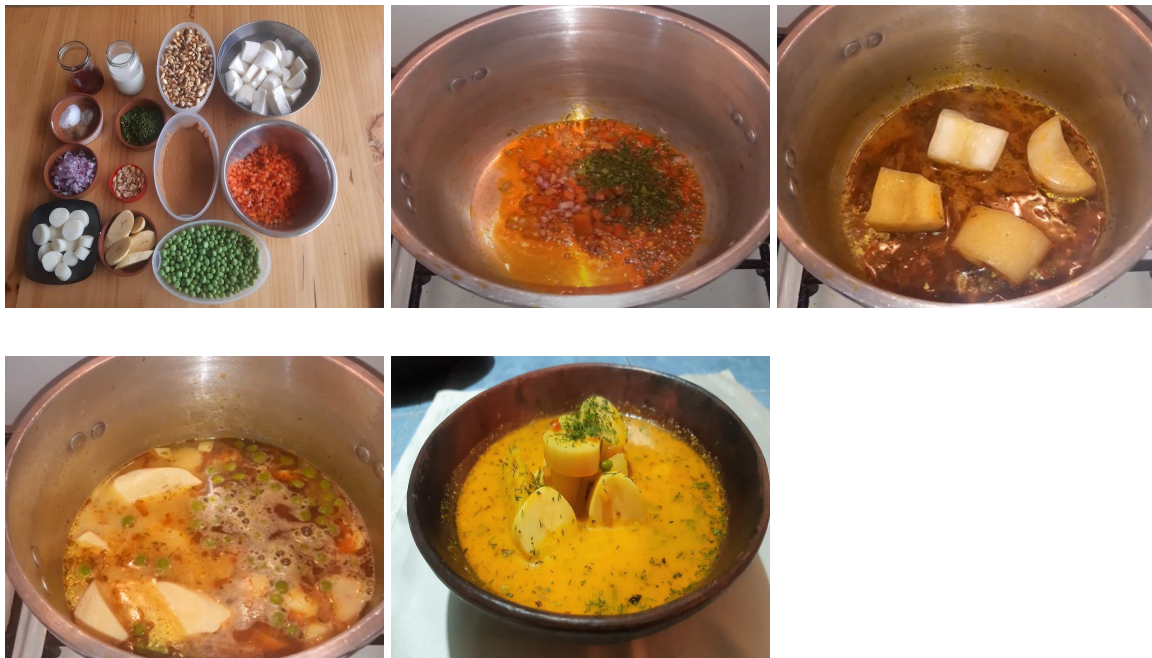






**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 22** Chupe de palmito y maní.



**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 23** Biche de romanesco y chocho.





**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 24** Sancocho costeño.



**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 25** Bistec de verduras y maíz .







**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 26** Guatita de portobello y maní.



**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 27** Sango de coliflor con chocho.







**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 28** Sango de choclo con almendras y calabacín.



**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 29** Encocado de champiñones.





**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

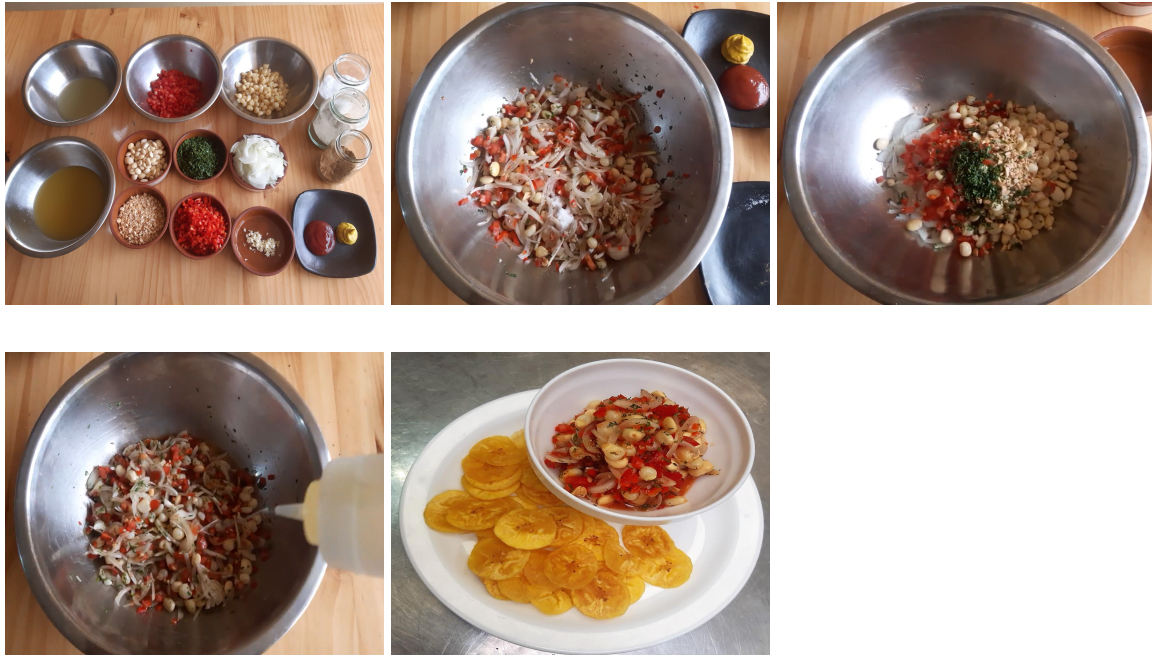
**Figura 30** Caldo de bola relleno de quínoa y acelga.



