

# UCUENCA

**Universidad de Cuenca**

Facultad Ciencias de la Hospitalidad

Carrera Gastronomía

**Propuesta gastronómica para el aprovechamiento de la producción agrícola - ganadera en la alimentación de la comunidad de Atueloma parroquia Tarqui**

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

**Autora:**

Digna Elizabeth Nivicela Morocho

**Directora:**

Jéssica Maritza Guamán Bautista

ORCID: 0000-0003-2080-0470

**Cuenca, Ecuador**

2023-04-17

## Resumen

El presente proyecto de intervención tiene como finalidad mejorar y diversificar la alimentación de los habitantes de la comunidad de Atueloma perteneciente a la parroquia Tarqui, mediante el aprovechamiento de productos agrícolas – ganaderas con un énfasis en la utilización de productos de los huertos familiares y en combinación con productos de otras regiones, aplicando métodos y técnicas de cocción tradicionales, como hervir, rehogar, sofreír, estofar, asar y la cocción al vapor. Sin duda la aplicación de los productos motivará a consumir verduras y alimentos que han dejado de utilizar con el tiempo, que a su vez reforzará una alimentación más saludable y equilibrada, en los niños y padres de familia quienes realizan las preparaciones para su consumo, y por último se inducirá en potencializar la seguridad alimentaria. En el primer capítulo se aborda las generalidades de la comunidad y su producción agrícola y ganadera destacando los productos cultivados en los huertos y terrenos aledaños a sus hogares seguidamente el detalle de la crianza de animales para su autoconsumo y venta, posterior el análisis de cada producto. En lo que respecta el segundo capítulo se enfoca en explicar la gastronomía de la comunidad, las preparaciones culinarias aplicadas con el uso de los diversos productos obtenidos mediante las prácticas agrícolas y ganaderas, a su vez el consumo de alimentos en su alimentación diaria. Finalmente, en el tercer capítulo se presentan las fichas técnicas de las elaboraciones que se realizaron en base a los productos obtenidos de los huertos y cosechas entre estas se encuentran recetas tanto de dulce como de sal; el recetario propuesto cuenta con entradas, platos fuertes y postres.

*Palabras claves:* productos agrícolas, huertos familiares, seguridad alimentaria, alimentación equilibrada, fichas técnica

## Abstract

The purpose of this intervention project is to improve and diversify the diet of the inhabitants of the community of Atueloma belonging to the Tarqui parish, through the use of agricultural and livestock products with an emphasis on the use of products from family gardens and in combination with products from other regions by applying traditional cooking methods and techniques, such as boiling, sautéing, stewing, roasting and steaming. Undoubtedly, the application of the products will motivate feeding on vegetables and foods that have ceased to be used over time, which, in turn will reinforce a healthier and more balanced diet in children and parents who make the preparations for consumption, and finally, food security potentiation will be induced. The first chapter addresses the generalities of the community and its agricultural and livestock production highlighting the products grown in the orchards and lands adjacent to their homes, then the detail of raising animals for self-consumption and sale and subsequent analysis of each product. With regard to the second chapter, it focuses on explaining the gastronomy of the community, the culinary preparations applied with the use of the various products obtained through agricultural and livestock practices, in turn the consumption of food in their daily diet. Finally, the third chapter presents the technical sheets of the elaborations that were made based on the products obtained from the orchards and crops among these are recipes of both sweet and salt. The proposed recipe book has appetizers, main courses and desserts.

**Keywords:** agricultural products, family gardens, food security, balanced diet, technical sheets

Trabajo de titulación: "Propuesta gastronómica para el aprovechamiento de la producción agrícola - ganadera en la alimentación de la comunidad de Atueloma parroquia Tarqui"

Autora: Digna Elizabeth Nivicela Morocho

Directora: Mg. Jessica Guamán Bautista

Certificado de Precisión LicGas288

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



guido.abad@ucuenca.edu.ec

## Índice de contenidos

<b>RESUMEN.....</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO 1.</b>	<b>12</b>
<b>GENERALIDADES DE LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA Y SU PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA</b>	<b>12</b>
1.1. Ubicación	12
1.2. Población	12
1.3. Idioma.	13
1.4. Religión.	13
1.6. Actividad agrícola y ganadera practicada por los habitantes de la comunidad.	15
1.8. Los Huertos Familiares.	20
1.8.1. Ubicación de los huertos.	21
1.8.2. Área de los huertos.	22
1.8.4. Productos cultivados en los huertos familiares y sus características.	24
1.8.5. Análisis de los productos destinados al autoconsumo, venta y distribución.	29
1.9. Producción ganadera en la comunidad.	30
1.9.1. Producción Vacuno, porcino, ovino, aviar, cavia.	30
1.9.2. Características de los tipos de ganados.	31
1.9.3. Análisis de los productos destinados al autoconsumo, venta y distribución.	32
1.10. Cuadro de producción agrícola – ganadera según su importancia en la alimentación familiar.	33
1.11. Análisis de los componentes de seguridad alimentaria en la comunidad de Atuclooma.	35
1.11.1. Disponibilidad.	36
1.11.2. Acceso.	36
1.11.3. Estabilidad.	37
1.11.4. Uso de los alimentos.	37
<b>CAPÍTULO 2.</b>	<b>38</b>
<b>USO GASTRONÓMICO TRADICIONAL DE LOS PRODUCTOS</b>	<b>38</b>
2.1. La gastronomía de la comunidad.	38
2.1.1. Disponibilidad.	38
2.1.2. Platos representativos, tradicionales y ancestrales.	38
2.1.3. Festivales gastronómicos.	47
2.1.4. Fiestas populares.	47
2.2. Preparaciones gastronómicas uso de los huertos	51
2.3. Técnicas de preparación de alimentos.	60

2.4. Técnicas de cocción empleadas en los alimentos.	61
2.5. Tiempo de cocción de alimentos.	62
2.6. Medidas higiénicas antes y durante la preparación de alimentos.	62
2.7. Alimentos de mayor y menor consumo en el grupo familiar en su alimentación diaria.	64
2.7.1. Hortalizas y verduras	64
2.7.2. Legumbres, tubérculos y frutos secos.	65
2.7.3. Cereales.	67
2.7.4. Frutas.	68
2.7.5. Productos lácteos.	69
2.7.6. Proteínas de origen animal.	70
<b>CAPÍTULO 3.</b>	<b>71</b>
<b>PROPUESTA GASTRONÓMICA EN LA ALIMENTACIÓN DEL GRUPO FAMILIAR EN LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA</b>	<b>71</b>
3.1. La importancia de una alimentación saludable y equilibrada.	71
3.2. Beneficios de la implementación de productos agrícolas en la buena nutrición	76
3.3. Uso de productos del huerto en la dieta familiar	76
3.4. Recetas basadas en una alimentación saludable y equilibrada, aprovechando la producción agrícola – ganadera para la alimentación del grupo familiar.	76
<b>RESULTADOS</b>	<b>103</b>
<b>Anexo A.....</b>	<b>112</b>
<b>Anexo B.....</b>	<b>125</b>
<b>Anexo C.....</b>	<b>131</b>
<b>Anexo D,,,,,,,,,,,,,</b>	<b>136</b>
<b>ANEXO E,,,,,,,,,,,,,</b>	<b>140</b>
<b>Anexo F.....</b>	<b>142</b>

## Índice de figuras

Figura 1.	Gobierno parroquial de Tarqui. Mapa de las comunidades de la parroquia Tarqui.	12
Figura 2.	Hortalizas y verduras cultivados según su importancia	23
Figura 3.	Plantas medicinales y frutales cultivadas según su importancia.	23
Figura 4.	Observación productos cultivados y su cosecha	29
Figura 5.	Características de los ganados.	32
Figura 6.	Lista de Hortalizas según su importancia para su cultivo.	34
Figura 7.	Lista de plantas medicinales y frutales según su importancia para su cultivo.	34
Figura 8.	Lista de ganados según su importancia de crianza.	35
Figura 9.	Escala de colores de las verduras y frutas	¡Error! Marcador no definido.

## Índice de imágenes

Imagen 1.	Manuela Quizphi y su esposo Alberto Quinde moradores de la comunidad, y la imagen del raposo.	14
Imagen 2.	Cultivo del maíz conjuntamente con el frijol y otras variedades de plantas	16
Imagen 3.	La planta del maíz y su fruto.	17
Imagen 4.	La planta de frijoles y su fruto.	18
Imagen 5.	La planta de habas y su fruto	19
Imagen 6.	La planta del sambo y su fruto.	19
Imagen 7.	La planta de Chicama y su fruto	20
Imagen 8.	Ubicación del huerto en el hogar	21
Imagen 9.	María Cruz Aucapiña y Huerto familiar	22
Imagen 10.	Norma Morocho y su producción ganadera	30
Imagen 11.	Festival gastronómico del cuy Atueloma	47
Imagen 12.	Castillo de frutas	48
Imagen 13.	Pampa mesa	48
Imagen 14.	Palo encebado	49
Imagen 15.	Venta de animales	49
Imagen 16.	Juego de ollas encantadas	49
Imagen 17.	Presentación danzas	50
Imagen 18.	Baile de la vaca loca	50
Imagen 19.	Venta de comidas	50
Imagen 20.	Nutrientes presentes en los alimentos	71
Imagen 21.	Los 7 Grupos de Alimentos.	73
Imagen 22.	Dieta equilibrada de alimentos y tabla de los principales nutrientes en los alimentos	73
Imagen 23.	Plan de alimentación en niños y adolescentes	75
Imagen 24.	Plan de alimentación en hombres y mujeres con actividad ligera	75

## Índice de gráficos

Gráfico 1.	Consumo de hortalizas y verduras en los hogares de la comunidad de Atocloma	<b>65</b>
Gráfico 2.	Consumo de legumbres en los hogares de la comunidad de Atocloma	<b>66</b>
Gráfico 3.	Consumo de tubérculos en los hogares de la comunidad de Atocloma	<b>67</b>
Gráfico 4.	Consumo diario de cereales en los hogares por porciones	<b>67</b>
Gráfico 5.	Consumo de frutas en los hogares de la comunidad de Atocloma	<b>68</b>
Gráfico 6.	Consumo de productos Lácteos en la comunidad de Atocloma	<b>69</b>
Gráfico 7.	Consumo de carnes en la comunidad de Atocloma	<b>70</b>
Gráfico 8.	Anexo E	<b>105</b>
Gráfico 9.	Anexo E	<b>106</b>
Gráfico 10.	Anexo E	<b>107</b>
Gráfico 11.	Anexo E	<b>108</b>
Gráfico 12.	Anexo E	<b>108</b>



## **Agradecimiento**

Mi profundo agradecimiento a toda la familia Nivicela Morocho, quienes me apoyaron cada instante de vida y en especial a mis padres Carlos Efraín Nivicela Loja (+) y Estela Morocho a mis hermanos Xavier, Janeth y Karla, quienes me apoyaron en mi carrera universitaria a pesar de las dificultades atravesadas me mantuvieron de pie, en cada paso dado me impulsaron a seguir adelante, Agradezco Dios por guiar mis pasos y permitirme culminar este proyecto anhelado.

Además, agradezco a los docentes de la carrera que compartieron sus conocimientos y habilidades y en especial a la docente Jessica Guamán por su ayuda y paciencia, de igual manera a mis compañeros y amigos que formaron parte de este proceso académico.

**Nivicela Morocho Digna Elizabeth**

## Dedicatoria

El presente proyecto de titulación está dedicado a mis padres Carlos Efraín Nivicela Loja (+) y Estela Morocho Loja, quienes dedicaron sus esfuerzos para cumplir una meta más en mi vida, su apoyo incondicional, sus sacrificios económicos - personales y consejos me ayudaron a superar cada obstáculo durante la carrera. Sus valores y principios me inculcaron a ser una

REFERENCIAS

La perseverancia y la constancia de mi padre por ver cumplir las metas propuestas de sus hijos me enseñó a no rendirme, ante las caídas levantarme y buscar soluciones, que sin sacrificios no hay logros y sobre todo me enseñó enfocarme en lo que deseo y luchar hasta el último aliento.

El amor y la dedicación de mi madre por cada actividad que realiza, me ayudo a esforzarme y no desistir ante los problemas.

**Nivicela Morocho Digna Elizabeth**

## INTRODUCCIÓN

Considerando que la agricultura a pequeña escala es una de las soluciones a la crisis alimentaria, los huertos familiares representan una solución viable y rentable para las comunidades en las áreas rurales, ya que permiten cultivar de forma sustentable y amigable con el medio ambiente una variedad de vegetales y hortalizas durante casi todo el año, y a su vez proporciona productos complementarios, tales como: plantas medicinales, aromáticas, condimentos, flores, y otros, que ayudan a generar ingresos económicos adicionales, como la crianza de animales que contribuyen significativamente a satisfacer diariamente las necesidades alimentarias de la familia campesina.

En el presente proyecto se desarrolla bajo los principios de una alimentación más saludable, variada y equilibrada con la aplicación de productos producidos en la comunidad de Atucloma, de esta manera contribuir en los hogares técnicas, métodos y nuevas formas de presentación de alimentos a través de la realización de recetas.

Por otra parte, el proyecto se construyó mediante una serie de actividades necesarias para la elaboración de las recetas, en primera instancia se realizó la recopilación de información de los huertos familiares en la comunidad de Atucloma y su respectivo recorrido. Seguidamente se abordan entrevistas abiertas y cuestionarios para establecer el consumo de alimentos en grupo familiar.

De tal manera, bajo el registro de la información abordada se realiza recetas con los productos producidos en la comunidad conjuntamente con las madres de los distintos hogares, recopilando información de productos más utilizados en las cocinas atucloenses para uso tradicional y doméstico.

En segundo lugar, se analiza la información obtenida de las actividades agrícolas y ganaderas su producción, consumo, venta y comercialización, el consumo de alimentos del grupo familiar, por último, las recetas abordadas por las madres de familia para su consumo en distintas celebraciones o eventos.

Finalmente, se realizan recetas mediante el aprovechamiento de productos agrícolas y ganaderas producidos en la comunidad de Atucloma, a su vez haciendo uso y provecho de

otros alimentos para generar una variedad y equilibrio en el consumo de alimentos por parte de los niños.

## CAPÍTULO 1.

### GENERALIDADES DE LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA Y SU PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA

#### 1.1. Ubicación



**Figura 1.** Comunidad de Atucloma, plaza central.

*Fuente: Atucloma C. Noticias (2023)*

La comunidad de Atucloma perteneciente a la parroquia Tarqui está ubicada al sur de la Ciudad de Cuenca a 7 kilómetros y medio. Limitando al Norte con la comunidad de Ayamachay, al sur con el barrio de Trancapamba perteneciente a la comunidad Cotapamba y al este la comunidad Chaullayacu al suroeste la comunidad de Bellavista y al oeste por la comunidad de Tutupali Chico.

#### 1.2. Población

Mediante el auto Censo Comunitario INEC 2010 la población de la comunidad es de 213 habitantes siendo 94 hombres y 119 mujeres, formado por 55 familias. Representando el 2% de la población de Tarqui. (DESCENTRALIZADO, 2015).

### 1.3. Idioma.

El idioma predominante en la comunidad de Atueloma es el español el cual es hablado por los niños, jóvenes y adultos, mientras el idioma kichwa con menor presencia es hablado particularmente por los adultos mayores, en un pequeño porcentaje por los adultos entre 45-60 años, quienes en sus diálogos unifican las palabras españolas y kichwas por la falta de práctica. El idioma kichwa es un dialecto de la lengua madre que es el quechua, según Xavier Guamán, indígena de origen cañari. El quechua es hablado en Perú y Bolivia y en estos países mencionados se escribe quechua porque existe un condicionamiento fonético.

El idioma kichwa se extiende en Ecuador desde el siglo XV con la expansión Inca, y a través de las diferentes lenguas que existían en los pueblos, de esta manera representando una de las 14 lenguas ancestrales que se hablan en el país, una característica del idioma es su escritura es cual se escribe también como quichua. La diferencia radica principalmente por su alfabeto el kichwa tiene tres vocales y 17 consonantes, que fue determinado en la provincia de Pichincha en el cantón Cayambe, durante el “II Encuentro para la Unificación del Alfabeto Kichwa realizado el 21 de julio de 1998, el cual estableció un sistema de escritura que quedó definido por tres vocales: i, u, a, y 17 consonantes: k, ch, h, l, ll, m, n, ñ, r, p, t, ts, s, sh, w, y, z. Por tanto, al decir la palabra casa en kichwa se dice wasi mientras en quichua es huasi, de igual manera sucede con la palabra bebé en kichwa es wawa mientras en quichua es guagua. La palabra guagua, es castellanizada, pero en el kichwa unificado se escribe ‘wawa’. Según los lingüistas, con la ‘w’ se destruye el diptongo, que en las lenguas originarias no existe. (Glotopolítica, 2019).

### 1.4. Religión.

La religión católica se encuentra fuertemente presente en la comunidad, los pobladores desarrollan actividades religiosas y socioculturales con el motivo de conmemorar las diversas imágenes. Los meses de mayo, agosto y septiembre son fechas importantes para venerar una imagen.

- Mes de Mayo: Santa Cruz
- Mes de Agosto: Virgen del Cisne
- Septiembre: Cristo de Consuelo

## 1.5. Reseña Histórica.



*Imagen 1. Manuela Quizphi y su esposo Alberto Quinde moradores de la comunidad, y la imagen del raposo.*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

Según Manuela Quizphi de 75 años de edad, moradora de la comunidad menciona diversos aspectos históricos en la formación de la comunidad y su desarrollo a través del tiempo. El nombre de Atocloma nace a partir de un pequeño animal llamado “raposo” el cual abundaba en la localidad debido a la gran vegetación existente, detalla que la comunidad está ubicada en la cima de una pequeña montaña en el cual los primeros pobladores comenzaron a denominar Atocloma formando palabra kichwa Atuc de (raposo) y loma en relación a la elevación del terreno. Cabe mencionar que la palabra Atuc con la palabra Atuk (Lobo) tienen características similares en el sonido vocálico, por el que se presume que se haya dado el nombre a este animal como Atuc de raposo, quien divagaba por la montaña siendo su principal fuente de alimentación las ovejas y las gallinas. Los relatos de los moradores mencionan al raposo como un animal pequeño de color café y gris de cola larga con color blanco al final de la cola, con nariz fina y orejas pequeñas elevadas. A su vez comentan que si una persona encontraba al animal podía ahuyentarlo, pero si el animal ve primero la persona esta no puede reaccionar y se queda sin hablar hasta que el animal desaparezca de su vista.

La señora Manuela Quizphi resalta que los primeros pobladores que se asentaron en la localidad y dieron vida a la comunidad fueron Mariano Morocho, Manuel Quizphi, Daniel Quizphi, Ángel María Morocho, Alfonso Zumba, Juan Pablo Aucapiña y José Miguel Nivicela, quienes se encontraban situados en pequeños terrenos y rodeados por los terrenos de las haciendas, la mayoría de estas personas trabajaban en las haciendas, al cabo de varios años el hacendado proporcionaba un huasipungo al trabajador como una compensación por el trabajo realizado, de esta manera algunos pobladores ampliaron sus terrenos.

La idea de colocar una cruz en la localidad nace de una reunión entre amigos, de esta manera asentarse definitivamente en la zona sin embargo no se concreta la idea, al cabo de un tiempo con la llegada de misioneros redentoristas a Atueloma se presume que se establecieron conversaciones con algunos moradores de la comunidad, en el cual el señor Daniel Quizphi dona un terreno y don Alfonso Zumba da la iniciativa de colocar la cruz, para ello realizaron una minga con los habitantes, para que un sacerdote realice la bendición de la cruz de esta forma se da paso a la formación de la iglesia, entre los años de 1960 -1965, se inicia los primeros trabajos para construir una pequeña casa, mediante la recolección de bazares en las diferentes comunidades aledañas, las protagonistas para realizar estas actividades fueron las mujeres entre ellas se menciona a Resurrecciona Morocho, Dolores Morocho Jarama, Manuela Quizphi, Espiritu Nivicela, María Espira Zumba.

En los trabajos posteriores para realizar una plaza para la recreación de sus hijos atraviesan dificultades, según las historias mencionan que un morador que en sus inicios planificó donar un terreno al pueblo, al cabo de un tiempo realizó la venta del mismo, por tanto, un hacendado compró el terreno y donó el terreno para la población.

En su momento el idioma hablado por los pobladores era el Kichwa y no se practicaba el español solo en casos necesarios como dialogar con el sacerdote. Conforme pasaron los años el pueblo de Atueloma se convirtió en comunidad y formando parte en una de las 26 comunidades de la parroquia Tarqui, se abrieron caminos, se construyeron escuelas, casa de uso comunal y canchas destinadas para el deporte. Actualmente la comunidad cuenta con los servicios básicos necesarios como agua, luz, telefonía, alcantarillado e internet. Espacios recreativos para el deporte, gracias a la unión de los primeros moradores de la comunidad quienes forjaron el desarrollo de la comunidad para sus próximas generaciones.

## **1.6. Actividad agrícola y ganadera practicada por los habitantes de la comunidad.**

La Agricultura del latín *ager, agri* (campo) y *cultura* (cultivo), es practicada por miles de años desde la época neolítica, se ha convertido en una fuente de vida de la población debido a sus características de supervivencia, desde tiempos antiguos, las poblaciones iniciaron una mejor alimentación a partir de la cosecha de sus productos cultivados de esta forma diversificaron su dieta. Actualmente se ha diversificado a nivel mundial diversos productos por las conquistas o migraciones.

En la comunidad de Atueloma desde sus inicios como un pueblo los habitantes practicaban la agricultura a partir del trabajo en las haciendas de la localidad. Según Salvador Morocho hijo de un mayordomo (administrador) de una hacienda y su hija Natividad Morocho mencionan que los principales productos a cultivar fueron: el canguil, habas, poroto de chacra, poroto parado, maíz de sapon (tostado), cebada, trigo y maíz en grandes extensiones de terreno y posteriormente eran procesados o recolectados en sacos para su venta a los mayoristas. El arduo trabajo realizado en las haciendas por varios años era reflejado a través de un huasipungo un pedazo de terreno entregado al campesino como agradecimiento por el trabajo realizado, en estos terrenos adquiridos cultivaban sus propios productos para su alimentación y en ocasiones eran utilizados para el pastoreo de los animales entre los más importantes se encontraba la oveja y la vaca.

Hoy en día la práctica agrícola empleada por los habitantes de la comunidad se evidencia en el ámbito de la producción de la agricultura siendo los huertos familiares y la siembra de maizales en extensiones de terreno pequeños la actividad más realizada. En la práctica ganadera los animales más importantes para el cuidado de los habitantes se encuentran el bovino, porcino, ovino, cavia y la avicultura. Siendo estos animales criados y usados para su consumo, y en su mayor parte usados para su venta generando un beneficio económico al bolsillo familiar.

## **1.7. Producción agrícola en la comunidad.**





*Imagen 2. Cultivo del maíz conjuntamente con el frijol y otras variedades de plantas*

**Fuente:** *Nivicela Digna (2022)*

La actividad agrícola más destacada en la localidad son las plantaciones de maíz en pequeñas parcelas de terreno realizados por cada hogar, generalmente en cada terreno existe una asociación de cultivos, siendo muy popular cultivar maíz con los porotos y zapallo o sambo evidentemente una asociación muy característica en la localidad.

Según la leyenda de los iroqueses, pueblo nativo de América del norte, el maíz, los frijoles y el zapallo son hermanas inseparables que solo crecen y se desarrollan exitosamente cuando están juntas, a su vez estos alimentos fueron los cultivos importantes que fueron domesticados por las sociedades mesoamericanas antiguas.

La técnica de esta asociación se basa en la ideología de que el maíz es la hermana mayor, el frijol la hermana del medio y finalmente el zapallo la hermana menor, de esta manera el maíz proporciona un soporte natural que beneficia al frijol para poder escalar eliminando la necesidad de colocar postes, los frijoles proporciona nitrógeno a través de sus raíces que son aprovechados por las plantas a su alrededor y finalmente el zapallo o el sambo dependiendo de la zona ayudan a proteger las semillas de las demás plantas y sus hojas crean un microclima que retiene la humedad y las hojas ayudan a disuadir a las aves que pretenden consumir el maíz. (Horticultora60, 2015).

Por el contrario, las habas, mellocos, ocas y el camote han disminuido su cultivo reflejando este hecho al bajo consumo a nivel familiar, siendo la principal característica su sabor y textura.

**Maíz: *Zea mays amyloacea* Grano blanco (Zhima)**



*Imagen 3. La planta del maíz y su fruto.*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

El producto más empleado en la comunidad de Atueloma para el cultivo en los terrenos de los diferentes hogares es el maíz, 9 de cada 10 familias lo cultiva, debido a su gran consumo, el mes ideal para la siembra es a partir del 20 de octubre al 15 de noviembre y su cosecha en agosto la época en el cual la planta cambia de coloración de verde a marrón y su producto es denominado mazorca que se determina por la falta de líquido interno en cada maíz. La siembra del maíz como se ha mencionado se lo realiza acompañada de porotos, y de sambo o zapallo ocasionalmente de habas, en las cosechas más habituales del maíz es de color blanco, rojo o morado (cuzco).

El consumo de este alimento se puede realizar en diversas etapas y con distintas preparaciones, cuando la planta cumpla los 6 meses de siembra se obtiene el denominado choclo llamado también maíz tierno, utilizado para realizar humitas, tortillas y acompañamiento de sopas y arroces, el uso de la mazorca se realiza a partir de su cosecha se utiliza para elaborar los timbulos, cuchichaquis, y especialmente como un ingrediente adicional en sopas que puede ser colocada por la persona si desea consumirla .

**Frijol: *Phaseolus vulgaris L.***

Variedades: Fréjol calima rojo, Fréjol Canario, Fréjol calima negro y Fréjol panamito blanco.



*Imagen 4. La planta de frijoles y su fruto.*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

Alimento conocido localmente como poroto, es una planta cuyo producto es muy cultivado conjuntamente con los maizales, su cosecha se realiza un mes antes de cosechar los maizales, cuando la vaina se encuentra con una coloración marrón y seca. La cosecha también se puede realizar cuando su vaina se encuentre verde y su consumo es usado para la elaboración de ensaladas y sopas.

## **Habas: *Vicia faba***



*Imagen 5. La planta de habas y su fruto*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

Producto cultivado conjuntamente con el maíz en pequeñas porciones, es esparcida en el terreno antes de cultivar el maíz, la época de cosecha de las habas se lo realiza conjuntamente con el maíz tierno en su mayoría los habitantes lo cocinan con el maíz tierno para mezclarlo y consumirlo acompañado de queso o quesillos

## **Sambo: *Cucurbita ficifolia* , Cucurbitaceae**



*Imagen 6. La planta del sambo y su fruto.*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

Usualmente el sambo, es sembrado pocas veces en los terrenos en casos de hacerlo se lo realiza esparciendo unas pocas semillas, debido su característica de esparcimiento que tiene la plata al crecer. La plantación del sambo se desarrolla en las esquinas de las plantaciones de los maizales o en ocasiones se sustituye por el zapallo. El lugar ideal para su siembra y un mejor desarrollo de sus frutos son las laderas o quebradas. Los habitantes de la comunidad al obtener este producto lo consumen en coladas y las semillas obtenidas de sambos maduros son utilizadas para elaborar salsas que son ideales para acompañar con el ají.

