



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

“EI AGUACATE Y SUS DIFERENTES APLICACIONES EN 25 RECETAS”

Monografía previa a la obtención del título de licenciatura en gastronomía y servicios de alimentos y bebidas.

**DIRECTOR DE LA MONOGRAFIA:
Darwin Sandoval**

**AUTORA:
María Belén Palacios Serrano**

Cuenca – Ecuador.

2010

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Monografía previa a la obtención del título de licenciatura en gastronomía y servicios de alimentos y bebidas.

Prendada estoy del aguacate.

*No dejo de pensar
en su acuosa existencia verde,
la luz vegetal balanceada
en su cuerpo de fruta,
convidándome la dentellada.*

*Aún pienso en el aguacate
de unos ojos que he visto....*

(Eyra Harbar)

Los juicios, resultados y conclusiones de este trabajo de investigación son responsabilidad absoluta de quien ha elaborado esta labor investigativa.

DEDICATORIA:

Dedico este trabajo a mi familia.

A mis padres a quienes les debo todo lo que soy ya que han construido día a día mis horizontes y porvenir.

A mis hermanos por estar conmigo y apoyarme siempre.

A mis abuelos por sus grandes consejos.

PROLOGO:

Así como Italia y Francia han ganado un alto prestigio en la cocina mundial, Latinoamérica también ha contribuido con cocinas distintivas y extraordinarias a nivel internacional.

La pasión por cocinar que tienen muchas personas dada por el genio creativo y la adaptabilidad de las tierras en que viven, posibilita las innovaciones en los menús con nuevos productos y con sabores diferentes.

Ensaladas, sopas, pasteles, helados, postres toda esta variedad de bocadillos que proporcionan un enfoque innovador que puede ser apreciado por el paladar más exigente, ya que con alimentos extraordinarios como la palta o aguacate estimulan al paladar y dan realce a cualquier tipo de comida

He tratado de investigar todo acerca de este maravilloso producto con el fin de despertar interés para su utilización en todo tipo de recetas.

La palta y todas sus variedades permitirán elaborar nuevas delicias culinarias para convertir a este fruto en uno de los más excepcionales productos alimenticios.

Pongo a su disposición la presente investigación, que sin ser complicada, proporcionará un elemento importante para aquellos que busquen inspiración en nuevos y sencillos platos como el aguacate, para convertirlos en delicias para brindar a sus invitados.

AGRADECIMIENTO:

A Darwin Sandoval, director de esta tesis, por la entera modulación para que yo encuentre el acierto.

A Santiago Carpio por sus sabios consejos.

A Vinicio Medina por su apoyo inquebrantable.

Gracias por ayudarme a cumplir mis objetivos como persona y como estudiante.

INTRODUCCION:

Desde épocas remotas las frutas han constituido un valioso alimento de la vida y muy útil para nuestro organismo. Hoy es más grande la importancia que han adquirido las frutas en el campo de la alimentación ya que son fuente preciosa de aquellas sustancias indispensables para el mantenimiento de la vida como son las vitaminas.

Además son ricas en sales minerales, proteínas, azúcares, etc. Por lo que son de alto valor nutritivo para una dieta diaria.

Otra propiedad interesante de las frutas y en general de todos los vegetales es la de emitir radiaciones invisibles que tienen el poder de estimular el desarrollo de todas las células vivientes con las que entran en contacto.

Para aprovechar el valor máximo de una de ellas como es el aguacate, pongo a su disposición el presente trabajo monográfico para poder acceder a un documento de consulta para quienes necesiten información específica clara y completa sobre el aguacate y su aplicación en la gastronomía.

Se hará una recopilación de la información existente en todos los campos relacionados con el aguacate.

En este documento de consulta se podrá conocer el origen, valor nutricional, variedades, condiciones en las que se desarrolla el aguacate, formas de conservación y su aplicación gastronómica.

Con el fin de proporcionar información necesaria e importante para los profesionales dentro del área gastronómica.

ESQUEMA DE LA MONOGRAFÍA

CAPITULO 1

- ETIMOLOGÍA DE LA PALABRA AGUACATE
- PROCEDENCIA DEL AGUACATE
- HISTORIA DEL AGUACATE
- CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL FRUTO
- CONDICIONES EN LAS QUE SE DESARROLLA EL AGUACATE
- PRODUCCION Y CONDICIONES DE CULTIVO DEL AGUACATE EN EL ECUADOR.
- AREAS DE LA REGION ANDINA DONDE SE CULTIVA EL AGUACATE.

CAPITULO 2

- COMPOSICIÓN QUÍMICA DEL AGUACATE
- PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL AGUACATE.
- BENEFICIOS DEL AGUACATE.
- EL AGUACATE COMO SUSTITUTO DE ALGUNOS ALIMENTOS.
- FORMAS DE CONSERVACIÓN DEL FRUTO.
- VARIEDADES DE AGUACATE
- COMO OBTENER UNA MATERIA PRIMA DE BUENA CALIDAD

CAPITULO 3

- ALTERNATIVAS DE PREPARACIÓN DE AGUACATE Y NUEVAS PRESENTACIONES.
- RECETAS FORMATO Y COSTOS.
- DIFERENTES TIPOS DE COMERCIALIZACIÓN DEL AGUACATE

CAPITULO 4

- ENCUESTAS

CAPITULO

1

1.1 ETIMOLOGÍA DE LA PALABRA AGUACATE O PALTA

Según Santiago I. Barberena: La palabra Aguacate, es la síntesis de tres palabras Quichés, cuya significación es muy expresiva y adecuada y son las siguientes: a = este, que hace las veces de artículo; va que se pronuncia agua y significa comida y qatoh = festín. Así es que a + va + qatoho aguacatoj quiere decir manjar de festín, lo cual demuestra el gran aprecio de los Quichés tenían por la mantequilla vegetal. (Barberena, 194)

Pero para Juan Fernández Ferraz, en un Nahuatlismo derivado de ahuatl que quiere decir testículo (Nahuatlismos de San José de Costa Rica, 1892), que posiblemente se lo llamo así por su forma.

La palabra aguacate, viene del vocablo guaraní del Brasil: Avacate.

Entre los caribes de Venezuela se denomina aouicate. Entre los chibchas de Colombia: cura, y entre los jíbaros del Ecuador: casi. (Luna, 357)

La palabra palta proviene del quechua, y es el nombre con el que se conoce a una etnia amerindia, provenientes de la provincia de Loja- Ecuador y al norte de Perú.

Los españoles hicieron de ahuatl las palabras aguacata y avocado, palabra que se utilizaba para designar antiguamente a los abogados. En portugués se conoce como abacate, en alemán se conoció como "fruta de mantequilla".

(Autor Corporativo. "Etimología". Internet.

http://es.wikipedia.org/wiki/Persea_americana. Acceso el 22 de Noviembre del 2010)

1.2 PROCEDENCIA:

Este árbol es oriundo de las regiones tropicales de México y América Central y quizás también de las Antillas; no es originario de Persia, como mas de una vez se ha afirmado erróneamente; ejemplo en la Revista " NATURE PATH" de Estados Unidos; pero con su etimología podemos constatar que aguacate o palta tiene una procedencia netamente americana.

(Autor Corporativo. Nature Path (EEUU). Marzo-15- 2008.)

Es cierto que su cultivo, posteriormente se ha extendido por todo el mundo tropical, y aun por las tierras mediterráneas, especialmente a fines del último siglo su cultivo llegó a adquirir gran incremento, después de ser conocido el enorme valor alimenticio de sus frutos.

En la actualidad esta planta se halla cultivada en muchísimas regiones de Ecuador, abundando en valles y quebradas. (Luna, 358)

1.3 HISTORIA DEL AGUACATE

El nombre aguacate, con el que se le conoce en muchos países de habla hispana, es una adaptación de ahuacatl, vocablo de origen náhuatl, lengua Maya.

Aguacate, palta en Sudamérica, es el nombre común con que se conoce a esta generosa planta de la familia de las lauráceas (igual que la canela y el laurel); deriva del “náhuatl Ahuacatl”, que significa testículo, probablemente por la forma colgante del fruto. Y como seudónimo se nombra con el apelativo “pera de caimán” por la rugosidad y dureza de la cáscara. (*La Gastronomía de la A a la Z*, 15)

El aguacate es un fruto cuyo origen se ubica en las tierras americanas, sobre todo en México, en Centroamérica y en la región norte de Sudamérica.

En ellas se generó la primera especie botánica, la *Persea Americana* es el nombre científico de un árbol cultivado desde el Río Grande hasta Chile central antes de la llegada de los europeos. *P. Americana* puede alcanzar 20 metros de altura. Su fruto, comestible, es llamado aguacate, palta, cura, petro o abacate.

De estas se derivan las variedades de aguacate más conocidas y comerciales del mundo.

El Aguacate ha sido consumido por los aztecas y otros nativos de nuestro continente, desde tiempos muy lejanos, así lo muestran las evidencias más antiguas de su consumo provenientes de una cueva de Coaxcatlán, Puebla, con una antigüedad de 10,000 años.

Arqueólogos en Perú también encontraron semillas de aguacate doméstico enterradas con momias Incas que datan hasta 750A.C. y hay evidencias de que los aguacates fueron cultivados en México tan temprano como en 500A.C.

Las culturas precolombinas contaban con un buen conocimiento sobre el aguacate, como se observa en el Códice Florentino, donde se mencionan tres tipos principales: aoácatl, quillaoácatl y tlacacoloácatl, que por su descripción podrían equivaler a las tres especies principales de esta planta: mexicana, guatemalteca y antillana, respectivamente.

Cuando los españoles llegaron a América el aguacate ya era conocido ya que su cultivo se extendía hasta lo que es ahora Colombia, Ecuador y Perú, pero ellos lo bautizaron a este fruto con el nombre de "pera de las Indias", dada su semejanza externa con las peras españolas, se introdujo en Europa en el siglo XIX y principios del siglo XX junto a

otros alimentos como la papa, el maíz, algunas frutas tropicales y el chocolate. Pero fue varios milenios antes de que esta variedad silvestre fuera cultivada.

(Autor Corporativo. “*Historia del Aguacate o Palta*”. *Internet*. <http://www.elaguacate.org/Historia-del-Aguacate/3>. Acceso el 18 de Febrero del 2009.)

Con nuevas técnicas de propagación como el injerto y con el descubrimiento del aguacate “fuente” comenzó el establecimiento de las primeras huertas. En 1963 se establecen los primeros viveros comerciales de la variedad Hass con una producción comercial entre 18 y 20 mil plantas utilizando yemas certificadas de San Paula California.

Con el incremento de la superficie de la variedad hass, México es actualmente el mayor productor y consumidor de aguacate en el mundo, con una producción de 1´148.517 toneladas.

Por su fácil adaptación climática, se cultiva en otros países la condición para su desarrollo es que se cultive en clima subtropical o templado y evitar las heladas.

En Ecuador la labor de los productores del aguacate ha contado con el apoyo del Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (Iniap), que desde hace tres años inició un mejoramiento de las variedades de aguacate que se cultivan en el país, además de la difusión del tipo Hass, favorita que son los más apetecidos en los mercados internacionales.

Francia, España y Colombia son los principales compradores del fruto ecuatoriano; lo que hace que los exportadores mantengan una buena expectativa con este alimento.

El aguacate es un producto ecuatoriano con alto potencial. Su delicioso sabor, el alto rendimiento y la facilidad de obtención a este fruto en un sitio privilegiado dentro de los productos ecuatorianos no tradicionales con mayores opciones para exportar.

La Corporación de Promociones, Exportaciones e Inversiones (Corpei), las ventas externas de aguacate nacional sumaron 4 954 toneladas, equivalentes a \$301 mil durante 2006. Actualmente, el país ocupa el vigésimo tercer lugar dentro del ranking mundial de exportadores del fruto de esta planta laurácea.

El Ecuador exporta las variedades Hass y Fuerte, aunque en el país se cultivan más de 20 tipos diferentes de esta fruta. En América Latina, Colombia es el principal destino del aguacate nacional.

El tiempo de madurez de la variedad Fuerte es de 10 días luego de su recolección, por esta razón tiene una mayor demanda a nivel nacional mientras que la variedad hass es óptima para la exportación; la pulpa es cremosa y contiene mayor porcentaje de aceite. Su corteza es más gruesa y dura que otras variedades. Tiempo de madurez es de 15 días.

Hoy en día es una de las frutas tropicales más populares en el mundo entero por su alto valor nutritivo, sabor agradable, versatilidad y fácil preparación.

(Publicación "El aguacate alienta la siembra en los valles". El Comercio. 30-10-2007.)

1.4 CARACTERISTICAS GENERALES DEL FRUTO

La palta o aguacate es una fruta alargada o globosa, de forma y grosor de una pera grande, de color verde o violáceo, cuando ha alcanzado la madurez.

La pulpa o porción comestible contiene muy poco azúcar, menos de 1.5 a 3.5% antes de su maduración y de 0.25 a 1.8% en los maduros; es de color verde crema o pálido amarillento, de consistencia cremosa, aceitosa, consistente, mantecosa, muy similar a la mantequilla, de sabor muy agradable que se asemeja al de la avellana o almendra fresca. Es la única fruta que contiene grasa (monosaturada); está protegida por una corteza lisa y brillante o gruesa y dura, con rugosidades, la intensidad de su color verde varía.

Su aceite es altamente digestivo y similar al aceite de oliva.

Dentro de la pulpa se halla un solo hueso o núcleo grueso, no comestible, esférico, fácilmente separable, de 2-4 centímetros de longitud, que aparece recubierto de una delgada capa leñosa de color marrón, llena de líquido lechoso, en el cual se encuentra la semilla amarga.

Tiene variedades que se distinguen por el color violadas, rojas, verdes y negro por el grosor, la forma, y sobre todo el peso, pues pueden alcanzar los 2 kilogramos, los que más se comercializan suelen medir 10-13 centímetros, con un peso de 150-350 gramos.
(Luna, 359)

Las paltas guatemaltecas, *Persea Americana*, son de cáscara relativamente gruesa, y las mexicanas, *Persea Drymifolia* son de cáscara mucho más delgada.

El aguacate es un fruto muy versátil, su sabor neutro permite infinidad de combinaciones a la hora de introducirlo en una receta, dulce, salada o picante, proporciona al paladar una textura fresca y untuosa, una delicia culinaria.

La recolección generalmente se hace a mano, cortando el pedúnculo por encima de inserción con el fruto, ya que es un fruto muy delicado. Esa es la razón por la cual se evitan las cosechadoras.

Los aguacates luego de ser recolectados; empieza su periodo de maduración, momento en el que tiene lugar una intensa actividad respiratoria, por lo que su almacenamiento por períodos largos es difícil. Dicha actividad varía según el tipo de aguacate y el grado de madurez, las condiciones ambientales y de almacenamiento.

(Autor Corporativo. “Aguacate”. *Internet*.

<http://frutas.consumer.es/documentos/tropicales/aguacate/intro.php>. Acceso el 24 de Julio del 2009.)

(Autor Corporativo. “Características de la Fruta”. *Internet*.

<http://www.oas.org/dsd/piblications/unit/oea60s/ch21.htm>. Acceso el 28 de Julio del 2009.)

1.5 CONDICIONES EN LAS QUE SE DESARROLLA EL FRUTO:

Luego de análisis técnicos, económicos y socio- políticos uno de los mejores lugares para el cultivo de aguacate es en la ciudad de Atuntaqui de la provincia de Imbabura. Para ello se tomo en cuenta su infraestructura física, económico para su plantación, y es el sitio más central en relación a las diferentes zonas productoras como Guayllabamba, Atuntaqui, el Chota.

Siendo el Aguacate un producto que se puede cultivar desde el nivel del mar hasta los 2.500 metros; sin embargo, su cultivo se recomienda en altitudes entre 800 y 2.500 metros, para evitar problemas con enfermedades y plagas, principalmente de las raíces.

La temperatura y la precipitación son los dos factores de mayor incidencia en el desarrollo del cultivo.

Con respecto a la temperatura, las variedades tienen un comportamiento diferente de acuerdo a la raza. La raza antillana es poco resistente al frío, mientras que las variedades de la raza guatemalteca son más resistentes y las mexicanas las que presentan la mayor tolerancia al frío.

En cuanto a precipitación, se considera que 1.200mm anuales bien distribuidos son suficientes. Las sequías prolongadas provocan la caída de las hojas, lo que reduce el rendimiento; el exceso de precipitación durante la floración y la fructificación, reduce la producción y provoca la caída del fruto.

Los agricultores modernos de nuestro país Ecuador aprovechan al máximo los recursos de tierra, capital y mano de obra ya que de esta forma las utilidades son aún mayores.

El terreno destinado al cultivo debe poseer una buena protección natural contra el viento o en su ausencia, establecer una barrera cortavientos preferentemente un año antes del establecimiento de la plantación. El viento produce daño, rotura de ramas, caída del fruto, especialmente cuando están pequeños. También, cuando el ambiente es muy seco durante la floración, reduce el número de flores polinizadas y por consiguiente de frutos.

Este árbol necesita una época de sequía de unos 3 meses, para entrar en reposo y poder florecer ya que el exceso de humedad relativa puede ocasionar el desarrollo de algas o líquenes sobre el tallo, ramas y hojas o enfermedades fúngicas que afectan el follaje, la floración, la polinización y el desarrollo de los frutos. Un ambiente muy seco provoca la muerte del polen con efectos negativos sobre la fecundación y con ello la formación de menor número de frutos.

