



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

“RECETARIO DE SEIS ELABORACIONES DE AUTOR CON PRODUCTOS DE LA FERIA AGROECOLOGICA CRISTO REY APLICANDO TÉCNICAS ANCESTRALES”

AUTOR:

MAYANCELA RUMIPULLLA STEPHANY GABRIELA.

SACAQUIRIN MOROCHO PABLO XAVIER.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA

TUTORES:

LCDA. MARÍA FERNANDA PADILLA.

CUENCA – ECUADOR, 2022



www.sudamericano.edu.ec

DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a Stephany Gabriela Mayancela Rumipullla y Pablo Xavier Sacaquirin Morocho, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.

CARRERA DE GASTRONOMÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR
Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **MAYANCELA RUMIPULLA STEPHANY GABRIELA Y SACAQUIRIN MOROCHO PABLO XAVIER.**, con el título “RECETARIO DE SEIS ELABORACIONES DE AUTOR CON PRODUCTOS DE LA FERIA AGROECOLOGICA CRISTO REY APLICANDO TÉCNICAS ANCESTRALES”, cumple con los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

Atentamente,



Lcda. MARIA FERNANDA PADILLA PALACIOS.

C.I 0102045820

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Mayancela Rumipulla Stephany Gabriela**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la carrera de Tecnología en **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre una **Propuesta de un recetario de seis elaboraciones de autor con productos de la feria agroecológica Cristo Rey aplicando técnicas ancestrales** en la Ciudad de Cuenca-Ecuador así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



MAYANCELA RUMIPULLA STEPHANY GABRIELA

Cédula: 0106776875

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Sacaquirin Morocho Pablo Xavier**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la carrera de Tecnología en de **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre una **Propuesta de un recetario de seis elaboraciones de autor con productos de la feria agroecológica Cristo Rey aplicando técnicas ancestrales** en la Ciudad de Cuenca-Ecuador así como las expresiones vertidas en la misma, son autoría de la compareciente, quien ha realizado en base a recopilación bibliográfica, consultas de internet y consultas de campo.

En consecuencia, asumo la responsabilidad de la originalidad de la misma y el cuidado al remitirme a las fuentes bibliográficas respectivas para fundamentar el contenido expuesto.

Atentamente,



SACAQUIRIN MOROCHO PABLO XAVIER

Cédula: 0106388838

ÍNDICE

ÍNDICE.....	6
ÍNDICE DE TABLAS	10
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	11
AGRADECIMIENTO	13
DEDICATORIA	14
RESUMEN	15
ABSTRACT.....	16
Objetivos de la investigación	18
Objetivo General.....	18
Objetivos específicos.....	18
Preguntas de investigación.....	18
Justificación	19
CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA	21
1.1. Planteamiento del problema	21
1.2. Descripción del problema.....	21
CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL.....	23
2.1. Marco Teórico	23
2.1.1 Las técnicas ancestrales	23
2.1.1.1. Técnica de envuelto.....	24
2.1.1.2. Técnica de cocción en piedra	24
2.1.1.3. Técnica de asado en brasas.....	24
2.1.1.4. Técnica de cocción en olla de barro	25
2.1.1.5. Técnica en cenizas	26
2.1.1.6. Técnica de ahumado	26
2.1.1.7. Técnica de secado.....	27
2.1.2. La agro ecológica	28
2.1.3. La Cocina de autor	29
2.1.4. ¿Cómo definimos la cocina de autor?	30
2.1.4. Recetario	30

2.2. Marco Contextual	31
2.2.1. Feria agro ecológica.	31
2.2. Marco Conceptual.....	33
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	34
3.1 Métodos de investigación según el estudio.....	34
3.1.1 Enfoque de investigación.....	35
3.1.2 Técnicas de recopilación de datos.....	35
3.2 Tipo de investigación.....	35
3.3 Corte de la investigación	36
3.4 Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información:.....	37
3.5 Metodología de trabajo.....	38
Inductivo	38
Deductivo.....	39
Analítico.....	39
Descriptivo.....	39
Explicativo.	40
Proyectivo.....	40
CAPÍTULO IV:.....	41
4.1 Análisis e interpretación de datos.	41
CAPÍTULO V:.....	44
5.1 Propuesta De Investigación.	44
5.1.1 Documentos.....	45
5.1.1.1 Recetario.	45
5.1.2 Bitácoras.....	45
5.1.2.1 Trilogía tamales de sambo.	46
5.1.2.2 Crema de haba con crocante de queso.....	49
5.1.2.3 Tortilla de mashua relleno con carne ahumada.	51
5.1.2.4 Locro de huisisai (oca).....	56
5.1.2.5 Qhapunkillu de zuchinni (bizcocho)	60
5.1.2.6 Trilogía de cremas misk´is (dulces)	62
5.1.3 Fichas Estandarizadas.....	65
5.1.3.1 Base De Datos.....	66
5.1.3.1.1 Formato de base de datos.....	66
5.1.3.1.2 Base de datos.....	66

5.1.3.2 Hoja De Ruta	68
5.1.3.2.1 Formato de hoja de ruta.	68
5.1.3.2.2 Ítems de la hoja de ruta.	69
5.1.3.2.1 Hoja de ruta trilogía tamales de sambo.	70
5.1.3.2.2 Hoja de ruta crema haba con crocante de queso.	75
5.1.3.2.3 Hoja de ruta tortilla de mashua relleno con carne ahumada.	80
5.1.3.2.4 Hoja de ruta locro de huisisai (oca).	88
5.1.3.2.5 Hoja de ruta qhapukillu de zuchinni (bizcocho).	89
5.1.3.2.6 Hoja de ruta trilogía de cremas misk'is (cremas dulces).	93
5.1.3.3 Hoja de Gramajes y Costos.	101
5.1.3.3.1 Formato de ficha de costos.	101
5.1.3.3.2 Ítems de la ficha.	101
5.1.3.3.1 Ficha costos Trilogía tamales de sambo.	103
5.1.3.3.2 Ficha costos Crema haba con crocante de queso.	106
5.1.3.3.3 Ficha costos Tortilla de mashua relleno con carne ahumada.	109
5.1.3.3.4 Ficha costos Locro de huisisai (oca).	114
5.1.3.3.5 Ficha costos qhapukillu de zuchinni (bizcocho).	115
5.1.3.3.6 Ficha costos trilogía de cremas misk'is (cremas dulces).	117
5.1.4 Fijación de precio de venta al público sugerido	121
5.1.4.1 Estructuración del P.V.P. sugerido	121
5.1.6 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados	122
6.1.7 Tabla de principales materias primas utilizadas.	125
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	128
CONCLUSIONES	129
RECOMENDACIONES	130
Glosario	130
BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA	132
ANEXOS	135
Levantamiento de información.	135
Propuestas	144
Entrevista y socialización en el campo de acción.	147
Entrevista y socialización a las autoridades de EDEC.	148
Socialización del recetario.	149
Encuesta de la socialización del recetario.	150

Análisis de las encuestas.	151
---------------------------------	-----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	32
Tabla 2 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	37
Tabla 3 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	122
Tabla 4 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	125
Tabla 5 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	135
Tabla 6 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	136
Tabla 7 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	137
Tabla 8 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	138
Tabla 9 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	139
Tabla 10 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	140
Tabla 11 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	141
Tabla 12 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	142
Tabla 13 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	143
Tabla 14 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	151
Tabla 15 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	152
Tabla 16 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	153
Tabla 17 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	154
Tabla 18 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	155

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Google maps	33
Ilustración 2 Autor: Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	38
Ilustración 3 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	46
Ilustración 4 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	66
Ilustración 5 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	68
Ilustración 6 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	101
Ilustración 7 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	123
Ilustración 8 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	123
Ilustración 9 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	124
Ilustración 10 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	124
Ilustración 11 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	124
Ilustración 12 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	125
Ilustración 13 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	128
Ilustración 14 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	144
Ilustración 15 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	144
Ilustración 16 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	145
Ilustración 17 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	145
Ilustración 18 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	146
Ilustración 19 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	146
Ilustración 20 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	147
Ilustración 21 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	147
Ilustración 22 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	147
Ilustración 23 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	148
Ilustración 24 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	148
Ilustración 25 Autor: Stephany Mayancela Pablo Sacaquirin	148
Ilustración 26 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	148
Ilustración 27 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	148
Ilustración 28 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	148
Ilustración 29 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	149
Ilustración 30 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	149
Ilustración 31 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	150
Ilustración 32 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin	150

Ilustración 33 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin.....	150
Ilustración 34 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin.....	151
Ilustración 35 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin.....	152
Ilustración 36 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin.....	153
Ilustración 37 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin.....	154
Ilustración 38 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin.....	155
Ilustración 39 Autor: Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin.....	156

AGRADECIMIENTO

Me gustaría agradecer en estas líneas la ayuda que muchas personas me han prestado durante el proceso de investigación y redacción de este trabajo. En primer lugar, quisiera agradecer a mis padres que me han ayudado y apoyado en todo.

Finalmente agradecer a mi compañero de tesis Xavier, que desde el primer día hasta el último hemos conservado la amistad y responsabilidad de la universidad, gracias por apoyarme, allocarme y siempre estar.

Stephany Mayancela.

Vivir la experiencia dentro de la universidad es algo único, por ello agradezco a la vida y a mis padres por ser los pilares principales de esta experiencia brindándome su apoyo y también a mis hermanas que siempre han sido un apoyo y a las personas con las que me he cruzado durante este camino ya que sin duda todos me han enseñaron algo diferente. Agradezco al Instituto Tecnológico Sudamericano por brindarme el apoyo y las herramientas para poder desarrollarme como un profesional. Y finalmente agradezco a mi compañera de tesis Stephany, que ha sido una persona responsable y me ha brindado su amistad y apoyo desde los primeros días. Al igual que a mi tutora Lcda. María Fernanda Padilla por su apoyo y guía en este último trayecto.

Pablo Sacaquirin.

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A mis padres, que son el pilar fundamental y principal en mi vida que me ha enseñado a luchar por lo que se quiere en la vida, por el apoyo incondicional, por siempre alentarme a luchar y nunca dejarme desfallecer por las dificultades que se me presentaran, por los consejos sabios al momento de tomar decisiones a lo largo de toda mi carrera y de mi vida, por demostrarme siempre su cariño incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones. A mis familiares más cercanos y amigos, que siempre me brindan su apoyo y ayuda incondicional en todo momento para lograr terminar mi carrera.

Stephany Mayancela

Dedico este trabajo a las personas más importantes que siempre me han acompañado y me han brindado su apoyo durante toda mi vida. A mis padres, Carmen y Flavio. A mis hermanas, Andrea, Valeria y Erika. A mi tía Rosa Morocho. A quienes ya no se encuentra a mi lado. Abuelito Miguel y a al pequeño ángel que me acompaña desde el cielo, Jazmín.

Dedico también a todas las personas que decidan iniciar en el mundo de la gastronomía y de cualquier otra carrera. Que sepan que nunca habrá límites para lograr los sueños, espero que lleguen a ser los profesionales que este país necesita.

Pablo Sacaquirin.

RESUMEN

El presente proyecto tiene como objetivo diseñar un recetario de autor utilizando los productos que se ofertan en la feria agroecológica Cristo Rey organizada por la Empresa Municipal De Desarrollo Económico De Cuenca-Ecuador (EDEC). Realizando encuestas a los consumidores y entrevistas a los productores y vendedores, se pudo corroborar que existen ciertos productos que tienen poca demanda lo que ocasiona pérdidas económicas a los agros productores.

La investigación se basa en un enfoque mixto que incluye en tipo cualitativo y cuantitativo para poder realizar un levantamiento de información más preciso donde se aplicarán encuestas, entrevistas e información de documentos de referencia. Luego de esto se realizará una validación previa con las autoridades respectivas mediante una presentación hacia un grupo focal de la propuesta de el recetario. Como resultado del proyecto se planea obtener un recetario utilizando los productos de la feria agro ecológica Cristo Rey aplicando técnicas culinarias ancestrales, fomentando así el consumo de alimentos saludables y dando mayor reconocimiento a las ferias agro ecológicas. (se trata sobre los productos que se producen demasiado y no tienen mucha demanda)

Palabras Claves: Feria agroecológica, recetario, cocina ancestral, agro productores.

Cuenca-Ecuador.

ABSTRACT

The objective of this project is to design an author recipe book using the products that are offered at the Cristo Rey agroecological fair organized by the Municipal Economic Development Company of Cuenca-Ecuador (EDEC). Conducting consumer surveys and interviews with producers and sellers, it was possible to confirm that there are certain products that have little demand, which causes economic losses to agricultural producers.

The research is based on a mixed approach that includes a qualitative and quantitative type to be able to carry out a more precise information gathering where surveys, interviews and information from reference documents will be applied. After this, a prior validation will be carried out with the respective authorities through a presentation to a focus group of the cookbook proposal. As a result of the project, it is planned to obtain a recipe book using the products of the Cristo Rey agroecological fair, applying ancestral culinary techniques, thus promoting the consumption of healthy foods and giving greater recognition to agro-ecological fairs. (this is about products that are overproduced and not in high demand).

Keywords: Agroecological fair, recipe book, ancestral cuisine, agro producers. Ecuador basin.

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este trabajo es el diseño de un recetario de autor utilizando los productos que se ofertan en la feria agroecológica Cristo rey, entre estos los productos que menos se venden por su falta de conocimiento en cuanto a sus elaboraciones. Cada elaboración comprenderá un tipo de producto que para muchas personas es desconocido basándonos en encuestas previas hacia los consumidores.

La cocina de autor hace referencia a la cocina innovadora que se basa en la experiencia del propio chef, es decir, a la comida de autor se le da un estilo único y personal sin tener en cuenta las técnicas culinarias habituales. Creando así platos que no han sido elaborados antes y su elaboración podría llegar a ser compleja debido a las técnicas y utensilios usados. Se toma en cuenta este enfoque gastronómico como base para el desarrollo de la propuesta de esta investigación.

De este modo se utilizarán los productos que la feria agro ecológica ofrece, de esta manera se realizará tanto un rescate cultural de las técnicas de cocina ancestral tradicional como del incentivo al mayor consumo de los productos que ofrece esta feria agro ecológica.

La presente investigación se desarrolla de la siguiente manera. Inicialmente se presentará la problemática donde detallaremos la descripción del problema y los antecedentes históricos, así como los objetivos. En el siguiente capítulo se presenta el marco teórico que contiene información recolectada mediante un análisis bibliográfico sobre el tema y un informe breve sobre el entorno de la feria agro ecológica Cristo Rey, donde se analizarán la competencia, los clientes, lo que consideraríamos sus fortalezas y oportunidades.

