



## RESUMEN

La determinación de las porciones en las comidas ingeridas en el desayuno y sopas por parte de la población de Cuenca y Nabón, es un pilar fundamental para determinar a través de nuevas investigaciones la cantidad calórica real que consume la población.

Para comenzar con el desarrollo de este tema de tesis, primero se tomaron 1950 encuestas realizadas por “*Food Nutrition and Health*” VLIR/ IUC en los cantones ya mencionados, con esta información se empezó a tabular los datos para obtener una lista de 191 platos consumidos, de los cuales 101 se consideraron muestras representativas, ya que cada uno presenta una frecuencia de consumo mayor a tres.

Para la preparación de estos platos, a más de la información del VLIR, se añadieron dos bibliografías teóricas y el respaldo de cinco personas que dieron su propia forma de preparación. Luego se procedió a comparar los ingredientes de las encuestas dadas por el VLIR con el respaldo bibliográfico y humano. De esta manera se logró obtener una receta final compuesta de ingredientes comunes en todas las recetas para luego proceder a prepararlas.

Los ingredientes se pesaron antes y después de la cocción. Terminado este proceso, se procedió a tabular los datos y pesos obtenidos.

La presente tesis consta de dos tomos, el primer tomo abarca información general y el segundo tomo contiene la tabla A de cada plato en la que se enlista los ingredientes y en la tabla B se presentan los pesos de las porciones en base a 100g.

### **PALABRAS CLAVES:**

DESAYUNOS, ALMUERZOS, MERIENDAS, NUTRICIÓN, ALIMENTOS NUTRITIVOS, FRUTAS Y VERDURAS, AGUAS AROMÁTICAS

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## INDICE

### TOMO I

1. Nutrición
  - 1.1. Introducción
  - 1.2. Nutrición
    - 1.2.1. Definición de alimentación
    - 1.2.2. Definición de la Dietética
  - 1.3. Objetivos
  - 1.4. Finalidades
  - 1.5. Nutrientes
    - 1.5.1. Definición de Nutriente
    - 1.5.2. Tipos de Nutrientes
    - 1.5.3. Nutrientes Esenciales
  - 1.6. La Política Nutricional como Instrumento de Promoción de la Salud
2. Alimentos Nutritivos
  - 2.1. Los Alimentos: Fuente de Nutrientes
  - 2.2. Clasificación de los Alimentos
  - 2.3. Alimentos Nutritivos de Mayor Elección
    - 2.3.1. Carnes
    - 2.3.2. Vísceras
    - 2.3.3. Pescados
      - 2.3.3.1. Pescado Blanco
      - 2.3.3.2. Pescado Graso
    - 2.3.4. Mariscos
    - 2.3.5. Huevos
    - 2.3.6. Leche
    - 2.3.7. Pan
    - 2.3.8. Frutas y Verduras
3. Alimentos Autóctonos
  - 3.1. Gastronomía Ecuatoriana
  - 3.2. El Valor Nutritivo de la Comida del Ecuador

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



4. Tamaños y Porciones Alimentarias

4.1. Pirámide Alimentaria

5. Encuestas Alimentarias

6. Información sobre los Cantones de Cuenca y Nabón

6.1. Cantón Cuenca

6.2. Cantón Nabón

Metodología de Trabajo

Muestreo y Tamaño de la Muestra

Análisis de Resultados

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



## **TOMO 2**

Aguas aromáticas

Batidos

Batido de naranjilla

Batido de manzana

Batido de mora

Batido de tomate

Batido de fresa

Batido Cerelac

Batido de guineo

Café

Leche

Chocolate

Cocoa

Colada de avena

Colada de tapioca

Empanada

Ensalada de frutas

Gelatina

Huevo revuelto

Humitas

Jugos

Jugo de maracuyá

Jugo de tamarindo

Jugo de papaya

Jugo de naranjilla

Jugo de zanahoria

Jugo de naranja

Jugo de melón

Jugo de mango

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



Jugo de manzana  
Jugo de limón  
Jugo de mora  
Jugo artificial  
Jugo de piña  
Jugo de tomate  
Jugo de babaco  
Morocho  
Motepillo  
Pan  
Sánduches  
Tamales  
Té de manzanilla  
Té de horchata  
Té de polvo  
Tortilla de huevo  
Yogurt  
Caldo de bagre  
Caldo de pollo  
Caldo de patas  
Caldo de res  
Ceviche de camarón  
Ceviche de pescado  
Encebollado de pescado  
Sopa de Acelga  
Sopa de arveja  
Sopa de arroz de cebada  
Sopa de avena  
Sopa de col  
Sopa de espinaca  
Sopa de fideo

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Sopa de habas  
Sopa de lenteja  
Sopa de melloco  
Sopa de nabos  
Sopa de papas  
Sopa de porotos  
Sopa de sambo  
Sopa de tallarín  
Sopa de verduras y legumbres



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

DETERMINACIÓN DE LAS PORCIONES EN LAS PRINCIPALES COMIDAS  
INGERIDAS EN EL DESAYUNO Y SOPAS POR PARTE DE LA POBLACIÓN DE  
CUENCA Y NABÓN

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE BIOQUÍMICA Y  
FARMACIA.

**AUTORAS**

**ALBA ANDRADE M.**

**GABRIELA ASTUDILLO R.**

**DIRECTORA**

**DRA. SILVANA DONOSO**

**2010**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

*DETERMINACIÓN DE LAS  
PORCIONES EN LAS  
PRINCIPALES COMIDAS  
INGERIDAS EN EL DESAYUNO  
Y SOPAS POR PARTE DE LA  
POBLACIÓN DE CUENCA Y  
NABÓN*

2010

**AUTORAS**

**ALBA ANDRADE M.**

**GABRIELA ASTUDILLO R.**

**DIRECTORA**

**DRA. SILVANA DONOSO**

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

TOMO I



**DETERMINACIÓN DE LAS PORCIONES EN LAS PRINCIPALES COMIDAS  
INGERIDAS EN EL DESAYUNO Y SOPAS POR PARTE DE LA POBLACIÓN DE  
CUENCA Y NABÓN.**

**INTRODUCCIÓN**

La determinación de las porciones de las principales comidas ingeridas en el desayuno y sopas por parte de la población de Cuenca y Nabón, va ser un pilar fundamental para poder determinar a través de nuevas investigaciones, la cantidad calórica real que consume la población de estudio.

El desarrollo de la primera etapa se ha conseguido con la ayuda del Programa de Investigación, “*Food Nutrition and Health*” VLIR/IUC, quienes se encargaron directamente de realizar las encuestas a distintas personas para obtener la información de los alimentos que comúnmente se consumen. A partir de estos datos, se realizó la tabulación de las encuestas recopiladas para poder empezar a determinar dichas raciones.

En sí la investigación se divide en varias etapas, por lo que en esta primera parte se desea llegar a dar una información verdadera y confiable, para que sea la pauta para continuar posteriormente en la indagación.

El objetivo principal es determinar las porciones de las principales comidas ingeridas en el desayuno y sopas del almuerzo y merienda por parte de la población de Cuenca y Nabón. Sin embargo cabe recalcar otros objetivos secundarios e importantes:

1. Procesar información de los principales platos consumidos en el desayuno y sopas en los cantones Cuenca y Nabón en base a encuestas realizadas a sus habitantes por parte de estudiantes colaboradores del Programa “*Food Nutrition and Health*” Vliir.
2. Apoyar la investigación con ayuda de diferentes bibliografías que dan pautas de la forma de preparación de los diferentes platos.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



3. Determinar las diferentes formas de preparación de un mismo plato dentro y fuera de los cantones Cuenca y Nabón.
4. Procesar y encontrar las porciones de los platos escogidos.
5. Construir una guía base que indique las porciones necesarias para la preparación de los principales platos escogidos en base a la información procesada de las encuestas para la investigación.

### **Justificación y los Fundamentos de la Investigación**

El programa “*Food Nutrition and Health*” VLIR/IUC que trabaja e investiga en la ciudad de Cuenca, a visto la necesidad de obtener una información clara y precisa sobre las formas más comunes de alimentación en la población de Cuenca y Nabón y así obtener resultados de la ingesta nutricional diaria de los habitantes.

Para poder obtener este resultado, es necesario primero saber cuáles son los platos preferidos al momento del desayuno y las principales sopas ingeridas en almuerzo y merienda, basándose en encuestas realizadas a dichas poblaciones.

Al momento de procesar la información obtenida en las encuestas, se calcula las porciones correspondientes a cada plato, para que en investigaciones posteriores y en base a la información obtenida con este tema de tesis, se pueda valorar la ingesta nutricional.



## RESUMEN

Al poder investigar las principales porciones de las comidas que se ingiere durante el desayuno y las sopas del almuerzo y merienda, se está dando el primer paso para iniciar con una investigación cuyo objetivo final, será determinar el valor nutricional de las diferentes comidas consumidas en Cuenca y Nabón; al terminar dicha investigación se quiere beneficiar a la sociedad, ya que cada día los seres humanos muestran la necesidad de mejorar sus condiciones de salud, y qué mejor comenzar con un conocimiento real de las calorías que consumen al alimentarse con los diferentes alimentos propios de la región.

Cabe recalcar que el desarrollo de esta tesis se convertirá en el trabajo base de la investigación, pues a partir de la información que se obtenga, se comenzará con una nueva etapa que abarca la determinación del valor calórico de los alimentos.

Para comenzar con el desarrollo de este tema de tesis, primero se tomaron las encuestas realizadas por VLIR tanto en el cantón Cuenca como en el cantón Nabón, con esta información se empezó a tabular los datos separando todos los platos que se ha consumido con el número de veces que se repetían y así se haya presentado una sola vez.

Terminada la tabulación de los datos, se valoró la muestra representativa de cada sopa y desayuno, desestimando valores inferiores a tres, ya que los menores a este número no son representativos.

Tomando en consideración el número de muestras, se realizó un listado final de los platos con los que se iba a trabajar. Para la preparación de cada plato seleccionado, se buscó dos bibliografías teóricas y el respaldo de cinco personas que indicaron su forma propia de preparación. Estos datos están indicados en forma resumida en el cuadro A de cada plato.

Luego se procedió a comparar los ingredientes de las encuestas dadas por el VLIR con el respaldo bibliográfico y humano. De esta manera se logró obtener una

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



receta final compuesta con los ingredientes comunes en todas las recetas para luego proceder a prepararlos.

Para la preparación lo que se hizo fue seguir paso a paso la forma de cocinar de cada una de las personas y la forma recomendada por los libros. Antes de poner a cocción los ingredientes, se iba pesando cada uno de ellos; según el tipo de ingrediente se le pesaba con cáscara, sin cáscara, seco o remojado, etc. Por ejemplo, el morocho o la cebada fueron pesados antes de ser remojados, remojados y cocinados; o el tomate riñón, que se le pesó con cáscara y sin cáscara. En la presentación de la tabla B de cada uno de los platos, podrán observar el peso de cada ingrediente.

Luego de terminada la cocción, nuevamente se pesaron los ingredientes y se midió el volumen final. Terminado este proceso, se procedió a tabular los datos obtenidos.



## MARCO TEÓRICO

### 1. NUTRICIÓN

#### 1.1 INTRODUCCIÓN

La propiedad curativa de los alimentos es una creencia muy antigua tanto en Oriente como en Occidente. Hipócrates concedía una importancia capital a la alimentación, la dieta formaba parte esencial del tratamiento de todos los enfermos y creía en la benevolencia de algunos alimentos para la curación de enfermedades concretas. Hoy en día el tratamiento farmacológico tiene una gran preeminencia y copa casi todas las investigaciones médicas, siendo relegada la alimentación a un discreto segundo plano.<sup>1(pgn151)</sup>

El conocimiento sobre las necesidades nutricionales del hombre y la relación entre dieta y salud fue claramente especulativo hasta el siglo XIX. Sólo cuando Lavoisier estableció que los organismos obtienen energía a través de la oxidación de los alimentos y Magendie que las proteínas eran esenciales para la vida, la ciencia empezó a ser fundamental en la nutrición; tal fue la preocupación que el doctor Edward Smith en 1860 estableció la ración mínima en 3000 kcal y 80 g de proteína por persona y día. Esta fue la primera recomendación establecida en base al conocimiento científico<sup>1(pgn163)</sup>

En los años veinte y treinta se iniciaron múltiples estudios científicos destinados a establecer los requerimientos de nutrientes esenciales y así poner en marcha programas de educación nutricional.<sup>1(pgn163)</sup>

Después del inicio de la segunda guerra mundial, el gobierno de EEUU creó el *Commince on Food And Nutrition* para tratar de establecer los objetivos nutricionales para la población. Desde entonces un gran número de instituciones

#### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



han ido creando diferentes recomendaciones o adaptando las ya existentes, para cada grupo de población.<sup>1(pgn163)</sup>

Cuando se les pregunta a un grupo de población si fuma o no, o cuántos cigarrillos fuman tienen respuestas muy precisas, pero al preguntarles sobre el consumo de alimentos, las respuestas son más difíciles de interpretar porque las comidas son mezclas de distintas proporciones de diferentes alimentos, y la frecuencia y cantidad consumida está en relación con el estatus socioeconómico, los gustos de la población, la disponibilidad de alimentos, su conocimiento sobre preparación culinaria, el tiempo de que disponen y, en general, con la organización familiar y laboral.

Por esta razón, las encuestas alimentarias se han desarrollado extraordinariamente gracias a la epidemiología nutricional. La epidemiología nutricional es el estudio de las determinantes nutricionales de las enfermedades que se presentan en la población. La importancia de estas encuestas se debe a la mala nutrición (defecto o exceso) presente en problemas de salud como: enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la obesidad, la diabetes, la osteoporosis, las mal formaciones congénitas y las cataratas entre otras. Una de las mayores dificultades de la epidemiología nutricional está ligada a la complejidad de la dieta. Los patrones dietéticos evolucionan lentamente a lo largo de los años y la mayoría de la gente no es consciente de que sus hábitos alimentarios han ido cambiando.<sup>1(pgn261)</sup>

La epidemiología nutricional plantea varios objetivos, entre los más esenciales están: conocimiento de la evolución del consumo de alimentos, la valoración de la ingesta de nutrientes y la vigilancia del estatus nutricional de una población. Otros objetivos complementarios son la generación de hipótesis como: relación entre dieta y enfermedad y/o prevención de la enfermedad y mejora de la salud pública. Una de las ventajas esenciales de la epidemiología nutricional, es que estudia la vida real con modelos humanos, y los resultados de su trabajo son utilizados para

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



calcular las estimaciones directas de riesgo, emitiendo a partir de ellas, recomendaciones específicas sobre las ingestas de nutrientes y los patrones de consumo de alimentos.

Las mayores dificultades de la epidemiología nutricional es la presencia de sesgos. Los sesgos son errores sistemáticos que producen una estimación baja o alta de las asociaciones entre exposiciones al consumo de alimentos y resultados obtenidos. La aparente sencillez de los hallazgos epidemiológicos puede generar (cuando los datos iniciales están sin confirmar) la atención de los medios de comunicación y del público en general, provocando expectativas irreales.

## 1.2 NUTRICIÓN<sup>2pgn12-15</sup>

La nutrición es la ciencia que estudia todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe, utiliza y elimina los nutrientes que ingiere. En el organismo humano, estos procesos se concretan en funciones tan esenciales como la digestión y la absorción de los nutrientes, su transporte a través de la sangre y al interior de las células, su almacenamiento, la movilización de sus reservas, sus transformaciones, su utilización y por supuesto, también su degradación y eliminación.

La mayor parte de estos nutrientes no se ingieren como tales, sino que se obtiene al digerir los alimentos. Con esta definición existe una diferencia fundamental entre *nutrición* y *alimentación*, puesto que la primera se relaciona con los nutrientes y la segunda con los alimentos que en general son almacenes de nutrientes en mayor o menor cantidad.

Así pues, su objeto de estudio son todos aquellos acontecimientos que tienen lugar una vez que el alimento ha traspasado el umbral de la boca, y su destino y el de los nutrientes que lo componen, pasa a ser regido por procesos que escapan al control de la voluntad.



### 1.2.1 Definición de alimentación<sup>1pgn163</sup>

La alimentación es el proceso por el cual tomamos del mundo exterior los alimentos. Dicho de una forma más directa, es el **arte de comer**. Aunque de entrada parezca un hecho simple, en realidad la alimentación esconde una extraordinaria complejidad, pues engloba otras muchas maniobras y estrategias; por ejemplo la búsqueda del alimento, su selección y su ingesta, la cual, a su vez, incluye factores del tipo cómo, cuándo, cuánto, dónde y con quién comemos.

Si la nutrición es un proceso primordialmente fisiológico, en la alimentación hay un gran componente cultural, tal y como lo demuestra el hecho de que sea educable y modificable; esto lo corroboran las múltiples formas de alimentarse que tienen los distintos pueblos del planeta. Es cierto, pues, que alimentarse es mucho más que nutrirse.

### 1.2.2 Definición de la dietética.<sup>1pgn 163</sup>

Desde un punto de vista científico y sanitario, la dietética es una disciplina que estudia cómo **aplicar la alimentación** al organismo humano; intenta ligar los conocimientos existentes en alimentación y nutrición, para proponer y recomendar formas de comer, es decir, da **planes alimentarios** adaptados a las necesidades de las personas.

Tanto en la salud como en la enfermedad; al **aplicar la alimentación** se desea lograr una dieta equilibrada o dieta saludable y al dar **planes alimentarios** se quiere alcanzar una dieta terapéutica o dietoterapia.

## 1.3 OBJETIVOS<sup>(1pgn261)</sup>

Los objetivos de la nutrición son:

- Aporte de la energía necesaria para poder llevar a cabo todas las funciones vitales.



- Formación y mantenimiento de estructuras celulares al máximo grado de composición corporal.
- Regulación de los procesos metabólicos, para que todo se desarrolle de una manera armónica.

#### 1.4 FINALIDADES <sup>(1pgn261)</sup>

La nutrición cuida que el aporte de nutrientes se de en tales cantidades que se consiga las siguientes finalidades:

- Evitar la deficiencia de nutrientes.
- Evitar el exceso de nutrientes.
- Mantener el peso adecuado.
- Impedir la aparición de enfermedades relacionadas con la nutrición.

#### 1.5 NUTRIENTES <sup>2pgn12-15</sup>

##### 1.5.1 Definición de nutriente <sup>2pgn12-15</sup>

Sustancia química que, contenida en los alimentos, es capaz de desempeñar algunas de las funciones básicas de la nutrición.

##### 1.5.2 Tipos de nutrientes <sup>2pgn12-15</sup>

Se han clasificado, de forma tradicional, **en cinco grandes grupos.**

1. **Hidratos de Carbono.-** Carbohidratos o glúcidos. Su principal función es proporcionar energía, y de hecho, lo recomendable es que constituyan la mayor fuente energética de nuestra alimentación, encontrándose la inmensa mayoría de ellos en alimentos de origen vegetal.
2. **Las grasas o lípidos.-** Las grasas tienen una importantísima **función energética** y por su capacidad de almacenarse en el organismo son, con mucha diferencia, la mayor reserva de energía que se dispone. También cabe destacar que el componente más importante de las grasas son los ácidos grasos, que constituyen un elemento fundamental de la estructura de las membranas de nuestras células.



3. **Las proteínas.**- De su composición hay que destacar la presencia de **nitrógeno**. Las proteínas son el resultado de las uniones características de sus componentes básicos, los **aminoácidos**.
4. **Las Vitaminas.**- Forman parte del cuadro de honor de los nutrientes por ser considerados **reguladores metabólicos**. Una gran cantidad de procesos vitales para el organismo necesitan la presencia de vitaminas y su deficiencia o carencia ocasiona trastornos carenciales.
5. **Los Minerales.**- Este grupo incluye diferentes elementos químicos presentes en cantidades pequeñas en nuestro organismo. En su conjunto actúan como **reguladores metabólicos** y también como **sustancias estructurales**.

A más de los cinco grupos de clasificación de los nutrientes, éstos pueden también ser clasificados en dos subgrupos en función de las cantidades que se necesita<sup>2pgn12-15</sup>:

- **Macronutrientes:** Hidratos de carbono, grasas y proteínas.
- **Micronutrientes:** Vitaminas y minerales

### 1.5.3 Nutrientes esenciales<sup>2pgn24-25</sup>

El concepto “esencial” se puede aplicar a todo aquel nutriente que siendo necesario para el organismo, debe ser incorporado obligatoriamente **del exterior** por ser incapaz de sintetizarlo, ya sea en parte o ya sea en su totalidad. Por ejemplo, la vitamina C no es esencial para algunos animales, ya que la obtiene con facilidad a partir de la glucosa, pero sí lo es para los humanos, que son incapaces de llevar a cabo esta operación.

Entre los nutrientes esenciales tenemos:

- **Aminoácidos esenciales:** Leucina, isoleucina, lisina, metionina, valina, treonina, triptófano, fenilalanina, arginina, histidina.
- **Ácidos Grasos esenciales:** Los ácidos grasos son el componente más importante de las grasas. El organismo puede sintetizar la mayoría de ellos



a partir de, por ejemplo, la glucosa. Existen dos notables excepciones: el **ácido linoleico** y el **ácido linolénico**.

- **Vitaminas:** Para que una sustancia pueda ser considerada una vitamina debe ser esencial. Sin embargo, en la práctica esto no puede cumplirse siempre, un ejemplo de ellos es la vitamina D, que se sintetiza a través de la piel gracias a la acción de los rayos solares.
- **Minerales:** En este grupo no existen distinciones, todos sus componentes son esenciales.

### **1.6 LA POLITICA NUTRICIONAL COMO INSTRUMENTO DE PROMOCION DE LA SALUD<sup>3</sup>(BOGOTÁ- COLOMBIA)**

Una política alimentaria y nutricional puede definirse como; conjunto de acciones concertadas basadas en principios científicos, que tratan de proporcionar seguridad, calidad nutricional y accesibilidad a los alimentos.

Los diferentes países, en cierto modo, han organizado sus políticas en este campo, garantizando a la población disponibilidades alimentarias, así como las correspondientes reglamentaciones y controles de higiene alimentaria, programas de información nutricional adaptados a los distintos grupos, etc.

Sin embargo, no siempre se ha hecho una globalidad, y el espíritu que debe impulsar este tipo de acciones, no ha sido reforzado.

La política alimentaria y de nutrición bien concebida y desarrollada, aumenta los conocimientos de los consumidores sobre la función de la dieta en la salud, mejora su capacidad para la elección de alimentos y estimula su participación y refuerzo en las acciones de control.

Tal política, al mismo tiempo incide sobre las industrias alimentarias, animándolas a poner en marcha tecnologías innovadoras, que les permitan alcanzar una mayor productividad, ejercer la sana competencia, y en último término, beneficiar el crecimiento de la economía del país.



El desarrollo de estas acciones, está completamente en la línea de la reorientación de la política nutricional, para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud. Para diseñar una política alimentaria y nutricional de carácter nacional, es necesario examinar y conocer los datos relativos al perfil de la población receptora, analizando el estilo de vida.

## 2. ALIMENTOS NUTRITIVOS

### 2.1 LOS ALIMENTOS: Fuente de Nutrientes<sup>2pgn36-38</sup>

Desde un punto de vista nutricional, el interés de consumir alimentos de origen vegetal y animal, es que en ellos se encuentran los nutrientes que necesita el organismo.

### 2.2 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.<sup>2pgn36-38</sup>

En relación con su contenido nutricional, los alimentos presentan dos características muy importantes:

1. Cada uno de ellos tiene su propia composición particular, es decir, no hay dos alimentos iguales.
2. No existe ningún alimento que contenga por sí solo, todos los nutrientes que se necesita, es decir, ninguno basta para cubrir los requerimientos nutricionales.

A pesar de sus diferencias, algunos alimentos presentan características en común, lo que permite llevar a cabo diferentes clasificaciones.

Una forma de clasificar los alimentos, es en función de su **macronutriente dominante**. Así hablamos de:

- ✚ **Alimentos hidrocarbonados:** Como el pan, legumbres o las patatas, cuando contienen cantidades elevadas de hidrato de carbono.
- ✚ **Alimentos grasos:** Como el caso de los aceites vegetales.
- ✚ **Alimentos Proteicos:** Son las proteínas el componente más destacado, como ocurre en alimentos como la carne, el pescado y los huevos.



Otra forma de clasificar es en base a su **función**:

- ❖ **Alimentos energéticos:** Son aquellos que por su elevado contenido de hidratos de carbono y/o grasas, aportan una gran cantidad de energía, como los cereales, legumbres, los aceites vegetales y las frutas secas y desecadas.
- ❖ **Alimentos plásticos:** Son aquellos alimentos con un alto contenido de proteínas y minerales con función estructural; participan en la construcción y mantenimiento de la estructura del organismo, por ejemplo la leche y sus derivados, la carne, el pescado, los huevos y las legumbres.
- ❖ **Alimentos reguladores:** Cuyos nutrientes dominantes son las vitaminas y los minerales; es el caso de las hortalizas y las frutas.
- ❖ **Alimentos básicos y complementarios:** Una de las formas de clasificación más utilizadas en las que se sub- clasifica en dos grupos:
  1. **Alimentos básicos.-** Son aquellos alimentos cuyo consumo deber ser diario para lograr un equilibrio nutricional. De esta manera los alimentos básicos se sub- dividen en:
    - **Grupo I.-** La leche, leches fermentadas y los quesos. Se caracterizan por su riqueza en calcio y en proteínas de óptima calidad.
    - **Grupo II.-** Los protagonistas son la carne, el pescado y los huevos. Este grupo se distingue por su contenido en proteínas de excelente calidad y por el hierro.
    - **Grupo III.-** Se trata de los aceites vegetales. Contienen cantidades importantes de ácidos grasos esenciales y de vitamina E.
    - **Grupo IV.-** Esta formado por los cereales y algunos de los productos que de ellos se obtienen, como el pan y las pastas alimentarias. Son la fuente principal de hidratos de carbono complejos (almidón) y también aportan cantidades importantes de proteínas y fibra.



- **Grupo V.-** A este grupo pertenecen las hortalizas. De ellas se destacan su gran contenido en agua y sus cantidades importantes de vitaminas, en particular la vitamina C, el ácido fólico y la vitamina A, minerales como potasio, magnesio, hierro y calcio. Así mismo aportan fibra en cantidades importantes.
  - **Grupo VI.-** Corresponde a las frutas, alimentos con muchos puntos en común con las hortalizas. La característica que más justifica su presencia en grupos separados es que en las frutas se encuentra un porcentaje importante de azúcares como la fructosa, la sacarosa y la glucosa.
2. **Alimentos complementarios.** De estos alimentos se esperan elevadas cantidades de calorías proporcionadas por los azúcares y las grasas y un contenido escaso de vitaminas y minerales.
- **Alimentos ricos en azúcares.-** Son alimentos como las galletas, la mermelada, el chocolate, las frutas desecadas, la miel, los turrone y también los refrescos que tienen una importante característica nutricional en común: su gran riqueza en azúcares, en ocasiones propios del alimento, en otros casos añadidos.
  - **Grasas de adición de origen animal.-** La nata, la mantequilla, la manteca de cerdo y las margarinas elaboradas con grasas animales y/o vegetales son los más destacados de este grupo.

### 2.3 ALIMENTOS NUTRITIVOS DE MAYOR ELECCIÓN<sup>4</sup>

La elección es el resultado de la interacción de factores tales como el hábito, costo, sabor, tabú, clase, estación, almacenamiento, disponibilidad y facilidad de preparación.



Para hacer una buena elección de alimentos, es necesario conocer su composición; para ello se los evalúa calculando, la proporción de las raciones diarias de los diversos nutrientes que proporciona una porción promedio. Las deficiencias de un alimento, se pueden compensar si se les combina con otros en la receta o en la comida, de esta forma se obtiene una dieta balanceada.

Consumir alguna vez una dieta des- balanceada, no tiene importancia; pero cuando esto sucede con frecuencia, ya sea como resultado de malos hábitos alimenticios o por mala elección del que planea los menús, pone en peligro la salud y causa pérdidas de tiempo y dinero.

Muchos alimentos tienen una composición similar y se pueden estudiar en grupos, por ejemplo los cereales, el pescado, la carne, los huevos, la leche, las raíces feculentas, etc.

Para estudiar el valor nutritivo de un alimento o grupos de alimentos se debe:

- a) Examinar la composición de 100g de la porción comestible del alimento y la cantidad de desperdicio.
- b) Calcular el tamaño de la porción promedio ingerida o proporcionada por quien suministra los alimentos.
- c) Calcular la fracción de la ración diaria de los nutrientes que se encuentra en esta porción.
- d) Considerar el nutriente principal que contiene el alimento y sus deficiencias.
- e) Determinar que otros alimentos deben consumirse en la misma comida para contrarrestar las deficiencias.
- f) Tomar en cuenta la digestibilidad y los efectos de la preparación del alimento.
- g) La composición de los alimentos puede diferir en cierto grado de una muestra a otra por lo que las cifras que se dan en las tablas siguientes no siempre coinciden.



### 2.3.1 Carnes <sup>4</sup>

Las carnes se aprecian por su cualidad de satisfacer el apetito y sobre todo por las proteínas y vitaminas que contribuyen a la dieta.

**Valor nutritivo.-** La carne es una buena fuente de proteína y ácido nicotínico (B<sub>5</sub>), también proporciona hierro y vitaminas B<sub>1</sub> y B<sub>2</sub>. Las proteínas de la carne son de buena calidad y muy útiles para complementar las proteínas de los cereales. Las carnes no son buenas fuentes de calcio, carbohidratos ni de vitaminas A, C y D.

Como el objetivo de esta investigación es determinar, las porciones diarias y el contenido de nutrientes presentes en los alimentos de las poblaciones de Cuenca y Nabón, se cree conveniente dar datos de tablas existentes en el país vecino de Colombia, donde se indican estos valores, para que pueda servir de referencia y poder hacer, en caso de ser necesario, comparaciones con resultados propios de las poblaciones antes mencionadas.

En Colombia, una porción promedio de carne de res, cerdo o cordero tiene 85,5g (= 100g con el desperdicio). Una porción promedio de aves de corral es de 115 g (=165 g con desperdicio).



**TABLA 1<sup>4</sup>**

<b>VALOR NUTRITIVO DE UNA PORCIÓN PROMEDIO</b>							
<b>A= PORCIÓN DE 85,5 g; B representa la fracción de una ración de adulto.</b>							
		<i>kcal</i>	<i>Proteína</i>	<i>Fe</i>	<i>B<sub>1</sub></i>	<i>B<sub>2</sub></i>	<i>B<sub>5</sub></i>
			<i>g</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>
<b>RACIÓN DIARIA</b>		2500	50	12	1.0	1.5	18
<b>RES</b>	A	160	15	2.4	0.09	0.15	3.9
	B	1/15	1/3	1/5	1/10	1/10	1/6
<b>CARNERO</b>	A	120	12	2.1	0.15	0.18	3.9
	B	1/20	¼	1/5	1/7	1/8	1/6
<b>CERDO</b>	A	300	12	1.5	0.6	0.15	3.0
	B	1/8	¼	1/8	½	1/10	1/6
<b>AVES</b>	A	144	20	1.6	0.12	0.16	9.2
<b>115g</b>	B	1/20	2/5	1/8	1/8	1/10	½

Al analizar la tabla 1 con la carne de res, se puede entender los otros tipos de carne dados como ejemplos. En una dieta de 2500 kcal/día, los 85,5 g de carne de res proporcionan la quinceava parte (160 kcal) de las 2500 kcal diarias. Con respecto a las proteínas, si las necesidades diarias son de 50g, los 85,5 g de carne proporciona la tercera parte de proteínas diarias necesarias equivalentes a 15 g. Se toma las mismas consideraciones para el hierro y la vitamina B.

### **2.3.2 Vísceras<sup>4</sup>**

Las vísceras tienen mayor valor nutritivo que la carne; la igualan en contenido proteínico y ácido nicotínico (B<sub>5</sub>), son más ricas en vitamina A (en particular el hígado), tiamina, riboflavina y hierro, y más pobres en calorías y grasas. Son deficientes en vitamina C y calcio.



### 2.3.3 Pescado <sup>4</sup>

**Importancia potencial del pescado.**- El pescado es un alimento valioso, pero en muchos países no se consume en grandes cantidades. El pescado sólo contribuye a un 5% de la proteína total y 4% del ácido nicotínico (B<sub>5</sub>).

La proteína del pescado es similar al de la carne; ambas son de alta calidad y pueden completar una dieta de cereales deficiente en lisina.

**2.3.3.1 Pescado Blanco** (Bacalao, merluza, colin) con un 30% - 40% de desperdicio. Porción promedio que se sirve = 140 g comestibles = 260 gramos pesados con desperdicio.

**Valor nutritivo.**- El pescado blanco es una fuente valiosa de proteínas de buena calidad pero es deficiente en vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C y D así como hierro y calcio.

**2.3.3.2 Pescado graso** (Arenque, caballa, salmón) con un 20 a 40% de desperdicio. Porción promedio servida=114 g comestibles=200 g pesados con desperdicio.

**Valor nutritivo.**- El pescado graso tiene mayor valor nutritivo que el pescado blanco. Proporciona vitamina D, proteína y ácido nicotínico, pero poco calcio y vitaminas A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y C.

Tabla 2<sup>4</sup>

VALOR NUTRITIVO DEL PESCADO GRASO									
	kcal	Grasa	Proteína	Fe	Ca	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>5</sub>
		g	g	mg	mg	U.I	mg	mg	mg
<b>Contenido en 114 g</b>	165	9.8	19	1.4	31.6	105-210	0.03	0.21	3.2
	1/3	-	2/5	1/8	1/15	-	1/15	-	¼



Al analizar la tabla 2, se puede entender que los 114 g de porción comestible del pescado graso, proporciona 165 kcal siendo la tercera parte de calorías diarias necesarias. El mismo análisis se realiza para las grasas, proteínas, hierro, calcio y vitaminas.

#### 2.3.4 Mariscos<sup>4</sup>

- ✓ **Moluscos (coquinas, mejillones, ostiones)** con un 75% de desperdicio.
- ✓ **Crustáceos ( langostas, cangrejos, camarones)** con un 63% de desperdicio

Porción promedio servida = a 100 g comestibles = a 400 g pesados con desperdicio.

Los mariscos proporcionan buenas raciones de hierro y proteína y cantidades útiles de calcio, ácido nicotínico y riboflavina. Son deficientes en tiamina, vitaminas C, A y D.

Tabla 3<sup>4</sup>

VALOR NUTRITIVO DE LOS MARISCOS									
<i>A=Por 28g de Porción comestible; B representa la fracción de una ración de adulto por una porción promedio de 100g.</i>									
		<i>Kcal</i>	<i>Proteína</i>	<i>Ca</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B<sub>1</sub></i>	<i>B<sub>2</sub></i>	<i>B<sub>5</sub></i>
			<i>g</i>	<i>Mg</i>	<i>mg</i>	<i>U.I</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>	<i>mg</i>
<b>MOLUSCOS</b>									
<b>Mariscos</b>	<i>A</i>	19	3	40	0.5-8	60	0.01	0.04	0.4
	<i>B</i>	-	1/5	¼	10 a 200%	1/10	-	1/10	1/12
<b>CRUSTÁCEO</b>	<i>A</i>	26	5	30	1.5	-	0.01	0.06	0.7
	<i>B</i>	-	1/3	1/5	½	-	-	1/7	1/8



Al analizar la tabla 3, se entiende que los 28 g de porción comestible de los mariscos, proporciona 19 kcal y 3g de proteínas que representa la quinta parte de una porción promedio en 100g. El mismo análisis se realiza para calcio, hierro y vitaminas.

### **2.3.5 Huevos <sup>4</sup>**

Es un alimento versátil, nutritivo por sus proteínas e indispensable en toda cocina, ya sea preparado sólo o como ingrediente de innumerables recetas. Es importante tener en cuenta el tamaño de los huevos, ya que un cambio en el tamaño puede variar diferentes resultados.

Los huevos de gallina pesan aproximadamente 50 g de los cuales, 7 g corresponden a la cáscara. Una porción de 100g, corresponde a un huevo grande que puede pesar aproximadamente 64 g. Una porción promedio es de 114 g o dos huevos.

### **2.3.6 Leche <sup>4</sup>**

Es el único alimento específicamente adoptado por la naturaleza, para la nutrición del hombre y de los mamíferos. Está calculada exactamente para aportar al organismo joven y en crecimiento, todo lo necesario para su desarrollo fisiológico normal.

En la alimentación del adulto, la leche suele aportar en primera línea, las dos sustancias nutritivas de mayor valor: los lípidos y los prótidos. La fracción lipídica de la leche es una grasa muy favorable en el aspecto alimenticio, esto por su composición química y por la forma fácilmente digestible y aprovechable para el organismo.

Las proteínas de la leche están a la cabeza de todos los prótidos en lo que se refiere a su valor biológico. La leche de vaca contiene un 2,5% de caseína y 0,8% de lactoalbúmina. La leche presenta la propiedad de completar las proteínas deficientes en valor alimenticio, (proteínas de los granos y de las patatas),

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



formando mezclas de un valor biológico bastante elevado. En esta circunstancia está fundada la importancia especial de la leche como alimento humano. La leche o el queso, juntamente con el pan y las patatas, no solamente constituyen una dotación proteínica suficiente, sino una dotación óptima, con la que se consigue un estado fisiológico normal y perfecto en el individuo.

La leche es el alimento fundamentalmente encargado del abastecimiento de calcio. La absorción del calcio de la leche se facilita por algunas circunstancias:

- ✚ Riqueza proteica de la leche.
- ✚ Contenido en lactosa.

Existen también alimentos vegetales que contienen cantidades considerables de calcio, pero este calcio no se absorbe fácilmente por la presencia del ácido oxálico.

Cualquier alimentación que contenga poca leche o queso es pobre en calcio y, por ello, no será óptima para el hombre. Las necesidades diarias de calcio del individuo adulto están contenidas en medio litro de leche.

Las funciones fisiológicas de la leche exigen además un contenido adecuado de vitaminas. Se puede mencionar especialmente la concentración elevada de riboflavina (B2) que convierte a la leche en factor esencial para la mejora del abastecimiento de dicha vitamina.

### **2.3.7Pan<sup>4</sup>**

Su consumo elevado, particularmente en las clases pobres, hace del pan uno de los alimentos más importantes; por eso todas las cuestiones relativas al mismo son de mayor importancia práctica.

Para la obtención del pan se consideran fundamentalmente el trigo y el centeno. Las restantes especies de cereales son muy poco adecuadas porque contienen poca proporción de proteínas de gluten.

El valor biológico de las proteínas de los cereales se diferencia poco en esencia. La preferencia del centeno o del trigo es en definitiva una cuestión de carácter

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



más bien económico y técnico que una cuestión de fisiología alimenticia. Las diferencias relativas a la composición, valor alimenticio, aprovechamiento y valor biológico son prácticamente despreciables; añádase a esto que las ventajas y desventajas se compensan casi por completo. El trigo es en este aspecto netamente superior al centeno, y por eso en casi todas partes, especialmente en las ciudades, se prefiere el trigo. La mayoría de las gentes prefiere además, por el sabor, la pastelería a base de trigo que la hecha con centeno. El aprovechamiento del pan de trigo es mejor que el del pan de centeno.

El pan integral muestra un contenido mayor en vitaminas, sustancias minerales, juntamente con un valor biológico proteico más favorable. Estas ventajas tienen en contra los siguientes inconvenientes:

- ✚ Disminución del aprovechamiento y otros efectos desagradables producidos por la celulosa.
- ✚ Influencia perniciosa en el metabolismo del calcio y del hierro.

### **2.3.8 Frutas y Verduras**<sup>4</sup>

La mayor parte de las frutas y verduras contienen un promedio de 85% - 90% de agua, 1-2% de proteínas y 2-4% de carbohidratos (almidón y azúcar). El resto del contenido sólido es celulosa que no se puede digerir, pero que es útil porque proporciona volumen al alimento y estimula los músculos intestinales, lo que evita el estreñimiento.

Casi todas las verduras y frutas son malas fuentes de proteína, grasa, hierro y calcio pero contribuyen positivamente al contenido de vitamina B1, vitamina C y caroteno dependiendo de la fruta o verdura.

## **3. ALIMENTOS AUTÓCTONOS**

### **3.1 GASTRONOMÍA ECUATORIANA**<sup>5</sup>

La cocina ecuatoriana presenta una variedad increíble en su gastronomía, ya que tiene climas muy diversos que aportan condimentos, costumbres y



alimentos muy diferentes. A continuación se presenta algunos de los platos o recetas más típicos o populares de la cocina ecuatoriana.

### **Influencias en la cocina ecuatoriana**

La cocina ecuatoriana es una integración o mestizaje de la cultura autóctona con el aporte de la herencia española. La influencia indígena es muy evidente en alimentos básicos como las papas (patatas), el maíz y los frijoles. De la herencia española destaca el seco de chivo (cabra) que es uno de los platos típicos de la cocina ecuatoriana.<sup>5</sup>

### **Entrantes, verduras y sopas más utilizadas en la cocina ecuatoriana<sup>10</sup>**

- **Locros:** son unos caldos hechos a base de diferentes tipos de verduras y carnes, principalmente la de gallina y res. Los aguados también son caldos con bolas de plátano verde.
- **Humitas y Tamales:** son los platos más típicos en la cocina ecuatoriana. La humita se elabora de maíz dulce y el tamal resulta de una mezcla de maíz molido, mezclado con carne o vegetales. Estos se cocinan envueltos en hojas de maíz o plátano.
- **Llapingachos:** son tortitas de papas con queso y salsa de cacahuete (maní). También se pueden hacer con queso o fritada (carne de cerdo frita).
- **Empanadillas:** se elaboran muchos tipos de empanadas entre las más conocidas están las empanaditas de maíz y las de verde con carne.
- **Quimbolitos:** son pastelitos a base de harina de maíz, huevo, mantequilla, queso y pasas. Se las cocina a vapor.
- **Chifles:** son finas rodajas de plátano fritas. Se suelen comerlas saladas.
- **Pan:** de Yuca, bollos, etc.
- **Verduras:** destaca la papa (patata), la yuca, el tomate, la cebolla, etc. La fruta (coco, plátano, etc.) también se suele utilizar como si fuesen unas verduras más.