Además de ser un producto consumido por las personas en ocasiones las personas lo usan para compartir con el ganado bovino debido a su característica refrescante.

**Chicama: *Smallanthus sonchifolius***



*Imagen 7. La planta de Chicama y su fruto*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

Es un tubérculo que se asemeja al tamaño de un camote, con la diferencia en su color interno y sabor. Los moradores de la comunidad lo denominan como Chicama sin embargo su nombre es jícama. Este producto de color blanquecino y jugoso es muy poco cultivado por la localidad y se encuentra en escasos terrenos.

## **1.8. Los Huertos Familiares.**

Los hogares atucloenses han dedicado cultivar sus productos, en los huertos de la forma más simple proporcionando nutrientes al suelo mediante abonos orgánicos generados por los ganados que poseen, el uso de agua para los riegos son proporcionadas por el clima, y construcciones simples para su protección, a su vez existe una fuerte relación del ser humano con la naturaleza y con un (Dios), al proclamar que se brinde las condiciones necesarias para el crecimiento de sus productos, entendiendo este ritual en escasas familias con tradiciones arraigadas quienes realizan sus rezos al sembrar y cosechar.

En la comunidad se observa en varias familias, una baja calidad de huertos y un bajo interés por producir una variedad de productos debido al irregular consumo de los miembros del hogar propiciando cultivar solo lo necesario, la constancia de cultivar las hortalizas en los terrenos está siendo delimitada por el factor tiempo, los moradores comentan que, para tener un buen huerto con todas las variedades es necesario tener tiempo para dedicarse al mantenimiento correcto de un huerto, por lo que hoy en día, la práctica de acudir a las tiendas se está popularizando, al no contar con terrenos cultivados para consumir sus productos por la falta de tiempo solo es necesario acudir a una tienda, siendo ésta muy común encontrar en áreas rurales, otros criterios contrastan, en el cual mencionan que es necesario seguir cultivando productos a un siendo estas en pequeñas cantidades debido a que satisfacen las necesidades básicas de alimentarse con productos de primera mano y al ambiente, además de proporcionar condiciones de belleza y purificación con el fulgor de sus plantaciones.

### **1.8.1. Ubicación de los huertos.**

El huerto es el lugar donde la familia cultiva hortalizas, verduras, plantas medicinales, hierbas comestibles y plantas frutales, (Rubén Darío, 2029) en la localidad los huertos se encuentran en las partes traseras de la casa, los lugares más frecuentes para brindar un mejor manejo, esta puede estar delimitada, por los terrenos de los vecinos en ciertas ocasiones.

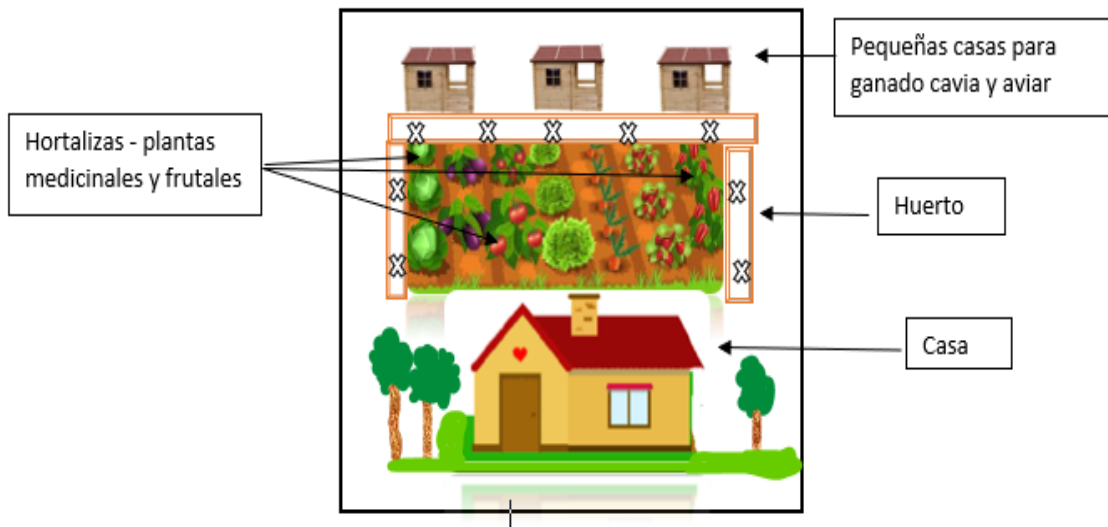


Imagen 8. Ubicación del huerto en el hogar

Fuente: Nivicela Digna (2022)

En las comunidades rurales, los huertos son parte de una rica tradición, que ha sido practicada desde hace muchos años y transmitida de generación en generación aparte de la producción de alimentos, en los huertos familiares estos espacios son idóneos para mantener la tradicional medicina natural.

### 1.8.2. Área de los huertos.



Imagen 9. María Cruz Aucapiña y Huerto familiar

Fuente: Nivicela Digna (2022)

De acuerdo a la información recopilada los diversos huertos en su gran mayoría cuentan con medidas de 6 metros de ancho por 8 metros de largo, el tamaño varía en algunas ocasiones, esta depende del tamaño del grupo familiar y la necesidad de venta, entre las formas más comunes de cercado se encuentra; palos extraídos de los bosques, alambres y mallas de hierro delgado, con el propósito de evitar posibles daños a las verduras por parte de animales como la gallina y el venado. Los huertos grandes y con gran variedad de hortalizas y verduras cuentan con protecciones de bloque o mallas de hierro debido a que su producción es destinada a la venta y un mínimo porcentaje para el consumo, reflejando en pocas familias de la comunidad.

### 1.8.3. Detalle de los productos cultivados en los huertos.

Mediante las entrevistas realizadas en la población Atuclomense se denota varias características en el cultivo de sus productos, entre ellas, el cultivo en conjunto de hortalizas, plantas frutales, flores y plantas medicinales que los realizan con el énfasis de reducir el impacto directo de las plagas y cambios climáticos. Otra característica es la descoordinación del cultivo de sus productos, no existe una ubicación ordenada de cada producto.

Los siguientes cuadros presentan los productos más cultivados en la localidad según su categoría, de acuerdo al análisis empleado a través de las entrevistas

<b>Cuadro de los 10 productos más cultivados en la comunidad de Atucloma según su importancia.</b>			
<b>N.º</b>	<b>Hortalizas y verduras</b>	<b>N.º</b>	<b>Hortalizas y verduras</b>
1	Cilantro	6	Ajo
2	Lechuga	7	Col
3	Cebollín	8	Zanahoria
4	Brócoli	9	Coliflor
5	Remolacha	10	Acelga

*Figura 2. Hortalizas y verduras cultivados según su importancia*

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

<b>Cuadro de los 10 productos más cultivados en la comunidad de Atucloma según su importancia.</b>
--

N.º	Plantas Medicinales y Frutales	N.º	Plantas Medicinales y Frutales
1	Tomate de Árbol	6	Cedrón
2	Ataco	7	Penas penas
3	Ruda	8	Escancel
4	Toronjil	9	Violeta
5	Manzanilla	10	Durazno

**Figura 3.** Plantas medicinales y frutales cultivadas según su importancia.





*Fuente: Nivicela Digna (2022)*


#### 1.8.4. Productos cultivados en los huertos familiares y sus características.

Producto	Características de cultivo y cosecha
<p><b>Cilantro</b> <i>Coriandrum sativum L</i></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p>Hierba aromática por su aroma y sabor</p> <p><b>Color:</b> Verde en ocasiones por el clima sus hojas de pierden su brillo</p> <p><b>Textura:</b> Suave con tallos largos y delgados</p> <p><b>Forma:</b> Hojas dentadas y suaves</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Pequeños y de mediana estatura esta depende principalmente del clima una alta humedad la planta pierde su propiedad para crecer.</p>
<p><b>Lechuga</b> <i>Lactuca sativa</i></p> 	<p><b>Color:</b> Verde</p> <p><b>Textura:</b> Suave y rizada</p> <p><b>Forma:</b> Repollo o en hojas</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> La gran cantidad de lechugas tiene un tamaño pequeño por las condiciones de suelo y su cuidado por parte de los moradores de la comunidad</p>



<p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	
<p><b>Cebollín</b> <i>Allium schoenoprasum</i></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde oscuro.</p> <p><b>Textura:</b> Lisos y finos.</p> <p><b>Forma:</b> Tallos con terminaciones en punta con una coloración café debido a la falta de crecimiento oportuno.</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> La falta de riego ocasiona tallos delgados y de poca altura, además de la falta de nutrientes en el suelo.</p>
<p><b>Brócoli</b> <i>Brassica oleracea</i></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde pálido.</p> <p><b>Textura:</b> Abombada con hojas suaves</p> <p><b>Forma:</b> Ramillete</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> La falta de riego y terrenos con poco nutrientes ocasiona brócolis con crecimiento pequeño y medianos.</p>
<p><b>Remolacha</b> <i>Beta vulgaris</i></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde- rojo</p> <p><b>Textura:</b> Tallos delicados y lisos</p> <p><b>Forma:</b> Redondeada – alargada</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> En la comunidad su crecimiento es de mediana estatura.</p>
<p><b>Ajo</b> <i>Allium sativum</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde</p> <p><b>Textura:</b> sus hojas presentan menor rigidez</p> <p><b>Forma:</b> tallos suaves y delicados, bulbos redondos.</p>

 <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Planta de fácil crecimiento en los terrenos</p>
<p style="text-align: center;"><b>Col</b> <i>Brassica oleracea</i></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde</p> <p><b>Textura:</b> Repollo</p> <p><b>Forma:</b> Redonda</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Su tamaño vario según las condiciones climáticas, en la comunidad varios terrenos cuentan con bajo crecimiento.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Zanahoria</b> <i>Daucus carota</i></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Naranja -verde</p> <p><b>Textura:</b> Lisa</p> <p><b>Forma:</b> Alargada con pequeñas raíces</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> La falta de terrenos con nutrientes y la dureza del terreno al compactarse, hacen que el crecimiento sea muy pequeño y obtenga otras raíces más duras.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Coliflor</b> <i>Brassica oleracea var. botrytis</i></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde</p> <p><b>Textura:</b> Abombada con hojas suaves</p> <p><b>Forma:</b> Ramillete</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Su fruto es pequeño debido a la falta de un buen cuidado.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Acelga</b> <i>Beta vulgaris var. cicla</i></p>	

 <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde</p> <p><b>Textura:</b> Hojas verdes y carnosas pencas blancas</p> <p><b>Forma:</b> Roseta</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Planta con buenas características de crecimiento, pero susceptible a las plagas por la alta humedad.</p>
<p><b>Tomate de Árbol</b> <b><i>Solanum betaceum</i></b></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde – Oscuro</p> <p><b>Textura:</b> Tallos semileñosos, arenosa y profundos</p> <p><b>Forma:</b> Erecta y se ramifica naturalmente a una altura que varía entre 1,5 m y 2 m.</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Grandes si su cultivo se realiza en temporadas de poca humedad y de heladas.</p>
<p><b>Ataco</b> <b><i>Amaranthus</i></b></p>  <p><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Púrpura</p> <p><b>Textura:</b> arbustivo herbáceo</p> <p><b>Forma:</b> erecta, poco ramificada de color verde al inicio y morado o purpura a la madurez.</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Grandes, con baja dependencia del riego.</p>
<p><b>Ruda</b> <b><i>Ruta</i></b></p>	<p><b>Color:</b> Verde – oscuro</p> <p><b>Textura:</b> hojas gruesas, flores de tamaño reducido</p> <p><b>Forma:</b> arbusto, ramoso, liso, fuertemente oloroso, leñoso</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Grandes y de fácil crecimiento.</p>



Fuente: Nivicela Digna (2022)

**Toronjil**  
***Melissa officinalis***



Fuente: Nivicela Digna (2022)

**Manzanilla**  
***Chamaemelum nobile***



Fuente: Nivicela Digna (2022)

**Cedrón**  
***Aloysia citrodora***



Fuente: Nivicela Digna (2022)

**Color:** Verde

**Textura:** Hojas suaves y tallos delgados

**Forma:** arbusto pequeño

**Tamaño de crecimiento:** Mediana estatura.

**Color:** Verde

**Textura:** Tallos finos y florecillas de blancos pétalos delicados

**Forma:** Arbusto


**Tamaño de crecimiento:** No presenta dificultad al crecer, se adapta fácilmente al terreno.

**Color:** Verde

**Textura:** Hojas angostas y alargadas, ásperas, delgadas

**Forma:** Arbusto con altura, tallo leñoso.

**Tamaño de crecimiento:** Grandes

<p style="text-align: center;"><b>Penas penas</b> <i>Fuchsia Magellanica</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Rojizo</p> <p><b>Textura:</b> Tallos gruesos y ásperos, hojas suaves</p> <p><b>Forma:</b> Arbusto</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Grandes y de fácil crecimiento.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Escancel</b> <i>Aerva sanguinolent</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Rojizas</p> <p><b>Textura:</b> Tallos que arraigan en los nodos al tocar el suelo. Las hojas opuestas, ovadas</p> <p><b>Forma:</b> Arbusto</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Grandes que parecen a un árbol.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Violeta</b> <i>Viola odorata</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde – moradas</p> <p><b>Textura:</b> Hojas suaves en forma de corazón</p> <p><b>Forma:</b> Arbusto pequeño</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Su tamaño varía de acuerdo a las condiciones climáticas de la zona.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Durazno</b> <i>Prunus persica</i></p>  <p style="text-align: center;"><i>Fuente: Nivicela Digna (2022)</i></p>	<p><b>Color:</b> Verde - oscuro</p> <p><b>Textura:</b> Tallos gruesos y hojas delicadas y dentadas</p> <p><b>Forma:</b> Arbusto, similar a un árbol</p> <p><b>Tamaño de crecimiento:</b> Grandes.</p>

*Figura 4. Observación productos cultivados en los huertos familiares.*

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

#### **1.8.5. Análisis de los productos destinados al autoconsumo, venta y distribución.**

Cultivar hortalizas en los huertos propicia establecer diversas acciones con la cosecha, el autoconsumo es el principal factor para cultivar, la gran cantidad de personas entrevistadas mencionan "cultivamos hortalizas para alimentarnos mejor" pero la palabra alimentación se encuentra poco dissociada de la realidad debido a la existencia de conceptos vagos y nulos sobre la alimentación y los alimentos que necesita un individuo para cubrir sus necesidades nutricionales, a su vez el autoconsumo mencionado por las familias es aplicado en pocas ocasiones y los productos consumidos regularmente son el cilantro, lechuga y cebollín.

Generalmente con la venta de productos de los huertos, ha ayudado a mejorar los ingresos familiares y adquirir insumos, tales como semillas y alimentos para la crianza de especies menores, la comercialización de hortalizas, como cilantro, cebollín, lechuga, y otros en menor proporción son realizados en los mercados de la ciudad de Cuenca. Evidentemente estas hortalizas alimentan al mercado de la población urbana, un factor que se encuentra en crecimiento y por el contrario la disminución al autoconsumo de hortalizas en los hogares rurales, afectando en los niños al rechazo de estos alimentos.

#### **1.9. Producción ganadera en la comunidad.**

La crianza de los distintos ganados es muy importante para el sector rural siendo en su mayor parte la fuente principal de ingresos económicos para las amas de casa quienes realizan las labores de crianza y cuidado. Por otra parte, representa un ingrediente esencial en las comidas de los hogares, los diversos subproductos son usados para el autoconsumo o venta en las distintas tiendas de la comunidad entre las más comercializadas se encuentra el quesillo, la leche y los huevos.

## 1.9.1. Producción Vacuno, porcino, ovino, aviar, cavia.




Imagen 10. Norma Morocho y su producción ganadera

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

La crianza de los ganados en las familias rurales se realiza mediante animales como vacas, ovejas, cerdos, pollos y cuyes, entre otros. La importancia de estas especies varía dependiendo de los pisos altitudinales y la economía familiar. El ganado es visto como una fuente de alimento, ingresos, empleo y generación de abonos orgánicos para los cultivos, el cuidado de animales abarca una amplia variedad de actividades, como la crianza, la alimentación mediante el traslado de animales de un sitio a otro para obtener animales con mejores portes aun siendo estas no pertenecientes a animales de excelente raza.

## 1.9.2. Características de los tipos de ganados.

GANADO	DESCRIPCIÓN DE CRIANZA
	<p>El ganado vacuno es un animal importante en la localidad para su crianza, su alimentación se basa en pasto y el consumo de balaceados.</p> <p>La crianza y su leche son dedicados para la venta, en fiestas populares es usado para el consumo y en raras ocasiones el cuero seco es usado para realizar una réplica del mismo animal y emplear en juegos pirotécnicos.</p>

	<p>El ganado ovino representa en los pobladores un ingreso económico a mediano plazo y de bajo costo debido a su poca inversión en su alimentación. La principal razón de la crianza del animal es su venta y en ocasiones festivas como el pase de niño en navidad o en las visitas de las imágenes en los hogares la carne de este animal es usado para realizar sopas.</p>
	<p>Ganado cavia, es el animal con más crianza en la localidad, desde hogares pequeños hasta los hogares más grandes tienen a su cuidado, su crianza se emplea en cajones o en ocasiones en el suelo, la principal labor de los pobladores para criar es obtener beneficios económicos y a su vez representa un alimento que puede ser consumido en cualquier fecha y ocasión especial.</p> <p>En las fiestas populares es el más cotizado para su consumo.</p>
	<p>El ganado aviar, es uno de los animales de rápida crianza en referencia a los pollos blancos y de gran aporte económico al bolsillo familiar, mientras que los pollos de campo son usados para el consumo familiar y en fiestas populares usados en sopas y acompañamientos del arroz</p>

**Figura 5.** Características de los ganados.

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

### 1.9.3. Análisis de los productos destinados al autoconsumo, venta y distribución.

Los productos obtenidos mediante las prácticas ganaderas aportan beneficios para las familias en diferentes ámbitos en la economía, mediante la venta de ganados se obtiene nuevo ganado para su crianza o el dinero es destinado a obtener otro tipo de ganado como los pollos, puercos u otros, de esta manera la rotación de venta de animales es muy constante en los pobladores.



Se observó los diferentes animales con condiciones de crianza buenas con una alimentación moderadamente ideales, en temporadas de verano esto varía, los pastos sufren daños, las condiciones de crianza son bajas, los animales sufren los impactos de la escasez del pasto el alimento principal del ganado vacuno, de esta manera las personas optan por no vender el ganado vacuno hasta su recuperación.

Otra fuente de ingreso es la venta de los subproductos obtenidos de los animales, como la leche que es entregada a diversos lecheros quienes circulan por la localidad y realizan la entrega a los distribuidores para su procesamiento. Existen pocas familias que realizan la venta directa en mercados y procesan la leche en aras de obtener queso y quesillo. Se puede evidenciar que la comunidad cuenta con suficientes recursos para procesar y brindar una mejor utilidad, pero carece de un impulso. Con relación a lo anterior, la comercialización de los alimentos de la producción ganadera en el caso del hogar se basa principalmente en la producción de leche. Estos alimentos son comercializados en los mercados de la ciudad como el mercado el Arenal y 10 de agosto, pero el principal destino de la leche es la entrega a los llamados lecheros quienes se encargan de recolectar la leche en la comunidad y entregar a los distribuidores.

El autoconsumo se presenta en pequeñas cantidades, la leche, queso, huevos son alimentos ocupados en la alimentación familiar en pequeñas proporciones, siendo usados en ocasiones como un ingrediente de una receta, en la comunidad de Atueloma, los pobladores utilizan la leche para colocarlo en el sambo cocido, una preparación muy común en la localidad en épocas de cosecha del maíz, mientras la carne de pollo en especial la carne de pollo de campo más conocida como (runa) y el cuy, en los hogares se emplea muy a menudo cuando existen trabajos en conjunto, es decir cuando una familia se reúne para desarrollar una actividad de campo como sembrar maíz, cosechar, trabajo de alambrado de un terreno, se sirve el alimento a las personas invitadas para agradecer por el trabajo realizado, además son usados para festejar un cumpleaños o una cena familiar.

#### **1.10. Cuadro de producción agrícola – ganadera según su importancia en la alimentación familiar.**

El cultivo de los diversos productos agrícolas en la localidad se establece mediante una escala de valor de acuerdo a la prioridad, siendo el autoconsumo el motivo principal para sembrar, la accesibilidad a la compra del producto, y la capacidad de crecimiento del producto en la zona establecida. Por otra parte, la crianza de los distintos ganados se desarrolla a partir la necesidad de generar un beneficio económico extra al bolsillo familiar, siendo esta actividad

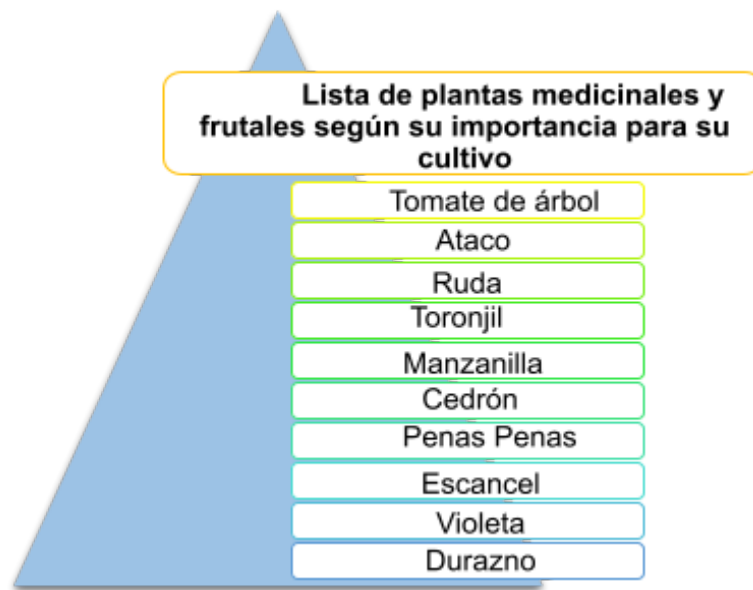
propiciada por las amas de casa quienes se encargan del cuidado, alimentación y su venta, finalmente el autoconsumo determinado en animales pequeños como las aves de corral, cuyes y ovejas.

La rotación de crianza de los animales varía dependiendo del grupo familiar, entre los aspectos más destacables se encuentra la capacidad de venta, es decir, la venta de un ganado vacuno ayuda a obtener otro tipo de ganado como ovejas, cuyes, pollos o puercos. De acuerdo al manifiesto de las distintas personas entrevistadas, los 10 productos más cultivados en los huertos familiares son;



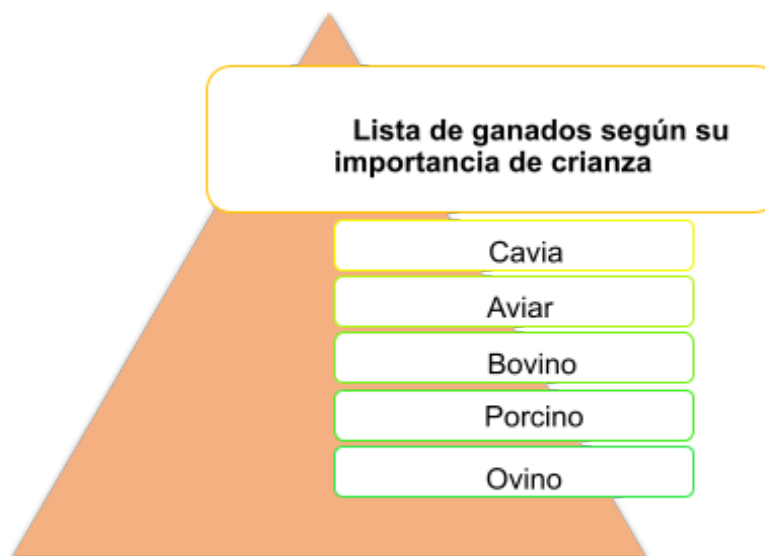
**Figura 6.** *Lista de Hortalizas según su importancia para su cultivo.*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)



**Figura 7.** *Lista de plantas medicinales y frutales según su importancia para su cultivo.*

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*



**Figura 8.** *Lista de ganados según su importancia de crianza.*

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

## **1.11. Análisis de los componentes de seguridad alimentaria en la comunidad de Atocloma.**

La Declaración Mundial sobre la Alimentación 1948 manifiesta que: la seguridad Alimentaria, constituye un instrumento eficaz para orientar programas y superar políticas e iniciativas económicas para reducir la pobreza, por tanto, la seguridad alimentaria existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana. (Alimentaria: 2011). Sin embargo, la seguridad alimentaria en Ecuador es un tema preocupante, debido a que gran parte de la población padece desnutrición crónica, anemia, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso y obesidad en condiciones de inseguridad alimentaria. En las áreas rurales la desnutrición en los niños se refleja notoriamente a diferencia de las áreas urbanas, según las estadísticas de MMI la región sierra es la más afectada por este problema. Un estudio realizado en el último semestre de 2020 por el Instituto Nacional de Estadística y Censos del Ecuador (INEC) la región sierra cuenta con un 19.4% de inseguridad alimentaria y nutricional. (WFP, 2021).

### **1.11.1. Disponibilidad.**

Es la cantidad suficiente de alimentos de calidad apropiada, proporcionados por la producción a nivel local o nacional, importaciones, almacenamientos y ayuda alimentaria, que se encuentra presente en una determinada área. (León, 2011). Por tanto, la disponibilidad de alimentos es uno de los factores que condicionan la cantidad y calidad de productos que consume la familia. (Rubén Darío, 2029).

En la comunidad de Atocloma la llegada del Covid 19 en el año 2020 ocasionó en varias familias una limitada disponibilidad de alimentos, por la falta de trabajo y el cierre total de lugares de abastecimiento de alimentos, otro hecho que marcó la libre disponibilidad de alimentos fueron los paros indefinidos en el año 2022 en la ciudad y áreas rurales a causa de las problemáticas del país con la población indígena, causando el cierre de supermercados, mercados y tiendas, de esta manera evidenciando la falta de producción en hortalizas, verduras y frutos en los huertos familiares por el descuido y dependencia de consumir todo lo que ofrece la ciudad.