Por otro lado, el último capítulo contiene el detalle de los métodos de investigación que usamos y se presentan los resultados del análisis e interpretación de resultados en gráficas. Y finalmente se

elabora la propuesta gastronómica que se implementará en la feria agroecológica. En este trabajo se utiliza como base metodológica las entrevistas y encuestas realizadas tanto al personal como al propietario del establecimiento y a los clientes del mismo.

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Diseñar un recetario de cuatro entradas y dos postres a partir de productos de la feria agroecológica Cristo Rey de EDEC utilizando técnicas de cocina ancestral tradicional.

Objetivos específicos

- Identificar los productos que tienen mayor y menor demanda en la feria agroecológica Cristo Rey.
- Investigar sobre técnicas culinarias ancestrales.
- Realizar el diseño del recetario a partir de productos de la feria agroecológica Cristo Rey de EDEC utilizando técnicas de cocina ancestral tradicional.
- Elaborar la propuesta para ser presentada.
- Socializar y validar el diseño del recetario con un grupo focal de EDEC y de la feria agroecológica Cristo Rey.

Preguntas de investigación

- 1) ¿Cómo fue la apertura de la feria agro ecológica Cristo Rey?

- 2) ¿Al final de la jornada se logra vender todos los productos?

- 3) ¿Existe productos que no tengan mucha demanda, porque cree usted que pasas esto?

- 4) ¿Qué tan llamativo se le hace la aplicación de técnicas de cocina ancestral?

- 5) ¿De qué lugares llegan los productos que se ofrecen?

JUSTIFICACIÓN

Los grupos y cooperativas de consumo agroecológico son una realidad cada día más presente a nivel local. Aunque se trata de experiencias que, en cifras totales, suman a un número reducido de personas, demuestran que es posible llevar a cabo otro modelo de consumo que tenga en cuenta criterios sociales y medioambientales (Economía solidaria, 2020).

Se realizará una investigación dentro de la feria agro ecológica cristo rey a un grupo de productos que generalmente no tengan mucho movimiento al momento de la comercialización.

Según entrevistas a clientes y productores mencionan que no hay interés por ciertos productos porque desconocen sus preparaciones y los comerciantes carecen de esa información para motivar a su consumo.

Se busca concientizar sobre los productos que ofertan los agros productores. A su vez indicar sobre los usos y elaboraciones a los consumidores. Siendo como beneficiarios directos los agros productores, ya que sus ventas aumentarán y se les daría más reconocimiento.

Y como beneficiarios indirectos los clientes y quienes están desarrollando este proyecto.

Los clientes al ser informados sobre los productos agro ecológicos y sus recetas saludables que ellos pueden elaborar a partir de estos. Y los estudiantes a cargo porque se podrá aportar a la sociedad sobre el mayor consumo de productos agro ecológicos y menos productos químicos.

La principal motivación de este trabajo es que se reconozca la labor y la importancia de los agros productores y a su vez que estos conozcan más sobre los valiosos productos que se ofertan y como ellos lo pueden utilizar para comercializar, así como también para su propio consumo evitando tener pérdidas y aprovechar lo que se consideraría desperdicio.

CAPÍTULO I: PROBLEMÁTICA

1.1. Planteamiento del problema

A través de una investigación de campo a la feria agro ecológica Cristo rey se pudo evidenciar la falta de motivación de parte de los agros productores a sus clientes al consumo de sus productos. La feria agro ecológica Cristo Rey está ubicado en el barrio cristo rey donde agro productores ofertan sus productos que ellos mismo los producen, al cual asisten varias personas que consumen productos saludables.

En una entrevista a la Ing. Patricia Farfán Coordinadora de agro ecología de EDEC-CUENCA se pudo reafirmar el problema que es la falta de motivación al momento de ofrecer los productos al público.

“Los consumidores no compran cierto grupo de productos porque desconocen cómo prepararlos o como darles un uso” (P. Farfán. EDEC. 2021)

1.2. Descripción del problema

La alimentación en cuanto a la salud es una tendencia que ha presentado un auge en la última década, que además se incrementó de manera considerable desde el inicio de la pandemia. El consumo de ciertos alimentos saludables tales como las frutas, hortalizas, pescados y productos bajos en azúcar, grasa y sal, se han visto aumentados alrededor de un 15% durante el 2020.

La feria agroecológica Cristo Rey está ubicada en la calle Luis Cordero y Eugenio Espejo en la plaza de la iglesia Cristo Rey. Posee una gran variedad de productos que se comercializan, pero siempre hay ciertos alimentos que tienen muy baja demanda por su desconocimiento de

preparación, de acuerdo a entrevistas a los comerciantes. De ahí la necesidad de diseñar el recetario dando así a conocer sobre estos productos y como prepararlos para así aumentar su distribución.

De acuerdo a una entrevista a un grupo de consumidores “Hay productos que uno no compra por desconocimiento de cómo prepararlos, pero si se supiera como preparar se consumiría más por al final son productos saludables”. Por otra parte, los productores aseguran así un incremento de ventas de sus productos aumentaría si se le diera información sobre el producto y sus elaboraciones gastronómicas posibles.

Los productos que ofrece la feria son muy variados incluyendo un grupo que se da solo por temporadas que se los llega a encontrar solo en ese lugar, por lo que la propuesta planteada busca darle reconocimiento y destacar entre las ferias todo lo que se ofrece.

CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL

2.1. Marco Teórico

El marco teórico o de referencia es un documento donde se visualiza los antecedentes obtenidos mediante previas investigaciones y consideraciones teóricas para poder presentar un proyecto con sus respectivos análisis, hipótesis y experimentos de prueba.

2.1.1 Las técnicas ancestrales

“Los pueblos aborígenes han practicado con mayor intensidad tres técnicas básicas para cocinar un alimento: asado, cocción y putrefacción. Pero los aymaras han desarrollado más de diez técnicas para cocinar los alimentos, que se mantienen vigentes, y han creado instrumentos y sistemas de cocción para facilitar el trabajo físico, cambiar las texturas de los alimentos, así como también para potencializar o generar diferentes sabores” (Marvin Harris.)

Técnicas ancestrales es la denominación que se da a las prácticas intelectualmente elaboradas con gran tradición y conocimiento a lo largo de la existencia de una cultura o población. Actualmente, el mundo gastronómico mundial tiene un desarrollo tecnológico muy importante, pero que para muchos quienes aman las tradiciones se está reemplazando las prácticas ancestrales y evitando que estas se hereden de generación en generación. La forma de cocción y técnicas ancestrales de los alimentos, prefieren las cocciones al vapor y al carbón las cuales se han heredado de las abuelas, de quienes nacieron y crecieron practicando este tipo de costumbres gastronómicas, Y que éstas se están perdiendo lamentablemente.

2.1.1.1. Técnica de envuelto

Esta técnica es usada tanto en la cocina antigua como en la cocina moderna y es una de las que mantiene algunas tradiciones ancestrales. En nuestra ciudad de Cuenca se puede observar el uso de estas técnicas, pero con muy poca frecuencia.

Esta técnica consiste en aprovechar todos los nutrientes que son propios del alimento. Esto permite la concentración de sus aromas y sabores. El alimento se cocina en su propio jugo, envuelto en los distintos tipos de hojas dependiendo cual se desee usar, lo que permite conservar sus sabores. Estas elaboraciones se las pueden combinar con algunos tipos de frutas, verduras, carnes, dulces, etc. (Cornejo, 2010)

2.1.1.2. Técnica de cocción en piedra

En el fogón humeante se colocó una base de piedras de río previamente calentadas en una fogata, y la calentura que se generaba con ello cocía los alimentos. Se colocaron varias capas de piedras, y los alimentos por cocinar son pescados, filetes de carne, o también se pueden sumergirlas en los líquidos y así provocar un proceso de calentado y ebullición. El peso de la piedra permite un mejor dorado y conservación el tamaño y las texturas naturales. Por lo general el sabor de la piedra impregna en el producto, sustancias y aromas naturales del río. Es un proceso lento y al final con un sabor muy agradable, aromático y muy nutritivo.

2.1.1.3. Técnica de asado en brasas

Esta es una técnica en la que los alimentos se encuentran expuestos al calor del fuego para que se cocinen lentamente. El calor transmitido gradualmente al alimento que se lo encuentra

suspendido cerca del fuego. Generalmente se usa carbón vegetal o madera que ardan a altas temperaturas y por largo tiempo, lo que con el tiempo aporta con aromas y sabores ahumados.

Los pastores o comerciantes o yatiris aymaras que viajan largas distancias, mientras descansan los auquénidos, acostumbran cazar algunas chinchillas o conejos silvestres que generalmente se encuentran entre las piedras o peñascos; luego de destrozarlos y pelarlos en agua caliente, se los cortan en pedazos pequeños y untan con sal. Los secan sobre las piedras o peñascos una hora, aproximadamente. Una vez secos, los traspasan con pequeños palos de madera y los asan sobre el fuego abierto. Esta técnica de cocción en brasas es preferible realizarla en la noche, porque permite una agradable conversación alrededor del fuego. Con esta técnica se cocinan agradables pescados de río (Cocinas regionales andinas, 68)

2.1.1.4. Técnica de cocción en olla de barro

El barro fue muy importante en la época incaica ya que su principal virtud era su porosidad, el vapor excesivo escapa de las ollas de barro y permite que los alimentos se cocinen con la humedad necesaria. Además, gracias a su lenta cocción permite que los ingredientes mantengan su auténtico sabor. Aparte con el barro se puede fabricar una gran variedad de utensilios de cocina como son: Las ollas de barro, hornos de barro, entre otros.

Las ollas son importantes y muy utilizadas debido a que los alimentos tardan de 2 a 3 horas de cocción y lo hacen con agua. Pero es muy importante tomar en cuenta el control de los tiempos, debido a que el barro conserva mucho el calor y se debe revisar constantemente el medio

líquido ya que podría evaporarse por completo y hacer que los alimentos se quemem.
(Cornejo,2010)

2.1.1.5. Técnica en cenizas

Es una técnica de cocción bastante simple. consiste en arrimar los alimentos a las cenizas del fogón, se puede colocar productos como papas, ocas y también en algunos casos pedazos de carne fresca, estos previamente sazonados al gusto. Arrimar los alimentos al fogón es una forma en la que se aprovecha el fuego y las cenizas, es una de las primeras técnicas. (Weston,2010)

2.1.1.6. Técnica de ahumado

Consiste en colocar un alimento a humo generado por maderas con un índice bajo de resinas este método, a más de dar un buen sabor alarga la vida de los alimentos. Nuestros antepasados se mantenían calientes y cocinaban a fuego abierto, utilizando madera local indígena. Es lógico suponer que su comida se habría cubierto con el residuo del humo y que por lo tanto este sabor de humo de madera habría sido un sabor integral en la comida que finalmente se convirtió en una parte de nuestro patrimonio alimentario. Es seguro asumir que los antiguos humanos notaron que la comida que tenía una ligera capa de residuos de humo de madera duraba más que la carne no tratada.

- **Ahumado en frio**

Proceso que se emplea en la mayor parte de los curados, se realiza sin que la temperatura supere los 30°C con la finalidad de que el producto no se cocine.

- **Ahumado en caliente**

Este proceso se utiliza en la mayoría de los productos, ya que pretende cocer al producto al mismo tiempo que ahumarlo. La temperatura del humo puede llegar hasta los 121°C y el centro del pescado hasta 60°C, la operación es rápida y puede durar entre 30 a 60 minutos; para realizar este proceso se puede utilizar al igual que el ahumado en frío la chimenea tradicional o el ahumadero mecánico.

2.1.1.7. Técnica de secado

Consiste en eliminar el agua de los alimentos con el fin de evitar la proliferación de bacterias; además contribuye a que no se dañe el alimento secado, ya que las bacterias y hongos necesitan de agua para crecer.

Esta técnica se ha practicado desde la antigüedad, se puede colocar el alimento al sol y al viento, esto hará que el líquido se elimina por evaporación. Existen varias razones por la que se deben secar los alimentos, por una parte, los alimentos duran más tiempo, se asegura su calidad y no se va a generar ningún riesgo al consumirlo.

Por otro lado, se puede ahorrar ya que el secado es al aire libre. Para realizar el secado hay que tener en cuenta que se pueden presentar dificultades, una de ellas es el tiempo de secado ya que si existe mucha humedad en el ambiente va a haber demora en el proceso. Otro aspecto importante es que si el alimento contiene mucha agua y se demora bastante tiempo estos suelen pudrirse o presentar moho. Si se deja el alimento directo con el sol puede haber una pérdida de color del alimento, así como de las vitaminas y minerales que contiene el mismo.

Los pasos para secar los alimentos son:

- Seleccionar los alimentos que están en buen estado.
- Lavar los alimentos que ya están listos para ser secados.
- Volver a seleccionar los productos eliminando partes de un producto.
- Cortar partes dañadas del producto para evitar contaminación.
- Lavar nuevamente para evitar contaminación.
- Realizar algún tipo de tratamiento antes de aplicar el secado.
- Realizar el secado.
- Por última vez separando los alimentos mal secados.

2.1.2. La agro ecológica

La Agroecología es una ciencia cuya finalidad es contribuir al desarrollo rural tomando como base los recursos endógenos y los conocimientos campesinos – practicas ancestrales, sin renunciar a los avances científicos y técnicos. Su objetivo principal es la sostenibilidad del ecosistema lo cual se da por: diversidad de especies productivas o cultivos y animales, suelo cubierto y rico en materias orgánica, baja incidencia de plagas/enfermedades, niveles óptimos de temperatura y humedad, (Altieri M, 1991) y de todo el sistema agroalimentario (producción, transformación, distribución y consumo) desde el punto de vista ecológico, económico y social. La base para cumplir este objetivo se encuentra en el manejo de los agroecosistemas bajo principios y normas agroecológicas y en los circuitos cortos de comercialización, con la finalidad de fijar la población en su territorio y mantener vivo y diverso el medio rural. El método utilizado es la investigación, acción participativa (GUZMÁN E, 2000)

La agroecología como alternativa de desarrollo rural se ha traducido en una variedad de programas y planes ligados a la agricultura y ganadería ecológica, cuyos propósitos son:

- Rescatar y revalorizar el conocimiento y las técnicas utilizadas por el campesino en el manejo de los agrosistemas, con un enfoque participativo, multidisciplinario y sistémico, donde confluyan el conocimiento moderno y el tradicional.

- Aumentar la diversidad de cultivos y animales dentro del agrosistema, para adecuar el reciclaje de materia a las necesidades existentes y reducir al mínimo los riesgos económicos, ambientales y biológicos.

- Mejorar la base de los recursos naturales mediante la conservación y uso óptimo del agua y el suelo.

- Fomentar la organización social de los agricultores, tanto en el sentido de producción y comercialización, como en aspectos reivindicativos, para participar en la toma de decisiones políticas en función de las necesidades locales.