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### **Cereales más usados en la cocina ecuatoriana<sup>5</sup>**

El maíz es desde muy antiguo el cereal más usado (bebidas, postres, empanadas, tortitas, etc.) aunque la avena (para hacer las coladas) y el arroz también son hoy en día muy utilizados.

### **Carnes, pescados y legumbres<sup>5</sup>**

Aunque abundan los platos con verduras, frutas, legumbres o cereales, también se encuentran muchos platos con carne o pescado.

El Seco es uno de los platos más típicos en la cocina ecuatoriana hecho a base de una especie de sopa, que se deja consumir, con trozos de carne (de chivo, vaca, gallina o cordero) y arroz. Otros platos típicos son la guatita, el yaguar loco, el churrasco, etc.

El ceviche y encebollado de pescado, así como el ceviche de camarón, son uno de los platos más apetecibles de la cocina ecuatoriana. El encocado y las cazuelas de pescado, también son muy populares. El encocado está hecho a base de leche de coco y arroz blanco y la cazuela con pescado, plátanos, maní, mariscos, verduras y especias.

Dentro de los platos a base de legumbres destaca la fanesca que mezcla diferentes ingredientes como guisantes, frijoles y lentejas. La fanesca es una especie de potaje que puede llevar incluso pescado según la zona en que se prepare.

### **Frutas, postres y dulces típicos<sup>5</sup>**

Su diversidad de climas le da una amplia variedad de frutas. Destacan las tropicales: piña, plátano, banana, coco, papaya o mango. Se suelen preparar con ellas deliciosos jugos, helados, postres, etc.

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



Las cocadas, los panqueques, las tortas y los morochos son algunos de los postres o dulces más típicos en la cocina ecuatoriana.

### **Bebidas tradicionales en la cocina ecuatoriana<sup>5</sup>**

La bebida ecuatoriana que se destaca es la chicha. La chicha una bebida tradicional ecuatoriana muy famosa que se obtiene de la fermentación del maíz.

Otra bebida tradicional es el llamado Chuguarmishqui o pulcre que se extrae del pencho maduro.

### **Espicias o condimentos más habituales<sup>5</sup>**

La cocina ecuatoriana gusta de utilizar mucho los condimentos (albahaca, cebollas, canela, cilantro, perejil, etc.) pero destaca principalmente el ají. Es muy habitual ponerlo en todo tipo de carnes y pescados.

## **3.2 EL VALOR NUTRITIVO DE LA COMIDA DEL ECUADOR<sup>6</sup>**

La mayoría de la población de Cuenca y Nabón, coincide en el pensamiento de que comer como los antepasados, fortalece el cuerpo protegiéndolo de las enfermedades. Una buena dieta rica en los productos del país, como los granos, la quinua, los nabos, la panela, etc., sirve para mantener a la persona fuerte y sana.

Una dieta moderna cuyo énfasis esté en productos procesados como los fideos, el pan blanco, el azúcar blanco, los embutidos, las colas, etc., podrá ser más rápida, pero no alimenta bien a la persona que lo consume y carece de ciertos nutrientes necesarios para el metabolismo.

Como no hay un solo alimento que pueda ofrecer al cuerpo humano todo lo que éste requiere en cantidad y calidad, es necesario que la alimentación sea lo más variada posible.

Se puede dividir los alimentos en 3 grupos, de acuerdo con su función en el cuerpo:



Cuadro 1<sup>6</sup>

Un análisis de la dieta actual lleva a comprobar que probablemente se sufre de un déficit de los alimentos del grupo 3, rico en vitaminas y minerales. A las frutas es mejor chuparlas o masticarlas crudas porque algunas vitaminas se destruyen al cocinarlas o al exprimirlas. Las hortalizas no deben ser muy cocidas, sino al “**dente**” es decir cocinado solamente hasta que ofrezca cierta resistencia a los

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



dientes; sancochadas solamente un poco o cocinadas al vapor, para que conserven las vitaminas y el sabor. La moda de refinar el trigo, el arroz, la caña y el maíz, para producir productos blancos, elimina las vitaminas y los minerales. En cambio consumiendo productos integrales de color café, se aprovecha todo lo bueno que la naturaleza entrega.

Con el aumento del precio de la carne, la leche y los huevos, es posible que no se pueda cumplir con la alimentación del grupo 1, pero como se describió anteriormente se puede combinar granos para obtener proteínas completas.

(cuadro 2)



Cuadro 2<sup>o</sup>





Para formar una proteína completa, se debe comer cuatro partes del cereal y una parte de leguminosa en la misma comida. Los antepasados sabían combinar los cereales con leguminosas y lo hacían en varias formas:

- ✚ Arroz con menestra
- ✚ Tostado con chochos
- ✚ Choclo con habas
- ✚ Quinoa que es completa y no necesita combinarse.

#### 4. TAMAÑOS Y PORCIONES ALIMENTARIAS.<sup>7</sup>

Si se quiere obtener algún tipo de estimación de ingesta de nutrientes es imprescindible la inclusión de algún tipo de información sobre porción alimentaria (en gramos de peso o ingesta de producto), información que puede quedar explícita o implícita en el cuestionario (en este caso utilizando datos existentes sobre porciones promedio para alimentos en la población estudiada). El grado de precisión de estas porciones o de opciones de elección de tamaño para cada alimento puede variar según la opción del cuestionario, desde los cuestionarios que no incluyen información explícita sobre tamaños y porciones ( cuestionarios cualitativos) hasta aquellos en los que se da libertad al entrevistado de describir las porciones que se consideran más adecuada para cada alimento (cuestionarios cuantitativos), pasando por las alternativas en las que figuran una o más porciones de referencia ( estándar) por alimentos.

Lo más frecuente es hablar de cuestionarios de frecuencia de consumo del alimento de carácter semicuantitativo. El calificativo de *semicuatitativo* aplicado a estos cuestionarios se debe al hecho de que no necesariamente precisan en detalle la cantidad total consumida sino que más bien parte de una ración o porción de referencia (que sirve de guía para la estimación del contenido de nutrientes) y una frecuencia de consumo para ese alimento.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



La cantidad de alimento adecuada a la capacidad de un plato normal, puede definirse con medidas utilizadas en el ámbito doméstico: taza, cucharada o por unidades nutricionales, se denomina porción o ración alimentaria.<sup>8</sup>

Las raciones de los diferentes grupos de alimentos que un adulto sano debe consumir aparecen en la siguiente tabla 5:

**TABLA 4:**<sup>8</sup> Clasificación de los alimentos: Modelo de Programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU). Raciones recomendadas y función de los grupos de los alimentos.

GRUPOS	ADULTO SANO ESPAÑOL	FUNCIÓN
<b>I. Leche y derivados</b>	2-3 raciones/día. Porción habitual: leche 250ml= 2yogures=40-60g de queso manchego=80-100g de queso de Burgos.	Sirven como sustrato para la renovación y crecimiento de las diferentes estructuras del organismo.
<b>II. Carnes, huevos y pescados</b>	2-3 raciones/ día. Porción habitual: 80-100g de carne. Pescado azul o blanco 150-200g. Pollo 100g =2 huevos	Aportan proteínas de elevado valor biológico, hierro, altamente biodisponible, vitaminas del grupo B, minerales y oligoproteínas.
<b>III. Patatas, legumbres y frutos secos</b>	2 Raciones/día. Porción habitual 150-180g de patatas, tubérculos= 80g de legumbres(en crudo)=45g de frutos secos	Energéticos y reguladores
<b>IV. Verduras y hortalizas</b>	2-4 Raciones/día. Porción habitual: 200g/día.	Su función es facilitar y controlar las funciones bioquímicas que tiene



		lugar en el interior de los seres vivos. Están constituidas por las vitaminas y minerales. Ricos en agua, y fibra.
<b>V. Frutas</b>	2-4 Raciones/día. Porción habitual: 120- 200g/día	Aportan agua, minerales, vitaminas, oligoelementos y fibra.
<b>VI. Pan, pastas, cereales y azúcares</b>	3-6 Raciones/día. Porción habitual: 60g de pan= 60-80g de arroz o pasta en crudo =40g de cereales=10g de azúcar, mermelada, miel.	Energéticos: de su oxidación obtenemos energía.
<b>VII. Grasas, aceites, mantequilla</b>	40-60g. Porción habitual; 10g de aceite= 10g mantequilla o margarina= 50g de aceituna o 20g de frutos secos oleaginosos.	Energéticos: Poseen un valor energético importante, contiene ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. El consumo de estos alimentos debe ser moderado.

#### 4.1 PIRAMIDE ALIMENTARIA

Existen alimentos que deben ser ingeridos diariamente, estos incluyen en la base de la pirámide. Son cereales y derivados, patatas, verduras, hortalizas y frutas.



Leche y derivados y aceite de oliva. Debe tomarse las cantidades que responden a raciones habituales.

Existen 4 tipos de alimentos, concretamente, legumbres, pescados, huevos y pollo, que se tomaran varias veces a la semana. El pescado puede estar presente de tres a cinco veces en la semana, los huevos de tres a cuatro y la frecuencia de consumo semanal de pollo dependerá del consumo de otras carnes.

Las legumbres pueden estar presentes dos o tres veces a la semana.

Se aconseja un consumo restrictivo de carnes grasas, pastelería y bollería. En el caso de carne hay que tener en cuenta que no deben recibir la misma consideración las piezas magras que las grasas.

Figura 1<sup>8</sup>



Se recomienda la ingesta de agua en cantidad variable según la edad y circunstancias.



La pirámide alimentaria también incluye una recomendación, pero indicando que es opcional. No se recomienda el consumo de alcohol a quien le desagrade, a personas menores de 50 años o de bajo riesgo cardiovascular. En el caso de ingerir vino, se aconseja no más de dos vasos al día. Se recomienda también una actividad física habitual, gratificante y moderada, que en cada caso debe adecuarse a la realidad fisiológica e incluso fisiopatológica del individuo. Es oportuno consultar con el médico de familia o fisioterapeuta el tipo de actividad física más adecuada.

Con estas orientaciones alimentarias, los objetivos nutricionales y el mantenimiento del adecuado peso corporal, se tiene la base de una dieta saludable. Se aconseja seguir una alimentación variada, en la que participen todos los grupos de alimentos básicos

## **5. ENCUESTAS ALIMENTARIAS<sup>8</sup>**

Las encuestas alimentarias se han utilizado como medio para conocer los consumos de alimentos de las poblaciones y, a partir de ellos, sus ingestas de nutrientes, así como la posible repercusión sobre su estado de salud. Gracias a esto se ha podido orientar adecuadamente las intervenciones nutricionales y llevar a cabo programas de vigilancia y control. Además, se han conocido las tendencias de los hábitos alimentarios de las poblaciones través del tiempo, analizando su relación con los nuevos estilos de vida y con los problemas de salud relacionadas con la dieta que puedan constituir un factor de riesgo, cuando estas son deficitarias o excesivas en determinados nutrientes.

De todo lo expuesto se deduce que los objetivos específicos de los programas de vigilancia nutricional que incluyen a la encuesta alimentaria como instrumento esencial para conocer el consumo de alimentos de un colectivo pueden sintetizarse en:

- Describir el consumo de alimentos de la población con la valoración de sus tendencias y posibles cambios.



- Proporcionar la información necesaria para el estudio y análisis de la malnutrición.
- Evaluar la eficacia de las intervenciones realizadas a través de la constatación de posibles modificaciones y sus repercusiones sobre la morbimortalidad.

La información necesaria para un programa de vigilancia nutricional debe obtenerse, en principio, de las fuentes existentes en el país sobre demografía, datos de morbilidad, mortalidad, producción de alimentos, ingresos familiares, así como el consumo de alimentos.

Cuando se plantea una encuesta de alimentación/nutrición hay que tener en cuenta las consideraciones siguientes:

1. Definición clara y rigurosa de los objetivos.
2. Elección de los métodos adecuados en función de los objetivos que se pretenden conseguir. (Cuadro 3)
3. Selección de los datos precisos para que, de sus análisis e interpretación se deriven acciones que resuelvan los problemas detectados.



Cuadro 3<sup>8</sup>

La selección de los datos que se pretenda obtener a partir de las encuestas debe limitarse a los que siendo útiles, suficientes e ilustrativos del problema objeto del estudio, se consigan con los menores recursos posibles, por ejemplo: peso, talla, algunos parámetros bioquímicos, consumo de una lista de alimentos que responda a la cultura alimentaria del grupo investigado, etc.

Una encuesta de alimentación y nutrición puede hacerse a un determinado grupo, mujeres lactantes, niños en edad escolar, deportistas, ancianos, adolescentes, a un grupo social específico, vegetarianos, a la población de un área geográfica, etc.

Los patrones de consumo de alimentos son especialmente útiles para evaluar las acciones de intervención y orientarlas mediante el desarrollo de programas de educación nutricional y ayuda alimentaria.

Uno de los aspectos más interesantes a destacar en una encuesta alimentaria son los procedimientos de muestreo, no se estudia el 100% de un colectivo sino una muestra representativa del mismo que debe ser compatible con los objetivos determinados de la encuesta.



En el caso de las encuestas nacionales los elementos utilizados para el muestreo son la distribución geográfica, el tipo de comunidad (rural, urbana o periurbana), las características socioeconómicas de la población y la época en la que se va a llevar a cabo la encuesta.

En definitiva, el diseño final de una encuesta siempre aspira a definir quién es el malnutrido, además de conocer cualitativamente la gravedad de la mala nutrición. Esto hace que en la mayoría de las encuestas de nutrición la unidad de muestreo sea el individuo, identificado por su sexo, edad, factores culturales, sociales, económicos, etc. y ubicado en un ambiente determinado.

Otra de las razones de las encuestas a nivel individual es la de relacionar el consumo de alimentos con el estado nutricional del sujeto, no obstante hay muchas encuestas que utilizan como unidad de muestreo la familia, porque en ellas se producen los consumos más importantes del día y se mantiene una continuidad.

La metodología a utilizar en la evaluación del estado nutricional influye en el diseño de la encuesta. Cuanto más sofisticado sean los métodos más necesidad existe de personal cualificado y esta exigencia encarece el proyecto.

En la actualidad se han ido implantando otros procedimientos para obtener datos de consumo de alimentos de menor costo y esfuerzo, y entre ellos cabe destacar:

### **1. Registro de Alimentos con Envío de Formularios por Correo**

Cuando se usa este método las familiar deben anotar en unos impresos diseñados a tal efecto con la cantidad aproximada y la frecuencia de consumo de alimentos en un periodo de tiempo previamente acordado. El porcentaje de formularios contestado por este método es bajo: si se obtienen un 10% de respuestas se considera todo un éxito. Además las posibilidades de error u olvidos en el registro de los datos es una de las limitaciones de este tipo de encuestas.



## **2. Historia Dietética**

Trata de conocer los hábitos alimentarios de un individuo o un grupo a lo largo de su vida, observando los cambios y la evolución de sus gustos, preferencias y aversiones, creencias acerca de los alimentos etc. La aplicación de este método requiere dedicar bastante tiempo en entrevista directa y debe ser llevada a cabo por personal bien entrenado.

## **3. Cuestionario de Frecuencia.**

Este es uno de los métodos más usados y recomendados en la actualidad. Es fácil de responder y se realiza en un tiempo razonable, en forma de entrevista directa o siendo el propio encuestado (autoadministrado) quien refleja los datos por escrito en un formulario diseñado para cada efecto. El dato es de mayor fiabilidad y rigor cuando es un personal entrenado quien lo recoge mediante entrevista. Uno de los problemas que plantea este método es el de añadir a la frecuencia de consumo el tamaño de la ración en términos de peso y/o volumen, pues a partir de este dato se calcula los nutrientes recibidos. Para resolver este aspecto se han realizado réplicas de alimentos en los tamaños y raciones normales, tridimensionales o bidimensionales. Otro procedimiento consiste en homologar las raciones a partir de las tablas de raciones tipificadas previamente, teniendo en cuenta los usos y costumbres de la población encuestada. El método permite estudiar un número amplio de individuos o familiar y los resultados pueden ser muy significativos y de interés para el desarrollo posterior de intervenciones de nutrición comunitaria.

- a. ***Frecuencia de consumo alimentario en el año.***- Cuando se quiere conocer el consumo habitual de alimentos por una población, la mayoría de los investigadores que emplean la frecuencia de consumo alimentario en el año precedente (CFCA), es la más utilizada con propósitos epidemiológicos. Así, es común preguntar por la ingesta en el año anterior respecto al momento de entrevista o precedente al inicio de cualquier síntoma que haya podido influir en



el consumo habitual de alimentos. Existen estudios que muestran la capacidad individual para recordar el consumo habitual dietético remontándose incluso a 10 o 20 años atrás en su pasado. En general, hay que tener en cuenta que la unidad de tiempo establecida en los CFCA dependerá del tipo de estudio que se vaya a realizar, y su definición variará en función de factor dietético que se quiera medir en el estudio, que a su vez estará influido por aspectos fisiológicos y fisiopatológicos implícitos en el concepto de período de inducción o latencia. Así, por ejemplo, para un estudio sobre factores relacionados con el cáncer de mama, el perfil de consumo de alimentos como exposición de interés será la alimentación estable al menos en los 5 años anteriores al diagnóstico inicial de cáncer o al cambio reciente de hábito de consumo de alimentos, mientras que para un estudio de concentraciones de colesterol, la alimentación que interesa analizar puede ser la de los últimos meses.<sup>7</sup>

#### **4. Recordatorio de Alimentos en las Últimas 24 Horas.**

El recordatorio de 24 horas fue concebido en 1938 por Burke y Stuart, y fue desarrollado por Wiehl en los años siguientes. Es sin duda el método de evaluación de la ingesta de alimentos y nutrientes utilizado más ampliamente en todo el mundo.

El recordatorio de 24 horas aporta gran cantidad de información que puede ser analizada de muy diversas maneras; por ejemplo, analizando el consumo de alimentos por separado o por grupos de alimentos, recetas, ingesta y fuentes alimentarias de energía y nutrientes, alimentos funcionales, marcas comerciales, adecuación nutricional, etc., todo ello referido al consumo de todo el día o sólo a una ingesta determinada del día como el desayuno, la comida, etc.

Es un método sencillo y rápido que, sin embargo, requiere de unos procedimientos rigurosos que minimicen las fuentes de variabilidad y error; hoy en día, continúa siendo el método de elección en los estudios epidemiológicos transversales que

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



pretenden evaluar el consumo de alimentos y nutrientes en una población, con el objeto de planificar o evaluar una política nutricional.

Este tipo de encuesta es el que se utilizó para el desarrollo de esta tesis, por lo tanto hemos visto la necesidad de dar una explicación mucho más amplia que las anteriores.

***Definición:***

El recordatorio de 24 horas consiste en definir y cuantificar todos los alimentos y bebidas ingeridos durante un período de tiempo anterior a la entrevista, que puede corresponder a las 24 horas precedentes o, más frecuentemente, al día anterior a la entrevista (desde la primera ingesta de la mañana hasta la última antes de acostarse, siempre que el entrevistado no se levante a medianoche e ingiera algún alimento).

El recordatorio de 24 horas recoge la información de un día específico, tanto si el consumo se realiza en el domicilio como fuera de él. Puede administrarse una sola vez o varias, según el objetivo para el que se utilice, obteniéndose generalmente recordatorios de 1,2,3 o 7 días.

Se administra preferentemente mediante entrevista directa, si bien en ocasiones, sobre todo cuando son repetidos, se realizan recordatorios de 24 horas por teléfono e incluso en algunos estudios se complementa de forma autoadministrativa, siendo necesario en estos 2 últimos casos previo adiestramiento y facilitación del material necesario para proceder a la entrevista o al forma autoadministrada.

La información es recogida por el entrevistador en un cuestionario, que puede ser de tipo abierto o pre- elaborado, o bien directamente en un ordenador con el software adecuado. Dependiendo de los objetivos que se quiera conseguir se diseñara el formulario con más o menos aportados.



La duración de la entrevista oscila entre 20 y 30 minutos, dependiendo de la agilidad del entrevistador y del tipo de ingesta realizada (platos con muchos ingredientes, banquetes de celebraciones con aperitivos, etc., la enlentecen).

En la entrevista se solicita al entrevistado que recuerde y detalle minuciosamente las ingestas realizadas el día anterior. Generalmente se empieza por la mañana, al levantarse de la cama, y se prosigue a lo largo del día. Las preguntas se dirigen a las comidas principales, en primer lugar, y a las comidas entre horas en segundo lugar; se debe preguntar también si durante la noche se levantó de la cama y consumió algún alimento o bebida. Se identificarán no sólo el tipo de alimento, especificando las características de origen (fresco, preparado, en conserva, congelado, etc.), el tipo (bajo en grasa, integral, etc.) y cantidad neta consumida, sino también la forma de preparación, la marca comercial y la hora y lugar de consumo. Se anotarán los ingredientes de las recetas, las guarniciones, las salsas y condimentos y el tipo de grasas o aceites utilizados en la preparación y aliño, etc. En el caso de los alimentos poco usuales se anotará su composición si fuera posible. Además se preguntará por el consumo de suplementos dietéticos, vitamínicos y minerales de aquel día.

Para facilitar la cuantificación de la cantidad o ración de los alimentos consumidos, se utilizan, como punto de referencia, diferentes ayudas como son *contenedores volumétricos* que podrán ser estandarizados (vaso de agua y de vino, plato hondo, plato tendido y plato de postre, cucharas de sopa y de café etc.) o no estandarizados – medidas caseras propias del domicilio del entrevistado (vasos, tazas, platos, cucharas etc.) que no tiene por qué tener la misma capacidad volumétrica que los estándares.

El entrevistador a partir de los comentarios del entrevistado convertirá estas medidas o una fracción o múltiplo de ellas, utilizando factores convertidores de volumen a gramos para cada tipo de alimento, bien directamente o bien con la ayuda de un programa informático, en el caso de que se utilice directamente un ordenador para la recogida de datos. Este último es de gran ayuda cuando el

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



entrevistado refiere la ración ingerida en relación con un tamaño específico de producto comercializado, ya que la base de datos del programa podrá disponer de la información correspondiente a los pesos de los productos comercializados.

Una vez identificado y cuantificado los alimentos ingeridos, se codifican y tabulan los datos, para después calcular la ingesta de energía y nutrientes mediante la tabla de composición de alimentos, la cual deberá ser completa en cuanto a número de alimentos propios de la zona y respecto a datos de nutrientes (no debe tener valores desconocidos para los nutrientes seleccionados).

### **Determinantes de la Calidad del Recordatorio de 24 Horas<sup>7</sup>.**

La calidad de la información obtenida mediante el recordatorio de 24 horas dependerá básicamente de cinco factores: el sujeto entrevistado, el entrevistador, la cuantificación de la ración, la codificación de recordatorio y las tablas de composición; dichos determinantes deben tenerse presente para intentar reducir al mínimo los errores que se pueden derivar de cada uno de ellos.

Finalmente las encuestas alimentarias tienen siempre una dificultad intrínseca respecto a la bondad de sus datos, pues depende de la rigurosidad con que hayan sido obtenidos y el grado de motivación y colaboración de los entrevistados.

Quienes analizan las encuestas deben velar por el tratamiento de los datos, comprobarlos siempre y valorar aquellas afirmaciones que, por salirse de lo común y razonable nos plantean dudas de fiabilidad.

Partiendo de estas limitaciones, hay que señalar que las encuestas alimentarias han permitido orientar adecuadamente numerosos programas de alimentación y nutrición y mejorar la oportunidad y calidad técnica de las intervenciones sanitarias y educativas.

Es también muy importante no generalizar los resultados, pensado que cualquier muestra es significativa del conjunto de una población y ser cauto en las afirmaciones y deducciones que se obtienen.

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## 6. INFORMACIÓN SOBRE LOS CANTONES DE CUENCA Y NABÓN

### 6.1 CANTÓN CUENCA<sup>9</sup>



#### Cuadro 4<sup>9</sup>

Cuenca es una de las ciudades grandes y hermosas de la República, gozando la ventaja sobre todas de hallarse en una planicie fértil y con una vista encantadora. Está formada por catorce parroquias urbanas y veinte y uno parroquias rurales.

**Hidrografía:** El cantón Cuenca y su cabecera cantonal están cruzados y regados por varios ríos que por su especial condición se han convertido en los cuatro ríos tradicionales de Cuenca que la engalana: los ríos Tomebamba (Matadero), Yanuncay, Tarqui, Machángara. La principal fuente hidrográfica constituye las lagunas de la región del Cajas que suman más de 250 entre grandes y pequeñas, entre estas tenemos Llupsa, Toreadora, Surrucuchu.

**Principales Cultivos:** Cereales, grandes pastizales en Tarqui, Portete y Cumbe. Hortalizas, vegetación silvestre en Mazán y Cajas. Legumbres, algunos bosques. Patatas, maíz en grandes variedades.

**Fauna:** Cría de ganado vacuno, ovino y porcino. Aves de corral. Conejos, guatusas, guantas (en las zonas altas)



## 6.2 CANTÓN NABÓN <sup>9</sup>

Cuadro 5<sup>9</sup>

**Creación:** 7 de Agosto de 1987

Cabecera cantonal: Nabón

Altura sobre el nivel del mar:  
2630 m

Parroquia Urbana: Nabón

**Situación y clima:** Nabón se sitúa en las faldas de la Cordillera Oriental; clima frío, con una población total que oscila entre los ocho y diez mil

Parroquias rurales: Cochapata, Las Nieves, Oña, El Progreso

habitantes, dedicados en su mayoría a la agricultura, la ganadería y la minería.

**Población:** Se compone de blancos e indígenas; los primeros descendientes de los españoles que se asentaron en Nabón a raíz de la destrucción de las ciudades orientales, arrasadas por los jíbaros: Logroño y Sevilla de Oro.

**Producción:** Produce cereales, trigo, patatas. La minería ahora es muy explotada por unos dos mil trabajadores en el sitio de Zhincata. Posee minas de plata y oro. Ha empezado a explotar el caolín, materia prima de la industria ceramista en la Zona del Moso.



## METODOLOGÍA DE TRABAJO

*El tipo de investigación:* Descriptiva

*El tipo de diseño:* No experimental

### Trabajo de Investigación

- ✚ Tabulación de encuestas de recordatorio de 24 horas, dadas por *Food Nutrition and Health* VLIR.
- ✚ Obtención de los platos consumidos por la población de estudio con el número de veces que cada uno de estos se repite.
- ✚ Elección de los platos representativos para la investigación.
- ✚ Adhesión de siete respaldos de la forma de preparación de cada plato representativo. De estos siete, cinco son respaldos humanos y dos son bibliográficos.
- ✚ Comparación de los ingredientes dados por las encuestas VLIR y los respaldos antes mencionados, para así obtener los ingredientes finales y comenzar con la preparación de cada plato.
- ✚ Preparación de los platos según los pasos recomendados. Para ello primero se procedió a pesar cada uno de los ingredientes; según el ingrediente se pesó con cáscara o sin ella, secos o remojados, etc. Luego se les cocinó y se los pesó nuevamente.
- ✚ Toma de fotos de los diferentes tipos de platos, tazas y vasos, utilizados como medida para la preparación de los alimentos.
- ✚ Obtención de los pesos obtenidos de los ingredientes de cada plato en base a 100g.
- ✚ Presentación de la tesis en dos tomos, el primer tomo abarca información teórica y resultados obtenidos y el segundo tomo contiene información obtenida durante el desarrollo de esta tesis como son, la tabla A de cada plato en la que se enlista los ingredientes y en la tabla B se presentan los pesos de las porciones en base a 100g.

#### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



## MUESTREO Y TAMAÑO DE LA MUESTRA

### ***Características de la muestra***

**Lugar:** Cuenca y Nabón

**Número:** La encuestas realizadas por “*Food Nutrition and Health*” VLIR abarcan aproximadamente de 1950 encuestas.

Al existir diferente tamaño de muestra de los diferentes platos, no hemos considerado porcentaje, sino más bien un número estándar que es de tres platos como mínimo.

Con respecto a los ingredientes, para ser considerados dentro de la receta final, hemos tomado en cuenta un cuarenta por ciento de participación del ingrediente referido a las encuestas dadas por el “*Food Nutrition and Health*” VLIR/IUC y por las encuestas personales. La forma de tabulación de los ingredientes se presenta en la tabla A de cada uno de los platos.

Para entender mejor esta forma de tabulación se explica a continuación la tabla A de la colada de avena (tabla5):



COLADA DE AVENA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTA DOS VLIR=60 (≥40%)	ENCUESTA DOS 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Avena	PRESENTE	60 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	51 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	58 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Guayaba	PRESENTE	1 DE 60	-	NEGADO	-
Naranja	PRESENTE	21 DE 60	-	NEGADO	-
Maracuyá	PRESENTE	2 DE 60	-	NEGADO	-
Mora	PRESENTE	1 DE 60	-	NEGADO	-
Manzana	PRESENTE	3 DE 60	-	NEGADO	-
Azúcar	PRESENTE	60 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Panela	PRESENTE	1 DE 60	-	NEGADO	-
Canela	PRESENTE	1 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Pimienta Dulce	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 24 Y ENCUESTAS 3					

**Tabla 5**

Los ingredientes de esta tabla corresponden a todos los ingredientes presentes tanto en las encuestas VLIR como en las encuestas y bibliografías consultadas personalmente. Según las encuestas dadas por el VLIR, la colada de avena está presente 60 veces siendo la muestra representativa las 24 personas que constituye el 40%; con respecto a las encuestas personales el 40% de 7 encuestados es de 3. Por tanto, para que el ingrediente sea utilizado en la receta final, debe estar presente como mínimo 24 veces en las encuestas del VLIR y 3 veces en las encuestas personales.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Por ejemplo la avena está presente 60 veces según las encuestas dadas por el VLIR y 7 veces en las encuestas personales, por lo tanto como está sobre la base del 40%, este ingrediente es aceptado para la preparación de la receta; en cambio la mora está presente como ingrediente una sola vez en las encuestas dadas por el VLIR y no está presente en las encuestas personales, por lo tanto es desestimado como ingrediente para la receta final.

En el caso de la pimienta dulce no está presente en las encuestas del VLIR, pero está sobre la base del 40% de las encuestas personales, por lo que es aceptado como ingrediente final.

### **Cálculos**

Los cálculos realizados en cada plato se muestra en la tabla B de cada uno de ellos; se suma el peso en gramos de los ingredientes utilizados para obtener un peso total. Luego se toma como base este peso para obtener un peso final en base a 100 g de cada ingrediente. Para un mejor entendimiento se analiza los cálculos realizados en la colada de avena (tabla6):



INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
Avena	12	0.4	2cdas			3.133159269
Agua	113	4		½ taza	125	29.50391645
leche	235	8.3		1 taza	250	61.35770235
1 rama de canela	1	0,05				0.261096606
Pimienta Dulce	1	0,05				0.261096606
Azúcar	21	0.75	2cdas			5.483028721
<b>Total</b>	<b>383</b>					<b>100</b>
Volumen Final				1 taza	250	

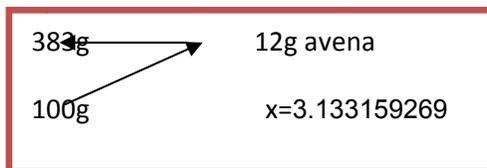
Tabla 6

**Peso Total de la Colada de Avena:** 383 g

**Peso de la avena:** 12 g

En el cuadro B están presentes los ingredientes aceptados anteriormente (cuadro A), en la cual se va a realizar los cálculos correspondientes para obtener las porciones en base a 100g.

Para obtener el cálculo en base a 100g se realiza de la siguiente manera: los 12 gramos de la avena se multiplica por 100 y se divide para el peso total 383g.



## **Resultados**

Los resultados obtenidos de los caculos en base a 100g están especificados en el tomo II, cuadro B de cada plato.

## **ANALISIS DE RESULTADOS**

El desarrollo de este tema de tesis ha generado que se cumplen diferentes etapas, estas son:

1. Tabulación de todas las encuestas realizadas en los cantones Cuenca y Nabón por parte del proyecto VLIR/IUC.(tabla 7)

<b>PLATOS CONSUMIDOS</b>	<b>FRECUENCIA DE CONSUMO</b>
agua ataco	11
agua canela	5
agua de anís	5
agua de cedrón	27
agua de hierbaluisa	3
agua de hinojo	2
agua de horchata	11
agua de malva	1
agua esencia rosa	1
agua frescos	25
agua manzanilla	13
agua menta	13
agua panela	4
agua ruda	1
agua toronjil	13
agua valeriana	1
arepas	1
arroz con leche	1



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

batido de avena con guineo	1
batido de cerelac	24
batido de chocolate	3
batido de coco	1
batido de durazno	1
batido de fresa	9
batido de fresa más yogurt	1
batido de mango	2
batido de mora	16
batido de tomate riñón	1
batido de yogurt	2
batido guineo	23
batido manzana	7
batido melón	1
batido naranjilla	6
batido papaya	1
batido tomate árbol	15
borraja	1
buñuelos con miel	1
café con leche polvo	1
café filtrado	50
café filtrado con leche	19
café instantáneo	71
café instantáneo con leche	84
cake de chocolate	1
caldo bagre	9
caldo cangrejo	1
caldo chancho	1
caldo de pata	5
caldo de pollo	88
caldo pescado	1
caldo res	19
ceviche camarón	6
ceviche corvina	2
ceviche pescado	3
chocolate leche	8
cocoa con agua	25
cocoa con leche	118
colada avena	6
colada de harina de trigo	2

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

colada de máchica	2
colada de manzana y tomate	1
colada de morocho	1
colada de plátano	1
colada de soya	2
colada de tapioca	4
colada morada	1
crema brócoli	2
empanadas	32
encebollado pescado	4
ensalada de frutas con jugo	3
ensalada de frutas con rompopo	1
ensalada de frutas con yogurt	3
galletas con mermelada	1
galletas hechas en casa	1
gelatina	3
huevo revuelto	6
humitas	5
jugo artificial	44
jugo babaco	5
jugo cerelac	1
jugo coco	1
jugo de alfalfa	1
jugo de guanábana	1
jugo de guayaba	1
jugo de sandía	1
jugo de uva	1
jugo de zanahoria	3
jugo durazno	2
jugo frutilla	3
jugo granadilla	1
jugo guineo	1
jugo limón	27
jugo mango	5
jugo manzana	12
jugo maracuyá	6
jugo melón	7
jugo mora	33
jugo naranja	45
jugo naranjilla	26

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



jugo papaya	29
jugo piña	33
jugo tamarindo	11
jugo tomate de árbol	76
leche	13
leche con anís	1
leche con cedrón	1
leche con máchica	1
leche con panela	2
leche en polvo	2
leche más azúcar	7
morocho	4
motepillo	12
pan blanco de dulce enquesillado	25
pan blanco de sal	25
pan de maíz	1
pankey	1
papas con cuero	3
quesillo	1
queso con mermelada	1
quimbolito	2
revuelto de atún	1
sánduche cubano	3
sánduche de atún	2
sánduche de cane molida	1
sánduche de carne de cerdo	2
sánduche de cebolla y huevo	2
sánduche de huevo	1
sánduche de huevo revuelto	2
sánduche de jamón	17
sánduche de jamón con papas	1
sánduche de manjar	1
sánduche de mantequilla	1
sánduche de mermelada más queso	1
sánduche de pavo	1
sánduche de pollo	1
sánduche de queso con jamón	21

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

sánduche de queso con mortadela	32
sánduche de queso crema	2
sánduche mermelada	92
sánduche mortadela	8
sánduche pernil	1
sánduche queso	56
sango camarón	2
sopa arroz cebada	20
sopa arveja	11
sopa avena	11
sopa de acelga	4
sopa de arroz	2
sopa de col	31
sopa de coliflor	1
sopa de espinaca	9
sopa de fideos	135
sopa de habas	5
sopa de huevo	1
sopa de lenteja	15
sopa de melloco	3
sopa de morochillo	1
sopa de papas	16
sopa de poroto	21
sopa de quinua	1
sopa de sambo	5
sopa de tallarin	10
sopa de trigo	5
sopa de verduras	7
sopa de yuca	1
sopa frita	1
sopa harina de arveja	1
sopa harina habas	2
sopa nabos	18
sopa rábano	1
tamales	3
té anís	1
té en bolso	1
té en polvo	8
té guayusa	1
té horchata	12

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

té manzanilla	5
té menta	1
té toronjil	2
tortilla de huevo	4
tortilla de huevo más jamón	1
tostada	2
yogurt mas cereal	7
total de encuestas	1962



**Tabla 7**

2. Selección de los platos más consumidos en base a un mínimo de tres repeticiones por cada plato (tabla8).

<b>PLATOS DE MAYOR CONSUMO</b>	<b>FRECUECUENCIA DE CONSUMO</b>
agua ataco	11
agua canela	5
agua de anís	5
agua de cedrón	27
agua de hierbaluisa	3
agua de horchata	11
agua frescos	25
agua manzanilla	13
agua menta	13
agua panela	4
agua toronjil	13
batido de cerelac	24
batido de chocolate	3
batido de fresa	9
batido de mango	2
batido de mora	16
batido guineo	23
batido manzana	7
batido naranjilla	6
batido tomate árbol	15
café filtrado	50
café filtrado con leche	19
café instantáneo	71
café instantáneo con leche	84
caldo bagre	9
caldo de pata	5
caldo de pollo	88
caldo res	19
ceviche camarón	6
ceviche pescado	3
chocolate leche	8
cocoa con agua	25
cocoa con leche	118
colada avena	6

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



colada de tapioca	4
empanadas	32
encebollado pescado	4
ensalada de frutas con jugo	3
ensalada de frutas con yogurt	3
gelatina	3
huevo revuelto	6
humitas	5
jugo artificial	44
jugo babaco	5
jugo de zanahoria	3
jugo frutilla	3
jugo limón	27
jugo mango	5
jugo manzana	12
jugo maracuyá	6
jugo melón	7
jugo mora	33
jugo naranja	45
jugo naranjilla	26
jugo papaya	29
jugo piña	33
jugo tamarindo	11
jugo tomate de árbol	76
leche	13
leche más azúcar	7
morocho	4
motepillo	12
pan blanco de dulce enquesillado	25
pan blanco de sal	25
papas con cuero	3
sánduche cubano	3
sánduche de jamón	17
sánduche de queso con jamón	21
sánduche de queso con mortadela	32
sánduche mermelada	92
sánduche mortadela	8
sánduche queso	56

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



sopa arroz cebada	20
sopa arveja	11
sopa avena	11
sopa de acelga	4
sopa de col	31
sopa de espinaca	9
sopa de fideos	135
sopa de habas	5
sopa de lenteja	15
sopa de melloco	3
sopa de papas	16
sopa de poroto	21
sopa de sambo	5
sopa de tallarin	10
sopa de trigo	5
sopa de verduras	7
sopa nabos	18
tamales	3
té en polvo	8
té horchata	12
té manzanilla	5
tortilla de huevo	4
yogurt mas cereal	7

**Tabla 8**

3. Con la lista final obtenida, se separaron los platos correspondientes a desayunos, de los que pertenecen a las sopas consumidas en el almuerzo y merienda.
4. Dentro de los desayunos de igual manera se separaron por diferentes grupos:



- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| ○ Aguas              | 🇵🇪 Humitas           |
| ○ Batidos            | 🇵🇪 Jugos             |
| ○ Cafés              | 🇵🇪 Morocho           |
| ○ Chocolate          | 🇵🇪 Mote pillo        |
| ○ Cocoa              | 🇵🇪 Pan               |
| ○ Coladas            | 🇵🇪 Sánduches         |
| ○ Empanadas          | 🇵🇪 Tamales           |
| ○ Ensalada de Frutas | 🇵🇪 Té                |
| ○ Gelatina           | 🇵🇪 Tortilla de Huevo |
| ○ Huevo revuelto     | 🇵🇪 Yogurt            |

5. Para las sopas se procedió de igual manera:
- Caldos
  - Ceviches
  - Encebollado
  - Sopas
6. Tabulación de los ingredientes finales de cada plato. La explicación de cómo se tabularon los datos está mencionada de forma detallada en las características de la muestra (tabla 5).
7. Para la elaboración del cuadro B de cada uno de los platos, se tomó los ingredientes finales (cuadro A) y se realizó la preparación. Durante el proceso, se pesó cada uno de los ingredientes antes y después de cocinados o preparados. Con el peso final se determinó los cálculos en base a 100g (cálculos).(tabla 6)
8. Se realizó el análisis de la preparación de los diferentes platos; este análisis se resume en las siguientes tablas:

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>AGUAS AROMÁTICAS</b>	<b>Total Encuestas = 130</b>	<b>Porcentaje: 100%</b>
<b>Preparación por infusión</b>	117	90
<b>Preparación por cocción</b>	13	10
<b>Azúcar blanca</b>	121	93,1
<b>Azúcar morena</b>	9	6,9

**Tabla 9**

Con respecto a la preparación de las aguas aromáticas, la población prefiere la infusión con la azúcar blanca.

<b>BATIDOS</b>	<b>Total Encuestas = 100</b>	<b>Porcentaje: 100%</b>
Leche de Balde	22	22
Leche de cartón entera	65	65
Leche de cartón semidescremada	5	5
Otras leches	8	8
Azúcar blanca	74	74
Azúcar morena	15	15
Panela	11	11



**Tabla 10**

En los batidos, la población prefiere leche en cartón, la elección puede deberse a la facilidad de obtenerla y porque ésta al tener un proceso de pasteurización, la convierte en una leche que brinda una mejor seguridad alimentaria a comparación de la leche que se obtiene directo de la vaca. Y el endulzante de preferencia sigue siendo la azúcar blanca.