## **1.11.2. Acceso.**

Definida como la capacidad de los hogares/individuos de adquirir una cantidad suficiente de alimentos, ya sea a través de uno y/o varios medios como son: producción propia (cosecha, ganado); caza, pesca, y recolección de alimentos silvestres; compra de alimentos a los precios vigentes en mercados, tiendas, etc.; intercambio de alimentos o trueque; regalos o donaciones de amigos, familiares, comunidad, gobierno, agencias no gubernamentales; entre otros. (León, 2011), obtener alimentos en las zonas rurales resulta más factible, la población puede alimentarse directamente a través de sus propias actividades agrícolas, dentro de la comunidad este hecho se ve reducido por aminorar el trabajo en campo al maximizar el trabajo en la ciudad, ocasionando una reducción en la producción agrícola de la comunidad, una característica que se evidencia en la comunidad es el intercambio de alimentos, para los pobladores al dar un producto a otra persona es el modo de compartir sus alimentos, esta práctica se realiza por diversas razones entre ellas la de compartir con las personas más cercanas un alimento elaborado en su hogar como el mote, el poroto cocido, el cuy asado, y el alimento más usado para compartir es la "calostra" la primera leche obtenida del ganado vacuno después de haber obtenido la cría, la persona visita los hogares con fin de compartir un poco de esta leche a sus vecinos y familiares más cercanos de tal manera que la persona al recibir el producto en acción de agradecimiento, entrega otro tipo de alimento, esta puede ser frutas, verduras, panes o el arroz cocido o en crudo.

## **1.11.3. Estabilidad.**

Asegurar el abastecimiento y el acceso a alimentos de manera continua es solucionar las condiciones de inseguridad alimentaria de carácter transitorio que ocurran por problemas en la disponibilidad de alimentos debido a plagas, factores climáticos, entre otros; y, en el acceso a recursos por cambios bruscos en el nivel de precios, inestabilidad económica y política. Las zonas rurales a pesar de ser grandes productores de alimentos en momentos de crisis de índole social y/o económica presentan bajos niveles de acceso a los alimentos, entre ellas se encuentra la falta de producción interna para abastecer al grupo familiar, otro efecto importante para la comunidad de Atucloma es la vialidad, debido a la limitación de la circulación vehicular que impide salir a los mercados y supermercados para abastecer las tiendas y abarrotes locales.

#### 1.11.4. Uso de los alimentos.

En la utilización de alimentos se consideran aspectos tales como el almacenamiento, procesamiento y preparación de los alimentos; la distribución interna en el hogar de los alimentos de acuerdo a las necesidades de cada miembro. (León, 2011). Por tanto, la utilización de los productos en áreas rurales es considerada una alimentación con deficiencias a pesar de contar con los recursos necesarios la población manifiesta desnutrición. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en todo el país el 27% de niños menores de dos años la padece de desnutrición crónica infantil, 38 de cada 100 niños indígenas menores de dos años lo sufre, pero el problema no se limita únicamente a la mala alimentación, sino que también tiene una relación directa con la falta de controles médicos y a la deficiente alimentación que tuvieron las madres durante el embarazo, siendo la región Sierra la más afectada por este problema. Por tanto, en la comunidad de Atueloma fortalecer la alimentación variada y equilibrada en las madres de familia con hijos menores de edad genera conflictos, los hábitos alimentarios de cada hogar se encuentran fuertemente establecidos al consumir excesivamente arroz, maíz y pollo en las comidas, lo que no beneficia a obtener todos los nutrientes necesarios para gozar de una adecuada alimentación y disminuir una desnutrición, en muchos casos la falta de apetito por parte de los hijos a consumir los alimentos más nutritivos como las verduras promueve a las madres de familia a establecer comidas al agrado de miembro del hogar fomentando un hábito alimenticio que no brinda una adecuada alimentación en el hogar.

## CAPÍTULO 2.

### USO GASTRONÓMICO TRADICIONAL DE LOS PRODUCTOS

#### 2.1. La gastronomía de la comunidad.

La elaboración de los distintos platos en la comunidad es determinada por varios aspectos, la primera es a través de las cosechas obtenidas de sus huertos y de la cosecha de sus maizales, segundo mediante la adquisición de productos a través de la compra en los distintos mercados de la ciudad y el autoconsumo por medio sus criaderos. Por ende, la riqueza gastronómica en las áreas rurales se ve reflejado por el trabajo de las mujeres quienes cumplen un rol principal en la producción, compra y en la elaboración de comidas típicas, muchas de ellas han heredado de sus abuelas o madres ese don por el arte en la cocina, de esta manera la gastronomía de la comunidad está basada en la dedicación continua de las mujeres al trabajo

de campo, el cual se ve en la presentación y pasión por ofertar sus propios alimentos a través de un plato.

### **2.1.1. Disponibilidad.**

Los alimentos para la producción de los distintos platos en la comunidad están determinados por varios canales en el cual se puede adquirir los alimentos entre ellas se encuentra las actividades agrícolas y ganaderas practicadas en la comunidad siendo las principales fuentes de acceso a los alimentos de primera necesidad. Un programa que apoya a adquirir una distinta variedad de alimentos es el Bono de Desarrollo Humano (BDH), una transferencia monetaria mensual de 55 dólares americanos actualizado el 23 de junio de 2022 para contribuir a mejorar la calidad de vida, que es destinado a hogares en situación de pobreza, entre ellos madres jefas de hogar.

De esta manera estas personas al adquirir el beneficio económico pueden ampliar su presupuesto para obtener otros tipos de productos como la yuca, el plátano, pescados que diversifican su alimentación diaria, finalmente la compra de alimentos a través de mercados, tiendas más cercanas la actividad más frecuente empleada por los hogares.

### **2.1.2. Platos representativos, tradicionales y ancestrales.**


Mediante la técnica de entrevistas abiertas, visitas programadas, se obtuvo la información de los distintos platos consumidos por los habitantes de la comunidad categorizando cada uno de ellos, tal es el caso del cuy con papas, mote casado, caldo de borrego como platos tradicionales y representativos.

Mientras el pollo con papas es un plato representativo, usado eventualmente en los medianos para el consumo en la pampa mesa.


Por último, la murra, kallampa como platos ancestrales que cobran vida en los pobladores de la tercera edad, quienes realizan elaboración con añoranza, sin embargo, existe pocos pobladores de 45- 60 años que desarrollan el plato debido a que jóvenes les disgusta consumirlo por su sabor y color. Finalmente se encuentra el sambo dulce con leche, un plato muy consumido en la localidad.

		<b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>	
		RECOPIACIÓN DE PLATOS REPRESENTATIVOS	
		COMUNIDAD DE ATUCLOMA	
<b>FICHA TÉCNICA INFORMATIVA</b>			
<b>PRODUCTO</b>	CUY CON PAPAS		
<b>RESEÑA</b>		<b>IMAGEN</b>	





<p>El cuy con papas, es un plato emblemático de la provincia del Azuay, en la comunidad de Atueloma se presenta en cada acto conmemorativo, festividades culturales, reuniones, eventos, en unión familiares y otros actos importantes</p>	
<p>El cuy, desde tiempos memorables, fue y es parte esencial como ofrenda su presencia es vital en las celebraciones de los cuatro raymis, entre solsticios y equinoccios.</p> <p>La presentación del cuy se lo realiza acompañado de papas, una salsa de ají con pepa de sambo y una ensalada en caso de ser servido en un ambiente familiar.</p>	<p style="text-align: center;"><b>INGREDIENTES</b></p> <p>Cuy</p> <p>Para sazonar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ajo (de preferencia molidos en piedra)</li> <li>● Ramas de cebolla blanca picada</li> <li>● cebolla paiteña (colorada) picada</li> <li>● Rama cilantro picada</li> <li>● Sal, comino y pimienta al gusto</li> </ul> <p>Para el asado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Achiote</li> <li>● Aceite o manteca de chancho</li> <li>● Para acompañar</li> <li>● Papa cocinada (puede ser chola)</li> <li>● Hojas de lechuga</li> <li>● Salsa de pepa de sambo (opcional)</li> </ul>


 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE PLATOS REPRESENTATIVOS          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<b>FICHA TÉCNICA INFORMATIVA</b>	
<b>PRODUCTO</b>	<b>MOTE CASADO</b>
<b>RESEÑA</b>	<b>IMAGEN</b>



<p>El mote, en sus diversas preparaciones, es el alimento tradicional y ancestral de la zona del Austro del país, en la comunidad de Atueloma es usado en diversas celebraciones entre las más importantes es en carnaval y en festividades religiosas, en el cual el sacerdote brinda a sus invitados como tercer plato en su menú. Sin embargo, se prescinde de ciertos alimentos como chorizo, tocino y leche.</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>INGREDIENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carne de cerdo o res cortadas en cuadritos</li> <li>● Chorizo</li> <li>● Tocino</li> <li>● Mote cocido sin cáscara</li> <li>● Frejol cocido</li> <li>● Cebolla blanca</li> <li>● Ajo molido</li> <li>● Leche</li> <li>● Achiote</li> <li>● Agua</li> <li>● Sal al gusto y cilantro picado</li> </ul>


 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE PLATOS REPRESENTATIVOS          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<p><b>FICHA TÉCNICA INFORMATIVA</b></p>	
<p><b>PRODUCTO</b></p>	<p>CALDO DE BORREGO</p>
<p><b>RESEÑA</b></p>	<p><b>IMAGEN</b></p>

<p>El ganado ovino en los meses de mayo y agosto son muy consumidos, su carne es utilizada para la elaboración de sopas que son acompañadas en ocasiones con papa o yuca. El platillo es muy apreciado por la población quienes brindan solo en fechas muy importantes, Una carne que puede suplementar esta, es la carne bovina</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>INGREDIENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Carne de borrego</li> <li>● Agua</li> <li>● Sal</li> <li>● Ajo</li> <li>● Comino</li> <li>● Cebollín</li> <li>● Papa chola</li> </ul>


 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE PLATOS REPRESENTATIVOS          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<b>FICHA TÉCNICA INFORMATIVA</b>	
<b>PRODUCTO</b>	MURRA
<b>RESEÑA</b>	<b>IMAGEN</b>

<p>Murra representa la importancia de consumir el maíz para nuestros ancestros quienes lo consumían en diversas preparaciones, siendo el ingrediente principal en la gastronomía de la comunidad.</p>	
<p>La presencia del maíz en cada elaboración denota un alto consumo de carbohidratos, que para los pobladores era una fuente de alimento para resistir en trabajos arduos.</p>	<p><b>INGREDIENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Harina de maíz blanco tostado</li> <li>● Pepa de sambo</li> <li>● Agua</li> <li>● Sal</li> <li>● Manteca de chancho</li> <li>● Cebollín</li> </ul>

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE PLATOS REPRESENTATIVOS          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<p><b>FICHA TÉCNICA INFORMATIVA</b></p>	
<p><b>PRODUCTO</b></p>	<p>KALLAMPA O CALLAMBA</p>
<p><b>RESEÑA</b></p>	<p><b>IMAGEN</b></p>
<p>La Callamba es un hongo comestible, generalmente nace a partir de las</p>	

<p>lluvias con trueno y en terrenos con humedad.</p> <p>Su consumo se realiza al primer o segundo día de haber surgido el hongo en el terreno, debido a su fácil deterioro.</p>	
	<p><b>INGREDIENTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Callamba</li> <li>● Cebollín</li> <li>● Sal</li> <li>● Aceite de color</li> <li>● Comino</li> <li>● Agua</li> </ul>

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE PLATOS REPRESENTATIVOS          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<p><b>FICHA TÉCNICA INFORMATIVA</b></p>	
<p><b>PRODUCTO</b></p>	<p>SAMBO DULCE CON LECHE</p>
<p><b>RESEÑA</b></p>	<p><b>IMAGEN</b></p>

<p>El sambo es un fruto tradicional del Ecuador, crece de forma silvestre y es utilizado en preparaciones muy tradicionales, en el cual las familias preparan el alimento para obtener sus beneficios refrescantes y consumirlos en un día de trabajo.</p>	
<p>Según investigaciones en tiempos prehispánicos para endulzar el sambo se piensa que utilizaban la miel de abeja</p>	<p><b>Ingredientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sambo maduro</li> <li>● Panela</li> <li>● Leche</li> <li>● Harina de maíz (opcional)</li> <li>● Pimienta dulce</li> <li>● Canela</li> </ul>

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE PLATOS REPRESENTATIVOS          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<p><b>FICHA TÉCNICA INFORMATIVA</b></p>	
<p><b>PRODUCTO</b></p>	<p>POLLO CON PAPAS</p>
<p><b>RESEÑA</b></p>	<p><b>IMAGEN</b></p>

El pollo con papas, es un plato muy representativo en los pobladores consumido en las reuniones y fiestas específicamente en la papa mesa, en el cual las madres de familia utilizan pollos de campo.

Al usar el plato en la pampa mesa es catalogado como mediano, como puede suceder con otros alimentos.



### INGREDIENTES

- Pollo de campo (runa) pollo cubano
- Papas chaucha o chola
- Ajo (de preferencia un tallo)
- Rama de cebolla blanca
- Sal.
- Achiote
- Salsa de pepa de sambo (opcional)

### 2.1.3. Festivales gastronómicos.



*Imagen 11. Festival gastronómico del cuy Atueloma*

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

Festival gastronómico es definido como "un festival de comida que destaca la especialidad regional y local de la comida o las actividades y programas relacionados con la comida" que proporcionan entretenimiento para todos los grupos. En este marco, la gastronomía en Ecuador se ha diversificado con la llegada de los españoles, además la siembra y cultivo de una variedad de productos ha ampliado oferta gastronómica, y la riqueza culinaria, mediante este hecho ha surgido desarrollar un evento para ofertar la gran diversidad de platillos a la población.

Los festivales gastronómicos realizados en la comunidad de Atueloma, reflejan el sentir de la población al demostrar sus habilidades culinarias a través de un plato, que fueron adquiridos por los conocimientos transmitidos de sus madres, padres, o abuelos, el evento se realiza al aire libre en el cual se realiza el armado de carpas, al cual asisten varios pobladores de las comunidades aledañas y de la propia comunidad quienes se acercan a degustar la variedad de platos expuestos, destacando platos como el cuy con papas, mote pata, mote casado, tamales y chumales conocidas también como humitas

Sin embargo, la planificación de festivales gastronómicos es muy limitada, entre los eventos elaborados fueron realizados mediante actos de inauguración de un proyecto.

#### **2.1.4. Fiestas populares.**

Las fiestas en la comunidad de Atueloma están representadas en 3 grupos. La primera rinde homenaje a una imagen religiosa, los habitantes realizan arreglos florales, decoran con telones el centro de la iglesia e invitan a músicos religiosos para la celebración eucarística. El segundo se encuentra vinculado con actividades socio- culturales, en el cual las personas son partícipes de cada actividad a desarrollar, finalmente las actividades gastronómicas alrededor de la plaza central, lugar donde se ofertan alimentos para los visitantes como platos típicos, empanadas de viento, tamales, horchatas, dulces y las papas fritas. Mediante este conjunto de actividades se conforman la fiesta en el cual todas las personas son partícipes de la gran albergaria.

---

## **ACTIVIDADES DURANTE LAS FIESTAS POPULARES**

### **COMUNIDAD DE ATUCLOMA**





**Imagen 12.** Castillo de frutas

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

El castillo es decorado con frutas en un cuadro de madera, una tradición que es transmitida de generación a generación por varias décadas en la comunidad, siendo un atractivo a la mirada de los visitantes y de la gente local, quienes realizan la compra y otorgan la palabra de devolver el próximo año el mismo cuadro con las mismas mediciones.



**Imagen 13.** Pampa mesa

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

La acción de compartir los alimentos es un hecho muy importante en la comunidad, se realiza después de cada celebración eucarística, los alimentos más destacables son la carne de cerdo, pollo y cuy seguidamente de papas, mote y arroz.

Las personas más destacables se sitúan en la cabecera y en los costados los miembros de la comunidad.



**Imagen 14.** Palo encebado

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

El palo encebado es una actividad muy popular y tradicional desarrollada por varias comunidades, su principal característica se encuentra en llegar a la cima y obtener un premio sin ayuda alguna. Los premios más usados son las galletas, bebidas gaseosas, panes, frutas, animales y dinero.



**Imagen 15.** Venta de animales

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

La venta de pollos, gallos y cuyes en la comunidad se realiza a través de la devolución, el cual consiste en adquirir cierta cantidad de animales, pero con la garantía de devolver el próximo año el doble de lo adquirido.



**Imagen 16.** Juego de ollas encantadas

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

Un juego tradicional muy usado en la comunidad para la recreación de los niños. Dentro de las ollas se puede encontrar dulces, frutas y animales pequeños.



**Imagen 17.** *Presentación de danzas*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

La incorporación de danzas folclóricas en las fiestas genera un gran atractivo para la población atucloicense y de las comunidades vecinas quienes se acercan a presenciar sus cánticos y bailes.



**Imagen 18.** *Baile de la vaca loca*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

Un elemento muy importante en las fiestas es la danza de la vaca loca, que ha perdurado por varios años en la comunidad manteniendo las tradiciones de sus antepasados.



**Imagen 19.** *Venta de comidas*

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)



Las diversas carpas colocadas alrededor de la plaza, es el punto de deleite de los sabores y aromas de los distintos platos ofertados.


## 2.2. Preparaciones gastronómicas uso de los huertos


Las diversas recetas presentadas a continuación son obtenidas mediante la recopilación de relatos de varias personas de la comunidad, quienes desarrollan sus preparaciones con los productos obtenidos de las prácticas agrícolas y ganaderas.

Los productos más usados para la elaboración de los distintos platos se encuentran cebollín, cilantro, col, nabo, maíz, pepa de zambo, leche y carne de pollo.

 <b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b> RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA COMUNIDAD DE ATUCLOMA	
<b>JAUCHA DE NABOS</b>	
	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCESO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papa chola o chaucha</li> <li>● Nabo</li> <li>● Achiote</li> <li>● Sal</li> <li>● Comino</li> <li>● Cebolla paiteña</li> <li>● Agua</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la papa partida en 4 partes, llevar a ebullición por 10 minutos, agregar sal y colar</li> <li>2. En una olla colocar el nabo cortado en tiras delgadas, dejar hervir por 5 minutos, retirar y colar. Seguidamente escurrir y extraer el líquido presente en el nabo</li> <li>3. En un sartén colocar achiote, añadir cebolla picada en cubos pequeños agregar comino, sofreír e incorporar la papa y finalmente el nabo</li> <li>4. Envolver hasta unificar los ingredientes.</li> <li>5. Rectificar la sal y servir.</li> </ol>



 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL          USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<b>AJÍ DE PEPA DE SAMBO</b>	
	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCESO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ají</li> <li>● Pepa de sambo</li> <li>● Sal</li> <li>● Achiote</li> <li>● Cebolla paiteña</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tostar la pepa de sambo hasta dorar la pepa, retirar del fuego y colocar sobre un mortero de piedra o en un procesador.</li> <li>2. Añadir ají y mezclar los dos ingredientes</li> <li>3. Una vez obtenida una mezcla homogénea reservar y colocar en el sartén achiote y la cebolla en pequeños cubos agregar sal y sofreír.</li> <li>4. Finalmente agregar la mezcla, verter una pequeña cantidad de agua, reducir el líquido</li> <li>5. Servir.</li> </ol>

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL          USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<b>CALDO DE GALLINA CRIOLLA</b>	

	
INGREDIENTES	PROCESO
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carne de gallina criolla</li> <li>● Zanahoria</li> <li>● Alverja</li> <li>● Cilantro</li> <li>● Cebolla paiteña</li> <li>● Ajo picado</li> <li>● Achiote</li> <li>● Huevo (opcional)</li> <li>● Agua</li> <li>● Sal</li> <li>● Comino</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla sofreír la cebolla conjuntamente con ajo, achiote y comino seguidamente colocar las piezas de pollo, dejar hervir por 45 minutos aproximadamente</li> <li>2. Añadir zanahoria y la arveja</li> <li>3. Transcurrido el tiempo de cocción de los alimentos agregados incorporar cilantro picado</li> <li>4. Servir</li> </ol>

	<p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b></p> <p>RECOPILACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>
<p><b>QUESILLO</b></p>	
	

INGREDIENTES	PROCESO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche cruda</li> <li>• Sal</li> <li>• Cuajo 7 gotas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar en una olla la leche por 5 - 8 minutos hasta que el líquido empiece a salir pequeñas burbujas</li> <li>2. Agregar cuajo en la leche caliente</li> <li>3. Apagar el fuego y dejar reposar la leche por 20 minutos aproximadamente.</li> <li>4. Aplastar con las manos limpias la leche cortada.</li> <li>5. Retirar el suero</li> <li>6. Colocar en tazón o pozuelo para dar formar al quesillo</li> <li>7. Servir</li> </ol>

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>            RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL            USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA            COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<b>SOPA DE COLES</b>	
	
INGREDIENTES	PROCESO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piezas de pollo</li> <li>• Col repollo</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla colocar la cebolla en cubos pequeños, añadir achiote sofreír con achiote.</li> </ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papa chola</li> <li>• Achiote</li> <li>• Cebolla paiteña</li> <li>• Sal</li> <li>• Comino</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Colocar las papas cortadas en cubos pequeños al sofrito.</li> <li>3. Envolver y añadir las piezas de pollo, agua y sal.</li> <li>4. Llevar a ebullición por 15 minutos y añadir la col picada en tiras.</li> <li>5. Finalmente rectificar la sal y colocar el comino</li> <li>6. Servir</li> </ol>
---	--

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL          USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<p><b>ENSALADA</b></p>	
	
<p><b>INGREDIENTES</b></p>	<p><b>PROCESO</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de lechuga picada</li> <li>• Cebolla paiteña</li> <li>• Tomate riñón</li> <li>• Sal</li> <li>• Aceite</li> <li>• Zumo de limón</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un recipiente colocar la lechuga finamente picada en tiras, agregar la cebolla picada y el tomate picada en cuadros pequeños.</li> <li>2. Agregar sal, aceite y zumo de limón</li> <li>3. Remover todo para integrar los ingredientes</li> <li>4. Servir</li> </ol>






## UNIVERSIDAD DE CUENCA



RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL  
USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA  
COMUNIDAD DE ATUCLOMA


### ARROZ CON CARNE DE POLLO ACOMPAÑADO DE HABA




INGREDIENTES	PROCESO
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Arroz blanco</li> <li>● Piezas de pollo</li> <li>● Habas cocidas</li> <li>● Tomate</li> <li>● Cilantro fresco</li> <li>● Cebolla paiteña</li> <li>● Sal</li> <li>● Comino</li> <li>● Achiote</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Llevar a hervir el arroz con sal por 35 minutos aproximadamente</li> <li>2. Condimentar las piezas de pollo y llevar a fritura.</li> <li>3. En un tazón colocar rodajas de tomate, cilantro picado y col rallado. Agregar sal, limón y aceite.</li> <li>4. En una cacerola colocar cebolla, cilantro picado y achiote, sofreír.</li> <li>5. Incorporar el licuado de tomate y el haba cocida y envolver con el sofrito, añadir sal y comino.</li> <li>6. Llevar a cocción por 10 minutos</li> </ol>

 <b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b> RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA COMUNIDAD DE ATUCLOMA	
<b>CALDO DE PATA</b>	
	
<b>INGREDIENTES</b>	<b>PROCESO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pata de res</li> <li>● Papa chola</li> <li>● Cilantro fresco</li> <li>● Cebollín</li> <li>● Agua</li> <li>● Dientes de ajo</li> <li>● Orégano</li> <li>● Achiote</li> <li>● Leche (opcional)</li> <li>● Sal</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Llevar a cocción por una hora la pata de res con agua, un ramillete de cebolla y cilantro, dientes de ajo, orégano.</li> <li>2. Colar y reservar el líquido, seguidamente realizar un sofrito con cebolla blanca, cilantro y achiote</li> <li>3. Colocar sal, y pimienta, añadir mote y la pata de res.</li> <li>4. Remover e incorporar papas y orégano seco.</li> <li>5. Servir con leche.</li> </ol>

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL          USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>	
<p><b>SOPA DE FIDEOS CON POLLO</b></p>	
	
<p><b>INGREDIENTES</b></p>	<p><b>PROCESO</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fideo amarillo</li> <li>● Papa chola</li> <li>● Presas de pollo</li> <li>● Agua</li> <li>● Sal</li> <li>● Comino</li> <li>● Cebolla paiteña</li> <li>● Diente de ajo</li> <li>● Orégano seco</li> <li>● Aceite</li> <li>● Achiote</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una olla colocar cebolla y ajo picados finamente. Agregar achiote y sofreír</li> <li>2. Colocar las papas picadas en cubos, y mezclarlas.</li> <li>3. Añadir las piezas de pollo y seguidamente colocar el agua</li> <li>4. En una sartén colocar aceite, una vez caliente agregar el fideo, remover hasta dorar.</li> <li>5. Retirar el fideo del aceite y agregar en el caldo, añadir sal, comino y orégano seco</li> <li>6. Llevar a cocción por 30 minutos.</li> <li>7. Servir.</li> </ol>

 <p><b>UNIVERSIDAD DE CUENCA</b>          RECOPIACIÓN DE RECETAS A TRAVÉS DEL          USO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA          COMUNIDAD DE ATUCLOMA</p>
---

JUGO DE TOMATE DE ÀRBOL	
	
INGREDIENTES	PROCESO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomate de Àrbol</li> <li>• Agua</li> <li>• Azúcar blanca</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar el tomate cortado en el procesador.</li> <li>2. Añadir agua y azúcar.</li> <li>3. Procesar.</li> <li>4. Servir.</li> </ol>

### 2.3. Técnicas de preparación de alimentos.

Mediante las distintas técnicas culinarias empleadas es posible, ablandar los productos, modificar el aspecto, el color, e incluso el olor y sabor además de incorporar otros ingredientes permite realzar el plato y armonizar los componentes del mismo.

En la comunidad la aplicación de las técnicas culinarias se ve reflejado en técnicas básicas como hervir, sofreír, asar, freír y las técnicas ancestrales como la deshidratación para conservar los alimentos, lo cual con el pasar de los años ha disminuido notablemente hasta un punto de extinción, la deshidratación de la carne al aire libre bajo la luz de los rayos solares, empleados por los pobladores para alimentarse por varias semanas e incluso meses, el paso de los años, la tecnología e innovación de equipos como los congeladores y refrigeradores ha motivado a la población a adquirir estos productos, de esta manera sustituir la práctica de deshidratación para conservar sus alimentos. En este sentido se puede marcar un referente, en el cual la modernidad modifica la forma de alimentación de una población y genera pérdidas en transmisión de conocimientos a futuras generaciones, limitándose a recurrir a libros, enciclopedias y sitios webs para tener cierta noción de las actividades que se empleaban.

## 2.4. Técnicas de cocción empleadas en los alimentos.

En la realización de las distintas preparaciones gastronómicas mediante uso de la producción de las prácticas agrícolas y ganaderas se evidencian técnicas de cocción muy tradicionales.