- La Agroecología apuesta también por la multifuncionalidad del territorio, como complemento de la actividad agraria, basada en el turismo alternativo (agroturismo, ecoturismo, turismo gastronómico) y como conservadores del patrimonio natural (Guzmán G, Alonso A., 2003) (Izquierdo J., 2008)

2.1.3. La Cocina de autor

El concepto de Cocina se refiere a aquellos cocineros o restauradores no cocineros que diseñan una estrategia culinaria singular y renovadora, basada en el gusto tradicional, pero innovadora que representa un salto cualitativo con respecto a la cocina anterior. Significa la madurez creativa de la cocina del siglo XX que pasa de la dictadura del chef cómplice a la aportación del cocinero creador que encuentra un estilo propio y modifica el gusto. Con la cocina de autor, el cocinero es capaz de expresar, crear y servir su propio estilo. Toma lo mejor de los

otros y lo presenta a su manera, generalmente son ofrecidos en un menú de degustación, marcado por su sello personal escogiendo sus mejores creaciones para presentar al cliente un menú representativo de sus creaciones en pequeñas y estudiadas porciones. Preocupándose por el montaje, procurando dar al comensal un animado juego de colores, texturas, formas y sabores, que le procuren una satisfacción perdurable. (Ferran Adriá, 2015).

2.1.4. ¿Cómo definimos la cocina de autor?

La Cocina de Autor tiene una filosofía que sería en cierto modo contradecir el nombre que recibe, por ende, cada cocinero que practique este tipo de cocina tendría una propia identidad y filosofía. Sin embargo, hay algunos cánones que se encuentran para hacerse una idea general de lo que se trataría y a lo que apunta la Cocina de Autor recogiendo un poco de todos los estilos anteriores, ya que este solo hecho implica un desarrollo culinario.

2.1.4. Recetario

Un recetario es donde se presentan instrucciones precisas sobre la preparación y la cocción de cada plato de su menú. Se elabora una receta estándar para cada plato según las indicaciones del chef a cargo de cocina donde se cumplen estrictamente todos los puntos.

Un recetario consiste en un análisis detallado y exhaustivo de los pasos a seguir en una receta; es un manual o conjunto de procesos de un lugar concreto, de una casa, de una familia, pero también evidentemente de un restaurante, cafetería, hospital o todo servicio de alimentación, en pocas palabras es una fórmula que indica las cantidades requeridas, los procedimientos, el tiempo y cualquier otra información necesaria a seguir en un régimen nutricional.

La receta además es la más que una simple herramienta en la cocina, es una serie de instrucciones para hacer un determinado plato utilizando varios ingredientes, la receta algunas veces llamada fórmula, hace posible que un plato en particular sea reproducido por otra persona que no es quien originalmente lo creó. Cuanto más detallada y específica sea la receta más segura será la reproducción, llegando a ser muy parecida o igual al original. (Revenga, 2013)

2.2. Marco Contextual

2.2.1. Feria agro ecológica.

Este proyecto interinstitucional entre la Empresa Pública Municipal de Desarrollo Económico EDEC EP y la Red Agroecológica del Austro, inició en el 2017 con el apoyo de Desarrollo Social Municipal.

El objetivo es lograr la comercialización directa entre productor y consumidor final eliminando al intermediario. Además de esta manera se promueve el tema gastronómico ya que todo el proceso alimentario nace desde la semilla hasta el plato que se sirve en la mesa de las familias, precisó Freddy Buestán, Técnico de la EDEC EP (EDEC, 2020)

**PRODUCTOS OFERTADOS EN LA FERIA AGROECOLÓGICA CRISTO REY DE EDEC-
CUENCA**

Verduras y Hortalizas:	Frutas	Lácteos:	Granos:	Carnes:
Repollo	Chamburo	Leche	Maíz	Cerdo
Col Morada	Tomate De Árbol	Queso Fresco	Cholco	Pollo Cubano
Ajo	Chirimoya	Queso Mozzarella	Arvejas	Pollo Criollo
Cebollín	Babaco		Habas	
Cilantro	Pitahaya		Cebada	
Perejil	Mora			
Apio	Manzana			
Nabo Verde	Uvilla			
Remolacha	Granada			
Espinaca	Pepino Dulce			
Sambo				
Rábano				
Zuchinni				
Zapallo				
Papa Chaucha				
Aguacate				
Achojcha				
Mashua				
Oca				
Ají Rocoto				
Tomate Riñón				

Tabla 1 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

2.2.Marco Conceptual.

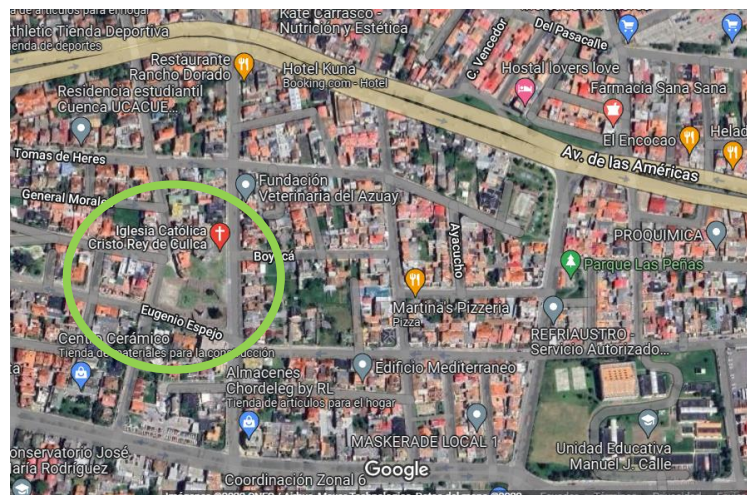


Ilustración 1 Google maps

- Cocina de autor:

Es una cocina que manifiesta grandes rasgos de personalidad e innovación, y donde el chef coloca su sello de identidad.

- Cocina ancestral tradicional:

Son un conjunto de técnicas utilizadas para la preparación de platos utilizando métodos tradicionales.

- EDEC:

Empresa Pública Municipal De Desarrollo Económico de Cuenca

- Feria agroecológica:

Lugar donde se ofertan productos alimenticios basados en un agro producción propia.

- Inocuidad:

Producto con incapacidad de hacer daño.

- Recetario:

Conjunto de recetas donde se indica la elaboración de cierta clase de alimentos.

- Tradicional:

De la tradición o que está relacionado con ella por el modo de transmitirse o por su permanencia de una generación a generación.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.

3.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN SEGÚN EL ESTUDIO.

La metodología de la investigación es el método que utilizarás para resolver un problema de investigación mediante la recopilación de datos utilizando diversas técnicas, proporcionando una interpretación de los datos recopilados y sacando conclusiones sobre los datos de la investigación. En esencia, la metodología de la investigación es el proyecto de una investigación o estudio (Q. M, 2020).

La metodología de investigación se dará con un enfoque mixto a partir de un acercamiento a los productores y consumidores de la FERIA AGRO ECOLÓGICA CRISTO REY. Permitirá tener un control adecuado sobre los datos recolectados. Aquellos datos permitieron facilitar la relación entre las variables de estudios. Además, es una investigación descriptiva de tipo transversal ya que es abordada durante un periodo de tiempo de marzo-agosto.

3.1.1 Enfoque de investigación

La investigación mixta es una metodología de investigación que consiste en la recopilación, análisis e integración tanto de una investigación cuantitativa como cualitativa.

Este enfoque se utiliza para una mejor comprensión del problema de investigación, y que no se podría dar cada uno de estos métodos por separado.

El proceso de investigación mixto implica una recolección, análisis e interpretación de datos cualitativos y cuantitativos que el investigador haya considerado necesarios para su estudio. Este método representa un proceso sistemático, empírico y crítico de la investigación, en donde la visión objetiva de la investigación cuantitativa y la visión subjetiva de la investigación cualitativa pueden fusionarse para dar respuesta a problemas humanos (Ortega, A. O., 2018).

3.1.2 Técnicas de recopilación de datos

Las técnicas documentales tales como las referencias bibliográficas, citas, técnicas de campo, de laboratorio o paráfrasis. Dan validez a la información que se desea presentar en un proyecto de modo que tenga fuentes de información con bases sólidas y confiables. Además de técnicas de campo que puedan ayudar a corroborar resultados de todas las respuestas concedidas por el público al que se lleva a cabo la investigación adjuntando las entrevistas con el objetivo de obtener determinada información, ya sea esta de tipo personal o no (Ayala, 2021).

3.2 Tipo de investigación

En la investigación método que se utilizara para resolver el problema de mediante la recopilación de datos utilizando diversas técnicas, proporcionando una interpretación de datos finales es aquella ciencia que provee al investigador de una serie de conceptos, principios y

leyes que le permiten encauzar de un modo eficiente y tendiente a la excelencia el proceso de la investigación.

Investigación exploratoria: Es un modelo de investigar y analizar información específica que no ha sido estudiada, se encarga de tener un primer acercamiento para que en un futuro se pueda hacer una investigación más detallada.

Teniendo en cuenta fenómenos poco estudiados, no se apoyan en teorías sino en la recolección de datos que permitirá explicar o determinar ciertos patrones para una investigación más profunda.

Investigación descriptiva: Este tipo de investigación realiza un informe detallado sobre el fenómeno de estudio y sus características, busca tener una información clara sobre el objeto estudiado.

Investigación explicativa: Establece relaciones de causa y efecto e intenta establecer las consecuencias de un fenómeno específico

Técnica de campo y experimental:

Haciendo entrevistas a diferentes autoridades competentes que sepan sobre los temas que se presentan en este proyecto.

Se procederá al diseño de preguntas, entrevistas, observación entre otras para poder obtener información más detallada sobre el tema.

3.3 Corte de la investigación

Investigación transversal: se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico.

Conocida también como estudio vertical o de prevalencia, es una investigación de carácter estadístico, epidemiológico y demográfico, muy usada en ciencias médicas y de la salud, y en ciencias sociales. (Ayala, 2021)

3.4 Instrumentos y técnicas para el levantamiento de la información:

Se realizará un procedimiento basado en fuentes primarias como encuestas y entrevistas y fuentes secundarias. como libros y artículos. La encuesta que se aplicaran se basara en preguntas de opción múltiple

Técnica	Instrumento
Encuesta abierta, estructurada.	Cuestionario de preguntas entrevista.
Observación participante.	Formato.
Degustación	Rúbrica. Bitácoras.
Revisión documental	Búsqueda de información (personal sea impreso y digitales.

Tabla 2 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

- Entrevista a:
 - Argenis Gil (EDEC-CUENCA)
 - María Encalada (Coordinadora de la feria agroecológica)
 - Gabriela Jaramillo (presidenta de la Feria agroecológica.)
- Encuesta a clientes.
- Visita a la biblioteca, al campo de acción y al instituto.

Formato de entrevista

- ¿Cómo fue la apertura de la feria agroecología?
- ¿Al final del día se logran vender todos los productos?
- ¿Los productos que restan que es lo hacen o lo utilizan en algo?
- ¿Los productos menos conocidos por qué no se logran vender?
- ¿Existe la posibilidad de brindar un recetario?
- ¿Le parece una buena idea de utilizar productos que no logran vender darle una **UN** uso para elaboración de un recetario?
- ¿Qué tan llamativo se le hace la aplicación de técnicas ancestrales para el recetario?

Ilustración 2 Autor: Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

3.5 Metodología de trabajo

La metodología usada en nuestro proyecto está enfocada en un enfoque investigación-acción lo que nos ayudará a realizar un estudio de los problemas en el campo de acción, de manera que se pueda lograr una recolección de conocimientos para nuestra investigación.

Inductivo.

Este método utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos aceptados como válidos, para llegar a conclusiones, cuya aplicación sea de carácter general, este se da inicio con un estudio individual donde se ven los hechos y en base a ellos se formulan conclusiones universales que luego se postulan como leyes, principios o fundamentos de una teoría (I.T.T.2015).

Esto lo encontramos al momento de identificar la problemática dentro del campo de acción y postular una posible solución.

Deductivo.

Este método consiste en tomar conclusiones generales para luego ser explicadas de manera particular. Este método se inicia con un análisis de los teoremas, leyes, postulados y principios de aplicación universal y de comprobada validez, para aplicarlos a soluciones o hechos particulares (I.T.T.2015).

Esto lo vemos reflejado en el estudio previo del campo de acción y en el establecimiento de la problemática del proyecto.

Analítico.

Este método es un proceso cognoscitivo, el cual consiste en descomponer un objeto de estudio separando cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual (I.T.T.2015).

Podemos verlo reflejado en el análisis de cada pregunta que se realizó en las encuestas y entrevistas.

Descriptivo.

Esta investigación está encargada de puntualizar las características de la población que está estudiando, en este caso el campo de acción. Esta metodología está centrada en el “qué”, en lugar del “por qué” del sujeto de investigación. teniendo como objetivo desarrollar una respuesta a toda pregunta que ayude a aclarar el problema y por ende ayudar a proponer una solución.

Esto lo vemos reflejado en las encuestas y desarrollo de la justificación

Explicativo.

Es el método que presenta una relación causal; no sólo busca describir o acercarse a un problema, también intenta encontrar las causas existentes en el mismo. Existen diseños experimentales y no experimentales.

Esto lo vemos reflejado en la problemática del proyecto.

Proyectivo.

La investigación es proyectiva cuando consiste en la elaboración de una propuesta, plan o procedimiento, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de una institución, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, de los procesos explicativos y de las tendencias futuras (Hurtado de Barrera, 2010, p.567).

Podemos ver plasmado esto en la elaboración del menú que es nuestra propuesta a solución a la problemática que describimos anteriormente.

CAPÍTULO IV:

4.1 Análisis e interpretación de datos.

Mediante la realización de este proyecto se determinó lo siguiente:

En la feria agroecológica Cristo Rey de EDEC ubicada en la ciudad de Cuenca en la calle Eugenio espejo, entre francisco e. tamariz y Luis Cordero, se realizó investigaciones de problemas que presentan en la feria sobre sus productos la cual se pudo observar la falta de conocimiento de cómo elaborar ciertos productos es por ellos que se realizó entrevistas y encuestas a los agro productores escuchar el problema que se ve por no vender, con ayuda de esto podemos dar un solución y obtener una propuesta de un recetario de seis elaboraciones con productos que tiene poca demanda.

En la feria agroecológica, Mediante una previa observación y un estudio detallado se pudo confirmar la existencia de productos a los cuales los comerciantes y los consumidores no tenían conocimiento de sus elaboraciones por ende se presentaba una pérdida para las dos partes.

Se realizó varias visitas a la feria agroecológica Cristo Rey para obtener los productos y materias primas que luego nos sirvieron para la estructuración de la propuesta de las seis elaboraciones para el recetario. Logrando obtener como productos principales el chamburo, sambo, zuchinni, maíz, achogcha, frutas y demás productos.