Los suelos más recomendados son los de textura ligera, profundos, bien drenados con un pH neutro o ligeramente ácidos (5,5 a 7), pero puede cultivarse en suelos arcillosos o franco arcillosos siempre que exista un buen drenaje, pues el exceso de humedad propicia un medio adecuado para el desarrollo de enfermedades de la raíz, fisiológicas como la asfixia radical y fúngicas como fitoptora.

Autor Corporativo. “*Exigencias en clima y suelo*”. Internet.

www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/aguacate.htm. Acceso el 3 Agosto del 2009

Autor Corporativo. “*Características de la Fruta*”. Internet.

<http://www.oas.org/dsd/piblications/unit/oea60s/ch21.htm>. Acceso el 28 de Julio del 2009.

INIAP.

1.6 PRODUCCION Y CONDICIONES DE CULTIVO DE AGUACATE EN ECUADOR.

El aguacate ecuatoriano ha dejado de ser un cultivo tradicional, para convertirse en un producto con un alto potencial de exportación que ha crecido mucho en los últimos tiempos teniendo como principales productores los cultivos de la provincia del Pichincha seguido por Carchi ya que estas se encuentran en una altitud optima para su cultivo.

(Publicación “El Aguacate Ecuatoriano de publica con éxito”. Diario Hoy. 2-12-2008)

Climas cálidos como Gualacéo en la Provincia del Azuay y Atuntaqui en la provincia de Imbabura son ideales para el cultivo del aguacate lo que incentivó a pequeños productores a ampliar sus cultivos; lamentablemente muy poca de esta producción tienen fines de exportación, sino son comercializados en los mercados de las Provincias.

1.7 AREAS DE LA REGION ANDINA DONDE SE ENCUENTRA EL CULTIVO DE AGUACATE

PROVINCIAS	TONELADAS DE PRODUCCION
Carchi	1.148
Imbabura	391
Pichincha	1.850
Cotopaxi	1.015
Tungurahua	22
Chimborazo	110
Bolívar	295
Cañar	105
Azuay	285
Loja	42
TOTAL	5.263

Información obtenida por:

INEC. "Instituto Nacional de estadística y censo". Realizado el último censo en el año 2001

Para cultivar el aguacate se manejaban técnicas artesanales. Por esa razón la cosecha anual era de apenas de cuatro a cinco toneladas por hectárea, cuando su potencialidad es de 10 a 12 toneladas.

Actualmente, técnicos han supervisado los sembríos de los pequeños y medianos productores de las provincias de Imbabura, Carchi y Pichincha para lograr cultivos óptimos y de mejor calidad.

Ya que la variedad de aguacate Hass es la más cotizada, se han colocado 10 mil plantas de este tipo y actualmente existes 400 hectáreas sembrados con Hass para la exportación.

El trabajo del INIAP se enfocó en lograr un mejor manejo de los árboles, a través de la poda. Además, se ha enseñado a los agricultores a abonar y fumigar oportunamente y de manera técnica sus sembríos. No dejando atrás los estudios de campo para mejorar las variedades que se cultivan en el país; dado lugar a aguacates más resistentes a las enfermedades y con un mayor rendimiento.

Dentro del país, la venta de aguacate tiene un período de gran oferta, entre febrero y mayo, cuando los precios se ubican en ¢25 el kilo. Mientras que entre junio y octubre suele disminuir la producción, por lo que el valor del producto se incrementa y llega a ubicarse en \$1,50 por kilo. Sin embargo, la presencia de la fruta es permanente durante todo el año.

(Publicación "El Aguacate Ecuatoriano de publica con éxito". Diario Hoy. 2-12-2008)

Preparación del terreno: Si suelo al que se va a someter la siembra se ha cultivado previamente, no necesita preparación ya que son terrenos trabajados sino solo se hacen hoyos de 60cm de diámetro y 50 a 60cm de profundidad de lo contrario el terreno debe estar totalmente limpio de piedras, árboles, troncos raíces y malezas.

Siembra: Este fruto se puede propagar por injerto o semilla. La de injerto es la más apropiada para cultivos comerciales ya que estos producen frutos de mejor calidad. En cambio la siembra por medio de semillas se demora 30 días en brotar y se produce una gran variabilidad de producción y calidad del fruto. La mejor época para efectuar la siembra es al inicio del período lluvioso, cuando las plantaciones cuentan con sistemas de riego puede plantarse en cualquier época del año. Una vez colocado el pilón, compactar adecuadamente la mezcla para no dejar cámaras de aire, cuidando de no enterrar las plantas más allá del nudo vital.

Distanciamiento de siembra: los distanciamientos de siembra varían de 7X7 Metros hasta 12x12 metros, según una serie de factores tales como el clima, la variedad, tipo de patrón, topografía y de los recursos técnico-económicos disponibles. El trazo puede hacerse con distintos marcos de siembra como: cuadrado, rectangular, tresbolillo y quince. En asocio con café el sistema más apropiado de siembra en un cuadro.

(Autor Corporativo. "Propagación". Internet.

http://infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/aguacate.htm. Acceso el 3 de Agosto del 2009)

CAPITULO

2

2.1 COMPOSICION QUIMICA DEL AGUACATE

Elemento o compuesto químico, indispensable, que debe de ser consumido diariamente para un buen funcionamiento del organismo.

El aguacate posee diferentes compuestos que aportan calorías como son: Las Proteínas, los carbohidratos y las grasas.

No se puede decir que el aguacate sea una fruta propiamente dicha, ya que no tiene apenas dulzor y se suele tomar en ensaladas, como si fuera una hortaliza.

(Salvat, 56)

La composición química porcentual de la sustancia natural que encierra la palta o aguacate, es la siguiente.

COMPOSICION PORCENTUAL EN 100gr DE AGUACATE

Cuadro # 1

AGUA	70%
PROTEINAS	2.3%
LIPIDOS	22%
HIDRATOS DE CARBONO	6%
VITAMINA B1	0,09mg/100gr
VITAMINAB2	0,12mg/100gr
VITAMINA B6	0,5mg/100gr
FIBRA	1,6gr
ACIDO FOLICO	32,00ug
CLORO	10mg
AZUFRE	25mg
COBRE	0,35mg
NIACINA	1,6mg
ACEITES POLINSATURADOS	17gr
ACIDO PANTOTENICO	1mg

UNIDADES: gramos (gr); miligramos (mg); microgramos (µg).

Fuente: Dr. Teófilo Luna Ochoa, *Las Frutas su poder curativo. Edición 2. Lima-Perú. 2002 (Pág. 360)*

Además contiene ácidos cítricos y fórmico, y las vitaminas A,B,C,D,E.

La composición química de los ácidos grasos que contiene el aguacate, es la siguiente:

Acido Oleico.....	77.3%
Acido Linoleico.....	10.8%
Acido palmítico.....	6.1%
Acido esteárico.....	0.6%
Partes insaponificables.....	1.6%

(Luna, 360)

2.2 PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL AGUACATE

El Aguacate está considerado como uno de los alimentos naturales más completos, beneficiosos y más versátiles del mundo. Cuenta con gran cantidad de propiedades nutritivas.

Lidera el ranking de frutas con mayor contenido en magnesio y potasio y es el tercero en fibra dietética. La palta o aguacate es una fruta extraordinaria de fácil digestión, pues solo requiere 1 hora y $\frac{3}{4}$ para ser digerida.

El departamento de agricultura de los Estados Unidos ha publicado el siguiente cuadro comparativo de los valores alimenticios de la palta con los huevo y la leche.

COMPARACION PORCENTUAL DEL AGUACATE CON OTROS ALIMENTOS.

Cuadro # 2

	LECHE	AGUACATE	HUEVOS
<i>Agua</i>	87%	72,80%	73,70%
<i>Proteina</i>	3,30%	2,20%	1,48%
<i>Grasa</i>	3%	17,30%	10,50%
<i>Carbohidratos</i>	5%	4,40%	/
<i>Fibra Cruda</i>	/	1,40%	/
<i>Ceniza</i>	/	1,90%	/

Fuente: *Dr. Teófilo Luna Ochoa, Las Frutas su poder curativo. Edición 2. Lima- Perú. 2002. (Pág. 361).*

Es eminentemente energética, por eso a menudo ha sido llamada fruta productora de energía; pues desarrolla 1,100 calorías por libra como término medio. Lo cierto es que 50grs de la pulpa de esta fruta produce más calorías que un peso igual de carne de vaca o de huevos. De modo que puede ser prescrita por sus cualidades productoras de calor, al lado de una clase similar de cereales energéticos. (*Luna, 361*)

En efecto el valor calórico de esta fruta, es más alta que muchas otras.

Ninguna otra fruta tiene tan elevado valor proteínico como la palta; por esta razón el consumo de este es óptimo para los deportistas ya que su contenido mineral en calcio, potasio, sodio, magnesio y trazas de flúor y cloro, excede a aquellos encontrados en otras frutas.

Para darnos cuenta de su tremendo poder nutritivo; su valor alimenticio es pues de los más elevados, y sus grasas, proteínas y carbohidratos, son iguales a aquellos de una dieta mixta.

Es superior a cualquier otra fruta en materia comestible y nutritiva, pues contiene 30% de materia sólida; las otras frutas encierran por término medio, solamente 2% a 6%; el plátano es la que más se acerca a la palta, pues contiene cerca de 25% de sustancia nutritiva. Esto no quiere decir que las frutas que contienen un gran porcentaje de agua no sean valiosas, pues en esta se halla, por ejemplo, disuelta la única forma de azúcar capaz de ser asimilada por el cuerpo, el natural azúcar orgánico, pero esto no altera el hecho de que los más importantes ingredientes de cualquier alimento se halla en la parte sólida y no en el agua.
(Luna, 362)

Está libre de sodio, y no contiene colesterol, además reduce el nivel de colesterol malo o LDL evitando que obstruya las arterias aumentando el HDL o colesterol bueno.

La vitamina E también estimula el cuidado de la piel y el cabello.

El aguacate posee 12 de las 13 vitaminas existentes, además de minerales como el calcio, el hierro y el fósforo y diez ácidos grasos, de los cuales cinco son mono y poli-insaturados Omega-9, Omega-7, Omega-6, Omega-3.

El Aguacate es un alimento clave durante los meses de embarazo. Esta variedad de aguacate es poseedora de una gran cantidad de ácido fólico, vitamina del complejo B, indispensable en el periodo de gestación.

El consumo de esta vitamina ayuda a prevenir nacimientos prematuros, posibles hemorragias de la placenta y defectos de nacimiento en el cerebro y en la médula espinal del bebé.

El Aguacate también contiene vitamina A que fomenta el crecimiento y la formación de dientes y huesos, además de fortificar los ojos y la piel.

(Autor Corporativo. "Así te beneficia". Internet. <http://bebesyembarazos.com/las-propiedades-nutritivas-del-aguacate/>. Acceso el día 25 Mayo del 2009.)

- Grasas: 14-15gramos en 100 gr. de fruta. Es el nutriente más abundante en este fruto, por lo que el aguacate es muchas veces prohibido en las dietas de adelgazamiento o hipocalóricas. El 70% de grasa del aguacate son insaturadas es decir grasas saludables. Sólo un 15% del total de grasas es saturada pero libre de colesterol. Este fruto es adecuado para personas con colesterol elevado y diabetes.
- Minerales: El aguacate contiene un 60% de potasio. Siendo ideal su consumo para deportistas y situaciones de estrés. El aporte de sodio es muy bajo, lo que no es recomendable para personas con hipertensión por su alto nivel calórico. No es adecuado para todas aquellos individuos que sufran de insuficiencia renal.
- Vitaminas: Se destaca en su alto contenido en Vitamina E, poderoso antioxidante natural, que reduce riesgo enfermedades cardiovasculares y otras degenerativas como el cáncer. Contiene vitamina C, la cual también actúa contra los radicales libres, neutralizándolos para que no resulten perjudiciales a nuestro organismo. Las vitaminas del complejo B, vitamina A y el ácido fólico están presentes.
- Fibra: El aguacate es la fruta con mayor contenido de fibra soluble, la cual regulariza el tránsito intestinal, y reduce la absorción de colesterol y azúcar en el organismo, disminuyendo sus niveles sanguíneos.
- Hidratos de carbono: La presencia de hidratos de carbono es considerable pero la de proteínas es baja como en la mayoría de las frutas.

(Autor Corporativo. "Composición Química". Internet.

<http://www.zonadiet.com/comida/aguacate.htm>. Acceso el día 12 Junio del 2009.)

2.3 BENEFICIOS DEL AGUACATE

Como se menciona anteriormente el aguacate es una fuente rica en potasio lo que ayuda a evitar problemas circulatorios, infartos y accidentes cerebrovasculares.

Más beneficios para nuestro organismo:

- 0 % Colesterol
- Contiene grasas monosaturadas protectoras del corazón y consideradas beneficiosas para el organismo, por ello es considerado un alimento de alta categoría nutricional.
- La ingesta recomendada de este tipo de grasas es del 20 al 25 por ciento diariamente.
- El aguacate es una fruta ideal para las personas con diabetes ya que su contenido de carbohidratos es muy bajo.
- Problemas de dermatitis y eccemas en la piel.
- Aguacate posee una fuente natural de carnitina
- La función general de la carnitina es la de transportar los ácidos grasos al interior de las células, para que estas grasas sean convertidas en energía por las mitocondrias celulares.
- Al eliminar las grasas para obtener energía, la capacidad de rendimiento físico aumenta, reduciendo la grasa corporal y aumentando la muscular.
- La carnitina mejora las funciones cardiovasculares, ya que favorece el rendimiento del músculo cardíaco y elimina el LDL (colesterol malo), aumentando el HDL (colesterol bueno).
- Fomenta el crecimiento y formación de los huesos y dientes.
- Evita posibles hemorragias de la placenta de mujeres en estado de gestación.
- Sistema inmune más resistente.
- Por su vitamina A, disminuye el riesgo de infecciones respiratorias.

(Autor Corporativo. "Salud y Nutrición". Internet.

http://www.lafrutadelcorazon.com/salud_nutricion.php?idioma=es. Acceso el 21 Septiembre del 2009.)

2.4 EL AGUACATE COMO SUSTITUTO DE ALGUNOS ALIMENTOS

Los aguacates son un alimento perfecto como sustituto natural vegetariano de las proteínas contenidas en carne, huevos, queso y aves de corral. Las propiedades de los aguacates son muy beneficiosas para la salud: contienen los ácidos grasos esenciales y proteínas de alta calidad que se digieren fácilmente sin contribuir negativamente en el organismo.

Al ingerir productos vegetales disminuye el riesgo de contraer enfermedades y epidemias que con frecuencia estamos expuestos por el consumo de carne.

Algunas grasas animales como el huevo y fuentes vegetales como el aguacate; las fuentes vegetales son las mejores y más recomendadas para nuestra salud ya que las de fuentes animales poseen grasas saturadas ya que estas son convertidas fácilmente en colesterol y producen problemas en las arterias.

Las proteínas, el azúcar de la leche, la grasa y la grasa saturada de los lácteos pueden representar riesgos de salud para los niños y conducir al desarrollo de enfermedades crónicas tales como obesidad, diabetes, por esta razón se recomienda a los niños y adultos consumir productos de origen vegetal como el aguacate

Esta fruta puede sustituir con grandes ventajas, a la carne; ya que estudios científicos aseguran que la pulpa de aguacate tiene un gran valor nutritivo, semejante al de una porción de carne, por lo que es recomendado en dietas vegetarianas y para aquellos que lo consumen también ya que esta fruta es como sustituto de esta proteína y posee todos los elementos esenciales necesarios.

Con frecuencia se ha llamado la atención sobre la necesidad de abstenerse de carne, pero una cosa es prohibir el uso de ciertos alimentos, y otra es suministrar un adecuado sustituto de tal alimento; pero sabemos que el mejor sucedáneo de la carne es la palta.

El aguacate es capaz de proporcionar todas las materias nutritivas al organismo, sin ninguna de las reacciones desastrosas que la carne invariablemente produce. Además es un alcalino – formador, mientras que la carne es ácido – formador.

La carne en muchas ocasiones estriñe, la palta es un laxante; la carne forma ácido úrico, la palta tiende a descargarlo del cuerpo; la carne recarga la corriente sanguínea con sustancias tóxicas, la palta no produce material mórbido; la carne produce gases y otras formas de dolores gástricos, la palta favorece a la digestión y una absorción sin demora.

Por esta razón en los países sud y centro americanos y en México, la palta constituye el principal alimento para nativos y extranjeros.

En Ecuador la carne es un producto caro y escaso, mayormente a la pobreza de sus habitantes; ahí el aguacate actúa como un magnifico sustituto de la carne; y está prácticamente presente en cada comida. Entre los problemas más comunes de desordenes digestivos que caracteriza hoy día nuestra población, están ausentes; ejemplo, el estreñimiento es relativamente desconocido. (Luna, 363,364)

El aguacate, es un alimento concentrado, mucho más adecuada que la carne y su contenido de proteínas es más grande que el de cualquier otra fruta.

2.5 CONSERVACIÓN DEL FRUTO

La fruta debe ser consumida, principalmente como fruta fresca. Un almacenamiento prolongado no es adecuado.

Muchas especies de frutas no pueden ser conservadas frescas, porque tienden a descomponerse rápidamente. Para la conserva o almacenamiento de la fruta hay que tener en cuenta que la temperatura ambiental elevada favorece la maduración ya que la temperatura demasiado alta puede afectar al aroma y al color.