- Cocción en seco
  - A la brasa (asado)
- Cocción en medio líquido o húmedo
  - Hervir
  - Cocción al vapor
- Cocción en medio graso
  - Freír
  - Rehogar y sofreír
- Cocción mixta o combinada
  - Guisar
  - Estofar

Las técnicas con mayor o menor frecuencia son muy útiles para las personas quienes mantienen una alimentación moderada. Sin embargo, es necesario diferenciar las técnicas de sofreír, rehogar y estofar que usualmente son confundidas por la gente al momento de explicar el proceso de elaboración del plato.

- **Sofreír** significa “poco frito: La técnica se realiza a fuego lento menos de 100°C en una sartén añadiendo un poco de aceite para cocer los alimentos, usualmente en la comunidad se utiliza el aceite de color (Achiote). La idea es que los alimentos suelten sus jugos, sin dorarse, cuando desaparezcan los jugos se terminara el sofreír y como resultado brindara la esencia y el sabor para el futuro plato a realizar.
- **Rehogar:** Se emplea en una sartén o una cacerola que hayamos calentado previamente con una base de aceite a una temperatura mínima 130°C y se remueve de forma constante para que el calor sea uniforme. Normalmente, rehogar es para utilizar en un guiso o estofado o una salsa, aunque también se puede hacer uso del sofrito para guisar. Las verduras más usadas para rehogar son el pimiento, zanahoria y cebolla. La principal diferencia entre rehogar y sofreír es, la temperatura más alta para rehogar y para sofreír la temperatura es menor.

## **2.5. Tiempo de cocción de alimentos.**

Aplicar calor a los alimentos tiene como objetivo mejorar sus características sensoriales, hacerlos digeribles, eliminar posibles bacterias presentes cuando están crudos, conseguir que resulten apetitosos, el calor garantiza que los alimentos sean inocuos, pues al cocinarlos se destruyen microorganismos que podrían resultar dañinos o provocar enfermedades. La cocción según el alimento es variada y durante el proceso los alimentos sufren cambios en su forma y textura, la elaboración de los platos con productos agrícolas y ganaderas por parte de los hogares generan inquietudes a causa del exceso de cocción de los alimentos, entre las principales interrogantes son; cuál es el ideal de las personas para pensar que mientras esté más cocido el alimento más se alimenta, llamar a todo tipo de verdura vitaminas para el cuerpo. Por tanto, es importante implementar programas de alimentación, uso de alimentos y su preparación, la sobrecocción de carnes y sopas enfocada en las áreas rurales, que permitirá establecer conocimientos básicos en la alimentación, su valor alimenticio.

## **2.6. Medidas higiénicas antes y durante la preparación de alimentos.**

Es importante hacer referencia a las buenas prácticas de manufactura en el ámbito gastronómico, en los hogares, las dos principales formas de llegar a los alimentos, son la propia producción y su compra con el dinero obtenido a cambio de trabajo dentro o fuera del hogar, o por medio de la venta de lo que se produce

Por tanto, es relevante impulsar la aplicación de las BPM en las cocinas de las áreas rurales, para asegurar la calidad de los productos es decir productos seguros para el consumo humano, que se centralizan en la higiene y forma de manipulación durante su elaboración, almacenamiento, transporte y consumo.

De acuerdo a las respuestas de las entrevistas se puede mencionar que procurar preparar los alimentos con las medidas higiénicas necesarias no es un tema preocupante en las áreas rurales, estas características se evidencian notablemente por la falta de conocimiento a causa de la educación, la timidez de las madres de familia, la reserva y complejos a aprender.

Sin embargo, es importante tener en cuenta el impacto que puede generar el uso correcto de las medidas higiénicas.

## 1. Antes de preparar los alimentos

- Almacenamiento: Separar la carne cruda de la cocinada, colocar los alimentos envasados de acuerdo a su fecha para su rápido consumo, distribuir el refrigerador por zonas (carne, verduras, lácteos), y los productos secos en los estantes y lavar la fruta.
- Limpieza de utensilios y todas las superficies de la cocina
- Mantener las uñas cortas, cuidadas y libres de suciedad.
- Evitar joyas y objetos personales al ingresar a la cocina

## 2. Durante la preparación de los alimentos

- Lavarse las manos siempre antes de empezar a trabajar y cada vez que las circunstancias lo requieran.
- No probar la comida con el dedo.
- No toser ni estornudar sobre los alimentos.
- Evitar cocinar si tiene heridas y/o enfermedades infectocontagiosas
- Limpiar la cocina, utensilios y mesones antes y después de realizar alguna actividad.
- Evitar tener por mucho tiempo alimentos preparados a temperatura ambiente.
- Las verduras y frutas frescas deben lavarse cuidadosamente con abundante agua potable antes de cortarlas o pelarlas.
- Para congelar los productos debe usar recipientes adecuados con tapas, film plástico, identificar los productos con etiquetas donde se indique su nombre, origen, la fecha de congelación y mantener a una temperatura igual o inferior a  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$
- Los productos no perecederos deben almacenarse en ambientes frescos, secos y bien ventilados.

## 3. Temperaturas en la preparación de alimentos.

- Evitar tener alimentos en la zona de peligro al rango de temperaturas comprendidas entre los  $4^{\circ}\text{ C}$  y  $60^{\circ}\text{ C}$ . en este escenario, las bacterias encuentran un espacio ideal para

reproducirse, dañando la calidad de los alimentos y poniendo en riesgo la salud de los clientes

- Las temperaturas seguras para la cocción de alimentos son las siguientes:
  - \* Carnes rojas: 65° C – 80° C
  - \* Aves: 70° C – 85° C
  - \* Pescados: 60° C – 70° C
  - \* Vegetales y frutas: 85° C – 100° C
  - \* Sopas y guisos: 90° C – 100° C
  - \* Frituras: 150° C – 170° C.
  
- En refrigeración conservar los alimentos a una temperatura, entre 0 °C y 8 °C, cercana al punto de congelación. .
- El alimento debe ser descongelado bajo refrigeración de forma que el alimento se mantenga a una temperatura de 5° C o menos.
- Descongelar bajo el chorro del agua corriente a una temperatura del agua de 21°C o menos,
- El recalentamiento de los platos preparados debe hacerse de forma que se alcance rápidamente una temperatura de 70 °C en el centro del producto.
- Los alimentos recalentados deben consumirse lo antes posible y un alimento recalentado no debe volverse a refrigerar o congelar.

## **2.7. Alimentos de mayor y menor consumo en el grupo familiar en su alimentación diaria.**

Mediante la aplicación de entrevistas a 15 hogares de la comunidad de Atueloma de forma aleatoria se tiene una población de 58 personas entre ellas 15 menores de edad, en el cual se observaron los siguientes resultados referentes a cada grupo de alimentos.

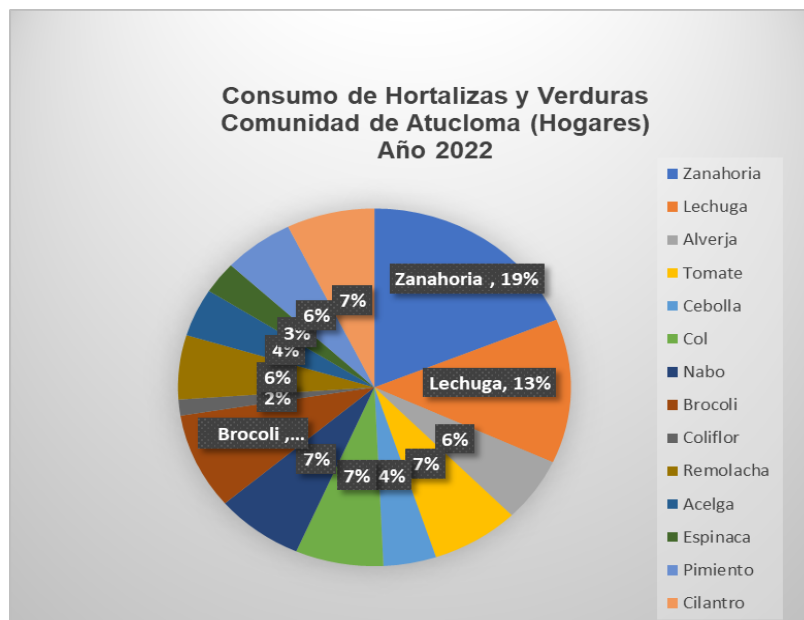
### **2.7.1. Hortalizas y verduras**

El consumo de hortalizas y verduras en los hogares, a través de los distintos canales de adquisición, se encuentra fuertemente vinculada con la salud, las madres de cada hogar



manifiestan consumir los productos como hortalizas y verduras, por ser beneficiosos para su salud y de sus hijos, las madres de familia que se encuentran en estado de gestación y con hijos menores a un año manifiestan que consumen hortalizas y verduras para mejorar su dieta alimenticia y proporcionar una mejor alimentación a su hijo, y una minoría de madres manifiestan no conocer la importancia de consumir los alimentos pero que tienen conocimiento a través de comentarios que “dicen que es bueno para la salud”.

En referencia al total de los hogares entrevistados, se denota un consumo de hortalizas y verduras en almuerzos y meriendas puntuando en más de 5 veces a la semana su consumo. Entre los productos más cotizados para elaborar las comidas para los miembros del hogar se detalla en el siguiente gráfico. Sin embargo, este resultado es definido por la compra de hortalizas y verduras y no por la cosecha de sus propios huertos.



**Gráfico 1.** Consumo de hortalizas y verduras en los hogares de la comunidad de Atueloma

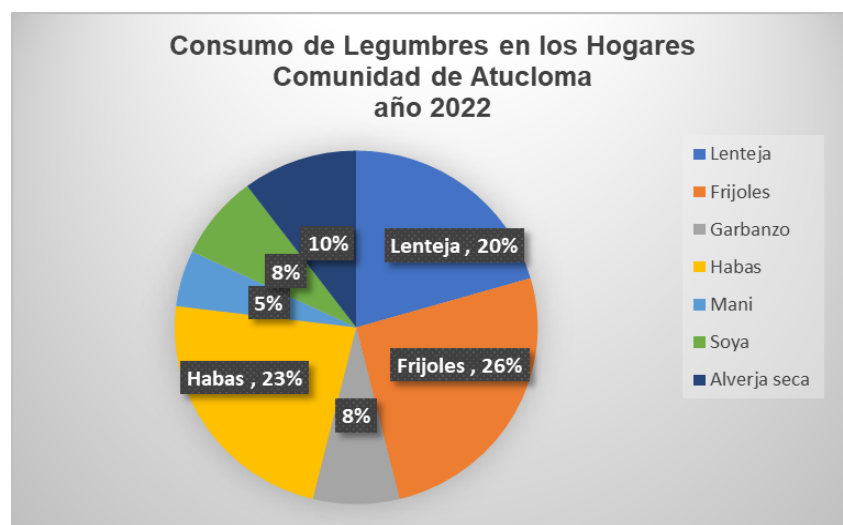
**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

La grafica muestra el listado de hortalizas y verduras utilizadas para el consumo del grupo familiar destacando el uso de la zanahoria 19% seguidamente de la lechuga con 13% y finalmente del brócoli con 10%.

## 2.7.2. Legumbres, tubérculos y frutos secos.

La ingesta de las legumbres en varios hogares se establece en gran parte por las cosechas obtenidas, que fueron conservadas en sacos como es el caso de los frijoles y las habas. La demanda de consumo referente a estos productos es de 3 a 5 veces por semana, utilizándose preferentemente en los almuerzos.

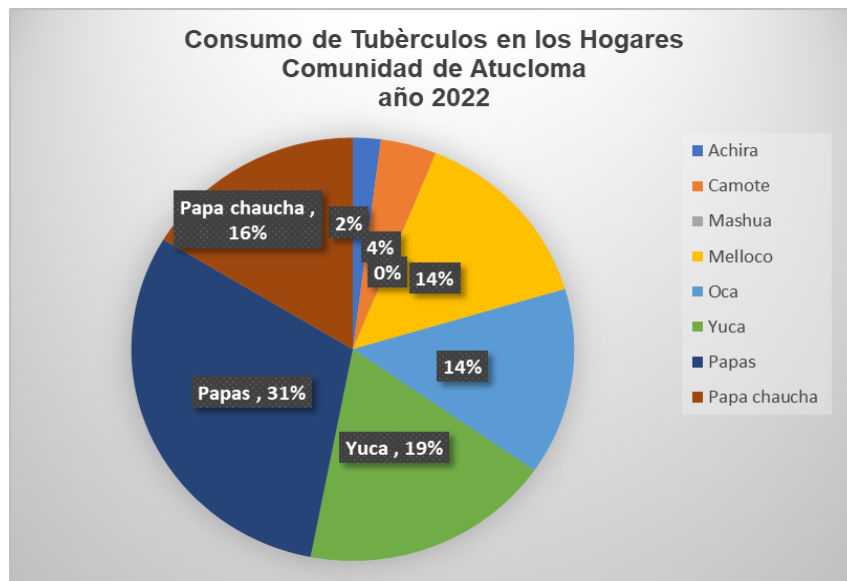
De acuerdo a la gráfica 2 el mayor consumo de legumbres en el grupo familiar está determinado en tres productos el frijol representa el 26% seguidamente de la lenteja con un 20% y finalmente de las habas con un 23%.



**Gráfico 2.** Consumo de legumbres en los hogares de la comunidad de Atueloma

**Fuente:** Nivicela Digna (2022)

El consumo de los tubérculos en los hogares de la comunidad, se ve reflejada en 3 productos, destacándose el consumo de la papa chola, seguidamente la papa chaucha y la yuca. Determinando este consumo de más de 5 veces a la semana.



**Gráfico 3.** Consumo de tubérculos en los hogares de la comunidad de Atueloma

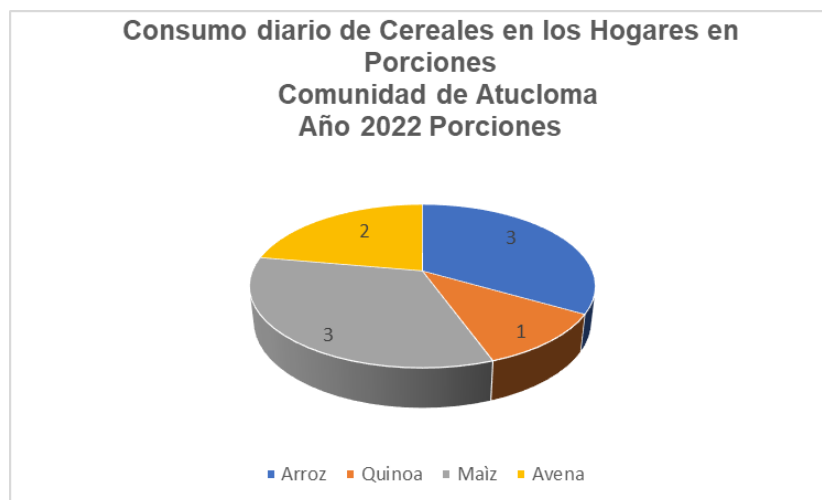
*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

Dentro del grupo de los frutos secos el consumo en los hogares es mínimo, entre las razones más destacables mencionadas es su sabor, precio y su desconocimiento sobre el producto, entre los hogares entrevistados 2 manifestaron que su compra se realiza para el consumo de sus hijos en cantidades mínimas siendo el maní, almendras y las pasas la más compradas, mientras el consumo de la pepa de sambo se realiza en pocas ocasiones por la falta de práctica.

### 2.7.3. Cereales.

El grupo de los cereales representa un consumo muy elevado en la localidad, es importante mencionar que en el consumo de este producto brinda a la persona obtener nutrientes como la fibra, sin embargo, su alto consumo no proporciona un equilibrio en la alimentación. Consumir más de 5 veces a la semana el producto genera preocupación, como es el caso del consumo excesivo de arroz en más de 3 porciones en las diferentes comidas del día.

El consumo no controlado de arroz es un fenómeno preocupante, porque si los niños consumen en la infancia, es más probable que continúen haciéndolo de adultos.



**Gráfico 4.** *Consumo diario de cereales en los hogares por porciones*

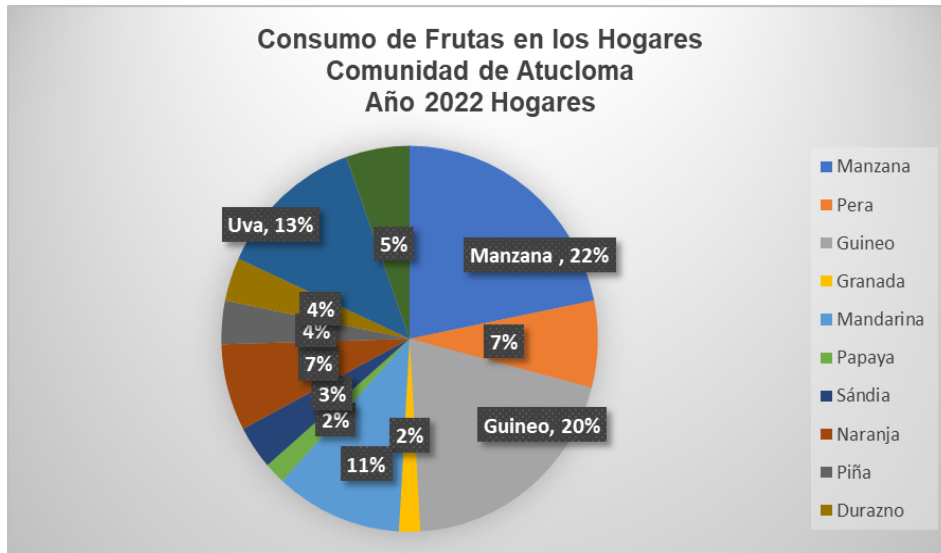
*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

#### 2.7.4. Frutas.

Una adecuada alimentación representa un factor determinante en el crecimiento y desarrollo, especialmente en los niños quienes durante sus etapas de crecimiento de niñez adquieren hábitos alimentarios que pueden perdurar hacia etapas posteriores de la vida. Cuando los hábitos alimentarios son inadecuados, los niños están propensos a tener mala nutrición y generar problemas en su salud. El consumo de frutas proporciona un alto contenido de hidratos de carbono, frecuentemente como azúcares mono y disacáridos (glucosa, fructosa y sacarosa) que les confieren dulzor a las frutas. Cuanto más maduras son, mayor concentración de azúcares tienen, además proporciona un aporte vitamínico (vitaminas A, C, B1, B2, B6, ácido fólico) y mineral (potasio, hierro, calcio, magnesio, silicio, zinc, sulfatos, fosfatos, cloruros) y por último aporta un alto contenido de agua que oscila entre un 80 y 95 por ciento. (Fundación española) que ayuda al crecimiento normal del sistema inmunitario.

En la comunidad de Atueloma, el mayor consumo de frutas en los hogares se establece en los hijos entre las opiniones más importantes para consumir frutas se encuentra: la elaboración de batidos y jugos, les gusta el sabor, porque dicen que es beneficioso para la salud. Entre las madres de familia con hijos menores a 10 años manifiestan tener frutas en sus casas para sustituir la compra de golosinas por parte de sus hijos.

La adquisición de frutas en los hogares se encuentra en la manzana, guineo y la uva como se refleja en el siguiente gráfico.



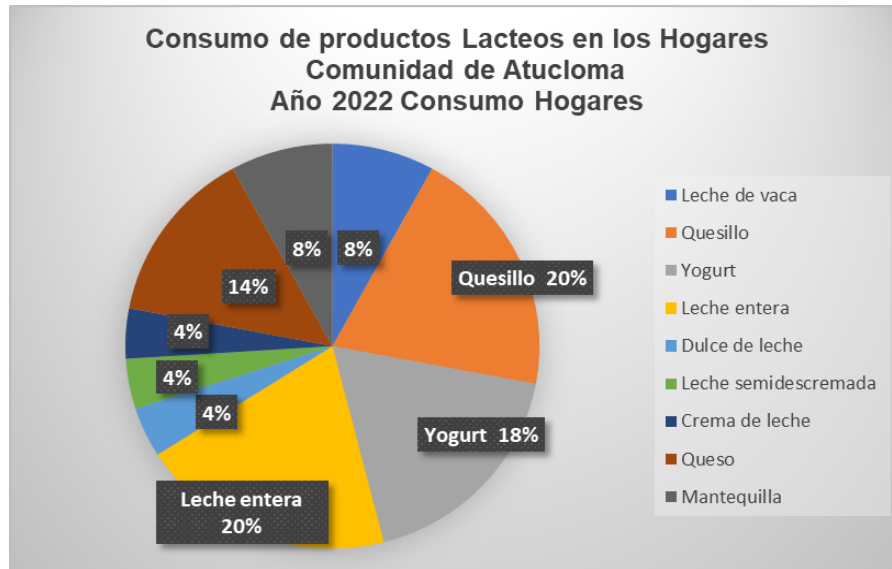
**Gráfico 5.** Consumo de frutas en los hogares de la comunidad de Atueloma

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

### 2.7.5. Productos lácteos.

La producción lechera es uno de los sectores más importantes en cuanto a la generación de empleo en el sector agrícola y en la economía del Ecuador, especialmente en la región andina (Alvarado), La producción diaria de leche en el Ecuador en el año 2007 generó alrededor de los 3.5 millones de litros. Esos se destinaron, según cifras de la AGSO, a la venta de la leche cruda 35%, al autoconsumo de los terneros un 23%, a la producción artesanal de quesos 11%. El resto de la producción, un 31%, se dirige a la industria láctea. (Brassel and Hidalgo). Por tanto el autoconsumo de la leche se ve desvalorizado en referencia a las áreas rurales entendiéndose a las mujeres al determinar qué actividad se obtiene mayores beneficios, y está al ser representada como un ingreso por el trabajo en la casa, genera no consumir regularmente la leche producida, en los hogares de la comunidad manifiestan su máximo consumo a la semana es de 1 a 2 veces siendo los hijos los mayores consumidores en otras presentaciones como son leches en funda y el consumo del quesillo por los miembros del hogar mediante la compra o en ocasiones al no ser entregada la leche a los llamados lecheros.

El siguiente gráfico muestra los diferentes productos lácteos más consumidos por la población Atuclomense.

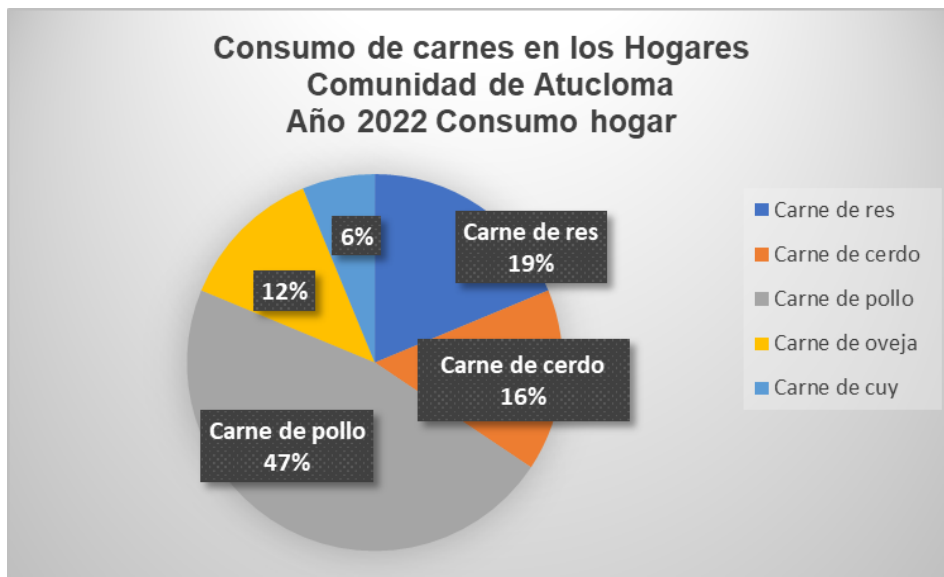


**Gráfico 6.** Consumo de productos Lácteos en la comunidad de Atucloma

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

### 2.7.6. Proteínas de origen animal.

Las proteínas constituyen un macronutriente que proporciona energía, por lo que su consumo diario, al igual que los demás nutrientes es importante desde el punto de vista nutricional. En la comunidad de Atucloma los hogares manifiestan mediante las entrevistas que su consumo es de 3 a 5 veces por semana, entendiéndose esta en mayor consumo en carnes de pollo, seguidamente de carnes de res y cerdo, las carnes de oveja y cuy generalmente su consumo se emplea en ocasiones especiales como reuniones familiares con motivos de celebración, platos típicos para las fiestas populares y para la acción de compartir en las pampas mesas. La carne de pollo en los hogares es consumida por todos los miembros, las principales razones para consumir la carne pollo es su sabor, facilidad de compra, el uso de sus criaderos y al estar al alcance de su nivel económico, el consumo de la carne de cerdo o res es consumida en un menor grado para cambiar la rutina de alimentación, sin embargo, esta acción se da por la compra en los mercados y no mediante el autoconsumo.



**Gráfico 7.** Consumo de carnes en la comunidad de Atueloma

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

La gráfica 7 se muestra información del consumo de carnes en el grupo familiar entendiéndose esta en relación a la crianza de los animales en la comunidad, la carne de pollo es consumida en un 47% en el grupo familiar, seguidamente de la carne de res con 19% y la carne de cerdo con un 16%.

## CAPÍTULO 3.

### PROPUESTA GASTRONÓMICA EN LA ALIMENTACIÓN DEL GRUPO FAMILIAR EN LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA

#### 3.1. La importancia de una alimentación saludable y equilibrada.

La alimentación juega un papel importante en nuestra salud, comer adecuadamente alimentos previene diversos problemas de salud. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Una dieta saludable nos ayuda a protegernos de varios tipos de desnutrición, así como de enfermedades no transmisibles, como diabetes, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y cáncer, de tal manera sugiere consumir grasas saludables presentes en los alimentos, consumir frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y nueces, para lograr un equilibrio energético y controlar el peso.

De esta manera, los nutrientes que se obtienen a través de los cultivos toman fuerza al generar una guía en una alimentación según la Organización Mundial de la Salud recomienda: 50-55% de hidratos de carbono 30-35% de lípidos o grasas 12-15% de proteínas y cantidades determinadas de fibra, vitaminas y minerales.

**Fuentes de nutrientes de los alimentos producidos en el huerto.**

CARBOHIDRATOS Y ENERGÍA	PROTEÍNAS	ACEITES Y GRASAS	VITAMINA A	VITAMINA C	HIERRO
Maíz	Carne	Manteca	Espinaca	Naranja	Carnes
Arroz	Pescado	Aceites	Acelga	Mandarina	Hígado
Papa	Frijol	Crema de leche	Hojas verdes	Limón	Riñones
Camote	Leche	Mantequilla	Chile pimiento	Toronja	Leguminosas
Malanga	Huevo	Aguacate	Zanahoria	Piña	Espinaca
Yuca	Queso	Coco	Tomate	Tamarindo	Acelga
Plátano verde	Amarantu		Mango	Maracuyá	Cebolla
Azúcar	Gandul		Papaya	Tomate	
Gandul	Chipilín		Bananos	Guayaba	
	Soya		Camote		

**Imagen 20.** Nutrientes presentes en los alimentos

*Fuente. Proyecto Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Honduras (2009).*

Basado en la imagen se define 6 grupos de alimentos para una adecuada ingesta de alimentos.