**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

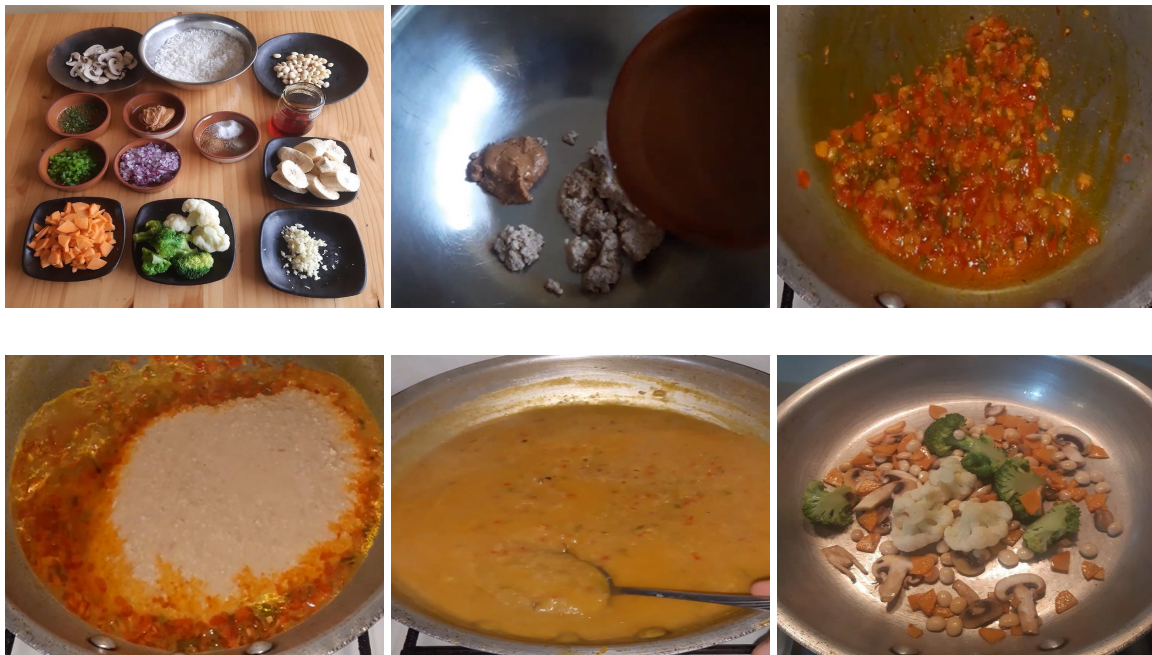
**Figura 31** Ceviche de maíz y maní.





**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 32** Cazuela de chocho y verduras.







**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 33** Carne vegetal apanada.





**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

**Figura 34** Estofado de maíz con maní.



**Elaborado:** Wilmer Muñoz Ullauri, octubre 2022.

Anexo C. Modelo de ficha de evaluación.



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

Evaluator: \_\_\_\_\_

<b>FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION</b>					
Nombre:					
Preparación:					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación					
Sabor					
Olor					
Textura					
Observaciones:					



## Anexo D. Evidencia de la muestra.

**Figura 35** Presentacion de la degustación



**Elaborado:** Daniela Maldonado

## Anexo E. Evidencia de la validación de la muestra.

Ficha de evaluación de la Mg. Marlene Jaramillo Granda



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

Evaluador: \_\_\_\_\_

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Tamal relleno de hongos shiitake y kale.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación		/			
Sabor		/			
Olor		/			
Textura		/			
Observaciones: <i>Falta un poco de condimento en la masa del tamal.</i>					

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Corviche de champiñones y berenjena.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación		/			
Sabor		/			
Olor		/			
Textura		/			
Observaciones: <i>bajar un poco el tiempo de cocción para que no dore demasiado el verde.</i>					

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Guatita de portobello y maní.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación	/				
Sabor	/				
Olor	/				
Textura	/				
Observaciones:					

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Ceviche de maíz y maní.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación	X	/			
Sabor	/				
Olor	/				
Textura	/				
Observaciones: No presentar con arroz					

  
 Firma

Ficha de evaluación de la Mg. Maria Augusta Molina



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

Evaluador: M<sup>a</sup>. Augusta Molina D.

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Tamal relleno de hongos shiitake y kale.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación		✓			
Sabor			✓		
Olor		✓			
Textura		✓			
Observaciones: <i>Mejorar la presentación del kale.</i>					

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Corviche de champiñones y berenjena.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación	✓				
Sabor	✓				
Olor	✓				
Textura			✓		
Observaciones: <i>La textura estuvo dura, se sugiere mejorar.</i>					

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Guatita de portobello y maní.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación	✓				
Sabor	✓				
Olor	✓				
Textura	✓				
Observaciones: Se recomienda aumentar la cantidad de hongos y disminuir la cantidad de papa para un mayor equilibrio en las cantidades.					

FICHA DE EVALUACIÓN MENU DE DEGUSTACION					
Nombre: Wilmer Adrián Muñoz Ullauri					
Preparación: Ceviche de maíz y maní.					
Parámetros	Muy bueno	Bueno	Medio	Regular	Malo
Presentación		✓			
Sabor		✓			
Olor	✓				
Textura	✓	✗			
Observaciones: El sabor estuvo agradable, sin embargo considero que no es la mejor presentación en plato para un ceviche y con arroz.					

  
 Firma