La fruta que se almacena debe estar sana, no deteriorada y exenta de humedad exterior. No se aconseja guardar al aguacate con distintas frutas ni con hortalizas ya que esto puede influir en el proceso de maduración. Se recomienda a este tipo de fruta que posee hueso en su interior guardarlos en el refrigerador (-6°C ya que esto detendrá la maduración temprana) como máximo una semana ya que después de este tiempo la fruta comenzara a tener cambios físicos.

En la conservación a gran escala o industrial de la fruta es muy importante que el aguacate se mantenga en un lugar pobre de oxígeno, en lugares oscuros y con temperaturas inferiores a los 20 grados Centígrados y si es posible con altas concentraciones de anhídrido carbónico ya que esto ayudara a que el proceso de maduración sea lo más lento posible.

Pero si la fruta ya está madura debe mantenerse en condiciones de poca luz, bajas temperaturas entre 0 y 6 grados centígrados y alta humedad relativa, próxima al 90%.

Hay que separar los aguacates ya maduros de las que no lo están, ya que una sola pieza puede hacer madurar al resto.

Se realizaron investigaciones para desarrollar un método de preservación del aguacate mediante congelamiento ya que el aguacate es un producto de difícil envasado ya que se producen cambios indeseables en el sabor, la textura y el color.

Sin embargo, recientemente investigadores del Depto. De Ciencias y Tecnologías de la Alimentación de la Universidad de California han desarrollado con éxito una técnica de congelamiento por gas freón.

A temperaturas bajo cero, el gas freón es un líquido incoloro que hierve a -30° Celsius y cuyo uso en alimentación ha sido aprobado por la Administración Federal de EEUU.

Para mejorar el color y la retención del sabor, los investigadores sumergen la fruta antes de la congelación en una solución antioxidante de ácido ascórbico (vitamina C) y ácido málico (un ácido natural en frutas y verduras).

(Autor Corporativo. “*Investigación Técnica de conservación del aguacate con gas Freón*”. Internet. <http://www.trops.es/visitas/noticias/investigan-t-cnicas-de-conservacion-del-aguacate-con-gas-fre-n.aspx>. Acceso el 15 Mayo del 2009.)

2.6 VARIEDADES DEL AGUACATE

El aguacate, también conocido como avocado, avocet, cura, palpa gigante, paltay, etc. Cuenta con más de 500 variedades; pero las ocho más conocidas mundialmente por su comercialización son: Fuerte, Hass, Zutano, Bacon, Reed, Gwen, Pinkerton, Lamb Hass que se cultiva en México, Brasil, Estados Unidos, Australia, Israel, China, Kenia, Sudáfrica y España.

De las tres especies primigenias (mexicana, guatemalteca y antillana) se derivan variedades adaptadas a cada condición de cultivo, dando frutos con sabores, texturas, colores y olores variados. Hay quienes prefieren el sabor más fuerte de la variedad criolla, el aguacate pequeño de cáscara negra, o quienes optan por la abundante pulpa de sabor más suave del Hass, o la increíble facilidad de pelar de la variedad fuerte.

2.6.1 BACON



Grafico # 1

Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009.

Una variedad verde de mediados de invierno

Una variedad de piel delgada, verde, fina y brillante de buena calidad, la Bacon es una fruta de mediano tamaño disponible desde octubre a diciembre.

Descripción:

- Fruta de forma oval
- Semilla grande
- Fácil de pelar
- Sabor suave
- Permite aprovechar su pulpa un 61%

Tamaño:

- Mediano, con un rango de 6 a 12 onzas

Apariencia:

- Piel suave verde y delgada
- Pulpa amarilla verdosa

Características de maduración:

- La pulpa permanece verde y apenas se oscurece.
- La fruta cede a presión suave cuando está madura.

2.6.2 FUERTE



Grafico #: 2

Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009.

Etapa de producción

Desde noviembre a febrero.

Descripción:

- Forma de pera
- Semilla mediana
- Fácil de pelar
- Pulpa de excelente calidad, sabrosa y deja un agradable sabor a nuez.
- Permite aprovechar su pulpa un 75 - 77%

Tamaño:

- Fruta mediana a grande, en un rango de 5 a 14 onzas

Apariencia:

Piel verde suave y delgada de textura flexible y superficie algo granulosa.

Pulpa cremosa, verde pálido

Características de maduración:

- La piel se mantiene verde
- La fruta cede a una suave presión cuando está madura

2.6.3 GWEN

Grafico #: 3

Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009.

Gwen es similar en apariencia, sabor y textura al Hass, pero un poco más grande.

Descripción:

- Fruta oval
- Semilla de pequeña a mediana
- Fácil de pelar
- Gran sabor

Tamaño:

De mediano a grande, en un rango de 6 a 15 onzas

Apariencia:

- Piel verde suave, gruesa pero no resistente a la presión
- Pulpa cremosa de color verde-dorada

Características de maduración:

- La piel verde se torna apagada

La fruta cede a una suave presión cuando está madura

2.6.4 HASS

Grafico #: 4

Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009.

Se distingue porque su piel se vuelve de verde al verde purpurino cuando madura, el Hass es la variedad líder de los aguacates de California y tiene una excelente vida de conservación en los anaqueles.

Época de cosecha: De noviembre a Abril y de Julio a Septiembre.

Descripción:

- Fruta de forma oval
- Semilla de pequeña a mediana
- Fácil de pelar
- Gran sabor
- Permite aprovechar su pulpa un 66 - 70%

Tamaño:

- Amplio rango desde el promedio hasta el grande, 5 a 12 onzas

Apariencia:

- Suave, piel gruesa pero plegable
- Carne verde pálido con textura cremosa

Características de maduración:

- La piel se oscurece a medida que se madura

La fruta cede a una suave presión cuando está madura.

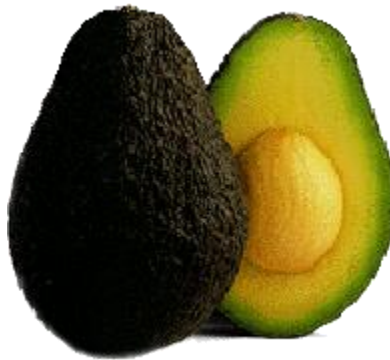
2.6.5 LAMB HASS

Grafico #: 5

Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009

Variedad recientemente introducida en España. Sabor excepcional y un tamaño grande y robusto son los distintivos de esta nueva variedad de aguacate.

Época de cosecha: Junio y Julio.

Descripción:

- Piel suave con pulpa de color verde pálido
- Suave, cremoso, sabor acentuado de nuez
- Grande en tamaño
- De forma simétrica; su presentación es excepcionalmente buena

Tamaño:

- Tiene un rango de tamaño de 11.75 oz. a 18.75 oz
- 32 = 11.75 oz. a 14.00 oz
- 28 = 13.75 oz. a 15.75 oz
- 24 = 15.75 oz. a 18.75 oz

Apariencia:

- Luce y se madura como un aguacate Hass
- De forma oval
- Semilla de tamaño mediana

Características de maduración:

- La piel se oscurece cuando empieza a madurar
- Cede a la presión suave cuando está maduro

Información sobre la manipulación:

- Tiene excelentes atributos para su embarque
- Excelente vida en los anaqueles, se conserva bien

Estacionalidad:

- Desde finales de Junio hasta Octubre

2.6.6 PINKERTON

Grafico #: 6 Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009

Los aguacates Pinkerton tienen semillas pequeñas, dan más fruta por árbol.

Época de cosecha: Noviembre - Febrero

Descripción:

- Fruta alargada en forma de pera
- Semilla pequeña
- Excelentes características para pelarla
- Gran sabor
- Permite aprovechar su pulpa un 82%

Tamaño:

- Fruta grande, con un rango de entre 8 a 18 onzas

Apariencia:

- Piel verde oscuro, medianamente gruesa y con gránulos protuberantes.
- Pulpa cremosa de color verde pálido

Características de maduración:

- La piel verde se hace más intensa en su color cuando va madurando
- La fruta cede a la presión suave cuando está maduro

2.6.7 REED



Grafico #: 7

Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009

Una fruta larga y redonda disponible en los meses de marzo a julio.

Descripción:

- Fruta redonda
- Semilla mediana
- Fácil de pelar
- Buen sabor
- Permite aprovechar su pulpa un 71 - 72%
- Su pulpa no ennegrece después de cortado.

Tamaño:

- De mediano a grande, en un rango que de 8 a 18 onzas

Apariencia:

- Piel verde y gruesa, levemente granulosa.
- Pulpa como mantequilla

Características de maduración:

- La piel permanece verde
- La fruta cede a una suave presión cuando está madura

2.6.8 ZUTANO



Gráfico #: 8

Fuente: Autor Corporativo. "Variedades". Internet. <http://www.avocado.org/variedades#bacon>. Acceso el 11 de Julio del 2009

Fácilmente reconocido por su piel brillante, amarilla-verdosa, el Zutano es una de las primeras variedades cosechadas las épocas de cosecha comienzan desde octubre a diciembre.

Descripción:

- Fruta con forma de pera
- Semilla mediana.
- Moderadamente fácil de pelar
- Sabor suave
- Permite aprovechar su pulpa un 65%

Tamaño: Promedio a fruta grande, en un rango de 16 a 14 onzas

Apariencia:

- Piel brillante de color amarillo verdoso
- Pulpa verde pálido con una suave textura

Características de maduración:

- La piel mantiene el color cuando madura
- La fruta cede a una suave presión cuando está madura

En Ecuador la mayoría de plantas de aguacate que se han cultivado han sido una mezcla de las distintas variedades ya que los viveros no contaban con normas técnicas simplemente sembraban las semillas y luego se las injertaban sin importar la variedad. Por esta razón a muchas de las variedades de aguacate que se cultivan en el Ecuador se les ha clasificado por códigos. Los aguacates que se cosechan en Ecuador son:

- Fuerte: Híbrido mexicano-guatemalteco
- 14371: Híbrido no conocido
- Tonnage: Híbrido guatemalteco, cosecha Noviembre a Enero
- Choquete: Guatemalteco antillano
- 13 522: Híbrido guatemalteco-antillano
- Linda: Guatemalteco
- Negro: Criollo
- Nacional Verde
- Booth 8
- NB – 67
- DD – 17
- TX – 531
- Itzama
- T – 225

- Fairchild
- Híbrido 14377
- HX – 48
- 14361
- Simpons
- Híbrido 13520
- Duke 7
- Híbrido 14366

Autor Corporativo. “*Características de la Fruta*”.

Internet. <http://www.oas.org/DSD/publications/Unit/oea60s/ch21.htm> Acceso el 11 de Mayo del 2009

SIGAGRO. Sistema de información Geográfica y Agropecuaria. Información Obtenida con ayuda del Ing. Agrónomo. Washington Amores.

INIAP. Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias. Información Obtenida con la ayuda de la Ing. Agrónoma Cristina Iglesias.

2.7 COMO SELECCIONAR UNA BUENA MATERIA PRIMA

- Podemos adquirir este fruto durante todo el año, pero es muy importante saber comprar un buen aguacate, que la piel no presente ningún tipo de defecto como manchas, puntos negros o signos de excesiva maduración.
- Para asegurar una compra en el momento óptimo de consumo es necesario que las piezas muestren una piel fina, verde intenso, llegando incluso a presentar tonos oscuros.
- El punto correcto de madurez se puede comprobar a través de dos procesos: agitando el aguacate para que su hueso se mueva en el interior, o bien presionando la piel para observar si cede ligeramente. No obstante, existe la posibilidad de adquirir los aguacates cuando aún no están maduros.
- Estar enteros.
- Deberán excluirse los productos afectados por podredumbre o deterioro que hagan no apto para el consumo humano.
- Limpios y prácticamente exentos de cualquier material extraño visible.
- Exentos de plagas que afecten el aspecto general del producto.
- Libres de daños causados por plagas.
- Exentos de humedad externa anormal, salvo la condensación consiguiente a su remoción de una cámara frigorífica.

- Estar exentos de cualquier olor y sabor extraño.
- Estar exentos de daños causados por bajas temperaturas.
- El lugar de la inserción del pedúnculo debe estar seco e intacto.
- Asegurarse que el envase en el que están los aguacates este debidamente empacados, limpios y el material utilizado sea nuevo, libres de cualquier materia y olor extraño.

ASOPRAN. Asociación de Productores Agropecuarios del Norte.

INIAP. Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias.

CAPITULO

3

3.1 ALTERNATIVAS DE PREPARACION DEL AGUACATE

En todas las fiestas importantes la comida marca el momento cumbre de la reunión. Compartir la mesa en familia o con amigos es un buen pretexto para convocar, participar y divertirse.

Propongo entonces para cualquier ocasión sabrosas combinaciones, deliciosas salsas y riquísimos postres con un solo producto maravilloso que es el aguacate con el que se puede elaborar magníficos platillos que dará realce a cualquier mesa.

Las formas de preparación son innumerables, y también resulta interesante a la hora de reemplazar las mantequillas, mayonesas o natas.

Conocer estas recetas provocaran mucho entusiasmo en quien prepara el plato, pues el aguacate es el fruto salvador para crear cualquier receta.

FORMATO DE LAS RECETAS

Ingredientes: Listado de todos los productos que se van a utilizar en la receta.

UC: Unidad de medida con la que se va a trabajar.

Rend Est: La cantidad de cada ingrediente para elaborar la receta.

Precio Unitario: Precio de cada ingrediente por Kilogramo.

Valor Total: Precio de cada ingrediente por porción.

Precio por porción: Se obtiene al dividir el total para el número de porciones.

5% de margen de error: Porcentaje que se suma a la receta por el nivel de inflación del costo de los productos. El estudio de mercado elaboro desde el 06-12-2010 al 10-12-2010.

ENTRADAS

Platos fríos o calientes servidos antes del plato principal.



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

MOUSSE DE AGUACATE CON GAMBAS				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Camaron Pelado	kg	0,200	7	1,400
Aguacate	kg	0,200	1,5	0,300
Gelatina sin sabor	kg	0,007	34	0,255
Mostaza	kg	0,025	1,98	0,050
Mayonesa	kg	0,040	2,5	0,100
Agua	kg	0.300	0	0,000
Perejil	kg	0.020	0,8	0,016
Zumo de Limon	kg	0.010	1,7	0,017
Sal	kg	0.004	0,65	0,003
Crema de Leche	kg	0,045	2,4	0,108
			Subtotal	2,248
			5%	0,112
CANTIDAD PRODUCIDA		Total		2,361
0,540kg		Precio por Pcion		0,787
Numero de Porciones:3				

FOTO



Grafico # 9
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS		
<p>En un bowl colocar el puré de aguacate y mezclarlo con la mostaza, la crema de leche, el zumo de limón, la mayonesa, el perejil, la sal y la gelatina sin sabor previamente hidratada y diluida.</p> <p>Colocar los camarones en un procesador de alimentos y añadirle a la mezcla anterior; poner la preparación en moldes individuales y llevar al refrigerador por 45min.</p> <p>Decorar con galletas ricas y una rama de perejil.</p>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar los aguacates, procesar la pulpa de aguacate y pasar por un colador.</p> <p>Picar el perejil.</p> <p>Cocinar el camarón en 0,300kg de agua y 0,003kg de sal por 3 min en agua hirviendo.</p> <p>Mostaza Mayonesa Perejil Crema de leche Zumo de Limón</p>	<p>Consistencia suave y cremosa.</p>	<p>Hidratar la gelatina sin sabor previamente con agua fría esto evitara que se produzcan grumos.</p>



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

FLAN DE AGUACATE Y REQUESON				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Requeson	kg	0,050	5,96	0,298
Aguacate	kg	0,075	1,5	0,113
Huevos	kg	0,055	2,5	0,138
Nuez Moscada	kg	0,004	45	0,180
Cebolla perla	kg	0,025	1,6	0,040
Pimiento Rojo	kg	0,010	2,6	0,026
Calabacin	kg	0,050	1,9	0,095
Tomate Riñon	kg	0,045	1,2	0,054
Pasta de tomate	kg	0,015	3,1	0,047
Mantequilla	kg	0,020	5	0,100
Perejil	kg	0,005	0,8	0,004
Pulpa de cangrejo	kg	0,300	10,2	3,060
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Gruyere rallado	kg	0,150	14,56	2,184
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
			Subtotal	6,455
			5%	0,323
CANTIDAD PRODUCIDA		Total		6,778
0,755kg		Precio por Pacion		1,694
Numero de Porciones:4				

FOTO



Grafico # 10
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Para el queso de aguacate colocamos en un bowl los 75gr de pulpa de aguacate previamente procesada, los 50gr de requesón, 10gr de cebolla, 10gr de pimiento, 55gr de huevo y 3gr de perejil. Mezclar bien hasta obtener un puré homogéneo y colocar en moldes preferiblemente de silicona esto facilitara a la hora de desmoldar.