Se realizó una entrevista a la coordinadora de la feria agro ecología Cristo rey, en donde se evidencio los problemas existentes al momento de vender los productos, esto nos sirvieron para poder plantear el tema y de esta manera poder desarrollar una posible solución. Dentro de esta entrevista se menciona que los productos que tiene poca demanda por lo general desechan ya sea para consumo animal o para la basura. Nosotros buscamos plantear una solución a eso para que todos productos que se ofertan en la feria sean adquiridos por los consumidores.

Las encuestas y entrevistas también fueron enfocadas en averiguar cual era el grado de conocimiento gastronómico de los productos que son ofertados, dando como resultado que la

mayoría de vendedores carecían de información sobre los métodos de preparación de algunos de sus productos. Así que la propuesta de un recetario sería una idea bien recibida por ambas partes, vendedor como consumidor.

Mediante la recolección de información se pudo observar a que público nos estamos dirigiendo, partiendo desde ahí nosotros empezamos a formular ideas en las que se podría dar un posible aporte tanto a las personas que venden sus productos, así como a las que los compran. Llegando así a una propuesta de un recetario en el que se pueda visualizar elaboraciones hechas a base de productos de la feria agroecológica, pero con técnicas que pudiesen resaltar tales como la de la cocina ancestral.

Luego de una investigación profunda sobre los productos agroecológicos, la cocina ancestral y diseños de recetarios se realizó la propuesta para luego ser revisada por una persona con amplios conocimientos del tema.

El día sábado 30 de Julio del presente año se realizó un show cooking para socializar el recetario junto con la Ingeniera Patricia Farfán y el Licenciado Argenis Gil, autoridades de la Empresa Pública Municipal De Desarrollo Económico De Cuenca. También con la Señora María Encalada, presidenta de la Feria Agroecológica Cristo Rey. Los agros productores y público presente.

Al momento de la socialización también se realizó una degustación a todas las personas de las cuales quince personas fueron encuestadas para validar nuestra propuesta tanto las autoridades, así como personas presentes. Estos compartieron su aprobación tanto al diseño y presentación del recetario, así como a las elaboraciones realizadas.

En cuanto a las entradas de trilogía de tamales de sambo el 100% mencionó su aprobación e interés ya que a más de utilizar productos agroecológicos se aplicó técnicas ancestrales. La crema de habas con crocante de queso y carne seca 100% también fueron aprobadas resaltando su aprecio al consumo de sus productos. En cuanto al postre de qhapukillu de zuchinni (bizcocho)

fue 100 % aprobado ya que su técnica de realización fue en un tiesto de barro lo que llamo mucho la atención de los consumidores.

Además, se realizó la entrega de un recetario físico y digital a la Ingeniera Patricia Farfán coordinadora de las Ferias Agro ecológicas de EDEC (Dirigirse anexo Ilustración 26) quien expresó su agradecimiento, así como también su aprobación a la propuesta que desarrollamos durante todo el tiempo que se trabajó en colaboración del Instituto con Empresa Pública Municipal De Desarrollo Económico De Cuenca.

Apoyándonos también a la difusión de este documento a través de las redes sociales, así como también de la página oficial de EDEC.

CAPÍTULO V:

5.1 Propuesta De Investigación.

El desarrollo de este trabajo de titulación tiene como objetivo el diseño de una propuesta de seis elaboraciones para un recetario, utilizando productos de la feria agroecológica Cristo rey, dando prioridad a los productos que tiene poca demanda por falta de conocimiento en cuanto a su manera de preparación.

La cocina de autor es un tema muy amplio ya que abarca diferentes opiniones, pero en algo si concuerdan todos, es una forma en la que un cocinero puede plasmar sus ideas, y crear así platos diferentes con un estilo propio que refleja la capacidad y madurez creativa que se puede llegar a desarrollar.

En resumen, la cocina de autor es plasmar en un plato todo el conocimiento que un gastrónomo ha adquirido y así liberar sus ideas y su creatividad para elaborar algo que no se ve habitualmente.

Las técnicas culinarias ancestrales dentro de la cocina Cuencana han tenido un desarrollo notable ha evolucionado a lo largo de los años, esto debido a influencias dentro del área gastronómica, sin embargo, en nuestra ciudad el preservar estas tradiciones a las siguientes generaciones resulta complicado ya que las personas optan por medios más rápidos elaborar alimentos haciendo que la identidad cultural de nuestra ciudad vaya en decadencia poco a poco.

La elaboración del recetario tiene como finalidad ayudar a que tanto la feria como sus productos tengan un mayor reconocimiento y por ende genere un aumento del consumo de los productos de este lugar.

A continuación, se detalla la propuesta, que consta de cuatro entradas y dos postres.

Entradas

- Trilogía de tamales de sambo: pollo, vegetales, chicharrón y ají tomate de árbol.

- Crema de habas: carne de cerdo seca triturada, crocante de queso, aceite aromatizado.
- Tortilla de mashua: carne de cerdo ahumada, ají de piña, choclo tierno tostado, encurtido (rábano, remolacha, cebolla)
- Locro de ocas: nabo, achojcha rellena con queso.
- Postres:
- Trilogía de cremas misk'is: masa base de maíz, crema de remolacha, crema de guineo, crema de chamburo.
- Qhapukillu de zuchinni.

5.1.1 Documentos.

5.1.1.1 Recetario.

<https://drive.google.com/file/d/1i4bIvmCW5OczSxqLwmqFGjz6gIMNB-Oi/view?usp=sharing>

5.1.2 Bitácoras.

Según Flanagan "Los materiales impresos se diferencian de otros tipos de medios por el hecho de estar compuestos de hojas o pliegos (hechos, sobre todo de papel) sobre los que la información se presenta en hileras de caracteres o símbolos. A veces se intercala también material visual, entre las líneas. En ocasiones, el material impreso no es más extenso que una sola hoja de papel; otras veces, contiene una serie de páginas que pueden estar plegadas, cosidas, pegadas, atadas, encuadernadas o grapadas por uno de los lados, formando una especie de paquete." (p. 3806).

La bitácora es un documento técnico que ayuda en el control del desarrollo de una elaboración específica, Ayuda en el control y la regulación al momento de aplicar los gramajes, métodos de cocción, temperaturas y tiempos de las elaboraciones, así como de sus respectivas observaciones que ayudarán al momento de mejorar el plato.

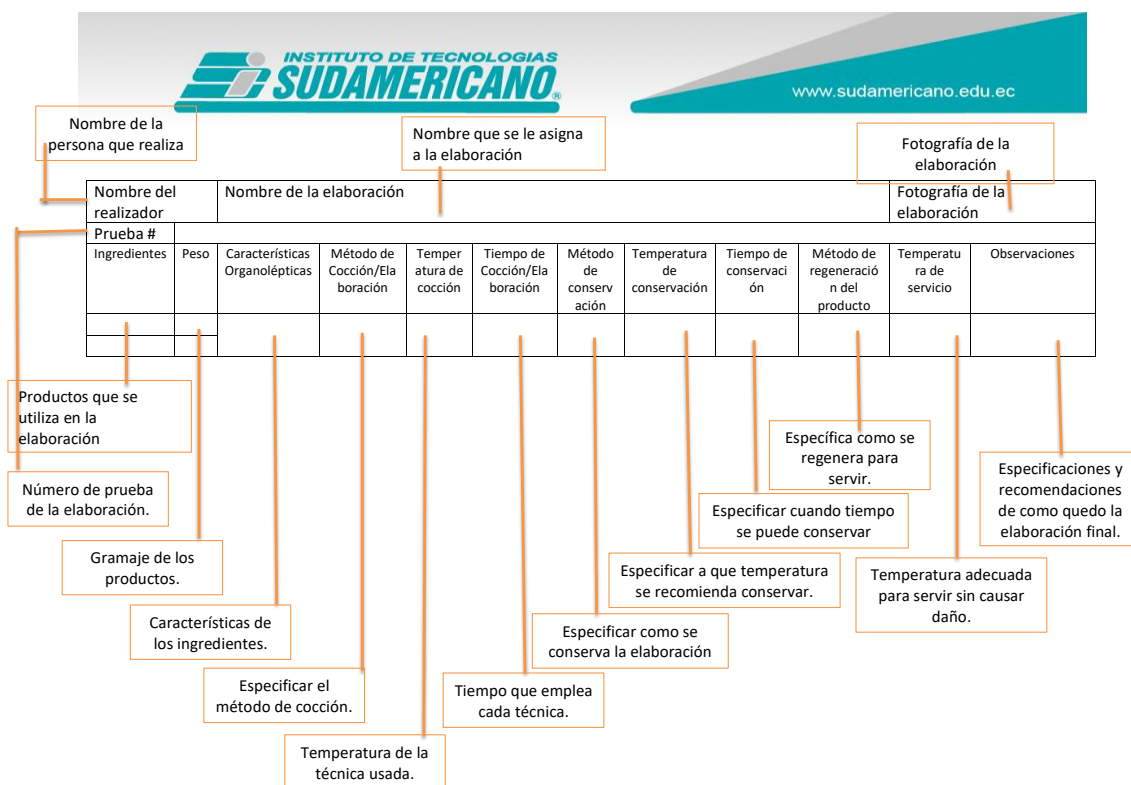



Ilustración 3 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

5.1.2.1 Trilogía tamales de sambo.

Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin.	Nombre de la elaboración: Trilogía tamales de sambo: pollo, vegetales, chicharon.	Fotografía de la elaboración 47 
--	---	---

Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Masa de sambo	500 gr	Olor: neutral Color: café claro Sabor: casi neutral ayuda sus rellenos. Textura: suave y esponja	Cocción al vapor.	50°C	30 min.	n/a	n/a	n/a	microondas	65°C	Se presenta buena textura. Mejorar presentación. Los diferentes rellenos que queden en el centro.
Relleno de pollo	50 gr										
Relleno de vegetales	50 gr										
Relleno de chicharon	50 gr										
Ají de tomate de árbol	50 gr										

Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin.		Nombre de la elaboración: Trilogía tamales de sambo: pollo, vegetales, chicharon.										Fotografía de la elaboración	
Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin.		Nombre de la elaboración: Trilogía tamales de sambo: pollo, vegetales, chicharon.										Fotografía	
Prueba #		2											
Ingredientes		Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones		
Masa de sambo		500 gr	Olor: Sambo Color: café	Cocción al vapor.	50°C	35 min.	n/a	n/a	n/a	microondas	Se presenta buena textura, a la igual concentración de masa.		
Rellenos vegetales		3	50 gr	claro									
Relleno pollo			50 gr	Sabor: Intenso de cada relleno al igual de masa.	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Relleno chicharrón			50 gr	Textura: suave y esponja	Cocción al vapor.	50°C	30 min.	n/a	n/a	n/a	microondas	65°C	Se presenta buena textura. Se obtuvo los resultados deseados en presentación.
Relleno árbol de pollo		50 gr	50 gr	Olor: neutral ayuda sus rellenos.									
Relleno de vegetales		50 gr	50 gr	Color: café									
Relleno chicharrón		50 gr											




Ají tomate de árbol	50 gr										
---------------------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--


5.1.2.2 Crema de haba con crocante de queso.


Nombre del realizador: Stephany Mayancela Y Xavier Sacaquirin.		Crema de haba con carne seca y crocante de queso									
Prueba #1											
Prueba #2											
Ingredientes	Peso	Característica	Método de	Temper	Tiempo de	Método	Temperatura	Tiempo de	Método de	Temperatu	Observaciones
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elab	Temperat ura de cocción	Tiempo de Cocción/Elab	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Crema de haba.	100gr	Color: bajo.	Cocción lenta en	100 °C	40 minutos.	N/A	N/A	N/A	Microondas.	65 °C	La crema tiene mejor
Crema de haba.	100gr	Sabor: bajo en sal con.	Cocción lenta en	100 °C	40 minutos.	N/A	N/A	N/A	Microondas.	65 °C	La consistencia está muy espesa
Carne seca.	15gr	Oscuro sin brillo	Secado al sol	30 °C	3 días.					20 °C	Se recomienda cambiar el montaje de una crema.
Crocante de queso.	15gr	Sabor: Poca Textura: ligera.	Deshidratación.	75 °C	5 minutos.					20 °C	Se recomienda triturar la carne.
Carne seca.	15gr	concentración de sabor.	Secado al sol.	30 °C	3 días.					20 °C	Se recomienda emplear alguna técnica al queso,
Aceite.	5gr		Aromatizado.	45 °C	10 minutos.						
Lámina de queso.	15gr	Textura: muy espesa y áspera.	Laminado.	75 °C	5 minutos.						
Cilantro deshidratado.	5gr		Deshidratado.	45 °C	10 minutos.						

											así como al cilantro.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------------

5.1.2.3 Tortilla de mashua relleno con carne ahumada.

Nombre del realizador: Stephany Mayancela Y Xavier Sacaquirin.		Crema de habas con crocante de queso.									
Prueba #3											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Crema de haba.	100gr	Color: claro con brillo. Sabor: sabores concentrados y equilibrados. Textura: suave.	Cocción lenta en olla de barro.	100 °C	40 minutos.	N/A	N/A	N/A	Microondas.	65°C	La crema obtiene brillo al cubrirla con el aceite y la carne con el crocante dan altura y color.
Carne seca.	15gr		Secado al sol.	30°C	3 días.					20°C	
Crocante de queso.	15gr		Deshidratación.	75°C	5 minutos.						
Aceite aromatizado.	5gr		Aromatizado.	45°C	10 minutos.						


Nombre del realizador: Stephany Mayancela Y Xavier Sacaquirin.		Nombre de la elaboración: Tortilla de mashua relleno con carne ahumada								Fotografía de la elaboración:	
											
Prueba #	1										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Puré de Mashua con papa chaucha.	70 gr	Olor: Salado y dulce. Color: café claro. Sabor: Agradable. Textura: suave	Cocción Dorado tiesto de barro. Cocción parrilla.	50°C	35 min.	n/a	n/a	n/a	Microondas	65°C	Rectificar sabor en los purés. Cocción de carne muy seca. Mejorar concentración de encurtido. Mejorar presentación.
Carne de cerdo ahumada.	25 gr			80°C	25 min.						
Encurtido de remolacha, rábano, cebolla.	10 gr										


Nombre del realizador: Stephany Mayancela Y Xavier Sacaquirin	Nombre de la elaboración: Tortilla de mashua relleno con carne ahumada	Fotografía de la elaboración: 
--	---	---

Prueba #	2										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Puré de Mashua con papa chaucha.	70 gr	Olor: Salado y dulce. Color: café claro. Sabor: Agradable. Textura: suave	Cocción	50°C	35 min.	n/a	n/a	n/a	Microondas	65°C	Mejorar presentación.
Carne de cerdo ahumada.	25 gr		Dorado tiesto de barro.	100°C	15 min.						
Encurtido de remolacha,	10 gr		Cocción parrilla.	80°C	25 min.						

rábano, cebolla.												
Ají de piña	10 gr											
Choclo tostado	10 gr											


5.1.2.4 Locro de huisai (oca)

Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin		Nombre de la elaboración: Locro de ocas con achojcha rellena de queso.									Fotografía de la elaboración:	
AjÍ de piña	10 gr											
Choclo tostado	10 gr											
Prueba #	2											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Locro ocas	500gr	Olor: Dulce Color: café claro Sabor: Intenso, agradable Textura: suave	Cocción.	50°C	30 min.	n/a	n/a	n/a	microondas	65°C	Se presenta buena textura y sabor.	
Achojcha rellena:	50 gr		Fritura profunda	100°C	10 min.						Mejorar tempura en porciones de harina.	


Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin		Nombre de la elaboración: Locro de ocas con achojcha rellena									Fotografía de la elaboración: 
Prueba #	3										
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Locro ocas	500gr	Olor: Dulce Color: café claro Sabor: Intenso, agradable Textura: suave	Cocción.	50°C	35 min.	n/a	n/a	n/a	microondas	65°C	Se presenta buena textura y sabor agradable. Resultados deseados.
Achojcha rellena:	50 gr		Fritura profunda	100°C	10 min.						

5.1.2.5 Qhapunkillu de zuchinni (bizcocho)

Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin		Quapukillu de zuchinni (Bizcocho de zuchinni)									
Prueba #1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Bizcocho de zuchinni.	90gr	Color: Oscuro y demasiado brillante. Sabor: Muy dulce y muy grasoso. Textura: Se deshace con facilidad	Horneado	180 °C	30 minutos.	N/A	N/A	N/A	Microondas.	65°C	Revisar los gramajes del bizcocho. Falta de presentación del plato. Mejorar la propuesta.
Merengue francés.	10gr		Batido.	20°C	10 minutos.					20°C	
Fresas frescas	20gr		Picado.	20°C	2 minutos.					20°C	

Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin		Quapukillu de zuchinni (Bizcocho de zuchinni)										
Prueba #2												
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones	
Bizcocho de zuchinni.	90gr	Color: Se equilibran entre las elaboraciones. Sabor: Dulces y ácidos. Textura: Mezcla de texturas equilibrán dose.	Cocción lenta en tiesto de barro.	180 °C	45 minutos.	N/A	N/A	N/A	Microondas.	65°C	El montaje del plato ayuda a visibilizar las elaboraciones.	
Crema de chocolate.	15gr		Batido.	20°C	20 minutos.					20°C		
Salsa de frutos rojos.	15gr		Reducción.	20°C	20 minutos.					20°C		

5.1.2.6 Trilogía de cremas misk'is (dulces)

Nombre del realizador: Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin		Trilogía de cremas misk'is									
Prueba #1											
Ingredientes	Peso	Características Organolépticas	Método de Cocción/Elaboración	Temperatura de cocción	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Temperatura de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Temperatura de servicio	Observaciones
Base masa de maíz.	30gr	Color: Se equilibran entre las elaboraciones en su montaje Sabor: Equilibrio en las cremas Textura:	Cocción lenta en tiesto de barro.	180 °C	45 minutos.	N/A	N/A	N/A	N/A	20°C	El montaje de la trilogía se resalta gracias al color del plato en el que se lo sirve.
Pulpa y crema de Remolacha.	15gr		Envuelto en hoja de achira	20°C	20 minutos.						
Pulpa y crema de guineo.	15gr		Ahumado en carbón.	20°C	20 minutos.						
Pulpa y crema de	15gr		Piedra caliente.	20°C	20 minutos.						

chamburo .		Suaves y crocantes.									
Tierra falsa blanca.	15gr		180°C	180	20 minutos.						

5.1.3 Fichas Estandarizadas.

Es un documento que recolecta la información más importante para el desarrollo de una receta o elaboración donde se detallan los productos, sus cantidades, procedimientos que se emplean.

Se emplean varios términos técnicos para que esta herramienta nos ayude a revisar los procesos de cada elaboración dentro de toda la elaboración. Este documento es de mucha importancia dentro de la cocina ya que cualquier persona que obtenga este documento tiene la facilidad de realizar la elaboración guiándose en su contenido.

La información dentro de las fichas estandarizadas debe estar compuesta por:

Los datos de la denominación de la elaboración

Fotografía de la composición y acabado final del plato.

Lista de ingredientes utilizados.

Agrupación de los ingredientes de elaboración dependiendo (salsas, guarniciones, bases...)

El coste de la elaboración y su precio de venta al público.

Los proveedores principales de las materias primas utilizadas.

Número de raciones de la elaboración del plato.

Tiempo y coste invertido de elaboración.

Métodos de cocción y conservación.

Método de Elaboración

Método de presentación

Sugerencia de presentación del plato.

5.1.3.1 Base De Datos

5.1.3.1.1 Formato de base de datos.

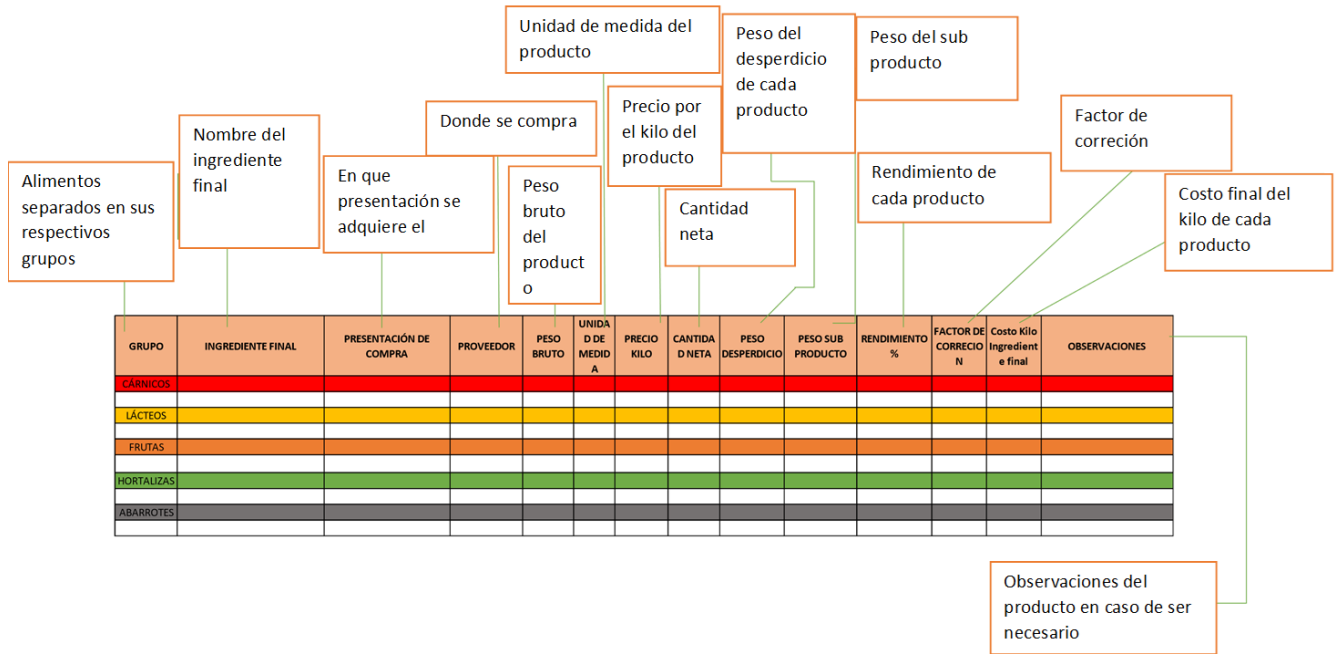


Ilustración 4 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

5.1.3.1.2 Base de datos.

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	COSTO POR KILO DE COMPRA	PESO BRUTO COMPRADO KG	CANTIDAD NETA COMPRADA	PESO DESPERDICIO COMPRADO	PESO SUB PRODUCTO COMPRADO	PESO EQUIVALENTE	CANTIDAD NETA EQUIVALENTE	PESO DESPERDICIO EQUIVALENTE	PESO SUB PRODUCTO EQUIVALENTE	%	FACTOR R	COSTO *KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
Laicos																
	Huevos	Funda	Feria Cristo Rey	1	0.3	0.2	0	0.3	1	0.40	0.00	0.80	40	2.50	1.00	100.00
	Crema de leche	Funda	Tienda del Bando Cristo Rey	1	1	0.1	0	0.8	1	0.20	0.00	0.80	20	5.00	1.00	100.00
	Queso maduro	Algranel	Feria Cristo Rey	1	0.6	0.2	0	0.4	1	0.33	0.00	0.67	78	1.28	1.00	100.00
Frutas																
	Piña	Algranel	Feria Cristo Rey	1.2	0.3	0.2	0	0.3	1	0.40	0.00	0.80	40	2.50	1.20	83.33
	Fresa	Algranel	Feria Cristo Rey	1	0.2	0.2	0	0	1	1.00	0.00	0.00	100	1.00	1.00	100.00
	Mora	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.2	0	0.8	1	0.20	0.00	0.80	20	5.00	1.00	100.00
	Chamburo	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.2	0	0.8	1	0.20	0.00	0.80	20	5.00	1.00	100.00
	Guineo	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.2	0	0.8	1	0.20	0.00	0.80	20	5.00	1.00	100.00
	Zuchinni	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	1	0.2	0	0.8	1	0.20	0.00	0.80	20	5.00	0.30	200.00
Hortalizas																
	Sambo	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.4	0	0.6	1	0.40	0.00	0.60	40	2.50	1.00	100.00
	Zuchinni	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.25	0	0.75	1	0.25	0.00	0.75	25	4.00	1.00	100.00
	Doas	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.3	0	0.7	1	0.30	0.00	0.70	30	2.00	1.00	100.00
	Nabos verdes	Algranel	Feria Cristo Rey	0.75	1	0.35	0	0.65	1	0.35	0.00	0.65	35	2.86	0.75	133.33
	Achoycha	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	1	0.25	0	0.75	1	0.25	0.00	0.75	25	4.00	0.30	200.00
	Cebolla colorada	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	1	0.25	0	0.75	1	0.25	0.00	0.75	25	4.00	0.30	200.00
	Cebolla perla	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	Remolacha	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	Fuero	Algranel	Feria Cristo Rey	0.25	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.25	400.00
	Pimienta verde	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	choclo tierno	Algranel	Feria Cristo Rey	0.25	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.25	400.00
	cebollin	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	tomate de albol	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	Cilantro	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	Ajolo	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	Ajo en rama	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	Masaha	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
	pimienta roja	Algranel	Feria Cristo Rey	0.3	0.4	0.25	0	0.15	1	0.63	0.00	0.38	62.5	1.60	0.30	200.00
Adornados																
	Sel	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.25	0	0.75	1	0.25	0.00	0.75	25	4.00	1.00	100.00
	Azúcar	Algranel	Feria Cristo Rey	1.00	1	0.125	0	0.875	1	0.13	0.00	0.88	12.5	8.00	1.00	95.24
	Pimienta	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.05	0	0.95	1	0.05	0.00	0.95	5	20.00	1.00	100.00
	Hojas de laurel	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.05	0	0.95	1	0.05	0.00	0.95	5	20.00	1.00	100.00
	Acéite	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.1	0	0.9	1	0.10	0.00	0.90	10	10.00	1.00	100.00
	Hojas de eschira	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.075	0	0.925	1	0.08	0.00	0.93	7.5	13.33	1.00	100.00
	Hojas de menta	Algranel	Feria Cristo Rey	1	1	0.075	0	0.925	1	0.08	0.00	0.93	7.5	13.33	1.00	100.00
	Masa de sambo	Preparado	Elaboración propia	0.8	1	0.4	0	0.6	1	0.40	0.00	0.60	40	2.50	0.80	125.00
	Salsas de frutos rojos	Preparado	Elaboración propia	0.75	1	0.1	0	0.9	1	0.10	0.00	0.90	10	10.00	0.75	133.33
	Aj de piña	Preparado	Elaboración propia	0.25	1	0.1	0	0.9	1	0.10	0.00	0.90	10	10.00	0.25	400.00
	Achoycha rellena	Preparado	Elaboración propia	0.45	1	0.1	0	0.8	1	0.10	0.00	0.90	10	10.00	0.45	222.22
	Relleno de pollo	Preparado	Elaboración propia	0.35	1	0.12	0	0.88	1	0.12	0.00	0.88	12	8.33	0.35	181.82
	Relleno de chicharrón	Preparado	Elaboración propia	0.85	1	0.12	0	0.88	1	0.12	0.00	0.88	12	8.33	0.85	117.65
	Relleno de vegetales	Preparado	Elaboración propia	0.78	1	0.12	0	0.88	1	0.12	0.00	0.88	12	8.33	0.78	128.21
	Encurtido	Preparado	Elaboración propia	1.25	1	0.12	0	0.88	1	0.12	0.00	0.88	12	8.33	1.25	80.00
	Adobo verde	Preparado	Elaboración propia	1	1	0.2	0	0.8	1	0.20	0.00	0.80	20	5.00	1.00	100.00
	Pulpas de zúñe	Preparado	Elaboración propia	0.85	1	0.075	0	0.925	1	0.08	0.00	0.93	7.5	13.33	0.85	117.65
	Pulpas de remolacha	Preparado	Elaboración propia	0.85	1	0.075	0	0.925	1	0.08	0.00	0.93	7.5	13.33	0.85	117.65
	Pulpas de chamburo	Preparado	Elaboración propia	0.85	1	0.075	0	0.925	1	0.08	0.00	0.93	7.5	13.33	0.85	117.65
	Biscodilo de zuchinni	Preparado	Elaboración propia	0.78	1	0.075	0	0.925	1	0.08	0.00	0.93	7.5	13.33	0.78	128.21
	Masa de maiz	Preparado	Elaboración propia	1	1	0.2	0	0.8	1	0.20	0.00	0.80	20	5.00	1.00	100.00
Carnes																
	Lonje de cerdo	Algranel	Feria Cristo Rey	1.25	0.3	0.075	0.02	0.905	1	0.15	0.04	0.81	15	6.67	1.28	83.16
	Pollo cubano	Algranel	Feria Cristo Rey	1.1	1	0.075	0.02	0.905	1	0.08	0.02	0.91	7.5	13.33	1.10	71.77
	Carne de cerdo ahumado	Algranel	Feria Cristo Rey	1.35	1	0.075	0.02	0.905	1	0.08	0.02	0.91	7.5	13.33	1.71	38.48
	Carne secada	Algranel	Feria Cristo Rey	1.25	1	0.075	0.02	0.905	1	0.08	0.02	0.91	7.5	13.33	1.28	83.16

5.1.3.2 Hoja De Ruta

5.1.3.2.1 Formato de hoja de ruta.

Nombre y logotipo del instituto.