	Total Encuestas	Porcentaje
CAFÉ,COCOA, CHOCOLATE	325	100%
Azúcar blanca	297	91,4
Azúcar morena	28	8,6

**Tabla 11**

En esta tabla, se ve una vez más que el azúcar es de elección en la población de Cuenca y Nabón.

COLADA DE AVENA	Total Encuestas 60	Porcentaje 100%
Solo avena	54	90
Avena más frutas	6	10

**Tabla 12**

La colada solamente con avena es más apetecible que mezclado con una fruta, como se lo demuestra en la tabla.

COLADA DE TAPIOCA	Total Encuestas 4	Porcentaje 100%
Tapioca más mora	3	75
Tapioca más manzana	1	25



**Tabla 13**

Mientras que en la preparación de la tapioca, la mayoría de las personas prefieren cocinarla con mora.

<b>EMPANADAS</b>	<b>Total Encuestas=</b>	<b>Porcentaje</b>
	<b>32</b>	<b>100%</b>
<b>Relleno de queso</b>	24	75
<b>Relleno de plátano</b>	2	6,25
<b>Relleno de carne</b>	6	18,75

**Tabla 14**

En la preparación de las empanadas, se tiene mayor preferencia el queso como relleno, en menor elección está el plátano y la carne.

	<b>Total Encuestas=</b>	<b>Porcentaje</b>
HUEVO REVUELTO		
TORTILLA DE HUEVO	22	100%
MOTE PILLO		
Cebolla blanca	11	50
Cebolla roja	6	27,3
Cebolla verde	5	22,7



**Tabla 15**

La cebolla blanca es de preferencia al momento de preparar los platos que contienen huevos.

PAN	Total Encuestas= 50	Porcentaje 100%
Polvo de hornear	6	12
Levadura	44	88

**Tabla 16**

PAN	Total Encuestas= 50	Porcentaje 100%
Manteca vegetal	22	44
Mantequilla	28	56

**Tabla 17**

Para la preparación del pan es de preferencia la levadura y la mantequilla.

	Total Encuestas=	Porcentaje
SOPAS	321	100%
Papas	321	100
Leche	316	98,4
Queso	215	67
Aceite	295	91,9
Manteca de chancho	26	8,1
Ajo molido	20	6,23
Ajo en grano	301	93,77



**Tabla 18**

Una sopa no es sopa, sino están presentes las papas. En la preparación del refrito, existen pequeñas diferencias como la preferencia de ajo en grano en vez de ajo molido y de aceite en vez de manteca de chancho.

En los caldos, lo que se debe analizar es el uso de la papa, yuca y verde. En el caldo de patas prefieren la papa y el mote, en el caldo de pollo, la población prefiere cocinar la papa o la yuca y en los caldos de bagre y res, usan el verde junto con la yuca. De esta manera, el porcentaje de participación de estos ingredientes se indica a continuación:

<b>CALDOS</b>	<b>Total Encuestas=</b> <b>121</b>	<b>Porcentaje:</b> <b>100%</b>
<b>Papas</b>	59	48,8
<b>Yuca</b>	66	54,5
<b>Verde</b>	11	9,09

**Tabla 19**

Con respecto a los platos no mencionados, tanto los ingredientes como la forma de preparación son similares, por lo que no existe una mayor diferencia para analizarlos.

Con respecto a los platos más o menos consumidos, los resultados obtenidos en los platos de desayuno y merienda, permiten dar los siguientes análisis:

<b>AGUAS DE PLANTAS MEDICINALES</b>	<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>
<b>ANIS</b>	5	7
<b>ATACO</b>	11	7
<b>CANELA</b>	5	7
<b>CEDRÓN</b>	27	7
<b>FRESCOS</b>	25	7
<b>HIERBALUISA</b>	3	7
<b>HORCHATA</b>	11	7



<b>MANZANILLA</b>	13	7
<b>MENTA</b>	13	7
<b>PANELA</b>	4	7
<b>TORONJIL</b>	13	7

 Consumo Mayor       Consumo Menor

**Tabla 20**

Este cuadro indica que el agua más consumida en los cantones Cuenca y Nabón es la de cedrón y la menos consumida es la hierbaluisa según las encuestas dadas por el proyecto VLIR/IUC. Las distintas formas de encuestas coinciden con la misma forma de preparación que es la infusión.

**Tabla 21**

<b>BATIDOS</b>	<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABON</b>	<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>
<b>NARANJILLA</b>	6	7
<b>MANZANA</b>	7	7
<b>MORA</b>	16	7
<b>TOMATE</b>	15	7
<b>FRUTILLA</b>	9	7
<b>CERELAC</b>	24	7
<b>GUINEO</b>	23	7

 Consumo Mayor       Consumo Medio  
 Consumo Menor

Con respecto a los batidos, los datos indican que la mayoría de las personas tienen preferencia por el cerelac, por su fácil preparación y por los beneficios que aporta a la nutrición. En segunda opción están los batidos de guineo y mora como preferencia y el menos apetecido es el de naranjilla.



CAFÉS Y LECHE	ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	ENCUESTADOS PERSONALES
CAFÉ INSTANTÁNEO	71	7
CAFÉ INSTANTÁNEO MÁS LECHE	84	7
CAFÉ FILTRADO	50	7
CAFÉ FILTRADO MÁS LECHE	19	7
LECHE	13	7
LECHE MÁS AZÚCAR	7	7
CHOCOLATE	8	7
COCOA EN LECHE	118	7
COCOA EN AGUA	25	

**Tabla 22**

El análisis de los cafés indica que el más consumido es el café instantáneo con leche por su fácil preparación por lo que el café filtrado o tinto es desestimado, sin embargo al realizar la comparación con la cocoa vemos que esta es la más consumida.

La leche como tal es poco tomada ya que la mayoría de las personas prefieren mezclarla ya sea con café o con chocolate o cocoa.



**Tabla 23**

COLADAS	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
AVENA	60	7
TAPIOCA	4	7





Las personas no han dejado de consumir un cereal de gran tradición como lo es la avena aún cuando la tapioca representa un producto de fácil preparación.

JUGOS	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
MARACUYÁ	6	7
TAMARINDO	11	7
PAPAYA	29	7
NARANJILLA	26	7
ZANAHORIA	3	7
NARANJA	45	7
MELÓN	7	7
MANGO	5	7
MANZANA	12	7
LIMON	27	7
MORA	33	7
JUGO ARTIFICIAL	44	7
PIÑA	33	7
TOMATE	76	7
BABACO	5	7

**Tabla 24**

 Consumo Mayor     Consumo Medio     Consumo Menor

Con respecto a los jugos, los datos indican que la mayoría de las personas tienen preferencia por el jugo de tomate. En segunda opción está el jugo de naranja y el jugo artificial debido al menor tiempo que se ocupa en su preparación y el menos apetecido es el de jugo de zanahoria, ya que para su obtención se requiere el extractor de jugos.



**Tabla 25**

PAN	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
PAN BLANCO	25	7
PAN CON QUESILLO	25	7

 Consumo Mayor

El pan es uno de los alimentos más comunes que se encuentran presente en la mesa durante el desayuno. Esto hecho se refleja en los datos de la tabla.

SÁNDUCHES	ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	ENCUESTADOS PERSONALES
QUESO	56	7
JAMÓN	17	7
MORTADELA	8	7
MERMELADA	92	7
QUESO MÁS JAMÓN	21	7
QUESO MÁS MORTADELA	32	7
CUBANO	3	7

**Tabla 26**

 Consumo Mayor  Consumo Medio

 Consumo Menor

En el desayuno las personas prefieren consumir sánduches de mermelada, por su facilidad de preparación y adquisición, a este le sigue los sánduches de queso y en última opción el cubano; esto se puede explicar debido a los múltiples ingredientes que contiene, por tanto su preparación toma mayor tiempo y además exige un mayor gasto.



**Tabla 27**

TE	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
TÉ DE MANZANILLA	5	7
TE DE HORCHATA	12	7
TE EN POLVO	8	7

Consumo Mayor
  Consumo Medio
  Consumo Menor

El té de horchata es el agua aromática de mayor elección por la población de Cuenca y Nabón, debido a que es una bebida de gran tradición y por que abarca diferentes plantas con propiedades medicinales. El té en polvo ocupa la segunda opción, debido a su fácil preparación y este se puede consumir caliente o frío y por ultimo esta el té de manzanilla por su acción medicinal.

**Tabla 28**

	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
Empanadas	32	7
Ensalada de Frutas	6	7
Gelatina	3	7
Huevo Revuelto	6	7
Humitas	5	7
Morocho	4	7
Motepillo	12	7
Tamales	3	7
Tortilla de Huevo	4	7
Yogurt	7	7

Alimentos Sólidos  
 Alimentos que contiene huevo  
 Bebidas  
 Ensalada de Fruta  
 Alimento Semisólido



Con ayuda de este cuadro, se puede hacer una comparación de cada uno de los platos obtenidos de las encuestas. Por ejemplo, las empanadas son las más consumidas de los alimentos sólidos en relación a las humitas y tamales. De los alimentos que contienen huevo, el motepillo es el más consumido con respecto al huevo revuelto y la tortilla de huevo. Mientras que el yogurt es la bebida más consumida en relación con el morocho. La ensalada de frutas y la gelatina son los alimentos de bajo consumo por parte de la población.

Los resultados obtenidos de las sopas consumidas en el almuerzo y merienda permiten dar los siguientes análisis:

**Tabla 29**

CALDOS	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
CALDO DE BAGRE	9	7
CALDO DE POLLO	88	7
CALDO DE PATA	5	7
CALDO DE RES	19	7

Consumo Mayor    Consumo Medio    Consumo Menor

El análisis de los caldos indica que el más consumido es el caldo de pollo debido a su fácil preparación y porque es el plato de mayor tradición en la cocina ecuatoriana en especial en la Sierra. Seguido por el caldo de res y el caldo de Bagre.

**Tabla 30**

CEVICHE Y ENCEBOLLADOS	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
CEVICHE DE CAMARÓN	6	7
CEVICHE DE PESCADO	3	7
ENCEBOLLADO DE PESCADO	4	7

Consumo Mayor    Consumo Medio    Consumo Menor



El análisis de esta tabla nos indica que el ceviche de camarón es el plato más consumido por la población de Cuenca y Nabón, debido a su sabor y a los ingredientes que en este se utilizan.

**Tabla 31**

SOPAS	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
Sopa de Acelga	4	7
Sopa de Arveja	11	7
Sopa de Arroz de Cebada	20	7
Sopa de Avena	11	7
Sopa de Col	31	7
Sopa de Espinaca	9	7
Sopa de Fideo	135	7
Sopa de Habas	5	7
Sopa de Lenteja	15	7
Sopa de Mollo	3	7
Sopa de Nabos	18	7
Sopa de Papas	16	7
Sopa de Porotos	21	7
Sopa de Sambo	5	7
Sopa de Tallarín	10	7
Sopa de Verduras y Legumbres	7	7

 Consumo Mayor    Consumo Medio    Consumo Menor

Según la tabla, el fideo es el ingrediente de mayor elección para realizar una sopa. Hacer una sopa de fideo requiere menos tiempo a comparación de sopas de legumbres y vegetales. Además el fideo presenta la ventaja de tener un mayor tiempo de conservación.



## CONCLUSIONES

Se ha desarrollado las porciones en base a 100g de las principales comidas ingeridas en el desayuno y sopas del almuerzo y merienda por parte de la población de Cuenca y Nabón.

1. Se tabuló la información de los principales platos consumidos en el desayuno y sopas en los cantones Cuenca y Nabón en base a encuestas realizadas a sus habitantes por parte de estudiantes colaboradores del Programa “*Food Nutrition and Health*” VLIR/IUC. De esto podemos concluir que de 191 platos que se tabularon de las 1962 encuestas realizadas en Cuenca y Nabón, únicamente 101 están presentes tres veces o más, por lo tanto se aprobaron la elaboración de los mismos.
2. La comparación de los diferentes platos consumidos tanto en el desayuno como en las sopas del almuerzo y merienda, demuestran que los platos que se indican en el siguiente cuadro, son los de mayor elección por parte de la población de Cuenca y Nabón.

**Tabla 32**

	MAYOR ELECCIÓN
AGUA DE CEDRÓN	<b>27</b>
AGUA DE FRESCOS	<b>25</b>
BATIDO DE CERELAC	<b>24</b>
BATIDO DE GUINEO	<b>23</b>
COCOA EN LECHE	<b>118</b>
CAFÉ INSTANTÁNEO EN LECHE	<b>84</b>



COLADA DE AVENA	60
EMPANADA	32
JUGO DE TOMATE	76
JUGO DE NARANJA	45
SÁNDUCHE DE MERMELADA	92
SÁNDUCHE DE QUESO	56
TÉ DE HORCHATA	12
MOTEPILLO	12
PAN BLANCO	25
PAN CON QUESILLO	25
CALDO DE POLLO	88
CEVICHE DE CAMARÓN	6
SOPA DE FIDEO	135

3. Con respecto a la preparación de los diferentes platos, existe mínima variación entre los ingredientes que la población escoge al momento de cocinar. Al relacionar los ingredientes y la forma de preparación de todos los platos, se puede concluir :
- Aguas aromáticas:** La preparación es por infusión y es preferida la azúcar blanca.
  - Batidos:** La leche de preferencia es la leche entera de cartón y para endulzar la azúcar blanca.
  - Coladas:** La mora es la fruta más utilizada para la preparación de la tapioca.
  - Empanadas:** El ingrediente de preferencia para su relleno es el queso.
  - Huevo revuelto, tortilla de huevo, mote pillo:** Todos estos platos tienen como ingrediente principal el huevo, pero el ingrediente que



tienen en común es la cebolla; de los diferentes tipos de cebolla usadas para la preparación, la más empleada es la cebolla blanca.

- f. **Pan:** Para la preparación del pan, es de elección la levadura y la mantequilla.
- g. **Sopas:** En las sopas, las papas están presentes en todo momento, el ajo y el aceite son los ingredientes de elección al momento de preparar el refrito.
- h. **Caldos:** Dependiente del caldo, entre la yuca, la papa y el verde, la yuca es la que está presente en los diferentes caldos (pollo, bagre, res).

- 4. La determinación de las porciones en base a 100g de cada uno de los ingredientes, ayudará a determinar el valor calórico de los diferentes platos en las próximas investigaciones.

## RECOMENDACIONES

Se recomienda en el futuro seguir la investigación para conseguir la composición química de los alimentos que ingiere nuestra población. La cual será de gran importancia, debido a que demostrará los conocimientos en alimentación y nutrición, presentes en cada uno de los habitantes de Cuenca y Nabón.



## BIBLIOGRAFIA

- <sup>1</sup> VÁSQUEZ C., DE COS A.I., LÓPEZ NOMDEDEU C., *Alimentación y Nutrición*, Segunda edición, Editorial Días de Santos, capítulo XIV, página 151,163.
- <sup>2</sup> *LOS NUTRIENTES,” Cómo conseguir la dieta más equilibrada y saludable”,* primera edición, editorial Norma, año 2002.
- <sup>3</sup> *HERNÁNDEZ RODRIGUES M., SASTRE GALLEGO A., Tratado de Nutrición;* Editorial Díaz de Santos, Madrid, año 2000.
- <sup>4</sup> *FISHER Patty, BENDER Arnold; Valor Nutritivo de los Alimentos;* primera edición, editorial LIMUSA, año 1972, páginas 123-150.
- <sup>5</sup> [www.enbuenasmanos.com](http://www.enbuenasmanos.com); 23 de Julio del 2010 a las 11:57am, Gastronomía Ecuatoriana.
- <sup>6</sup> *FRIED O MICHELLE; Comidas del Ecuador, Recetas Tradicionales para Gente de Hoy,* edición de cinco mil ejemplares, página163-165.
- <sup>7</sup> SERRA Lluís Majem, ARANCETA Javier Bartrina; *Nutrición y Salud Pública,* Primera Edición, España, año 1998.
- <sup>8</sup> LÓPEZ C., *La Nutrición*, segunda edición, editorial Días de Santos, capítulo 22, página 260; 262-268
- <sup>9</sup> *LCDO. LLORET BASTIDAS, Antonio, DR. CORDERO IÑIGUEZ, Juan,* Pensamiento y Cultura , primera edición, editorial ROMLACIO, página 160-163; 187-188.
- <sup>10</sup> ZULUAGA, Germán, *El Nuevo Libro de las Plantas para el Cuidado de la Salud,* segunda edición, editorial PRINTER LATINOAMERICANA, Bogotá- Colombia 1996.
- <sup>11</sup> <http://www.vivaloja.com/content/view/327/170/>, marzo 4 de 2010 a las 19:30 pm, Horchata, Morocho y Empanadas de Viento, *El Ciudadano: Periódico Digital del Gobierno de la Revolución Ciudadana.*
- <sup>12</sup> <http://www.enbuenasmanos.com>, marzo 4 de 2010 a las 20:00 pm, *La Panela o Rapadura*, ARNAU Josep Vicent.

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



- <sup>13</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Aloysia\\_triphylla](http://es.wikipedia.org/wiki/Aloysia_triphylla), marzo 4 de 2010 a las 20:05 pm, *Aloysia triphylla*, Armada,. BARRA, J. & A.
- <sup>14</sup> <http://www.sica.gov> , 22 de febrero del 2010 a las 9 pm., *La Naranja*, Sra. CUBERO, Maritza – SICA.
- <sup>15</sup> ROWNEY, Kim, GRIMES Lulu, HALSEY, Kay; *Toda la Gastronomía de la A a LA Z*, primera edición, editorial EVEREST, año 2003, pag 75; pag246; pag.264.
- <sup>16</sup> [http://www.sica.gov.ec/agronegocios/biblioteca/tomate\\_arbol.htm](http://www.sica.gov.ec/agronegocios/biblioteca/tomate_arbol.htm), sábado 13 de marzo del 2010 a las 21:31pm, *Tomate de Árbol*, ING. RIZZO PASTOR Pablo.
- <sup>17</sup> ROGER Jorge, *El Poder Medicinal de los Alimentos*, DR.PAMPLONA Editorial Safeliz (2003), pgn 132- 133
- <sup>18</sup> [http://www.nestlebaby.com/ec/baby\\_nutrition/products/product\\_detail.htm?stage=-1&pci=18](http://www.nestlebaby.com/ec/baby_nutrition/products/product_detail.htm?stage=-1&pci=18), 20 de Febrero de 2010 a las 10 am., *Alimentación Del Bebe*, Nestle,
- <sup>19</sup> [www.zchocolat.com](http://www.zchocolat.com), marzo 4 de 2010 a las 19:45 pm, *El Descubrimiento del Cacao por los Olmecas*.
- <sup>20</sup> <http://www.nestleprofessional.com/mexico/es/SiteArticles/Pages/cocoa.asp> [marzo 4 de 2010](#) a las 19: 40 pm, *LA COCOA*.
- <sup>21</sup> [http://www.cuidadodelasalud.com/medicinanatural/propiedades\\_medicinales\\_de\\_la\\_avena/](http://www.cuidadodelasalud.com/medicinanatural/propiedades_medicinales_de_la_avena/), 23 de febrero del 2010 a las 10:35am, *Propiedades Medicinales de la Avena*, *Medicina Natural*.
- <sup>22</sup> <http://www.lindisima.com/ayurveda/avena.htm>, 23 de febrero del 2010 a las 10:40 am, ***Avena para salud y belleza***, *Lindísima*.
- <sup>23</sup> <http://www.celiacos.com/2008/07/17/tapioca-beneficios-nutricionales-y-ventajas-de-su-consumo/>, 23 de febrero del 2010 a las 11 pm., *Tapioca, beneficios nutricionales y ventajas de su consumo*, SUÁREZ Alejandro.
- <sup>24</sup> <http://www.zonadiet.com/bebidas/yogurt.htm>, 2 de marzo del 2010 a las 21:00 pm, *El Yogurt*, MURAD Silvina.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



- <sup>25</sup> <http://www.mailxmail.com/curso-huevo-cocina-alimento-todos-dias/beneficios-que-nos-aportan-huevos>, 5 de marzo del 2010 a las 5pm, *Los Beneficios que nos Aportan los Huevos*, JIMÉNEZ MORA Gustavo.
- <sup>26</sup> O. FREID Michelle, *Comidas del Ecuador*, única edición, editorial GRUPO ESQUINA, Quito- Ecuador, año 1993.
- <sup>27</sup> <http://articulos.infojardin.com/Frutales/fichas/tamarindos-tamarindus-indica.htm>, Lunes 22 de Febrero del 2010 a las 9pm, *Tamarindo Infojardín*.
- <sup>28</sup> <http://www.bebe-shopping.com.ar/notas/quebeben.html>, 23 de Febrero del 2010 a las 10 am, *¿QUÉ BEBEN NUESTROS HIJOS?*, CUARTAS Silvina Médica Pediatra.
- <sup>29</sup> [http://www.saludalia.com/Saludalia/web\\_saludalia/vivir\\_sano/doc/nutricion/doc/bebidas\\_no\\_alcoholicas.htm](http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/bebidas_no_alcoholicas.htm), 23 de febrero del 2010 a las 10:10 am, *BEBIDAS REFRESCANTES*, MARTÍN SALINAS Carmen.
- <sup>30</sup> [http://www.papayuela.com/Papayuela-Babaco/1\\_sabado\\_13\\_de\\_marzo\\_del\\_2010\\_10:21pm\\_BABACO](http://www.papayuela.com/Papayuela-Babaco/1_sabado_13_de_marzo_del_2010_10:21pm_BABACO), Raíz de Colombia.
- <sup>31</sup> <http://www.diario-expreso.com/ediciones/2009/02/21/guayaquil/morocho-una-bebida-con-alta-aceptacion-portena/default.asp?fecha=2009/02/21>, viernes 26 de febrero del 2010, 20:00 pm., *MOROCHO: UNA BEBIDA CON ALTA ACEPTACIÓN PORTEÑA*, *Expresoec*.
- <sup>32</sup> <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/cereales-y-derivados/2001/02/20/35277.php>, marzo 5 de 2010, 20:00 pm, *CEREALES Y ALIMENTACIÓN*.
- <sup>33</sup> ROSAS RAMIREZ Davir Rodrigo, *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana*, única edición, editorial CIRCULO DE LECTORES, año 2006, pag 57
- <sup>34</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1ndwich>, EL SÁNDWICH, marzo 4 del 2010 a las 19:30 pm.
- <sup>35</sup> <http://www.saludparati.com/manzanilla.htm>, 1 marzo del 2010, 20:00 pm, *PLANTAS MEDICINALES: ANTIGUA Y NUEVA ALTERNATIVA DE SALUD*.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



- <sup>36</sup> <http://www.ecuadornaturalproducts.com/te-horchata.html>, lunes 1 de marzo del 2010, 20:00 pm, *PRODUCTOS NATURALES DEL ECUADOR*, Nature's Garden.
- <sup>37</sup> <http://www.innatia.com/s/c-te-negro-propiedades/a-propiedades-te-negro.html>, lunes 8 de marzo del 2010 21:00 pm, Las cinco propiedades esenciales del té negro, Innatia.
- <sup>38</sup> <http://www.elblogsano.com/2007/11/11/propiedades-terapeuticas-del-te/>, lunes 8 de marzo del 2010, 21:30 pm, *PROPIEDADES TERPEUTICA DEL TE, EL BLOG SANO*.
- <sup>39</sup> [http://www.revistalaura.com/articulos/nutricion\\_31/cereales\\_integrales\\_beneficios\\_para\\_salud\\_185.html](http://www.revistalaura.com/articulos/nutricion_31/cereales_integrales_beneficios_para_salud_185.html), martes 2 de marzo del 2010, 21:15pm, Cereales Integrales, Sus Beneficios para la Salud, *Revista Laura*.
- <sup>40</sup> <http://www.diariocorreo.com.ec/archivo/2006/09/10/maracuy-o-fruta-de-la-pasin>, 22 de Febrero del 2010 a las 8:45 pm., Maracuyá o La Fruta de la Pasiòn, Diario el Correo.
- <sup>41</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1ndwich\\_cubano](http://es.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1ndwich_cubano), marzo 4 de 2010 19:00 pm., *SÁNDUCHE CUBANO*, *Wikipedia*.
- <sup>42</sup> [www.pecesderio.i8.com](http://www.pecesderio.i8.com), enero 25 de 2010, 13:52 pm, *Bagre*.
- <sup>43</sup> [www.progressivedasry.com](http://www.progressivedasry.com), *Anatomía del Casco de la Vaca*, DR. RODRIGUEZ Luis, DR. DEFRAIN Jeff, enero 25 de 2010, 18:45.
- <sup>44</sup> [www.pedramol.com](http://www.pedramol.com), enero 25 de 2010, 19:00 pm, *Camarón*, Pedramol INC.
- <sup>45</sup> [www.pecesderio.i8.com](http://www.pecesderio.i8.com), enero 25 de 2010, 13:52 pm., *Albacora*.
- <sup>46</sup> [www.wikipedia.org.com](http://www.wikipedia.org.com), enero 25 de 2010, 19:05 pm, *Pisum sativum*, *Wikipedia*.
- <sup>47</sup> [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), enero 25 de 2010, 13:49 pm, *EJOTE*, *Wikipedia*.
- <sup>48</sup> [www.gastronomiaycia.com/2009/03/06/cidra/](http://www.gastronomiaycia.com/2009/03/06/cidra/), 6 de marzo de 2010, 20:00 pm, *CIDRA*, *VeISid*.
- <sup>49</sup> <http://es.wikipedia.org/wiki/Verdura>, marzo 6 de 2010, 20:30 pm., *VERDURA*, *Wikipedia*.
- <sup>50</sup> [http://es.wikipedia.org/wiki/Queso#Propiedades\\_nutricionales](http://es.wikipedia.org/wiki/Queso#Propiedades_nutricionales), marzo 4 de 2010 19:15 pm., *QUESO*, *Wikipedia*.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**PERSONAS QUE HAN COLABORADO EN EL PROCESO DE PREPARACIÓN  
DE LOS DIFERENTES PLATOS**

1. Blanca Morales..... BM001
2. Esperanza Quezada..... EQ 001
3. Magaly Calle..... MC 001
4. Esteban Sánchez..... ES 001
5. Yolanda Poluchi..... YP 001
6. Maria Paz Andrade..... MPA 001
7. Enriqueta Sánchez..... ES 001
8. Pablo Chuqui..... PC 001
9. Adela Ávila..... AA 001
10. María Dolores Orquera..... MDO 001
11. Raquel Gonzáles..... RG 001
12. Teresa Morales..... TM 001



## **BIBLIOGRAFÍA PARA LA DETERMINACIÓN DE INGREDIENTES**

- *CALBON Cherie, KEANE Maureen, SÁQUELE VIDA A LOS JUGOS*, única edición, editorial INTERMEDIO DE EDITORES, Santa Fé de Bogotá, año 1993.
- *COCINA ECUATORIANA TRADICIONAL*, editorial INMEDIATEC S.A, Guayaquil- Ecuador
- COLLISTER linda, *BLAKE Antony, ELABORACIÓN ARTESANAL DEL PAN*, primera edición, editorial BLUME, año 2004.
- CONTRERAS Ma Antonieta, *LO MEJOR DE LA COCINA ECUATORIANA*, única edición, editorial EDIMEX, Guayaquil- Ecuador, abril 2005.
- CRESPO ORDOÑEZ Delia, *COCINEMOS CON KRISTY*, tomo I y tomo II, Nueva edición, editorial DON BOSCO, Quito- Ecuador.
- *DE LA RUA Adelaid, ENCICLOPEDIA DE LAS FRUTAS, HIERBAS Y VEGETALES*, primera edición, editorial CÍRCULO DE LECTORES, año 2009.
- DR.PAMPLONA Roger Jorge, *EL PODER MEDICINAL DE LOS ALIMENTOS*, Editorial Safeliz (2003).
- *EL GRAN LIBRO DE LA COCINA ECUATORIANA*, única edición, editorial CÍRCULO DE LECTORES, Bogotá 2006.
- *GAVIRIA Juan Manuel, RUTA GASTRONÓMICA*, única edición, editorial Imassiva.
- *GUZMÁS DÍAZ Alberto, EL MENÚ DIARIO ECUATORIANO*, única edición, editorial CÍRCULO DE LECTORES, Bogotá- Colombia, año 1992.
- *LA COCINA ECUATORIANA PASO A PASO*
- *Nestlé, RECORRIDO POR LOS SABORES DEL ECUADOR*, primera edición, Quito- Ecuador, Año 2001.
- O. FRIED Michelle, *COMIDAS DEL ECUADOR*, única edición, imprenta MARISCAL, Quito- Ecuador, 1993.
- *ORDOÑEZ Carmela, COCINA MODERNA*, tomo III, imprenta Monsalve, Cuenca- Ecuador.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



- Semanario de Cocina, *RECETAS AL GUSTO*, única edición, editorial OFFSET- ABAD, abril, 2004, Guayaquil Ecuador.
- SUPERMAXI, *DELICIAS SUDAMERICANAS*, única edición, Editorial TAQUINA, Quito- Ecuador.
- Supermaxi, *EL DELICIOSO MUNDO DE LAS VERDURAS*, primera edición, editorial TAQUINA, Quito- Ecuador.
- [www.ivu.org](http://www.ivu.org), lunes 16 de noviembre de 2009, 11:00 am, SOPA DE AVENA.
- *VINTIMILLA CRESPO Eulalia, EL SABOR DE LOS RECUERDOS*, única edición, editorial ALTAFLOR, Cuenca- Ecuador año 2005.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

*DETERMINACIÓN DE LAS  
PORCIONES EN LAS  
PRINCIPALES COMIDAS  
INGERIDAS EN EL DESAYUNO  
Y SOPAS POR PARTE DE LA  
POBLACIÓN DE CUENCA Y  
NABÓN*

2010

**AUTORAS**

**ALBA ANDRADE M.**

**GABRIELA ASTUDILLO R.**

**DIRECTORA**

**DRA. SILVANA DONOSO**

FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

TOMO I



**AGUAS DE PLANTAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD**

	<u>NOMBRE CIENTÍFICO</u>	<u>DESCRIPCIÓN</u>
<p>Imagen A 1</p>  <p>pajaricos.es</p>	<p><b>ANIS</b> <i>Pimpinella anisum</i></p>	<p>Hierba originaria de la zona mediterránea, se emplea en medicina, confitería, perfumería y como saborizantes del aguardiente de caña. Tiene propiedades de calmante y antiespasmódica, que operan no solo cuando se utiliza en infusión sino incluso en las distintas formas de aprovechar sus cualidades aromatizantes para aliñar los alimentos.<sup>10</sup></p>
<p>Imagen A 2</p>  <p>www.elciudadano.gov.ec</p>	<p><b>ATACO</b> <i>Amaranthus hybridus</i> L.</p>	<p>Las plantas de ataco o sangorache son cultivadas en la Sierra ecuatoriana aisladamente, su uso ha sido muy limitado y en muchas localidades se han perdido, de allí la importancia de su investigación y conservación, porque posee un alto contenido de proteínas, de fácil adaptación a las condiciones climáticas y sistemas de cultivo, tiene múltiples usos en la alimentación humana y potencial para la agroindustria<sup>10</sup>.</p>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Imagen A 3



[www.ZonaJobs.cl](http://www.ZonaJobs.cl)

**CANELA**  
*Cinnamomum*  
*zeilanicum*

Las astillas de la corteza de este árbol originario de Ceilán se venden en todas las tiendas y puestos de mercado de todo el mundo. Es muy conocida en la medicina popular de todo el mundo pues evita los espasmos, seda y facilita la expulsión de gases, acciones muy útiles contra dolores de estómago, cólicos de menstruación diarrea y vómito. En exceso causa irritación digestiva y estreñimiento.<sup>10</sup>

Imagen A 4



[web.fdo-may.ubiobio.cl](http://web.fdo-may.ubiobio.cl)

**CEDRÓN**  
*Lippia citrodoraz*

Originaria de los Andes de América del Sur, tiene hojas muy olorosas. Hay cerca de 90 variedades desde México hasta Chile, es planta muy frecuentada por las abejas, y da su peculiar aroma a la miel que ellas elaboran tras visitarla. Su infusión es muy eficaz como calmante, tranquilizante, digestiva y antiséptica<sup>10</sup>.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<p>Imagen A 5</p>  <p><a href="http://www.gerardoortiz.com">www.gerardoortiz.com</a></p>	<p><b>HORCHATA</b></p>	<p>Bebida tradicional elaborada a base de plantas medicinales; conocida también como "agua para curar" en el lenguaje quichua debido a sus efectos digestivos y desestresantes.<sup>11</sup></p>
<p>Imagen A 6</p>  <p><a href="http://portalnuevaera.com">portalnuevaera.com</a></p>	<p><b>MANZANILLA</b> <i>Anthemis nobilis</i></p>	<p>Planta aromática, dulce, digestiva, crece con facilidad en los climas fríos, es calmante, antiespasmódica y digestiva. Se toma siempre en infusión para combatir el dolor de estómago y los cólicos menstruales<sup>10</sup>.</p>



<p>Imagen A 7</p> 	<p><b>MENTA</b> <i>Mentha piperita</i></p>	<p>La menta crece en zonas húmedas o frescas, se utilizan las hojas y tiene propiedades digestivas, ayuda en irritaciones cutáneas y para el resfriado <sup>10</sup>.</p>
<p>Imagen A 8</p>  <p>Enciclopedia Encarta, Harold Taylor/Oxford Scientific Films</p>	<p><b>PANELA</b></p>	<p>La Panela o rapadura se obtiene de la evaporación de los jugos de la caña. Al no sufrir ningún refinado, ni centrifugado, ni otro tipo de procedimiento químico obtenemos un alimento que conserva todos los nutrientes de la caña de azúcar. Aporta entre 310 y 350 calorías, por cada 100 gramos de Panela, vitaminas A, algunas del grupo B, C, D y E, minerales como el calcio, hierro, potasio, fósforo, magnesio, cobre, zinc y manganeso<sup>12</sup>.</p>



Imagen A 9



[viverosriochaula.com](http://viverosriochaula.com)

**TORONJIL**  
***Melissa officinalis***

Planta medicinal traída de Europa de fácil propagación. Es una planta calmante y analgésica. Se recomienda la infusión para crisis nerviosas y dolor de estómago. Por la noche junto con agua de manzana, cedrón, manzanilla o naranjo ayuda a facilitar el sueño<sup>10</sup>.



<b>FRESCOS</b>	Para preparar este tipo de agua, se mezclan diferentes tipos de plantas, entre ellas el cedrón, el ataco, la manzanilla, la menta y el toronjil que fueron explicados anteriormente. A parte de estas intervienen otro tipo de plantas que se explicarán a continuación.
<b>COLA DE CABALLO</b> <i>Equisetum bogotensi</i>	Planta originaria de las regiones andinas sudamericanas, de fácil crecimiento en zonas húmedas cercanas a las fuentes de agua. Tiene propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, útil en problemas urinarios y digestivos <sup>10</sup> .



**HIERBALUISA**  
*Aloysia tripillia*

Es una especie que se caracteriza por un aroma que recuerda al del [limón](#). Es originaria de Sudamérica, donde crece de forma silvestre. Se cultiva en jardines, requiere un clima soleado y húmedo. Se utiliza habitualmente en jardines como [planta ornamental](#). En [herboristería](#) las hojas y tallos son ricos en un [aceite esencial](#), cuyo componente principal es el [citról](#), responsable de su aroma. Su infusión se utiliza como [digestivo](#), [carminativo](#) y antiespasmódico, para casos de [dispepsia](#) o dolores de estómago. Se la consume también como sedante ligero<sup>13</sup>.

Imagen A 11



**sabesano.org**



<p><b>HINOJO</b> <i>Foeniculum vulgare</i></p>	<p>Planta de origen mediterráneo utilizada desde la época egipcia. Se utiliza como digestivo, antiflatulento, antiespasmódico y sobre todo galactogogo o estimulante de la secreción de la leche materna<sup>10</sup>.</p>	<p>Imagen A 12</p>  <p><a href="http://4.bp.blogspot.com/hinojo">http://4.bp.blogspot.com/hinojo</a></p>
<p><b>BORRAJA</b> <i>Borrago officinalis</i></p>	<p>Originaria de Asia Menor, con flores moradas o blancas y hojas cubiertas de cortas vellosidades blancas; es utilizada para combatir la tos junto con el tilo, también es la gripa, fiebre, tos, ya que tiene acción antitusígena y sudorífica.<sup>10</sup></p>	<p>Imagen A 13</p>  <p><a href="http://www.lacuevadelamarmota.com">www.lacuevadelamarmota.com</a></p>



<p><b>CLAVEL</b> <i>Mutisia decurrens</i></p>	<p>Es una planta ornamental bella por sus flores.</p>	 <p><a href="http://www.biblioredes.cl/clavel20mix.jpg">www.biblioredes.cl/clavel20mix.jpg</a> Imagen A 14</p>
<p><b>LINAZA</b> <i>Linum</i> <i>usitatissimum</i></p>	<p>Planta cultivada en los Andes suramericanos. Las semillas hervidas o dejadas en agua durante varias horas sueltan una sustancia mucilaginoso que tiene cualidades refrescantes y emolientes. Se usa para la inflamación de riñones o del sistema digestivo<sup>10</sup>.</p>	<p>Imagen A 15</p>  <p><b>omnitodo.com</b></p>



1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

AGUAS DE PLANTAS MEDICINALES	ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	ENCUESTADOS PERSONALES
ANIS	5	7
ATACO	11	7
CANELA	5	7
CEDRÓN	27	7
FRESCOS	25	7
HIERBALUISA	3	7
HORCHATA	11	7
MANZANILLA	13	7
MENTA	13	7
PANELA	4	7
TORONJIL	13	7

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



1era BIBLIOGRAFIA	Plantas para el Cuidado de la Salud
2da BIBLIOGRAFIA	La Botica de la Abuela; Remedios Naturales
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001

**CUADRO A:** A continuación se presentará el cuadro A de cada una de las plantas.

### ANÍS

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=5 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $> 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Anís	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3</b>					

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## ATACO

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=11 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
ATACO	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEDRÓN	PRESENTE	3 DE 11	-	NEGADO	-
MENTA	PRESENTE	4 DE 11	-	NEGADO	-
CLAVEL	PRESENTE	1 DE 11	-	NEGADO	-
ROSAS	PRESENTE	4 DE 11	-	NEGADO	-
HOJAS DE NARANJA	PRESENTE	1 DE 11	-	NEGADO	-
MANZANILLA	PRESENTE	3 DE 11	-	NEGADO	-
TORONJIL	PRESENTE	2 DE 11	-	NEGADO	-
TOMATE DE ÁRBOL	PRESENTE	1 DE 11	-	NEGADO	-
AGUA	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AZÚCAR	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LIMÓN	PRESENTE	2 DE 11	1 DE 7	NEGADO	-

**Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 4 Y ENCUESTAS 3**

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### CANELA

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=5 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Canela	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3

### CEDRÓN

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=27 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Cedrón	PRESENTE	27 DE 27	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	27 DE 27	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	27 DE 27	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Limón	PRESENTE	7 de 27	2 DE 7	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 11 Y ENCUESTAS 3

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### HIERBALUISA

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=3 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (>40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Hierba Luisa	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 1 Y ENCUESTAS 3

### HORCHATA

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=11 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
HORCHATA	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AGUA	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AZÚCAR	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 4 Y ENCUESTAS 3

### MANZANILLA

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=13 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Manzanilla	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 5 Y ENCUESTAS 3

#### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## MENTA

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=25 (≥40%)	ENCUESTADOS 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (>40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Menta Fresca	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 5 Y ENCUESTAS 3

## FRESCOS

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=25(≥40%)	ENCUESTADOS 7 =PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (>40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Ataco	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Menta	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Toronjil	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Manzanilla	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Cedrón	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Hierba Luisa	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Gañan	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Cola de caballo	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Hinojo	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Borraja	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Clavel	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Linaza	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>Azúcar</b>	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Limón</b>	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 10 Y ENCUESTAS 3					

### PANELA

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=4 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (>40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
<b>Panela Rayada</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Agua</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3.					

### TORONJIL

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=13 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
<b>Toronjil</b>	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Agua</b>	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Azúcar</b>	PRESENTE	13 DE 13	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Limón</b>	PRESENTE	6 DE 13	2 DE 7	NEGADO	-
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 5 Y ENCUESTAS 3.					

#### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

<b>AGUA DE CEDRÓN</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>Cedrón Fresco</b>	2	0,15				0,787401575
<b>Cedrón Cocido</b>	5	0,2				1,968503937
<b>Agua</b>	226	8		1 taza	250	88,97637795
<b>Azúcar</b>	21	0,75	2 cdas			8,267716535
<b>Total</b>	254			3/4 taza	225	100

<b>AGUA DE CANELA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>Canela</b>	4	0,15				1,581027668
<b>Canela Cocido</b>	2	0,1				0,790513834
<b>Agua</b>	226	8		1 taza	250	89,32806324
<b>Azúcar</b>	21	0,75	2 cdas			8,300395257
<b>TOTAL</b>	253			3/4 taza	225	100

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>AGUA DE ATACO</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Ataco fresco	12	0,4				4,285714286
Ataco Cocido	21	0,672				7,5
Agua	226	8		1 taza	250	80,71428571
Azúcar	21	0,75	2 cdas			7,5
<b>TOTAL</b>	<b>280</b>			<b>3/4 taza</b>	<b>225</b>	<b>100</b>

<b>AGUA DE HIERBA LUISA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZA</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Hierba Luisa Fresca	4	0,2				1,550387597
Hierba Luisa Cocida	7	0,25				2,713178295
Agua	226	8		1 taza	250	87,59689922
Azúcar	21	0,75	2 cdas			8,139534884
<b>Total</b>	<b>258</b>			<b>¾ taza</b>	<b>225</b>	<b>100</b>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>AGUA DE HORCHATA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100 g</b>
Horchata	6	0,2				2,076124567
Horchata cocida	36	1,3				12,4567474
<b>AGUA</b>	226	8		1 taza	250	78,20069204
<b>Azúcar</b>	21	0,75	2 cdas			7,266435986
<b>TOTAL</b>	289			$\frac{3}{4}$ taza	225	100

<b>AGUA DE MANZANILLA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZA</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Manzanilla fresca	3	0,15				1,171875
Manzanilla Cocida	6	0,2				2,34375
<b>Agua</b>	226	8		1 taza	250	88,28125
<b>Azúcar</b>	21	0,75	2 cdas			8,203125
<b>TOTAL</b>	256			$\frac{3}{4}$ taza	225	100

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>AGUA DE FRESCOS</b>				
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100 g</b>
Ataco Fresco	12	0,4		0,446262551
Ataco Cocido	21	0,672		0,780959464
Menta Fresca	2	0,1		0,074377092
Menta Cocida	4	0,15		0,148754184
Toronjil Fresco	4	0,15		0,148754184
Toronjil Cocido	6	0,2		0,223131276
Manzanilla Fresca	3	0,15		0,111565638
Manzanilla Cocida	6	0,2		0,223131276
Cedrón Fresco	2	0,15		0,074377092
Cedrón Cocido	5	0,2		0,18594273
Hierba Luisa Fresca	4	0,2		0,148754184
Hierba Luisa Cocida	7	0,25		0,260319821
Gañan Fresca	21	0,75		0,780959464
Gañan Cocido	23	0,8		0,855336556
Cola de caballo Fresco	13	0,15		0,483451097
Cola de caballo cocido	18	0,65		0,669393827
Hinojo Fresco	7	0,25		0,260319821
Hinojo Cocido	8	0,3		0,297508367
Borraja Fresca	12	0,4		0,446262551
Borraja Cocida	18	0,65		0,669393827
Clavel Fresco	11	0,4		0,409074005
Clavel Cocido	18	0,65		0,669393827

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

<b>Linasa Fresco</b>	11	0,4		0,409074005
<b>Linasa Cocido</b>	16	0,55		0,595016735
<b>Agua</b>	2475	71,5	2475	83,19077724
<b>Azúcar</b>	200	6,4		7,437709186
<b>Total</b>	2689		2475	100

<b>AGUA DE MENTA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZA</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>Menta Fresca</b>	2	0,1				0,790513834
<b>Menta Cocida</b>	4	0,15				1,581027668
<b>Agua</b>	226	8		1 taza	250	89,32806324
<b>Azúcar</b>	21	0,75	2 cdas			8,300395257
<b>TOTAL</b>	253			$\frac{3}{4}$ taza	225	100

<b>AGUA DE PANELA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZA</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>Panela Rayada</b>	27	0,95	2 cdas			10,67193676
<b>Agua</b>	226	8		1 taza	250	89,32806324
<b>TOTAL</b>	253			$\frac{3}{4}$ taza	225	100

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>AGUA DE ANIS</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZA</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100 g</b>
Anís	5	0,2	1cda			1,937984496
Anís Cocido	6	0,2				2,325581395
Agua	226	8		1 taza	250	87,59689922
Azúcar	21	0,75	2 cdas			8,139534884
<b>TOTAL</b>	<b>258</b>			<b>3/4 taza</b>	<b>225</b>	<b>100</b>

<b>AGUA DE HIERBA LUISA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZA</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Hierba Luisa Fresca	4	0,2				1,550387597
Hierba Luisa Cocida	7	0,25				2,713178295
Agua	226	8		1 taza	250	87,59689922
Azúcar	21	0,75	2 cdas			8,139534884
<b>Total</b>	<b>258</b>			<b>¾ taza</b>	<b>225</b>	<b>100</b>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

<b>1. Pesamos los montes de forma separada</b>		
<p>Imagen A 15</p> 	 <p>Imagen A 16</p>	<p>Imagen A 17</p> 
<b>TORONJIL</b>	<b>ATACO O SANGURACHA</b>	<b>MANZANILLA</b>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<p>Imagen A 18</p>  <p>A digital scale with a white weighing pan containing several green, leafy sprigs of Cedron.</p>	<p>Imagen A 19</p>  <p>A digital scale with a white weighing pan containing a small bundle of green, knotted sprigs of Hierba Luisa.</p>	<p>Imagen A 20</p>  <p>A digital scale with a white weighing pan containing a bunch of green, leafy sprigs of Gañan.</p>
<p><b>CEDRÓN</b></p>	<p><b>HIERBA LUISA</b></p>	<p><b>GAÑAN</b></p>
<p>Imagen A 21</p>  <p>A digital scale with a white weighing pan containing a large bundle of long, thin, green sprigs of Cola de Caballo.</p>	<p>Imagen A 22</p>  <p>A digital scale with a white weighing pan containing a bundle of green, feathery sprigs of Hinojo.</p>	<p>Imagen A 23</p>  <p>A digital scale with a white weighing pan containing several green, leafy sprigs of Borraja.</p>
<p><b>COLA DE CABALLO</b></p>	<p><b>HINOJO</b></p>	<p><b>BORRAJA</b></p>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Imagen A 24



Imagen A 25



Imagen A 26



**CLAVEL**

**LINASA**

**MENTA**

Imagen A 27



Imagen A 28

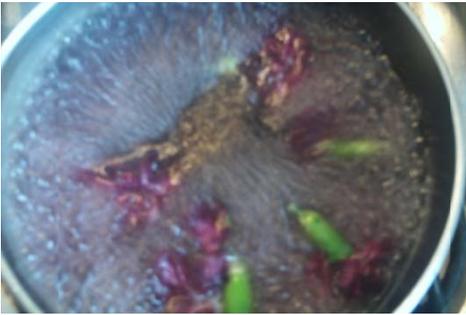


Imagen A 29



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>ANÍS</b>	<b>HORCHATA</b>	<b>MANZANILLA</b>
<p data-bbox="415 337 548 362">Imagen A 30</p> 	<p data-bbox="722 342 854 367">Imagen A 31</p> 	<p data-bbox="1276 326 1409 350">Imagen A 32</p> 
<p data-bbox="386 808 518 833"><b>PANELA</b></p>	<p data-bbox="705 756 1245 894">2. Medimos una taza de agua para cada monte y ponemos a hervir. 3. Cuando hierva el agua agregamos el monte.</p>	<p data-bbox="1266 756 1728 894">4. Dejamos reposar diez minutos aproximadamente. 5. Cernimos , agregamos el azúcar y servimos.</p>



**4. Presentación de los platos.**

Imagen A 33



Imagen A 34



Imagen A 35



Imagen A 36



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## BATIDOS

BATIDOS	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTADOS PERSONALES
NARANJILLA	6	7
MANZANA	7	7
MORA	16	7
TOMATE	15	7
FRUTILLA	9	7
CERELAC	24	7
GUINEO	23	7

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## **BATIDO DE NARANJILLA**

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación.

La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

La pulpa de color verde a amarillo anaranjado, en algunas variedades verde intenso, se utiliza en la preparación de refrescos, helados, mermeladas, conservas y otros dulces. El jugo tiene sabor agrio y color verde.<sup>14</sup>



Imagen B 1

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	6
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Comidas Del Ecuador, pgn 150
2da BIBLIOGRAFIA	Lo mejor de la Cocina Ecuatoriana, pgn 9
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### CUADRO A

BATIDO DE NARANJILLA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=6 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Naranja	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3

### CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100
2 Naranja	68	2,4				17.75456919
Leche	294	10,4		1 1/4 taza	300	76.76240209
Azúcar	21	0,75	2 cdas			5.483028721
Total	383					100
Volumen final				1taza 2/3	400	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y presentación de los vasos.**



Imagen B 2

1. Pelamos las naranjillas y las pesamos.



Imagen B 3

2. Medimos el azúcar.



Imagen B 6



Imagen B 4

3. Medimos la leche y reunimos los ingredientes en el vaso de la licuadora.



Imagen B 5

4. Licuamos, sernimos y servimos



Imagen B 7

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



## **BATIDO DE MANZANA**

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>7</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

La manzana es una de las frutas de cultivos más antiguos. El color de las manzanas varía del rojo al amarillo; su textura de firme a suave; y su sabor de ácido a dulce. Ricas en vitamina C y fibra, las manzanas son un sano tentempié, un ingrediente útil tanto en platos dulces como salados y debido a su alto contenido de pectina, suele utilizarse en mermeladas y jaleas.<sup>15</sup>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Lo mejor de la Cocina Ecuatoriana pgn 34
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Frutas, Hierbas y vegetales, pgn 127
<b>1era PERSONA</b>	MPA 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MC 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### CUADRO A

BATIDO DE MANZANA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=7 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Manzana	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 3 Y ENCUESTAS 3					

### CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100g
1 Manzana	64	2,25				16.88654354
Leche	294	10,4		1 taza 1/4	300	77.57255937
Azúcar	21	0,75	2 cdas			5.540897098
Total	379					100
Volumen final				1 taza 1/3	350	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y presentación de los vasos.**

<p><b>Imagen B 8</b></p> 	<p><b>Imagen B 9</b></p> 	<p><b>Imagen B 12</b></p> 
<p>1. Pelamos la manzana y la cortamos en cuatro pedazos.</p> <p>2. Después de pesada la cocinamos.</p>		<p><b>Imagen B 13</b></p> 
<p><b>Imagen B 10</b></p> 	<p><b>Imagen B 11</b></p> 	
<p>3. Medimos las cucharadas de azúcar y la leche.</p> <p>4. Unimos los ingredientes antes mencionados y licuamos.</p>		

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## **BATIDO DE MORA**

Bayas blandas de color morado, parecidas a las zarzamoras en tamaño y forma. Las moras son blandas, así que lávelas con cuidado y consúmalas poco después de recolección.<sup>15</sup>

pgn 284

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>16</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era PERSONA</b>	AA 001
<b>2da PERSONA</b>	PC 001
<b>3era PERSONA</b>	MPA 001
<b>4ta PERSONA</b>	EQ 001
<b>5ta PERSONA</b>	MC 001
<b>6ma PERSONA</b>	ES 001
<b>7ma PERSONA</b>	YP 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### CUADRO A

BATIDO DE MORA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=16 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Mora	PRESENTE	16 DE 16	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	16 DE 16	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azucar	PRESENTE	16 DE 16	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 6 Y ENCUESTAS 3					

### CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100g
Fresas	54	1,9				15
Leche	285	10		1 taza 1/4	300	79.16666667
Azúcar	21	0,75	2 cdas			5.8333333333
Total	360					100
Volumen Final				1 taza 2/3	400	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y presentación de los vasos.**

<p><b>Imagen B 14</b></p> 	<p><b>Imagen B 15</b></p> 	<p><b>Imagen B 18</b></p> 
<p>1. Pesamos la mora escogida para realizar el batido.</p>	<p>2. Después de pesada lavamos la mora y la llevamos a cocinar.</p>	<p><b>Imagen B 19</b></p> 
<p><b>Imagen B 16</b></p> 	<p><b>Imagen B 17</b></p> 	
<p>3. Pesamos la mora cocinada. 4. Medimos el volumen de la leche.</p>	<p>5. Llevamos al vaso de la licuadora junto con la mora y el azúcar . Servimos</p>	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## **BATIDO DE TOMATE**

El Tomate o tamarillo resalta por sus cualidades nutricionales, especialmente sus propiedades de reducción de colesterol, su alto contenido de fibra, vitaminas A y C, y su bajo nivel de calorías.

Es rico en minerales, especialmente calcio, hierro y fósforo; Fortalece el sistema inmunológico y la visión, además de funcionar como antioxidante. Es además una buena fuente de pectina.<sup>16</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	15
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	RG 001
2da PERSONA	TM 001
3era PERSONA	MPA 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ma PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

BATIDO DE TOMATE					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=15 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Tomate	PRESENTE	15 DE 15	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	15 DE 15	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	15 DE 15	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 6 Y ENCUESTAS 3

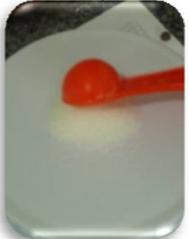
## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100 g
Tomate con Cascara	180	6.35				28.21316614
Tomate Pelado	143	5.05				22.4137931
Leche	294	10.4		1 taza 1/4	300	46.0815047
Azúcar	21	0.75	2 cdas			3.29153605
Total	638					100
Volumen final				1 taza 2/3	400	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y presentación de los vasos.**

<p><b>Imagen B 20</b></p> 	<p><b>Imagen B 21</b></p> 	<p><b>Imagen B 24</b></p> 
<p>1. Pesamos los tomates con cáscara.</p>	<p>2. Pesamos los tomates sin cáscara 3. Medimos una taza de leche.</p>	<p><b>Imagen B 25</b></p> 
<p><b>Imagen B 22</b></p> 	<p><b>Imagen B 23</b></p> 	
<p>4. Medimos el azúcar</p>	<p>5. Licuamos los anteriores ingredientes y cernimos.</p>	



## **BATIDO DE FRESAS**



Imagen B 26

Son el fruto rojo en forma de cono de un arbusto. Originarias de Europa y América, se cultivan en zonas templadas de todo el planeta. Las frutillas se emplean en postres, macedonias, sopa de frutas o conservas, en puré para hacer salsas o en batidos.<sup>23 pgn 170</sup> La frutilla es un de las frutas más bajas en calorías por debajo incluso del melón o la sandía. Y su contenido de proteínas, grasas y sodio es muy bajo. Los nutrientes más importantes de las frutillas son los azúcares, la vitamina C, los folatos, el potasio y el hierro.<sup>17, pgn 108</sup>



1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Frutas, Hierbas y vegetales, pgn 89
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Lo mejor de la Cocina Ecuatoriana, pgn 6
<b>1era PERSONA</b>	MPA 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MC 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>9</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>



## CUADRO A

BATIDO DE FRESAS					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR= 9 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
<b>Cerelac</b>	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Leche</b>	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Azúcar</b>	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 4 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100 g
<b>Fresas</b>	54	1.9				15
<b>Leche</b>	285	10		1 taza 1/4	300	79.16666667
<b>Azúcar</b>	21	0.75	2 cdas			5.833333333
<b>Total</b>	360					100
<b>Volumen Final</b>				1 taza 2/3	400	

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y presentación de los vasos.**



Imagen B 27



Imagen B 28

1. Se realiza la elección de las frutillas para la realización del batido.  
2. Posteriormente se les lava y se elimina las hojas de la fruta.

3. Medimos una taza de leche.  
4. Colocamos la frutilla y la leche y procedemos a licuar.  
5. Cernimos el jugo y medimos el volumen final, luego servimos en vasos de diferente medida.



Imagen B 29



Imagen B 30



## **BATIDO DE CERELAC**

Cerelac es una excelente opción que puede contribuir a disminuir el riesgo de deficiencias de algunos nutrientes. Sus principales beneficios: Aporta parte de la energía necesaria para las actividades diarias, aporta carbohidratos que contribuyen con el crecimiento y desarrollo, aporta proteínas que ayudan al crecimiento y mantenimiento de tejidos saludables, aporta 11 vitaminas y 5 minerales. Ahora, el Cerelac contiene Prebio 1, fibras naturales que favorecen a mantener el buen funcionamiento del aparato digestivo del bebé lo cual ayuda a protegerlo de enfermedades gastrointestinales.<sup>18</sup>



Imagen B 31

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>24</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

1era PERSONA	MPA 00 1
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

BATIDO DE CERELAC					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR= 24 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Cerelac	PRESENTE	24 DE 24	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	24 DE 24	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	24 DE 24	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 10 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100 g
Fresas	84	2.95				23.33333333
Cerelac	30	1	2 cdas			8.333333333
Leche	235	8.3		1 taza	250	65.27777778
Azúcar	11	0.4				3.055555556
<b>Total</b>	<b>360</b>					<b>100</b>
<b>volumen final</b>				<b>1 taza 1/2</b>	<b>375</b>	

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### 3. Proceso de Preparación y Presentación de los Vasos

Imagen B 32



Imagen B 33



Imagen B 35



1. Pesamos el cerelac en base a la proporción de una taza.
2. Escogemos la fruta que más se usa para el batido de cerelac y la pesamos.

3. Medimos la taza de leche
4. Pesamos el azúcar.

Imagen B 34



Imagen B 36



4. Reunimos el cerelac, la frutilla, el azúcar y la leche en el vaso de la licuadora.

5. Procedemos a licuar por treinta segundos aproximadamente y servimos en los vasos.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



imagen B 37



Imagen B 38





## **BATIDO DE GUINEO**

El plátano o banana no crecen en árboles o palmeras sino en realidad son una hierba gigante. Los plátanos se utilizan como fruta y como hortaliza.<sup>23 pgn 170</sup> La principal razón por la que esta fruta ha conquistado las mesas de los cinco continentes, es precisamente su sencillez de uso: la banana se puede comer en cualquier lugar, sin necesidad de servilleta ni de cuchillo. Además, viene envuelto en un higiénico “estuche” natural, su piel, que los preserva de la contaminación. Pero sobre todo, la banana es una de frutas más nutritivas y medicinales que existen.<sup>17 pgn 108</sup>



imagen B 39

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>23</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

A.

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	<b>Lo mejor de la cocina Ecuatoriana, pgn 7</b>
1era PERSONA	AA 001
2da PERSONA	MPA 001
3era PERSONA	EQ 001
4ta PERSONA	MC 001
5ta PERSONA	ES 001
<b>6ma PERSONA</b>	YP 001

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

BATIDO DE GUINEO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR= 23 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Guineo	PRESENTE	23 DE 23	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	23 DE 23	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	23 DE 23	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 9 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100 g
1/2 Guineo	71	2.5				18.39378238
Leche	294	10.4		1 taza 1/4	300	76.16580311
Azucar	21	0.75	2 cdas			5.440414508
Total	386					100
Volumen final				1 taza 1/4	300	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y presentación de los vasos.**

<p>Imagen B 40</p> 	<p>Imagen B 41</p> 
<p>1. Quitamos la cáscara del guineo y hacemos pedazos pequeños para pesar.</p>	<p>2. Medimos el azúcar y la leche.</p>
<p>Imagen B 42</p> 	<p>Imagen B 43</p> 
<p>2. Licuamos la leche el guineo y el azúcar.</p>	<p>4. Terminando de licuar servimos.</p>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



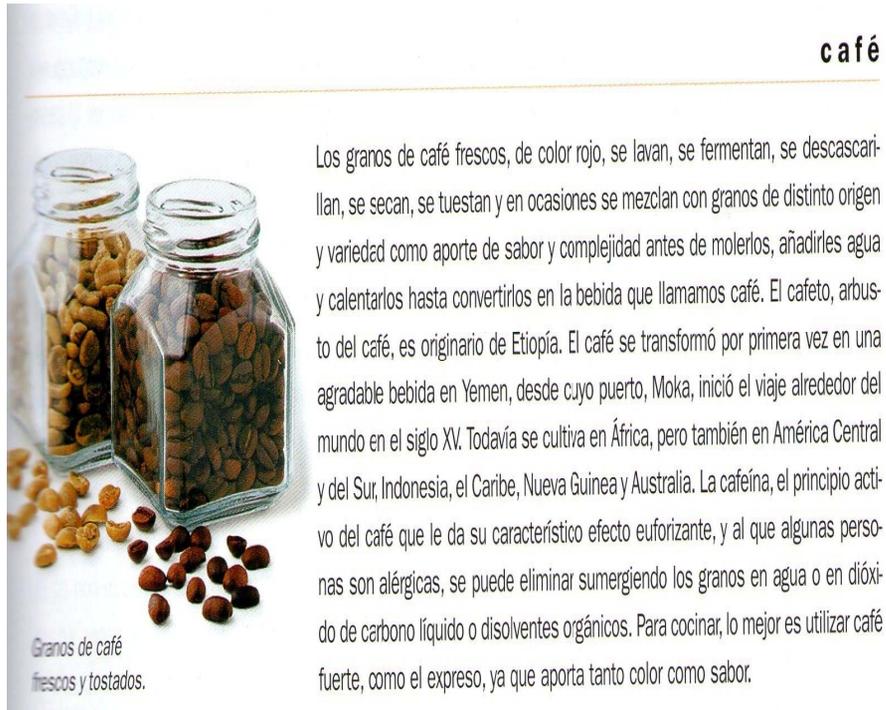
Imagen B 44



Imagen B 45



## CAFÉS



Toda la Gastronomía de la A a la Z<sup>15</sup>, pgn 73

Imagen CA 1

### café

### leche

Imagen CA 2

La leche procede de las vacas, ovejas y cabras. Sus productos derivados incluyen queso, mantequilla, nata, suero de leche, cuajo, yogur y crema agria. La leche, uno de los ingredientes más versátiles, puede utilizarse en bebidas, pudines, sopas, salsas y helados. Los distintos tipos de leche están identificados bien por la etiqueta del cartón o, en algunos países, por el color de su tapa. La leche se somete a tratamientos distintos según el país, y algunas leches pueden incorporar vitaminas, calcio o hierro.



Toda la Gastronomía de la A a la Z<sup>15</sup> pgn 246

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>CAFÉS Y LECHE</b>	<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>
<b>CAFÉ INSTANTÁNEO</b>	71	7
<b>CAFÉ INSTANTÁNEO MÁS LECHE</b>	84	7
<b>CAFÉ FILTRADO</b>	50	7
<b>CAFÉ FILTRADO MÁS LECHE</b>	19	7
<b>LECHE</b>	13	7
<b>LECHE MÁS AZÚCAR</b>	7	7

<b>1era PERSONA</b>	<b>PC 001</b>
<b>2da PERSONA</b>	ES 001
<b>3era PERSONA</b>	BM 001
<b>4ta PERSONA</b>	EQ 001
<b>5ta PERSONA</b>	MC 001
<b>6ta PERSONA</b>	ES 001
<b>7ma PERSONA</b>	YP 001

**CUADRO A:** A continuación se presentan los cuadros A de cada uno de los cafés preparados.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>LECHE MÁS AZÚCAR</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES</b>	<b>ENCUESTADOS</b>	<b>ENCUESTADOS= 7</b>	<b>INGREDIENTES DE</b>	<b>INGREDIENTES DE</b>
<b>FINALES</b>	<b>EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>VLIR=20 (≥40%)</b>	<b>PERSONALES</b>	<b>MAYOR USO (&gt; 40%)</b>	<b>RECETA FINAL</b>
<b>Leche</b>	PRESENTE	20 DE 20	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Azúcar</b>	PRESENTE	20 DE 20	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 8 Y ENCUESTAS 3

<b>CAFÉ INSTANTÁNEO CON LECHE</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES</b>	<b>ENCUESTADOS</b>	<b>ENCUESTADOS</b>	<b>INGREDIENTES DE</b>	<b>INGREDIENTES DE</b>
<b>FINALES</b>	<b>EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>VLIR=84 (≥40%)</b>	<b>7=PERSONALES</b>	<b>MAYOR USO(&gt;40%)</b>	<b>RECETA FINAL</b>
<b>Leche</b>	PRESENTE	84 DE 84	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Café Instantáneo</b>	PRESENTE	84 DE 84	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Azúcar</b>	PRESENTE	84 DE 84	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 34 Y ENCUESTAS 3

**CAFÉ INSTANTÁNEO**

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=71 (≥40%)	ENCUESTADOS 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (>40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Café	PRESENTE	71 DE 71	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	71 DE 71	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	71 DE 71	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 28 Y ENCUESTAS 3

**CAFÉ FILTRADO**

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=50 (≥40%)	ENCUESTADOS 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Café para filtrar	PRESENTE	50 DE 50	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	50 DE 50	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	50 DE 50	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 20 Y ENCUESTAS 3

**CAFÉ FILTRADO CON LECHE**

INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=19 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Café	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 8 Y ENCUESTAS 3

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

<b>LECHE MÁS AZÚCAR</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Leche	294	10,4		1 taza1/4	300	93,33333333
Azúcar	21	0,75	2 cdas			6,666666667
<b>TOTAL</b>	315					
<b>Volumen Final</b>					300	100

<b>CAFÉ INSTANTÁNEO CON LECHE</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Leche	294	10,4		1 taza1/4	300	92,7444795
Café Instantáneo	2	0,1	1 cda			0,630914826
Azúcar	21	0,75	2cdas			6,624605678
<b>TOTAL</b>	317					100
<b>Volumen final</b>					300	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>CAFÉ INSTANTÁNEO</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Café	2	0,1	1cda			0,803212851
Agua	226	8		1 taza	250	90,76305221
Azúcar	21	0,75	2cdas			8,43373494
<b>TOTAL</b>	<b>249</b>					<b>100</b>
<b>Volumen final</b>				<b>1 taza</b>	<b>250</b>	

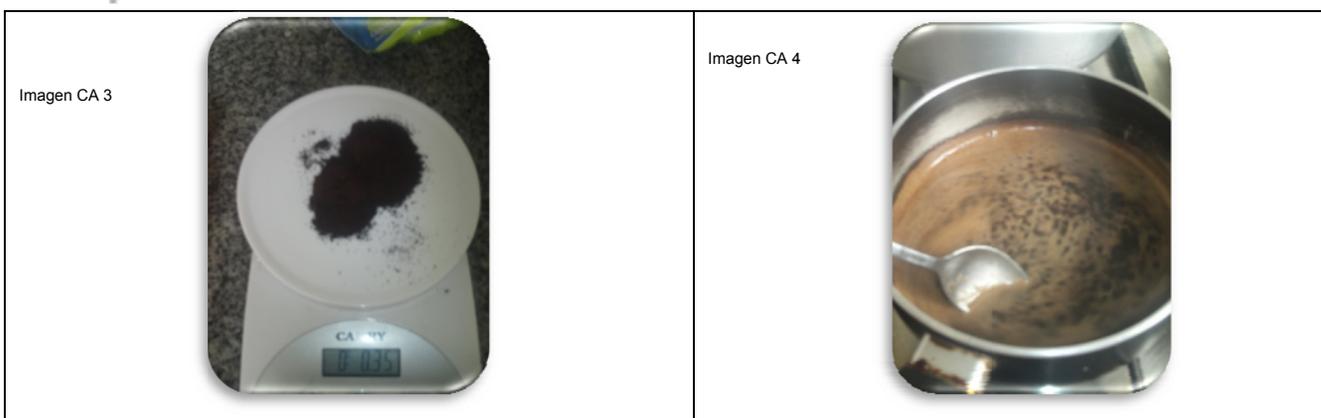
<b>CAFÉ FILTRADO</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A</b>
Café para filtrar	10	0,4	2 cdas			3,891050584
Agua	226	8		1 taza	250	87,93774319
Azúcar	21	0,75	2cdas			8,171206226
<b>TOTAL</b>	<b>257</b>					<b>100</b>
<b>Volumen final</b>				<b>1 taza</b>	<b>250</b>	

<b>CAFÉ FILTRADO CON LECHE</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Café	10	0,35	2cdas			2,283105023
Agua	113	4		1/2 taza	125	25,79908676
Leche	294	10,4		1 taza1/4	300	67,12328767
Azúcar	21	0,75	2cdas			4,794520548
<b>TOTAL</b>	<b>438</b>					<b>100</b>
<b>Volumen Final</b>					<b>425</b>	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3.**



**Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<p>1. Pesamos el café para filtrar. 2. Aparte ponemos a hervir una taza de agua.</p>	<p>3. Cuando el agua esté hirviendo añadimos el café.</p>
<p>Imagen CA 5</p> 	<p>Imagen CA 6</p> 
<p>4. Una vez que haya hervido procedemos a filtrar.</p>	<p>5. Pesamos el azúcar, endulzamos el café y servimos.</p>
<p>Imagen CA 7</p> 	<p>Imagen CA 8</p> 
<p>El café instantáneo no necesita hacerse hervir, únicamente se pone directo en el agua que ya esté hervida previamente.</p>	



**PRESENTACIÓN DE CAFÉ TINTO MÁS LECHE**





<p>1. Pesamos el café para filtrar. 2. Aparte ponemos a hervir una media taza de agua.</p>	<p>3. Cuando el agua esté hirviendo añadimos el café pesado.</p>
<p>Imagen CA 11</p> 	<p>Imagen CA 12</p> 
<p>4. Una vez que haya hervido procedemos a filtrar.</p>	<p>5. Una vez filtrado servimos en una cafetera pequeña. 6. Calentamos la leche , medimos el azúcar y servimos.</p>
<p>Imagen CA 13</p> 	<p>Imagen CA 14</p> 
<p>De igual manera para preparar el café en leche, se añade directo el café instantáneo, se mezcla, se endulza y se sirve.</p>	



F

En 1650, el chocolate emerge en Inglaterra en forma de bebida. En 1659, la primera fábrica de chocolate abre sus puertas en París. En 1720, las chocolaterías italianas son aclamadas por la calidad de sus productos. Por fin, en 1765, América descubre las virtudes del cacao. Las primeras pastillas de chocolate son inglesas, el primer cacao en polvo es holandés, la tableta es una creación británica y el chocolate con leche luego a las avellanas marcan la llegada triunfal de Suiza sobre el mercado del chocolate. Gracias a este desarrollo, el chocolate comienza lentamente su democratización mientras que su utilización en farmacia había sido preconizada desde las primeras horas porque oculta propiedades revigorizantes v fortificantes<sup>19</sup>.

**AUTORAS.**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.

## CHOCOLATE

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

CHOCOLATE	ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	ENCUESTADOS PERSONALES
	8	7

<b>1era PERSONA</b>	<b>P C 001</b>
<b>2da PERSONA</b>	ES 001
<b>3era PERSONA</b>	BM 001
<b>4ta PERSONA</b>	EQ 001
<b>5ta PERSONA</b>	MC 001
<b>6ta PERSONA</b>	ES 001
<b>7ma PERSONA</b>	YP 001



**CUADRO A**

CHOCOLATE					
INGREDIENTES FINALES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=8 (≥40%)	ENCUESTADOS PERSONALES= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Chocolate	PRESENTE	8 DE 8	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	2 DE 8	1 DE 7	NEGADO	-
Leche	PRESENTE	6 DE 8	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	8 DE 8	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Cedrón	PRESENTE	1 DE 8	-	NEGADO	-
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 3 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

CHOCOLATE						
INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
Chocolate	12	0,4				4,47761194
Leche	235	8,3		1 taza	250	87,68656716
Azúcar	21	0,75	2cdas			7,835820896
<b>TOTAL</b>	268			1 taza	250	100

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

<p>Imagen CA 15</p> 	<p>Imagen CA 16</p> 
<p>1. Pesamos el chocolate ya sea en tableta o en pasta.</p>	<p>2. Ponemos a calentar la leche. 3. Cuando la leche esté caliente agregamos el chocolate y empezamos a disolver.</p>
<p>Imagen CA 17</p> 	<p>4. Cuando esté disuelto servimos con azúcar al gusto.</p>



Imagen CA 18



Imagen CA 19





## COCOA

La cocoa no es una marca ni el nombre de la planta, es el polvo que se obtiene mediante la liofilización de los granos del cacao. Generalmente es amarga y muy fina, y se usa en repostería y para saborear ciertos productos.

Muchos chefs prefieren el uso de la cocoa más que el chocolate pues dicen que es una forma más pura del cacao, sin tanta azúcar o leche introducida en otros procesos<sup>20</sup>.

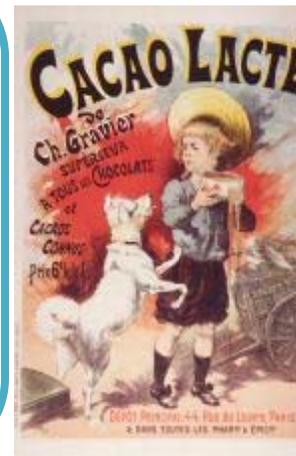


Imagen CA 20

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.



## CUADRO A

<b>COCOA EN LECHE</b>					
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR=118 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS PERSONALES=7</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO(&gt;40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
Cocoa	PRESENTE	118 DE 118	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	118 DE 118	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	118 DE 118	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 45 Y ENCUESTAS 3					

<b>COCOA EN AGUA</b>					
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR=25 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS= 7 PERSONALES</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO (&gt; 40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
Cocoa	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 10 Y ENCUESTAS 3					

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### CUADRO B

<b>COCOA CON LECHE</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Cocoa	16	0,55	2cdas	2cdas		4,8338368
Leche	294	10,4			300	88,821752
Azúcar	21	0,75	2 cdas	2 cdas		6,3444108
<b>TOTAL</b>	<b>331</b>					<b>100</b>
<b>Volumen final de líquido</b>					<b>300</b>	

<b>COCOA EN AGUA</b>						
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Cocoa	16	0,55	2 cdas			4,968944099
Agua	285	10		1taza 1/4	300	88,50931677
Azúcar	21	0,75	2 cdas			6,52173913
<b>TOTAL</b>	<b>322</b>					<b>100</b>
<b>Volumen Final de Líquido</b>				<b>1taza 1/4</b>	<b>300</b>	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. La preparación de cocoa ya sea en leche o en agua es igual.
2. Lo único que se hace es calentar la leche o el agua y poner sobre esta una cucharada de cocoa que abastecerá para una taza de leche o de agua.
3. Disolvemos bien y añadimos azúcar para servir.

**4. Presentación de los platos**





## COLADA DE AVENA



Imagen D 1

Después del trigo es la avena el cereal más útil, y en todo el sentido de la palabra es un fortificante.<sup>21</sup> La avena tiene muchos antioxidantes y varios estudios han encontrado que ayuda a prevenir problemas de salud. Tiene muchas vitaminas y nutrientes como: vitamina B1, proteína, calcio, hierro, magnesio, zinc, cobre, manganeso, tiamina, y vitamina E en más altas concentraciones que otros cereales.<sup>22</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	60
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Comidas del Ecuador, pgn 145
2da BIBLIOGRAFIA	El Menú Diario Ecuatoriano, Pg 94
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

COLADA DE AVENA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=60 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Avena	PRESENTE	60 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	51 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	58 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Guayaba	PRESENTE	1 DE 60	-	NEGADO	-
Naranja	PRESENTE	21 DE 60	-	NEGADO	-
Maracuyá	PRESENTE	2 DE 60	-	NEGADO	-
Mora	PRESENTE	1 DE 60	-	NEGADO	-
Manzana	PRESENTE	3 DE 60	-	NEGADO	-
Azúcar	PRESENTE	60 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Panela	PRESENTE	1 DE 60	-	NEGADO	-
Canela	PRESENTE	1 DE 60	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Pimienta Dulce	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 24 Y ENCUESTAS 3</b>					

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100</b>
<b>Avena</b>	12	0.4	2cdas			3.133159269
<b>Agua</b>	113	4		1/2 taza	125	29.50391645
<b>leche</b>	235	8.3		1 taza	250	61.35770235
<b>1 rama de canela</b>	1	0,05				0.261096606
<b>Pimienta Dulce</b>	1	0,05				0.261096606
<b>Azúcar</b>	21	0.75	2cdas			5.483028721
<b>Total</b>	383					100
<b>Volumen Final</b>				1 taza	250	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### **3. Preparación de la colada y presentación**

**Imagen D 2**



**Imagen D 3**



1. Primero pesamos la avena y luego la mezclamos con el volumen de agua adecuado.
2. Llevamos a fuego y esperamos unos minutos que este hierva.
- 3 Medir el volumen necesario de leche para colocar en la colada.
4. Pesamos pimienta dulce y canela.

**Imagen D 4**



**Imagen D 5**



**Imagen D 6**



5. Añadimos la leche junto con la canela y la pimienta y llevamos al hervor.
6. Procedemos a servir retirando las especias dulces.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## COLADA DE TAPIOCA

La tapioca es la harina de la pasta de **mandioca** (*yuca*), se la puede encontrar [en forma](#) de bolitas o granitos pequeños. Es un alimento muy noble, de fácil digestión, rico en nutrientes y en energía de rápida asimilación. No posee grandes cantidades de proteínas ni grasas. Contiene vitaminas del grupo B, C y minerales como el magnesio, potasio, calcio y hierro.<sup>23</sup>

Imagen D 7



1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	4
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	AA 001
2da PERSONA	PC 001
3era PERSONA	MPA 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ta PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

COLADA DE TAPIOCA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR= (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Tapioca	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Leche	PRESENTE	1 DE 4	-	NEGADO	-
Azúcar	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Canela	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Fruta	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR Y ENCUESTAS 3

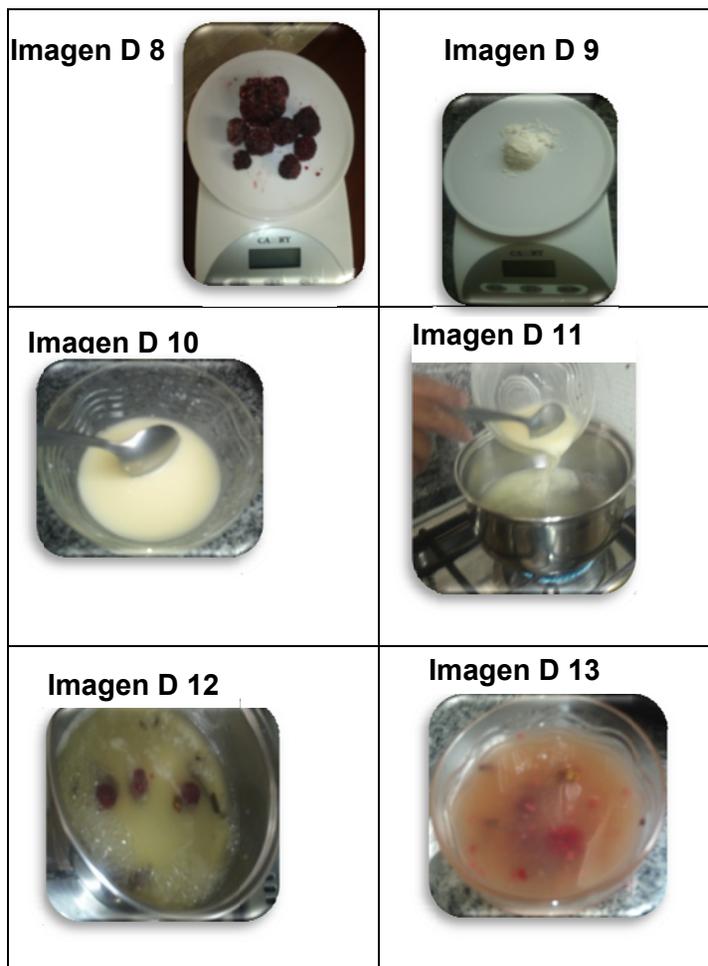
## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
Tapioca	7	0.25	1 cda			1.186440678
Mora Cruda	7	0.25				1.186440678
Mora Cocinada	5	0.2				0.847457627
Agua	550	17.6		2 tazas 1/4	550	93.22033898
Azúcar	21	0.75	2cdas			3.559322034
Canela	1	0,5				0.261096606
Total	591					100
Volumen Final	205	7.2			230	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación de la colada y presentación**



1. Pesamos la fruta y la tapioca.
2. La tapioca disolvemos en agua, para luego colocar esta mezcla, en agua previamente caliente.
3. Luego colocamos la fruta y la canela, dejamos unos minutos en hervor y luego lo dejamos enfriar.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## EMPANADA

Masa circular o cuadrada sobre la cual se colocan algunos ingredientes y que luego se dobla por la mitad, dándole forma rectangular o de media luna. Una vez doblada la masa, se hornea o se fríe en abundante aceite y se puede servir como aperitivo o como merienda, en el caso de la empanada dulce. Las empanadas grandes con relleno salado pueden emplearse como plato principal. Las empanadillas o empanaditas son más pequeñas y se toman como tentempié o como aperitivo. Suelen tener un relleno salado y se fríen en abundante aceite.

<sup>15</sup> pgn 141

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	32
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Comidas del Ecuador pgn 44
2da BIBLIOGRAFIA	Kristy II, pgn 409
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## **CUADRO A**

EMSPANADAS					
INGREDIENTES	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR=32 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS= 7</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO (&gt; 40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
HARINA	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SAL	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
POLVO DE HORNEAR	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANTEQUILLA	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LIMON	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
QUESO	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	PRESENTE	6 DE 32	1 DE 7	NEGADO	-
HUEVOS	PRESENTE	32 DE 32	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AZUCAR	PRESENTE	15 DE 32	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHE	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
AGUA	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANTECA	PRESENTE	5 DE 32	-	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 13 Y ENCUESTAS 3

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

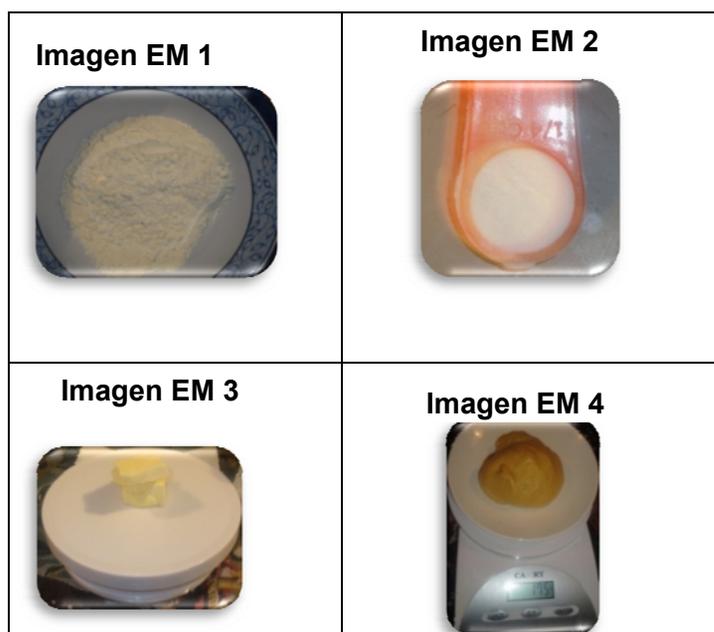
**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	MILILITROS	BASE A 100
HARINA	100				26.31578947
Polvo de Hornear	1	0,05	1/4 cdtá		0.263157895
Sal	1	0,05	1/4 cdtá		0.263157895
1 Huevo	65	2,30			17.10526316
Mantequilla	30	0,96			7.894736842
Agua	4	0.15		4	1.052631579
Masa	176				46.31578947
Queso	3	0,2			0.789473684
TOTAL	380				100

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación de la empanada y su presentación**



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**Imagen EM 5**



**Imagen EM 6**



Peso unitario: 45 g

1. En un recipiente coloco la harina, el huevo, el polvo de hornear, la mantequilla, la sal y el agua.
2. Se debe mezclar o amasar bien todos los ingredientes, una vez mezclados se debe dejar reposar unos 10 min.
3. Luego retiramos una porción de la masa, formamos una pequeña bola y con un rodillo, la aplastamos y alargamos a la masa.
4. El siguiente paso es colocar el queso, una vez realizado esto se procede a cerrar la masa.
5. Y por último se deben freír las empanadas en aceite caliente



## ENSALADA DE FRUTAS



### cítricos

Los cítricos son originarios de Asia y crecen en climas de tropicales a cálidos. Las frutas más importante de la familia de los cítricos son las naranjas, las mandarinas, las toronjas, el limón, la lima, el pomelo, la cidra y el limón agrio. El cruce de estas ocho variedades produce otras frutas. La toronja, uno de los cítricos más antiguos, es el ancestro del pomelo.