En una cacerola colocar 20gr de mantequilla y esperar que esta se disuelva, añadir los 15gr de cebolla, el zuquini, los 45gr de tomate riñón, la pasta de tomate, la pulpa de cangrejo, el perejil y por último el queso rallado.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pique la cebolla, el pimiento y el tomate en brunoise. Lave los calabacines y córtelos en parmentier. Pelar, deshuesar los aguacates y procesarlos hasta conseguir un puré. Lavar y picar el perejil finamente.</p>	<p>Textura Blanda.</p>	<p>Luego de pelar el aguacate colocarlos zumo de limón para q estos no se oxiden.</p> <p>Decorar con perejil picado, queso rallado y tomate riñón parmentier para la base.</p>



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

BAVAROISE DE AGUACATE CON ESPEJO DE VINAGRA BALSAMICO				
Tipo de Receta: Entrada				
Base				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Galletas Ducales	kg	0,050	6,4	0,320
Mantequilla	kg	0,025	5	0,125
			Parcial	0,445

Mousse de Aguacate				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,100	1,5	0,150
Sal	kg	0,002	1,5	0,003
Zumo de limón	kg	0,010	1,7	0,017
Curry	kg	0,003	36,5	0,110
Crema de Leche	kg	0,040	3	0,120
Gelatina sin sabor	kg	0,007	34	0,255
			Parcial	0,655

Espejo de Balsamico				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Vinagre balsámico	kg	0,070	5,32	0,372
Miel	kg	0,015	6,3	0,095
Gelatina sin sabor	kg	0,005	34	0,170
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,327kg			Parcial	0,637
			Subtotal	1,736
			5%	0,087
			Total	1,823
CANTIDAD DE PORCIONES: 3		Precio por Porcion:		0,608

FOTO



Grafico # 11
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS		
<p>Hidratar la gelatina sin sabor con agua fría.</p> <p>Mezclar la galleta previamente triturada con la mantequilla derretida hasta se forme una especie de masa que se pueda moldear y colocar en la base del molde, de medio centímetro de grosor.</p> <p>En un bowl colocar la pulpa de aguacate y mezclar con el zumo de limón, el curry, los 40gr de crema, la sal y la gelatina sin sabor; que luego de haber sido hidratada se la calienta para que esta se diluya y poder mezclar con la preparación de aguacate. Mezclar bien y colocar sobre la base de galletas.</p> <p>En una cacerola colocar el vinagre balsámico y dejar reducir con la miel hasta conseguir una textura semi espesa enfriar y añadir la gelatina sin sabor; colocar sobre la mezcla de aguacate y llevar al refrigerador por 30min.</p> <p>Decorar con tomate riñón en parmentier y cebollín.</p>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Triturar las galletas y mezclar con la mantequilla. Pelar, deshuesar y procesar el aguacate.</p> <p>Zumo de limón, curry, crema de leche, gelatina sin sabor.</p> <p>Vinagre balsámico, gelatina sin sabor, miel.</p>	<p>Consistencia parecida al de una gelatina pero cremosa por el aguacate.</p>	<p>Colocar la mezcla en moldes individuales, de esta manera al momento de servir la presentación será mejor.</p>



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

CEVICHE DE AGUACATE CON CANGREJO				
Tipo de Receta: Entrada.				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Carne de cangrejo	kg	0,080	10,2	0,816
Aguacate	kg	0,045	1,5	0,068
Cebolla	kg	0,025	1,6	0,040
Pimiento rojo	kg	0,015	0,68	0,010
Hojas de albahaca	kg	0,010	7,9	0,079
Aji	kg	0,05	1,2	0,006
Zumo de limon	kg	0,040	1,7	0,068
Aceite de oliva	kg	0,010	10	0,100
Picudo	kg	0,080	6,15	0,492
Sal	kg	0,005	1,5	0,008
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,310Kg			Subtotal	1,686
			5%	0,084
			Total	1,771
CANTIDAD DE PORCIONES:		Precio po Porcion:		
2				0,885

FOTO



Grafico # 12
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS		
<p>En el pescado cocinado coloque el cangrejo, aguacate, la cebolla, el pimiento rojo, el ají y la albahaca picada finamente. Si desea coloque mas zumo de limón sobre todo los ingredientes y rocíe con aceite de oliva, sal y pimienta, y mezcle con cuidado de esta manera evitara que el pescado se rompa.</p> <p>Decore con unas hojitas de albahaca.</p>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Dejar macerar al pescado por un lapso de 1 hora en el refrigerador con el zumo de limón sal y pimiento. Picar la cebolla, el pimiento y el ají en brunoise. Picar el aguacate y el tomate riñón en parmentier. Pulpa de cangrejo.</p>	<p>Producto fresco ideal para entradas.</p>	<p>Al montar en los platos tenga cuidado de no poner demasiado liquido para tener una mejor presentación del plato.</p>



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

TORRE DE AGUACATE Y POLLO				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Pechuga de pollo	kg	0,320	4,14	1,325
Agua	kg	0,500	0	0,000
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Zumo de Limon	kg	0,018	1,7	0,031
Tomate Riñon	kg	0,100	1,1	0,110
Queso mozzarella	kg	0,150	9,6	1,440
Aguacate	kg	0,150	0,9	0,135
			Parcial	3,045

ADEREZO				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Sal	kg	0,003	1,5	0,0045
Crema de Leche	kg	0,035	3	0,1050
Mostaza	kg	0,008	1,98	0,0158
Albahaca	kg	0,037	2,4	0,0888
Páprika	kg	0,003	80	0,2400
Cebolla	kg	0,030	1,6	0,0480
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,848kg			Parcial	0,5021
			Subtotal	3,5470
			5%	0,1774
CANTIDAD DE PORCIONES: 3			Total	3,7244
Precio por Porcion:				1,2415

FOTO



Grafico # 13
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En una olla con agua colocar el pollo con sal y dejar que se cocine por unos 30 min; cuando esté listo cortar en parmentir y mezclar con la albahaca previamente picada, la crema de leche, la mostaza, la paprika, la cebolla, y la sal.

Y colocar la mezcla de pollo como base en el plato que se va a servir he ir alternando con las rodajas de tomate queso mozzarella y aguacate, hasta terminar nuevamente con la mezcla del pollo.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Laminar los aguacates, el tomate y el queso mozzarella de medio centímetro de grosor. Picar la cebolla en brunoise. Pollo, albahaca, crema de leche, mostaza, paprika, cebolla.</p>	<p>Este es un producto que posee una mezcla de sabores y texturas una buena opción para una entrada.</p>	<p>Colocar el zumo de limón al aguacate. Decorar con hojitas de albahaca.</p>



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

TARTA DE AGUACATE Y BROCOLI				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacates	kg	0,135	1,5	0,203
Brócoli	kg	0,300	0,9	0,270
Queso Gruyere	kg	0,080	14,56	1,165
Crema de Leche	kg	0,250	3	0,750
Zumo de limon	kg	0,010	1,7	0,017
Cebolla	kg	0,070	1,6	0,112
Mostaza	kg	0,025	1,98	0,050
Nuez moscada	kg	0,003	45	0,135
Huevos	kg	0,120	2,5	0,300
Sal	kg	0,004	1,5	0,006
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
			Parcial	3,103

MASA QUEBADA				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Harina	kg	0,250	1,15	0,288
Mantequilla	kg	0,150	5	0,750
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Huevo	kg	0,046	2,5	0,115
Agua	kg	0,025	0	0,000
CANTIDAD PRODUCIDA: 1,206kg			Parcial	1,157
			Subtotal	4,260
			5%	0,213
			Total	4,473
CANTIDAD DE PORCIONES: 6		Precio por Porcion:		0,745

FOTO



Grafico # 14
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un mesón o mesa de trabajo colocar la harina, la sal, la mantequilla y mezclarlas con un tenedor, cuando esté listo añadir el huevo y el agua. Amasar bien hasta conseguir una masa suave y colocar en un molde previamente enmantequillado y enharinado. Colocada la masa en el molde meter en el congelador por unos 20min esto evitara q la masa al meter al horno se encoja en los bordes.

En un bowl colocar el puré de aguacate con el zumo de limón, la crema de leche, el queso rallado, la cebolla, mostaza, nuez moscada, huevos, sal y pimienta y mezclar bien cuando esté listo poner esta preparación sobre la masa quebrada y llevar al horno durante 35 min.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Harina, mantequilla, sal, huevo, agua. Pelar, deshuesar y procesar la pulpa de aguacate. Rallar el queso gruyer. Picar la cebolla en brunoise. Brócoli, zumo de limón, crema de leche, mostaza, nuez moscada, huevos, sal y pimienta.</p>	<p>El relleno tiene una consistencia similar al de un suflé pero posee una masa crocante.</p>	<p>Se puede servir esta tarta con una salsa bechamel, condimentada con perejil picado.</p>



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

COCKTAIL DE AGUACATE Y CAMARONES				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aceite de Oliva	kg	0,025	10	0,250
Ajo	kg	0,008	3,19	0,026
Ajonjoli	kg	0,005	13,6	0,068
Aji	kg	0,015	1,2	0,018
Agua	kg	0,300	0	0,000
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Camaron	kg	0,200	7	1,400
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Lechuga	kg	0,050	0,64	0,032
Tomate Riñon	kg	0,100	1,1	0,110
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Salsa Golf	kg	0,045	4,6	0,207
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,593kg			Subtotal	2,335
			5%	0,117
			Total	2,451
CANTIDAD DE PORCIONES: 2		Precio por Porcion:	1,226	

FOTO



Grafico # 15
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En una licuadora colocar el zumo de limón con el ajo, ají, el aceite de olive, la sal y procesar. Reservar.
 En una olla con 0,300kg dejar hervir con 0,003kg de sal y colocar los camarones por 3min. Reservar
 En una copa colocar como base la lechuga, sobre esta el tomate y el aguacate, y bañar con la vinagreta de ajo, poner encima los camarones y la salsa golf.
 Decorar con ajonjolí y cebollín.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Aceite de olive, ají, ajo, sal y zumo de limón.</p> <p>Agua 0,300kg</p> <p>Pelar, deshuesar y cortar en parmentier el aguacate y el tomate riñón.</p> <p>Lavar y cortar la lechuga.</p>	<p>Muy buena opción para una entrada ya que posee ingredientes frescos.</p>	<p>Colocar en el refrigerador antes de servir.</p>



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

ROLLITOS CROCANTES DE AGUACATE CON SALSA AGRIA				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Miga de pan	kg	0,100	3,6	0,360
Crema Agria	kg	0,050	7,3	0,365
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Cebolla Blanca	kg	0,050	1,6	0,080
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Jamon de Pierna	kg	0,150	4,8	0,720
Aji	kg	0,020	1,2	0,024
Queso Mozarela	kg	0,100	9,6	0,960
Harina	kg	0,100	1,15	0,115
Huevo	kg	0,055	2,5	0,138
Aceite	kg	0,200	3,08	0,616
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,635Kg			Subtotal	3,602
			5%	0,180
			Total	3,782
CANTIDAD DE PORCIONES: 5		Precio por Porcion:		0,756

FOTO



Grafico # 16
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En una tabla colocar la rodaja de jamón de pierna, encima colocar el queso mozzarella, el aguacate, la cebolla, ají y envolver hasta obtener un rollo doblar las puntas y asegurarlas con palillos.

Pasar los rollitos de jamón en harina, luego el huevo y finalmente la miga de pan.
En un sartén colocar el aceite, cuando esté caliente freír los rollitos hasta que se doren.

Servir con crema agria.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y picar el aguacate en parmentier.</p> <p>Picar la cebolla y el ají en brunoise.</p> <p>Laminar el queso mozzarella.</p> <p>Jamón de pierna, huevos, harina, miga de pan, aceite.</p>	<p>Bocaditos crocantes y ligeramente picantes.</p>	<p>Se puede servir con crema agria saborizada con perejil y cualquier tipo de hierbas.</p>



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

QUESO DE AGUACATE CON BOLITAS DE CHICHARRON				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Culantro	kg	0,005	0,8	0,004
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Gelatina sin sabor	kg	0,007	34	0,255
Sal	kg	0,004	1,5	0,006
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
Crema de Leche	kg	0,040	2,4	0,096
			Parcial	0,677

BOLITAS DE CHICHARRON				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Queso Crema	kg	0,070	5,12	0,358
Chicharron	kg	0,100	3,45	0,345
			Parcial	0,703

SALSA MEXICANA				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Tomate Riñon	kg	0,050	1,1	0,055
Cebolla Colorada	kg	0,050	1,6	0,080
Aji	kg	0,010	1,2	0,012
Culantro	kg	0,005	0,8	0,004
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,410kg			Parcial	0,269
			Subtotal	1,648
			5%	0,082
			Total	1,731
CANTIDAD DE PORCIONES: 2		Precio por Porcion:		0,865

FOTO

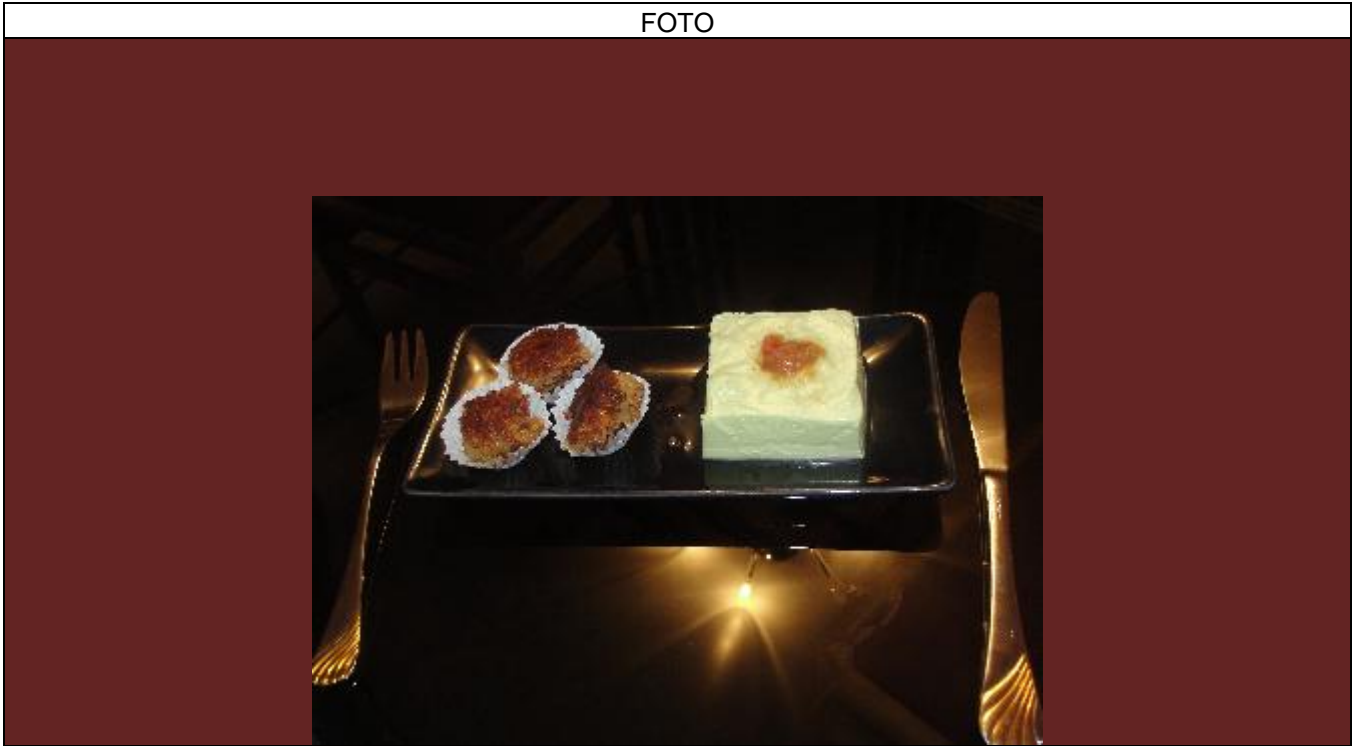


Grafico # 17
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un bowl colocar el puré de aguacate y mezclar con el zumo de limón, el culantro, la crema de leche, la gelatina sin sabor diluida, la sal y la pimienta hasta obtener una pasta; poner esta mezcla en moldes individuales y llevar al refrigerador por 45min.

Hacer bolitas con el chicharrón procesado y reservar.

En una olla colocar la cebolla, el tomate y el ají previamente licuados, agregar el culantro el zumo de limón la sal y la pimienta y dejar q hierva por 10min.

Al servir colocar la salsa sobre el queso de aguacate.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Picar finamente el culantro. Hidratar la gelatina sin sabor con agua fría. Crema de leche, zumo de limón.</p> <p>Procesar el chicharrón con el queso crema.</p> <p>Licuar el tomate riñón, la cebolla y el ají. Picar finamente el culantro. Zumo de limón, sal, pimienta</p>	<p>Consistencia cremosa, ligeramente picante.</p>	<p>Colocar el queso de aguacate en moldes de silicona esto facilitara al momento de desmoldar o sino en moldes normales poniendo previamente aceite con un papel absorbente.</p>



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

CESTITAS DE AGUACATE						
Tipo de Receta: Entrada						
CESTITAS						
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.		
Pasta Filo	kg	0,100	12	1,200		
Mantequilla	kg	0,025	5	0,125		
			Parcial	1,325		
RELLENO						
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.		
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203		
Cebolla Colorada	kg	0,050	1,6	0,080		
Tomate Riñon	kg	0,100	1,1	0,110		
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017		
Sal	kg	0,004	1,5	0,006		
Picudo	kg	0,150	6,15	0,923		
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,545kg			Parcial	1,338		
					Subtotal	2,663
					5%	0,133
					Total	2,796
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		Precio por Porcion		0,699		

FOTO



Grafico # 18
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Corta la pasta filo en cuadrados de unos 6 cm de lado. Pintar con mantequilla derretida y pegar uno sobre otros haciendo como una estrella. Como máximo 3 cuadrados de pasta filo para formar cada cestita. Poner en un molde y llevar al horno hasta que se doren.