**ALIMENTOS REGULADORES:** La fruta, las hortalizas y las verduras, se denominan así ya que gracias a estos nuestro organismo puede utilizar convenientemente el resto de los alimentos que ingerimos para que nuestro organismo funcione de manera adecuada.

- La fruta: Imprescindible en la dieta diaria, gracias a su contribución al agua, azúcar, vitaminas, minerales y fibra. La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir al menos 5 piezas de frutas al día.
- Verduras: Alimentos que no pueden faltar en las comidas debido a su importante aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes

**ALIMENTOS FORMADORES:** Dentro de este grupo se encuentran los alimentos que posibilitan el desarrollo, crecimiento y mantenimiento de estructuras básicas de nuestro organismo, como músculos y huesos.

- Productos lácteos: La leche y sus derivados contienen una gran cantidad de proteínas y tienen un alto valor biológico (aminoácidos esenciales) y vitaminas D, A y E.



- Carnes: Un alimento rico en proteínas de alto valor biológico también contiene vitamina B12 y minerales entre los que destacan zinc, fósforo, hierro y potasio, dependiendo del origen de la misma.
- Pescado y mariscos: Fuente importante de proteínas de alto valor biológico, vitamina B y en minerales como yodo, calcio, fósforo y selenio. El marisco, vitaminas B1 y B12, así como en minerales como el fósforo, el potasio, el hierro, el yodo, el flúor y el zinc.
- Legumbres: Alimento de gran aporte de hidratos de carbono, fibra vitaminas, minerales.
- Frutos secos: Alimentos ricos en fibra (que ayuda a controlar el apetito), fuente importante de proteínas vegetales, ricos en vitaminas como B1, B3 y folatos, minerales como fósforo, calcio, hierro.

**ALIMENTOS ENERGÉTICOS:** En este grupo se incluyen los alimentos que aportan energía para las actividades diarias que se consideran combustible para nuestro organismo.

- Cereales: alimentos de gran contenido de hidratos de carbono, proteínas, minerales como calcio, hierro y magnesio y vitaminas entre las que destacan la B1, B12 y B2. Lo más recomendable es consumir cereales integrales que los refinados.
- Azúcares: proporcionan al organismo energía de forma muy rápida, transformando en glucosa y liberados a la sangre en personas con diabetes no están recomendados.
- Aceites y grasas: Desempeñan un papel esencial en la formación de membranas, que forman parte de todas nuestras células, y aportan al organismo un alto nivel energético, motivo por el que hay que consumirlas de forma moderada.



Imagen 21. Los 7 Grupos de Alimentos.

Fuente: Biblioteca ENAC (2020)

Desde el punto de vista de la imagen, es necesario seleccionar y consumir una variedad de alimentos que aporten proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales que el organismo necesita por ello se debe considerar lo siguiente;



**Principales nutrientes presentes en los alimentos**  
Resumen orientativo de su principal valor nutritivo.

	proteínas	lípidos	Carbohidratos	fibra	vitaminas	minerales
Cereales	■		■		■	■
Bollería		■	■			
Aceite		■				
Pescado	■				■	■
Lácteo	■	■			■	■
Carne	■	■			■	■
Legumbre	■		■	■	■	
Fruto seco	■	■	■	■		
Fruta			■	■	■	
Verdura			■	■	■	■

Imagen 22. Dieta equilibrada de alimentos y tabla de los principales nutrientes en los alimentos

Fuente: Modulo1 Alimentación saludable, FAO.

Por consiguiente, es importante diferenciar los tipos de alimentación;

- **ALIMENTACIÓN COMPLETA:** Incluye alimentos de los siete grupos.

- **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA:** Se trata de proporcionar al organismo una variedad de alimentos, que en conjunto logran aportar todos los nutrientes que necesita para realizar todas nuestras actividades y mantenernos sanos y fuertes. Para la dieta equilibrada no requiere ingerir mucha comida, La Organización Mundial de la Salud explica que "llevar una dieta equilibrada, variada y saludable depende de diferentes factores determinados por la edad, el sexo y los distintos hábitos personales, así como de la cantidad y la calidad del ejercicio físico que cada uno practique."
- **ALIMENTACIÓN SUFICIENTE:** Hace referencia satisfacer las necesidades nutricionales del individuo
- **ALIMENTACIÓN ADECUADA:** Adaptar el consumo a las condiciones de salud del individuo.

La Organización Mundial de la Salud explica que una dieta equilibrada, variada y saludable depende de una serie de factores que vienen determinados por la edad, el sexo y los diferentes hábitos personales, así como por la cantidad y calidad del ejercicio que realiza cada persona, además de comer sano, es necesario hacer ejercicio, nadar, andar en bicicleta, caminar durante 30 minutos, correr, etc. (FAO). La alimentación desequilibrada y una falta de actividad física, pueden ser resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres.

Determinando que la alimentación de los niños es tema de gran importancia, se proporciona la siguiente imagen en el cual refleja el consumo de alimentos sin embargo su ingesta se poco probable debido esta depende de la familia y su entorno que lo rodea.

Consumo de Alimentos	Niños de 6 a 10 años	Adolescentes 11 a 18 años
Lácteos (diario)		
Pescados, pavo o pollo	2-3 veces por semana	2-3 veces por semana
Otras carnes	1 vez por semana	1 vez por semana
Legumbres	2 veces por semana	2 veces por semana
Huevos	2-3 veces por semana	2-3 veces por semana
Verduras (diario)	crudas o cocidas	crudas o cocidas
Frutas (diario)		
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	
Panes 100 g (diario)	a	a
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Azúcar (diario)	poca cantidad	poca cantidad
Agua (diario)	6 vasos (1,5 litros)	8 vasos ( 2 litros)
Aporte calórico aproximado	1800-2100 kcal	2500-2800 kcal

Imagen 23. Plan de alimentación en niños y adolescentes

Fuente: Modulo1 Alimentación saludable, FAO

Consumo de Alimentos	Hombres con actividad ligera	Mujeres con actividad ligera
Lácteos (diario)		
Pescados, pavo o pollo	2-3 veces por semana	2-3 veces por semana
Otras carnes	1 vez por semana	1 vez por semana
Legumbres	2 veces por semana	2 veces por semana
Huevos	2-3 veces por semana	2-3 veces por semana
Verduras (diario)	crudas o cocidas	crudas o cocidas
Frutas (diario)		
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 a 5 veces por semana	
Panes 100 g (diario)	a	a
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad	muy poca cantidad
Azúcar (diario)	poca cantidad	muy poca cantidad
Agua (diario)	8 vasos (2,5 litros)	8 vasos ( 2 litros)
Aporte calórico aproximado	2500-2800 kcal	1700-2000 kcal

Imagen 24. Plan de alimentación en hombres y mujeres con actividad ligera

Fuente: Modulo1 Alimentación saludable, FAO.

### **3.2. Beneficios de la implementación de productos agrícolas en la buena nutrición**

La agricultura es considerada como la base de la seguridad alimentaria y como uno de los rubros de la producción humana, la FAO estima que es fuente de ingresos de alrededor del 70% de la población rural, cuya mayoría son pequeños campesinos, Dado que el Ecuador pertenece al grupo de los 12 países megadiversos, los alimentos deben ser un recurso preciado que debe ser manejado y consumido con el mayor cuidado y responsabilidad, aprovechando todo el potencial nutricional que los alimentos pueden brindar.

### **3.3. Uso de productos del huerto en la dieta familiar**

La producción obtenida en los huertos refleja la rica abundancia de alimentos que se posee y que se puede transformar, generando una nueva experiencia al paladar, sin embargo, el desconocimiento de técnicas y métodos de cocción genera en desperdiciar todo el potencial nutricional que los alimentos brindan. Por tal razón, se detalla algunas preparaciones que se pueden elaborar;

- Con las hojas verdes, se pueden consumir mezcladas con huevo, al vapor, en ensalada y como tortitas en sopa.
- Con el uso de las hojas de acelga y rábano se pueden realizar locros.
- Las papas y el camote se puede elaborar harina para obtener un delicioso pan.
- Las hierbas como orégano, albahaca, hierbabuena, y cilantro se pueden incorporar en sopas para dar mayor aroma y sabor.
- Con las hojas de albahaca se puede elaborar aceite.
- El repollo de brócoli y coliflor se puede elaborar cremas, púres, salsas.
- Se puede elaborar encurtidos con rábanos, zanahorias, papa nabo.
- Con la pepa de sambo se pueden realizar postres.

### **3.4. Recetas basadas en una alimentación saludable y equilibrada, aprovechando la producción agrícola – ganadera para la alimentación del grupo familiar.**

## 3.1.1. Res acompañada de crema de maíz y murra

RECETA ESTÁNDAR							UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
<b>Nombre de la receta:</b>		Res acompañada de crema de maíz y murra			<b>Fecha:</b>		28/08/2022
<b>Número porciones:</b>		2		<b>Peso porción:</b>			275 gr
<b>Costo por porción:</b>		\$ 3.03	<b>P.V.P:</b>	\$ 3.79	<b>% Costo Ingrediente:</b>		80.00%
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Carne de res paleta	250	Gramos	100.00%	\$3.00	500	Gramos	\$1.500
Maíz amarillo dulce	160	Gramos	100.00%	\$2.15	425	Gramos	\$0.809
Crema de leche	24	Gramos	100.00%	\$0.60	100	Gramos	\$0.144
Fondo de pollo	140	Mililitros	100.00%	\$0.00	185	Gramos	\$0.000
Pepa de sambo, tostado	65	Gramos	100.00%	\$1.00	85	Gramos	\$0.765
Papa chaucha, rondel	190	Gramos	100.00%	\$0.50	318	Gramos	\$0.299
Harina de maíz blanco	170	Gramos	100.00%	\$0.25	200	Gramos	\$0.213
Ajo, brunoise	6	Gramos	100.00%	\$0.15	80	Gramos	\$0.011
Cilantro, brunoise	10	Gramos	100.00%	\$0.10	50	Gramos	\$0.020
Brotes	80	Gramos	100.00%	\$0.50	100	Gramos	\$0.400
Coliflor, cocido en flor	65	Gramos	100.00%	\$0.50	387	Gramos	\$0.084
Tomate Cherry, fritas	60	Gramos	100.00%	\$0.25	135	Gramos	\$0.111
Remolacha, cocida cubos pequeños	50	Gramos	32.9%	\$0.25	152	Gramos	\$0.250
Zanahoria laminada y reposada	45	Gramos	19.6%	\$0.40	230	Gramos	\$0.400
Pepino, laminada	35	Gramos	13.8%	\$0.25	253	Gramos	\$0.250
Cebollín, brunoise	50	Gramos	76.9%	\$0.25	65	Gramos	\$0.250
Sal	60	Gramos	100.00%	\$0.60	1000	Gramos	\$0.036
Manteca de cerdo	40	Gramos	100.00%	\$1.00	500	Gramos	\$0.080
Mantequilla	35	Gramos	100.00%	\$ 1.85	200	Gramos	\$0.324

				<b>COSTO TOTAL</b>	<b>\$ 5.95</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>	<b>6.06</b>

## Procedimiento:

### **Carne**

Sellar la carne de res en una sartén y llevar al horno a 170°C, termino tres cuartos.

### **Crema de maíz**

1. Sofreír la cebolla y el ajo, añadir maíz amarillo y mezclar.
2. Remover por 3 minutos, procesar y llevar nuevamente a cocción, salpimentar y colocar crema de leche

### **Pila de papa y murra**

1. Recubrir los rondeles de papa en la mezcla de aceite, perejil, romero, sal pimienta.

## Fotografía:




2. Colocar los rondelos en pila en los moldes hondos.
3. Barnizar con mantequilla derretida y llevar al horno por 25 minutos.
4. Procesar pepa de sambo y verter en una sartén, añadir sal y manteca de cerdo.
5. Remover agregar agua, llevar a ebullición y colocar la harina de maíz hasta espesar.
6. Remover hasta ablandar la masa.

**Emplatado:** Decorar con flores comestibles, brotes, remolacha, zanahoria, tomate, pepino.



### 3.1.2. Filete de pollo en salsa champiñones y pure de papa de sambo

RECETA ESTÁNDAR							
<b>Nombre de la receta:</b>	Pollo en salsa de champiñones y puré de papa de sambo		<b>Fecha:</b>	28/08/2022			
<b>Número porciones:</b>	2		<b>Peso porción:</b>	345 gr			
<b>Costo por porción:</b>	\$ 3.14	<b>P.V.P:</b>	\$ 3.49	<b>% Costo Ingrediente:</b>	90.00%		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pechuga de pollo	440	Gr	100.00%	\$5.75	850	Gr	\$2.976
Papa chola, cuartos y cocinada	190	Gr	79.00%	\$0.25	240	Gr	\$0.251
Champiñones, tiras	125	Gr	100.00%	\$1.00	120	Gr	\$1.042
Caldo de pollo	100	Gr	100.00%	\$0.00	100	Gr	\$0.000
Crema de leche	20	Gr	100.00%	\$0.60	100	Gr	\$0.120
Pepa de sambo, tostado	65	Gr	100.00%	\$1.00	85	Gr	\$0.765
Frejol negro, cocido	40	Gr	100.00%	\$0.50	200	Gr	\$0.100
Arveja cocida	40	Gr	100.00%	\$0.25	160	Gr	\$0.063

Tomate Cherry, cuartos	30	Gr	100.00%	\$0.25	165	Gr	\$0.045
Quinoa, cocida	70	Gr	100.00%	\$0.25	200	Gr	\$0.088
Manzana roja, cubos pequeños	60	Gr	63.00%	\$0.25	95	Gr	\$0.251
Jugo de limón	15	Gr	25.86%	\$0.15	58	Gr	\$0.150
Perejil, brunoise	10	Gr	12.82%	\$0.25	78	Gr	\$0.250
Leche	70	Gr	100.00%	\$0.90	1000	Gr	\$0.063
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 6.16</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>6.29</b>

## Procedimiento:

### Carne y salsa

1. Salpimentar la carne de pollo
2. Colocar las piezas de pollo en sartén caliente, dorar a cada lado y reservar.
3. Colocar en la sartén aceite y agregar ajo añadir champiñones, remover hasta ablandar.
4. Verter caldo de pollo y llevar a ebullición y agregar crema de leche. hervir por 2 minutos y espolvorear perejil.

### Fotografía:



## **Espirales de papa**

1. Majar la papa y añadir huevo, almidón, sal, pimienta, y leche, mezclar y colocar en manga pastelera.
2. En aceite caliente sumergir en forma de espiral y dorar.

## **Puré de pepa de sambo**


1. Procesar la pepa de sambo con leche, llevar a cocción por 7 minutos colocar papa majada remover hasta obtener una masa homogénea.
2. Agregar sal y pimienta.

## **Ensalada**

1. En recipiente colocar quinua, manzana en cubos, perejil y jugo de limón.
2. Anadir sal y pimienta

**Emplatado.** Decorar con flores comestibles, tomate Cherry, alverja, frejol, harina de maíz morado.

### 3.1.3. Folklore de vegetales con mousse de remolacha.

RECETA ESTÁNDAR							
<b>Nombre de la receta:</b>	Folklore de vegetales con mousse de remolacha.			<b>Fecha</b>	28/08/2022		
<b>Número porciones:</b>	3			<b>Peso porción:</b>	165 gr		
<b>Costo por porción:</b>	1.41	<b>P.V.P:</b>	\$ 2.68	<b>% Costo Ingrediente:</b>	52.67%		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Harina trigo	100	Gramos	100.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.120
Espinaca, hojas	80	Gramos	10.00%	\$0.25	343	Gramos	\$0.583
Huevo, cubos pequeños	60	Gramos	88.24%	\$0.15	68	Gramos	\$0.150
Camote pelado	170	Gramos	31.48%	\$0.50	540	Gramos	\$0.500
Remolacha en cuartos cocida.	145	Gramos	47.85%	\$0.50	303	Gramos	\$0.500

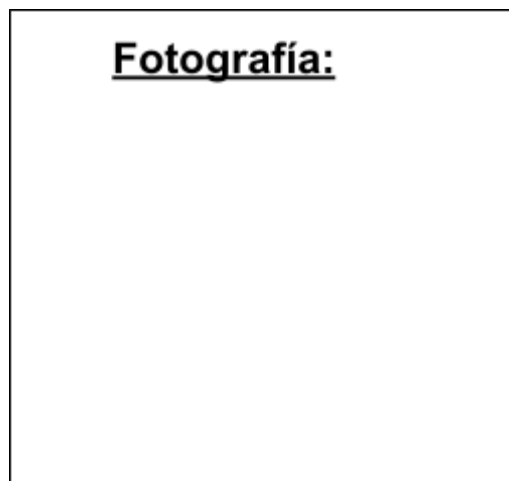
Crema de leche	30	Gramos	100.00%	\$0.60	100	Gramos	\$0.180
Pimiento colores rondel	35	Gramos	12.87%	\$0.50	272	Gramos	\$0.500
Uvilla en cuartos	60	Gramos	44.78%	\$0.50	134	Gramos	\$0.500
Aguacate, laminas	45	Gramos	20.00%	\$0.40	225	Gramos	\$0.400
Tocino	50	Gramos	100.00%	\$1.00	87	Gramos	\$0.575
Lechuga cortada a groso modo	145	Gramos	81.01%	\$0.40	179	Gramos	\$0.400
Sal	30	Gramos	100.00%	\$0.60	100 0	Gramos	\$0.018
Pimienta	6	Gramos	100.00%	\$0.25	15	Gramos	\$0.100
<b>Coral</b>							\$0.000
Harina trigo	15	Gramos	100.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.018
Agua	40	Mililitros	100.00%	\$0.00	40	Mililitros	\$0.000
Aceite	35	Gramos	100.00%	\$1.30	365	Gramos	\$0.125
Colorante alimentario rojo	3	Gotas	100.00%	\$0.60	10	Gramos	\$0.180
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 4.15</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>4.23</b>

## Procedimiento:

### **Pasta**

1. Procesar hojas de espinaca con agua, colar y reservar.
2. En un recipiente colocar harina tamizada, jugo de espinaca y huevo, mezclar y amasar.
3. Extender en un mesón a un grosor de 1cm y cortar en pequeños círculos.
4. Llevar a cocción por 12 minutos en agua hirviendo, sal y aceite, colar y reservar.

## Fotografía:





## **Mouse**

1. Procesar la remolacha cocida con una pequeña cantidad de agua y sal.
2. En una sartén verter la mezcla y llevar a cocción baja. añadir crema de leche.
3. Remover hasta obtener una consistencia homogénea y brillante.

## **Coral y Camote**

1. Colocar en un recipiente harina, agua, aceite, sal y colorante, batir por 1 minuto.
2. Verter la mezcla en satén antiadherente una cucharada, dejar a cocción hasta obtener un coral.
3. Llevar a cocción el camote en rondel con un grosor de 3 cm, colar y colocar en una plancha y dorar seguidamente colocar el tocino llevar a cocción por 5 minutos. cortar en brunoise.

**Emplatado:** Decorar con flores comestibles, cilantro y tocino espolvoreado.

### 3.1.4. Camotillo en salsa cilantro y tomate confitado

RECETA ESTÁNDAR							UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
<b>Nombre de la receta:</b> Camotillo en salsa cilantro			<b>Fecha:</b> 28/08/2022				
<b>Número porciones:</b> 3			<b>Peso porción:</b> 115 gr				
<b>Costo por porción:</b> \$ 1.05			<b>P.V.P:</b> 2.09		<b>% Costo Ingrediente:</b> 50.00%		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Camotillo pequeño, adobado	190	Gramos	67.86%	\$1.00	280	Gramos	\$1.000
Cilantro, hojas	20	Gramos	100.00%	\$0.25	160	Gramos	\$0.031
Tomate Cherry, discos	75	Gramos	40.32%	\$0.25	186	Gramos	\$0.250
Cebolla blanca, cuartos	35	Gramos	9.75%	\$0.50	359	Gramos	\$0.500

Rábano, rondel	25	Gramos	7.81%	\$0.50	320	Gramos	\$0.500
Papa cocida, bastones 4 cm grosor	150	Gramos	32.97%	\$0.50	455	Gramos	\$0.500
Pepino, parissien	75	Gramos	29.41%	\$0.25	255	Gramos	\$0.250
Flor de sambo	10	Gramos	33.33%	\$0.00	30	Gramos	\$0.000
Huevo	54	Gramos	90.00%	\$0.15	60	Gramos	\$0.150
Aceite	160	Gramos	100.00%	\$1.35	365	Gramos	\$0.592
Sal	20	Gramos	100.00%	\$0.60	1000	Gramos	\$0.012
<b>Coral</b>							\$0.000
Harina trigo	15	Gramos	100.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.018
Agua	40	Mililitros	100.00%	\$0.00	40	Mililitros	\$0.000
Aceite	35	Gramos	100.00%	\$1.30	365	Gramos	\$0.125
Colorante alimentario rojo	3	Gotas	100.00%	\$0.60	10	Gramos	\$0.180
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 3.08</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>3.14</b>

**Fotografía:**

---

**Digna Elizabeth Nivicela Morocho**



## **Procedimiento:**

1. Realizar un corte vertical a nivel de la cabeza del camotillo.
2. Extraer la parte inferior y llevar a fritura profunda.

### **Salsa cilantro**

1. Colocar en el vaso del procesador huevo y sal, procesar.
2. Añadir aceite en forma de hilo, hasta obtener una consistencia semi sólida.
3. Incorporar hojas de cilantro.

### **Cebolla asada**

1. Blanquear la cebolla en agua hirviendo por 1 minuto
2. Colar y llevar a dorar en plancha.

### **Tomate confitado**

1. En una bandeja colocar los discos de tomate. espolvorear sal y ajo.
2. Rociar aceite y llevar a horno por 20 minutos a 75 °C.
3. Sofreír el pepino.

### **Coral**


1. Colocar en un recipiente harina, agua, aceite, sal y colorante, batir por 1 minuto.
2. Verter la mezcla en sartén antiadherente una cucharada, dejar a cocción hasta obtener un coral.

**Emplatado:** Decorar con flores comestibles, Brotes de remolacha.





### 3.1.5. Ensalada de papas asadas y verduras.

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre de la receta:	Ensalada de papas asadas	Fecha:	<u>28/08/2022</u>
Número porciones:	<u>3</u>	Peso porción:	<u>100 gr</u>
Costo por porción:	<u>0.68</u>	P.V.P:	\$ <u>2.90</u> % Costo Ingrediente: <u>23.33%</u>
Receta	Rendimiento	Costo Bruto Unidad	COSTO DE RECETA

Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Papas chauchas, mitades	265	Gramos	82.81%	\$1.00	1532	Gramos	\$0.209
Cebolla morada, pluma	30	Gramos	13.95%	\$0.50	730	Gramos	\$0.147
Habas, cocida sin cáscara	45	Gramos	69.23%	\$0.50	250	Gramos	\$0.130
Espárragos, cocidos	35	Gramos	46.66%	\$1.25	149	Gramos	\$0.629
Tomate, cubos pequeños	25	Gramos	26.32%	\$0.50	748	Gramos	\$0.063
Zanahoria, juliana	25	Gramos	29.41%	\$0.40	250	Gramos	\$0.136
Oca, cocida	40	Gramos	100.00%	\$0.50	325	Gramos	\$0.062
Garbanzo	60	Gramos	100.00%	\$0.50	200	Gramos	\$0.150
Huevo, cocido	60	Gramos	97.00%	\$0.15	65	Gramos	\$0.143
Líquido de remolacha	100	Gramos	100.00%	\$0.10	100	Gramos	\$0.100
Vinagre blanco	50	Gramos	100.00%	\$0.40	100	Gramos	\$0.200
Miel	14	Gramos	100.00%	\$1.00	300	Gramos	\$0.047
Zumo de limón	12	Gramos	100.00%	\$0.15	52	Gramos	\$0.035
Mostaza	10	Mililitros	100.00%	\$1.18	200	Mililitros	\$0.059
Aceite de oliva	7	Mililitros	100.00%	\$5.32	500	Mililitros	\$0.074
Azúcar	10	Gramos	100.00%	\$ 0.60	460	Gramos	\$0.013
Laurel	2	Gramos	100.00%	\$ 0.25	10	Gramos	\$0.050
Sal	30	Gramos	100.00%	\$ 0.60	1000	Gramos	\$0.018
Pimienta	5	Gramos	100.00%	\$ 0.25	15	Gramos	\$0.083
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 1.99</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>2.03</b>

## Procedimiento:

1. Llevar a cocción las papas con cuatro aberturas horizontales en la parte superior.
2. Colocar en la parrilla. Dorar

### **Cebolla encurtida**

1. Introducir en frasco cebolla, vinagre, jugo de limón, azúcar, sal y pimienta.
2. Reposar por 2 horas en refrigeración.

### **Huevo morado.**

1. Colocar en un recipiente el huevo sin cascara, añadir líquido de remolacha, vinagre blanco,

## Fotografía:





## **Vinagreta**

1. En recipiente colocar miel, zumo de limón, vinagre, mostaza, aceite de oliva.
2. Salpimentar y mezclar. verter en la ensalada al servir.

## **Vegetales**

Saltear los espárragos, habas, y garbanzo.

### 3.1.6. Zucchini crocante acompañado de ensalada de mandarina

RECETA ESTÁNDAR							UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD	
<b>Nombre de la receta:</b>	Zucchini crocante acompañado de ensalada de mandarina			<b>Fecha</b>	28/08/2022			
<b>Número porciones:</b>	3			<b>Peso porción:</b>	100 gr			
<b>Costo por porción:</b>	0.64		<b>P.V.P:</b>	\$ 1.61		<b>% Costo Ingrediente:</b>	40.00%	
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.		
Lechuga crespa verde, cortada a grosso modo	32	Gramos	100.00%	\$0.75	201	Gramos	\$0.119	
Lechuga crespa morada, cortada a grosso modo	32	Gramos	100.00%	\$0.75	195	Gramos	\$0.123	
Manzana roja, cubos pequeños	50	Gramos	67.57%	\$0.30	74	Gramos	\$0.300	
Mandarina, gajos mitades	100	Gramos	68.49%	\$1.00	817	Gramos	\$0.179	
Arándanos secos	45	Gramos	100.00%	\$1.00	88	Gramos	\$0.511	
Jugo de naranja	45	Mililitros	100.00%	\$0.50	572	Mililitros	\$0.039	
Jugo de limón	10	Mililitros	100.00%	\$0.15	44	Mililitros	\$0.034	
Miel	20	Gramos	100.00%	\$1.00	300	Gramos	\$0.067	

Mostaza	15	Gramos	100.00%	\$1.18	200	Gramos	\$0.089
Zuchini, rallado	100	Gramos	100.00%	\$0.75	415	Gramos	\$0.181
Vinagre blanco	10	Mililitros	100.00%	\$0.40	100	Mililitros	\$0.040
Queso parmesano	15	Gramos	100.00%	\$3.00	100	Gramos	\$0.450
Sal	5	Gramos	100.00%	\$0.60	1000	Gramos	\$0.003
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 1.89</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>1.93</b>

## **Procedimiento:**

1. Mezclar la lechuga verde y morada en un recipiente.
2. Añadir la manzana, arándanos y los gajos de mandarina.
3. Remover
4. En un recipiente colocar jugo de naranja, limón.
5. Verter miel, mostaza y sal.
6. Mezclar los ingredientes y reservar.