Imagen EN 1

### melocotón

Imagen EN 3



Es una fruta de hueso originaria de China, fragante y jugosa, de piel rosada y suave, y carne blanca o amarilla. Los melocotones de carne blanca son los más apreciados para comer. La piel del melocotón es comestible y ligeramente aterciopelada. El hueso encierra en su interior una almendra también comestible. Los melocotones se estropean muy pronto. A temperatura ambiente, se conservan hasta tres o cuatro días. La carne puede oscurecerse en contacto con el aire.

### fresas

Imagen EN 4

Son el fruto rojo en forma de cono de un arbusto. Originarias de Europa y América, se cultivan en zonas templadas de todo el planeta, siendo su temporada de recolección a finales de primavera y principios de verano. Una característica exclusiva de esta fruta es que sus semillas se encuentran en el exterior. Las fresas silvestres pueden ser completamente blancas y las de bosque acostumbran a ser más pequeñas pero más sabrosas que las cultivadas.

Imagen EN 6



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.

Imagen EN 2

### melón

Al igual que otros miembros de la familia –pepinos, calabazas y calabaches–, los melones crecen en el suelo. Existen muchas variedades, por lo que prácticamente hay una para cada estación.

#### TIPOS DE MELÓN

- Cantalupo** Melones pequeños y redondos con cáscara segmentada.
- Galia** Melón esférico de piel reticulada. Al madurar, su cáscara verde oscura se torna dorada.
- Honeydew** Cáscara suave blanca o amarilla y pulpa de color amarillo verdoso. Debe consumirse cuando está bien maduro.
- Moscado o reticulado** Posee un delicioso aroma a almizcle cuando está maduro. La cáscara es rugosa y presenta zonas verdes y doradas, con pulpa de color naranja vivo o verde pálido. En América se le conoce comercialmente como cantalupo.
- Ogen** Cultivado por primera vez en Israel, este melón pequeño posee una cáscara verde y una pulpa dulce de color verde pálido.
- Piel de sapo** Variedad española parecida al Honeydew. Su sabor mejora cuando se consume muy maduro.
- Sandia** Tienen pulpa de color rojo y semillas negras, aunque también hay variedades sin semillas. Las semillas son comestibles y poseen un ligero sabor a nuez. Pruebe a congelar ligeramente rodajas como colifón refrescante a una cena estival.



En el sentido de las agujas del reloj, desde inferior izquierda: moscado; sandía; Honeydew blanco; sandía; Honeydew amarillo, entero y cortado.

### manzana

Imagen EN 5

La manzana es una de las frutas de cultivo más antiguo. En la actualidad existen unas 8.000 variedades distintas. El color de las manzanas varía del rojo al amarillo; su textura de firme a suave; y su sabor de ácido a dulce. Ricas en vitamina C y fibra, las manzanas son un sano tentempié, un ingrediente útil tanto en platos dulces como salados, y debido a su alto contenido en pectina, suele utilizarse en mermeladas y jaleas.

Imagen EN 7

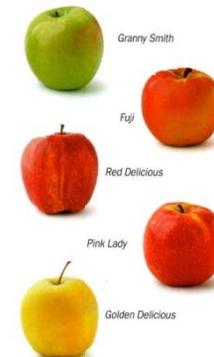




Imagen EN 8



**YOGURT:** El yogur es un alimento lácteo que se obtiene mediante la fermentación bacteriana de la leche. Su textura y sabor tan particular le viene dado por la conversión de la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico. Los principales beneficios que el yogurt brinda a nuestro organismo son: Generar tolerancia a la lactosa, Previene y mejora los síntomas de diarrea, Reduce los valores de colesterol sanguíneo, Gran fuente de calcio.<sup>24</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	6
Ensalada en Jugo	3
Ensalada en Yogurt	3
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## **CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=6 (≥40%)	ENCUESTADOS=7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
PAPAYA	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
NARANJA	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
GUINEO	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PIÑA	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
UVAS	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MARACUYA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
MELON	PRESENTE	6 DE 6	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANDARINA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
FRESAS	PRESENTE	6 DE 6	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANZANA	PRESENTE	6 DE 6	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANGO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
ALMIBAR	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
DURAZNO	PRESENTE	6 DE 6	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SANDIA	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
JUGO DE NARANJA	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

**Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3**

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

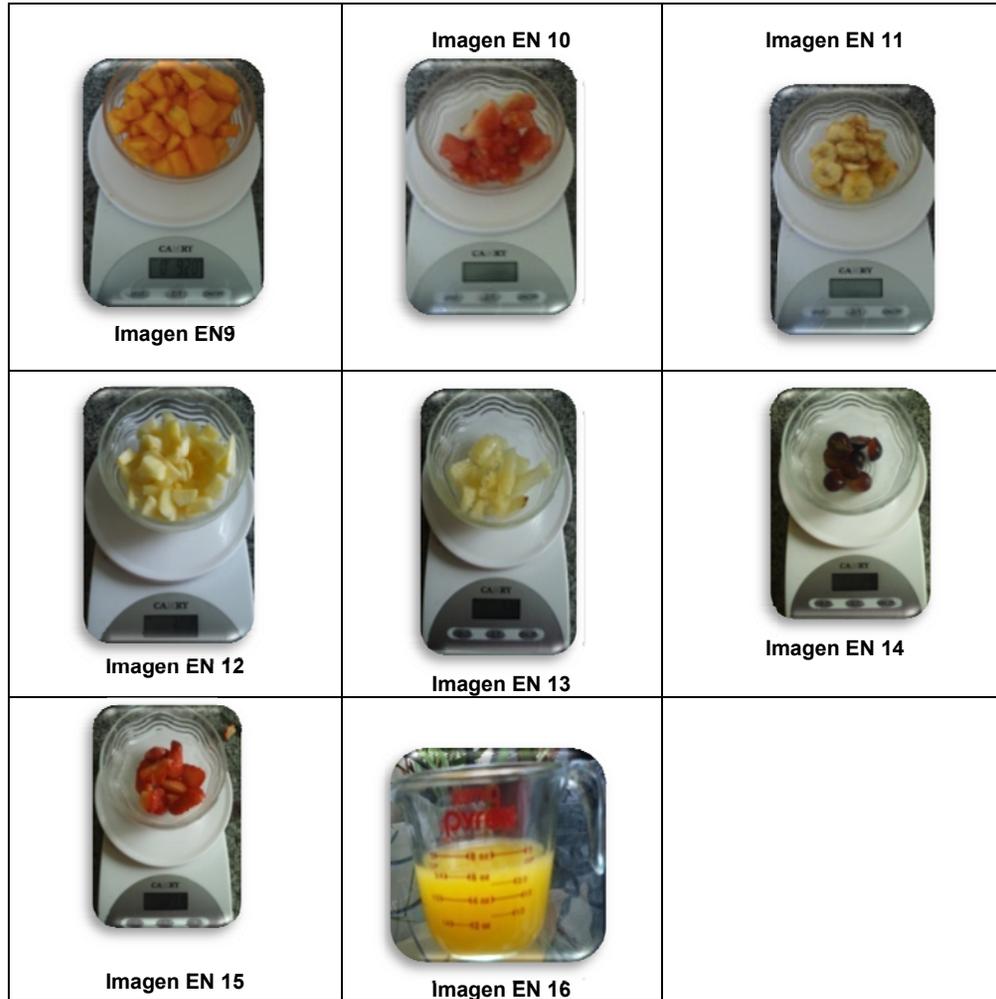
**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
Sandía	100	3,5			10.11122346
Guineo	94	3,3			9.504550051
Piña	58	2,05			5.864509606
Papaya	261	9,2			26.39029323
Frutilla	41	1,45			4.145601618
Uva	28	0,896			2.831142568
Manzana	88	3,1			8.897876643
Melón	85	2,7			8.594539939
Jugo de Naranja	234	7,5	3/4 Taza	225	23.6602629
<b>Total</b>	<b>989</b>				<b>100</b>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## PREPARACIÓN



1. Procedemos a pelar y lavar las frutas.
2. Luego hacemos trozos las frutas más grandes y la fruta pequeña la dividimos por la mitad.
3. Mezclamos las distintas frutas y colocamos el jugo de naranja previamente exprimido.

Imagen EN 17



200 g

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS=7	INGREDIENTES DE	INGREDIENTES DE
	<b>EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>VLIR=6 (≥40%)</b>		<b>MAYOR USO (&gt; 40%)</b>	<b>RECETA FINAL</b>
PAPAYA	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
NARANJA	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
GUINEO	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PIÑA	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
UVAS	PRESENTE	6 DE 6	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MARACUYA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
MELON	PRESENTE	6 DE 6	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANDARINA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
FRESAS	PRESENTE	6 DE 6	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANZANA	PRESENTE	6 DE 6	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANGO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
ALMIBAR	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
DURAZNO	PRESENTE	6 DE 6	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SANDIA	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
JUGO DE NARANJA	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
YOGURT	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS</b>					
<b>3</b>					

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



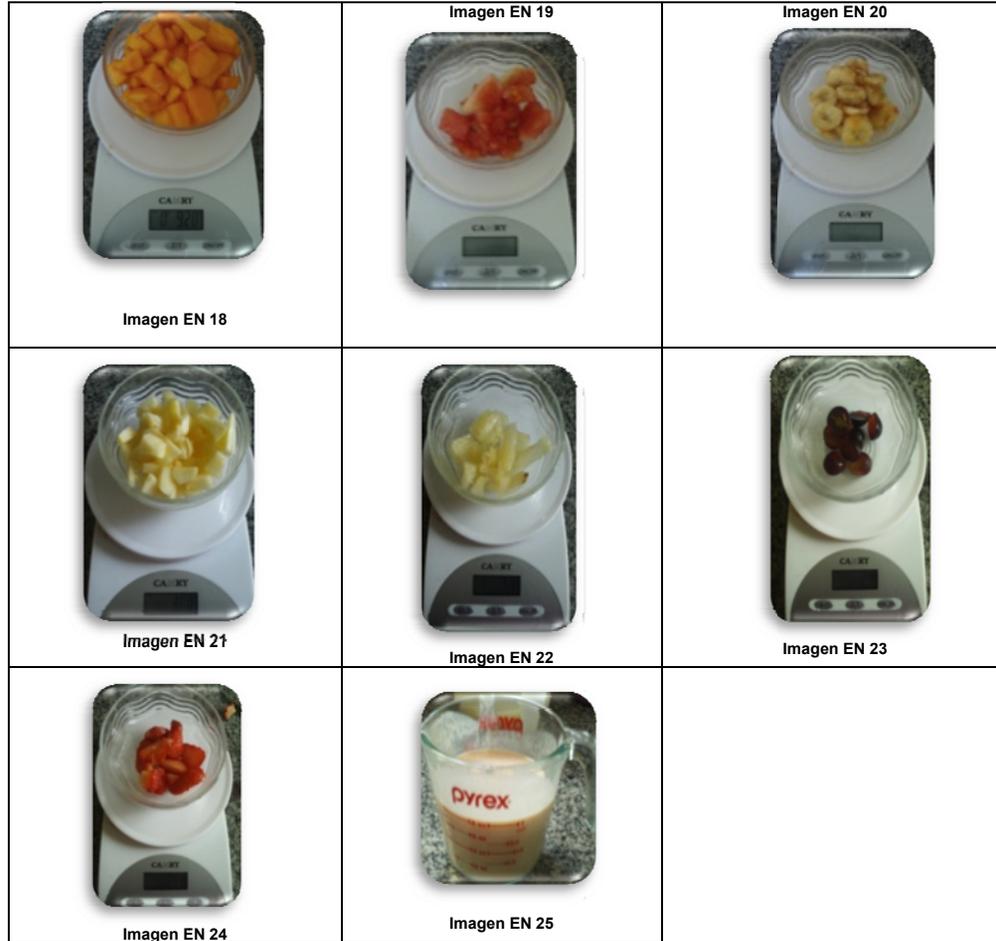
2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Sandia	100	3,5			9.708737864
Guineo	94	3,3			9.126213592
Piña	58	2,05			5.631067961
Papaya	261	9,2			25.33980583
Frutilla	41	1,45			3.980582524
Uva	28	0,896			2.718446602
Manzana	88	3,1			8.54368932
Melón	85	2,7			8.252427184
Yogurt	275	8,8	1 Taza	250	26.69902913
<b>Total</b>	<b>1030</b>				<b>100</b>



### 3. Preparación y presentación de plato



1. Procedemos a pelar y lavar las frutas.
2. Luego hacemos trozos las frutas más grandes y la fruta pequeña la dividimos por la mitad.
3. Mezclamos las distintas frutas y colocamos el yogurt.

Imagen EN 26



200 g

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## GELATINA



Proteína incolora y casi insípida utilizada como gelificante, principalmente para postres, elaborada comercialmente a partir de los huesos y los tendones de vacas y cerdos. La gelatina de calidad debe ser transparente una vez disuelta, carecer de sabor y disolverse con facilidad. Aunque las recetas indican la cantidad exacta de gelatina que debe utilizarse, el resultado varía según la marca y lo que va a gelificar. Si la gelatina se hierve o se le añaden líquidos ácidos, puede perder sus cualidades gelificantes. Además, frutas como la piña, la papaya y los higos contienen enzimas que destruyen la proteína de la gelatina e impiden que gelifique.

Imagen G 1

TODA LA GASTRONOMIA DE LA A A LA Z, <sup>15 pgn 179</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>3</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era PERSONA</b>	MPA 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MC 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001
<b>6ta PERSONA</b>	AA 001
<b>7ta PERSONA</b>	MDO 001

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

GELATINA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE	INGREDIENTES
	EN ENCUESTA VLIR	VLIR=3 (≥40%)		MAYOR USO (> 40%)	DE RECETA FINAL
AGUA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
GELATINA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AZUCAR	PRESENTE	1 DE 3	2 DE 7	NEGADO	GELATINA
CLARA DE HUEVO	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
GALLETAS	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-

**Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 1 Y ENCUESTAS 3**

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100 g</b>
<b>Gelatina</b>	85	2.72			15.82867784
<b>Agua Caliente</b>	226	8	1 taza	226	42.08566108
<b>Agua Fría</b>	226	8	1 taza	226	42.08566108
<b>Total</b>	537				100
<b>Volumen Final</b>			2 Tazas	500	



### 3. Preparación de la gelatina y presentación de la misma

Imagen G 2



1. Disolvemos el contenido de la gelatina en una taza de agua caliente y llevamos a ebullición.

Imagen G 3



2. Una vez que haya hervido añadimos una taza de agua fría y mezclamos.

Imagen G 4



4. Esperamos unas seis horas aproximadamente hasta que cuaje y servimos.

Imagen G 5





## HUEVO REVUELTO

Las proteínas de los huevos son tan eficaces como las de la leche para ayudar en el crecimiento de los niños y para suplementar las proteínas de los vegetales. La grasa de los huevos, como la de la leche, está finamente emulsionada o dividida, por lo que es también fácil de digerir. Los componentes minerales más abundantes del huevo son: sodio, potasio, calcio, magnesio, sílice, cloro, sulfato y fosfatos. También son ricos en fósforo, azufre, hierro y vitamina A; poseen un contenido regular o medio de calcio y vitamina B y son, junto con el hígado y el pescado, la fuente más rica de vitamina D<sup>25</sup>.

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

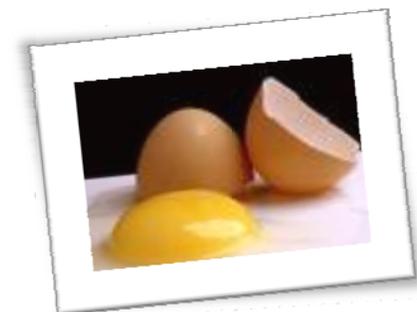


Imagen H 1

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	6
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001



## **CUADRO A**

<b>HUEVOS REVUELTOS</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR=6 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS = 7</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
HUEVO	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SAL	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
JAMON	PRESENTE	1 DE 6	1 DE 7	NEGADO	-
ARVEJA	PRESENTE	1 DE 6	-	NEGADO	-
CHOCLO	PRESENTE	1 DE 6	-	NEGADO	-
CEBOLLA BLANCA	PRESENTE	3 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MELLOCO	PRESENTE	1 DE 6	-	NEGADO	-
ZANAHORIA	PRESENTE	1 DE 6	-	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



### **CUADRO B**

<b>HUEVOS REVUELTOS</b>			
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>BASE A 100</b>
<b>2 Huevos con Cascara</b>	101	3,55	45,9090909
<b>2 Huevos sin Cascara</b>	91	3,2	41,3636364
<b>Cebolla Blanca</b>	26	0,9	11,8181818
<b>Sal</b>	2		0,90909091
<b>Total</b>	220		100

### **3. Proceso de preparación del huevo revuelto**

1. Partimos los huevos y batimos.
2. Picamos la cebolla.
3. Mezclamos la cebolla con el huevo, agregamos la cantidad adecuada de sal.
4. Colocamos en el sartén y revolvemos la preparación.



**4. Presentación del plato.**



**125 g**



## HUMITAS

Las **humitas** o **humintas** (del [quechua](#): *jumint'a*) son un alimento de origen [andino](#) ([Bolivia](#), [Argentina](#), [Chile](#), [Ecuador](#) y el [Perú](#)). Consiste básicamente en una pasta de masa de [maíz](#) cocido y levemente aliñada de [aceite](#), envuelta y finalmente tostada en las propias hojas de la mazorca.<sup>26</sup>

Imagen I 1

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	5
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Comida del Ecuador pgn 100
2da BIBLIOGRAFIA	Delicias Sudamericanas pgn 70
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001



## CUADRO A

HUMITAS					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=5 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
CHOCLO	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
CEBOLLA ROJA	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
MANTEQUILLA	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANTECA DE CHANCHO	NO PRESENTE	-	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HUEVOS	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHE	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
AZUCAR	PRESENTE	5 DE 5	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SAL	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
POLVO DE HORNEAR	PRESENTE	1 DE 5	2 DE 7	NEGADO	-
ANIS	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



## **CUADRO B**

### HUMITAS

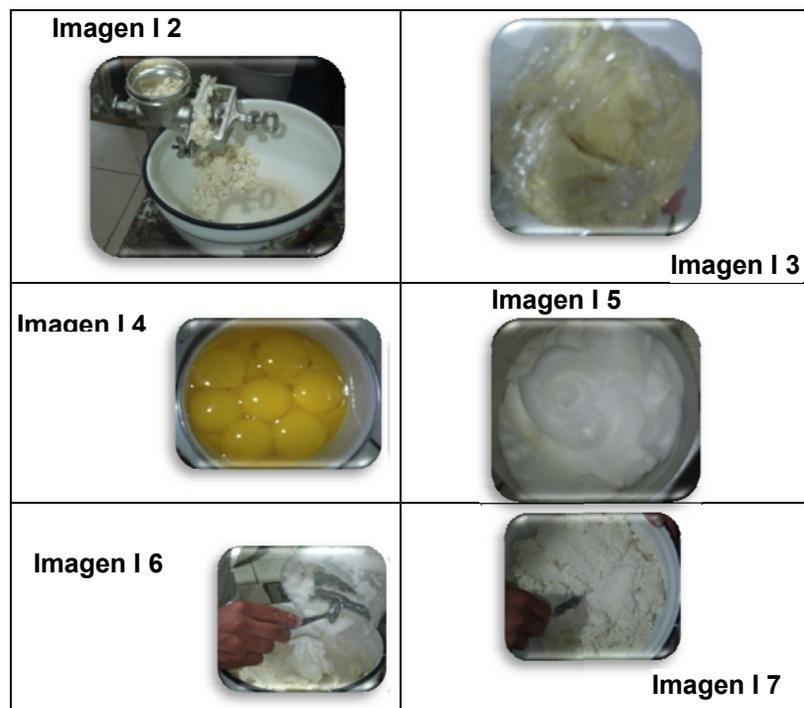
INGREDIENTES	DATOS PARA 25 HUMITAS					DATOS PARA UNA HUMITA		
	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	GRAMOS	ONZAS	BASE A
FINALES								100
Choclo	1589	56				63.56	2,25	48.3272506
Queso	454	16				18.16	0,64	13.8077859
Mantequilla	454	16				18.16	0,64	13.8077859
Huevos	456	16,1				18.24	0,64	13.8686131
Azucar	63	2,22	6 cdas			2.52	0,088	1.91605839
Cebolla Verde	8	0.3				0.32	0,01127	0.243309
Anis	6	0,20				0.24	0,00845	0.18248175
Sal	12	0,42	3 cdtas			0.48	0,016	0.3649635
Hoja	8	0,30				0.32	0,011	0.243309
Masa	117	4,10				4.68	0,164	3.55839416
Masa Cocinado	121	4,30				4.84	0,17	3.68004866
Total	3288						131.52	100

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y Presentación de la Humita**



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**Imagen I 8**



**Imagen I 9**

1. Procedemos a moler el choclo. Conjuntamente molemos la cebolla verde.
2. Partimos los huevos y separamos las claras de las yemas.
3. A la masa mezclamos la mantequilla, colocamos azúcar, sal y las yemas.
4. Batimos las claras hasta punto de nieve y mezclamos con la masa.
5. Para finalizar la preparación se añade el anís en la masa.
6. La masa colocamos en la hoja y antes de cerrar se coloca el queso.
7. Las humitas colocamos en las tamaleras y esperamos 45 min, en cocina industrial.



## JUGOS

JUGOS	ENCUESTADOS CUENCA Y NABON	ENCUESTDOS PERSONALES
MARACUYÁ	6	7
TAMARINDO	11	7
PAPAYA	29	7
NARANJILLA	26	7
ZANAHORIA	3	7
NARANJA	45	7
MELÓN	7	7
MANGO	5	7
MANZANA	12	7
LIMON	27	7
MORA	33	7
JUGO ARTIFICIAL	44	7
PIÑA	33	7
TOMATE	76	7
BABACO	5	7



### **JUGO MARACUYA** ( *Edulis flavicarpa* )

La maracuyá o fruta de la pasión tiene una pulpa gelatinosa, viscosa, de sabor más dulce que las otras variedades y muy aromática. El agua es su principal componente. Contiene una alta cantidad de hidratos de carbono por lo que su valor calórico es muy elevado.<sup>40</sup> Tanto la pulpa como los jugos elaborados con la fruta de la pasión, son refrescantes, tonificantes de las funciones digestivas y ligeramente sedantes, aunque su propiedad medicinal más importante es la antianémica.<sup>17</sup>



Imagen J1

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>6</b>	<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	El Poder medicinal de Alimentos, pg 133
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>	<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Frutas, Hierbas y vegetales, pg 140
		<b>1era PERSONA</b>	MPA 001
		<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
		<b>3era PERSONA</b>	MC 001
		<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
		<b>5ta PERSONA</b>	YP 001



## CUADRO A

JUGO DE MARACUYA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=6 (≥40%)	ENCUESTADOS OS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Agua	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Maracuyá	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	6 DE 6	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

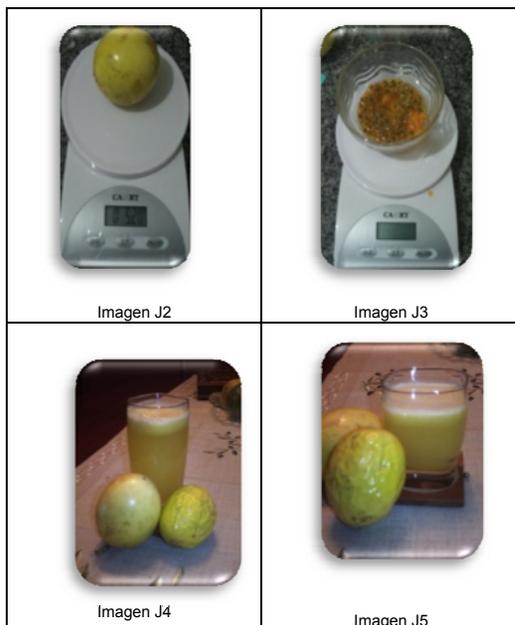
## CUADRO B

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
<b>FINALES</b>						<b>100</b>
1 Maracuyá	147	5,2				27.946768
Pepas	73	2,6				13.8783
Agua	285	10		1 taza 1/4	285	54.182509
Azúcar	21	0,75	2 cdas			3.9923954
<b>total</b>	526					100
<b>Volumen Final de Liquido</b>				1taza 1/3	350	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Extraer las pepas de la fruta, colocar estas en la licuadora con el agua correspondiente y la cantidad de azúcar necesaria.
2. Este jugo se requiere filtrar en un colador para luego ser consumido.



## **JUGO TAMARINDO** (*Tamarindus indica*)

El tamarindo es considerado una fruta exótica su pulpa, tiene un variado número de usos, que van desde la preparación de refrescos, confitería, conservas, salsas, hasta como medicina natural. Sus propiedades son: refrescante y atemperante del tubo digestivo; laxante ideal por su sabor y por sus efectos.<sup>27</sup>



Imagen J6

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>11</b>	<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	El Menú diario Ecuatoriano, pg 6
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>	<b>1era PERSONA</b>	AA 001
		<b>2da PERSONA</b>	MPA 001
		<b>3era PERSONA</b>	EQ 001
		<b>4ta PERSONA</b>	MC 001
		<b>5ta PERSONA</b>	ES 001
		<b>6ta PERSONA</b>	YP 001



## CUADRO A

JUGO DE TAMARINDO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=11 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $\geq 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Tamarindo	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 4 Y ENCUESTAS 3					

2. Determinación de la Receta final con su preparación . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
TAMARINDO	27	0,95				9,854014599
Agua	226	8		1 taza	226	82,48175182
Azúcar	21	0,75	2 cdas			7,664233577
Total	274					100
Volumen Final de Liquido				1 taza	250	



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Llevar a fuego la olla con el agua y el tamarindo. Dejar unos minutos hasta que esta hierva.
2. En un colador filtrar la pulpa, quedando solo las pepas del tamarindo.
3. En el momento de servir, colocamos la cantidad de azúcar adecuada.



### **JUGO DE PAPAYA** (*Carica papaya* L.)

Es una fruta tropical grande cuya carne madura puede ser jugosa, de color crema anaranjado, rojo o amarillo. En su centro tiene un conjunto de semillas negras que son comestibles. Las papayas maduras, contienen un líquido blanquecino inodoro del que se extrae la papaína, una enzima que descompone las proteínas y se emplea para ablandar la carne. La papaya combate el estreñimiento ya que actúa como un laxante suave, Elimina los parásitos intestinales Refuerza la inmunidad gracias a su alto contenido en Vitamina C. <sup>15 pgn 313</sup>

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	29
ENCUESTADOS PERSONALES	7

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Frutas, Hierbas y vegetales, pg 159
<b>1era PERSONA</b>	PC 001
<b>2da PERSONA</b>	MPA 001
<b>3era PERSONA</b>	EQ 001
<b>4ta PERSONA</b>	MC 001
<b>5ta PERSONA</b>	ES 001
<b>6ta PERSONA</b>	YP 001



### CUADRO A

JUGO DE PAPAYA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=29 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADO S= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $\geq 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Papaya	PRESENTE	29 DE 29	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	29 DE 29	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	29 DE 29	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 12 Y ENCUESTAS 3					

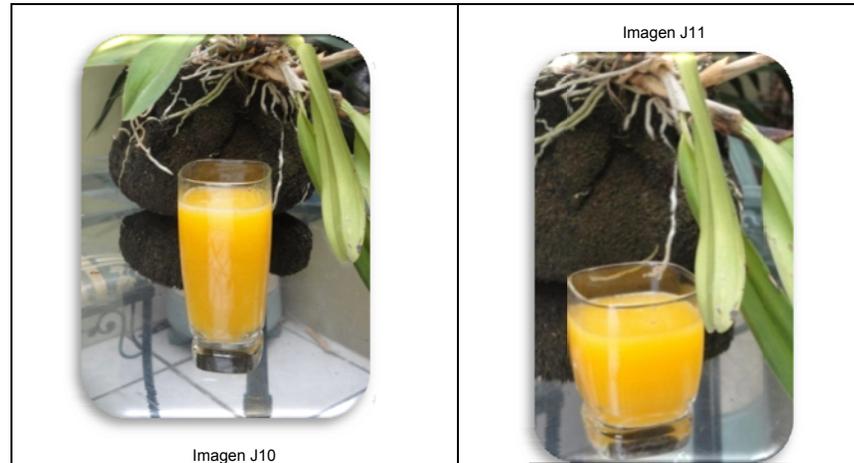
2. Determinación de la Receta final con su preparación . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
PAPAYA	98	3,45				24.25742574
Agua	285	10		1 taza 1/4	285	70.54455446
Azúcar	21	0,75	2 cdas			5.198019802
total	404					100
Volumen final de liquido				1 taza 2/3	400	



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Pelar y extraer las pepas de la fruta, colocar en la licuadora la pulpa de la fruta con el agua correspondiente y la cantidad de azúcar necesaria.
2. Este jugo se requiere filtrar en un colador para luego ser consumido.



## JUGO DE NARANJILLA



La pulpa de color verde a amarillo anaranjado, en algunas variedades verde intenso, se utiliza en la preparación de refrescos, helados, mermeladas, conservas y otros dulces. El jugo tiene sabor agrio y color verde.<sup>14</sup>

Imagen J12

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	26
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	PC 001
3era PERSONA	MPA 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ta PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001



## **CUADRO A**

### JUGO DE NARANJILLA

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=26 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $\geq 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Naranja	PRESENTE	26 DE 26	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	26 DE 26	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	26 DE 26	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 10 Y ENCUESTAS 3

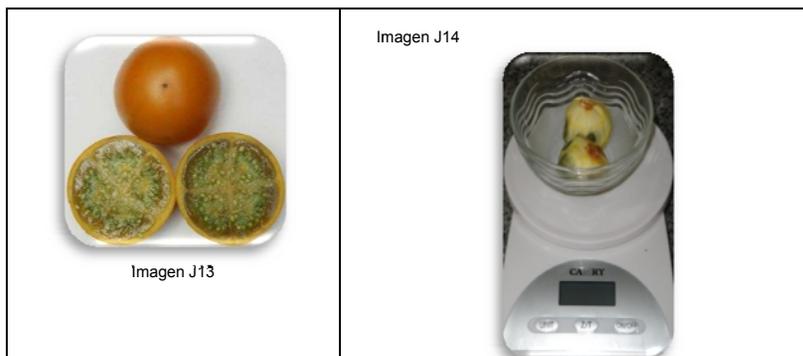
2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



### CUADRO B

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
<b>FINALES</b>						<b>100</b>
<b>2 Naranja con Cascara</b>	77	2,46				17.07317073
<b>2 Naranja</b>	68	2,4				15.07760532
<b>Agua</b>	285	10	1taza 1/4		285	63.19290466
<b>Azucar</b>	21	0,75	2 cdas			4.65631929
<b>TOTAL</b>	451					100
<b>Volumen final del Liquido</b>				1 taza 2/3	400	

### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Pelar la fruta, colocar en la licuadora con el agua correspondiente y la cantidad de azúcar necesaria.
2. Este jugo se requiere filtrar en un colador para luego ser consumido.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Imagen J15



Imagen J16





## JUGO DE ZANAHORIA

La zanahoria es con diferencia, el alimento más rico en provitamina A, lo que la convierte en un auténtico alimento-medicina<sup>17 PGN 32</sup>, debido a que favorece la cicatrización de todo tipo de heridas y el mantenimiento de una piel saludable. Además de sus propiedades nutritivas, la zanahoria es un extraordinario antiinflamatorio, antiácido y emoliente suave<sup>10 pg200</sup>.



Imagen J17

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	3
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Frutas, Hierbas y vegetales, pg 214
2da BIBLIOGRAFIA	El Delicioso Mundo de Verduras, pg124
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001



## **CUADRO A**

### JUGO DE ZANAHORIA

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=3 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Zanahoria	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	NO PRESENTE	-	-	NO ACEPTADO	-
Azúcar	NO PRESENTE	-	-	NO ACEPTADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 1 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

## **CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 gramos
Zanahoria	614	21,7			100
Total	614				
Volumen final de Liquido			1 taza 1/4	300	



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Pelar la hortaliza, colocar en el extractor, en este jugo no es necesario poner agua ni azúcar.



## JUGO DE NARANJA

Cualquier fruto de un gran número de variedades de un cítrico originario del Sudeste Asiático, cultivado ahora de forma extensiva, sobre todo en los climas cálidos. Existen variedades amargas y dulces, además de híbridos<sup>15 pgn 290</sup> Lo ideal del zumo o jugo es tomarlo recién exprimido, pues la vitamina C pierde su actividad con el paso del tiempo y por la acción de la luz. El zumo o jugo de naranja se ha popularizado como bebida para el desayuno y refresco natural. Su composición es similar a la de la naranja, aunque contiene menos calcio y menos fibra. Ambos nutrientes se encuentran sobre todo en la pulpa.<sup>17 pag</sup>

349



Imagen J21

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	45
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	El Menú Diario Ecuatoriano pgn 6
2da BIBLIOGRAFIA	El Poder Medicinal de alimentos, pgn347
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001



**CUADRO A**

JUGO DE NARANJA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=45 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Naranja	PRESENTE	45 DE 45	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	45 DE 45	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	45 DE 45	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 18 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
2 NARANJAS	285	10				51.912568
ZUMO DE NARANJA	130	4,65		1/2 taza	125	23.679417
Agua	113	4		1/2 taza	113	20.582877
Azúcar	21	0,75	2 cdas			3.8251366
total	549					100
Volumen final de Líquido				1 taza	238	



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Exprimir las naranjas hasta obtener el zumo y este se lo mezcla con el agua.
2. Endulzar con la cantidad adecuada de azúcar, antes de ser servida.



## JUGO DE MELÓN

El melón es, ante todo, agua. Ahora bien el agua del melón, al igual que el de todas las frutas muy jugosas, no debe considerarse igual al agua de grifo. El agua del melón es un agua biológica, que ha participado de los miles o quizás, millones de reacciones químicas que se desarrollan en el interior de las células vivas del vegetal. El jugo es la mejor forma de consumirlo. No es aconsejable como postre, pues el abundante líquido que aporta, dificulta la digestión.<sup>17pg241</sup>



Imagen J25

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	7
ENCUESTADOS PERSONALES	7

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Lo mejor de Cocina Ecuatoriana, pgn 37
<b>1era PERSONA</b>	AA 001
<b>2da PERSONA</b>	MPA 001
<b>3era PERSONA</b>	EQ 001
<b>4ta PERSONA</b>	MC 001
<b>5ta PERSONA</b>	ES 001
	YP 001

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

JUGO DE MELON					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=7 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Melón	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 3 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

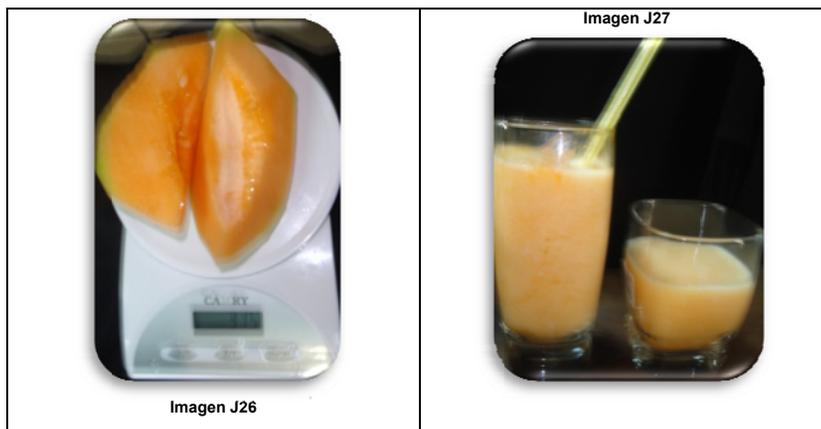
INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
Melón	315	11,05				56.04982206
Agua	226	8		1	226	40.21352313
Azúcar	21	0,75	2 cdas			3.736654804
<b>TOTAL</b>	562					100
<b>Volumen Final</b>				2 taza1/4	550	

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Pelar la fruta, colocarla en la licuadora con el agua correspondiente y la cantidad de azúcar necesaria.
2. Este jugo se requiere filtrar en un colador para luego ser consumido.



## JUGO DE MANGO

El mango es una fruta originaria de la India. El color de la piel varía de verde a amarillo dorado y rojo anaranjado, y la pulpa, jugosa y naranja, rodea un hueso grande que no es comestible. Los mangos son sabrosísimos consumidos al natural, pero también son excelentes en helados, sorbetes y salsas; son buenos en batidos y granizados<sup>15 pg 262</sup>. La madurez del mango queda determinada no por su color, que puede variar, sino por su aroma y su tacto: un mango maduro posee un El mango es la fruta más rica en provitamina A. Por ello, y por su riqueza en otras vitaminas antioxidantes como la C y E, contribuye a mantener la piel bella y a evitar el envejecimiento precoz.<sup>17 pg329</sup>



Imagen J28

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	5
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Lo mejor de Cocina Ecuatoriana, pgn 33
2da BIBLIOGRAFIA	El Menú Diario Ecuatoriano, pgn 6
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001



## CUADRO A

JUGO DE MANGO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=5 (≥40%)	ENCUESTADOS=7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Mango	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azucar	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
Mango	161	5,7				39.46078431
Agua	226	8		1 taza	226	55.39215686
Azúcar	21	0,75	2 cdas			5.147058824
<b>TOTAL</b>	408					100
Volumen Final				1 taza 3/4	475	

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### **3. Preparación del jugo y presentación del mismo**



**Imagen J29**

1. Pelar la fruta y separar la pulpa de la pepa, colocar en la licuadora con el volumen y la cantidad adecuada de agua y azúcar.
2. Es necesario filtrar en un colador antes de servir.



## JUGO DE MANZANA

La manzana es una de las frutas de cultivos más antiguos. El color de las manzanas varía del rojo al amarillo; su textura de firme a suave; y su sabor de ácido a dulce. Ricas en vitamina C y fibra, las manzanas son un sano tentempié, un ingrediente útil tanto en platos dulces como salados y debido a su alto contenido de pectina, suele utilizarse en mermeladas y jaleas.<sup>23pg264</sup>

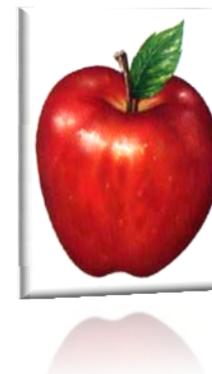


Imagen J30

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	12
ENCUESTADOS PERSONALES	7

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Lo mejor de Cocina Ecuatoriana, pgn34
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	MPA 001
<b>3era PERSONA</b>	EQ 001
<b>4ta PERSONA</b>	MC 001
<b>5ta PERSONA</b>	ES 001
	YP 001



## CUADRO A

JUGO DE MANZANA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=12 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Manzana	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Canela	NO PRESENTE	-		ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 5 Y ENCUESTAS 3</b>					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
<b>FINALES</b>						<b>100</b>
2 manzanas	280					27.42409403
1 rama de canela	1	0,05				0.026860033
2 tazas de agua	452	16		2 tazas	452	44.27032321
Manzana cocinada	267	9,4				26.15083252
Azúcar	21	0,75	2 cdas			2.056807052
<b>total</b>	<b>1021</b>					<b>100</b>
<b>Volumen final de Liquido</b>				<b>3 tazas</b>	<b>750</b>	

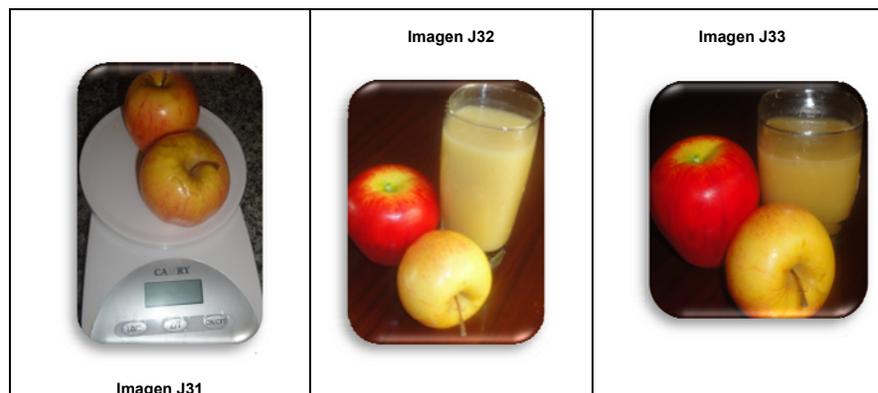
3.

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**Preparación del jugo y presentación del mismo**



1. Lavar y pelar las manzanas, llevar a fuego la olla con el agua y la fruta, colocar la cantidad adecuada de azúcar y al momento que el agua empiece a hervir se coloca la rama de canela.
2. Una vez cocinada, se procede a licuar todo el contenido de la olla.
3. Para servir se requiere filtrar en un colador.