En un bowl colocar el aguacate, la cebolla, el tomate, el picudo, la pimienta y rellenas las cestitas de pasta filo.

Decorar con una ramita de perejil.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Derretir la mantequilla. Pasta Filo.</p> <p>Pelar, deshuesar el aguacate y picar el parmentier de igual manera el tomate riñón. Cortar el picudo en parmentier y macesar en zumo de limón y sal por 1 hora. Picar la cebolla en brunoise.</p>	<p>Textura crocante, con sabor ligeramente ácido y fresco por los vegetales.</p>	<p>Colocar el relleno en las cestitas minutos antes de servir para q la pasta no se remoje.</p>



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

CROCANTES DE GUACAMOLE Y CAMARON				
Tipo de Receta: Entrada				
GUACAMOLE				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Cebolla Colorada	kg	0,050	1,6	0,080
Sal	kg	0,004	1,5	0,006
Tomate Riñon	kg	0,070	1,1	0,077
Tabasco	kg	0,005	7,5	0,038
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
			Parcial	0,420

BRUSCHETTAS				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Pan Baguett Integral	kg	0,500	2,1	1,050
Ajo	kg	0,015	3,19	0,048
Camaron	kg	0,200	7	1,400
Queso parmesano	kg	0,010	18	0,180
Mantequilla	kg	0,045	5	0,225
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Oregano	kg	0,004	2,1	0,008
Agua	kg	0,300	0	0,000
CANTIDAD DE PRODUCIDA: 0,990kg			Parcial	2,916
			Subtotal	3,336
			5%	0,167
			Total	3,503
CANTIDAD DE PORCIONES: 6		Precio por Porcion:		0,584

FOTO



Grafico # 19

Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS		
<p>En un bowl colocar el puré de aguacate y mezclar con el zumo de limón, el tomate, la cebolla el tabasco y la sal. Reservar.</p> <p>Cortar el pan baguett en 3cm de grosor y colocar encima la mantequilla mezclada con el ajo procesado, sobre este el guacamole, los camarones, el queso parmesano y el orégano por 10min.</p> <p>Servir calientes.</p>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Picar el tomate riñón y la cebolla en brunoise. Zumo de limón, tabasco, sal.</p> <p>Pan baguett, ajo, orégano, mantequilla, queso parmesano.</p> <p>Cocinar los camarones en 0.300kg de agua hirviendo con 0,003kg sal por 3min.</p>	<p>Textura crocante, cremosa y ligeramente picante por el ajo.</p>	<p>Cortar el baguett en forma diagonal esto tendrá una mejor presentación al momento de servir.</p>



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

SALMON AHUMADO CON AGUACATE				
Tipo de Receta: Entrada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Salmon Ahumado	kg	0,100	16,75	1,675
Miel	kg	0,015	6,3	0,095
Pepinos	kg	0,050	0,65	0,033
Alga Nori	kg	0,005	2,7	0,014
Maracuyas	kg	0,025	1,11	0,028
Aguacates	kg	0,040	1,5	0,060
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Aceite de oliva	kg	0,005	10	0,050
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Pimienta	kg	0,002	32	0,064
			Parcial	2,039

Arroz de Sushi				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Arroz para Shushi	kg	0,250	7	1,750
Agua	kg	0,300	0	0,000
Vinagre de Arroz	kg	0,060	11,1	0,666
Sal	kg	0,002	1,5	0,003
Azucar	kg	0,010	2,5	0,025
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,560kg			Parcial	2,444
			Subtotal	4,483
			5%	0,224
			Total	4,707
CANTIDAD DE PORCIONES:2		Precio por Porcion:		2,353

FOTO



Grafico # 20
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Calentar el vinagre y disolver la sal, azúcar. Reservar.

Lavar el arroz hasta que el agua este clara. En una olla colocar los 0.300kg de agua y el arroz; cuando empiece a hervir el agua dejarlo por 10min tapado a fuego lento, por ultimo dejarlo 15min mas destapado. Esperar que el arroz se enfríe y mezclar con el vinagre que se preparo anteriormente. Reservar.

En el plato que vamos a servir colocar como base las láminas de pepino, luego 4 bolitas de arroz, encima las laminas de aguacate y el salmón ahumado.

Para la vinagreta. Colocar el maracuyá en un cernidor para extraer el zumo; luego de esto mezclar con el zumo de limón, la miel, el aceite de oliva, la sal, la pimienta y bañar a la preparación anterior.

Por último colocamos el alga nori sobre el salmón ahumado.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Arroz para sushi, agua, vinagre, sal y azúcar.</p> <p>Pelar, deshuesar, laminar el aguacate y el pepino.</p> <p>Cortar el alga nori en tiras finas con una tijera.</p> <p>Miel, maracuyá, zumo de limón, aceite de oliva, sal, pimienta.</p>	<p>Producto exótico con sabor ligeramente ácido y cremoso por el aguacate.</p>	<p>Colocar el alga nori luego de la vinagreta de esta forma evitamos que el alga se humedezca.</p>



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

SUSHI DE AGUACATE, POLLO, KANIKAMA Y PEPINO				
Tipo de Receta: Entrada				
ARROZ PARA EL SUSHI				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Arroz para Shushi	kg	0,250	7	1,750
Agua	kg	0,300	0	0,000
Vinagre de Arroz	kg	0,060	11,1	0,666
Sal	kg	0,002	1,5	0,003
Azucar	kg	0,010	1,8	0,018
			Parcial	2,437

RELLENO				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Alga Nori	kg	0,015	64	0,960
Sal	kg	0,004	1,5	0,006
Aguacate	kg	0,300	0	0,000
Pechuga de Pollo	kg	0,100	4,14	0,414
Kanikama	kg	0,100	18	1,800
Pepino	kg	0,045	0,43	0,019
CANTIDAD PRODUCIDA: 1kg			Parcial	3,402
			Subtotal	5,839
			5%	0,292
			Total	6,131
CANTIDAD DE PORCIONES: 3		Precio por Porcion:		2,044

FOTO



Grafico # 21
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Calentar el vinagre y disolver la sal, azúcar. Reservar.
 Lavar el arroz hasta que el agua este clara. En una olla colocar los 0.300kg de agua y el arroz; cuando empiece a hervir el agua dejarlo por 10min tapado a fuego lento, por ultimo dejarlo 15min mas destapado. Esperar que el arroz se enfríe y mezclar con el vinagre que se preparo anteriormente. Reservar.

Forrar la esterilla para enrollar con papel film de esta manera la esterilla no se humedece y evitamos que se pudra, luego de esto colocamos sobre la esterilla el alga nori y el arroz en el lado opaco del alga y quitando las dos franjas de para que el rollo no salga demasiado ancho. Encima del arroz colocar el kanikama, el pollo el pepino y el aguacate y enrollamos presionando fuerte para que no se desarme al cortar.
 Cortar en rollo en 8 pedazos.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Arroz para sushi, vinagre de arroz, azúcar, agua, sal.</p> <p>Pelar, deshuesar y laminar el aguacate.</p> <p>Cortar el pepino en juliana.</p> <p>Kanikama, pollo.</p>	<p>Producto exótico, posee una mezcla de sabores. El pepino da un toque de frescura.</p>	<p>Armar el futomaki momentos antes de servir para evitar que el alga nori se humedezca con el arroz.</p>

SOPAS

Plato caliente líquido, ya sea consomé, caldo, crema etc. que se elabora partiendo de una base líquida.



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

CREMA CALIENTE DE AGUACATE				
Tipo de Receta: Sopa				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacates	kg	0,200	1,5	0,300
Caldo de res	kg	0,100	3,2	0,320
Tomate Riñon	kg	0,035	1,1	0,039
Queso parmesano	kg	0,025	18	0,450
Zumo de limon	kg	0,010	1,7	0,017
Crema de Leche	kg	0,070	3	0,210
Ajo	kg	0,005	3,19	0,016
Cebolla	kg	0,030	1,6	0,048
Aceite	kg	0,020	3,08	0,062
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
Perejil	kg	0,002	0,8	0,002
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,432kg			Subtotal	1,563
			5%	0,078
			Total	1,641
CANTIDAD DE PORCIONES: 2		Precio por Porcion		0,821

FOTO



Grafico # 22
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Coloque el tomate, el ajo y la cebolla en una olla con aceite a fuego lento. Añadir el caldo de res y sazonar. Agregar la crema de leche y dejar q de apenas un hervor y quitar del fuego.
 En un bowl mezclar el puré de aguacate con el zumo de limón y agregar a la preparación anterior con el queso parmesano.
 Antes de servir colocar el aceite de oliva y decorar con una ramita de perejil.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Picar el tomate, la cebolla y el ajo en brunoise. Aceite, caldo de res, aceite.</p> <p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Rallar el queso parmesano. Zumo de limón, aceite de oliva.</p>	<p>Consistencia similar al de una crema.</p>	<p>Tener en cuenta que el puré de aguacate se lo debe colocar momentos antes de servir para evitar que la crema pierda su color principal.</p>

ENSALADAS

Plato preparado generalmente a base de hortalizas crudas troceadas y aderezadas.



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

ENSALADA DE AGUACATE Y NARANJA				
Tipo de Receta: Ensalada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,200	1,5	0,300
Lechuga	kg	0,150	1,4	0,210
Pomelo o Toronja	kg	0,200	2	0,400
Agua	kg	0,300	0	0,000
Camaron	kg	0,200	7	1,400
Pimiento Amarillo	kg	0,015	2,6	0,039
Aceite de Oliva	kg	0,020	10	0,200
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Sal	kg	0,006	1,5	0,009
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
Pepa de Sambo	kg	0,100	6	0,600
Tomate Riñon	kg	0,060	1,1	0,066
Rucula	kg	0,100	3,95	0,395
CANTIDAD PRODUCIDA: 1,055Kg			Subtotal	3,732
			5%	0,187
			Total	3,919
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		Precio por Porcion:		0,980

FOTO



Grafico # 23
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Cocinar el camarón en una olla con 0.300kg de agua hirviendo con 0,003kg de sal por 3min. Reservar.
 Colocar la pepa de zambo en un sartén a fuego medio con sal para tostar y evitar que salte, mover constantemente; cuando esté dorado sacudir y reservar.
 En el plato que se va a servir colocar una cama de lechuga, encima el tomate, el aguacate los gajos de naranja y los pimientos de forma alternada, los camarones y por último la pepa de zambo.
 Elaborar una vinagreta con el zumo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta y bañar a la ensalada.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y laminar los aguacates.</p> <p>Lavar y trocear la lechuga.</p> <p>Cortar la naranja y sacar sus gajos.</p> <p>Camarón</p> <p>Cortar el pimiento en julianas.</p> <p>Aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta.</p> <p>Lavar y reservar la rúcula.</p> <p>Laminar el tomate riñón.</p> <p>Pepa de zambo.</p>	<p>Ensalada fresca y ligera.</p>	<p>Colocar la vinagreta momentos antes de servir de esta forma mantenemos la textura crocante de la lechuga.</p>



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

CARPACCIO DE AGUACATE CON PORTOBELO,				
JAMON SERRANO CON SALSA DE VINAGRE BALSAMICO				
Tipo de Receta: Ensalada				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Mantequilla	kg	0,035	5	0,175
Vinagre Balsamico	kg	0,050	5,32	0,266
Jamon Serrano	kg	0,110	42,75	4,703
Azucar	kg	0,035	1,8	0,063
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Cebollin	kg	0,010	4,9	0,049
Hongos Portobelo	kg	0,150	6,78	1,017
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,541kg			Subtotal	6,593
			5%	0,330
			Total	6,922
CANTIDAD DE PORCIONES: 3		Precio por Porcion:		2,307

FOTO



Grafico # 24
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un sartén, saltear los hongos portobello con la mantequilla y sal, por 1 min solo para que tome brillo.
 En el plato que vamos a servir colocar las laminas de aguacate, los hongos portobello y el jamón serrano de forma alternada.
 En una olla colocar el vinagra balsámico con el azúcar, el zumo de limón y dejar reducir por 5min.
 Bañar la ensalada con la reducción de vinagra balsámico y servir.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y laminar el aguacate.</p> <p>Pelar y laminar los hongos portobello. Picar finamente el cebollín. Aceite de oliva, vinagre balsámico, jamón serrano, azúcar, sal, pimienta, zumo de limón.</p>	<p>Plato exquisito, posee una mezcla de sabores y texturas.</p>	<p>Decorar con cebollín picado. Tener la precaución de no saltear demasiado los hongos porque pierden su forma original.</p>

PLATO FUERTE

Plato principal de una comida.



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

SALMON A LA PLANCHA CON SALSA DE AGUACATE				
Tipo de Receta: Plato Fuerte				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Lomo Salmon	kg	0,150	32,27	4,841
Aguacate	kg	0,040	1,5	0,060
Tomates Riñon	kg	0,040	1,1	0,044
Cebolla	kg	0,035	1,6	0,056
Zumo de Limon	kg	0,020	1,7	0,034
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
Aceite de Oliva	kg	0,013	10	0,130
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
			Parcial	5,265

Salsa de Aguacate				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,050	0,9	0,045
Perejil	kg	0,015	0,8	0,012
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
Crema de Leche	kg	0,030	3	0,090
Miel	kg	0,010	6,3	0,063
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,413Kg			Parcial	0,328
			Subtotal	5,593
			5%	0,280
CANTIDAD DE PORCIONES: 1			Total	5,872

FOTO



Grafico # 25

Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Marinar el salmón con sal, pimienta y zumo de limón. Reservar.
 En un bowl colocar el aguacate y el tomate parmentier, añadir la cebolla, el zumo de limón, la pimienta, la sal y el aceite de oliva. Reservar.
 Para la salsa de aguacate poner en un bowl el puré de aguacate y mezclar con el perejil, la miel, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Reservar.
 En una plancha colocar el salmón y dejar dorar por ambos lados por 15min.
 Para servir colocamos en el plato un espejo de la salsa de aguacate, encima el salmón a la plancha y la ensalada de aguacate.
 Decorar con ajonjolí y cebollín.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y cortar en parmentier el aguacate y el tomate riñón. Picar la cebolla en brunoise. Zumo de limón, sal, pimienta, aceite de oliva.</p> <p>Pelar, deshuesar, procesar y colar el aguacate. Picar finamente el perejil. Miel, zumo de limón, crema de leche, sal, pimienta.</p>	<p>El salmón a la plancha posee una textura ligeramente tostada en la superficie y jugoso en su interior.</p>	<p>Es muy importante colocar el zumo de limón en la salsa de esta forma evitamos que se oxide.</p>



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

RISSOTO DE CANGREJO CON SALSA DE AGUACATE				
Tipo de Receta: Plato Fuerte				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Rissoto	kg	0,300	6,4	1,920
Caldo de Verduras	kg	0,500	1,4	0,700
Cebolla	kg	0,080	1,6	0,128
Crema de leche	kg	0,100	2,4	0,240
Queso parmesano	kg	0,050	18	0,900
Cangrejo	kg	0,350	10,2	3,570
Ajo	kg	0,020	3,19	0,064
Vino Blanco	kg	0,150	3,8	0,570
Aceite	kg	0,030	3,08	0,092
Sal	kg	0,003	1,5	0,005
Pimienta	kg	0,003	32	0,096
			Parcial	8,285

SALSA DE AGUACATE				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Agucate	kg	0,135	1,5	0,203
Azucar	kg	0,035	1,8	0,063
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Aceite de Oliva	kg	0,010	10	0,100
Estragon Fresco	kg	0,005	1,3	0,007
Eneldo Fresco	kg	0,005	0,7	0,004
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,965kg			Parcial	0,393
			Subtotal	8,677
			5%	0,434
			Total	9,111
CANTIDAD DE PORCIONES:6		Precio por Porcion:		1,519

FOTO



Grafico # 26
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un wok colocar el aceite, la cebolla y el ajo y saltear. Añadir el rissoto hasta que los granos de arroz hasta que los granos de arroz estén blancos por dentro; agregar el vino blanco, dejar que se evapore el alcohol, añadir el caldo de verduras y salpimentar. Dejar cocer por 25min.

Cuando el arroz esté cocido colocar la crema de leche y el queso parmesano y dejarlo a fuego lento por 2min y retirar del fuego.

Para la salsa de aguacate. En un bowl colocar el puré de aguacate y mezclar con el azúcar, el zumo de limón, el aceite de oliva, el eneldo y el estragón.

Para servir colocar en el plato un espejo de la salsa de aguacate y sobre ella el rissotto de cangrejo.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Picar la cebolla y el ajo en brunoise. Caldo de verduras, vino blanco, aceite, sal, pimienta, crema de leche, queso parmesano.</p> <p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Azúcar, zumo de limón, aceite de oliva. Picar el estragón y el eneldo finamente.</p>	<p style="text-align: center;">Consistencia cremosa</p>	<p>Decorar con una ramita de perejil. Tener precaución con el nivel de cocción del rissoto.</p>

POSTRES

Plato de sabor dulce que se sirve al final de una comida.