Nombre de la elaboración

Fotografía de la elaboración final

Ingrediente y corte empleado.

Ingrediente, técnica usada, cocción y temperatura empleada.

Breve observación de la elaboración final con recomendaciones de serlo necesario

Tipo de plato ya sea: entrada, fuerte, postre,

Gramaje de los ingredientes.

Unidad de medida ya sea gramos, litros, etc.

Lista de los ingredientes utilizados.

Utensilios que son ocupados para cada ingrediente.

Descripción detallada del proceso de elaboración.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		SUDAMERICANO	
FICHA TÉCNICA:			
Tipo de Plato:		INGREDIENTES:	
Cant.	Und.	Nombre	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
PREPARACIÓN:			
Observaciones:			

Ilustración 5 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

5.1.3.2.2 Ítems de la hoja de ruta.

1. Nombre y logotipo: Se coloca nombre de la institución según el establecimiento y en la parte derecha el logotipo.

2. Fotografía de la elaboración: En este espacio se ingresa la fotografía de la elaboración del producto terminado.

3. Nombre de la elaboración: Se describe el nombre de la elaboración.

4. Tipo de plato: Si la elaboración sea entrada, fuerte o postres.

5. Cantidad específica del plato: Se coloca las cantidades específicas de los ingredientes ya sea en gramos, mililitros u onzas.

6. Unidad de medida de las cantidades: Se ingresa la medida de la unidad después de la cantidad de ingredientes.

7. Nombre del ingrediente: nombre del producto con el que se va a utilizar en la elaboración.

8. Ingredientes y corte: En la primera columna se ingresa el nombre del ingrediente y así a la derecha la técnica a utilizar en la receta.

9. Ingrediente, técnica, cocción y temperatura: Se coloca el ingrediente principal, la técnica que se estará utilizando, el tipo de cocción que se da a los productos y por último la temperatura de la cocción.



10. Equipos y utensilios: Se coloca los equipos y utensilios que se estarán utilizando en la elaboración.



11. Descripción del proceso: Procedimiento que se deben seguir para obtener los productos.



12. Observación: Se ingresa observaciones de las elaboraciones sea en cortes, gramajes o técnicas de cocción.



5.1.3.2.1 Hoja de ruta trilogía tamales de sambo.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Trilogía tamales de sambo: pollo, vegetales, chicharon.			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Masa de sambo
	45	g	Relleno de pollo
	45	g	Relleno de vegetales
	45	g	Relleno de chicharrón
	15	g	Hoja de achira.
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Masa de sambo	N/A		
Relleno de pollo	N/A		
Relleno de vegetales	N/A		
Relleno de chicharrón	N/A		
Hoja de achira.	N/A		
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
cocción al vapor/50°C/35 min.			
Utensilios			
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/olla tamalera.			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una hoja de achira limpia en el centro agregamos una cucharada de la masa de sambo. 2. Agregamos en el centro el relleno que es de pollo/ vegetales/ chicharrón. 3. Cerramos y damos forma de tamal. 4. Cocinar en una olla tamalera por 30 minutos. 			
Observaciones:			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Relleno de pollo.				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		226	g	pollo/pechuga.
		5	g	hojas de laurel
		5	g	ajo
		1	g	sal y pimienta
		200	ml	agua
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
pollo/pechuga.	N/A			
hojas de laurel	N/A			
ajo	N/A			
sal y pimienta	N/A			
agua	N/A			
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.				
pechuga cocción 35min por 50°C				
Utensilios				
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta.				
PREPARACIÓN:				
1.En una olla con agua cocinar la presa de pollo por unos 35 minutos con salpimienta, ajo y hoja de laurel. Ya lista sacamos y dejamos enfriar. 2. Por último, desmenuzamos.				
Observaciones:				
Controlar temperatura de cocción.				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Relleno de vegetales.				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		30	g	pimiento verde
		30	g	pimiento rojo
		30	g	zanahoria
		30	g	puerro
		50	ml	aceite
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
pimiento verde	juliana			
pimiento rojo	juliana			
zanahoria	juliana			
puerro	juliana			
aceite	N/A			
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.				
salteado de vegetales/5min por 50°C				
Utensilios				
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta/sarten.				
PREPARACIÓN:				
1.Cortar en juliana pimientos, puerro, cebolla zanahoria.				
2.Calentar una sartén a fuego medio-fuerte y añadir un chorro de aceite.				
3.Añadir la zanahoria, pimientos, cebolla y puerro. Cocer durante 5 minutos aproximadamente moviendo para que no se quemen. Y listo.				
Observaciones:				



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Relleno de chicharrón.				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		226	g	longa de cerdo
		5	g	ajo en rama
		5	g	sal y pimienta
		200	ml	agua
		MISE EN PLACE:		
Técnicas de Corte:				
longa de cerdo	cuadros			
ajo en rama	N/A			
sal y pimienta	N/A			
agua	N/A			
0	N/A			
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
cocción 35min por 50°C				
Utensilios				
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta.				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la longa en cuadros. Colocar los trozos en una olla y cubrirlos con agua agregamos, ajo en rama, salpimienta. 2. Cocinar a fuego bajo por suficiente tiempo hasta que el agua comience a evaporarse. 3. La longa terminará de cocinarse en su propia grasa. Una vez que la longa obtenga un color dorado y una textura crujiente, retire del fuego. 4. Colamos y dejamos enfriar el chicharrón 				
Observaciones:				


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Masa de sambo				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		400	g	sambo tierno
		45	g	harina de maiz
		100	g	Mantequilla con sal
		100	g	manteca de cerdo
		65	g	huevo
		100	ml	agua
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
sambo tierno	cubos			
harina de maiz	N/A			
Mantequilla con sal	N/A			
manteca de cerdo	N/A			
huevo	N/A			
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
sambo tierno cocción 35min por 50°C				
Utensilios				
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta.				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar y picar el sambo finamente. 2. Cocinar con poca agua, una vez listo escurrir y aplastar hasta lograr una consistencia de puré. 3. En un bowl agregar huevos harina y polvo de hornear, mantequilla, manteca de cerdo, sal y pimienta junto con el puré de sambo. 				
Observaciones:				
Tener en cuenta la cocción del sambo.				

5.1.3.2.2 Hoja de ruta crema haba con crocante de queso.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Crema de habas con crocante de queso			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	Crema de habas
	15	g	carne seca
	15	g	crocante de queso
	5	g	aceite aromatizado
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Crema de habas	Cocción lenta en olla de barro.	0	N/A
carne seca	Secado al sol.	0	N/A
crocante de queso	Deshidratación.	0	N/A
aceite aromatizado	aromatizado.	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.			
Crema de habas/cocción lenta en olla de barro/40min100°C			
carne seca/ Secado al sol/ 3 días			
Crocante de queso/ deshidratación/ 5min 75°C			
aceite aromatizado/ aromatizado/10 min 45°C			
Utensilios			
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ chucharetas/ salsero de plástico.			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Montar la crema de haba en un plato de barro. 2. Colocar una capa de aceite aromatizado sobre la crema. 3. Agregar la carne seca ya triturada. 4. Colocar el crocante de queso. 			
Observaciones:			
Tener en cuenta la temperatura de servicio de la crema.			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Crema de habas.				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		400	g	Habas
		6	g	Sal
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Habas	Cocción lenta en olla de barro.	0	N/A	
Sal	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
Habas/cocción lenta en olla de barro/40min100°C				
Utensilios				
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ chucharetas/ olla de barro/ licuadora.				
PREPARACION:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las habas. 2. Agregar las habas en la olla de barro cubriendolas con agua y la sal. 3. Cocinar las habas por 40 minutos. 4. Licuar las habas con un el caldo de su cocción y pasarlas por un colador. 				
Observaciones:				
No sobrecocinar las habas caso contrario podria adquirir un color muy pálido.				


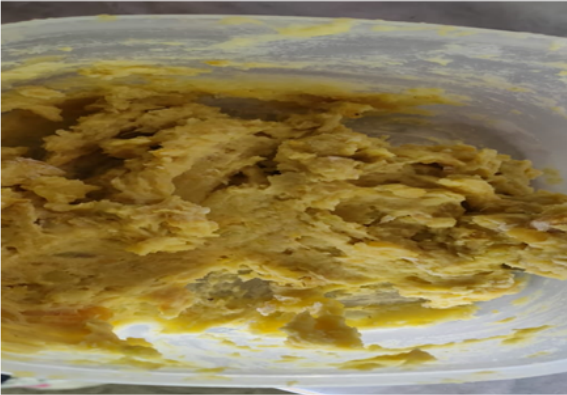
INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Carne seca.			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	114	g	Carne de cerdo
	6	g	Sal
	1/2	Und.	Limón.
6	g	Pimienta molida.	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Carne de cerdo	Láminas	0	N/A
Sal	N/A	0	N/A
Limón.	Zumo	0	N/A
Pimienta molida.	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Carne de cerdo/ secado/ tres días / Secado al sol.			
Utensilios			
tabla/ cuchillos/ bowls/ bandeja.			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se procede a filetear la carne en láminas muy delgadas. 2. Luego se las sazona con sal, pimienta y zumo de limón. 3. Se la deja reposar durante una noche en refrigeración 4. Luego se coloca la carne un una bandeja en un lugar seco donde pueda recibir la luz del sol. 			
Observaciones:			
El tiempo de secado de la carne podría variar por el clima.			



FICHA TÉCNICA: Aceite aromatizado			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	50	g	Cilantro
	118	ml	Aceite de girasol
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Cilantro	Lavado y picado	0	N/A
Aceite de girasol	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.			
Cilantro/ Precocción/ cacerola/ 10 min 45°C			
Utensilios			
Tbala/ cuchillo/ cacerola/ licuadora/ colador/ bowl.			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se lava el cilantro y se lo seca. 2. Se coloca el cilantro en una cacerola y se cubre con el aceite. 3. Se lo deja por 10 minutos a fuego bajo evitando que hierva. 4. Se retira, licua y se pasa por un colador. 			
Observaciones:			
Tener en cuenta que el aceite no debe hervir.			
Evitar que el cilantro de cocine.			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Crocante de queso			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	g	Queso maduro
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Queso maduro	rallado	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Queso / rallado/ 15 min			
Utensilios			
tabla/ cuchillos/ bowls/ sartén			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rallar el queso maduro, 2. Precalentar la sartén. 3. Colocar el queso y esperar que se deshidrate y luego se enfríe. 			
Observaciones:			



5.1.3.2.3 Hoja de ruta tortilla de mashua relleno con carne ahumada.



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Tortilla de mashua.				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		50	g	Puré de mashua
		25	g	Carne de cerdo ahumada
		10	g	Aji de piña
		10	g	Encurtido
		10	ml	Choclo tierno tostado
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Puré de mashua	Dorado en tiesto.			
Carne de cerdo ahumada	cuadros			
Aji de piña	N/A			
Encurtido	N/A			
Choclo tierno	tostado			
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
Dorado en tiesto de barro/15min por 50°C				
Utensilios				
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta.				
PREPARACIÓN:				
1. En el tiesto de barro bien caliente agregamos el pure de mashua que se dore nos podemos ayudar con un molde. 2. Mientras dora agregamos manteca de cerdo. 3. Emplatar.				
Observaciones:				



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Puré de mashua con papa chaucha.			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	226	g	mashua
	50	g	papa chaucha
	30	g	mantequilla con sal
	5	g	pimienta
	100	ml	agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
mashua	cuadros		
papa chaucha	cuadros		
mantequilla con sal	N/A		
pimienta	N/A		
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
cocción/35min por 50°C			
Utensilios			
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta.			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar la mashua y cortar en rodajas. 2. En una olla con agua cocinar por 30 minutos. Escurrir y aplastar hasta conseguir una consistencia de puré. 3. Preparación puré de papa chaucha: 4. Pelar las papas chauchas y picar en cuadros. 5. En una olla con agua cocinar por 30 minutos. Escurrir y aplastar hasta conseguir una consistencia de puré. Sal y pimientar. 6. En un bolw agregamos los dos purésjunto con la mantequilla y salpimienta. 			
Observaciones:			
Controlar temperatura de cocción de los tuberculos.			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Achojcha rellena.			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	Achojcha rellena.
	100	g	Queso maduro
	100	ml	Tempura
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Achojcha rellena.	N/A		
Queso maduro	N/A		
Tempura	N/A		
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.			
fritura /100°C 25 min.			
Utensilios			
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/sartén.			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> Lavar bien las achojchas. Cocinar las achojchas en una olla con agua hirviendo y sal. Una vez cocinadas, abrir las achojchas y quitarles las semillas. Rellenamos con queso maduro en cuadros. <p>Preparación achojcha frita.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sumergimos la achogcha en la mezcla. Calentar un sartén a fuego medio agregamos aceite, seguidamente agregamos la achogcha por la tempura dejar freír hasta que estén doradas. 			
Observaciones:			
Tener en cuenta la temperatura del aceite.			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Tempura			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	60	g	huevo
	100	g	harina de trigo
	100	ml	Agua con gas
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
huevo	N/A		
harina de trigo	N/A		
Agua con gas	N/A		
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Utensilios			
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta/1wok.			
PREPARACIÓN:			
1.En un bolw agregamos harina, huevo, salpimienta y poco a poco agregamos agua con gas, integramos todo.			
Observaciones:			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Encurtido				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		100	g	Rábano
		100	g	Cebolla
		100	g	Remolacha cocinada
		15	g	Sal
		30	g	Azúcar
		5	g	Romero
		5	g	Tomillo
		5	g	Ajo
200	ml	Vinagre de manzana		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Rábano	Rodajas finas			
Cebolla	Juliana	Sal	N/A	
Remolacha cocinada	cubos	Pimienta	N/A	
Sal	N/A	Aceite vegetal	N/A	
Azúcar	N/A	Vinagre	N/A	
Romero	N/A		0	
Tomillo	N/A		0	
Ajo	N/A		0	
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.				
cocción 50°C/5 min.,				
Utensilios				
Cocina/tabla/ 4 bowls/1 cacerola/cuchillos/ chuchareta.				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla agregar el vinagre con la sal, azúcar, las especias y los ajos machacados. 2. Llevar a ebullición, removiendo hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Retirar del fuego. Dejar enfriar. 3. En un frasco de vidrio agregamos los rábanos, cebolla, remolacha y junto con el líquido, cubrimos todo. 				
Observaciones:				
Tener en cuenta la temperatura y envasado.				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Adobo verde			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	20	g	Ajo en rama
	20	g	Cilantro
	20	g	Perejil
	20	g	Sal pimienta
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Ajo en rama	N/A		
Cilantro	N/A		
Perejil	N/A		
Salpimienta	N/A		
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
marinado una noche/60° C/24 horas.			
Utensilios			
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta.			
PREPARACIÓN:			
1. En una licuadora agregamos ajo en rama, cilantro, perejil, salpimienta y licuamos.			
Observaciones:			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Carne de cerdo ahumado				
Tipo de Plato:		Entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		226	g	Carne de cerdo
		200	g	Adobo verde
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Carne de cerdo	fileteada			
Adobo verde	N/A			
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.				
cocción a la parrilla/35min por 50°C				
Utensilios				
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta.				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl agregamos el adobo junto con la carne de cerdo fileteado dejamos reposar una noche. 2. En una parrilla ahumamos la carne de los dos lados hasta que este cocida por dentro y dorada por fuera. 3. Envolver en hoja de achira y dejar a la parrilla cocinar. 				
Observaciones:				