## JUGO DE LIMON

Los limones nunca se comen solos, pero son un ingrediente indispensable y de gran utilidad en toda la cocina por sus cualidades aromáticas y su sabor fuerte y ácidos.<sup>15 pg254</sup>  
En la composición del limón destaca ante todo la vitamina C. Carece prácticamente de proteínas y de grasa, y su porcentaje de hidratos de carbono suele ser de un 8.23%. Por su gran acidez, el limón no suele tomarse como fruta; tan solo se aprovecha su zumo. Es muy conveniente que este incluya la piel (si está libre de restos de plaguicidas), pues en ella se concentran la mayor parte de los terpenos aromáticos, de gran poder medicinal.<sup>17pg128</sup>



Imagen J34

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	27
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Lo mejor de Cocina Ecuatoriana, pgn32
2da BIBLIOGRAFIA	Frutas, Hierbas y vegetales, pg 110
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=27 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Limon	PRESENTE	27 DE 27	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	27 DE 27	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azucar	PRESENTE	27 DE 27	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 11 Y ENCUESTAS 3</b>					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE 100g
<b>3 Limones</b>	284	10				40.68767908
<b>Zumo</b>	108	4		1/2 taza	125	15.47277937
<b>Agua</b>	285	10		1 taza 1/4	285	40.83094556
<b>Azúcar</b>	21	0,75	2cdas			3.008595989
<b>Total</b>	698					100
<b>Volumen Final de Liquido</b>				1 taza 2/3	410	



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Dividir por la mitad los limones y exprimir, hasta obtener el zumo.
2. El zumo se mezcla con el volumen y la cantidad de agua y azúcar correspondiente.



## JUGO DE MORA

Bayas blandas de color morado, parecidas a las zarzamoras en tamaño y forma. Las moras son blandas, así que lávelas con cuidado y consúmalas poco después de recolección.<sup>15pg284</sup>

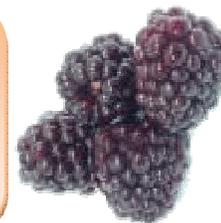


Imagen J37

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	33	1era PERSONA	AA 001
ENCUESTADOS PERSONALES	7	2da PERSONA	PC 001
		3era PERSONA	MPA 001
		4ta PERSONA	EQ 001
		5ta PERSONA	MC 001
		6ta PERSONA	ES 001
		7ma PERSONA	YP 001



## CUADRO A

JUGO DE MORA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=33 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Mora	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 13 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
<b>FINALES</b>						<b>100</b>
Mora cruda	111	3,9				23.17327766
Mora cocinada	62	2,2				12.94363257
Agua	285	10		1 taza 1/4	285	59.49895616
Azúcar	21	0,75	2 Cdas			4.384133612
Total	479					100
Volumen final de Liquido				1taza 1/2	375	



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



1. Lavar la fruta y sacar todo tipo de impureza.
2. Llevar a fuego la olla con la mora, el agua y la cantidad de azúcar. Dejar unos minutos hasta que hierva.
3. Licuar y filtrar en un colador, antes de servir.



## JUGO ARTIFICIAL (Refresco)

Imagen J41



Imagen J42



Imagen J43



Estos jugos son destinados a calmar la sed, a los que se ha añadido una significativa cantidad de azúcar, diversos aditivos, principalmente aromatizantes y colorantes, y una pequeña proporción de zumo de fruta (naranja, limón). Suponen un aporte exclusivamente energético que viene dado por los carbohidratos que contienen.<sup>28</sup> El mercado de las bebidas dulces no alcohólicas se encuentra en franca expansión y dista a veces, de ser saludable o natural como se muestra en los envases o en los avisos comerciales.<sup>29</sup>

1. **Tabulación de encuestas**. Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	44
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001



## **CUADRO A**

### JUGO ARTIFICIAL

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=44 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Agua	PRESENTE	44 DE 44	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Jugo en polvo	PRESENTE	44 DE 44	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	9 de 44	2 DE 7	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 18 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
Jugó en Polvo	9	0.3	2 cdas			3.829787234
Agua	226	8		1 taza	226	96.17021277
<b>Total</b>	<b>235</b>			<b>1 taza</b>	<b>250</b>	<b>100</b>

#### PREPARACIÓN

Vierta el contenido de 2 cucharadas rasa de jugo artificial (TANG) en un vaso. No hace falta agregar azúcar. Agregue agua bien fría. Revuelva hasta disolver completamente el granulado. Listo para servir 1 vaso refrescante y deliciosa bebida con sabor a naranja.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## JUGO DE PIÑA

La piña contiene alrededor del 11 % de hidratos de carbono, la mayor parte de los cuales son azúcares. En cuanto a grasas y proteínas, su contenido es despreciable. Las vitaminas más abundantes en la piña americana son la C, la B1 y la B<sub>6</sub>. Es también una buena fuente de folatos. Además contiene la bromelia que actúa en el tracto digestivo deshaciendo las proteínas y facilitando su digestión. Muchos la consideran un postre ideal, por facilitar la digestión de los otros alimentos, otros prefieren consumirla como aperitivo, antes de las comida, especialmente cuando el estomago se encuentra debilitado.<sup>17pg128</sup>



1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	33
ENCUESTADOS PERSONALES	7

A.

1era BIBLIOGRAFIA	Frutas, Hierbas y vegetales, pg 180
2da BIBLIOGRAFIA	Lo mejor de la Cocina Ecuatoriana, pg 10
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001



## CUADRO A

JUGO DE PIÑA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=19 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $\geq 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Piña	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 8 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
Piña	138	4.9				27.710843
Agua	339	12		1taza 1/2	375	68.072289
Azucar	21	0.75	2 cdas			4.216867
total	498					100
Volumen final de liquido				2 tazas	500	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### 3. Preparación del jugo y presentación del mismo



Imagen J48



Imagen J49

1. Pelar la fruta y hacer trocitos las fruta
2. Colocar la fruta, el agua y azúcar en el vaso de la licuadora.
3. Se filtra el jugo en un colador antes de servir.



## **JUGO DE TOMATE**



Imagen J50

El tomate de árbol es una fruta muy versátil en cuanto a variedad de preparaciones; además, su utilización es fácil porque sus semillas son comestibles. La cáscara se quita fácilmente en agua hirviendo.

Es una fruta de consumo tradicional en la sierra ecuatoriana, preparada especialmente en jugo y en conserva con almíbar. Adicionalmente, es un excelente complemento para ensaladas de frutas, y es deliciosa cuando preparada en helados, jaleas, mermeladas y una variedad de dulces.<sup>16</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

2. ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	76
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	PC 001
2da PERSONA	BM 001
3era PERSONA	MPA 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ta PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001



## **CUADRO A**

### JUGO DE TOMATE

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=76 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Tomate	PRESENTE	76 DE 76	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	76 DE 76	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	76 DE 76	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 30 Y ENCUESTAS 3

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
<b>FINALES</b>						<b>100</b>
Tomate con cascara	118	4,15				24.5833333
Tomate pelado	91	3,25				18.9583333
Azúcar	21	0.75	2 cdas			4.375
Agua	250	8		1 taza	250	52.0833333

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

<b>Total</b>	480					100
<b>Volumen final</b>				1taza 1/2	375	

**3. Preparación del jugo y presentación del mismo**

<p>Imagen J51</p> 	<p>Imagen J52</p> 	<p>Imagen J53</p> 
<p>1. Pesamos los tomates con cáscara.</p>	<p>2. Pesamos los tomates sin cáscara 3. Medimos una taza de agua.</p>	



Imagen J54

**4. Medimos el azúcar**



Imagen J55

**5. Licuamos los anteriores ingredientes y cernimos.**



Imagen J56



## JUGO DE BABACO



La Papayuela o Babaco es procesada cada vez mas para ser llevada a los mercados internacionales , dulces, salados, helados, conservas, Procesada se le puede encontrar congelada, en puré, pulpa, mermeladas, conservas o deshidratada.

La Papayuela o Babaco o babaco, es muy buena para enfermedades dentales, de encías y garganta y tiene mucha vitamina C.<sup>30</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	5
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	ES 001
2da PERSONA	PC 001
3era PERSONA	MPA 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ta PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001



## CUADRO A

JUGO DE BABACO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=5 (≥40%)	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Agua	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Babaco	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	5 DE 5	2 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B

## CUADRO B

JUGO DE BABACO						
INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
<b>FINALES</b>						<b>100</b>
Babaco con cascara	162	5.7				27.692308
Babaco sin cascara	111	3.9				18.974359
Agua	300	10		1 taza ¼	300	51.282051
Azúcar	12	0.4	1cda			2.0512821
<b>Total</b>	<b>585</b>					<b>100</b>
<b>Volumen final</b>				<b>1 taza ¾</b>	<b>425</b>	

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### 3. Preparación y Presentación

1. Pelar la fruta y hacer trocitos
2. Colocar la fruta, el agua y azúcar en el vaso de la licuadora.
3. Se filtra el jugo en un colador antes de servir.



Imagen J58



Imagen J59



## MOROCHO



Imagen MR 1

El morocho es una de las bebidas de la Sierra, se obtiene de un grano de la mazorca que se caracteriza por su mediano tamaño y color blanco. Como se lo consume caliente, décadas atrás se lo servía como una bebida que permitía soportar el frío de la noche.<sup>31</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	4
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Gran libro de la Cocina Ecuatoriano pag129
2da BIBLIOGRAFIA	Ruta gastronómica, pgn 69
1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001



## CUADRO A

MOROCHO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=4 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
MOROCHO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHE	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CANELA	PRESENTE	3 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PASAS	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
CORTEZA DE NARANJA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
CORTEZA DE LIMON	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
ESCENCIA DE VAINILLA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
AZUCAR	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CLAVO DE OLOR	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AGUA	NO PRESENTE	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3</b>					

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



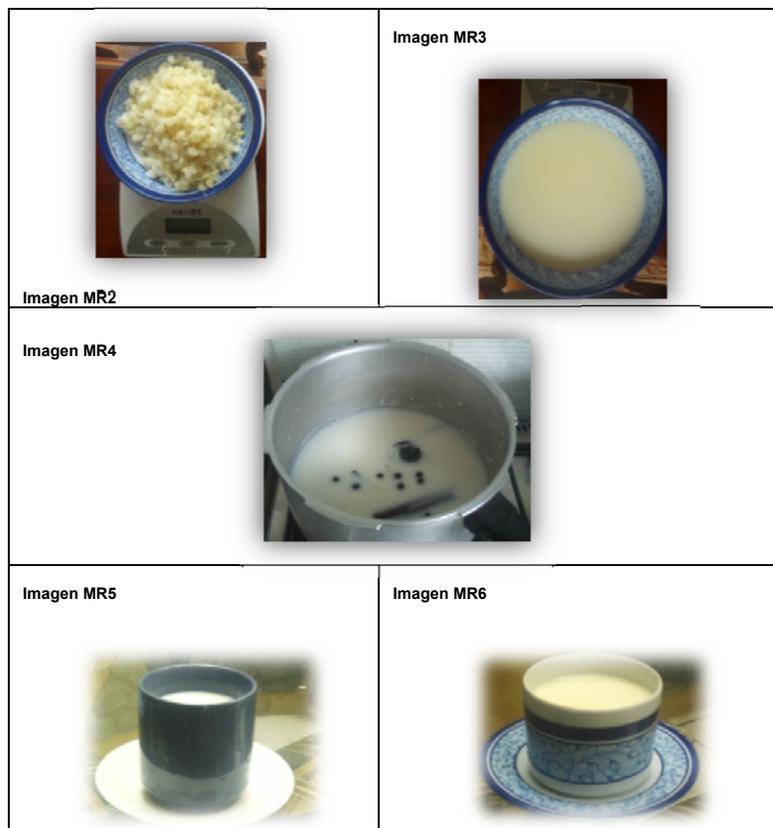
2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
<b>FINALES</b>						<b>100</b>
<b>Morocho crudo</b>	72	2,5				7.578947368
<b>Morocho remojado</b>	104	3,70				10.94736842
<b>Morocho cocinado</b>	254	8,95				26.73684211
<b>Agua</b>	226	8		4	226	23.78947368
<b>Leche</b>	235	8.3		1	250	24.73684211
<b>Azúcar</b>	59	2,10				6.210526316
<b>Total</b>	950					100
<b>Volumen final de liquido</b>				2tazas 1/4	550	



### 3. Preparación del morocho y presentación del mismo.



1. Primero pesamos el morocho y dejamos en remojo veinte cuatro horas.
2. Realizamos una segunda pesada después del remojo.
3. Procedemos a cocinar el morocho en agua.
4. Pesamos pimienta dulce y canela.
5. Una vez cocinado el morocho añadimos leche junto con la canela y la pimienta y llevamos al hervor.
6. Procedemos a servir retirando las especias dulces.



## MOTE PILLO

Imagen MO1



El maíz es el principal cereal nativo de América (junto con el arroz salvaje) y fue utilizado ya por los incas, los aztecas y los mayas hace miles de años. Suele ser amarillo, pero también puede ser azul, rojo, blanco, naranja y morado. El maíz azul se muele para obtener harina y se utiliza para fabricar tortillas y aperitivos.

15 pgn 259



Imagen MO 2

Es un alimento versátil, nutritivo y con muchas proteínas, y un elemento indispensable en toda cocina, ya sea preparado solo o como ingrediente de innumerables recetas. Los huevos se clasifican por tamaños según el peso mínimo de cada huevo del envase: los más grandes pesan más de 70 g y los más pequeños pesan menos de 45 g. Los huevos clasificados como pequeños pesan unos 45 g, los medianos entre 55 y 60 g, los grandes entre 60 y 65 g y los extragrandes unos 90 g. Los huevos empleados en las recetas son medianos y pesan unos 60 g. Es importante tener en cuenta las recomendaciones del tamaño de los huevos ya que un tamaño diferente puede alterar el resultado de la receta. Siempre deben estar a temperatura ambiente antes de su uso: un huevo frío se resquebrajará al introducirlo en agua caliente, y las claras de los huevos fríos son más difíciles de montar.

15 pgn 211-213

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>12</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Ruta Gastronómica pgn 42
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Lo mejor de la Cocina Ecuatoriana, pgn 396
<b>1era PERSONA</b>	MPA 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MC 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001



**CUADRO A**

<b>MOTE PILLO</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR=12 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS = 7</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
<b>MOTE</b>	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>QUESO</b>	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
<b>HUEVOS</b>	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>CEBOLLA BLANCA</b>	PRESENTE	10 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MANTEQUILLA</b>	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
<b>MANTECA DE CERDO</b>	PRESENTE	3 DE 12	1 DE 7	NEGADO	-
<b>LECHE</b>	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
<b>POROTO</b>	PRESENTE	1 DE 12	-	NEGADO	-
<b>CULANTRO</b>	PRESENTE	1 DE 12	-	NEGADO	-
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 5 Y ENCUESTAS 3</b>					

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

MOTE PILLO (mote pelado)					
INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	MILILITROS	BASE A 100g
Mote pelado	321	11,3			51.4423077
2 huevos con cascara	151	5,3			24.1987179
claras	92	3,25			14.7435897
yemas	40	1,3			6.41025641
Cebolla	9	0,30	1 cda		1.44230769
Sal	3	0,1	1/2cdtas		0.48076923
Aceite	8	0,3		10	1.28205128
Total	624				100



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

<b>MOTE PILLO (mote con cascara)</b>					
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100 g</b>
<b>Mote con cascara</b>	302	10,65			50.3333333
<b>2 huevos</b>	150	5,3			25
<b>Clara</b>	85	3			14.1666667
<b>yema</b>	43	1,55			7.1666667
<b>Cebolla</b>	9	0,30	1 cda		1.5
<b>Sal</b>	3	0,1	1/2cdtas		0.5
<b>Aceite</b>	8	0,3		10	1.3333333
<b>Total</b>	600				100

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<p>Imagen MO3</p>  <p>Imagen MO4</p> 	<p>Imagen MO5</p>  <p>Imagen MO6</p> 	<p><b>PLATOS LISTOS: MOTE PELADO</b></p> <p>Imagen MO7</p>  <p>Imagen MO8</p>  <p>Imagen MO9</p> 
<p>1. Se realiza el lavado del mote ya sea pelado o en cáscara. 2. Posteriormente se realiza el peso de los motes de forma separada.</p>	<p>3. Pesamos dos huevos para cada porción de mote, separando la yema de la clara.</p>	<p><b>MOTE CON CASCARA</b></p> <p>Imagen MO10</p>  <p>Imagen MO11</p>  <p>Imagen MO12</p>  <p>Imagen MO13</p>  <p>Imagen MO14</p> 
<p>4. Pesamos la cebolla blanca para añadirlo junto con el mote y con los huevos.</p>	<p>5. Listo el peso de los ingredientes, mezclamos en un sartén y servimos en los diferentes platos.</p>	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## PAN

Es un alimento apetitoso, saludable y muy nutritivo que forma parte importante de nuestra alimentación y cultura gastronómica. Desde siempre ha sido uno de los alimentos básicos para la alimentación de los pueblos; a destacar desde el punto de vista de su sencillez, valor nutritivo y bajo precio. Se elabora exclusivamente con harina de trigo, agua y sal. Teniendo en cuenta los nutrientes que aporta, éste debe constituir una parte destacable en la alimentación diaria; tratando de estar presente en casi todas las comidas, desde el desayuno a la cena.<sup>32</sup>



**QUESILLO:** Es un alimento, frecuentemente de producción artesanal, característico de gran parte de las zonas rurales y semirurales de los países de Latinoamérica. Los datos nutricionales pueden variar en función de su contenido en grasa, pero en general se puede decir que es una rica fuente de calcio, proteínas, y fósforo.

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



PAN	ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	ENCUESTADOS PERSONALES
PAN BLANCO	25	7
PAN CON QUESILLO	25	7

1era PERSONA	PC 001
2da PERSONA	ES 001
3era PERSONA	BM 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ta PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



**CUADRO A**

**PAN BLANCO**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES</b>	<b>ENCUESTADOS</b>	<b>ENCUESTADOS 7</b>	<b>INGREDIENTES DE</b>	<b>INGREDIENTES DE</b>
	<b>EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>VLIR=25 (≥40%)</b>	<b>PERSONALES</b>	<b>MAYOR USO (&gt; 40%)</b>	<b>RECETA FINAL</b>
<b>AGUA</b>	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>AZUCAR</b>	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>HARINA DE TRIGO</b>	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>HUEVO</b>	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>POLVO DE HORNEAR</b>	PRESENTE	9 DE 25	0 DE 7	NEGADO	-
<b>LEVADURA</b>	PRESENTE	19 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MANTECA VEGETAL</b>	PRESENTE	6 DE 25	1 DE 7	NEGADO	-
<b>MANTEQUILLA</b>	PRESENTE	19 DE 25	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>SAL</b>	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 10 Y ENCUESTAS 3

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	MILILITROS	BASE A
				100
AGUA	230	8	230	26,1660978
AZUCAR	40	2		4,55062571
HARINA DE TRIGO	460	16		52,3321957
YEMA DE HUEVO	27	1		3,07167235
CLARA DE HUEVO	38	1		4,32309443
LEVADURA	16	1		1,82025028
MANTEQUILLA	60	2		6,82593857
SAL	8	1		0,91012514
TOTAL	879			100

**PESO DE CADA PORCIÓN DE PAN:** 60 g.

**TOTAL DE PANES OBTENIDOS:** 13 ½ PANES.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### PAN CON QUESILLO

**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES DE	INGREDIENTES DE
	EN ENCUESTA VLIR	VLIR=25 (≥40%)	PERSONALES	MAYOR USO (>40%)	RECETA FINAL
HARINA DE TRIGO	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HARINA DE MAIZ	PRESENTE	18 DE 25	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SAL	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AZUCAR	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HUEVO	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANTECA VEGETAL	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANTECA DE CHANCHO	PRESENTE	20 DE 25	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANTEQUILLA	PRESENTE	9 DE 25	1 DE 7	-	-
LEVADURA	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AGUA	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESILLO	PRESENTE	25 DE 25	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	MILILITROS	BASE A
				<b>100</b>
HARINA DE TRIGO	460	16		30,243261
HARINA DE MAIZ	254	9		16,6995398
SAL	10	1		0,6574622
AZUCAR	40	2		2,62984878
YEMA DE HUEVO	22	1		1,44641683
CLARA DE HUEVO	40	1		2,62984878
MANTECA VEGETAL	50	2		3,28731098
MANTECA DE CHANCHO	40	2		2,62984878
LEVADURA SECA	7	-		0,46022354
AGUA	400	14	400	26,2984878
QUESILLO	198	7		13,0177515
<b>TOTAL</b>	<b>1521</b>			<b>100</b>

**PESO DE CADA PORCIÓN DE PAN:** 70 g

**PESO DE QUESO POR PAN:** 10 g

**TOTAL DE PANES OBTENIDOS:** 18

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Se pesa previamente los ingredientes
2. En una cacerola de plástico se reúne todos los ingredientes
3. Se mezcla los ingredientes hasta obtener gluten. Dejar reposar por 10 minutos.
4. Formar bolas de masa de 60g, y dejar reposar 20 minutos.
5. Para el pan con queso, agregamos 10g de este en cada porción de 70g de masa.
6. Introducir al horno (180°C) hasta obtener la cocción.



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**PAN BLANCO**



Peso de cada pan: 60g  
Peso de cada pan cocido: 57g

**PAN CON QUESILLO**



Peso de cada pan: 70g  
Peso de cada pan cocinado: 66g

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUBANO



Los sándwich cubanos son uno de los productos más típicos de los menús de las cafeterías y restaurante. Sus ingredientes principales son Pan "cubano", jamón, pollo, queso, y también se puede añadir salsa mostaza picante.<sup>33</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>3</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

1era PERSONA	PC 001
2da PERSONA	ES 001
3era PERSONA	BM 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ta PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001



## CUADRO A

CUBANO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=3 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
PAN	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHUGA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	<b>UTILIZADO</b>
TOMATE RIÑÓN	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	<b>UTILIZADO</b>
JAMON	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AGUACATE	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
MAYONESA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 1 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



### **CUADRO B**

INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	BASE A
			<b>100</b>
PAN	123	4,35	38,31775701
QUESO	80	2,8	24,92211838
JAMON	41	1,45	12,77258567
LECHUGA	12	0,4	3,738317757
TOMATE	39	1,4	12,14953271
MAYONESA	26	1	8,099688474
<b>TOTAL</b>	<b>321</b>		<b>100</b>

**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Partir el pan.
2. Untar con mayonesa la tapa y la base del pan.
3. Colocamos el queso, el jamón, lechuga y tomate previamente lavados.



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## SÁNDUCHES

El **sánduche** (del inglés *sandwich*), también conocido como **emparedado**, es una comida, a modo de aperitivo. Suele consistir en un trozo de pan abierto en dos mitades (o dos rebanadas de pan), entre las cuales se coloca una o más capas de alimentos tales como carne, queso, verduras u otros, a veces con condimentos, salsas u otros acompañantes. Recibe su nombre de John Montagu, IV conde de Sandwich (1718-1792), un aristócrata del siglo XVIII. Se dice de éste conde que le gustaba comer de esta forma porque así podía jugar a las cartas sin ensuciarse los dedos<sup>34</sup>.

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

SÁNDUCHES	ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	ENCUESTADOS PERSONALES
QUESO	56	7
JAMÓN	17	7
MORTADELA	8	7
MERMELADA	92	7
QUESO MÁS JAMÓN	21	7
QUESO MÁS MORTADELA	32	7
CUBANO	3	7

1era PERSONA	PC 001
2da PERSONA	ES 001
3era PERSONA	BM 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	MC 001
6ta PERSONA	ES 001
7ma PERSONA	YP 001

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### **CUADRO A**

<b>SANDUCHE DE JAMÓN</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR =17 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS SIETE</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO (&gt;40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
<b>PAN</b>	PRESENTE	17 DE 17	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>JAMON</b>	PRESENTE	17 DE 17	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MANTEQUILLA</b>	PRESENTE	9 DE 17	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 7 Y ENCUESTAS 3					

<b>SANDUCHE DE QUESO</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR 56 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS SIETE</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO (&gt;40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
<b>PAN</b>	PRESENTE	56 DE 56	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>QUESO</b>	PRESENTE	56 DE 56	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MANTEQUILLA</b>	NO PRESENTE	-	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 22 Y ENCUESTAS 3					



<b>SÁNDUCHE DE JAMON CON QUESO</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR 21 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS SIETE</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO(&gt;40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
<b>PAN</b>	PRESENTE	21 DE 21	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>JAMON</b>	PRESENTE	21 DE 21	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>QUESO</b>	PRESENTE	21 DE 21	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MANTEQUILLA</b>	PRESENTE	11 DE 21	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MAYONESA</b>	PRESENTE	3 DE 21	1 DE 7	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 8 Y ENCUESTAS 3

<b>SÁNDUCHE DE MORTADELA CON QUESO</b>					
<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR 32 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS SIETE</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO(&gt;40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
<b>PAN</b>	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MORTADELA</b>	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>QUESO</b>	PRESENTE	32 DE 32	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MANTEQUILLA</b>	PRESENTE	16 DE 32	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 13 Y ENCUESTAS 3



SANDUCHE DE MERMELADA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR 92 (≥40%)	ENCUESTADOS SIETE	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
PAN	PRESENTE	92 DE 92	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MERMELADA	PRESENTE	92 DE 92	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 37 Y ENCUESTAS 3

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

SANDUCHE JAMON	GRAMOS	ONZAS	BASE A 100g
INGREDIENTES FINALES			
PAN BLANCO	70	2,5	24,82269504
PAN ENROLLADO	89	2,9	31,56028369
PRIMER SUPAN	24	0,85	8,510638298
SEGUNDO SUPAN	21	0,75	7,446808511
JAMON	48	1,7	17,0212766
MANTEQUILLA	30	0,96	10,63829787
TOTAL	282		100



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

SANDUCHE QUESO			
INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	BASE A 100g
PAN BLANCO	70	2,5	24,47552448
PAN ENROLLADO	89	2,9	31,11888112
PRIMER SUPAN	24	0,85	8,391608392
SEGUNDO SUPAN	21	0,75	7,342657343
QUESO	52	1,8	18,18181818
MANTEQUILLA	30	0,96	10,48951049
TOTAL	286		100

SÁNDUCHE DE JAMON CON QUESO			
INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	BASE A 100g
PAN BLANCO	70	2,5	20,95808383
PAN ENROLLADO	89	2,9	26,64670659
PRIMER SUPAN	24	0,85	7,185628743
SEGUNDO SUPAN	21	0,75	6,28742515
QUESO	52	1,8	15,56886228
JAMON	48	1,7	14,37125749
MANTEQUILLA	30	0,96	8,982035928
TOTAL	334		100

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>SÁNDUCHE DE MORTADELA CON QUESO</b>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>PAN BLANCO</b>	70	2,5	22,22222222
<b>PAN ENROLLADO</b>	89	2,9	28,25396825
<b>PRIMER SUPAN</b>	24	0,85	7,619047619
<b>SEGUNDO SUPAN</b>	21	0,75	6,666666667
<b>MORTADELA</b>	29	1	9,206349206
<b>QUESO</b>	52	1,8	16,50793651
<b>MANTEQUILLA</b>	30	0,96	9,523809524
<b>TOTAL</b>	315		100



<b>SANDUCHE DE MERMELADA</b>			
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>PAN BLANCO</b>	70	2,5	33,81642512
<b>PAN ENROLLADO</b>	89	2,9	42,99516908
<b>PRIMER SUPAN</b>	24	0,85	11,5942029
<b>SEGUNDO SUPAN</b>	21	0,75	10,14492754
<b>MERMELADA</b>	3	0,1	1,449275362
<b>TOTAL</b>	207		100

**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

### **SÁNDUCHES**

1. Todos los sánduches se preparan de igual manera, cortamos en dos rodajas el pan y añadimos a estas el queso, jamón, mortadela o mermelada según el sánduche que queramos comer.
2. Añadimos según el gusto mantequilla o mayonesa.
3. Cerramos las rodajas y ya obtenemos el sánduche.



**4. Presentación de los platos**



**200 gramos** (Imagen S2)



**300 gramos** (Imagen S3)



**100 gramos** (imagen S4)



**100 gramos** (Imagen S5)

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## TAMALES

El tamal es una comida envuelta en hojas de choclo, preparada con maíz y carne. Se prepara en México y en Centro-América, donde en vez de usar hojas de choclo, se usan hojas de plátano. Se parece mucho a las humitas, pero es preparada con harina de maíz en vez de choclo fresco.<sup>33</sup>



Imagen TA 1

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	3
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	El Sabor de los Recuerdos pgn 162
2da BIBLIOGRAFIA	La cocina Ecuatoriana Paso a Paso pgn 74
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

TAMALES	INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=4 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
POLLO AL JUGO	MANTECA DE CHANCHO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	MANTEQUILLA	PRESENTE	3 DE 4	2 DE 7	NEGADO	-
	CEBOLLA ROJA	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	DIENTE DE AJO	PRESENTE	4 DE 4	2 DE 7	NEGADO	-
	PIMIENTO VERDE	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	COMINO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	SAL	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	PIMIENTA	PRESENTE	1 DE 4	2 DE 7	NEGADO	-
	AGUA	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	POLLO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CONDUMIO	MANTECA DE COLOR	PRESENTE	4 DE 4	1 DE 7	NEGADO	-
	CEBOLLA ROJA	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	AJO MOLIDO	PRESENTE	1 DE 4	1 DE 7	NEGADO	-
	COMINO	PRESENTE	1 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	SAL	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	PIMIENTA	PRESENTE	1 DE 4	2 DE 7	NEGADO	-
	POLLO DESMENUZADO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	CALDO DE POLLO	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

	<b>HUEVOS</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>PIMIENTO ROJO</b>	PRESENTE	3 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>PASAS NEGRAS</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>ZANAHORIA</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>ARVEJA</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MASA</b>	<b>HARINA DE MAIZ</b>	NO PRESENTE	-	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>MAIZ PELADO</b>	PRESENTE	3 DE 4	2 DE 7	NEGADO	-
	<b>MANTECA DE CHANCHO</b>	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>MANTEQUILLA</b>	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
	<b>YEMAS DE HUEVO</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>CLARA</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>SAL</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>PIMIENTA</b>	PRESENTE	1 DE 4	2 DE 7	NEGADO	-
	<b>POLVO DE HORNEAR</b>	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>COMINO</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>QUESO</b>	PRESENTE	4 DE 4	1 DE 7	NEGADO	-
	<b>JUGO DE POLLO</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>HOJAS DE ACHIRA</b>	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	<b>AZÚCAR</b>	PRESENTE	1 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
	Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3					

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

TAMALES											
		DATOS PARA 132 TAMALES					DATOS PARA UN TAMAL				
	INGREDIENTES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	GRAMOS	ONZAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A
FINALES											100
Relleno	Pechuga de Pollo	3632	128				27.5151 52	0,96			4.245073 5
	Arveja	908	32				6.87878 8	0,242			1.061268 4
	Cebolla	227	8				1.71969 7	0,06			0.265317 1
	3 Zanahoria	298	10,5				2.25757 6	0,079			0.348301 7
	13 huevos	741	26				5.61363 6	0,19			0.866079 2
	Pasas	133	6,65				1.00757 6	0,05			0.155450 1
	Ajinomoto	3	0,10	1 cdtas			0.02272 7	0,000 77			0.003506 4
	Comino	2	0,07	1 cdtas 1/2			0.01515 2	0,000 53			0.002337 6
	Royal	5	0,20	1 cdtas 1/2			0.03787 9	0,001 3			0.005844 0
Refrito	Sal	16	0,60	4 cdtas			0.12121 2	0,004 5			0.018700 8

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

	<b>Aliño</b>	10	0,40	2 cdtas			0.07575 8	0,002 6			0.011688 0
	<b>Caldo de pollo</b>	125	4.4		1/2 taza	125	0.94697 0	0.033 3			0.146099 7
<b>Masa</b>	Maiz Sabrosa	4000	140,9 6				30.3030 30	1,067			4.675191 1
	Caldo de pollo	2000	70.48		8 tazas	2000	15.1515 15	0.53			2.337595 5
	Agua	7000			28 tazas	7000	53.0303 03	1,762	1/4 TAZA	50	8.181584 4
	Manteca de Chancho	1362	48				10.3181 82	0,36			1.591902 6
	Aliño	20	0,70	4 cdas			0.15151 5	0,005 3			0.023376 0
	Masa sola	18876	665,2				143	5,05			22.06222 68
	Masa Con Relleno	23100	814,1				175	6,2			26.99922 86
	Hoja de Achira	2112	74,43				16	<b>0,56</b>			2.468500 9
	Tamal Cocinado	20988	739,6 6				159	5,60			24.53072 77
	<b>TOTAL</b>	<b>85558</b>					<b>648.2</b>				<b>100</b>

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### **3. Proceso de preparación y Presentación del tamal**

1. Cocinamos el pollo, la zanahoria, arveja y los huevos de manera separada
2. Preparamos el refrito, con el achiote, cebolla, sal y aliño.
3. La preparación del relleno consiste en mezclar, el refrito con el pollo cocinado desmenuzado, ajino moto, comino, la zanahoria, arveja y caldo de pollo.
4. Aparte preparamos la masa, para su realización usamos maíz sabrosa, caldo de pollo, mezclamos bien, luego colocamos agua tibia, sal, manteca de chanco, aliño, la masa se debe mezclar de manera adecuada para evitar la formación de grumos.
5. Una vez lista la masa se coloca el relleno previamente realizado, también añadimos una rodaja de pimiento, huevo y pasa.





## TE DE MANZANILLA



Imagen T1

La manzanilla ha sido usada con fines medicinales durante miles de años. El uso por el que es más conocida es el de calmante o tranquilizante. La manzanilla actúa como un sedante suave. Contiene sustancias que actúan sobre el sistema nervioso central calmando los estados de estrés y ansiedad. La manzanilla digestivos. La manzanilla alivia los malestares intestinales y reduce la sensación de llenura y gases en los mismos.<sup>35</sup>



Imagen T2

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	5
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001



## CUADRO A

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=5 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS=7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $\geq 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Agua	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Sobre de te	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Limón	PRESENTE	1 DE 5	2 DE 7	NEGADO	-
Azúcar	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

## CUADRO B

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Sobre	2	0.1				0.649350649
Agua	285	10		1 taza 1/4	285	92.53246753
Azúcar	21	0.75	2 cdas			6.818181818
TOTAL	308			1 taza 1/4	275	100

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del té y presentación de este.**



1. Llevar a fuego la olla con el agua. Dejar unos minutos hasta que esta hierva.
2. En el agua caliente sumergimos un sobre de té de manzanilla y colocamos la cantidad de azúcar correspondiente.



## **TE DE HORCHATA**

La horchata es una bebida tradicional de la Sierra conocida también como agua de frescos o té de hierbas. La horchata está compuesta de: Ataco, flores, esencia de rosas, malva olorosa, toronjil, albahaca, cola de caballo, manzanilla, hierba luisa, menta, congona, cedrón.<sup>36</sup>



Imagen T6

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	12
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001



## CUADRO A

TE DE HORCHATA					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=12 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $\geq 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Agua	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Sobre de te	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	12 DE 12	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 5 Y ENCUESTAS 3					

2. Determinación de la Receta final con su preparación . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

## CUADRO B:

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Sobre	1	0.05				0.3257328
Agua	285	10		1 taza 1/4	285	92.833876
Azúcar	21	0.75	2cdas			6.8403908
Total	307			1 taza 1/4	275	100

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación y presentación del té de horchata.**



Imagen T7



Imagen T8



Imagen T9

1. Llevar a fuego la olla con el agua. Dejar unos minutos hasta que esta hierva.
2. En el agua caliente sumergimos un sobre de té de horchata y colocamos la cantidad de azúcar correspondiente.



## TE EN POLVO

El té actúa como antioxidante, astringente, diurético, reconfortante y, además, estimulante. El té negro es una de las más maravillosas bebidas y esto no se debe solamente a su sabor.<sup>37</sup> El té mejora la capacidad de contracción y dilatación de los vasos sanguíneos, ayudando en sí a mantener en buen estado el tejido o endotelio que cubre el interior de los distintos vasos sanguíneos. Su contenido en teína alivia la fatiga, pudiendo calmar el dolor de cabeza o cefalea cuando ésta es producida por cansancio.<sup>38</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	8
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001



## CUADRO A

TE EN POLVO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=8 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Agua	PRESENTE	8 DE 8	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Te en polvo	PRESENTE	8 DE 8	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Azúcar	PRESENTE	8 DE 8	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 3 Y ENCUESTAS 3					

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

TE EN POLVO	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100
INGREDIENTES FINALES						
Te	24	0,845	4 cdtas			8,759124088
1 Vaso de Agua	250	8		1 taza	250	91,24087591
TOTAL	274					100



### **3. Preparación del té y su presentación**

1. Disolver 4 cucharaditas en un vaso con agua previamente hervida.
2. Mezclamos y está listo para servir.





## TORTILLA DE HUEVO



Imagen TO 1 1

El huevo es un alimento recomendable para todas las edades y muy adecuado en las etapas de crecimiento, circunstancias fisiológicas especiales -embarazo y lactancia-, personas en edad avanzada y aquellas que realizan actividad física con frecuencia, especialmente moderada e intensa. El huevo es rico en **proteínas** de alto valor biológico y fácil de digerir <sup>25</sup>.

1. Tabulación de encuestas. Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	4
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	MPA 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	AA 001
7ta PERSONA	MDO 001



## **CUADRO A**

TORTILLA DE HUEVO					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=4 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $\geq 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
HUEVO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SAL	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
CEBOLLA ROJA	NO PRESENTE	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
MORTADELA	PRESENTE	3 DE 4	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PEREJIL	PRESENTE	1 DE 4	1 DE 7	NEGADO	-
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3</b>					

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



**CUADRO B**

<b>TORTILLA DE HUEVO</b>					
<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100 g</b>
<b>2 Huevos con Cascara</b>	<b>101</b>	<b>3,55</b>			<b>10,0099108</b>
<b>2 Huevos sin Cascara</b>	<b>91</b>	<b>3,2</b>			<b>9,01883053</b>
<b>1 Cebolla Blanca</b>	<b>67</b>	<b>2,37</b>			<b>6,64023786</b>
<b>1 Cebolla Coloradas</b>	<b>57</b>	<b>2</b>			<b>5,64915758</b>
<b>1 Tomate grande</b>	<b>285</b>	<b>10,05</b>			<b>28,2457879</b>
<b>Tomate Cocinado</b>	<b>142</b>	<b>5</b>			<b>14,0733399</b>
<b>Aceite</b>	<b>74</b>	<b>2,6</b>	<b>1/3 taza</b>	<b>80</b>	<b>7,33399405</b>
<b>Jamón</b>	<b>30</b>	<b>1</b>			<b>2,97324083</b>
<b>Tortilla</b>	<b>162</b>	<b>5,7</b>			<b>16,0555005</b>
<b>Total</b>	<b>1009</b>				<b>100</b>

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Proceso de preparación de la tortilla de huevo y su presentación.**



**Imagen TO2**

1. Picamos la cebolla blanca y la colorada, el tomate y el jamón.
2. Aparte partimos los huevos y batimos.
3. Mezclamos bien todo y agregamos la cantidad de sal adecuada.
4. Colocamos la mezcla en un sartén previamente calentado y esperamos hasta que esté listo.



## YOGURT CON CEREAL



Imagen Y1

**YOGURT:** El yogur es un alimento lácteo que se obtiene mediante la fermentación bacteriana de [la leche](#). Su textura y sabor tan particular le viene dado por la conversión de la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico.

Los principales beneficios que el yogur brinda a nuestro organismo son: Generar tolerancia a la lactosa, previene y mejora los síntomas de diarrea, reduce los valores de colesterol sanguíneo, gran fuente de calcio.<sup>24</sup>

Imagen Y2



**CEREAL:** Entre los nutrientes que contienen los cereales se encuentran la vitamina E, el complejo vitamínico B y minerales como selenio, zinc, cobre, hierro, magnesio y fósforo. Además, estos cereales aportan proteínas, hidratos de carbono complejos y sustancias protectoras como los lignanos. Como resultado de ello cuando se come cereales integrales diariamente, se siente satisfecho más rápidamente y durante más tiempo después de haber comido, sin producir efectos colaterales como son toxinas y residuos grasos.<sup>39</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.