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

MOUSSE DE AGUACATE EN MERENGUE				
Tipo de Receta: Postre				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Zumo de limon	kg	0,010	1,7	0,017
Yogur Natural	kg	0,050	3,1	0,155
Azucar	kg	0,045	2,5	0,113
Nuez	kg	0,100	11,74	1,174
Escencia de Vainilla	kg	0,010	20	0,200
			Parcial	1,861

Merengue				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Claros de Huevo	kg	0,140	2,5	0,350
Azucar Impalpable	kg	0,150	1,62	0,243
Escencia de vainilla	kg	0,005	20	0,100
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,585kg			Parcial	0,693
			Subtotal	2,554
			5%	0,128
			Total	2,682
Numero de Porciones: 4			Total	2,682
Precio por Porcion:			0,670425	

FOTO



Grafico # 27
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En una batidora colocar las claras de huevo y batir a punto de nieve cuando esté listo ir añadiendo el azúcar impalpable poco a poco y previamente cernido; hasta conseguir un merengue espeso, por ultimo añadir la esencia de vainilla. Colocar la preparación en una manga pastelera y dar la forma de un suspiro. Llevar al horno por 15 min a 210 grados centígrados.

En un bowl colocar el puré de aguacate y mezclar con el zumo de limón, el yogur natural, el azúcar y la esencia de vainilla; y batir con una batidora de mano.

Dividir el merengue por la mitad y colocar la salsa de aguacate y las nueces.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Claros de huevo, azúcar impalpable esencia de vainilla.</p> <p>Pelar, deshuesar, procesar y colar el aguacate. Yogur natural, azúcar, esencia de vainilla y nueces.</p>	<p>Mezcla de sabores ya que me combina lo crujiente del merengue con la crema suave de aguacate.</p>	<p>Decorar con chispas de chocolate.</p>



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

COPA DE AGUACATE CON CHOCOLATE				
Tipo de Receta: Postre				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Zumo de limon	kg	0,010	1,7	0,017
Escencia de Vainilla	kg	0,008	20	0,160
Chispas de Chocolate	kg	0,020	13	0,260
Miel	kg	0,015	4,3	0,065
Crema de Leche	kg	0,040	3	0,120
Chocolate amargo	kg	0,040	3	0,120
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,258kg			Subtotal	0,944
			5%	0,047
			Total	0,991
CANTIDAD DE PORCIONES: 2				
Precio por Porcion:				0,496

FOTO



Grafico # 28
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

Diluir el chocolate a baño maría, mezclar con la crema de leche y colocar en la copa que se va a servir como base.
 En un bowl colocar el puré de aguacate, la miel, la esencia de vainilla, zumo de limón y mezclar bien con un batidor de mano. Y colocar esta mezcla sobre el chocolate.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Chocolate, crema de leche.</p> <p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Escencia de vainilla, miel.</p> <p>Chispas de chocolate.</p>	<p>Ideal como postre, sabor ligeramente a aguacate ya que predomina el sabor del chocolate.</p>	<p>Decorar con chispas de chocolate.</p>



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

HELADO DE AGUACATE				
Tipo de Receta: Postre				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,100	1,5	0,150
Yogurth Natural	kg	0,150	3,1	0,465
Miel	kg	0,060	6,3	0,378
Escencia de Vainilla	kg	0,005	10	0,050
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Barquillos	kg	0,035	1,5	0,053
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,360kg			Subtotal	1,113
			5%	0,056
			TOTAL	1,168
CANTIDAD DE PORCIONES: 3		Precio por Porcion:		0,389

FOTO



Grafico # 29
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un bowl mezclar el puré de aguacate con el zumo de limón, el yogur la miel, la esencia de vainilla; batir bien hasta obtener una mezcla cremosa y llevar al refrigerador por 3horas. Sacar el helado 15 min antes de servir.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Yogur, miel, zumo de limón, esencia de vainilla.	Consistencia cremosa con sabor ligeramente ácido por el limón.	Decorar con barquillos rellenos de chocolate y chispas.



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

MUFFINS DE AGUACATE				
Tipo de Receta: Postre				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Harina de trigo	kg	0,100	1,8	0,180
Zumo de limon	kg	0,010	1,7	0,017
Maicena	kg	0,100	0,95	0,095
Azucar	kg	0,025	2,5	0,063
Chispas de Chocolate	kg	0,035	13	0,455
Polvo de Hornear	kg	0,003	2,7	0,008
Sal	kg	0,002	1,5	0,003
Huevos	kg	0,055	2,5	0,138
Leche	kg	0,035	1,4	0,049
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,428Kg			Subtotal	1,210
			5%	0,060
			Total	1,270
CANTIDAD DE PORCIONES: 3		Precio por Porcion:		0,423

FOTO



Grafico # 30
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un bowl colocar el puré de aguacate previamente pasado por un colador, he ir mezclando con la harina y la maicena antes cernidas para no tener grumos en la masa. Cuando esté bien mezclado añadir el polvo de hornear, el huevo la leche y la sal; batir bien hasta que el azúcar se esté diluido y tener una masa homogénea. Por incorporar las chispas de chocolate y colocar la mezcla en moldes para muffins. Llevar al horno por 25min.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Harina, maicena, azúcar, chispas de chocolate, polvo de hornear, sal, huevo leche.</p>	<p>Consistencia esponjosa, muy buenos al momento del té.</p>	<p>Si se ocupan moldes de silicona no es necesario engrasarles, ya que estos ayudan a desmoldar fácilmente.</p>



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

COPA DE AGUACATE Y QUESO				
Tipo de Receta: Postre				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Zumo de Naranja	kg	0,045	2	0,090
Crema de Leche	kg	0,150	2,4	0,360
Miel	kg	0,015	6,3	0,095
Queso Crema	kg	0,020	5,12	0,102
Zumo de Limon	kg	0,015	1,7	0,026
Frambuesas Frescas	kg	0,075	9,45	0,709
Azucar	kg	0,100	1,8	0,180
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,455kg			Subtotal	1,764
			5%	0,088
			Total	1,852
CANTIDAD DE PORCIONES: 3		Precio por Porcion:		0,617

FOTO



Grafico # 31
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un bowl colocar el puré de aguacate y mezclar con el zumo de naranja, el zumo de limón, la miel, el queso crema y batir hasta conseguir una consistencia cremosa. Batir los 0,150kg de crema de leche con 0,050kg de azúcar hasta que espese.

Aparte en una cacerola colocar 0,050kg de frambuesas con 0,050kg de azúcar y 0,005kg de zumo de limón y dejar hervir hasta conseguir una mermelada.

En una copa colocar una capa de la mezcla de aguacate, otra de crema, mermelada de frambuesa; he ir alternando hasta terminar con frambuesas frescas.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate. Zumo de limón, zumo de naranja, queso crema, crema de leche, miel.</p> <p>Frambuesa, azúcar, zumo de limón.</p>	<p>Consistencia cremosa por el aguacate, dulce por la mermelada de frambuesa y ligeramente acida por el zumo de limón.</p>	<p>Decorar la copa con frambuesas frescas.</p>



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

TORTILLAS DULCES CON CREMA DE AGUACATE				
Tipo de Receta: Postre				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
Tortillas para tacos	kg	0,200	4,3	0,860
Aceite	kg	0,150	3,08	0,462
Miel	kg	0,015	6,3	0,095
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Azucar Impalpable	kg	0,035	1,86	0,065
Zumo de Naranja	kg	0,025	2	0,050
Ralladura de Naranja	kg	0,007	1,8	0,013
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,417kg			Subtotal	1,747
			5%	0,087
			Total	1,834
CANTIDAD DE PORCIONES: 4		Precio por Porcion:		0,459

FOTO



Grafico # 32
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un sartén colocar los 0,150kg de aceite, cuando esté caliente freír las tortillas de maíz hasta que se doren y sacar en seguida a un papel absorbente, finalmente abrillantar las tortillas con miel.

En un bowl colocar el puré de aguacate y mezclar con la ralladura de naranja el zumo de naranja y el azúcar impalpable y batir con una batidora de mano hasta obtener una consistencia cremosa.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cortas las tortillas de maíz en triángulos.</p> <p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate.</p> <p>Rallar la corteza de naranja.</p> <p>Aceite, miel, zumo de naranja.</p>	<p>Textura crocante y de sabor dulce.</p>	<p>Decorar con azúcar impalpable.</p> <p>Tener cuidado al momento de freír las tortillas ya que si se doran demasiado y se hacen amargas.</p>

SORBETE

Postre congelado, azucarado y condimentado con fruta, se entre la entrada y el plato fuerte con el objetivo de limpiar las papilas gustativas del comensal.



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

SORBETE DE AGUACATE				
Tipo de Receta: Sorbete				
Ingredientes	UC.	Rend Est.	Precio U.	Valor Total.
2 claras de huevo	kg	0,054	2,5	0,135
Yogur	kg	0,050	3,1	0,155
Zumo de Limon	kg	0,010	1,7	0,017
Aguacate	kg	0,135	1,5	0,203
Azucar	kg	0,035	2,5	0,088
Zumo de Naranja	kg	0,050	2	0,100
Menta	kg	0,003	1,97	0,006
CANTIDAD PRODUCIDA: 0,337kg			Subtotal	0,703
			5%	0,035
			Total	0,738
CANTIDAD DE PORCIONES: 2		Precio por Porcion		0,369

FOTO



Grafico # 33
Elaborado por: María Belén Palacios

TECNICAS

En un bowl mezclar el puré de aguacate el yogur y la miel en la batidora, hasta que quede un puré fino incorpore el zumo el de limón y naranja. Agregue con cuidado las claras al puré con una espátula. Deja la mezcla en el congelador durante 3 horas como mínimo.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar, deshuesar y procesar el aguacate.</p> <p>Batir las claras a punto de nieve con el azúcar.</p> <p>Zumo de naranja, zumo de limón, yogurt, menta.</p>	<p>Este tipo de productos son ideales entre comidas ya que tienen como objetivo limpiar la boca del comensal para ingerir nuevamente otro alimento.</p>	<p>Sacar el sorbete del congelador al menos 10min antes para batir la mezcla hasta que quede cremosa antes de servir en copas individuales.</p>

CAPITULO

3

3.2 DIFERENTES TIPOS DE COMERCIALIZACION DEL AGUACATE.

Para lanzar al mercado estos nuevos productos como la miel de aguacate es necesario un arduo trabajo desde un estudio de mercado hasta la introducción del mismo. Sin embargo mi interés personal es lograrlo para beneficio de la comunidad ya que en las encuestas reflejan la necesidad de conocer productos innovadores.

La marca debe representar al producto y como se trata de algo realmente novedoso, debe demostrarse sus bondades, incluso en mercados selectos ya que no se suele asimilar fácilmente sus aplicaciones a menos que se haga una demostración del mismo.

Para ofertar los productos se debe elaborar un análisis de las condiciones de producción actual y futura.

3.2.1 Miel de aguacate



Grafico # 34

Fuente: (Autor Corporativo. "Miel de aguacate". Internet. <http://www.gastronomiaycia.com/2009/03/08/miel-de-aguacate/>. Acceso el 11 de Junio del 2009.)

La miel de aguacate es una miel oscura y su producción es exclusiva de Granada, donde el cultivo de aguacates es uno de los más importantes.

Este producto se descubrió hace 3 años en una feria de alimentos, la cual ahora se utiliza para endulzar platos, postres y también para la elaboración de panes.

La miel de aguacate tiene un sabor particular, y su textura es suave y líquida a diferencia de otro tipo de miel. La elaboración de este producto es muy laborioso ya que tiene que pasar por una serie de procesos entre ellos la decantación, control de envasado y varios parámetros de calidad.

(Autor Corporativo. “Miel de aguacate”. *Internet*.
<http://www.gastronomiaycia.com/2009/03/08/miel-de-aguacate/>. Acceso el 11 de Junio del 2009.)

3.2.2 AGUACATE EN POLVO

El aguacate es una fruta que se estropea rápidamente si su pulpa está expuesta al aire o al calor; por esa razón el procesar el aguacate presenta varios obstáculos como el pardeamiento enzimático, el deterioro microbiológico y la generación de olores y sabores extraños como resultado de la aplicación de tratamientos térmicos, factores que limitan la conservación del aguacate usando métodos tradicionales.

El secado por atomización, permite emplear altas temperaturas por un corto tiempo permite secar productos termolábiles, y como el aguacate es sensible al calor el uso de esta proceso permitirá obtener un producto de calidad y comercializable.

Este tratamiento se caracteriza por la pulverización de millones de micro gotas individuales en una cámara por la que circula una corriente controlada de aire caliente. La vaporización rápida del agua del producto, secando suavemente el choque térmico, lo transforma en polvo; termina el proceso con la colecta del mismo.

Este proceso permite reducir el peso, volumen y la actividad de agua de un fluido alimenticio con sólidos disueltos.

El color verde de la palta no se alterara por este proceso y es un producto reconstruible con la adición de agua.

(Autor Corporativo. “Obtención y almacenamiento de la palta”. *Internet*.
<http://www.avocadosource.com/WAC6/es/Extenso/4b-195.pdf>. Acceso el 3 de Septiembre del 2009.)

3.2.3 ACEITE DE AGUACATE

Desde hace varios años la elección de los lípidos comestibles se ha convertido en un aspecto importante para el consumidor, quien está tratando de dirigir sus hábitos alimenticios hacia un estilo de vida más saludable y natural. Es por eso que aceites vegetales, particularmente aquellos ricos en ácido oleico, ácido graso monoinsaturado de conocidos beneficios para la salud cardiovascular, como el aceite de oliva, han experimentado un aumento progresivo en la demanda, reemplazando las grasas de origen animal.

El aguacate, es una fruta rica en aceite, por lo cual la extracción y producción de él puede considerarse como una opción interesante. Este aceite presenta un alto contenido en ácido oleico, por lo que se constituye en un alimento sano y saludable,

Extracción del aceite: Los aguacates son seleccionados por inspección visual, escogiendo aquellas que no presentaran heridas abiertas o daños por hongos. Éstas peladas y sin semilla fue triturada y su pH ajustado a 5 con ácido fosfórico al 42,5% y ácido ascórbico al 7,7%. A 40°C se adiciona dosis enzimática correspondiente. La pulpa tratada se prensó aplicando 100 Kg/cm y la fase líquida resultante se centrifugó a 4750 rpm de donde se separó el aceite.

Una vez pre tratado enzimáticamente, la pulpa, fue dispuesta ordenadamente en paquetes de tela filtrante que se colocan dentro de un cilindro perforado, intercalándolos con discos de acero de 1 mm de espesor. La presión ejercida por el vástago de la prensa dentro del cilindro, directamente sobre el último disco, provoca la percolación de la mezcla del agua y el aceite ya liberados de las células por los complejos enzimáticos a través de la tela filtrante primero y de las perforaciones del cilindro después, para escurrir por fuera de éste y ser recogido por una bandeja contenedora.

Este producto culinariamente tiene un buen comportamiento frente a temperaturas medias a elevadas como en las fritura.

(R. Pérez Rosales, S. Villanueva Rodríguez, R. Cosío Ramírez. "El aceite de aguacate". Internet. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/730/73000310.pdf>. Acceso el 17 de Noviembre del 2009.)

CAPITULO

4

ENCUESTAS

Para la investigación se ha tomado una muestra de 833 encuestas del casco central de la ciudad de Cuenca, parroquia El Sagrario que cuenta con 8.833 habitantes según el último censo realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador (INEC), en el año 2001.

La encuesta está elaborada con opciones múltiples y consta de diez preguntas.

Para la elaboración de esta muestra se tomo un mes.

4.1

ANALISIS DE ENCUESTAS

1.- INCLUYE EN SU DIETA AL AGUACATE?

- 560 PERSONAS DIJERON SI
- 235 PERSONAS DIJERON NO
- 38 PERSONAS DIJERON NUNCA

2.- EL SABOR DEL AGUACATE ES DE SU AGRADO?

- 559 DIJERON SI
- 231 DIJERON NO
- 39 DIJERON NUNCA

3.- CONOCE UD LAS DISTINTAS VARIEDADES DE AGUACATE?

- 310 DIJERON SI
- 360 DIJERON NO
- 164 DIJERON NINGUNO

4.- SABE UD LOS BENEFICIOS QUE ADQUIERE AL CONSUMIR EL AGUACATE?

- 325 DIJERON SI
- 337 DIJERON NO
- 171 DIJERON NINGUNO

5.- CON QU FRECUENCIA CONSUME AGUACATE?

- 72 PERSONAS DIJERON DIARIAMENTE
- 324 PERSONAS DIJERON SEMANALMENTE
- 220 DIJERON MENSUALMENTE
- 218 DIJERON NUNCA

6.-CREE UD QUE EL AGUACATE PUEDE SER UN BUEN SUSTITUTO DE LA CARNE?

- 342 DIJERON SI
- 350 DIJERON NO
- 141 DIJERON NUNCA

7.- CUANTAS PREPARACIONES CON AGUACATE CONOCE?

- 331 DIJERON DE 3 A 4
- 88 PERSONAS DIJERON DE 5 A 10
- 22 DIJERON DE 10 A 15
- 392 PERSONAS DIJERON NINGUNA

8.-CONSIDERA UD QUE EL AGUACATE ES DE FACIL ACCESO ECONOMICO?

- 629 PERSONAS DIJERON SI
- 153 PERSONAS DIJERON NO
- 51 PERSONAS DIJERON NUNCA

9.- SABIA UD QUE EL AGUACATE ES UN ALIMENTO QUE TIENE MUCHOS NUTRIENTES COMO?

- 22 PERSONAS DIJERON VITAMINA E
- 211 PERSONAS DIJERON POTASIO
- 268 PERSONAS DIJERON HIERRO
- 313 PERSONAS DIJERON NINGUNA

10.- LE GUSTARIA TENER ACCESO A UN RECETARIO CON DIVERSAS PREPARACIONES UTILIZANDO EL AGUACATE?