## **Zucchini crocante**

1. Cubrir el zucchini rallado de queso parmesano, sal, vinagre
2. Pincelar con aceite cada rondel de zucchini
3. Llevar al horno a 150°C por 20 minutos

**Fotografía:**



### 3.1.7. Cuscús con verduras.

RECETA ESTÁNDAR								
Nombre de la receta: <u>Cous cous de verduras</u>				Fecha: <u>28/08/2022</u>				
Número porciones: <u>3</u>			Peso porción: <u>100 gr</u>					
Costo por porción: <u>0.29</u>		P.V.P: \$ <u>1.10</u>		% Costo Ingrediente: <u>26.67%</u>				
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.		
Cous cous	95	Gramos	100.00%	\$4.60	500	Gramos	\$0.874	
Pimientos, Brunoise	55	Gramos	64.70%	\$0.50	210	Gramos	\$0.202	
Alverja, cocida	45	Gramos	100.00%	\$0.25	160	Gramos	\$0.070	
Zanahoria, Brunoise	50	Gramos	27.77%	\$0.30	180	Gramos	\$0.300	
Col morada, chifonade	45	Gramos	100.00%	\$0.75	862	Gramos	\$0.039	
Cebolla perla, brunoise	35	Gramos	100.00%	\$0.50	580	Gramos	\$0.030	
Aceite	10	Gramos	100.00%	\$1.30	365	Gramos	\$0.036	
Carne de res, seca	70	Gramos	100.00%	\$0.25	100	Gramos	\$0.175	
Caldo de pollo	80	Gramos	100.00%	\$0.00	80	Gramos	\$0.000	



Sal	20	Gramos	100.00%	\$0.60	1000	Gramos	\$0.012
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$</b> <b>0.86</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>0.88</b>

## Procedimiento:

1. Llevar a cocción el cous cous en fondo de pollo por 3 minutos y reservar
2. Saltear los pimientos, cebolla conjuntamente con la alverja
3. Verter el cous cous sobre los vegetales
4. Cocinar por 5 minutos la col y saltear
5. Colocar en silplat láminas de carne seca, pincelar con aceite la carne
6. Triturar la carne

**Emplatado.** Decorar con cilantro y brotes de remolacha y cilantro.

## Fotografía:





### 3.1.8. Tricolor de causa limeña de camarón

**RECETA ESTÁNDAR**

**UCUENCA**  
CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

<b>Nombre de la receta:</b>	Tricolor de causa limeña de camarón		<b>Fecha</b>	28/08/2022	
<b>Número porciones:</b>	3		<b>Peso porción:</b>	160 gr	
<b>Costo por porción:</b>	1.17	<b>P.V.P:</b>	\$ 2.52	<b>% Costo Ingrediente:</b>	46.67%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Camarón limpio	190	Gramos	100.00%	\$1.50	200	Gramos	\$0.950
Papa chola, cocida en cuartos	500	Gramos	100.00%	\$1.00	856	Gramos	\$0.584
Remolacha, cocida en cuartos	110	Gramos	42.30%	\$1.00	104 7	Gramos	\$0.248
Espinaca, hojas cocidas	25	Gramos	100.00%	\$0.25	386	Gramos	\$0.016
Aguacate, pure	100	Gramos	69.19%	\$1.00	409	Gramos	\$0.353
Pimiento verde, cuartos	15	Gramos	100.00%	\$0.25	121	Gramos	\$0.031
Cebolla perla, cuartos	10	Gramos	100.00%	\$0.25	96	Gramos	\$0.026
Cilantro, hojas	3	Gramos	100.00%	\$0.25	123	Gramos	\$0.006
Cebolla paiteña, juliana	157	Gramos	68.55%	\$0.30	229	Gramos	\$0.300
Vinagre blanco	35	Gramos	100.00%	\$0.40	100	Gramos	\$0.140
Jugo de limón	12	Mililitros	100.00%	\$0.15	51	Mililitros	\$0.035
Harina de trigo	50	Gramos	100.00%	\$0.30	240	Gramos	\$0.063
Huevo, batido	60	Gramos	97.00%	\$0.15	75	Gramos	\$0.120
Apanadura	60	Gramos	100.00%	\$1.20	250	Gramos	\$0.288
Mayonesa	65	Gramos	100.00%	\$0.91	100	Gramos	\$0.592
Salsa de tomate	65	Gramos	100.00%	\$1.00	100	Gramos	\$0.650
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 3.45</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>3.52</b>

## Procedimiento:

### **Camarón apanado**

1. Pasar el camarón en harina, seguidamente en huevo batido y colocar en apanadura.
2. Llevar a fritura los camarones y reservar

### **Papa tricolor**

1. La papa, dividir en 3 recipientes por separado
2. La primera porción, majar conjuntamente con la remolacha
3. La segunda porción, majar conjuntamente con espinaca

## Fotografía:



### **Salsa de aguacate**

1. Colocar en recipiente el aguacate, pimiento verde, cebolla
2. Añadir cilantro en hojas, sal, pequeña porción de agua
3. Procesar y reservar.


### **Cebolla encurtida**

- Di
1. Introducir en frasco cebolla, vinagre, jugo de limón, azúcar, sal y pimienta.
  2. Reposar por 2 horas en refrigeración

### **Salsa rosa**



### 3.1.9. Hamburguesa vegetariana de remolacha y quinoa.

RECETA ESTÁNDAR			
Nombre de la receta:	Hamburguesa vegetariana de remolacha y quinoa	Fecha:	<u>28/08/2022</u>
Número porciones:	<u>3</u>	Peso porción:	<u>250 gr</u>
Costo por porción:	<u>1.38</u>	P.V.P: \$ <u>2.59</u>	% Costo Ingrediente: <u>53.33%</u>

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pan integral	280	Gramos	100.00%	\$0.80	280	Gramos	\$0.800
Remolacha, cocida en cuartos	70	Gramos	20.06%	\$1.00	1047	Gramos	\$0.333
Quinoa, cocida	150	Gramos	100.00%	\$0.25	200	Gramos	\$0.188
Aceite de oliva	20	Gramos	100.00%	\$2.50	200	Gramos	\$0.250
Huevo	67	Gramos	97.00%	\$0.15	72	Gramos	\$0.144
Cebolla perla, cubos medianos	30	Gramos	25.00%	\$0.50	360	Gramos	\$0.167
Diente de ajo, brunoise	30	Gramos	68.18%	\$0.25	44	Gramos	\$0.250
Jugo de limón	20	Gramos	100.00%	\$0.15	42	Gramos	\$0.071
Paprika	20	Gramos	100.00%	\$0.50	100	Gramos	\$0.100
Comino	5	Gramos	100.00%	\$0.25	10	Gramos	\$0.125
Cebolla perla, aros	50	Gramos	41.66%	\$0.50	360	Gramos	\$0.167
Harina trigo	70	Gramos	100.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.084
Pimienta blanca	5	Gramos	100.00%	\$2.50	80	Gramos	\$0.156
Zuchini amarillo, rodajas	62	Gramos	100.00%	\$0.50	265	Gramos	\$0.117
Aguacate, puré	140	Gramos	100.00%	\$1.00	459	Gramos	\$0.305
Lechuga crespa morada, hojas	60	Gramos	100.00%	\$0.25	97	Gramos	\$0.155
Camote amarillo, bastones	290	Gramos	100.00%	\$0.50	412	Gramos	\$0.352
Mayonesa	50	Gramos	100.00%	\$0.91	100	Gramos	\$0.455
Mostaza	30	Gramos	100.00%	\$1.20	200	Gramos	\$0.180
Vinagre blanco	12	Mililitros	100.00%	\$0.40	100	Mililitros	\$0.048
Apanadura	50	Gramos	100.00%	\$1.20	250	Gramos	\$0.240
Nabo blanco, rallado	70	Gramos	37.23%	\$0.50	564	Gramos	\$0.167
Sal	20	Gramos	100.00%	\$0.60	1000	Gramos	\$0.012
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 4.07</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>4.15</b>

## Procedimiento:

### **Masa de hamburguesa**

1. Colocar en un procesador remolacha, la quinua, cebolla.
2. Seguidamente de ajo, comino, paprika.
3. finalmente aceite de oliva, jugo de limón y huevo.
4. Procesar y verter la mezcla en un recipiente y remover con la harina.
5. Realizar pequeñas bolas de 60 gramos, aplanar y llevar a cocción en plancha.

### **Aros de cebolla**

1. En un recipiente colocar harina, paprika y sal, mezclar y colocar los aros.
2. Sumergir los aros en el huevo y pasar por apanadura.
3. Llevar a fritura por 3 minutos.

## Fotografía:



### **Camote frito**

1. Salpimentar los bastones, rociar con aceite
2. Colocar en una bandeja, hornear por 20 minutos


Di

### **Salsa Mostaza**

1. Mezclar mayonesa con la mostaza



### 3.1.10. Sándwich triangular de pollo con germinados.

RECETA ESTÁNDAR							
<b>Nombre de la receta:</b>			Sándwich triangular de pollo con germinados	<b>Fecha</b>		28/08/2022	-
<b>Número porciones:</b>			3	<b>Peso porción:</b>		170 gr	-
<b>Costo por porción:</b>			1.74	<b>P.V.P:</b>	\$ 3.27	<b>% Costo Ingrediente:</b>	53.33%
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pan de molde	380	Gramos	100.00%	\$1.55	550	Gramos	\$1.071
Pechuga de pollo, laminada	128	Gramos	100.00%	\$3.00	1145	Gramos	\$0.335
Tomate, rondel	70	Gramos	100.00%	\$0.30	247	Gramos	\$0.085



Lechuga, hojas	45	Gramos	100.00%	\$0.25	253	Gramos	\$0.044
Queso, lamina	60	Gramos	100.00%	\$2.75	150	Gramos	\$1.100
Tocino	130	Gramos	100.00%	\$1.10	100	Gramos	\$1.430
Aguacate, pure	200	Gramos	51.94%	\$0.50	385	Gramos	\$0.500
Papa chola, bastones	250	Gramos	62.50%	\$0.50	400	Gramos	\$0.500
Germinados de alfalfa	40	Gramos	100.00%	\$2.80	100	Gramos	\$1.120
Sal	15	Gramos	100.00%	\$0.60	100	Gramos	\$0.009
Aceite	70	Mililitros	100.00%	\$1.35	365	Gramos	\$0.259
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 5.12</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>5.23</b>

### Procedimiento:

1. Tostar las rebanadas de pan
2. Salpimentar el pollo y dorar en la plancha
3. Dorar el tocino
4. Agregar sal y jugo de limón en el pure de aguacate
5. Freír las papas

**Montaje:** Colocar la lechuga, sobre la tostada, seguidamente, la lámina de pollo, queso.


### Fotografía:

**Di!** Colocar la segunda tostada, pure de aguacate, rebanada de tomate, tocino.

Finalmente, los germinados y la tercera tostada.



### 3.1.11. Coco relleno de crema de helado y cuero de frutas

RECETA ESTÁNDAR							
<b>Nombre de la receta:</b> Coco relleno de helado de vainilla y cuero de frutas			<b>Fecha:</b> 28/08/2022				
<b>Número porciones:</b> 2			<b>Peso porción:</b> 635 gr				
<b>Costo por porción:</b> 6.33			<b>P.V.P:</b> 7.03		<b>% Costo Ingrediente:</b> 90.00%		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Coco entero	740	Gramos	42.24%	\$1.25	1752	Gramos	\$1.250
Fresas, rondel y cubos	60	Gramos	23.81%	\$0.55	252	Gramos	\$0.550
Kiwi, rondel y cubos	100	Gramos	151.52%	\$0.15	66	Gramos	\$0.150
Papaya, cubos medianos	80	Gramos	21.05%	\$0.40	380	Gramos	\$0.400
Guineo, rondel	80	Gramos	69.57%	\$0.15	115	Gramos	\$0.150
Arándanos, enteros	60	Gramos	44.44%	\$1.25	135	Gramos	\$1.250
Lima, rondel fino	20	Gramos	3.77%	\$0.50	531	Gramos	\$0.500
Crema de leche	150	Gramos	100.00%	\$0.85	150	Gramos	\$0.850
Azúcar glas	40	Gramos	16.00%	\$0.85	250	Gramos	\$0.850
Queso crema	120	Gramos	48.00%	\$2.60	250	Gramos	\$2.600
Leche condensada	30	Mililitros	7.63%	\$2.00	393	Mililitros	\$2.000
Esencia de vainilla	15	Mililitros	3.00%	\$2.00	500	Mililitros	\$2.000
<b>Cuero Mora</b>							\$0.000
Mora, entera	78	Gramos	100.00%	\$0.50	78	Gramos	\$0.500
Azúcar	15	Gramos	3.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.600
Jugo de Limón	13	Mililitros	28.89%	\$0.15	45	Mililitros	\$0.150

<b>Cuero de Mango</b>							\$0.000
Mango, cubos medianos	100	Gramos	56.18%	\$ 0.35	178	Gramos	\$0.350
Azúcar	15	Gramos	100.00%	\$ 0.60	500	Gramos	\$0.018
Jugo de Limón	12	Mililitros	100.00%	\$ 0.15	45	Mililitros	\$0.040
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 12.41</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>12.66</b>

## Procedimiento:

1. Cortar el coco en 2 partes iguales, retirar el jugo y reservar el coco.

### **Crema de helado**

1. En un bol colocar la crema leche, batir a punto chantilly, incorporar azúcar y batir.
2. En recipiente diferente colocar leche condensada y queso crema, mezclar
3. Verter la mezcla en el bol de crema de leche. colocar esencia de vainilla y batir todos los ingredientes.
3. Llevar a congelación por 2 horas.

## Fotografía:



## **Cuero de frutas**


1. Licuar el mago con azúcar y jugo de limón.
2. Licuar mora con azúcar y jugo de limón.
3. Llevar a cocción a fuego bajo por 5 minutos, dos mezclas por separado y colar.
4. En un silpat colocar en tiras y llevar al horno por 2 horas a 175°C

## **Lima Deshidratada**

1. Cocinar por 2 minutos con azúcar rodajas de lima. Colocar en un silpat las rodajas.
2. Llevar al horno 160°C por 1 hora. Reservar.

**Emplatado:** Decorar con frutas, Lima deshidratada y Flores pensamiento.

### 3.1.12. Brownie de chocolate con ganache de chocolate, tierra almendras.

RECETA ESTÁNDAR							
<b>Nombre de la receta:</b>	Brownies de chocolate		<b>Fecha</b>	28/08/2022			
<b>Número de porciones</b>	3		<b>Peso porción:</b>	160 gr			
<b>Costo por porción:</b>	2.19	<b>P.V.P:</b>	\$ 3.87	<b>% Costo Ingrediente:</b>	56.67%		
Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
<b>Brownie</b>							\$0.000
Huevo	190	Unidades	95.00%	\$0.45	198	Gramos	\$0.455
Azúcar, blanca	125	Gramos	100.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.150
Mantequilla, temperatura ambiente	110	Gramos	100.00%	\$0.70	453	Gramos	\$0.170
Chocolate semiamargo	125	Gramos	100.00%	\$1.10	100	Gramos	\$1.375
Harina de trigo, tamizada	130	Gramos	100.00%	\$0.60	458	Gramos	\$0.170
Miel	25	Gramos	100.00%	\$1.00	300	Gramos	\$0.083
<b>Ganache</b>							\$0.000
Chocolate semiamargo	100	Gramos	100.00%	\$1.10	100	Gramos	\$1.100
Crema de leche	50	Gramos	100.00%	\$0.60	100	Gramos	\$0.300

Mantequilla, temperatura ambiente	25	Gramos	100.00%	\$0.75	453	Gramos	\$0.041
<b>Tierra de almendras</b>							\$0.000
Mantequilla, temperatura ambiente	50	Gramos	100.00%	\$0.75	453	Gramos	\$0.083
Almendras, picada	35	Gramos	100.00%	\$1.00	60	Gramos	\$0.583
Azúcar, blanca	60	Gramos	100.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.072
Harina de trigo	60	Gramos	100.00%	\$0.60	458	Gramos	\$0.079
Colorante verde	5	Gramos	100.00%	\$0.60	10	Gramos	\$0.300
<b>Globo</b>							\$0.000
Grenetina sin sabor	7	Gramos	100.00%	\$1.25	30	Gramos	\$0.292
Agua	7	Gramos	100.00%	\$0.00	7	Gramos	\$0.000
Azúcar, blanca	120	Gramos	100.00%	\$0.60	500	Gramos	\$0.144
Maicena	15	Gramos	100.00%	\$0.50	250	Gramos	\$0.030
Glucosa de maíz	150	Gramos	100.00%	\$4.60	675	Gramos	\$1.022
Agua	90	Gramos	100.00%	\$0.00	90	Gramos	\$0.000
Sal	10	Gramos	100.00%	\$0.60	100	Gramos	\$0.006
				<b>COSTO TOTAL</b>			<b>\$ 6.46</b>
				<b>COSTO TOTAL + 2%</b>			<b>6.58</b>

**Fotografía:**

## Procedimiento:

### **Brownie de chocolate**

1. Derretir a baño maría la mantequilla conjuntamente con el chocolate.
2. A baño maría disolver el azúcar conjuntamente con los huevos.
3. En un recipiente verter las 2 mezclas.
4. Incorporar harina en tres tiempos.
5. Colocar en un molde y llevara a hornear a 180° C por 20 minutos.



### **Ganache de chocolate**

1. Derretir el chocolate conjuntamente con la crema de leche caliente. Incorporar mantequilla, integrar los ingredientes.
2. Batir y reservar.

### **Tierra de almendras**

1. En un recipiente cremar la mantequilla y el azúcar. Colocar almendras y la harina.
2. Finalmente mezclar con el colorante. Hornear a 150°C por 30 minutos, y triturar la masa una vez fría.

### **Globo**

1. Hidratar la grenetina con el agua en proporciones iguales. En una sartén antiadherente colocar azúcar, seguidamente colocar el agua, llevar a ebullición e incorporar la maicena, glucosa, y la sal. remover
2. Llevar a ebullición a 124°C y verter la grenetina. apagar el fuego y soplar con un pequeño tubo para formar el globo.

**Decoración:** Flores comestibles, uvilla y fresa.



## RESULTADOS

### Resultados del proyecto

A lo largo del desarrollo de este proyecto de tesis, se estableció elaborar una propuesta gastronómica para el aprovechamiento de la producción agrícola – ganadera en la alimentación de la comunidad de Atueloma, basada en 3 objetivos, determinar la producción, distribución, consumo y venta agrícola- ganadera, analizar el uso gastronómico de los productos obtenidos mediante las prácticas agrícolas y ganaderas y la presentación de recetas haciendo uso de la producción obtenida para una mejor alimentación familiar y nutricional.

La forma en la que estuvo dirigido el proyecto hizo posible obtener las siguientes características.

- Los huertos familiares proporcionan varios beneficios a las familias, entre los que se encuentran una mejor nutrición, un ahorro en el gasto familiar, ingresos adicionales a la familia y mayor bienestar social y familiar a su vez pueden contribuir a erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas saludables que mejoren la calidad de vida de las personas.
- Entre las entrevistas, encuestas y visitas realizadas a diferentes hogares se encontró que las actividades agrícolas destacadas en la localidad son las plantaciones de maíz en pequeñas parcelas de terreno, mediante la asociación de tres alimentos, el maíz la hermana mayor, el frijol la hermana del medio y finalmente el zapallo o sambo como la hermana menor. El cultivo de habas, mellocos, ocas, camote, achogchas refleja una decadencia debido al bajo consumo familiar.
- Los Huertos Familiares poseen 2 tipos de cercado simple con palos extraídos de los bosques y con protecciones de bloque o mallas de hierro. La calidad de los productos es media y una producción poco variada

- Las hortalizas y verduras más cultivadas según su importancia para el consumo son cilantro, ajo, lechuga, col, cebollín, zanahoria, brócoli, coliflor, remolacha y acelga.
- La crianza de ganado según su importancia de consumo se encuentran el cavia, aviar, bovino, porcino, ovino.
- La práctica de acudir a las tiendas se está popularizando, a causa de no contar con terrenos cultivados, para consumir sus propios productos por la falta de tiempo.
- Para cumplir los objetivos de la seguridad alimentaria se debe realizar las 4 dimensiones es decir que todas las personas tengan, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfacen sus necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana.
- La gastronomía local se basa en las cosechas de los maizales, huertos, criaderos y la compra de productos de la ciudad generando así platos representativos como el cuy con papas, caldo de gallina de campo, mote casado, mote pata, y la murra. Además, la pampa mesa, el castillo de frutas, palo encebado y ollas encantadas conforman la gastronomía local.
- Las preparaciones gastronómicas más comunes realizadas mediante las prácticas agrícolas y ganaderas son; la jaucha de nabo, ají de pepa de sambo, caldo de gallina criolla, quesillo, sopa de coles y caldo de pata.
- La ingesta de hortalizas y verduras son repetitivas y poco variadas, el mayor consumo se enfoca en almuerzos y meriendas. Las legumbres como los frijoles y las habas son consumidas de 3 a 5 veces por semana conjuntamente con el arroz.
- El consumo de los frutos secos en los hogares es mínimo, entre las razones más destacables su sabor, precio y su desconocimiento sobre el producto. La pepa de sambo es consumida preferentemente en la elaboración de salsa de ají.
- Los cereales representan un consumo muy elevado en la localidad como es el caso del del arroz de una ingesta de más de 5 veces a la semana. La leche procedente del ganado vacuno es utilizada para la entrega a los " lecheros " y en menor proporción

para el consumo en la elaboración de quesillos, la ingesta a la semana de leche por fundas de marcas comerciales es de 1 a 2 veces a la semana, consumida por adultos. Las proteínas constituyen un consumo alto referente a la carne de pollo, las carnes de oveja y cuy generalmente se emplea en ocasiones especiales.

### Resultado de la degustación previa a la validación de recetas.

El día 14 de octubre de 2022 a las 11:20 am; en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad perteneciente a la Universidad de Cuenca se realizó la degustación previa a la validación de recetas, en dicha degustación estuvieron presentes los docentes de la carrera de gastronomía: Mg. Jessica Guamán, Mg. Ing. Santiago Carpio y Mg. Guido Abad.

Para la degustación se elaboró un formato en el cual constan los siguientes parámetros: Aroma, color, sabor, textura, presentación, montaje, los cuales fueron calificados en una escala del 1 al 4, siendo 1 excelente y 4 malo, las calificaciones al igual que los comentarios obtenidos por parte de los docentes degustadores se encuentran tabuladas en las siguientes tablas.

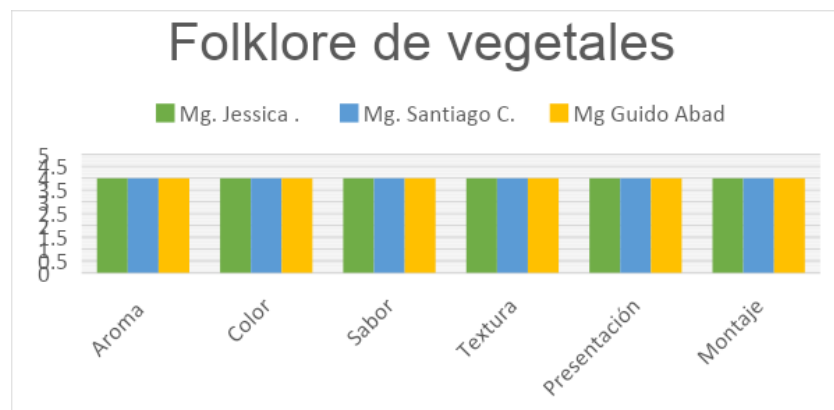
DEGUSTADORES		
D1	Mg. Jessica Guamán	
D2	Mg. Ing. Santiago Carpio	
D3	Mg. Guido Abad	

### Presentación 1

#### Folklore de vegetales

Se presentó a los docentes degustadores camote amarillo adornado de vegetales y salsa de remolacha, coral, pasta de albahaca y crocante de tocino, este plato obtuvo una excelente de calificación 6/6 en aroma, color, sabor, textura, presentación y montaje.

Para efectos de gráfico se le reemplazará los valores 4 excelente y 1 malo.



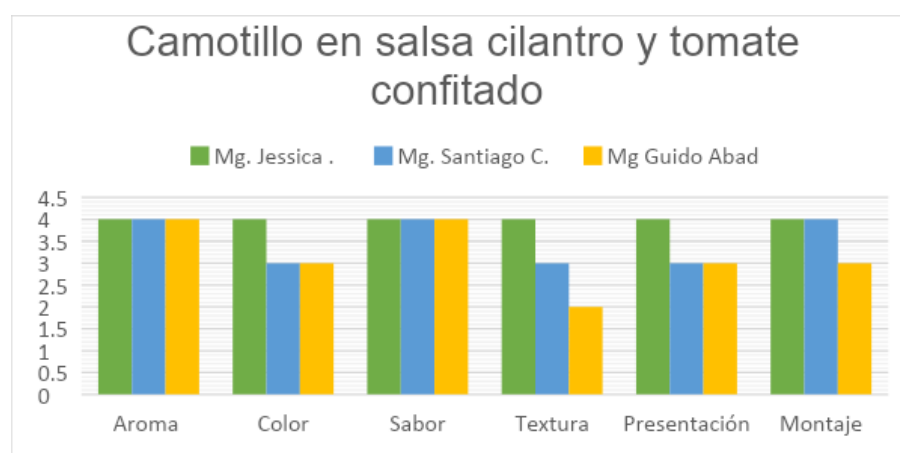
**Gráfico 8.** Anexo E

*Fuente: Nivicela Digna (2022).*

## Presentación 2.

### Camotillo en salsa cilantro y tomate confitado

Se presenta a los docentes degustadores un camotillo frito con salsa de cilantro en espiral, hojas de sambo, tomates confitados decorado con vegetales producidos en la zona. El plato obtuvo de calificación 5.46/6 en aroma, color, sabor, textura, presentación y montaje. Las recomendaciones de los docentes es reemplazar la proteína por un producto de la localidad o región como la trucha tomando en cuenta la importancia de su uso para los pobladores.