<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>7</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era PERSONA</b>	MPA 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MC 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001
<b>6ta PERSONA</b>	AA 001
<b>7ta PERSONA</b>	MDO 001

## CUADRO A

YOGURT CON CEREAL					
INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=7 (≥40%)	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (≥ 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
<b>YOGURT</b>	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Cereal</b>	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Azúcar blanca</b>	PRESENTE	1 DE 7	-	NEGADO	-
<b>leche</b>	PRESENTE	1 DE 7	-	NEGADO	-
<b>kefir</b>	PRESENTE	1 DE 7	-	NEGADO	-
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 3 Y ENCUESTAS 3</b>					

2. Determinación de la Receta final con su preparación . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Arroz Crocante	25	0.9		11.21076233
Yogurt	198	6.33	180	88.78923767
Total	223			100

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Hojuelas	25	0.9		11.21076233
Yogurt	198	6.33	180	88.78923767
Total	223			100

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Bolitas	25	0.9		11.21076233
Yogurt	198	6.33	180	88.78923767
Total	223			100

**3. Preparación del yogurt con confles y su presentación**

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Imagen Y2



Imagen Y3

Imagen Y4



1. Medimos una taza de yogurt.
2. Pesamos los confles de diferentes formas.

3. Servimos el yogurt con los confles para el consumo.



## **CALDO DE BAGRE**



Imagen Ca1

Habitan todo el planeta, a excepción de los polos. Viven en ríos, lagos, lagunas y el mar. Muchos tienen púas en sus aletas pectorales y dorsales. Conforman un grupo de 30 familias y más de 2.000 especies. Hay especies depredadoras y otras más tímidas y herbívoras. Son excelentes cuidadores del equilibrio del acuario, ya que comen restos de alimentos del fondo antes que se pudran. También comen las algas que crecen en vidrios y plantas.<sup>53</sup>

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias. Los datos de las personas encuestadas y la bibliografía utilizada se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>9</b>	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	Lo mejor de la Cocina Ecuatoriana-5a
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>	<b>PERSONA</b>	BM 001
		<b>2da PERSONA</b>	MPA 001
		<b>3era PERSONA</b>	EQ 001
		<b>4ta PERSONA</b>	MC 001
		<b>5ta PERSONA</b>	ES 001
		<b>6ta PERSONA</b>	YP 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=9 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7 PERSONALES	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
AGUA	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJO	PRESENTE	9 DE 9	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
BAGRE	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	9 DE 9	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	7 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HIERBABUENA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
LIMON	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANÍ	PRESENTE	7 DE 9	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MOTE	PRESENTE	3 DE 9	-	<b>NEGADO</b>	-
PAPAS	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
PEREJIL	PRESENTE	6 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PIMIENTO	<b>NO PRESENTE</b>	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE RIÑON	PRESENTE	9 DE 9	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
VERDE	PRESENTE	9 DE 9	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
YUCA	PRESENTE	9 DE 9	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ZANAHORIA	PRESENTE	3 DE 9	-	<b>NEGADO</b>	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g.
Aceite	18	0,6	2 CDAS		2	0,826446281
Aceite de Color	1	0,05	2 1/4 CDTA		1.7	0,045913682
Agua	1000	32		4 TAZAS	1000	41,50596878
Bagre	151	5,3				6,932966024
Bagre cocinado	110	3,9				5,0505051
Bagre pelado	134	4,7				6,152433425
Cebolla Roja	10	0,35	1 CDA			0,459136823
Comino	2	0,1	1/2 CDA			0,091827365
Diente de ajo	1	0,05				0,045913682
Leche	46	1,6		1/4 TAZA	50	2,112029385
Maní	16	0,55	1 CDA			0,734618916
Pimiento	7	0,25				0,321395776
Sal	3	0,1	1/2 CDA			0,137741047
Tomate	13	0,45				0,59687787
Verde	139	4,9				6,382001837
Verde cocinado	423	14,9				19,4214876
Yuca	77	2,75				3,535353535
Yuca cocinada	123	4,35				5,64738292
<b>TOTAL</b>	<b>2178</b>					<b>100,000</b>

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

Imagen CA2



Imagen CA3

1. Lavamos previamente el bagre en agua caliente para que se pierda las escamas.
2. Se prepara el refrito con la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal.
3. Luego agregamos el agua junto con la yuca en tiras y el verde en forma alargada.
4. Cuando la yuca y el verde estén a medio cocer, se agrega el bagre .
5. Cuando el caldo empiece a hervir se agrega la leche licuada con el maní.
6. Se agrega sal al gusto y se sirve.

**4. Presentación de los platos.**



Imagen CA 4



Imagen CA 5



Imagen CA 6



Imagen CA 7

800 g- 25 oz

500 g - 25 oz

500 g - 25 oz

300 g - 10 oz

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CALDO DE POLLO

### pollo

Antes de la llegada de las técnicas de cría intensiva de los años 70, la carne de pollo tenía más sabor y textura, y era considerada un lujo. Durante años, la mayor parte de la carne de pollo osciló entre insípica (y posiblemente peligrosa) y simplemente comestible. Sin embargo, últimamente el clamor de los consumidores ha hecho mella en la industria y ha propiciado la aparición de pollos criados de forma más humana. Un pollo que rebusca y picotea su comida en el suelo es un animal más feliz y sano que un ave de criadero, y su carne tiene más sabor y mejor textura. Hoy es posible adquirir en la mayoría de mercados pollos de corral, de cría extensiva, alimentados con maíz y criados de forma orgánica.



23 pgn 355

Imagen CA 8

1. Tabulación de encuestas. Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias. Los datos de las personas encuestadas y la bibliografía utilizada se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.



ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	88
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	El Sabor de los Recuerdos, pgn119
2da BIBLIOGRAFIA	Cocina Ecuatoriana Tradicional, pgn 6a
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	YP 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	MC 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=88 (≥40%)	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES RECETA FINAL
POLLO	PRESENTE	88 DE 88	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA VERDE	PRESENTE	37 DE 88	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	51 DE 88	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	52 DE 88	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
YUCA	PRESENTE	36 DE 88	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ZANAHORIA	PRESENTE	70 DE 88	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ARVEJA	PRESENTE	27 DE 88	2 DE 7	NEGADO	-
ARROZ	PRESENTE	65 DE 88	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HUEVOCOCINADO	PRESENTE	88 DE 88	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJO MOLIDO	PRESENTE	23 DE 88	2 DE 7	NEGADO	-
BROCOLI	PRESENTE	13 DE 88	-	NEGADO	-
COLIFLOR	PRESENTE	16 DE 88	-	NEGADO	-
TALLARIN	PRESENTE	5 DE 88	-	NEGADO	-
CILANTRO	PRESENTE	34 DE 88	-	NEGADO	-
MOTE	PRESENTE	75 DE 88	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PEREJIL	PRESENTE	11 DE 88	-	NEGADO	-

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

CHOCLO	PRESENTE	18 DE 88	-	NEGADO	-
FIDEO	PRESENTE	32 DE 88	-	NEGADO	-
PIMIENTO	PRESENTE	9 DE 88	-	NEGADO	-
TOMATE RIÑON	PRESENTE	7 DE 88	-	NEGADO	-
COL	PRESENTE	12 DE 88	-	NEGADO	-
LIMON	PRESENTE	15 DE 88	-	NEGADO	-
PLÁTANO	PRESENTE	5 DE 88	-	NEGADO	-

(Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 35 Y ENCUESTAS 3.)

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
Comino	2	0,1	1/2 cdtas			0,108225108
Sal	3	0,1	1/2 cdtas			0,162337662
Pollo crudo	163	5,75				8,82034632
pollo cocinado	125	4,4				6,764069264
cebolla vitalicia	7	0,25				0,378787879
Cebolla Roja: Mitad	25	0,9				1,352813853
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,108225108
Papas: 2	81	2,85				4,383116883
Papas cocinadas	74	2,6				4,004329004
Yuca	97	3,4				5,248917749
Yuca cocinada	34	1,2				1,83982684
Zanahoria	27	0,97				1,461038961
Zanahoria cocinada	34	1,2				1,83982684
Arroz	42	1,5	4 cdas			2,272727273
Arroz cocinado	132	4,65				7,142857143
Agua	1000	32		4 tazas	1000	54,11255411
TOTAL	1848					100
Volumen Final de liquido					900	

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración. Imagen CA 9

1. Lavamos previamente el pollo, lo troceamos y lo pesamos.
2. Ponemos a cocinar el pollo en agua junto con la cebolla roja, con el comino, el diente de ajo y la sal.
3. Cuando el pollo esté a medio cocer agregamos la papa, la yuca y el arroz.
4. Cuando el caldo empiece a hervir se agrega la zanahoria.
5. Se agrega sal al gusto y se sirve.



**4. Presentación de los platos.**



Imagen CA 10

800 g - 25 oz



Imagen CA 11

500 g - 25 oz



Imagen CA 12

500 g - 25 oz



Imagen CA 13

300 g - 10 oz

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CALDO DE PATAS

### **Características anatómicas internas**

La pata de la vaca consiste en la porción que está por debajo de la articulación y es similar a nuestros dedos de las manos y pies. La pata de la vaca tiene dos dedos que están protegidos por la superficie cornea de la pezuña. Cada dedo contiene cuatro huesos: 1) Falange 1, Falange 2, Falange 3 y el hueso navicular (NB).<sup>54</sup>

### **Superficie de la pezuña**

La superficie que soporta el peso de la vaca esta sombreada en rojo y consiste del bulbo, pared y la suela.<sup>54</sup>

Imagen CA 14

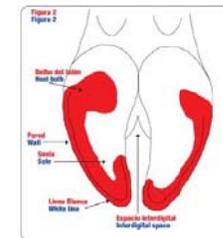


Imagen CA 15

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias. Los datos de las personas encuestadas y la bibliografía utilizada se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>5</b>	<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Delicias Sudamericanas, pgn 75
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>	<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	La Cocina Ecuatoriana, pgn 96
		<b>1era PERSONA</b>	BM 001
		<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
		<b>3era PERSONA</b>	YP 001
		<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
		<b>5ta PERSONA</b>	MC 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS	INGREDIENTES DE	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
	EN ENCUESTA VLIR	VLIR=5 (≥40%)	= 7	MAYOR USO (>40%)	
ACHIOTE	NO PRESENTE	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AGUA	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJO EN PEPA	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	4 DE 5	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA VERDE	PRESENTE	1 DE 5	-	NEGADO	-
LECHE	PRESENTE	4 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MANI	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
MOTE	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ORÉGANO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPA	PRESENTE	1 DE 5	-	NEGADO	-
PATA	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
VERDE	PRESENTE	2 DE 5	-	NEGADO	-
YUCA	NO PRESENTE	2 DE 5	-	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Comino	2	0,1	1/2 cdta			0,075471698
Sal	3	0,1	1/2 cdta			0,113207547
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,301886792
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cdta		1,7	0,037735849
Pata Cruda	215	7,6				8,113207547
Pata cocida	213	7,5				8,037735849
Maíz	570	20,2		1 taza		21,50943396
Mote remojado	250	8,8				9,433962264
Mote cocido	329	11,6				12,41509434
Cebolla Roja	10	0,35	1cda			0,377358491
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,075471698
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	1,735849057
Agua	1000	32		4 taza	1000	37,73584906
Orégano	1	0,05	2 1/2 cdta			0,0377358
<b>TOTAL</b>	<b>2650</b>					<b>100</b>

**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



1. Lavamos la pata con agua caliente retirando la corteza de color negra que generalmente presenta y pesamos.



Imagen CA 16

2. Ponemos a cocinar en agua junto con la cebolla roja, con el comino, el diente de ajo y la sal.
3. Cuando la pata esté cocinada, agregamos la leche para que ayude a espesar.
4. Mientras se está cocinando la pata a parte cocinamos el mote previamente pesado.



Imagen CA 17

5. Cuando el mote ya esté listo le agregamos al caldo que contiene la pata cocinada y agregamos orégano.

6. Servimos con sal al gusto.



Imagen CA 18

#### **4. Presentación de los platos.**

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

	
Imagen CA 19	Imagen CA 20
<i>800 g - 25 oz</i>	<i>500 g - 25 oz</i>
	
Imagen CA 21	Imagen CA 22
<i>500 g - 25 oz</i>	<i>300 g - 10 oz</i>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CALDO DE RES

### **v a c a**

El término carne de vaca, o de res, o, para mayor confusión, carne de buey, se aplica a distintos animales como novillos, vacas, bueyes y toros que han sido criados y engordados para la producción de carne. La calidad de la carne varía dependiendo de la raza, la dieta y la técnica ganadera. Las piezas de mejor calidad son más caras y han sido envejecidas para mejorar su sabor y textura, mientras que las piezas para estofados son más recientes.

23 pgn 446

Imagen CA 23

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias. Los datos de las personas encuestadas y la bibliografía utilizada se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>19</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	El Sabor de los Recuerdos, pgn 210
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Cocinemos con Kristy, pgn 43
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	YP 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	MC 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS	INGREDIENTES MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES RECETA FINAL
	ENCUESTA VLIR	VLIR=19 (≥40%)	7		
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ARROZ	PRESENTE	3 DE 19	-	NEGADO	-
ARVEJA	PRESENTE	5 DE 19	1 DE 7	NEGADO	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	17 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CHOCLO	PRESENTE	6 DE 19	1 DE 7	NEGADO	-
CILANTRO	PRESENTE	8 DE 19	-	NEGADO	-
COL	PRESENTE	1 DE 19	1 DE 7	NEGADO	-
COLIFLOR	PRESENTE	6 DE 19	-	NEGADO	-
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
FIDEO	PRESENTE	3 DE 19	-	NEGADO	-
FIDEOS	PRESENTE	4 DE 19	-	NEGADO	-
HUEVO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
LECHE	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
NATA O CREMA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
PAPAS	PRESENTE	6 DE 19	-	NEGADO	-
RES	PRESENTE	19 DE 19	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE RIÑON	PRESENTE	1 DE 19	-	NEGADO	-
VERDE	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
YUCA	PRESENTE	19 DE 19	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ZANAHORIA	PRESENTE	5 DE 19	2 DE 7	NEGADO	-
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 8 Y ENCUESTAS 3					

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Comino	2	0,1	1/2cdtas			0,107123728
Sal	3	0,1	1/2cdtas			0,160685592
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,428494912
Aceite de color	1	0,05	2 1/4cdta		1,7	0,053561864
Res cruda	226	8				12,10498125
Res cocinada	195	6,9				10,44456347
Cebolla roja	10	0,35	1cda			0,53561864
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,107123728
Yuca cruda	109	3,85				5,838243171
Yuca cocinada	126	4,5				6,748794858
Verde crudo	78	2,75				4,177825388
Verde cocinado	107	3,8				5,731119443
Agua	1000	32		4 tazas	1000	53,56186395
<b>TOTAL</b>	1867					100



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Lavamos previamente el hueso de res, lo troceamos y lo pesamos.

Imagen CA 24



2. Ponemos a cocinar el hueso en agua junto con la cebolla roja, con el comino, el diente de ajo y la sal.
3. Cuando el hueso ya esté cocinado cernimos para eliminar huesos pequeños que puedan poner en riesgo la salud del consumidor.
4. Utilizando el agua del hueso de la res ponemos a hervir la yuca y el verde. Cuando estas estén cocinadas añadimos el hueso.

5. Se agrega sal al gusto y se sirve.

Imagen CA 25



Imagen CA 26





**4. Presentación de los platos.**

	
imagen CA 27	Imagen CA 28
<i>800 g - 25 oz</i>	<i>500 g - 25 oz</i>
	
Imagen CA 29	Imagen CA 30
<i>500 g - 25 oz</i>	<i>300 g - 10 oz</i>



## CEVICHE DE CAMARON

El camarón o quisquilla es un crustáceo del orden de los decápodos. Viven tanto en aguas dulces como saladas, así como en regiones templadas y tropicales o frías y gélidas. Habita en aguas poco profundas, cerca del fondo, donde se alimenta de plantas y pequeños animales. Suelen ser transparentes, de color verde o castaño. Tienen el abdomen grueso y musculoso, el cual contraen de forma brusca cuando realizan sus rápidos desplazamientos de huida hacia atrás.<sup>55</sup>



Imagen C1

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>6</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	La cocina Ecuatoriana, pgn 38
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	lo mejor de la Cocina Ecuatoriana, pgn 2a
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MPA 001
<b>4ta PERSONA</b>	RG 001
<b>5ta PERSONA</b>	TM 001

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



2. **Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### **CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR =3 (≥40%)	ENCUESTADOS SIETE	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
CORVINA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MOSTAZA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
LIMON	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJI	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
PIMIENTO	<b>NO PRESENTE</b>	-	2 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
TOMATE	PRESENTE	3 DE 3	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOSTADO	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 1 Y ENCUESTAS 3



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
AGUA	226	8	1	226	13,0259366
CAMARON SIN PELAR	250	8			14,4092219
CAMARON PELADO	201	7,1			11,58501441
CAMARON COCINADO	134	4,7			7,723342939
CEBOLLA ROJA ENTERA	173	6,1			9,971181556
CEBOLLA ROJA PELADA	111	3,9			6,397694524
TOMATE CRUDO SIN PELAR	311	11			17,92507205
TOMATE PELADO	244	8,6			14,06340058
CILANTRO	8	0,3			0,461095101
TOSTADO	25	0,9			1,44092219
LIMON	22	0,8		25	1,268011527
NARANJA	30	0,96		30	1,729106628
<b>TOTAL</b>	<b>1735</b>				<b>100</b>
<b>VOLUMEN FINAL DEL LIQUIDO</b>				<b>300</b>	

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Pesamos el camarón y luego lo pelamos. Retiramos tanto la cáscara como las venas y la volvemos a lavar para pesarla.
2. Pesamos la cebolla y el tomate riñón entero; luego ponemos el tomate en agua hirviendo hasta que la piel se desprenda de la pulpa para poder pelarlo, mientras tanto la cebolla la pelamos y picamos en juliana.
3. Tomamos la cebolla y la pesamos para luego lavarla en agua. El tomate lo partimos y retiramos las semillas para trocearlo en cuadritos y lo pesamos.
4. Cocinamos el camarón en poca cantidad de agua, para luego usar esta misma agua para preparar el ceviche.
5. Unimos entonces la cebolla, el tomate, cilantro, el camarón y el limón.
6. Ponemos en la refrigeradora para poder servirlo bien frío.



**4. Presentación de los platos.**





### CEVICHE DE PESCADO

El pescado contiene proteínas del 15 al 27%, sales minerales de calcio, hierro o flúor, indispensables para el organismo, minerales esenciales como el fósforo, el potasio o el magnesio. Vitaminas A, D y B. Ayudan a la digestión porque tienen poco tejido fibroso y proteínas de fácil asimilación, que dan una sensación de ligereza. Generalmente para el ceviche de pescado se usa la corvina que es un pez marino acantopterigio comestible, de lomo pardo y vientre plateado<sup>23 pgn 333</sup>.

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>3</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

en el cuadro A.

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	La cocina Ecuatoriana PASO A PASO pg 39
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Recorrido por los sabores del Ecuador pgn 83
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MPA 001
<b>4ta PERSONA</b>	RG 001
<b>5ta PERSONA</b>	TM 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR =3 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS SIETE	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $> 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
CORVINA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MOSTAZA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
LIMON	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJI	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
PIMIENTO	<b>NO PRESENTE</b>	-	2 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
TOMATE	PRESENTE	3 DE 3	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOSTADO	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 1 Y ENCUESTAS 3



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
AGUA	500	16		2	500	30,0120048
CORVINA CRUDA	238	8,4				14,28571429
CORVINA COCIDA	152	5,35				9,12364946
ACEITE	3	0,1			2	0,180072029
LIMON	22	0,8			25	1,320528211
CEBOLLA ROJA ENTERA	168	5,9				10,08403361
CEBOLLA ROJA PELADA	108	3,6				6,482593037
CILANTRO	4	0,15				0,240096038
SAL	2	0,1	1/2 CDTA			0,120048019
TOMATE SIN PELAR	280	9,9				16,80672269
TOMATE PELADO	164	5,8				9,843937575
TOSTADO	25	0,9				1,50060024
<b>TOTAL</b>	1666					100



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Pesamos la corvina y luego lo pelamos. Troceamos el pescado en cuadritos pequeños.
2. Pesamos la cebolla y el tomate riñón entero; luego ponemos el tomate en agua hirviendo hasta que la piel se desprenda de la pulpa para poder pelarlo, mientras tanto la cebolla la pelamos y picamos en juliana.
3. Tomamos la cebolla y la pesamos para luego lavarla en agua. El tomate lo partimos y retiramos las semillas para trocearlo en cuadritos y lo pesamos.
4. Cocinamos el camarón en poca cantidad de agua, para luego usar esta misma agua para preparar el ceviche.
5. Unimos entonces la cebolla, el tomate, cilantro, la corvina y el limón.
6. Ponemos en la refrigeradora para poder servirlo bien frío.



**4. Presentación de los platos.**





## ENCEBOLLADO DE PESCADO

Albacora o Atún blanco, también llamado bonito del Norte es un atún de rápidos movimientos. Es un pez grande, con un tamaño comprendido entre 0,6 y 1,2 m y un peso que va desde los 9 a los 19 kg, aunque se han encontrado ejemplares de hasta 40 kg de peso. Presenta el dorso de color azul oscuro, color que va perdiendo intensidad de forma gradual hasta convertirse en blanco o plateado en los flancos y en el vientre. Dispone de una cola en forma de media luna que le proporciona un gran poder natatorio y unas aletas pectorales muy largas, que alcanzan casi la mitad de la longitud del cuerpo<sup>56</sup>.

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>4</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Gran Libro De la cocina Ecuatoriana, pgn 29
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Recorrido por los sabores del Ecuador, pgn 88
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	RG 001
<b>4ta PERSONA</b>	TM 001
<b>5ta PERSONA</b>	PC 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### CUADRO A



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=4 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
ALBACORA	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
YUCA	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	4 DE 4	6 DE 6	ACEPTADO	UTILIZADO
PEREJIL	<b>NO PRESENTE</b>	-	2 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
CILANTRO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	<b>NO PRESENTE</b>	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE	PRESENTE	4 DE 4	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PIMIENTO	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
LIMON JUGO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
APIO	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
AJI PERUANO	<b>NO PRESENTE</b>	-	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CANGUIL	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE	PRESENTE	2 DE 4	-	ACEPTADO	UTILIZADO
SAL	PRESENTE	4 DE 4	-	ACEPTADO	UTILIZADO
TOSTADO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ALMIDON DE YUCA	<b>NO PRESENTE</b>	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
ACEITE	3	0,1			2	0,144161461
AGUA	500	16		2	500	24,02691014
AJI PERUANO	2	0,1	1/2 CTAS			0,096107641
ALMIDON DE YUCA	18	0,65	2 CDAS			0,864968765
CANGUIL	2	0,1				0,096107641
CEBOLLA ROJA	72	2,55				3,45987506
CILANTRO	3	0,1				0,144161461
DIENTE DE AJO	3	0,1				0,144161461
LIMON JUGO	22	0,8			25	1,057184046
ALBACORA COCINADO	204	7,2				9,802979337
ALBACORA CRUDO	237	8,35				11,38875541
SAL	4	0,15	1 CTAS			0,192215281
TOMATE COCINADO	247	8,7				11,86929361
TOMATE CRUDO	292	10,3				14,03171552
TOMATE PURE	143	5,05		2./3	150	6,8716963
TOSTADO	25	0,9				1,201345507
YUCA COCINADA	164	5,8				7,880826526
YUCA CRUDA	140	4,95				6,727534839
TOTAL	2081	71,9				100

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Pesamos la albacora y lo ponemos a cocinar en agua. Añadimos a esto sal, comino, ajo, ají peruano, apio.
2. A parte ponemos a cocinar la yuca y preparamos la cebolla tal como lo hicimos en los ceviches.
3. Tomamos el tomate riñón, lo pesamos, luego le retiramos la corteza, lo trocemos y retiramos las semillas. Lo cocinamos y luego lo licuamos para obtener un puré.
4. Cuando el albacora esté a término medio de cocción se le retira del agua para poder añadir a esta el puré de tomate.
5. Disolvemos el almidón de yuca en agua fría y le añadimos al preparado para que ayude a espesar.
6. Esperamos a que el agua hierva y lo retiramos del fuego.
7. Para servir unimos el pescado, la yuca y el jugo del encebollado. Añadimos el cilantro, limón y aceite.



**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen CA 6</p> 	<p>Imagen CA 7</p> 	<p>Imagen CA 8</p> 
<p><i>800 g - 25 oz</i></p>	<p><i>500 g - 25 oz</i></p>	<p><i>500 g - 25 oz</i></p>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## SOPA DE ACELGA

### acelga

Es un pariente de la remolacha azucarera que se cultiva y consume principalmente en los países mediterráneos. Tiene tallos carnosos y grandes hojas que pueden prepararse del mismo modo que las espinacas. Las hojas pueden comerse crudas en ensaladas o cocinarse, y los tallos pueden servirse con salsa, saltearse o agregarse a sopas. La acelga roja tiene el tallo rojo y puede prepararse del mismo modo.



Imagen S1 1

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	4
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	El Mundo de las Verduras, pgn 48
2da BIBLIOGRAFIA	El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana, pgn 66
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
	EN ENCUESTA VLIR	VLIR=4 (≥40%)	7		
ACEITE	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE DE COLOR	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACELGAS	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	<b>ACEPTADO</b>	UTILIZADO
AJO MOLIDO	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
ARVEJA	PRESENTE	1 DE 4	-	-	-
CEBOLLA BLANCA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	4 DE 4	3 DE 7	<b>ACEPTADO</b>	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	1 DE 4	-	-	-
COMINO	<b>NO PRESENTE</b>	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HUEVO	PRESENTE	1 DE 4	-	-	-
LECHE	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	<b>ACEPTADO</b>	UTILIZADO
NATA	<b>NO PRESENTE</b>	-	2 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
PAPAS	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	<b>ACEPTADO</b>	UTILIZADO
QUESO	PRESENTE	4 DE 4	7 DE 7	<b>ACEPTADO</b>	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3					



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100g
Aceite	18	0,6	2 CDAS		2	1,329394387
Aceite de Color	1	0,05	2 1/4 CTAS		1.7	0,073855244
Acelga	45	1,44				3,323485968
Cebolla Roja	16	0,55	2 CDAS			73,85524372
Comino	2	0,1	1/2 CDA			1,1816839
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,147710487
Leche	46	1,6		1/4 TAZA	50	0,147710487
Papas: 2	199	7,02				3,397341211
Queso	22	0,8				14,6971935
Sal	3	0,1	1/2 CDA			1,624815362
Agua	1000	8		4 TAZA	1000	0,221565731
<b>TOTAL</b>	<b>354</b>					<b>100</b>



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir para evitar que este se queme añadimos la leche.
2. Cuando la leche esté en la olla agregamos las papas y esperamos a que la leche empiece a hervir, cuando esto haya sucedido añadimos el agua.
3. Una vez que las papas estén pre- cocidas añadimos la acelga y esperamos a que todo en conjunto llegue al punto de ebullición.
4. Cuando las papas estén suaves y la acelga cocinada, apagamos la hornilla y servimos. Así mismo se agrega sal al gusto.

**4. Presentación de los platos.**

			
Imagen. S 2	Imagen. S 3	Imagen. S 4	Imagen. S 5
800 g- 25 oz	500 g - 25 oz	500 g - 25 oz	300 g - 10 oz



## SOPA DE ARVEJA

El *Pisum sativum* es la pequeña semilla comestible de la planta que se cultiva para su producción y se pueden consumir las propias vainas por ser muy tiernas. Las semillas se encuentran en vainas de entre 5 a 10 cm de largo que contienen entre 4 y 10 unidades.

Como todas las leguminosas es una buena fuente de proteínas, minerales y fibras, es beneficiosa para la tierra, ya que fija el nitrógeno en el suelo debido a ciertas bacterias que proliferan en los nódulos de las raíces y producen nitrosos.<sup>57</sup>



Imagen S6

1. Tabulación de encuestas. Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadroA.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>11</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

1era BIBLIOGRAFIA	<b>El Sabor de Los Recuerdos, pgn 83</b>
2da BIBLIOGRAFIA	Cocina Moderna pgn 57
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	MC 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	YP 001

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=11 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
ACEITE	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE DE COLOR	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ARROZ	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
ARVEJA	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
COL	PRESENTE	1 DE 11	-	<b>NEGADO</b>	-
COMINO	<b>NO PRESENTE</b>	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	<b>NO PRESENTE</b>	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HARINA DE ARVEJA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
HUEVO	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
LECHE	PRESENTE	10 DE 11	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
NABOS	PRESENTE	1 DE 11	-	<b>NEGADO</b>	-
NATA O CREMA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
PAPAS	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO	PRESENTE	9 DE 11	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE RIÑÓN	PRESENTE	1 DE 11	-	<b>NEGADO</b>	-

**Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 4 Y ENCUESTAS 3**



**CUADRO B**

**3.**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CTAS	TAZA	MILILITROS	BASE A 100g
Aceite	18	0,6	2 CDAS		2	1,2987013
Aceite de Color	1	0,05	2 1/4 CTAS		1.7	0,07215007
Agua	1000	8		4 TAZA	1000	72,1500722
Arveja	77	2,7				5,55555556
Cebolla Roja	16	0,55	2 CDAS			1,15440115
Comino	2	0,1	1/2 CDA			0,14430014
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,14430014
Leche	46	1,6		1/4 TAZA	50	3,31890332
Papas: 2	199	7,02				14,3578644
Queso	22	0,8				1,58730159
Sal	3	0,1	1/2 CDA			0,21645022
<b>TOTAL</b>	<b>354</b>					<b>100</b>



**Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir para evitar que este se queme añadimos la leche.
2. Cuando la leche esté en la olla agregamos las papas y esperamos a que la leche empiece a hervir, cuando esto haya sucedido añadimos el agua.
3. Una vez que las papas estén pre- cocidas añadimos la arveja y esperamos a que todo en conjunto llegue al punto de ebullición.
4. Cuando las papas estén suaves y la arveja cocinada, apagamos la hornilla y servimos. Así mismo se agrega sal al gusto.

**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S7</p> 	<p>Imagen S8</p> 	<p>Imagen S9</p> 	<p>Imagen S10</p> 
<p>800 g- 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>300 g - 10 oz</p>



## SOPA DE ARROZ DE CEBADA

1

**cebada**

La cebada es el cereal que se cultiva desde más antiguo y antaño solía mezclarse con trigo para hacer un pan nutritivo. Contiene poco gluten, por lo que en la actualidad no suele emplearse para hacer pan, a excepción del pan ázimo, y se utiliza fundamentalmente como ingrediente básico para el malteado y la cerveza, o para espesar y dar sabor a sopas y estofados. La cebada tiene un sabor parecido a los frutos secos

**TIPOS DE CEBADA**

	<b>Perlada</b>	Se ha procesado para eliminar la cáscara y el germen. Especialmente adecuada para estofados de carne y sopas.
	<b>Descascarillada</b>	Sólo se ha eliminado la cáscara exterior y tiene un sabor más parecido a un fruto seco que la cebada perlada. Se utiliza del mismo modo que la anterior pero necesita mayor tiempo de cocción para ablandar.
	<b>En copos</b>	Se trata de una cebada parcialmente cocida, aplastada y deshidratada. Se puede emplear en muesli o para hacer gachas.

23 pag 94

Imagen S11

**Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.



<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>20</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Recorrido por los Sabores del Ecuador, pgn 173
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	El Sabor de los Recuerdos, pgn 105
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MC 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001



## CUADRO A

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS	INGREDIENTES DE	INGREDIENTES DE
	ENCUESTA VLIR	VLIR=20 (≥40%)	7	MAYOR USO (>40%)	RECETA FINAL
ACEITE	PRESENTE	20 DE 20	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE DE COLOR	PRESENTE	20 DE 20	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
ARROZ DE CEBADA	PRESENTE	20 DE 20	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CARNE DE CHANCHO	PRESENTE	15 DE 20	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	16 DE 20	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	18 DE 20	-	NEGADO	-
COL	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
COMINO	NO PRESENTE	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHE	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	19 DE 20	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO / QUESILLO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE RIÑÓN	PRESENTE	6 DE 20	-	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 8 Y ENCUESTAS 3

**2. Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
Comino	2	0,1	1/2 cda			0,088183422
Sal	3	0,1	1/2 cda			0,132275132
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,352733686
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cda		1,7	0,044091711
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,088183422
Agua	904	32		4 tazas	904	39,85890653
<b>ARROZ DE CEBADA</b>	513	18,1				22,61904762
<b>ARROZ CEBADA REMOJADA</b>	156	5,5				6,878306878
<b>ARROZ DE CEBADA COCINADA</b>	237	8,37				10,44973545
Cebolla roja	10	0,35	1cda			0,440917108
Carne de chancho	137	4,65				6,040564374
Carne de chancho cocinada	111	3,9				4,894179894
2 papas	78	2,75				3,439153439
Papas cocinadas	49	1,6				2,160493827
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	2,028219
Queso	11	0,4				0,485008818
<b>Total</b>	2268					100
<b>Volumen final de liquido</b>					750	

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.



Imagen S13



Imagen S14

1. Pesamos el arroz de cebada y luego la remojaamos durante veinte cuatro horas. Terminado el tiempo de remojo, pesamos nuevamente la cebada.
2. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir para evitar que este se queme añadimos la leche.
3. Cuando la leche esté en la olla agregamos las papas y esperamos a que la leche empiece a hervir, cuando esto haya sucedido añadimos el agua junto con la carne de chancho previamente pesada en forma de cuadritos.
4. Una vez que las papas y la carne estén pre- cocidas añadimos la cebada y esperamos a que todo en conjunto llegue al punto de ebullición. Al final añadimos el queso y servimos con sal al gusto.
5. Cuando las papas estén suaves y la acelga cocinada, apagamos la hornilla y servimos. Así mismo se agrega sal al gusto.



**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S15</p> 	<p>Imagen S16</p> 
<p><i>800 g - 25 oz</i></p>	<p><i>500 g - 25 oz</i></p>
<p>Imagen S17</p> 	<p>Imagen S18</p> 
<p><i>500 g - 25 oz</i></p>	<p><i>300 g - 10 oz</i></p>



## SOPA DE AVENA

### avena

Grano de cereal nutritivo que se da en climas frescos y húmedos, y que sirve de alimento tanto a humanos como a animales. La avena es rica en fibra soluble y contiene más proteínas y grasas que otros cereales.

En la cocina, la avena es más frecuente a la hora del desayuno.

#### TIPOS DE AVENA

**Avena partida** Grano cortado o molido separado en tamaños distintos al tamizarse, de acuerdo con su grosor: cabeza de alfiler, gruesa, gruesa media, fina media, superfina.



Avena pelada estabilizada

**Avena pelada estabilizada** Avena pelada y aplastada.

**Copos de avena** Avena de cabeza de alfiler cocida al vapor y aplastada con rodillos. Se cuece en dos o tres veces su volumen de líquido durante 25-30 minutos. Los copos de avena de cocción rápida son granos de avena cortados finos, cocidos al vapor y finalmente aplastados en forma de copos aún más delgados. El contenido nutricional es el mismo que el de los copos de avena normales, pero se cuecen en unos cinco minutos.



Copos de avena

**Harina de avena** Avena molida. No contiene gluten y debe combinarse con harina de trigo para utilizarla en productos horneados que suben, como los panes.



Harina de avena

**Salvado de avena** Cáscara de la avena, compuesta tanto de germen como de salvado. Se elimina al elaborar harina de avena. El salvado de avena es rico en fibra soluble y puede mezclarse con copos de avena en gachas o añadirse a la harina utilizada en productos horneados.



Salvado de avena

S19

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>11</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

23 pgn  
42

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	<b>Cocinemos con Kristy I, pgn 30</b>
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	<a href="http://www.ivu.org">www.ivu.org</a> , 16-nov-2009, 11:00 am
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	YP 001
<b>4ta PERSONA</b>	MC 001
<b>5ta PERSONA</b>	ES 001

Imagen

2. **Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=11 ( $\geq 40\%$ )	ENCUESTADOS = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO ( $> 40\%$ )	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
ACEITE	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE DE COLOR	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
ARROZ	PRESENTE	1 DE 11	-	NEGADO	-
AVENA	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA	PRESENTE	11 DE 11	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
COMINO	NO PRESENTE	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
FIDEOS	PRESENTE	3 DE 11	-	NEGADO	-
LECHE	PRESENTE	9 DE 11	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MELLOCO	PRESENTE	3 DE 11	-	NEGADO	-
PAPAS	PRESENTE	10 DE 11	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PIMIENTO VERDE	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
QUESILLO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 4 Y ENCUESTAS 3					

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

INGREDIENTS FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
Comino	2	0,1	1/2 cdta			0,1310615
Sal	3	0,1	1/2 cdta			0,1965923
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	1,1795543
Aceite de color	1	0,05	2 1/4cdta		1,7	0,0655307
Cebolla roja	10	0,35	1 cda			0,6553079
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	2,028219
Avena	47	1,65		1/2 taza		3,0799475
Aceite para tostar la avena	2	0,1			3,5	0,1317523
Avena tostada	45	1,6				2,9488859
Avena cocinada	282	9,95				18,479685
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,1310615
Papas: 2	90	3,2				5,8977719
Papas Cocinadas	108	3,8				7,0773263
Queso	14	0,5				0,9174311
Agua	904	32		4 tazas	904	59,239842
<b>TOTAL</b>	<b>1518</b>					<b>100</b>



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos el agua.
2. Mientras se espera que el agua empiece a hervir, a parte tostamos el avena.
3. Una vez que las papas estén pre- cocidas añadimos la avena y esperamos a que todo en conjunto llegue al punto de ebullición.
4. Cuando la sopa haya hervido totalmente añadimos el queso y servimos con sal al gusto.

**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S20</p> 	<p>Imagen S21</p> 	<p>Imagen S22</p> 
<p>800 g- 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>



## SOPA DE COL

col

Esta robusta hortaliza es un miembro de una familia que incluye la coliflor, el brécol, las coles de Bruselas y muchas verduras orientales. Existen variedades de hoja y tipo repollo. Las coles de hoja suelen ser verdes o rojizas, mientras que las coles tipo repollo son rojas, blancas o verdes. Las coles tipo repollo blancas son excelentes en crudo y se desmenuzan muy bien; las coles verdes rugosas pueden consumirse cocidas al vapor o hervidas.

La col puede rallarse finamente y consumirse cruda en coleslaw o ensaladas; también puede saltearse, brasearse, cocinarse al vapor o añadirse a sopas.



23 pgn 117
Imagen S23

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>31</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	<b>Cocinemos con Kristy I, pgn 17</b>
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	El Delicioso Mundo de las Verduras, pgn 45
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	YP 001
<b>4ta PERSONA</b>	MC 001
<b>5ta PERSONA</b>	ES 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** .

El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



## **CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=31 (≥40%)	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
ACEITE	PRESENTE	31 DE 31	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ACEITE DE COLOR	PRESENTE	31 DE 31	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ARVEJA	PRESENTE	2 DE 31	-	NEGADO	
CEBOLLA BLANCA	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	30 DE 31	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	2 DE 31	-	NEGADO	
CREMA DE LECHE	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	
COMINO	NO PRESENTE	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	PRESENTE	30 DE 31	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HABAS	PRESENTE	1 DE 31	-	NEGADO	
HARINA DE TRIGO	PRESENTE	10 DE 31	1 DE 7	NEGADO	
HOJAS DE COL	PRESENTE	31 DE 31	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HUEVOS	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	
LECHE	PRESENTE	27 DE 31	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MOTE	PRESENTE	11 DE 31	-	NEGADO	
PAPAS	PRESENTE	31 DE 31	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
POLLO	PRESENTE	2 DE 31	-	NEGADO	
POROTOS	PRESENTE	4 DE 31	-	NEGADO	
QUESO	PRESENTE	8 DE 31	5 DE 7	ACEPTADO	
RES	PRESENTE	1 DE 31	-	NEGADO	
TOMATES	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	
ZANAHORIA	PRESENTE	7 DE 31	1 DE 7	NEGADO	

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 12 Y ENCUESTAS 3

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Cebolla roja	8	0,3	1 cda			0,498753117
Comino	2	0,1	1/2cdta			0,124688279
Sal	3	0,1	1/2cdtas			0,187032419
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,498753117
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cdta			0,06234414
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,124688279
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	2,028219
Agua	904	32		4 tazas	904	56,35910224
HOJA DE COL	114	4				7,10723192
COL COCIDA	125	4,4				7,793017456
Papas: 2	201	7,1				12,53117207
Papas cocidas	236	8,3				15
Queso	14	0,5				0,9174311
TOTAL	1604					100
VOL. FINAL DEL LIQUIDO					950	

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empiece a hervir añadimos las papas y el agua. A parte escogemos las hojas más sanas y verdosas de la col, retiramos el tallo y pesamos.
3. Una vez que las papas estén pre- cocidas añadimos la col y esperamos a que todo en conjunto llegue al punto de ebullición.
4. Cuando la sopa haya hervido totalmente añadimos el queso y servimos con sal al gusto.

**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S24</p> 	<p>Imagen S25</p> 	<p>Imagen S26</p> 
<p>800 g- 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>



## SOPA DE ESPINACA

espinaca

La espinaca, cuyo origen está en Irán, es una planta de hojas verdes con tallos finos. Las hojas jóvenes se emplean en ensaladas y las de más edad se cocinan. Las espinacas contienen hierro y vitaminas A y C, además de ácido oxálico, que es el responsable de su ligero sabor amargo y que actúa como inhibidor de la capacidad del organismo para absorber el calcio y el hierro, lo que desacredita la reputación que adquirieron con Popeye.



23 pgn 153
Imagen S28

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	<b>9</b>
ENCUESTADOS PERSONALES	<b>7</b>

	Cocina Moderna Carmela Ordoñez, pgn 56
	BM 001
	EQ 001
	YP 001
	MC 001
	ES 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

<b>INGREDIENTES</b>	<b>INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR</b>	<b>ENCUESTADOS VLIR=9 (≥40%)</b>	<b>ENCUESTADOS 7</b>	<b>INGREDIENTES DE MAYOR USO (&gt; 40%)</b>	<b>INGREDIENTES DE RECETA FINAL</b>
<b>ACEITE</b>	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>ACEITE DE COLOR</b>	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>CEBOLLA ROJA</b>	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>COMINO</b>	<b>NO PRESENTE</b>	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>DEINTE DE AJO</b>	<b>NO PRESENTE</b>	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>ESPINACA</b>	PRESENTE	9 DE 9	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>HUEVOS</b>	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
<b>LECHE</b>	PRESENTE	9 DE 9	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>MAICENA</b>	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
<b>MIGA DE PAN</b>	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
<b>PAPAS</b>	PRESENTE	9 DE 9	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>QUESO</b>	<b>NO PRESENTE</b>	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 4 Y ENCUESTAS 3					



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDA- CDTA	TAZA	MILILITROS	BASE A 100 g
Cebolla roja	8	0,3	1cda			0,5167958
Comino	2	0,1	1/2cdta			0,1291989
Sal	3	0,1	1/2cdta			0,1937984
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	1,1627906
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cdta		1,7	0,0645994
Agua	904	32		4 tazas	904	58,397932
Papas: 2	240	8,5				15,503875
Papas cocidas	204	6,52				13,178294
Espinaca	42	1,5				2,7131782
Espinaca cocidas	47	1,7				3,0361757
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	2,9715762
Queso	33	1,15				2,1317829
<b>TOTAL</b>	<b>1538</b>					<b>100</b>
<b>Volumen final de liquido</b>					<b>900</b>	



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empiece a hervir añadimos las papas y el agua. A parte escogemos las hojas más sanas y verdosas de la espinaca dejando de lado el tallo y los ápices y pesamos.
3. Una vez que las papas estén pre- cocidas añadimos las hojas de espinaca y esperamos a que todo en conjunto llegue al punto de ebullición.
4. Cuando la sopa haya hervido totalmente añadimos el queso y servimos con sal al gusto.