- 577 PERSONAS DIJERON SI
- 85 PERSONAS DIJERON NO
- 171 PERSONAS DIJERON NO TENGO INTERES.

ENCUESTA POR PORCENTAJES



Grafico # 35
Elaborado por: María Belén Palacios

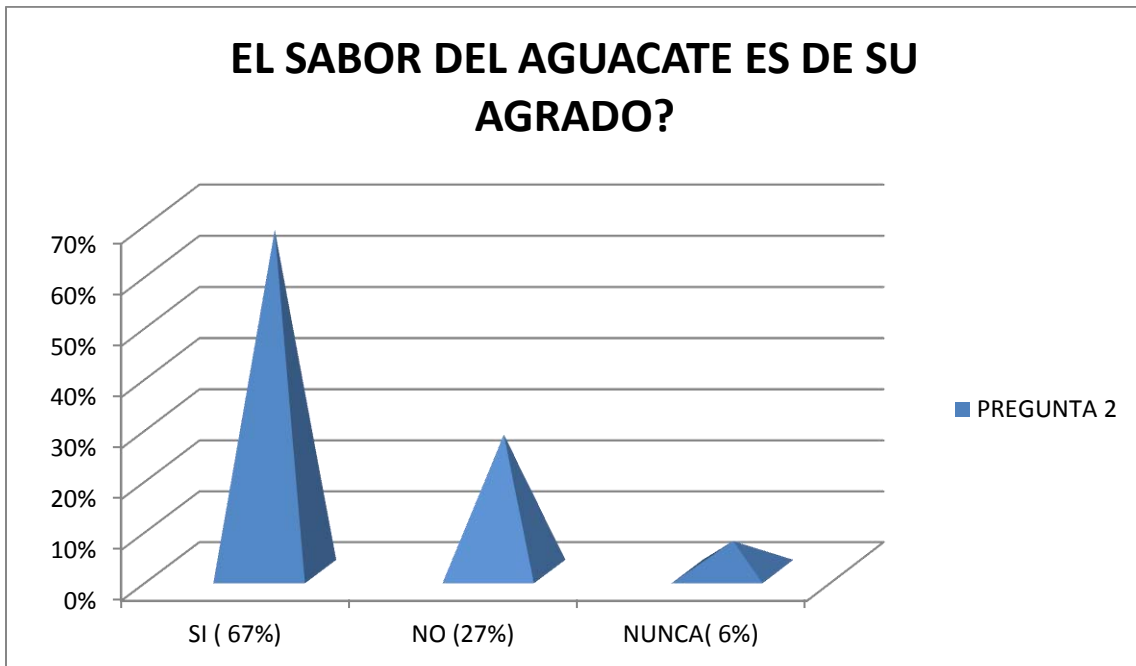


Grafico # 36
Elaborado por: María Belén Palacios

CONOCE UD LAS DISTINTAS VARIETADES DE AGUACATE?

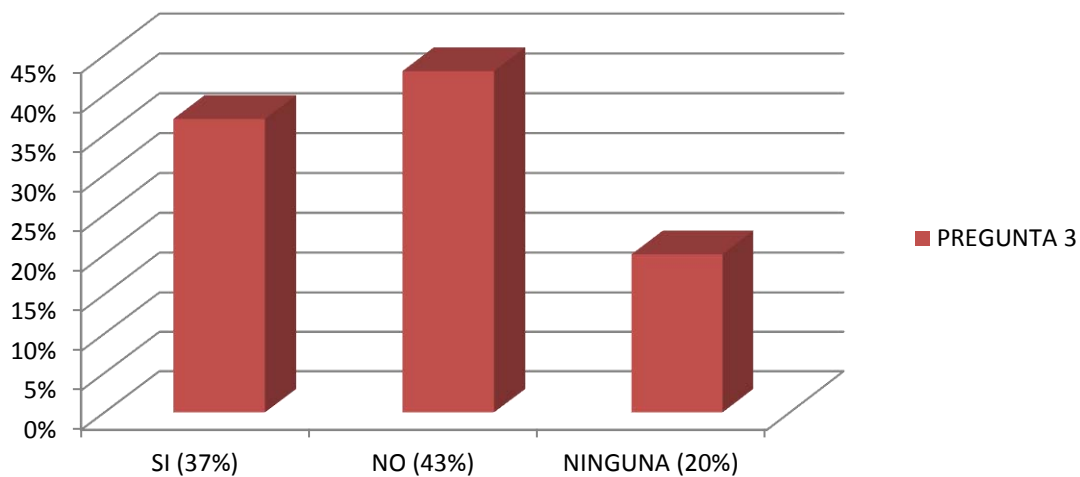


Gráfico # 37
Elaborado por: María Belén Palacios

SABE UD LOS BENEFICIOS QUE ADQUIERE AL CONSUMIR EL AGUACATE?

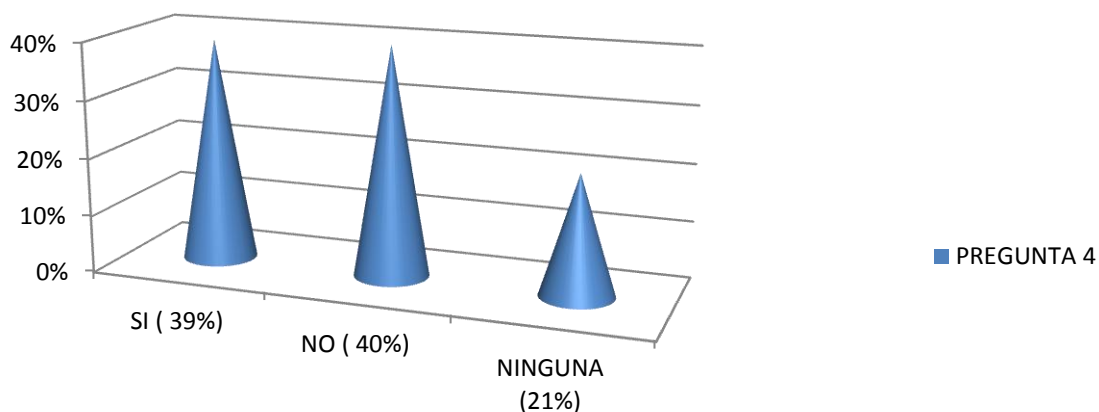


Gráfico # 38
Elaborado por: María Belén Palacios

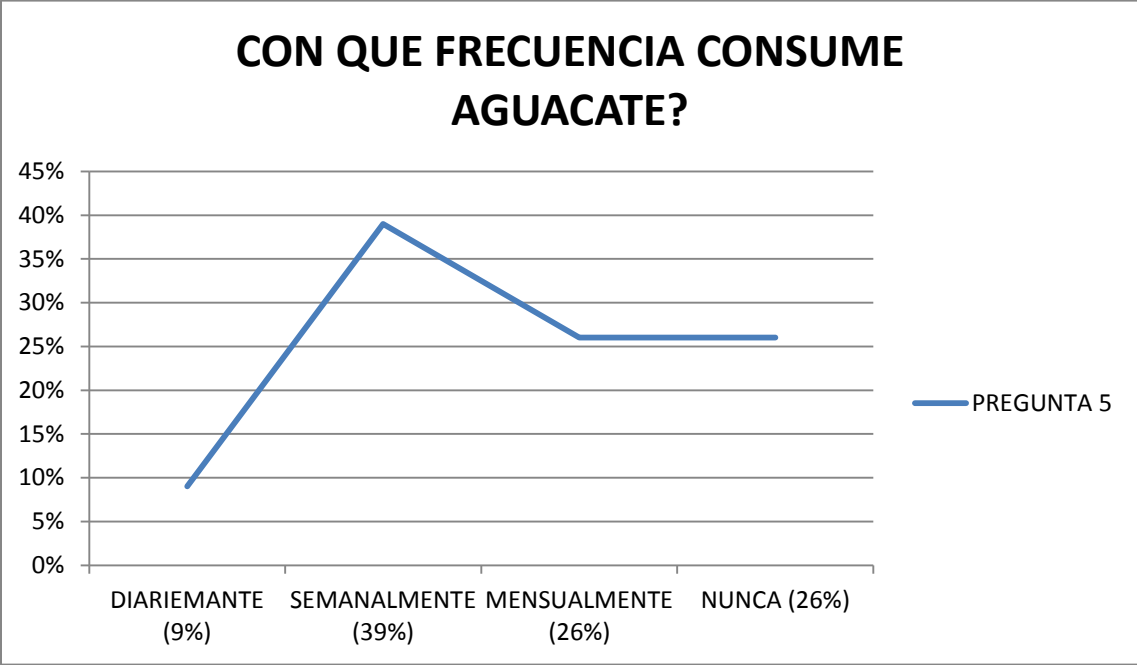


Grafico # 39
Elaborado por: María Belén Palacios



Grafico # 40
Elaborado por: María Belén Palacios

CUANTAS PREPARACIONES CON AGUACATE CONOCE?

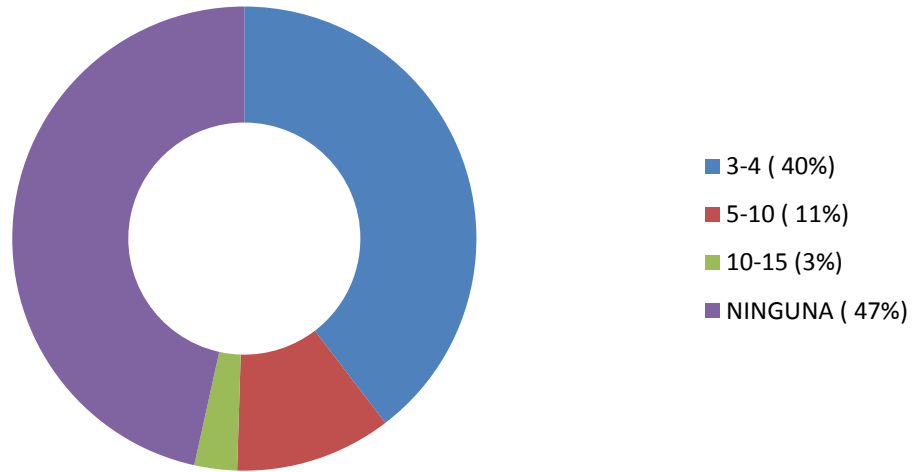


Grafico # 41
Elaborado por: María Belén Palacios

CONSIDERA UD QUE EL AGUACATE ES DE FACIL ACCESO ECONOMICO?

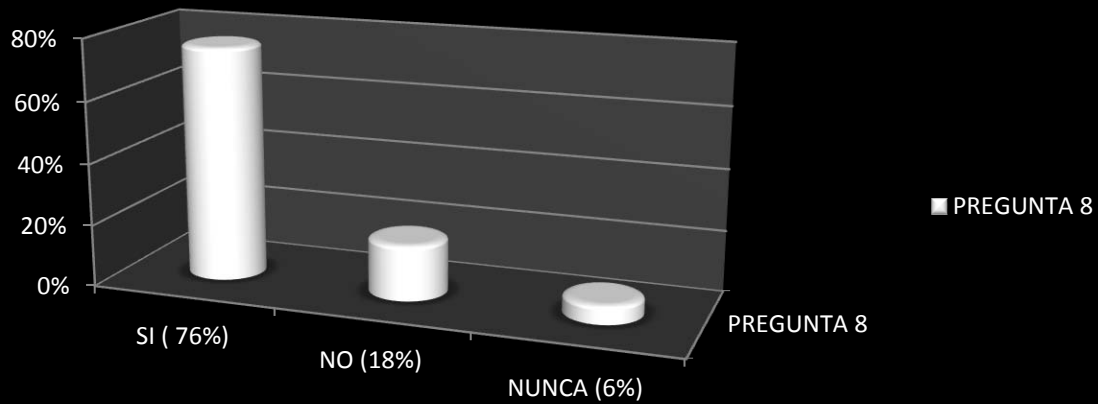


Grafico # 42
Elaborado por: María Belén Palacios

SABIA UD QUE EL AGUACATE ES UN ALIMENTO QUE CONTIENE MUCHOS NUTRIENTES COMO?

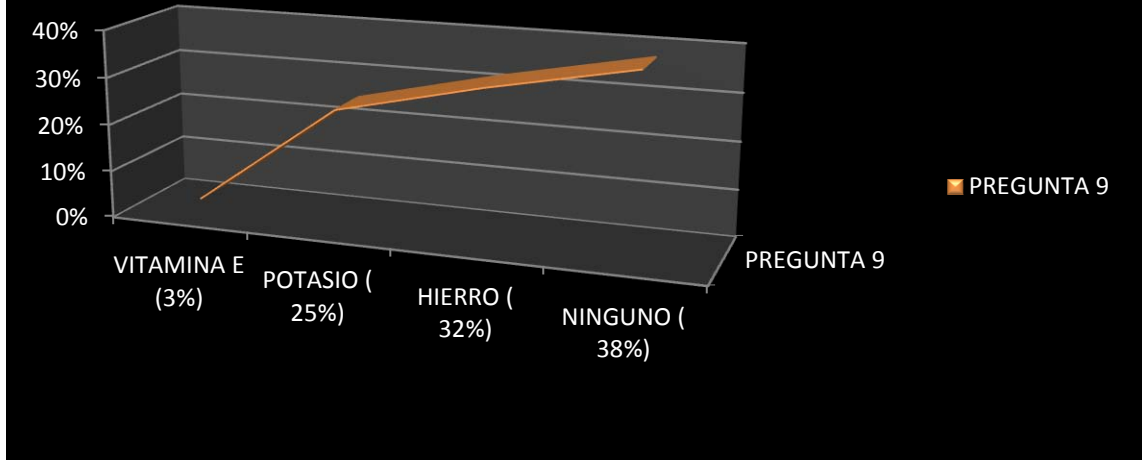


Grafico # 43
Elaborado por: María Belén Palacios

LE GUSTARIA TENER ACCESO A UN RECETARIO CON DIVERSAS PREPARACIONES UTILIZANDO EL AGUACATE?

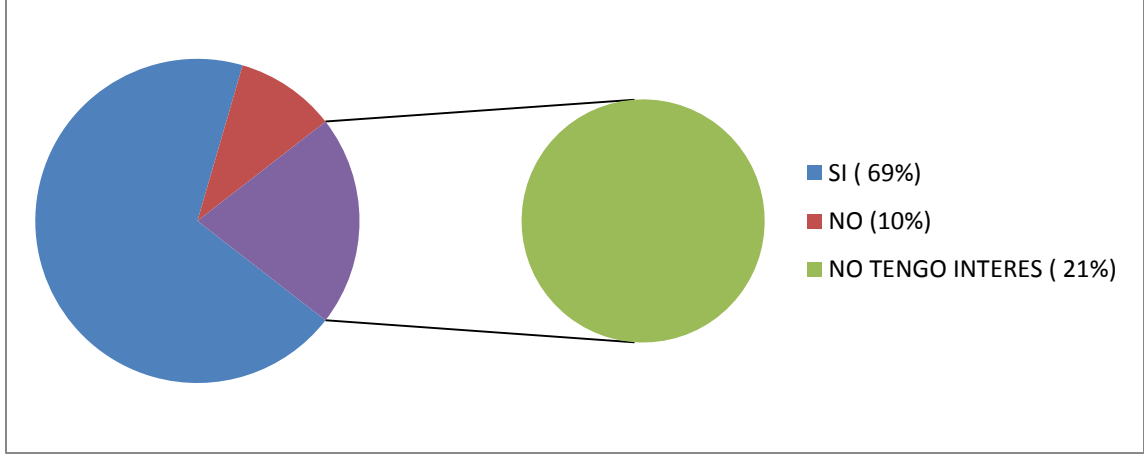


Grafico # 44
Elaborado por: María Belén Palacios

ANEXOS

4.3 CONCLUSIONES DE LAS ENCUESTAS:

- REALIZADO EL PROCESO DE INVESTIGACION SE OBSERVA QUE LA MAYORIA DE PERSONAS ENCUESTADAS CONSUMEN AGUACATE SEMANALMENTE.
- LAS MISMAS CONSIDERAN Q EL AGUACATE ES UN ALIMENTO DE FACIL ACCESO ECONOMICO POR ESTA RAZON SE PUEDE ADQUIRIR FACILMENTE.
- LOS ENCUESTADOS DESCONOCEN LAS DISTINTAS VARIEDADES DE AGUACATE QUE SE CULTIVA EN EL ECUADOR.
- UN GRAN PORCENTAJE PIENSA QUE EL AGUACATE PUEDE SUSTITUIR A LA CARNE YA QUE ESTA POSEE MUCHOS NUTRIENTES.
- PARA MUCHOS CUENCANOS EL AGUACATE TIENE CON UN SABOR EXQUISITO Y MUY TRADICIONAL.
- UN ALTO PORCENTAJE DE LOS ENCUESTADOS DE LA PARROQUIA EL SAGRARIO NO CONOCEN SOBRE LOS BENEFICIOS QUE POSEE EL AGUACATE AL CONSUMIRLO SIENDO ESTE PROYECTO DE GRAN AYUDA COMO MEDIO DE INVESTIGACION.
- EN LA CIUDAD DE CUENCA MUY POCA GENTE CONOCE LAS DISTINTAS OPCIONES DE PREPARACION QUE TIENE EL AGUACATE PARA INTRODUCIRLO EN NUESTRA DIETA.
- POR SU EXCEPCIONAL SABOR, CONSISTENCIA Y VARIEDAD ES MUY VALIOSO PARA LOS CUENCANOS Y TODOS LOS QUE NOS VISITAN.
- MUCHOS ENCUESTADOS MUESTRAN INTERES POR OBTENER UN RECETARIO CON DIVERSAS PREPARACIONES UTILIZANDO EL AGUACATE, ESTO PERMITE QUE LA PRESENTE INVESTIGACION SEA VALIOSA.