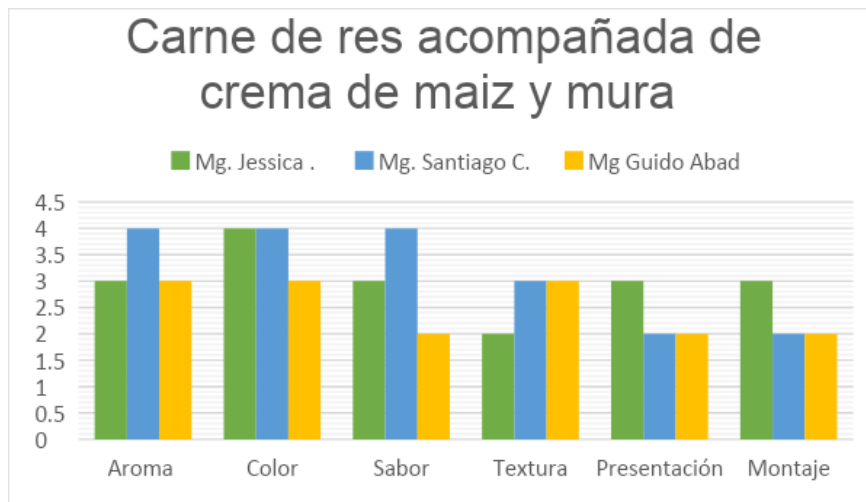
**Gráfico 9.** Anexo E

*Fuente: Nivicela Digna (2022).*

## Presentación 3.

### Res acompañada de crema de maíz y murra

Se presenta a los docentes degustadores carne de res, crema de maíz, pila de papa, murra, decorado con vegetales de la localidad y brotes. Este plato obtuvo una buena de calificación 4.66/6 en aroma, color, sabor, textura, presentación y montaje, Las observaciones generales de los docentes es mejorar la textura de las papas y mejorar el torneado de la carne, además de mantener la carne a una temperatura de cocción ideal para un acabado más uniforme.



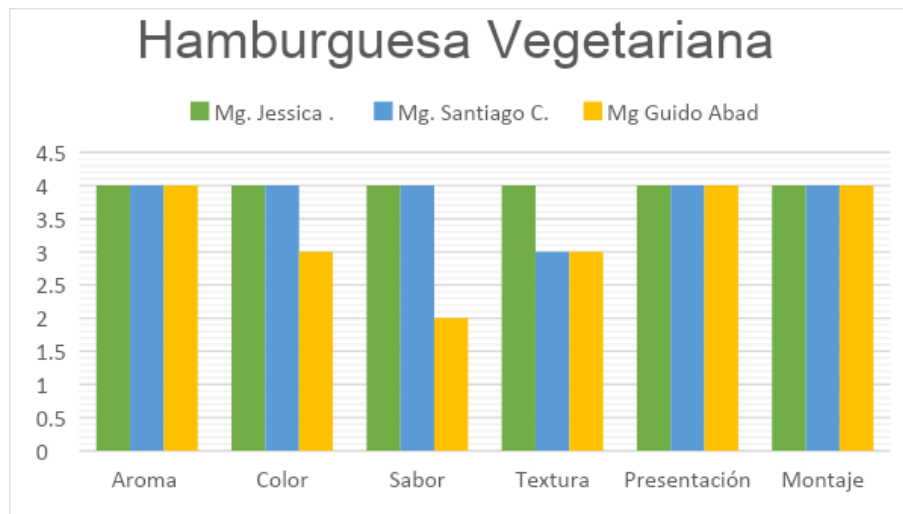
**Gráfico 10.** Anexo E

*Fuente: Nivicela Digna (2022).*

## Presentación 4.

### Hamburguesa Vegetariana

Se presenta a los docentes degustadores una hamburguesa compuesta de carne a base remolacha y quinoa, guacamole, aros de cebolla, papa nabo encurtido y tiras de camote fritos acompañados de salsa de mostaza. El plato obtuvo de calificación muy buena 5.66/6 en aroma, color, sabor, textura, presentación y montaje, Las conclusiones de los docentes es mejorar la textura de la masa de carne para mayor firmeza, mediante el incremento de la quinoa y seguidamente de un reposo en refrigeración. Se tomó en cuenta esta observación y se aplicó a la receta propuesta.



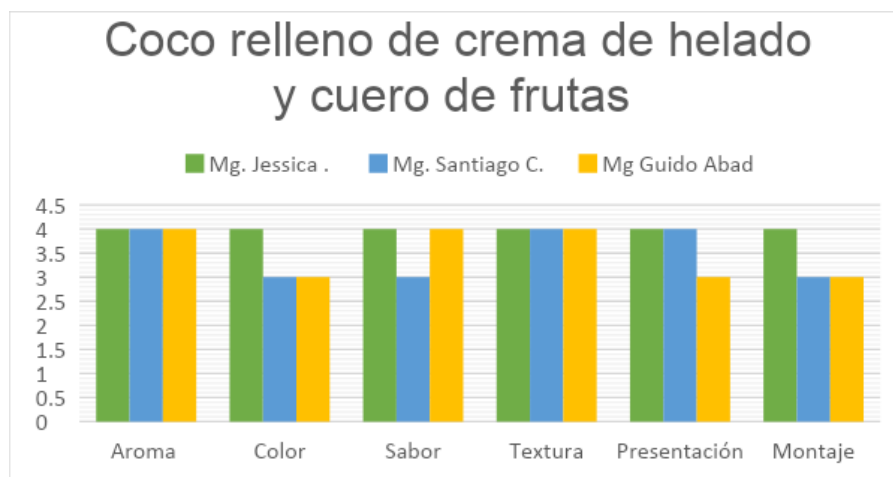
**Gráfico 11.** Anexo E

*Fuente: Nivicela Digna (2022).*

## Presentación 5.

### Coco relleno de crema de helado y cuero de frutas

Se presenta a los docentes degustadores un postre a base un coco partido por la mitad, rellena de crema de helado de vainilla y tiras de cueros de frutas, lima deshidratada, adornada de guineo, papaya, fresas, kiwi, ralladura de coco y flores de pensamiento. El plato obtuvo de calificación 5.6/6 en aroma, color, sabor, textura, presentación y montaje, Entre las recomendaciones y observaciones generales de los docentes es evitar la oxidación de las frutas en especial del guineo, hacer mayor uso de frutas locales, el coco, guineo no son productos producidos en la localidad.



**Gráfico 12.** Anexo E

*Fuente: Nivicela Digna (2022).*

**CONCLUSIONES**

Al finalizar este proyecto de intervención se ha podido llegar a las siguientes conclusiones en base a la experimentación realizada.

La población requiere mayores conocimientos en las formas de cocción y elaboración de los alimentos para evitar una sobre cocción y pérdida de nutrientes, las verduras y productos de la localidad son elementos, que pueden ser elaborados en distintas texturas y formas, por lo que una mejor presentación del plato ha ayudado a los niños consumir los alimentos con mayor agrado, el uso de productos agrícolas y ganaderas potencia una plato equilibrado y saludable, sin embargo, su uso es poco apreciado debido a la venta del mismo o el bajo interés por consumir estos productos, las verduras como la remolacha, papas, zanahoria y la cebolla son productos muy versátiles para su utilización con los métodos y técnicas de cocción, las familias por su desconocimiento aplican solo con el método de ebullición para ablandar el producto y consumirlo, por lo que manifiestan colocar cierto tipo de verduras en un plato es comer saludablemente.

Finalmente, el consumo de proteínas de origen animal, vegetal y a su vez variada es muy baja en la comunidad por lo podría ser un referente en que los niños tengan problemas para el crecimiento, además de su alto consumo de carbohidratos exceden a lo normal como se evidencia en los gráficos 3 y 4, por último, la falta de consumo de productos lácteos y frutas en los niños debido a la comercialización de estos al ser producidos.

En general al realizar la investigación para este proyecto se ha podido encontrar y descubrir aspectos importantes que ha ayudado a la finalización del mismo, dejando experiencias gratas y con el deseo de seguir impulsando el desarrollo de la gastronomía ecuatoriana enfatizando el uso de productos locales.

**RECOMENDACIONES**

De la experiencia recogida en este proyecto de intervención se pone de manifiesto diversas acciones a tomar cuenta en aras de impulsar y mejorar la alimentación más saludable, equilibrada y variada en los hogares de la comunidad mediante el uso de productos producidos en la localidad y a su vez fomentar el rescate de alimentos y recetas que se encuentran en proceso de extinción

- Se recomienda desarrollar cursos de capacitaciones de BPM en la comunidad por parte del Gad parroquial con fin de proporcionar información relevante en el uso y manejo de alimentos en los hogares. De esta manera generar en los pobladores una alimentación adecuada y preventiva ante las enfermedades causadas por los alimentos.
- Se recomienda la implementación de talleres relacionados con la nutrición, por parte de las entidades parroquiales o centros de salud para fomentar la calidad de la alimentación de los pobladores.
- Se debe fomentar en los pobladores la recuperación de huertos a través de talleres agrícolas, con fin de motivar en las personas los beneficios que produce tener un huerto.
- Las entidades de la comunidad y parroquial deben impulsar cursos relacionados con la alimentación, seguridad alimentaria y desnutrición, con el propósito de generar una mayor conciencia en los pobladores, en el consumo de los distintos tipos de alimentos producidos en la localidad mediante las actividades agrícolas y ganaderas, la falta de nutrientes en su dieta alimentaria, y por último su acceso, uso y disponibilidad de alimentos.
- Se recomienda implementar capacitaciones sobre las técnicas culinarias con el fin, que las personas conozcan las técnicas adecuadas para evitar la pérdida de nutrientes en los distintos alimentos.
- Finalmente se recomienda seguir realizando investigaciones en la comunidad relacionados con la alimentación y nutrición en los niños y jóvenes, la calidad de alimentos producidos en la localidad obtenidos a través de las prácticas agrícolas-ganaderas, y el rescate de platos ancestrales como la murra.



## Referencias

Alvarado, R. (s.f.). *Versión Pública Tema: Estudio de Mercado “Sector de la leche en el Ecuador” Fecha de elaboración: 2016/10/31 Fecha de emi.* Recuperado el 8 de August de 2022, de Superintendencia de Control del Poder de Mercado: <https://www.scpm.gov.ec/sitio/wp-content/uploads/2019/03/VP-ESTUDIO-DE-LA-LECHE.pdf>

Brassel, F. .., & Hidalgo, F. .. (2007). *LIBRE COMERCIO Y LÁCTEOS: LA PRODUCCIÓN DE LECHE EN EL ECUADOR ENTRE EL MERCADO NACIONAL Y LA GLOBALIZACIÓN.* Recuperado el 2022, de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/42275.pdf>

DESCENTRALIZADO, G. A. (2015). *0160026230001\_PDOT TARQUI 2015\_29-10-2015\_22-19-52.* Obtenido de PLAN DE DESARROLLO Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL: [https://app.sni.gov.ec/sni-link/sni/PORTAL\\_SNI/data\\_sigad\\_plus/sigadplusdocumento final/0160026230001\\_PDOT%20TARQUI%202015\\_29-10-2015\\_22-19-52.pdf](https://app.sni.gov.ec/sni-link/sni/PORTAL_SNI/data_sigad_plus/sigadplusdocumento%20final/0160026230001_PDOT%20TARQUI%202015_29-10-2015_22-19-52.pdf)

FAO. (s.f.). *Modulo 1.* Obtenido de Alimentación Saludable : <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

Fundación española, C. (s.f.). *Fundación española corazón.* Obtenido de Fundación española corazón: <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/alimentos/794-frutas.html>

Rubén Darío, C. V. (2029). *Proyecto Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) Honduras.* Obtenido de Huerto Familiar Integrado: <https://www.fao.org/3/at761s/at761s.pdf>

WFP. (Septiembre de 2021). *INFORME DE SEGURIDAD ALIMENTARIA.* Obtenido de INFORME DE SEGURIDAD ALIMENTARIA\_Agosto\_2021.pdf: [https://ecuador.un.org/sites/default/files/2021-12/INFORME%20DE%20SEGURIDAD %20ALIMENTARIA\\_Agosto\\_2021.pdf](https://ecuador.un.org/sites/default/files/2021-12/INFORME%20DE%20SEGURIDAD%20ALIMENTARIA_Agosto_2021.pdf)

“Alimentación”. DEFINICIONES, VARIOS AUTORES. Se la puede encontrar en: <http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>.

- “manipulación e higiene de los alimentos”. Varios autores, se la puede encontrar en: <http://www.monografias.com/trabajos61/higiene-alimentos/higienealimentos2.shtml>

## Anexos

### Anexo A

#### 1. RESUMEN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Una buena alimentación requiere consumir alimentos variados en buen estado y que brinden los nutrientes necesarios para la persona. La adecuada aplicación de técnicas culinarias ayuda a una buena alimentación, evitando perder los efectos nutricionales de los alimentos que son idóneos para la persona en sus diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y vejez). En las áreas rurales mantener una buena alimentación debe ser evidente a diferencia de las áreas urbanas, ya que vivir en este medio tiene una serie de ventajas, que a la vez son privilegios que no del todo son valorados y apreciados.

Partiendo de este punto, los huertos familiares son una pieza fundamental, debido a que contribuyen en la alimentación del grupo familiar, a su economía e impulsan a crear nuevos huertos. Tales logros, ayudan a incrementar la seguridad alimentaria. Por tanto, la finalidad del proyecto es mejorar la alimentación de los habitantes de la comunidad mediante el aprovechamiento, fortalecimiento y consumo de los alimentos producidos en los huertos familiares y la crianza de animales mediante una propuesta gastronómica.

El desarrollo del proyecto de investigación, se establece mediante un análisis de enfoque mixto (Cualitativo y Cuantitativo). Permitirá examinar, comprender e interpretar la forma que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean, y a su vez permitirá profundizar en información más precisa, mediante valores estadísticos.

Para llevar a cabo el presente proyecto de intervención se contará con la participación de los miembros de la comunidad para la recolección de información.

#### 2. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Promover un estado óptimo de nutrición, implica una alimentación adecuada y equilibrada que fundamente la vida digna de una persona. Los huertos familiares tienen esta característica, la cual es proporcionar alimentos más nutritivos y saludables mediante una producción sustentable y amigable con el medio ambiente y contribuyen en la disminución del consumo de alimentos industrializados que atentan a la buena salud de las personas.

En las áreas rurales con la suma de la producción ganadera, la adecuada alimentación debe ser la mejor, sin embargo, se ha registrado diversos casos que demuestran que la calidad de la alimentación de las personas es muy baja Según Suquilanda A, (1996), señala que: “La desnutrición es uno de los graves problemas de salud pública, que en la actualidad afrontan los países de América Latina y particularmente el Ecuador. Estudios realizados en el Ecuador, demuestran que 60 de cada 100 personas enfrentan problemas de desnutrición, siendo las áreas rurales las más afectadas.

Con el proceso de la globalización se ha visto amenazado las prácticas productivas debido al demérito del trabajo en el campo (Davis 1999 en Cadena et al. 2007), las personas gradualmente dejan de producir sus propios alimentos o tener animales de crianza, y pasan a ser empleados de grandes empresas y las personas que aún siguen produciendo lo realizan en bajas cantidades y en muchas de las ocasiones solo lo realizan para vender y así obtener beneficios económicos dejando a lado la práctica de una buena alimentación.

Con base a lo planteado, mediante el proyecto se busca mejorar la alimentación de las personas de la comunidad a través de una propuesta gastronómica, aprovechando la producción agrícola – ganadera, para fomentar el consumo regular de estos elementos saludables, y se goce de una adecuada salud evitando enfermedades mediante una alimentación sana, debido a que la localidad carece de conocimientos de una alimentación saludable.

### 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El análisis “Cerrando la Brecha de Nutrientes – FNG por sus siglas en inglés, desarrollado en Ecuador entre abril y septiembre de 2018, menciona, “Únicamente 5 de cada 10 hogares en el país tendrían acceso económico a una dieta nutritiva debido al vínculo que existe entre el bajo acceso a dietas nutritivas, la desnutrición crónica y el sobrepeso que afecta a gran parte de la población ecuatoriana”. (Francès Knight, 2018) y la estimación de una dieta nutritiva modelada para una familia compuesta por 5 miembros costaría en promedio U.S. \$8.60 al día versus \$2.50 de una dieta que cumple con los requerimientos energéticos. Cada una de ellas equivale a \$250 y \$75 mensuales respectivamente, considerando que el salario básico unificado para 2019 equivale a \$394. (Francès Knight, 2018).

En el país, los hábitos alimentarios cada día se van deteriorando debido al consumo de alimentos con exceso de azúcar, sal y grasas trans que ha incidido en el aumento de los factores de riesgo más comunes: sobrepeso y obesidad. La Organización Mundial de la

Salud define a los factores de riesgo como cualquier rasgo, característica o exposición de una persona que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.

Un elemento que tiene participación en la forma de alimentarse es la migración campo-ciudad, la falta de acceso a recursos productivos; conflictos y crisis climáticas han repercutido directamente en la alimentación y la agricultura. Datos del último informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) sobre el Panorama de la pobreza rural en América Latina y el Caribe (ALC) “Demuestra que uno de cada dos habitantes del sector rural es pobre, y uno de cada cinco, es indigente” (Agustín Zimmermann, 2019).

Ecuador es un país productor de alimentos y esto se evidencia en el sector agrícola, en el cual más del 64% de la producción agrícola nacional está en manos de pequeños productores. La mayoría de los alimentos consumidos en el Ecuador provienen de la Agricultura Familiar Campesina AFC (60%).

La Constitución Nacional del 2008, el Plan Nacional del Buen Vivir 2013 – 2017, y la Ley de Soberanía Alimentaria – LORSA consideran a los/as pequeños/as productores/as como sujetos prioritarios de la política pública y privilegia a la agricultura campesina por sobre la agricultura de exportación.

De esta manera, los alimentos representan instrumentos para satisfacer necesidades de energía y nutrientes (García et al., 2015). Es por esto que la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, carne blanca y grasas no saturadas (WHO, 2020). Con esto se promueve el consumo de una dieta saludable, que permita prevenir la malnutrición en todas sus formas (desnutrición o sobrepeso), así como un intento por reducir las Enfermedades Alimentarias No Trasmisibles (HLPE,2018).

La OMS promueve la ingesta recomendada de aproximadamente 400 g diarios de frutas y vegetales, 50 g de carne blanca y la reducción del porcentaje de hidratos de carbono (WHO, 2020). Por otra parte, el contenido de grasa total no debe sobrepasar el 30%, grasas saturadas el 10% y en grasa trans el 1%, mientras que la cantidad de sal adecuada es 5 g/día (Alzate, 2019). De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2018), en Ecuador el 29,2% de la población excede el límite de ingesta de carbohidratos.

Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, que se encuentra fuertemente influenciada a lo largo de su historia (González, 1890), por los pueblos que conquistaron su territorio: (incas y españoles) y por migrantes que han llegado al país. La

llegada de los Incas a nuestro territorio, seguramente ayudó a que el maíz adquiriera mayor relevancia entre poblaciones indígenas de la sierra (Unigarra, 2014). La influencia de las variedades traídas por los españoles “como el trigo, la avena y el arroz; condimentos de dulce y de sal como el anís, y el ajo; carnes de cerdo, res, pavo y pollo” (Jacome G, 2008), permitieron mejorar el sabor y una vez combinados de manera armónica, son una delicia culinaria sin embargo hoy en día, en las comunidades rurales la falta de conocimiento de las personas en las distintas formas de transformación de alimentos ha provocado a establecer hábitos alimenticios poco nutritivos.

#### 4. OBJETIVO, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

##### OBJETIVO GENERAL

Elaborar una propuesta gastronómica para el aprovechamiento de la producción agrícola-ganadera en la alimentación de la comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui.

##### OBJETIVO ESPECÍFICO

- Determinar la producción, distribución, consumo y venta agrícola-ganadera en la comunidad de Atueloma, Parroquia Tarqui.
- Analizar el uso Gastronómico tradicional de los productos obtenidos de las prácticas agrícolas y ganaderas de la comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui.
- Elaborar una propuesta gastronómica para el aprovechamiento de la producción agrícola – ganadera en la alimentación del grupo familiar de la comunidad Atueloma Parroquia Tarqui para la mejora nutricional.

##### METAS

Mediante el proyecto se pretende elaborar una propuesta gastronómica en el cual beneficie la alimentación de todos los grupos familiares de la comunidad de Atueloma, haciendo uso y provecho de prácticas agrícolas y ganaderas, de esta manera mejorar el estado nutricional de las personas y a su vez fortalecer el consumo de estos alimentos.

##### TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

Transferencia: El documento final del proyecto de intervención reposará en el repositorio digital de la Facultad Ciencias de la Hospitalidad.

- Impactos: Con el desarrollo del proyecto de intervención, los impactos dentro de la comunidad serán sociales, ecológicos y económicos.
- Social: Con la obtención de la información cualitativa y cuantitativa se evidenciará los cambios generados en las personas de la comunidad.
- Ecológico: Los huertos familiares se benefician al producir alimentos de calidad sin atentar daños a la naturaleza.
- Económico: Los productos obtenidos por las prácticas agrícolas y ganaderas promocionan en las personas beneficios para la economía familiar al contar con excedentes de sus productos para su venta.

## 5. TÉCNICAS DE TRABAJO

### Enfoque mixto: Anidado Concurrente

El presente proyecto de investigación se basa en un enfoque de investigación mixta, debido a que es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos, por ello mediante el método anidado concurrente proporciona este análisis en aras de obtener resultados y descubrimientos de mayor validez interna y externa del estudio.

Enfoque Cualitativo. Permitirá examinar, comprender e interpretar la forma que los individuos perciben y experimentan los fenómenos que los rodean. Para ello se aplicará los siguientes métodos de investigación:

- La Fenomenología: La aplicación del método será muy útil para identificar la esencia de las experiencias humanas en torno a un fenómeno de acuerdo a como lo describen los participantes del estudio, centrándose en los aspectos de la vida ordinaria.  
Técnicas: Entrevistas, Grabaciones en video  
Instrumentos: Guión, Cámaras
- Etnografía: Pretende poder descifrar los comportamientos en términos de un sistema de valores y creencias, de la cultura observada y captar la mirada desde los propios sujetos sociales.  
Técnicas: Observaciones, Entrevistas abiertas  
Instrumentos: Registros, base de datos, Guión.

Enfoque Cuantitativo. Mediante este enfoque permitirá profundizar en obtener información más precisa, de esta manera dar respuestas a la población de las causas o efectos

concretos, mediante valores estadísticos. Para ello se desarrollará con los siguientes métodos:

- Descriptivo: La aplicación del método estará basada en la observación, el cual brindará factores o características importantes para el tema de estudio.  
Técnicas: Encuestas, Observación, Análisis Documental  
Instrumentos. Base de datos, cuestionarios Excel, repositorios
- Analítico: Permitirá comprender la naturaleza en descomponer al objeto de estudio en sus diferentes partes para facilitar su indagación y ayudar a entender a profundidad los elementos que lo conforman, así determinar su relación e influencia dentro del problema que se pretende dar respuesta en este proyecto de investigación.  
Técnicas. Observación, Formulación de hipótesis, Pensamiento crítico  
Instrumentos. Cuestionarios, Base de datos, Excel.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

El proyecto de investigación se desarrolla mediante el estilo American Psychological Association, APA.

ABECÉ, 2016, Atención Integral a la Desnutrición Aguda. *ABECÉ de la Atención Integral a la*

*Desnutrición Aguda.* no. 2, 2016, febrero 22, <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-desnutricion-aguda.pdf>. Accessed 8 noviembre 2021.

Espinosa, Verónica Espinosa, et al.

“Plan Inter seccional de la alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025.” *Plan Inter seccional de la alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025*, FAO, 2018, <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>. Accessed 8 noviembre 2021.

FAO. “ALIMENTACIÓN SALUDABLE.”

FAO, <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>. Accessed 8 noviembre 2021.

FAO. “PAPEL DEL HUERTO Y/O GRANJA FAMILIAR: ENCUESTA FAMILIAR.”

*Mejorando la nutrición a través de huerto y granjas*, FAO, 2019, <https://www.fao.org/3/V5290S/v5290s02.htm>. Accessed 6 noviembre 2021.