**4. Presentación de los platos.**

		
Imagen S28	Imagen S29	Imagen S30
800 g - 25 oz	500 g - 25 oz	500 g - 25 oz



## SOPA DE FIDEO



### **fideos**

El término "fideo" –un tipo de pasta elaborado con harina, agua y, en ocasiones, huevo– puede describir cientos de tipos distintos de pasta utilizados en las cocinas de todo el mundo. Los fideos son muy importantes en la cocina asiática, sobre todo en la de China y Japón. En Europa Oriental se consumen fideos de huevo largos con guisos y estofados. En Asia, los fideos se sirven en la comida principal junto con otros platos o se toman como aperitivo, casi siempre con caldos y sopas. Los fideos cortos pueden cocinarse en sopa o la pasta puede rellenarse para hacer *wontons* (ésta fue probablemente la forma original de los fideos).

23 pgn 159, 316, 317

Imagen S31

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	135
ENCUESTADOS PERSONALES	7

cuadro A.

se  
present  
a en el

1era BIBLIOGRAFIA	Cocinemos con Kristy I, pgn 29
2da BIBLIOGRAFIA	Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana, pgn 28
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	YP 001
4ta PERSONA	MC 001
5ta PERSONA	ES 001

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### **CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=135 (≥40%)	ENCUESTADOS= =7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
FIDEOS	PRESENTE	135 DE 135	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HARINA DE TRIGO	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
HUEVOS	PRESENTE	15 DE 135	2 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
LECHE	PRESENTE	78 DE 135	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
SALSA DE TOMATE	PRESENTE	6 DE 135	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
PEREJIL	PRESENTE	10 DE 135	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
MANTEQUILLA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
QUESO	PRESENTE	120 DE 135	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	135 DE 135	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NEGADO</b>	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	135 DE 135	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	130 DE 135	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ARVEJA	PRESENTE	10 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
PIMIENTO ROJO	PRESENTE	5 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
ZANAHORIA	PRESENTE	2 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
POROTO	PRESENTE	2 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
TOMATE RIÑÓN	PRESENTE	15 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

<b>COL</b>	PRESENTE	3 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>CARNE DE POLLO</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>VERDE</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>NABOS</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>ACELGA</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>BROCOLI</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>CARNE DE RES</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>CARNE DE CHANCHO</b>	PRESENTE	2 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>CEBOLLA VERDE</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>LENTEJA</b>	PRESENTE	5 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-
<b>PLATANO</b>	PRESENTE	1 DE 135	-	<b>NEGADO</b>	-

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS-CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>Cebolla Roja</b>	8	0,3	1 Cda			0,233918129
<b>Comino</b>	2	0,1	1/2 Cda			0,058479532
<b>Sal</b>	3	0,1	1/2 Cda			0,087719298
<b>Aceite</b>	8	0,3	2 Cdas		10	0,233918129
<b>Aceite de color</b>	1	0,05	2 1/4 Cda		1,7	0,029239766
<b>Diente de ajo: 1</b>	1	0,5				1,34502924
<b>Leche</b>	46	1,6		1/4 taza	50	0,029239766
<b>Fideo caracol mediano</b>	92	2,94		3/4 tazas		2,69005848
<b>Fideo caracol mediano tostado</b>	91	2,91				2,660818713
<b>Fideo caracol mediano cocinado</b>	302	10,65				8,830409357
<b>Fideo corbata pequeño</b>	271	9,6		1 taza		7,923976608
<b>Fideo corbata pequeño tostado</b>	103	3,6				3,011695906
<b>Fideo corbata pequeño cocinado</b>	385	13,6				11,25730994
<b>Fideo caracol pequeño</b>	286	10,1		3/4 tazas		8,362573099
<b>Fideo caracol pequeño cocinado</b>	366	12,9				10,70175439
<b>Fideo corbata grande</b>	249	8,8		1 taza		7,280701754
<b>fideo corbata grande tostado</b>	75	2,65				2,192982456
<b>fideo corbata grande</b>	185	6,5				5,409356725

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>cocinado</b>						
<b>Aceite para tostar el fideo</b>	2	0,1	4 1/2 Cdtas		3,5	0,292397661
<b>Papas: 2</b>	240	8,5				6,211180124
<b>Papas cocidas</b>	204	6,52				5,279503106
<b>Queso</b>	32	1,1				0,82815735
<b>Agua</b>	904	32		4 tazas	904	26,43274854
<b>TOTAL</b>	3374					100
<b>VOLUMEN FINAL DE LIQUIDO</b>					850	

**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empiece a hervir añadimos las papas y el agua. A parte tostamos el fideo con aceite hasta que tome un color dorado sin llegar a quemarlo.
3. Cuando el fideo esté tostado lo añadimos a la olla con papas y esperamos a que todo hierva y se cocine.
4. Cuando las papas y el fideo estén listos, añadimos el queso y servimos con sal al gusto.



#### 4. Presentación de los platos.

<p>Imagen S32</p> 	<p>Imagen S33</p> 	<p>Imagen S34</p> 
<p>800 g- 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>

### SOPA DE HABAS

#### **h a b a**

Estas legumbres pueden comerse con su vaina, llamada calzón, cuando son muy jóvenes, pero cuando crecen más, las vainas se vuelven duras y las habas del interior desarrollan una piel grs y dura. Las de más tiempo deben extraerse de las vainas antes de cocerlas y también se les debe quitar la piel.



23 pgn 193

Imagen S35

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	5
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Nueva Cocina, pgn 104
2da BIBLIOGRAFIA	Cocina Moderna, pgn 61
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	YP 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	PC 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



## CUADRO A

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS=7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
	EN ENCUESTA VLIR	VLIR=5 (≥40%)			
CARNE DE CHANCHO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
DEDILLOS DE PAN TOSTADO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
HABAS	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHE	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO	NO PRESENTE	-	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOMATE RIÑÓN	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Comino	2	0,1	1/2 cdtas			0,105652404
Sal	3	0,1	1/2 cdtas			0,158478605
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,422609614
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cda		1,7	0,052826202
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,105652404
Agua	904	32		4 tazas	904	47,75488642
Cebolla Roja	10	0,35	1 cda			0,528262018
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	2,430005283
Habas	529	18,65				27,94506075
Habas cocinadas	147	5,2				7,765451664
Queso	23	0,8				1,215002641
Papas: 2	107	3,8				5,652403592

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



<b>Papas cocinadas</b>	109	3,85				5,758055996
<b>Sal</b>	2	0,1	2 1/2 cdtas			0,105652404
<b>TOTAL</b>	1893					100
<b>Volumen final de liquido</b>					950	

**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empiece a hervir añadimos las papas y el agua. A parte retiramos la cáscara del haba y la partimos en dos.
3. Cuando las papas estén a medio cocer añadimos las habas peladas.
4. Cuando las papas y las habas estén cocinadas añadimos el queso para espesar y servimos con sal al gusto.



**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S36</p> 	<p>Imagen S37</p> 	<p>Imagen S38</p> 
<p>800 g- 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>



## SOPA DE LENTEJA

### lentejas

Las lentejas son unas legumbres pequeñas, aplanadas y de forma circular que se forman en el interior de vainas. Son originarias del Sudeste Asiático, pero en la actualidad se cultivan en todos los países de clima cálido y presentan variaciones en el color y el tamaño. Las más comunes son las lentejas verdes, pardas y rojas

Las lentejas tienen un alto valor nutritivo (alto contenido en proteínas, fibra y vitamina B) y se consideran un excelente sustituto proteínico de la carne. Siempre deben cocinarse y pueden hacerse en puré y emplearse en sopas y *curries* o añadirse a estofados y ensaladas.



#### TIPOS DE LENTEJAS

- Rojas** Estas lentejas, también conocidas como lentejas egipcias, se deshacen una vez cocinadas y pueden emplearse para elaborar sopas y purés.
- Verdes y pardas** Son las lentejas más grandes, y quedan enteras una vez cocinadas. Son apropiadas para cazuelas, sopas y platos con textura.
- Le Puy** Son unas lentejas muy pequeñas con motas grises y verdes que se cultivan de forma orgánica y contienen más minerales que otras variedades.
- Castelluccio** Son unas lentejas pequeñas, de tonalidad marrón verdosa, procedentes de Umbría (Italia). Tardan poco en cocer (unos 30 minutos) y conservan su forma una vez cocidas. Suelen servirse con platos de caza.

23 pgn 248, 250

Imagen S39

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	15
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	Cocinemos con Kristy I, pgn 21
2da BIBLIOGRAFIA	El Sabor de Los Recuerdos, pgn 283
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	YP 001
4ta PERSONA	ES 001
5ta PERSONA	MC 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=15 (≥40%)	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	NO ACEPTADO	-
CARNE DE RES	PRESENTE	9 DE 15	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	15 DE 15	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	10 DE 15	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
COL	PRESENTE	3 DE 15	1 DE 7	NO ACEPTADO	-
CREMA DE LECHE	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NO ACEPTADO	-
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
FIDEO	PRESENTE	10 DE 15	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHE	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LENTEJA	PRESENTE	15 DE 15	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	15 DE 15	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO	PRESENTE	11 DE 15	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
TOCINO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NO ACEPTADO	-
TOMATE RIÑÓN	PRESENTE	2 DE 15	-	NO ACEPTADO	-
ZANAHORIA	NO PRESENTE	-	3 DE 7	NO ACEPTADO	-

Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 6 Y ENCUESTAS 3



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
Comino	2	0,1	1/2 cdtas			0,084317032
Cebolla roja	10	0,35				0,42158516
Sal	3	0,1	1/2 cdtas			0,126475548
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,337268128
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cdtas		1,7	0,042158516
Diente de ajo: 1	2	0,1				0,084317032
Leche	46	1,6		¼ taza	50	21,33995037
Lenteja	516	18,6		1/2 taza		21,75379427
Lenteja cocinada	341	12				14,376054
Papas: 2	109	3,85				4,5952782
Papas cocinadas	93	3,3				3,92074199
Fideo	47	1,67				1,9814503
Fideo tostado	49	1,7				2,065767285
Fideo cocinado	141	5				5,944350759
Aceite para tostar el fideo	2	0,1	1 cda		3,5	0,084317032
Carne de res	17	0,6				0,716694772
Carne de res cocinada	11	0,4				0,463743676
Zanahoria	43	1,5				1,812816189
Zanahoria cocinada	48	1,7				2,023608769
Queso	25	0,9				1,053962901
Agua	904	32		4 tazas	904	38,11129848
total	2418					100
Volumen Final de Liquido					975	

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Tomamos la lenteja y la pesamos para luego ponerla a remojar durante veinte y cuatro horas.
2. Al siguiente día del remojo preparamos el refrito usando el comino, la cebolla roja, el aceite, el diente de ajo, el aceite de color y la sal. Cuando este refrito empiece a hervir añadimos el agua junto con la carne de res.
3. A parte cernimos el agua de la lenteja y la ponemos a cocinar.
4. Mientras tanto tostamos el fideo
5. Cuando la carne de res esté pre- cocida añadimos las papas junto con la zanahoria, el fideo y la lenteja.
6. Esperamos a que todo esté cocinado para añadir el queso y la leche para de esta manera permitir



**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S40</p> 	<p>Imagen S41</p> 	<p>Imagen S42</p> 
<p>800 g- 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>



## SOPA DE MELLOCO



Imagen S43

El Melloco (*Ullucus tuberosus* Loz.), en el Ecuador es el segundo tubérculo en importancia luego de la papa. Es parte de la alimentación de la población ecuatoriana de todos los estratos sociales y constituye un componente de los sistemas agrícolas de los pequeños agricultores de la Zona Andina (Sierra). A pesar de esto no es considerado como un cultivo principal, es manejado como especie de importancia secundaria, mantenida por los pequeños o medianos productores, los mismos que ofrecen los excedentes de producción a los intermediarios, quienes venden en los centros de consumo de las principales ciudades del país como Guayaquil, Quito, Cuenca y demás capitales de provincia.<sup>5</sup>

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>3</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era PERSONA</b>	PC 001
<b>2da PERSONA</b>	TM 001
<b>3era PERSONA</b>	BM 001
<b>4ta PERSONA</b>	EQ 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001
<b>6ta PERSONA</b>	ES 001
<b>7ma PERSONA</b>	MC 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** .

El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTADOS	ENCUESTADOS	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
	EN ENCUESTA VLIR	VLIR=3 (≥40%)	7		
ARVEJA	PRESENTE	1 DE 3	-	<b>NO ACEPTADO</b>	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	<b>NO PRESENTE</b>	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
LECHE	<b>NO PRESENTE</b>	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MELLOCO	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	3 DE 3	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESILLO	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NO ACEPTADO</b>	-
TALLARIN	PRESENTE	1 DE 3	-	<b>NO ACEPTADO</b>	-
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 1 Y ENCUESTAS 3					



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Comino	2	0,1	1/2 cdtas			0,156862745
Sal	3	0,1	1/2 cdtas			0,235294118
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,62745098
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cda		1,7	0,078431373
Cebolla roja	10	0,35	1 cda			0,784313725
Agua	904	32		4 tazas	904	70,90196078
MELLOCOS	91	3,2				7,137254902
Mellocos cocinados	89	3,15				6,980392157
PAPAS	72	2,55				5,647058824
Papas cocinadas	48	1,7				3,764705882
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	3,607843137
Diente de Ajo: 1	1	0,05				0,078431373
total	1275					100
Volumen Final de liquido					987	



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.



Imagen S44

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo Y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empiece a hervir añadimos las papas y el agua.
3. Cuando las papas estén a medio cocer añadimos el melloco que previamente debió ser pesado.
4. Cuando las papas y el melloco estén cocinadas servimos con sal al gusto.



**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S45</p> 	<p>imagen S46</p> 
<p><i>800 g- 25 oz</i></p>	<p><i>500 g - 25 oz</i></p>
	<p>Imagen S48</p> 
<p>Imagen S47</p> <p><i>500 g - 25 oz</i></p>	<p><i>300 g - 10 oz</i></p>



## SOPA DE NABOS

### n a b o

Pariente de la col del que se aprovecha tanto la raíz como las hojas, empleadas como hortaliza de primavera. El nabo es una de las hortalizas europeas que se cultivan desde más antiguo. No tardó en extenderse por todo el mundo y hoy está presente en la cocina de muchos países. Hay muchas variedades (largos y redondos, blancos y con tonalidades verdes o moradas), pero todas tienen la carne blanca.



23 pgn 289

Imagen S49

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	18
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era BIBLIOGRAFIA	El Sabor de Los Recuerdos, pgn 216
2da BIBLIOGRAFIA	El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana, pgn 66
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	ES 001
3era PERSONA	YP 001
4ta PERSONA	MC 001
5ta PERSONA	ES 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=18 (≥40%)	ENCUESTADOS= 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
<b>AJO MOLIDO</b>	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>ARVEJA</b>	PRESENTE	7 DE 18	1 DE 7	NO ACEPTADO	-
<b>CARNE DE RES</b>	PRESENTE	1 DE 18	-	NO ACEPTADO	-
<b>CEBOLLA BLANCA</b>	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NO ACEPTADO	-
<b>CEBOLLA ROJA</b>	PRESENTE	18 DE 18	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>CHOCLO</b>	PRESENTE	6 DE 18	1 DE 7	NO ACEPTADO	-
<b>CILANTRO</b>	PRESENTE	1 DE 18	-	NO ACEPTADO	-
<b>COL</b>	PRESENTE	1 DE 18	-	NO ACEPTADO	-
<b>COMINO</b>	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>DIENTE DE AJO</b>	NO PRESENTE	-	3 DE 7	NO ACEPTADO	-
<b>LECHE</b>	NO PRESENTE	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>NABOS</b>	PRESENTE	18 DE 18	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>NATA O CREMA</b>	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NO ACEPTADO	-
<b>PAPAS</b>	PRESENTE	18 DE 18	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>QUESO</b>	PRESENTE	1 DE 18	-	NO ACEPTADO	-
Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 7 Y ENCUESTAS 3					

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDTAS- CDAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>Aceite</b>	8	0,3	2 cdas		10	0,587803086
<b>Diente de Ajo: 1</b>	1	0,5				0,073475386
<b>Cebolla Roja</b>	16	0,55	2 cdas			1,175606172
<b>Comino</b>	2	0,1	1/2 cdta			0,146950771
<b>Sal</b>	3	0,1	1/2 cdta			0,220426157
<b>Aceite de color</b>	1	0,05	2 1/4 cdta		1,7	0,073475386
<b>Nabo</b>	29	1		4		2,130786187
<b>Agua</b>	904	32			904	66,42174871
<b>Papas: 2</b>	154	5,5				11,3152094
<b>Papas cocinadas</b>	197	6,3				14,47465099
<b>Leche</b>	46	1,6		1/4 taza	50	3,379867744
<b>TOTAL</b>	1361					100
<b>Volumen final de liquido</b>					950	

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo Y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empiece a hervir añadimos las papas y el agua.
3. Cuando las papas estén a medio cocer añadimos el nabo que previamente debió ser pesado.
4. Cuando las papas y el melloco estén cocinadas servimos con sal al gusto.
5. Antes de esto pesamos los ingredientes ya cocinados.



Imagen S50

**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S51</p> 	<p>Imagen S52</p> 	<p>Imagen S53</p> 
<p>800 g- 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>



## SOPA DE PAPAS

1. **Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias cuyas personas encuestadas y bibliografías utilizadas se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	16
ENCUESTADOS PERSONALES	7



1era BIBLIOGRAFIA	El Sabor de los Recuerdos, pgn 214
2da BIBLIOGRAFIA	El Sabor de los Recuerdos, pgn 276
1era PERSONA	BM 001
2da PERSONA	EQ 001
3era PERSONA	YP 001
4ta PERSONA	MPA 001
5ta PERSONA	EC 001

2. **Determinación de la Receta final con su preparación** . El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## CUADRO A

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES	ENCUESTA= 16	ENCUESTA = 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO	RECETA FINAL
	EN ENCUESTA VLIR	(> 40%)	(> 40%)		
MANTEQUILLA	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	16 DE 16	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA BLANCA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
LECHE	PRESENTE	16 DE 16	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	16 DE 16	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
HUEVO	PRESENTE	3 DE 16	1 DE 7	NEGADO	-
QUESO	PRESENTE	10 DE 16	6 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CHOCLO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
AGUACATE	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
LECHUGA	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
HARINA DE MAIZ	PRESENTE	2 DE 16	-	NEGADO	-
CILANTRO	PRESENTE	6 DE 16	-	NEGADO	-
CARNE DE CHANCHO	PRESENTE	3 DE 16	-	NEGADO	-
PLATANO VERDE	PRESENTE	1 DE 16	-	NEGADO	-
TOMATE RIÑON	PRESENTE	1 DE 16	-	NEGADO	-

Se utiliza sobre el 40% para ser más efectivo = VLIR 6 Y ENCUESTA = 3

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



### **CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
Comino	2	0,1	1/2 cdtas			0,154320988
Sal	3	0,1	1/2cdtas			0,231481481
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,617283951
Aceite de color	1	0,05	2 1/4cdta		1,7	0,077160494
Cebolla roja	10	0,35	1cda			0,771604938
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,154320988
Leche	46	1,6		1/4 taza	50	3,549382716
Papas: 3	141	5				10,87962963
Papas cocinadas	150	5,3				11,57407407
Queso	29	1				2,237654321
Agua	904	32		4 tazas	904	69,75308642
<b>TOTAL</b>	1296					100
<b>Volumen total de líquido</b>					925	

**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.



Imagen S55

1. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo Y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empiece a hervir añadimos las papas y el agua.
3. Cuando las papas estén a medio cocer añadimos el queso para que ayude a espesar
4. Cuando toda la sopa ya esté cocinada servimos con sal al gusto.

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**4. Presentación de los platos.**

 <p>Imagen S56</p>	<p>Imagen S57</p> 
<p>800 g - 25 oz</p>	<p>500 g - 25 oz</p>
<p>Imagen S58</p> 	<p>Imagen S59</p> 
<p>500 g - 25 oz</p>	<p>300 g - 10 oz</p>



## SOPA DE POROTOS

Son vainas aplanadas y alargadas, en cuyo interior se dispone un número de semillas variable según la especie. Aunque en el proceso de maduración las paredes de la vaina se endurecen mediante la formación de tejidos fibrosos, en su forma inmadura resultan comestibles y se consumen como verdura. El principal uso de los porotos verdes es culinario. Se suelen consumir enteros y se recolectan habitualmente cuando son jóvenes de unos 10 cm de largo, por regla general se suele quitar el filamento longitudinal antes de su cocinado. Suelen ser cocinadas en la mayoría de los platos hervidas, aunque hay recetas que las incluyen crudas en ensaladas o servidas a la parrilla.<sup>58</sup>

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la encuestas propias. Los datos de las personas encuestadas y la información obtenida se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>21</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	Cocinemos con Kristy I pgn 32
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	Cocina Moderna Carmela Ordoñez, pg 61
<b>1era PERSONA</b>	BM 001
<b>2da PERSONA</b>	EQ 001
<b>3era PERSONA</b>	MC 001
<b>4ta PERSONA</b>	ES 001
<b>5ta PERSONA</b>	YP 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se detallan los ingredientes y los pasos finales se presenta en el cuadro B.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTE PRESENTE	ENCUESTA = 21	ENCUESTA = 7	INGREDIENTES	RECETA FINAL
	EN ENCUESTA VLIR	(> 40%)	(> 40%)	DE MAYOR USO	
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CARNE DE CHANCHO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
CARNE DE RES	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
CEBOLLA BLANCA	PRESENTE	8 DE 21	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	20 DE 21	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CILANTRO	PRESENTE	7 DE 21	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
COL	PRESENTE	1 DE 21	-	NEGADO	-
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
FIDEO PEQUEÑO	NO PRESENTE	4 DE 21	2 DE 7	NEGADO	-
HABAS	PRESENTE	2 DE 21	-	NEGADO	-
LECHE	NO PRESENTE	-	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
MOTE	PRESENTE	7 DE 21	-	NEGADO	-
PAPAS	PRESENTE	19 DE 21	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
POROTO	PRESENTE	21 DE 21	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
QUESO	PRESENTE	6 DE 21	-	NEGADO	-
SALSA DE TOMATE	PRESENTE	7 DE 21	2 DE 7	NEGADO	-
TOCINO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
VERDE	PRESENTE	6 DE 21	1 DE 7	NEGADO	-
ZANAHORIA	PRESENTE	5 DE 21	-	NEGADO	-
Se utiliza sobre el 40% para ser más efectivo = VLIR 8 Y ENCUESTA = 3					



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS-CTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Aceite de Color	1	0,05	2 1/4CDTA		1,7	0,055494
Agua	904	32		4	904	50,166482
Cebolla Roja	16	0,55	2 CDAS			0,887902
Cilantro	3	0,1				0,1664817
Comino	2	0,1	1/2 CDA			0,110988
Diente de Ajo: 1	3	0,1				0,166482
Leche	46	1,6		1/4 TAZA	50	2,552719
Manteca	14	0,5	1 CDA			0,776915
Papas cocinadas: 3	244	7,8				13,540511
Papas crudas: 3	208	6,65				11,542730
Poroto(cocido)	191	6,75		1		10,599334
Poroto(crudo)	170	6		1		9,433962
Sal	3	0,1	1/2 CDA			0,166482
<b>TOTAL</b>	<b>1802</b>					<b>100,00</b>

**3.**



**Preparación del plato**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Con la manteca, el diente de ajo, la cebolla, el comino, la sal y el aceite de color se hace un refrito en la olla.

2. Luego agregamos el agua junto con las papas picadas.



Imagen S62

Imagen S60



Imagen S61

3. El poroto se cocina en una olla aparte y cuando la papa este al medio cocer, se agrega el poroto cocinado y la leche.

4. Antes de servir se agrega sal al gusto y el cilantro para la presentación de cada plato.



**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S63</p> 	<p>Imagen S64</p> 
<p><i>800 g - 25 oz</i></p>	<p><i>500 g - 25 oz</i></p>
<p>imagen S65</p> 	<p>Imagen S66</p> 
<p><i>500 g - 25 oz</i></p>	<p><i>300 g - 10 oz</i></p>



La **Cidra** (*Cucurbita ficifolia*), también conocida como sambo es una especie de la que se consume casi todo, pero lo más significativo es el fruto. Tiene forma de globo, con la piel lisa, verde y blanquecina y bastante dura. El peso de la cidra varía entre los dos y los cuatro kilos.

Su pulpa, llena de semillas, se muestra fibrosa, de color blancuzco y dulce, pues concentra una gran cantidad de azúcares, por eso su empleo es para elaborar confituras, [mermeladas](#), aunque también utiliza para hacer sopa<sup>59</sup>.

## SOPA DE SAMBO

**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la propias. Los datos de las personas encuestadas y la representan a continuación. La tabulación final de los datos se

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>5</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era PERSONA</b>	PC 001
<b>2da PERSONA</b>	RG 001
<b>3era PERSONA</b>	BM 001
<b>4ta PERSONA</b>	EQ 001
<b>5ta PERSONA</b>	ES 001
<b>6ta PERSONA</b>	PC 001
<b>7ma PERSONA</b>	MPA 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se les se presenta en el cuadro B.

### **AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=5 (≥40%)	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
ARROZ	PRESENTE	1 DE 5	-	<b>NO ACEPTADO</b>	-
ARVEJA	PRESENTE	1 DE 5	-	<b>NO ACEPTADO</b>	-
CEBOLLA ROJA	<b>NO PRESENTE</b>	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CHOCLO	PRESENTE	5 DE 5	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
DIENTE DE AJO	<b>NO PRESENTE</b>	-	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
FREJOL	PRESENTE	1 DE 5	-	<b>NO ACEPTADO</b>	-
LECHE	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PAPAS	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
POROTO TIERNO	PRESENTE	1 DE 5	-	<b>NO ACEPTADO</b>	-
QUESILLO	<b>NO PRESENTE</b>	-	1 DE 7	<b>NO ACEPTADO</b>	-
SAMBO	PRESENTE	5 DE 5	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3</b>					



**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100g
Comino	2	0,1	1/2cdtas			0,15026296
Sal	3	0,1	1/2cdtas			0,22539444
Aceite	8	0,3	2cdas		10	0,601051841
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cda		1,7	0,07513148
Cebolla roja	10	0,35	1 cda			0,751314801
Diente de Ajo: 1	2	0,1				0,15026296
Sambo	159	5,6				11,94590533
Choclo	53	1,9				3,981968445
Choclo cocinado	81	2,85				6,085649887
Papas	62	2,2				4,658151766
Leche	46	1,6		1/4taza	50	3,456048084
Agua	904	32		4 tazas	904	67,918858
<b>TOTAL</b>	1331					100



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Pesamos el sambo y lo picamos en cuadritos pequeños. Luego lo lavamos en agua caliente o lo llevamos al primer hervor y volvemos a pesar.
2. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos la leche.
2. Cuando la leche empieza a hervir añadimos las papas y el agua.
3. Agregada el agua añadimos el sambo y ponemos a hervir.
4. Cuando el sambo empieza a espesar agregamos el choclo que previamente fue pesado.
5. Cuando la sopa tenga una apariencia espesa y el choclo se encuentre cocinado, servimos con sal a gusto.

Imagen S67



Imagen S68



Imagen S69





**4. Presentación de los platos.**

<p>Imagen S70</p> 	<p>Imagen S71</p> 
<p><i>800 g - 25 oz</i></p>	<p><i>500 g - 25 oz</i></p>
<p>Imagen S72</p> 	<p>Imagen S73</p> 
<p><i>500 g - 25 oz</i></p>	<p><i>300 g - 10 oz</i></p>

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



## SOPA DE TALLARIN



Los **fideos** son un tipo de [pasta](#) con forma de cuerdas finas. Es la base de algunos platos tales como los [espaguetis](#). El término se refiere a menudo tanto a las pastas húmedas cocinadas, como a los fideos secos que deben ser cocinados tanto hirviendo como empapando en agua <sup>23 pgn 159</sup>.

Imagen S74 **1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias. Los datos de las personas encuestadas y la bibliografía utilizada se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN	10
ENCUESTADOS PERSONALES	7

1era PERSONA	TM 001
2da PERSONA	RG 001
3era PERSONA	BM 001
4ta PERSONA	EQ 001
5ta PERSONA	YP 001
6ta PERSONA	PC 001
7ma PERSONA	AA 001

**2. Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGREDIENTES PRESENTES EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTADOS VLIR=10 (≥40%)	ENCUESTADOS 7	INGREDIENTES DE MAYOR USO (> 40%)	INGREDIENTES DE RECETA FINAL
Comino	PRESENTE	10 DE 10	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Sal	PRESENTE	10 DE 10	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Aceite	PRESENTE	8 DE 10	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Aceite de color	PRESENTE	5 DE 10	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Cebolla Roja	PRESENTE	8 DE 10	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Diente de Ajo	PRESENTE	1 DE 10	2 DE 7	<b>NO ACEPTADO</b>	-
Cabello de ángel	PRESENTE	10 DE 10	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Papas	PRESENTE	10 DE 10	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
Agua	PRESENTE	10 DE 10	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
<b>Se considera mayor al 40% para ser una muestra representativa = VLIR 2 Y ENCUESTAS 3</b>					

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**CUADRO B**

<b>INGREDIENTES FINALES</b>	<b>GRAMOS</b>	<b>ONZAS</b>	<b>CDAS- CDTAS</b>	<b>TAZAS</b>	<b>MILILITROS</b>	<b>BASE A 100g</b>
<b>Comino</b>	2	0,1	1/2cdtas			0,145348837
<b>Sal</b>	3	0,1	1/2cdtas			0,218023256
<b>Aceite</b>	8	0,3	2 cdas		10	0,581395349
<b>Aceite de color</b>	1	0,05	2 1/4 cda		1,7	0,072674419
<b>Cebolla Roja: 1</b>	10	0,35	1 cda			0,726744186
<b>Diente deAjo: 1</b>	1	0,05				0,072674419
<b>Cabello de angel</b>	31	1,1				2,252906977
<b>Cabello de angel cocinado</b>	104	104				7,558139535
<b>Papas: 2</b>	107	3,8				7,776162791
<b>Papas cocinadas</b>	109	3,85				7,921511628
<b>Agua</b>	904	32		4 tazas	904	72,6744186
<b>TOTAL</b>	1376					100

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Pesamos el cabello ángel y las papas picadas en cuadritos pequeños.
2. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos el agua.
3. Puesta el agua añadimos al mismo tiempo el tallarín y las papas.
4. Para comprobar que el cabello de ángel esté cocinado, lo tomamos y lo dividimos en dos, vemos el centro y este debe estar de color crema o amarillento.
5. Así mismo las papas, deben estar suaves. Cuando esto esté listo servimos con sal al gusto.

**4. Presentación de los platos.**

		
Imagen S75	Imagen S76	Imagen S77
800 g - 25 oz	500 g - 25 oz	500 g - 25 oz



## SOPA DE VERDURAS Y LEGUMBRES



### coliflor

La coliflor, miembro de la familia de la col, posee una cabeza grande compuesta de cabezuelas compactas. Los coliflores suelen ser de color blanco cremoso, aunque existen también variedades verdes y moradas, así como versiones en miniatura. La coliflor puede consumirse cruda en forma o hervida, al vapor, salteada, encurtida o en sopa.

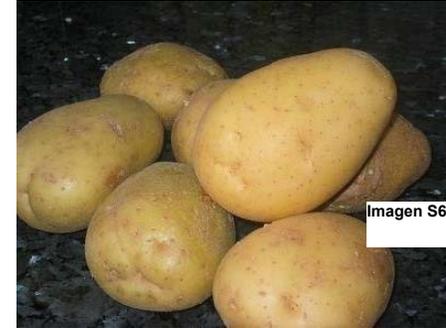


Imagen S78

Imagen S79

Imagen S6 1



### maíz

El maíz es el principal cereal nativo de América (junto con el arroz salvaje) y fue utilizado ya por los incas, los aztecas y los mayas hace miles de años. Suele ser amarillo, pero también puede ser azul, rojo, blanco, naranja y morado. El maíz azul se muele para obtener harina y se utiliza para fabricar tortillas y aperitivos.

#### TIPOS DE MAÍZ

##### **Maíz dulce (en mazorca)**

Se consume como hortaliza bien directamente de la mazorca o sólo los granos. También puede comprarse congelado o enlatado. También hay mazorquitas para frituras y salteados.

##### **Maíz forrajero**

El tipo de maíz más extendido. Suele molerse para fabricar harina de maíz. El maíz también se utiliza para fabricar copos de maíz y otros cereales para el desayuno. Las cáscaras y vainas se aprovechan para hacer tamales.

##### **Maíz para palomitas**

Variedad de maíz de grano pequeño (Flint) cultivada específicamente para hacer palomitas.



**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Imagen S80

## zanahoria

Hortaliza cultivada desde antiguo cuyos parientes modernos (hay más de 100 variedades que van del amarillo al morado) son ricas en vitamina A y tan versátiles como para ser usadas en platos tan variados como tartas y estofados, crudas en ensaladas y como delicioso zumo.



Imagen  
Imagen S82

S81

## brécol



Esta hortaliza, cuyo nombre deriva del italiano *broccoli*, es decir, "bracitos" pertenece a la familia de la coliflor, el repollo y el colinabo. Hay muchas variedades de brécol, pero el más común es el calabrés, con sus verdes cabezas tupidas. Otras variedades pueden ser moradas, verde claro y blancas. También existen híbridos como el *broccolini* (en la imagen, a la izquierda).

El brécol puede comerse crudo, al vapor o cocido, y los tallos, que son bastante dulces, pueden pelarse y trocearse.

El brécol es una excelente fuente de vitamina C y es rico en vitaminas A y B.

Las **verduras** son **hortalizas** cuya parte comestible son los órganos verdes de la **planta**. El color de las verduras indica el contenido de una sustancia característica, lo habitual es que predomine el color verde debido a la presencia de la clorofila. Si se observan otros colores como el amarillo/naranja se debe a la presencia de carotenoides. El rojo/azul de algunas frutas y verduras (como los zarzamoras y remolachas) se deben a la presencia de la antocianina, pigmento natural sensible a los cambios de pH. Cuando el pH es neutro, los pigmentos son de color púrpura, al llegar a ácido, se ponen de color rojo, y al llegar a un valor alcalino, azul. Todos estos pigmentos son muy solubles en agua<sup>60</sup>.



**1. Tabulación de encuestas.** Se ha analizado cada una de las encuestas realizadas por el proyecto VLIR, y a partir de estas se ha completado con la realización de encuestas propias. Los datos de las personas encuestadas y la bibliografía utilizada se presentan a continuación. La tabulación final de los datos se presenta en el cuadro A.

<b>ENCUESTADOS CUENCA Y NABÓN</b>	<b>7</b>
<b>ENCUESTADOS PERSONALES</b>	<b>7</b>

<b>1era BIBLIOGRAFIA</b>	<b>Cocinemos con Kristy I, pgn 23</b>
<b>2da BIBLIOGRAFIA</b>	<b>El mundo de las Verduras, pgn 47</b>
<b>1era PERSONA</b>	<b>BM 001</b>
<b>2da PERSONA</b>	<b>EQ 001</b>
<b>3era PERSONA</b>	<b>ES 001</b>
<b>4ta PERSONA</b>	<b>YP 001</b>
<b>5ta PERSONA</b>	<b>ES 001</b>



**CUADRO A**

INGREDIENTES	INGRENDIENTE PRESENTE EN ENCUESTA VLIR	ENCUESTA = 7 (> 40%)	ENCUESTA = 7 (> 40%)	INGREDIENTES DE MAYOR USO	RECETA FINAL
AJO MOLIDO	NO PRESENTE	-	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ARROZ	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
ARVEJA	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
BROCOLI	PRESENTE	4 DE 7	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CARNE DE RES	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
CEBOLLA BLANCA	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
CEBOLLA ROJA	PRESENTE	3 DE 7	5 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
CHOCLO	PRESENTE	7 DE 7	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
COLIFLOR	PRESENTE	3 DE 7	4 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
COLIFLOR	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
DIENTE DE AJO	NO PRESENTE	-	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
FIDEO	NO PRESENTE	-	2 DE 7	NEGADO	-
PAPAS	PRESENTE	6 DE 7	3 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
PIMIENTO	PRESENTE	1 DE 7	-	NEGADO	-
POROTO	PRESENTE	2 DE 7	-	NEGADO	-
QUESO	PRESENTE	1 DE 7	-	NEGADO	-
SAMBO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
TOMATE	PRESENTE	1 DE 7	1 DE 7	NEGADO	-
TROZOS DE POLLO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
VAINITAS	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-
ZANAHORIA	PRESENTE	7 DE 7	7 DE 7	ACEPTADO	UTILIZADO
ZAPALLO	NO PRESENTE	-	1 DE 7	NEGADO	-

Se utiliza sobre el 40% para ser más efectivo = VLIR 3 Y ENCUESTA = 3

**AUTORAS:**  
ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**2. Determinación de la Receta final con su preparación.** El cuadro en el que se determina los ingredientes finales se presenta en el cuadro B.

**CUADRO B**

INGREDIENTES FINALES	GRAMOS	ONZAS	CDAS- CDTAS	TAZAS	MILILITROS	BASE A 100 g
Comino	2	0,1	1/2 cdta			0,093764651
Sal	3	0,1	1/2 cdta			0,140646976
Aceite	8	0,3	2 cdas		10	0,375058603
Aceite de color	1	0,05	2 1/4 cdta		1,7	0,046882325
Diente de Ajo: 1	1	0,5				0,046882325
Agua	904	32		4 taza	904	46,88232536
Zanahoria	68	2,17		1/2 taza		3,187998125
Zanahoria cocinada	87	2,78				4,078762307
Choclo	85	2,72		1/2 taza		3,984997656
Choclo cocinado	96	3,07				4,500703235
Brocoli	80	2,8		1/2 taza		3,750586029
Brocoli cocinado	49	1,56				2,297233943
coliflor	111	3,9		1/2 taza		5,203938115
coliflor cocinado	64	2,04				3,000468823
arveja	75	2,4		1/2 taza		3,516174402
arveja cocinada	73	2,33				3,422409752
papas	205	7,2				9,610876699
papas cocinados	115	3,68				5,391467417
Cebolla Roja: 1	10	0,35				0,468823254
<b>TOTAL</b>	<b>2133</b>					<b>100</b>
<b>Volumen final</b>					<b>950</b>	

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



**3. Preparación del plato.**- En base a los ingredientes finales obtenidos, realizamos el proceso de elaboración.

1. Pesamos todos los ingredientes finales
2. Ponemos la cebolla roja, con el comino, el aceite de color, el diente de ajo y la sal para el refrito. Una vez que empiece a hervir añadimos el agua.
3. En este momento añadimos las papas con el choclo y la arveja previamente pesados.
4. Cuando estos ingredientes estén pre- cocidos añadimos el brócoli con la coliflor y la zanahoria.
5. Cuando todos los ingredientes estén cocinados los separamos y los pesamos para luego obtener el volumen final.
6. Unimos los ingredientes y servimos con sal al gusto.



**4. Presentación de los platos.**

	<p>Imagen S84</p> 
<p>Imagen S83</p> <p><i>800 g - 25 oz</i></p>	<p><i>500 g - 25 oz</i></p>
<p>Imagen S85</p> 	<p>Imagen S86</p> 
<p><i>500 g - 25 oz</i></p>	<p><i>300 g - 10 oz</i></p>



## INDICE

<b>Alimento</b>	<b>Página</b>
Aguas aromáticas	1
Batidos	25
Batido de naranjilla	27
Batido de manzana	30
Batido de mora	33
Batido de tomate	36
Batido de fresa	39
Batido Cerelac	43
Batido de guineo	47
Café	52
Leche	52
Chocolate	62
Cocoa	65
Colada de avena	70
Colada de tapioca	74
Empanada	78
Ensalada de frutas	83
Gelatina	92
Huevo revuelto	97
Humitas	102
Jugos	107
Jugo de maracuyá	108
Jugo de tamarindo	111
Jugo de papaya	114
Jugo de naranjilla	117
Jugo de zanahoria	120
Jugo de naranja	123

### AUTORAS:

ALBA ANDRADE M.  
GABRIELA ASTUDILLO R.



Jugo de melón	126
Jugo de mango	129
Jugo de manzana	132
Jugo de limón	135
Jugo de mora	138
Jugo artificial	141
Jugo de piña	144
Jugo de tomate	147
Jugo de babaco	150
Morocho	154
Motepillo	159
Pan	166
Sánduches	179
Tamales	187
Té de manzanilla	195
Té de horchata	198
Té de polvo	201
Tortilla de huevo	205
Yogurt	210
Caldo de bagre	215
Caldo de pollo	219
Caldo de patas	224
Caldo de res	229
Ceviche de camarón	235
Ceviche de pescado	240
Encebollado de pescado	245
Sopa de Acelga	251
Sopa de arveja	255
Sopa de arroz de cebada	259
Sopa de avena	264

**AUTORAS:**

ALBA ANDRADE M.

GABRIELA ASTUDILLO R.



Sopa de col	268
Sopa de espinaca	272
Sopa de fideo	276
Sopa de habas	281
Sopa de lenteja	285
Sopa de melloco	290
Sopa de nabos	294
Sopa de papas	298
Sopa de porotos	302
Sopa de sambo	307
Sopa de tallarín	312
Sopa de verduras y legumbres	316