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Aji de piña			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	100	g	aji rocoto
	100	g	piña hawaiana
	30	g	azúcar
	50	ml	agua
	MISE EN PLACE:		
Técnicas de Corte:			
aji rocoto	Brunoise		
piña hawaiana	Brunoise		
azúcar	N/A		
agua	N/A		
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
cocción 50° C/25 min.			
Utensilios			
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta/1wok.			
PREPARACIÓN:			
1. En una olla con agua agregamos la piña, azúcar y llevar a ebullición por 35 minutos.			
2. Agregamos el aji en cuadros muy finos dejamos hervir por 5 minutos más.			
Observaciones:			



5.1.3.2.4 Hoja de ruta locro de huisisai (oca).


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Locro de ocas con ahojcha rellena.			
Tipo de Plato:		Entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	150	g	Ocas frescas
	60	g	cebolla perla
	80	g	ajo
	20	g	nabo verde
	80	g	Aceite vegetal
	10	g	Ahojcha frita.
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Ocas frescas	cubos		
cebolla perla	Brunoise		
ajo	Brunoise		
nabo verde	Juliana		
Aceite vegetal	rebanadas		
Ahojcha frita.	N/A		
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
cocción 50°C/30 min.			
Utensilios			
Cocina/tabla/ 4 bowls/2 cacerola/cuchillos/ chuchareta/			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar una olla mediana y agregar el aceite de achiote, sofreír la cebolla y el ajo, agregar la sal y el agua, dejar hervir. 2. Lavar las ocas y si es necesario partirlas por la mitad, agregar al caldo y cocinar por 20 minutos aproximadamente sin dejar de revolver. 3. Lavar el nabo verde, enrollar la hoja y cortar en tiras finas. 4. Agregamos al locro por unos 5 minutos más. 			
Observaciones:			

5.1.3.2.5 Hoja de ruta qhapukillu de zuchinni (bizcocho).


INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Quapukillu de zuchinni				
Tipo de Plato:		Postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		90	g	quapukillu de zuchinni
		15	g	crema de chocolate
		15	g	salsa de frutos rojos
		10	g	Fresas frescas
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
quapukillu de zuchinni	N/A	0	N/A	
crema de chocolate	N/A	0	N/A	
salsa de frutos rojos	N/A	0	N/A	
Fresas frescas	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
Quapukillu de zuchinni/ cocción lenta en tiesto de barro /45min180°C				
Crema de chocolate/ batido / 20min 20°C				
Salsa de frutos rojos/ reducción / 20min 90°C				
Utensilios				
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ chucharetas.				
PREPARACIÓN:				
1. Colocar los quapukillus en el plato.				
2. Colocar la crema de chocolate en los espacios entre los quapukillus.				
3. Agregar la salsa sobre los quapukillus.				
4. Colocar decoracion confresas frescas y flores comestibles.				
Observaciones:				
Nunguna.				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Qhapukillu de zuchinni			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	300	g	Harina de maiz
	150	g	azucar
	6	g	canela en polvo
	6	g	sal
	6	g	polvo para hornear
	6	g	bicarbonato
	300	g	zuchinni
120	g	aceite	
120	g	huevos	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Harina de maiz	N/A	polvo para hornear	N/A
azucar	N/A	bicarbonato	N/A
canela en polvo	N/A	zuchinni	Rallado
sal	N/A	aceite	N/A
polvo para hornear	N/A	huevos	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Zuchinni / rallado y coccion lenta en tiesto de barro / 45 min /180°C.			
Utensilios			
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ tiesto de barro/ carbón.			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar en un bowl el azúcar, canela en polvo, sal, bicarbonato, polvo para hornear, zuchinni rallado. 2. Mezclar en otro bowl los huevos y el aceite. 3. Unir las dos mezclas. 4. Precalentar el tiesto y colocar parte de la mezcla ahí. 5. Ingresar un palillo o cuchillo y si sale limpio, ya estaría listo. 			
Observaciones:			
Estar pendiente de la cocción uniforme del bizcocho.			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Crema de chocolate			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	250	g	Crema de leche
	50	g	azúcar glass
	150	g	chocolate para fundir
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Crema de leche	N/A	0	N/A
azúcar glass	N/A	0	N/A
chocolate para fundir	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.			
chocolate/ baño maria/ 10min 80°C			
Utensilios			
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ chucharetas/ globo			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> Colocar en un bowl la crema de leche y batir durante 10 minutos e incorporar el azúcar Derretir el chocolate a baño maria. Agregar la mitad del chocolate a la mezcla anterior y mezclar uniformemente. agregar la otra mitad del chocolate y terminar de incorporarlo 			
Observaciones:			
ninguno			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Salsa de frutos rojos			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Frutos rojos
	30	g	azucar
	1	Und.	limon
	60	ml	agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Frutos rojos	N/A	0	N/A
azucar	N/A	0	N/A
limon	N/A	0	N/A
agua	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
Frutos rojos/reducción/20min90°C			
Utensilios			
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ licuadora			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> Colocar los frutos rojos, azucar, agua y zumo del limon en una cacerola. Dejar que se cocinen para luego licuarlo y colarlo. Reducir un poco mas y servir. 			
Observaciones:			
Ninguna			



5.1.3.2.6 Hoja de ruta trilogía de cremas misk'is (cremas dulces).

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Salsa de frutos rojos				
Tipo de Plato:		Postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		30	g	Base masa de maíz
		15	g	crema de remolacha
		15	g	crema de guineo
		15	g	crema de chamburo
		15	g	tierra falsa blanca
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Base masa de maíz	N/A	0	N/A	
crema de remolacha	N/A	0	N/A	
crema de guineo	N/A	0	N/A	
crema de chamburo	N/A	0	N/A	
tierra falsa blanca	N/A	0	N/A	
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.				
base masas de maíz/ horneado/ 20 min 180°C				
crema de remolacha/ coccion en hoja/ 20min 90°C				
crema de guineo/ ahumado en carbon/ 20min 90°C				
crema de chamburo/ coccion en piedra caliente/ 20min 90°C				
tierra falsa blanca/ horneado/ 30min 180°C				
Utensilios				
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ licuadora				
PREPARACIÓN:				
1. colocar las tres bases.				
2. colocar las cremas en cada base				
3. colocar la tierra falsa a los costados				
4. decorar con flores comestibles				
Observaciones:				
Ninguna				



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Pulpa de chamburo			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	2	Und.	chamburos
Técnicas de Corte:			
chamburos	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
chamburo/ cocción en piedra/ 20min			
Utensilios			
piedra caliente			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar en laminas gruesas. 2. Colocarlos sobre una piedra caliente con un poco de azúcar para soltar sus jugos durante 7 minutos. 3. Luego se los tritura o licua con un poco de agua para obtener su pulpa. 			
Observaciones:			
Ninguna			



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: Pulpa de guineo				
Tipo de Plato:		Postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		2	Und.	guineo
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
guineo	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.				
guineo/ ahumado/ 20min				
Utensilios				
carbon				
PREPARACION:				
<ol style="list-style-type: none"> Colocar los guineos cerca del carbón para que se ahúme con el humo y el calor durante 10 minutos. Cuando los guineos estén suaves se los tritura o licua con un poco de agua para obtener su pulpa. 				
Observaciones:				
Ninguna				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Pulpa de remolacha				
Tipo de Plato:		Postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		2	Und.	Remolacha
		2	Und.	Hojas de achira
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Remolacha	N/A	0	N/A	
Hojas de achira	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
0	N/A	0	N/A	
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.				
Remolacha/ cocción/ 20min				
Utensilios				
hoja de achira, carbon.				
PREPARACION:				
1. Partir la remolacha en tajos. 2. Envolver en una hoja de achira y colocarlo cerca del carbón caliente durante 20 minutos. 3. Cuando la remolacha este suave se la tritura o licua con un poco de agua para luego colarla y obtener su pulpa.				
Observaciones:				
Ninguna				

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Crema de chamburo			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	10	ml	pulpa de chamburo
	150	g	queso crema
	150	g	crema de leche
	40	g	azucar
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
pulpa de chamburo	N/A	0	N/A
queso crema	N/A	0	N/A
crema de leche	N/A	0	N/A
azucar	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
crema de chamburo/mezcla/20min20°C			
Utensilios			
bowl, globo.			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Batir el queso crema con el azúcar. 2. Añadir la pulpa de chamburo y mezclar. 3. Semi montar la crema de leche e incorporar a la mezcla anterior con movimientos envolventes y guardar en el refrigerador. 			
Observaciones:			
Ninguna			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Crema de remolacha			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	10	ml	pulpa de remolacha
	150	g	queso crema
	150	g	crema de leche
	40	g	azucar
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
pulpa de remolacha	N/A	0	N/A
queso crema	N/A	0	N/A
crema de leche	N/A	0	N/A
azucar	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
crema de chamburo/mezcla/20min20°C			
Utensilios			
bowl, globo.			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> Batir el queso crema con el azúcar. Añadir la pulpa de remolacha y mezclar. Semi montar la crema de leche e incorporar a la mezcla anterior con movimientos envolventes y guardar en el refrigerador. 			
Observaciones:			
Ninguna			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Crema de guineo			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	10	ml	pulpa de guineo
	150	g	queso crema
	150	g	crema de leche
	40	g	azucar
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
pulpa de guineo	N/A	0	N/A
queso crema	N/A	0	N/A
crema de leche	N/A	0	N/A
azucar	N/A	0	N/A
0	N/A	0	N/A
Ingrediente/técnica /tiempo/temp.			
crema de chamburo/mezcla/20min20°C			
Utensilios			
bowl, globo.			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Batir el queso crema con el azúcar. 2. Añadir la pulpa de guineo y mezclar. 3. Semi montar la crema de leche e incorporar a la mezcla anterior con movimientos envolventes y guardar en el refrigerador. 			
Observaciones:			
Ninguna			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Base masa de maiz			
Tipo de Plato:		Postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	200	g	Harina de maiz
	30	g	azucar
	6	g	sal
	100	g	mantequilla
60	g	huevo	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Harina de maiz	N/A	huevo	N/A
azucar	N/A	0	N/A
sal	N/A	0	N/A
mantequilla	N/A	0	N/A
huevo	N/A	0	N/A
Ingrediente/tecnica /tiempo/temp.			
masa/ horneado/ 20 min 70°C			
Utensilios			
tabla/ bowls/ cacerolas/cuchillos/ horno			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> Colocar en un bowl la harina, azucar, sal y mantequilla y mezclar con un tenedor. Agregar el huevo e integrar todo. Cubrir con film y guardar en el refrigerador por 40 minutos. Sacar y hornear a 170°C por 12 minutos 			
Observaciones:			
Tener en cuenta los tiempos dentro del horno.			



- 8. Cantidad del producto:** Se ingresa las cantidades exactas, sea en gramos o mililitros para la elaboración.
- 9. Unidad de medida:** Se especifica la cantidad de los ingredientes.
- 10. Nombre del ingrediente:** Se ingresa en nombre de los ingredientes.
- 11. Costo por kilo:** El precio por kilo por ingrediente utilizando para las elaboraciones.
- 12. Costo de la receta:** Se ingresa el precio que cuesta de los ingredientes al momento de utilizar en la receta.
- 13. Presentación del ingrediente:** Como se compra en ingrediente sea de un género cárnico, frutas, lácteos o abarrotes.
- 14. Gramaje bruto de compra:** Se especifica el peso exacto de la compra de los ingredientes.
- 15. Factor de corrección:** Se coloca los desperdicios de cada ingrediente como cascaras o semillas entre otros.
- 16. Peso total de la receta:** Se ingresa el peso de los ingredientes de la receta que se utilizan.
- 17. Precio de venta al público:** Se ingresa el precio final del producto.

5.1.3.3.2 Ficha costos Crema haba con crocante de queso.

 								
Costos:		Crema de habas con crocante de queso.						
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin						
Tipo de Plato:		Entrada	Tamaño porción		135			
Costo por		0,17	Raciones:		6			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	100	g	Crema de habas	10	1,00	Olla de barro	100	1,00
2	15	g	carne seca	1,5	0,02	Recipiente	15	1,00
3	15	g	crocante de queso	1	0,02	Recipiente	15	1,00
4	5	g	aceite aromatizado	2	0,01	Salsero	5	1,00
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
135		Peso Total receta			1,05	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,44				

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	400	g	Habas	2,5	1,00	Funda	400	1,00	
2	6	g	Sal	1	0,01	Funda	6	1,00	
3	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
4	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
406 Peso Total receta					1,01	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,42				

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	114	g	Carne de cerdo	10	1,14	Funda	114	1,00	
2	6	g	Sal	1,5	0,01	Funda	6	1,00	
3	1	Und.	Limón.	1	0,00	Funda	1	1,00	
4	6	g	Pimienta molida.	2	0,01	Funda	6	1,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
127 Peso Total receta					1,16	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,97				

 									
Costos:		Aceite aromatizado							
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin							
Tipo de Plato:		Entrada	Tamaño porción		168				
Costo por		0,16	Raciones:		4				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	50	g	Cilantro	1	0,05	Funda	50	1,00	
2	118	ml	Aceite de girasol	5	0,59	Botella	118	1,00	
3	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
4	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
		168	Peso Total receta		0,64	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,40					

 									
Costos:		Crocante de queso							
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin							
Tipo de Plato:		Entrada	Tamaño porción		20				
Costo por		0,02	Raciones:		2				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	20	g	Queso maduro	2	0,04	Funda	20	1,00	
2	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
3	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
4	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
		20	Peso Total receta		0,04	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,05					



5.1.3.3.5 Ficha costos qhapukillu de zuchinni (bizcocho).

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	90	g	quapukillu de zuchinni	10	0,90	Tiesto de barro	90	1,00	
2	15	g	crema de chocolate	1,5	0,02	Recipiente	15	1,00	
3	15	g	salsa de frutos rojos	1	0,02	Salsero	15	1,00	
4	10	g	Fresas frescas	2	0,02	Recipiente	10	1,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
130 Peso Total receta					0,96	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,80				

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Frutos rojos	2	0,40	Funda	200	1,00	
2	30	g	azucar	1,5	0,05	Funda	30	1,00	
3	1	Und.	limon	1	0,00	Funda	1	1,00	
4	60	ml	agua	1	0,06	Botella	60	1,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
291 Peso Total receta					0,51	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):					0,32				