(PESA), P. E. (s.f.). *Huerto Familiar*. Obtenido de Huerto Familiar Integrado: <https://www.fao.org/3/at761s/at761s.pdf>

Agustín Zimmermann, R. d. (2019). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO)*. Recuperado el 2022, de FAO en Ecuador: <https://www.fao.org/ecuador/noticias/detail-events/es/c/1238716/>

Frances Knight, N. M. (2018). <https://docs.wfp.org/>. (G. Pule, & E. Cabrera, Edits.) Recuperado el 2022, de Cerrando la brecha de Nutrientes: [https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000119627/download/?\\_ga=2.5594426.88958426.1649287551-1740804289.1649287551](https://docs.wfp.org/api/documents/WFP-0000119627/download/?_ga=2.5594426.88958426.1649287551-1740804289.1649287551)

ABECÉ, 2016, A. (2016 de febrero de 22). ABECÉ de la Atención Integral a la Desnutrición Aguda. (2). Recuperado el 8 de noviembre de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-desnutricion-aguda.pdf>

Barbecho Rosado, C. A. (abril de 2018). LOS HUERTOS FAMILIARES COMO ALTERNATIVA PARA BAJAR LOS COSTOS DE LA CANASTA FAMILIAR. Carlos Alberto Barbecho Rosado. Recuperado el 6 de noviembre de 2021, de <http://repositorio.ug.edu.ec/>:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/29458/1/Barbecho%20Rosado%20Carlos%20Alberto.pdf>

Espinosa, V., Durán, C., Rodríguez, I., Cisneros, C., & Chuchuca, J. (2018). *Plan Inter seccional de la alimentación y Nutrición Ecuador 2018-2025*. Recuperado el 8 de noviembre de 2021, de Plan Inter seccional de la alimentación y Nutrición Ecuador2018-2025:  
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>

FAO. (s.f.). *ALIMENTACIÓN SALUDABLE*. Recuperado el 8 de noviembre de 2021, de <https://www.fao.org/3/am401s/am401s02.pdf>

Flores, C. M. (2012). *Revista pueblos y fronteras digital*. Obtenido de Del huerto a la ciudad: agricultura familiar y aprovisionamiento urbano en la sierra ecuatoriana: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-41152012000200031](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-41152012000200031)



Reyes, G. (mayo de 2009). *dspace uazuay*. Obtenido de Enfoque desde la medicina de la familia en el tratamiento de niños 1-5 años de edad en la parroquia Santa Ana, año 2008: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/6809/1/07281.pdf>

Tejera, A. E. (2012). Obtenido de Agronoticias: Actualidad agropecuaria de América Latina y el Caribe: <https://www.fao.org/in-action/agronoticias/detail/es/c/510249/>

UNICEF. (s.f.). *Desnutrición Crónica Infantil*. Obtenido de Unicef Ecuador: <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n-cr%C3%B3nica-infantil>

UNICEF, O. d. (2019). *Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo*. Obtenido de Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

## 7. TALENTO HUMANO

RECURSO	DEDICACIÓN	VALOR TOTAL
DOCENTE	4 horas x mes en 6 meses (24 horas - \$ 12 valor)	\$ 300.00
ESTUDIANTE	20 horas x mes en 6 meses (120 horas - \$ 2.50 valor)	\$ 300.00
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 600.00</b>

Detalle de costos para personas dedicadas al proyecto de intervención

*Fuente: Nivicela Digna (2022)*

## 8. RECURSOS MATERIALES

"Propuesta Gastronómica para el Aprovechamiento de la Producción Agrícola - Ganadera en la Alimentación de la Comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui."		
CANTIDAD	RUBRO	VALOR
<b>Materiales de oficina</b>		
150	Fotocopias	\$ 4.50
120	Impresiones	\$ 12.00
2	Bolígrafos	\$ 1.40
1	Lápiz	\$0.50
1	Carpeta de archivos plásticos	\$ 2.50
1	Libreta de apuntes	\$ 2.00
	Trámites	\$15.00
1	Internet	\$ 20.00
1	Memoria Flash	\$ 15.00
<b>Material de investigación</b>		
1	Guantes	\$ 1.75
1	Bolsas de muestras	\$ 3.00
1	Celular (fotografías)	\$ 150.00
1	Cinta métrica	\$15.00
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 243.65</b>

## 9. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

"Propuesta Gastronómica para el Aprovechamiento de la Producción Agrícola - Ganadera en la Alimentación de la Comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui."						
ACTIVIDADES	MESES					
	1	2	3	4	5	6
Revisión de literatura	x	x				
Redacción y revisión	x	x				
Establecer contacto con la población de estudio		x	x			
Elaborar o ajustar los instrumentos para la recolección de información			x			
Desarrollo del marco teórico			x	x		
Aplicación de instrumentos y recolección de datos			x	x		
Procesar datos				x	x	
Análisis e interpretación de datos				x	x	
Redacción del informe final					x	x
Revisión del informe final por parte del tutor						x
Entrega del informe final						x

## 10. PRESUPUESTO

<b>“Propuesta Gastronómica para el Aprovechamiento de la Producción Agrícola - Ganadera en la Alimentación de la Comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui.”</b>			
<b>Concepto</b>	<b>Aporte del estudiante</b>	<b>Otros aportes</b>	<b>Valor total</b>
<b>Talento Humano</b>			
Investigador	\$ 300.00	\$ 300.00	\$ 600.00
<b>Gastos de movilización</b>			
Transporte	\$ 40		\$ 40.00
<b>Gastos de investigación</b>			
Materiales de oficina	\$72.9		\$ 72.9
Guantes	\$ 1.75		\$ 1.75
Bolsas de muestra	\$ 3.00		\$ 3.00
Celular (Fotografías)	\$ 150.00		\$ 150.00
Cinta métrica	\$ 15.00		\$ 15.00
Proyector		Comunidad Atueloma	
Salón		Comunidad Atueloma	
Laboratorios			
Materiales de cocina		Comunidad Atueloma	
Otros			\$ 100.00
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 982.65</b>

## 11. ESQUEMA

- ÍNDICE
- ABSTRACT/ RESUMEN

- **AGRADECIMIENTOS**
- **DEDICATORIAS**
- **INTRODUCCIÓN**

## **CAPÍTULO 1.**

### **GENERALIDADES DE LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA Y SU PRODUCCIÓN AGRÍCOLA – GANADERA**

- 1.1. Ubicación
- 1.2. Población
- 1.3. Idioma
- 1.4. Religión.
- 1.6. Actividad agrícola y ganadera practicada por los habitantes de la comunidad
- 1.7. Producción agrícola en la comunidad.
- 1.8. Los Huertos Familiares.
  - 1.8.1. Ubicación de los huertos.
  - 1.8.2. Área de los huertos.
  - 1.8.3. Detalle de productos de los huertos.
  - 1.8.4. Características de los productos obtenidos.
  - 1.8.5. Análisis de productos destinados al autoconsumo, venta y distribución.
- 1.9. Producción ganadera en la comunidad.
  - 1.9.1. Producción Vacuno, porcino, ovino, aviar, cavia.
  - 1.9.2. Características de los tipos de ganados.
  - 1.9.3. Análisis de los productos destinados al autoconsumo, venta y distribución.
- 1.10 . Cuadro de producción agrícola – ganadera según su importancia en la alimentación familiar.
- 1.11 Análisis de los componentes de seguridad alimentaria en la comunidad de Atueloma.
  - 1.11.1. Disponibilidad.
  - 1.11.2. Acceso.
  - 1.11.3. Estabilidad.
  - 1.11.4. Uso de los alimentos.

## **CAPÍTULO 2.**

### **USO GASTRONÓMICO TRADICIONAL DE LOS PRODUCTOS**

- 2.1. La gastronomía de la comunidad.
  - 2.1.1. Disponibilidad.
  - 2.1.2. Platos representativos.

- 2.1.3. Festivales gastronómicos.
- 2.1.4. Fiestas populares.
- 2.2. Preparaciones gastronómicas mediante la producción de las prácticas agrícolas y ganaderas.
- 2.3. Técnicas de preparación de alimentos.
- 2.4. Técnicas de cocción empleadas en los alimentos.
- 2.5. Tiempo de cocción de alimentos.
- 2.6. Medidas higiénicas antes y durante la preparación de alimentos.
  - 2.7.1. Hortalizas y verduras.
  - 2.7.2. Legumbres, tubérculos y frutos secos.
  - 2.7.3. Cereales.
  - 2.7.4. Frutas.
  - 2.7.5. Productos lácteos.
  - 2.7.6. Proteínas de origen animal.

## **CAPÍTULO 3.**

### **PROPUESTA GASTRONÓMICA EN LA ALIMENTACIÓN DEL GRUPO FAMILIAR EN LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA**

- 3.1. La importancia de una alimentación saludable y equilibrada.
- 3.2. Beneficios de la implementación de productos agrícolas en la dieta de una persona.
- 3.3. Recetas basadas en una alimentación saludable y equilibrada, aprovechando la producción agrícola – ganadera para la alimentación del grupo familiar.

## **RESULTADOS**

## **CONCLUSIONES**

## **RECOMENDACIONES**

## **ANEXOS**

### **Anexo B**

Entrevista desarrollada en la comunidad con el objetivo de recabar información de los productos cultivados en la localidad y sus preparaciones gastronómicas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

ENTREVISTA AL TRABAJO DE TITULACIÓN

Tema: "Propuesta Gastronómica para el Aprovechamiento de la Producción Agrícola - Ganadera en la Alimentación de la Comunidad de Atueloma Parroquia Tarquí."

La presente tiene como propósito recabar información sobre la alimentación a través de la agricultura y ganadería en la comunidad de Atueloma, consta de una serie de preguntas abiertas y cerradas. La información que se recabe tiene por objetivo la realización del proyecto de intervención

1. DATOS INFORMATIVOS

Edad 52  
 Genero Femenino  
 Profesión/ocupación Abecerrares Domesticos  
 Nº de integrantes del grupo familiar 5

2. HUERTOS FAMILIARES

- ¿El hogar cuenta con un huerto para el cultivo de diversos productos?
- ¿El huerto se encuentra de cerca de su hogar?
- ¿Los productos de su huerto son obtenidos únicamente para su venta?
- ¿Los productos de su huerto son obtenidos únicamente para su consumo?
- ¿Su alimentación se basa principalmente de los productos que cultiva?

SI	NO
X	
X	
	X
	X
	X

¿Qué productos cultiva en su huerto? Seleccione 10 productos de acuerdo a su prioridad de cultivo siendo el 1 el más importante.

PRODUCTOS	PRIORIDAD	PRODUCTOS	PRIORIDAD
Papa chola		Cebolla paiteña	
Papa criolla (chaucha)		Ajo	3
Papa nabo		Alverjas	
Remolacha		Berenjena	
Camote		Rábano	9
Mel loco		Lechuga	5
Oca		Habas	
Perejil	4	Col	7
Cilantro	1	Zanahoria	8
Apio		Nabo	

Brócoli	6	Coliflor	
Acelga	10	Ají	
Cebollín	2		
<b>Plantas medicinales y frutales</b>			
	<b>PRIORIDAD</b>		<b>PRIORIDAD</b>
Frutilla	8	Ruda	1
Tomate		Toronjil	2
Tomate de árbol	10	Anís	
Pepino dulce		Tomillo	
Limón		Menta	
Manzana		Pena pena	3
Pera		Orégano	6
Ataco		Savilla	4
Manzanilla	9	Malva olorosa	
Cedrón	7	Escancel	5
Otros			

¿Como adquiere los productos para su cultivo o tiene inconvenientes?

Compra en semilla y planta en los mercados.  
inconvenientes la falta de productos de calidad

¿Los productos cultivados lo realiza constantemente o ocasionalmente? Porqué

Constantemente para nuestro consumo y venta de los productos

¿Cuál es el porcentaje destinado para su consumo y venta de sus productos? Marque con una x

CONSUMO	VENTA	
100%	0%	
70%	30%	
50%	50%	
30%	70%	X
0%	100%	

¿Cuáles son las principales razones, para vender o consumir los productos obtenidos del huerto?

Para vender: Debido a que genero beneficios Economicos para el hogar.  
Consumir: Es me ayuda a comprar menos productos del mercado  
Beneficio en mi alimentación

Mencione 3 recetas que usted prepara frecuentemente para la alimentación familiar con los productos obtenidos de su huerto.



1. Ensalada de lechuga con Fábano
2. Sopa de Zanahorra con Pollo.
3. Sopa de Papas con Acelga

¿Qué porcentaje considera usted en el consumo de verduras en hogar?

10% \_\_\_ 30% X 50% \_\_\_ 70% \_\_\_ 100% \_\_\_

Considera usted importante continuar cultivando alimentos en los huertos o es necesario establecer nuevas formas de alimentación ejm: Supermercados

Es necesario seguir cultivando porque nosotros debemos incentivar a nuestros hijos a consumir de nuestro propio esfuerzo y además consumir nuestros productos de forma orgánica nos proporciona muchos beneficios para la salud.

### 3. PRODUCCIÓN GANADERA

Qué tipo de ganado que posee en el hogar y cuál es su uso.

GANADO	x	PRIORIDAD EN LA CRIANZA		N° DE ANIMALES	CRIANZA	
		1: ALTO	5: BAJO		AUTOCONSUMO	VENTA
BOVINO	<u>X</u>	<u>1</u>		<u>4</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
PORCINO	<u>X</u>	<u>2</u>		<u>2</u>		<u>X</u>
OVINO	<u>X</u>	<u>3</u>		<u>3</u>		<u>X</u>
AVIAR	<u>X</u>	<u>5</u>		<u>5</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
CAVIA	<u>X</u>	<u>4</u>		<u>10</u>	<u>X</u>	<u>X</u>
OTROS						

Indique cual es el destino de los subproductos obtenidos de los animales. Marque con una x e indique su porcentaje

SUBPRODUCTO	AUTOCONSUMO	%	VENTA	%
Leche			<u>X</u>	<u>100%</u>
Queso	<u>—</u>		<u>—</u>	
Huevos	<u>X</u>	<u>10%</u>	<u>X</u>	<u>90%</u>
Lana	<u>—</u>		<u>—</u>	

Mencione 3 recetas que elabora para la alimentación familiar mediante el uso de los animales de crianza y sus subproductos.

1. Dulce de Samba con leche
2. Sopa de pollo criollo
3. Cuy con papas

Que tipos de carne consume frecuentemente en su alimentación y por qué.

Carne de pollo porque es fácil conseguir y rinde para varias personas.

#### 4. PREPARACIONES GASTRONÓMICAS

Detalle 5 recetas que elabora con los productos obtenidos mediante las prácticas agrícolas y ganaderas.

1. Mote papa con Aji de papa de Sambo.
2. Sopa de fideo con Habas
3. Ensalada de habas con mote choclo y Pabano.
4. Habas con papa chauripa envuelta.
5. Aroz con pollo y vegetales (brócoli y Zanahoria)

Las recetas mencionadas anteriormente fueron adquiridas por:

Marque (x)	
	Abuelo
	Abuela
	Mamá
	Papá
	Hermano(s)
	Hermana(s)
	Libros y/o recetarios
	Cursos de cocina
	Sitios web (Google – YouTube)
	Redes sociales (Facebook- Instagram otros)
X	Otros / Autoeducación

¿Cuál es el nivel de aceptación de su familia al consumir alimentos mediante las recetas mencionadas?

Nivel de Aceptación		Marque con (x)
10	Muy alta	
8	Alta	
6	Media	X
4	Baja	
2	Mínima	

¿Como define usted una alimentación saludable y equilibrada?

Comer Alimentos como verduras para mejorar nuestra Alimentación.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_




UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CUADRO DE OBSERVACIÓN DEL HUERTO

TRABAJO DE TITULACION									
TEMA: "Propuesta Gastronómica para el Aprovechamiento de la Producción Agrícola - Ganadera en la Alimentación de la Comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui."									
HUERTO FAMILIAR		PRODUCTO	CALIDAD						
							Tamaño		
			Olor	Color	Textura	Forma	Grande	Mediano	Pequeño
Ubicación del terreno	Cerca del Hogar	Cebollín	B	Verde	Lisa Fina	tallo		X	
Área del terreno	7m Largo x 5m Ancho.	Acelga	B	Verde	terza	tallo fib.	X	X	
Tipo de construcción del huerto	Falsos de Madera y mallas	Cilantro	B seca	Verde	Seaca	hojas derruidas seca		X	X
Disponibilidad de riego	~ Si.	Brócoli	B	Verde	Gomosa	Famillete		X	
Tipo de abono	Organico: Estercol. Oveja y Gallina.	Perejil	B	Verde	Seaca	tallo con h.		X	
Usos Productos químicos Herbicidas - Fungicidas - Insecticidas - Rodenticidas - Fertilizantes - Nematicidas.	NO	Zabano	B	Rojo Blanco	Seaca Dura	Redonda		X	X
Personas a cargo del huerto (simbra, cuidado y cosecha)	1 persona. Madre de familia	Lechuga	B	Verde Oscuro	Seaca Prada.	Repollo/ hojas	X	X	
		Col	B	Verde Blanco	Seaca Lisa	Repollo	X	X	




UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CUADRO DE OBSERVACIÓN DEL HUERTO

TRABAJO DE TITULACIÓN							
TEMA: "Propuesta Gastronómica para el Aprovechamiento de la Producción Agrícola - Ganadera en la Alimentación de la Comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui."							
GANADERÍA	Tipo de ganado	Tamaño del ganado según su tipo			Condiciones de crianza		
		Grande	Mediano	Pequeño	Buena	Mala	Regular
Ubicación de crianza del ganado	Cerca del Hogar						
Tipo de construcción de la crianza del ganado según su tipo	Bovino: Pasto Porcino: Tablas de madera Ovino: Tablas de madera	Bovino Adulto	x			x	
Alimentación del ganado según su tipo	B: Pasto O: Pasto C: Hielva P: Lechosa A: Maiz C: Hielva Cama Hielva	Bovino 1 año		x		x	
Disponibilidad de agua	Si.	Porcinos	x	x		x	
Disponibilidad de terrenos para la crianza de ganado según su tipo	Si.	Ovinos	x	x		x	
Forma de adquisición del ganado	Por Compra y Regalo	Avlar		x	x	x	
		Cavia		x	x	x	

## Anexo C

Entrevista desarrollada en la comunidad con el objetivo de recabar información del consumo de alimentos.

  
**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**ENTREVISTA DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

Tema: "Propuesta Gastronómica para el Aprovechamiento de la Producción Agrícola - Ganadera en la Alimentación de la Comunidad de Atueloma Parroquia Tarqui."

La presente tiene como propósito recabar información del consumo de alimentos en el grupo familiar en su alimentación, la entrevista consta de una serie de preguntas abiertas y cerradas. La información que se recabe tiene por objetivo la realización del proyecto de intervención

**1. DATOS INFORMATIVOS**

Estado civil	Casada
Número de integrantes del hogar	# 5
Número de hijos menores a 15 años	# 1

**2. ALIMENTACIÓN**

	Si	No	A veces
La alimentación de su familia se basa en el consumo de 3 comidas (desayuno, almuerzo, cena)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desayunan siempre al salir de casa por trabajo o estudio	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sigue la familia algún tipo de dieta	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piensa que su familia lleva una dieta saludable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Cuenta la familia con un cuadro de alimentación por días de la semana	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. GRUPOS DE ALIMENTOS**

Cuál es la frecuencia de consumo de hortalizas y verduras en su hogar. (marcar con una x)

1 - 2 veces Semana	<input type="checkbox"/>	3- 5 veces Semana	<input checked="" type="checkbox"/>	más de 5 veces Semana	<input type="checkbox"/>
-----------------------	--------------------------	----------------------	-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

Cuáles son las hortalizas y verduras que más consumen en el hogar  
Zanahoria, Lechuga, Ajo, Cebollin, Cilantro.

En qué tipo de comida frecuentemente emplea el uso de verduras y hortalizas y por qué.

En Jirenclos y Almuerzos porque puedo realizar con más tiempo mis preparaciones.

Cuáles son las razones principales para consumir hortalizas y verduras (marcar con una x)

Obligación	
Les gusta consumir las hortalizas y verduras	X
Por qué los demás lo hacen	
Por qué dicen que es bueno para la salud	X
Para mejorar la alimentación	X
No lo sé	
Otro.	

Cuál es la frecuencia de consumo de legumbres en su hogar

1 - 2 veces Semana	X	3 - 5 veces Semana		más de 5 veces Semana	
-----------------------	---	-----------------------	--	--------------------------	--

Cuál es la frecuencia de consumo de tubérculos en su hogar

1 - 2 veces Semana		3 - 5 veces Semana	X	más de 5 veces Semana	
-----------------------	--	-----------------------	---	--------------------------	--

Cuál es la frecuencia de consumo de frutos secos en su hogar

1 - 2 veces Semana	X	3 - 5 veces Semana		más de 5 veces Semana	
-----------------------	---	-----------------------	--	--------------------------	--

Qué tipo de Legumbres y tubérculos consumen en el hogar

Legumbres Lentejas, frijoles secos, habas secas

Tubérculos Papas, yuca,

Qué tipo de frutos secos consumen y porque (si ningún miembro del hogar consume marcar con NH)

Almendras	NH	-
Avellanas	NH	-
Nueces	hijos	consumen pocas veces porque les gusta.
Pistachos	NH	-
Maní	hijos	consumen porque es rico en sabor

Cuál es la frecuencia de consumo de cereales en su hogar a la semana. (Arroz, trigo, cebada, avena, pastas, entre otros)

1 - 2 veces Semana	3- 5 veces Semana	más de 5 veces Semana	<input checked="" type="checkbox"/>
-----------------------	----------------------	--------------------------	-------------------------------------

En el hogar que tipo de cereal es el más consumido para en sus distintas comidas y por qué.

Arroz y las pastas (fideos) porque toda la familia consume más en la semana.

Indique el consumo de cereales con referencia a la ingesta diaria.

Arroz	Quinoa	Maíz	Avena
1 porción	1 porción	1 porción	1 porción
1-3 porciones	1-3 porciones	1-3 porciones	1-3 porciones
<u>3-5 porciones</u>	3-5 porciones	3-5 porciones	3-5 porciones
Más 5 porciones	Más 5 porciones	<u>Más 5 porciones</u>	Más 5 porciones

Cuál es la frecuencia de consumo de frutas en su hogar diariamente

1 - 2 veces Semana	3- 5 veces Semana	<input checked="" type="checkbox"/>	más de 5 veces Semana
-----------------------	----------------------	-------------------------------------	--------------------------

En el hogar cuál es el miembro que más consume frutas

hijos

Cuáles son las frutas que más consumen en el hogar

Mandarinas, Uvas, Manzana, Cerezo.

Durante el desayuno el hogar consume frutas

Si  No

Cuáles son las razones principales para consumir frutas en el hogar (marcar con una x)

Obligación	<input checked="" type="checkbox"/>
Les gusta consumir las frutas	<input checked="" type="checkbox"/>
Para sustituir la compra de golosinas en sus hijos	<input checked="" type="checkbox"/>
Para realizar jugos o batidos	<input checked="" type="checkbox"/>
Por qué los demás lo hacen	<input type="checkbox"/>

... que es bueno para la salud

No lo sé	<input checked="" type="checkbox"/>
Otro.	

Cuál es la frecuencia de consumo de productos lácteos en su hogar diariamente

1 - 2 veces Semana	<input checked="" type="checkbox"/>	3- 5 veces Semana		más de 5 veces Semana	
-----------------------	-------------------------------------	----------------------	--	--------------------------	--

Qué tipo de productos lácteos consumen el hogar (marcar con una x)

Leche vaca cruda (hervida)	<input checked="" type="checkbox"/>
Leche entera	<input checked="" type="checkbox"/>
Leche semidescremada	
Leche en polvo	
Leche condensada	
Crema de leche	
Queso	<input checked="" type="checkbox"/>

Quesillo	<input checked="" type="checkbox"/>
Yogurt	<input checked="" type="checkbox"/>
Kéfir	
Mantequilla	<input checked="" type="checkbox"/>
Dulce de leche	
Otros	

Cuál es el miembro del hogar que más consume:

Leche de vaca Todos pero cuando no entregamos al lechero.  
 Leche en funda Todos  
 Queso o Quesillo Todos en las comidas

Cuál es la frecuencia de consumo carnes en su hogar diariamente

Tipo de carne	1 - 2 veces Semana	3- 5 veces Semana	más de 5 veces Semana
Carne de res	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de cerdo	<input checked="" type="checkbox"/>		
Carne de pollo			<input checked="" type="checkbox"/>
Carne de oveja	rara vez.	<input checked="" type="checkbox"/>	
Carne de cuy	rara vez.	<input checked="" type="checkbox"/>	

En el hogar cuál es el miembro que más consume; (si ningún miembro del hogar consume marcar con NH)

Carne de res España  
 Carne de cerdo Todos  
 Carne de pollo Todos  
 Carne de oveja Todos  
 Carne de cuy Todos



Cuáles son las razones principales para consumir la carne

	Carne res	Carne cerdo	Carne de pollo	Carne de oveja	Carne de cuy
Obligación					
Por su sabor	X	X	X	X	X
Por qué los demás lo hacen					
Está al alcance de mi nivel económico			X		
Se puede comprar fácilmente en los mercados y tiendas		X	X		
Realiza autoconsumo a través de sus propios criaderos			X		
Por qué dicen que es bueno para la salud					
Por establecer una alimentación más equilibrada en las comidas (Proteínas, carbohidratos y verduras)	X	X		X	X
No lo sé					
Otro.					

## Anexo D

Visita a diferentes hogares de la comunidad para conocer las actividades agrícolas y las características de los productos obtenidos.



# UCUENCA

147



Desarrollo de platos representativos en la comunidad mediante la colaboración de los pobladores.





## Anexo E

Formato de calificación de degustación para el tribunal designado.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA GASTRONOMÍA**

**RÚBRICA DE EVALUACIÓN**

**TEMA: “PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA EL APROVECHAMIENTO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA - GANADERA EN LA ALIMENTACIÓN DE LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA PARROQUIA TARQUI”**

**Estudiante:** Nivicela Morocho Digna Elizabeth

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Hora:** \_\_\_\_\_

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

---

**Digna Elizabeth Nivicela Morocho**

<b>Receta</b>				
<b>Escala de calificación</b>	<b>1. Excelente</b>	<b>2. Bueno</b>	<b>3. Regular</b>	<b>4. Malo</b>
<b>Aroma</b>				
<b>Color</b>				
<b>Sabor</b>				
<b>Textura</b>				
<b>Presentación</b>				
<b>Montaje</b>				
<b>Recomendaciones y Observaciones</b>				

<b>Receta</b>				
<b>Escala de calificación</b>	<b>1. Excelente</b>	<b>2. Bueno</b>	<b>3. Regular</b>	<b>4. Malo</b>
<b>Aroma</b>				
<b>Color</b>				
<b>Sabor</b>				
<b>Textura</b>				
<b>Presentación</b>				
<b>Montaje</b>				
<b>Recomendaciones y Observaciones</b>				

## Anexo F

Calificación de la degustación por parte del tribunal



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

TEMA: "PROPUESTA GASTRONÓMICA PARA EL APROVECHAMIENTO DE LA PRODUCCIÓN AGRÍCOLA - GANADERA EN LA ALIMENTACIÓN DE LA COMUNIDAD DE ATUCLOMA PARROQUIA TARQUI"

Estudiante: Nivicela Morocho Digna Elizabeth

Fecha: 14/OCTUBRE/2022 Hora: 11h20

Evaluador: SANTIAGO CARPIO ALVAREZ

Receta <u>FOLKLOR DE VEGETALES</u>				
Escala de calificación	1. Excelente	2. Bueno	3. Regular	4. Malo
Aroma	✓			
Color	✓			
Sabor	✓			
Textura	✓			
Presentación	✓			
Montaje	✓			
Recomendaciones y Observaciones				

Receta <u>CAMOTILLO EN SALSA DE CILANTRO</u>				
Escala de calificación	1. Excelente	2. Bueno	3. Regular	4. Malo
Aroma	✓			
Color		✓		
Sabor	✓			
Textura		✓		
Presentación		✓		
Montaje	✓			
Recomendaciones y Observaciones	<p><i>Mejorar el plato en presentación con una apariencia de mejor textura.</i></p>			

Receta LOMO, SALSA DE MAIZ, MURRA				
Escala de calificación	1. Excelente	2. Bueno	3. Regular	4. Malo
Aroma		✓		
Color	✓			
Sabor		✓		
Textura			✓	
Presentación		✓		
Montaje		✓		
Recomendaciones y Observaciones	Mejorar textura de papas y carne.			

Receta HAMBURGUESA VEGETARIANA				
Escala de calificación	1. Excelente	2. Bueno	3. Regular	4. Malo
Aroma	✓			
Color	✓			
Sabor	✓			
Textura		✓		
Presentación	✓			
Montaje	✓			
Recomendaciones y Observaciones	Mejorar la textura de la hamburguesa.			

Receta PASTRE				
Escala de calificación	1. Excelente	2. Bueno	3. Regular	4. Malo
Aroma	✓			
Color		✓		
Sabor		✓		
Textura	✓			
Presentación	✓			
Montaje		✓		
Recomendaciones y Observaciones	Colocar la guafadina de coco y evitar la oxidación de las frutas especialmente el anís.			



## Anexo G

Evidencia fotográfica de la degustación del tribunal