CONCLUSIONES GENERALES:

- Gracias a la innumerable variedad de aguacates que tenemos en el mercado, es posible seleccionar meticulosa y precisamente el tipo de aguacate que necesitamos en cada receta, lo que permite que podamos obtener el mejor resultado tanto en el sabor como en la textura lo que facilita mayor creatividad. Logrando así una receta exquisitamente elaborada y de alta calidad.
- Considero de gran importancia dar a conocer a la colectividad los beneficios de este fruto maravilloso, cuyo consumo favorece incluso a prevenir enfermedades, con el fin de masificar su utilización.
- El presente estudio me dio la oportunidad ampliar el número de recetas que podrán ser utilizadas tanto en la vida cotidiana como en eventos especiales.
- El conocimiento sobre el alto grado nutricional del aguacate permitirá despertar el interés en la mayoría de las personas.
- Me permitió estar al tanto sobre los distintos tipos de aguacate que se comercializan a nivel mundial exportados de nuestro país Ecuador y los parámetros necesarios para una buena materia prima.
- Obtuve información sobre los lugares de mayor cultivo de aguacate en el Ecuador y sus meses de cosecha.
- Métodos de conservación del aguacate que nos da la oportunidad de prolongar la utilización de este alimento dando mejores alternativas para su consumo.
- Siendo el aguacate una fruta muy versátil actualmente lo podemos adquirir en aceite, miel, polvo, etc. Lo que nos permite considerarlo al aguacate un alimento de muy buena calidad que nunca faltara en la mesa ya que se lo puede conseguir todo el año.

BIBLIOGRAFIA.

Autor Corporativo. Enciclopedia Barsa. Tomo II.

Martin Solares. Cultivo Moderno y Rentable del Aguacate. Editores Mexicanos Unidos, 1976.

Dr. Teófilo Luna Ochoa, Las Frutas su poder curativo. Edición 2. Lima- Peru. 2002.

José Esparsa e hijos. Enciclopedia Ilustrada.

Joel Robuchon. Larousse Gastronomique. Larousse Editorial. 2007.

Juan Salvat, Enciclopedia de la Cocina. Tomo I. 1984.

Autor Corporativo. Toda la Gastronomía de la A a la Z. Editorial Everest S.A, 2003.

M. Villanueva, S. Verti. Oro Verde, Orgullo de Michoacan. Mexico.

Santiago I. Barberena. Gramática elemental de los quiches. San salvador 1892.

Jorge A. El Aguacate. Editorial Turrialba. 1983.

Julia Fernández. Cocina Mexicana, Editorial Cinco E.C.S.A, 2001.

INEC. "Instituto Nacional de estadística y censo". Realizado el último censo en el año 2001.

SIGAGRO. Sistema de información Geográfica y Agropecuaria. Información Obtenida con ayuda del Ing. Agrónomo. Washington Amores.

INIAP. Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias. Información Obtenida con la ayuda de la Ing. Agrónoma Cristina Iglesias.

ASOPRAN. Asociación de Productores Agropecuarios del Norte.

Autor Corporativo. Nature Path (EEUU). Marzo-15- 2008.

Autor Corporativo. "El Aguacate Ecuatoriano de publica con éxito". Diario Hoy 2-12-2008.

Autor Corporativo. "El aguacate alienta la siembra en los valles". El Comercio. 30-10-2007.

Autor Comparativo. “Etimología”.

Internet. http://es.wikipedia.org/wiki/Persea_americana. Acceso el 22 de Noviembre del 2010.

Autor Corporativo. “Historia del Aguacate o Palta”. Internet. <http://www.elaguacate.org/Historia-del-Aguacate/3>. Acceso el 18 de Febrero del 2009.

Autor Corporativo. “Aguacate”. Internet.

<http://frutas.consumer.es/documentos/tropicales/aguacate/intro.php>. Acceso el 24 de Julio del 2009.

Autor Corporativo. “Características de la Fruta”. Internet.

<http://www.oas.org/dsd/publications/unit/oea60s/ch21.htm>. Acceso el 28 de Julio del 2009.

Autor Corporativo. “Exigencias en clima y suelo”. Internet.

www.infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/aguacate.htm. Acceso el 3 Agosto del 2009

Autor Corporativo. “Características de la Fruta”. Internet.

<http://www.oas.org/dsd/publications/unit/oea60s/ch21.htm>. Acceso el 28 de Julio del 2009.

Autor Corporativo. “Beneficios”. <http://www.lindisima.com/ayurveda/aguacate.htm>. Acceso el 7 Abril del 2008.

Autor Corporativo. “Propagación”.

Internet. http://infoagro.com/frutas/frutas_tropicales/aguacate.htm. Acceso el 3 de Agosto del 2009.

Autor Corporativo. “Así te beneficia”. Internet. <http://bebesyembarazos.com/las-propiedades-nutritivas-del-aguacate/>. Acceso el día 25 Mayo del 2009.

Autor Corporativo. “Composición Química”.

Internet. <http://www.zonadiet.com/comida/aguacate.htm>. Acceso el día 12 Junio del 2009.

Autor Corporativo. “Salud y Nutrición”.

Internet. http://www.lafrutadelcorazon.com/salud_nutricion.php?idioma=es. Acceso el 21 Septiembre del 2009.

Autor Corporativo. “Investigación Técnica de conservación del aguacate con gas Freón”. Internet. <http://www.trops.es/visitas/noticias/investigan-tcnicas-de-conservacion-del-aguacate-con-gas-fre-n.aspx>. Acceso el 15 Mayo del 2009.

Autor Corporativo. “*Características de la Fruta*”. Internet. <http://www.oas.org/DSD/publications/Unit/oea60s/ch21.htm> Acceso el 11 de Mayo del 2009.

Autor Corporativo. “*Miel de aguacate*”. Internet. <http://www.gastronomiaycia.com/2009/03/08/miel-de-aguacate/>. Acceso el 11 de Junio del 2009.

Autor Corporativo. “*Obtención y almacenamiento de la palta*”. Internet. <http://www.avocadosource.com/WAC6/es/Extenso/4b-195.pdf> Acceso el 3 de Septiembre del 2009.

R. Pérez Rosales, S. Villanueva Rodríguez, R. Cosío Ramírez. “*El aceite de aguacate*”. Internet. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/730/73000310.pdf>. Acceso el 17 de Noviembre del 2009.

Autor Corporativo. “*Productos Innovadores con el Aguacate*” Internet <http://www.nuestrogourmet.com>. Acceso el 28 Marzo del 2009.

Autor Corporativo. “*Las mejores recetas con Aguacate*” Internet <http://www.directoalpaladar.com/ingredientes/frutas/aguacate>. Acceso el 13 de Junio del 2009.

Autor Corporativo. “*Recetas*”. <http://www.recetas.mundorecetas.com/15050/bavaroise-de-aguacate-con-espejo-balsamico>. Acceso el 23 de Mayo del 2009.

Autor Corporativo. “*Recetas*”. <http://www.mucho gusto.net/recetas/2114/mousse-de-aguacate-con-merengue>. Acceso el 14 Junio del 2009.

RESUMEN DEL DISEÑO DE LA MONOGRAFÍA

Con el resultado del presente trabajo monográfico podemos acceder a un documento de consulta para quienes necesiten información específica clara y completa sobre el aguacate y su aplicación en la gastronomía.

Se hará una recopilación de la información existente en todos los campos relacionados con el aguacate.

En este documento de consulta se podrá conocer el origen, valor nutricional, variedades, condiciones en las que se desarrolla el mismo, formas de conservación y su aplicación gastronómica.

Con el fin de proporcionar información necesaria e importante para los profesionales dentro del área gastronómica.

PLANTEAMIENTO DE LA MONOGRAFÍA

La razón principal de la elaboración de esta monografía es ampliar los conocimientos y tener un fácil acceso a la información sobre la aplicación del aguacate en la gastronomía siendo necesario contar con documentación técnica de todas las propiedades y beneficios de este fruto como es el aguacate.

REVISION BIBLIOGRAFICA

En el libro Cultivo Moderno y Rentable del Aguacate, Martin Solares (Pág. 5, Párrafo Introducción) enuncia que en los tiempos precolombinos se practicaba el cultivo del aguacate en las zonas tropicales, subtropicales y templados- cálidos de México, Centroamérica y Perú. Poco después de la Conquista, los españoles llevaron esta práctica a las Antillas.

En la Enciclopedia Barsa, Tomo II (Pág. 145, Párrafo Aguacate) Enuncia que en Guatemala en su régimen alimenticio el aguacate sustituye a la carne, puesto que contiene mucha grasa y es mucho más rico en proteínas que cualquier otra fruta.

En la Enciclopedia Universal Ilustrada (Pág. 532, Párrafo Aguacate) Este fruto es muypreciado en América, donde lo comen al natural, en ensaladas y guisos con carne; pero en Europa lo prefieren con azúcar y zumo de limón o vino blanco.

En el libro La Gastronomía de la A a la Z (Pág. 15, Párrafo Aguacate) Los aguacates tienen pulpa suave, fresca y mantecosa, ligero sabor a avellana. Son la única fruta que contiene grasa monosaturada. Debido a su forma parecida a la pera, en ocasiones se lo denomina pera aguacate o pera caimán, en referencia a la textura áspera de la piel. En la página de internet <http://www.lindisima.com/ayurveda/aguacate.htm> (Párrafo Beneficios) Enuncia que este fruto es de consistencia cremosa tiene un alto contenido de nutrientes y es muy rico en vitamina E. Contiene además ácidos grasos esenciales y proteínas que se digieren de manera fácil sin contribuir negativamente en el colesterol. En el libro Larousse Gastronómico (Pág. 17- 18, Párrafo Empleos) Las preparaciones más numerosas con aguacate se elaboran en Israel. En México es muy popular el guacamole (puré se aguacate con guindilla y varias especies) acompañadas de tortillas y penecillos. En toda América Sur acompañada de potajes y guisos.

OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS.

OBJETIVOS

GENERAL:

Realizar un estudio sobre las distintas formas de incluir en la gastronomía el aguacate.

ESPECIFICOS:

- Presentar recetas innovadoras tomando como materia prima el aguacate.
- Dar a conocer distintas formas de elaboración y presentación de platos con aguacate.
- Mostrar los diferentes beneficios que conlleva el consumo del aguacate.
- Integrar al aguacate en nuestra alimentación diaria para mantener una dieta balanceada.

METAS:

Elabora un recetario dando diferentes opciones de uso del aguacate y demostrar los beneficios nutricionales y gastronómicos para el consumo que tiene dentro de una dieta balanceada de este fruto llamado el aguacate.

TRANSFERENCIA Y DIFUSION DE RESULTADOS

La facultad de ciencias de la hospitalidad contara con esta monografía para que estudiantes interesados en este tema puedan utilizar como medio de consulta.

Se contara con recetario y cartas nutricionales, con las diferentes alternativas dentro de los sistemas alimentación que generen balance para los interesados en este texto.

PRINCIPAL IMPACTO

Transmitir a la sociedad la variedad de aplicaciones que posee el aguacate y sus beneficios que conllevan al consumir este fruto es decir incitando a la gente a conocer y a dar mayor valor a este tipo de alimento.

Adjudicar la monografía a la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, como un documento de consulta para los interesados en el aguacate.

TECNICAS DE TRABAJO

Técnicas de Investigación

Fichaje (recopilación de la información obtenida de los libros para desarrollar la monografía).

Información técnica de cómo seleccionar la materia prima para obtener un producto de buena calidad.

Visitar instituciones de investigaciones agropecuarias con el fin de idéntica las mejores variedades de este producto para la elaboración de recetas.

Recopilación de información de la Facultad de Agronomía y nutrición de la Universidad de Cuenca, e instituciones como el CREA.

Técnicas Culinarias

Cocción por Intercambio

Cocción por intercambio sin coloración

Rescoldo en seco

Métodos de cocción clásica y técnicas moleculares para explotar sus propiedades físico- químico.

RECURSOS HUMANOS: Se tomara el tiempo necesario para la elaboración de la monografía no menor a 3 horas diarias en las que pueda dar por contexto a la información recopilada en el transcurso del día.

RECURSOS MATERIALES

CANTIDAD	CONCEPTO	VALOR TOTAL	DESCRIPCION
2	Casetes	6	
1	Grabadora	60	
130	Copias	15	A colores y b/n
2	Bolígrafos	3	
1	Cuaderno	3,5	
150	Horas Internet	77	Al mes
1	Memory flash	20	
1	Perforadora	5	
2	Resma Papel	12	
4	Bowls	30	
3	Cacerolas	90	
3	Cucharetas	25	
2	Espátulas	16	
2	Sartén	60	
1	Sal	1,5	
1	Molino Pimienta	15	
30	Aguacates	40	
	Carne	200	
	Varios	400	
TOTAL		1079	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

El Aguacate y su Aplicación Gastronómica en 25 Recetas

2008-2009

ACTIVIDAD	MES
-----------	-----

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Presentación del diseño de investigación	X											
2. Recolección y organización de la información	X	X	X									
3. Discusión y análisis de la información				X	X							
4. Elaboración Recetas						X	X					
5. Integración de la información de acuerdo a los objetivos							X	X				
6. Redacción del trabajo				X	X	X	X	X	X	X	X	
7. Revisión final											X	X
8. Impresión y anillado del trabajo												X

PRESUPUESTO

Concepto	Aporte del estudiante	Otros aportes	Valor total
Recursos Humanos			
Investigador	150		150
Gastos de Movilización			
Transporte	110,00		110,00
Viáticos y subsistencias	70,00		70,00
Gastos de la investigación			
Insumos	80,00		80,00
Material de escritorio	60,00		60,00
Bibliografía	18,00		18,00
Internet	77,00		77,00
Gastos Materiales	1079		1079
Equipos, laboratorios y maquinaria			
Laboratorios	50,00		50,00
Computador y accesorios	260,00		260,00
Máquinas	70,00		70,00
Otros	150,00		150,00
TOTAL	2174		2174

INDICE

Dedicatoria.....	5
Prologo.....	6
Agradecimiento.....	7
Introducción.....	8
Esquema de la Monografía.....	9

Capitulo 1

1.1 Etimología de la palabra Aguacate.....	11
1.2 Procedencia.....	11
1.3 Historia del Aguacate.....	12- 13
1.4 Características Generales del Fruto.....	14
1.5 Condiciones en las que se desarrolla el fruto.....	15
1.6 Producción y condiciones del cultivo de aguacate.....	16
1.7 Áreas de la región Andina donde se encuentra el cultivo de aguacate.....	17- 18

CAPITULO 2

2.1 Composición química del aguacate.....	20
2.2 Propiedades nutritivas del aguacate.....	21- 24
2.3 Beneficios del aguacate.....	25
2.4 El aguacate como sustituto de algunos alimentos.....	26
2.5 Conservación del fruto.....	27
2.6 Variedades del aguacate.....	28-37
2.7 Como seleccionar una buena materia prima.....	38

CAPITULO 3

3.1 Alternativas de preparación del aguacate.....	41
---	----

ENTRADAS.

Mousse de aguacate con gambas.....	43-45
Flan de aguacate y requesón.....	46-48
Bavaroise de aguacate con espejo de vinagre balsámico.....	49- 51
Ceviche de aguacate con cangrejo.....	52- 54
Torre de aguacate y pollo.....	55-57
Tarta de aguacate y brócoli.....	58-60
Cocktail de aguacate y camarones.....	61- 63
Rollitos crocantes de aguacate con salsa agria.....	64- 66
Queso de aguacate con bolitas de chicharrón.....	67- 69
Cestitas de aguacate.....	70- 72
Crocantes de guacamole y camarón.....	73- 75
Salmon ahumado con aguacate.....	76-78

Sushi de aguacate, pollo, kanikama y pepino.....	79- 81
SOPAS	
Crema caliente de aguacate.....	83- 85
ENSALADAS	
Ensalada de aguacate y naranja.....	87-89
Carpaccio de aguacate con portobelo.....	90- 92
PLATO FUERTE	
Salmon a la plancha con salsa de aguacate.....	94-96
Rissoto de cangrejo con salsa de aguacate.....	97-99
POSTRES	
Mousse de aguacate en merengue.....	101-103
Copa de aguacate con chocolate.....	104-106
Helado de aguacate.....	107-109
Muffins de aguacate.....	110-112
Copa de aguacate y queso.....	113-115
Tortillas dulces con crema de aguacate.....	116-118
SORBETE	
Sorbete de aguacate.....	120-122
CAPITULO 3	
3.2 Diferentes tipos de comercialización del aguacate.....	124
3.2.1 Miel de aguacate.....	124
3.2.2 Aguacate en polvo.....	125
3.2.3 Aceite de aguacate.....	126
CAPITULO 4	
Encuestas.	
4.1 Análisis de encuestas.....	130
4.2 Encuestas por porcentajes.....	132-136
ANEXOS	
4.3 Conclusiones de las encuestas.....	137
Conclusiones generales.....	138
Bibliografía.....	139
Diseño de la monografía.....	140
	143

PALABRAS CLAVES

- Aguacate
- Palta
- Beneficios
- Recetas
- Variedades