 									
Costos:		Qhapukillu de zucchini							
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin							
Tipo de Plato:		Postre	Tamaño porción		462				
Costo por		0,27	Raciones:		8				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	300	g	Harina de maiz	2	0,60	Funda	300	1,00	
2	150	g	azucar	1,5	0,23	Funda	150	1,00	
3	6	g	canela en polvo	0,5	0,00	Funda	66	11,00	
4	6	g	sal	0,5	0,00	Funda	6	1,00	
5	6	g	polvo para hornear	0,5	0,00	Funda	6	1,00	
6	6	g	bicarbonato	0,5	0,00	Funda	6	1,00	
7	300	g	zucchini	2	0,60	Funda	300	1,00	
8	120	g	aceite	5	0,60	Botella	120	1,00	
9	120	g	huevos	1	0,12	Funda	120	1,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
		1014	Peso Total receta		2,16	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):		0,67							
 									
Costos:		Crema de chocolate							
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin							
Tipo de Plato:		Postre	Tamaño porción		450				
Costo por		0,24	Raciones:		4				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	250	g	Crema de leche	2	0,50	Funda	250	1,00	
2	50	g	azúcar glass	1,5	0,08	Funda	50	1,00	
3	150	g	chocolate para fundir	2,5	0,38	Funda	150	1,00	
4	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
		450	Peso Total receta		0,95	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):		0,59							

5.1.3.3.6 Ficha costos trilogía de cremas misk'is (cremas dulces).

 								
Costos:		Trilogía de cremas misk'is						
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin						
Tipo de Plato:		Postre	Tamaño porción		75			
Costo por		0,03	Raciones:		4			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	30	g	Base masa de maíz	2	0,06	Recipiente	30	1,00
2	15	g	crema de remolacha	1,5	0,02	Recipiente	15	1,00
3	15	g	crema de guineo	1	0,02	Recipiente	15	1,00
4	15	g	crema de chamburo	1	0,02	Recipiente	15	1,00
5	15	g	tierra falsa blanca	0	0,00	Recipiente	0	0,00
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
		90	Peso Total receta		0,11	Costo de receta		
		P.V.P (Precio de venta al Público):		0,07				

CANT		UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	2	Und.	guineo	2,5	0,01	Funda	2	1,00
2	0	0	0	0	0,00	0	0	1,00
3	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
4	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
2				Peso Total receta	0,01	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,01				



CANT		UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	2	Und.	Remolacha	2,5	0,01	Funda	2	1,00
2	2	Und.	Hojas de achira	2,5	0,01	Funda	2	1,00
3	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
4	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
4				Peso Total receta	0,01	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,03				

 									
Costos:		Pulpa de chamburo							
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin							
Tipo de Plato:		Postre	Tamaño porción		2				
Costo por		0,01	Raciones:		1				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	2	Und.	chamburos	2,5	0,01	Funda	2	1,00	
2	0	0	0	0	0,00	0	0	1,00	
3	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
4	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
		2	Peso Total receta		0,01	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,01					

 									
Costos:		Crema de remolacha							
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin							
Tipo de Plato:		Postre	Tamaño porción		350				
Costo por		0,20	Raciones:		3				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección	
1	10	ml	pulpa de remolacha	2	0,02	Recipiente	10	1,00	
2	150	g	queso crema	2	0,30	Recipiente	150	1,00	
3	150	g	crema de leche	1,5	0,23	Recipiente	150	1,00	
4	40	g	azucar	1	0,04	Funda	40	1,00	
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00	
		350	Peso Total receta		0,59	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,49					

CANT		UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	10	ml	pulpa de guineo	2	0,02	Recipiente	10	1,00
2	150	g	queso crema	2	0,30	Recipiente	150	1,00
3	150	g	crema de leche	1,5	0,23	Recipiente	150	1,00
4	40	g	azucar	1	0,04	Funda	40	1,00
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
350 Peso Total receta				0,59	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,49				

CANT		UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	10	ml	pulpa de chamburo	2	0,02	Recipiente	10	1,00
2	150	g	queso crema	2	0,30	Recipiente	150	1,00
3	150	g	crema de leche	1,5	0,23	Recipiente	150	1,00
4	40	g	azucar	1	0,04	Funda	40	1,00
5	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
350 Peso Total receta				0,59	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,49				

 								
Costos:		Base masa de maiz						
Chef:		Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin						
Tipo de Plato:		Postre	Tamaño porción		336			
Costo por		0,12	Raciones:		4			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1	200	g	Harina de maiz	1,5	0,30	Funda	200	1,00
2	30	g	azucar	1	0,03	Funda	30	1,00
3	6	g	sal	1	0,01	Funda	6	1,00
4	100	g	mantequilla	1	0,10	Funda	100	1,00
5	60	g	huevo	1	0,06	Funda	60	1,00
6	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
7	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
8	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
9	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
10	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
11	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
12	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
13	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
14	0	0	0	0	0,00	N/A	0	0,00
	396	Peso Total receta			0,50	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,31				

5.1.4 Fijación de precio de venta al público sugerido

La fijación de precio depende de factores como la experiencia, conocimientos, costo de la materia prima, el gramaje que va a tener cada plato y al mercado que va dirigido.

El costo es alto, no tendrá mucha venta y si el costo es bajo podría existir perdida, además, de la competencia que existe en el mercado. (Euroinnova Business School, 2022)

5.1.4.1 Estructuración del P.V.P. sugerido

La fijación del PVP se realizó las fichas técnicas y hoja de costos las que permite detallar cantidades, procesos y el costo; el costo final se obtiene multiplicando por dos punto cinco en el cual se obtiene para la materia prima, el siguiente va para los servicios básicos.

El precio puede ser un diferenciador fundamental del producto con respecto a la competencia, el cliente siempre buscará el producto que cubra sus necesidades al menor precio posible, el bajo

precio se logra a través de la optimización de procesos y operaciones, de modo que se pueden reducir costos. (Parra, 2021)

5.1.6 Cuadro de técnicas y métodos gastronómicos aplicados

Técnica de cocina ancestral	Técnica de cocina moderna
Cocción en tiesto de barro.	Brasear.
Cocción olla de barro.	Estofar.
Envuelto.	Guisar.
Técnica asada en brasa.	Infusiones.
Técnica asada en piedra.	Baño maría.
Técnica asada en cenizas.	Hornear.
Técnica de secado.	Glasear.

Tabla 3 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 7 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 8 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 9 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 10 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 11 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 12 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

6.1.7 Tabla de principales materias primas utilizadas.

Producto	Descripción	Elaboración que se utilizó.	
Achojcha	Planta de flores amarillas y su fruto comestible.	Achojcha rellena de queso.	126
Ají rocoto	Fruto mediano de color rojo, verde muy picante.	Ají de piña	
Ajo	Fruto pequeño, blanco, olor fuerte y amargo.	Adobo de carnes.	
Cebolla	Fruto rojo o blanco sabor picante.	Sofritos.	
Chamburo	Fruto amarillo, sabor dulce, olor muy intenso.	Crema misk'is.	
Choclo tierno	Mazorca tierna de maíz, sabor dulce.	Choclo tierno tostado	
Cilantro	Planta muy aromática con un color intenso verde.	Adobo en carnes y decoración.	
Fresa	Fruto pequeño color rojo, sabor dulce.	Salsa de frutos rojos.	
Guineos	Fruto amarillo se consume crudo o en diversas preparaciones. Tiene un sabor dulce y un olor agradable.	Crema misk'is.	
Habas	Semillas comestibles de color verde.	Crema de habas.	
Mashua	Tubérculo parecido a la papa y a la oca con un color amarillo intenso, sabor semi amargo.	Tortilla(puré)	
Mora	Fruta pequeña ovalada muy carnoso, color morado con un sabor intenso.	Salsa de frutos rojos.	
Nabo verde	Su raíz bulbosa con sus hojas grandes de un color verde intenso.	Locro de ocas.	
Ocas	Tubérculo pequeño color amarillo, sabor muy dulce.	Locro de ocas.	
Papa chaucha	Tubérculo de tamaño mediano cascara amarilla, color amarillo.	Tortilla(puré)	

Pimientos	Hortaliza de color variable con un sabor dulce se consume fresco, conserva, etc.	Rellenos de sambo.
Piña	Fruto de pino de forma ovalada, color amarillo, sabor dulce o amargo.	Ají
Puerro	Hortaliza al igual que el ajo y la cebolla, su raíz blanca y tallo verde con un sabor amargo.	Rellenos de sambo.
Rábano	Hortaliza su cascara color rojo y blanco por dentro. Su sabor es amargo	Encurtido.
Remolacha	Hortaliza color morado oscuro se lo come crudo o cocinado.	Encurtido.
Sambo	Especie de calabaza, cascara gruesa color verde, sabor salado.	Masa.
Zanahoria	Fruto de raíz, color anaranjado se lo puede comer crudo o cocinado.	Relleno de sambo.
Zuchinni	Calabacín pequeño color verde y amarillo.	Bizcocho.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

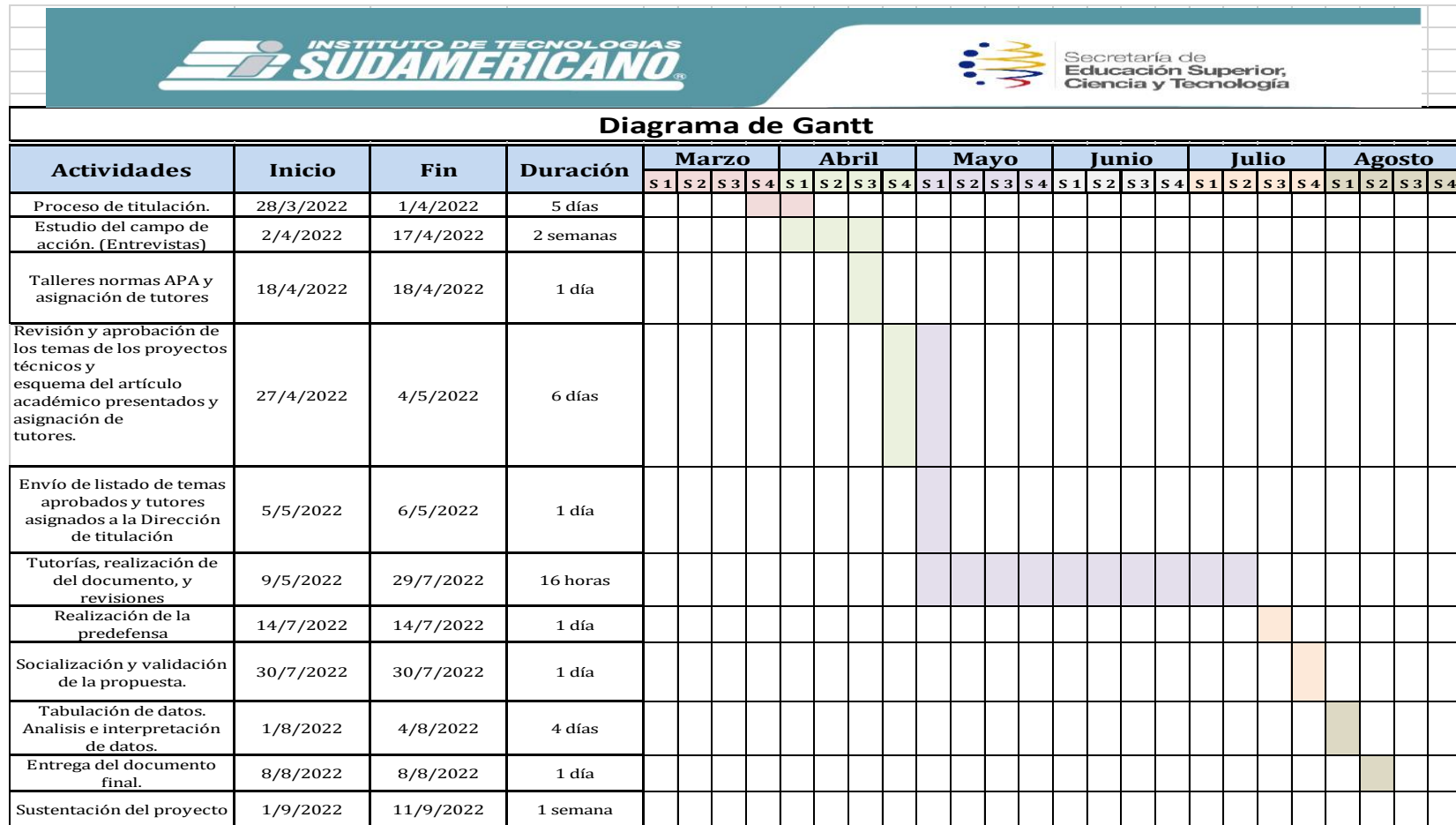


Ilustración 13 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos mediante este proyecto no brindan un aporte muy importante para mejorar los procedimientos de elaboración de un recetario con productos de la feria agroecología Cristo Rey tomando en cuenta la cocina ancestral.

Es importante identificar el correcto manejo de las técnicas y temperaturas de cada preparación debido esto permite que las texturas, sabores y principalmente la inocuidad del producto y a la vez tener en cuenta los sabores característicos de la cocina ancestral y dar un aporte a los conocimientos empíricos que son transmitidos.

No olvidar que nosotros somos quienes hacemos la identidad cultural de la ciudad de tal manera que si no valoramos nuestro origen, cultura y tradición por nuestro patrimonio culinario esto se perderá poco a poco y se desvalorizará, debido a la inclusión de nuevas técnicas gastronómicas la cocina ancestral y tradicional se queda cada vez más en la historia.

En conclusión, La cocina de autor es un área donde una persona va a dar vida a sus ideas. Y hacerlo mediante el uso de productos agroecológicos y aplicando técnicas ancestrales ayudan tanto como en la conservación de una buena salud como en la recuperación de nuestras raíces culturales.

La cocina nos une no importa la edad ni la época, siempre hay algo nuevo que aprender y algo que mejorar, mientras tengamos la mente abierta para indagar y recibir críticas constructivas sobre nuestro trabajo.

RECOMENDACIONES

- Tomar en cuenta que al trabajar con productos agro ecológicos estos nos presentan excelentes características organolépticas así que su consumo al igual que su preparación son de una muy buena calidad, pero hay que tener en cuenta que dentro de la feria agroecológica siempre va a existir un grupo de productos cuyo cultivo sea solo por temporadas.
- Evitar el consumo de productos que contengan químicos dentro de su producción y así incentivar al consumo de productos agroecológicos ya que estos no poseen químicos que a la larga causan daños dentro de nuestro organismo.
- Indagar más sobre las técnicas de cocina ancestrales ya que más que un aporte de conocimiento cultural es un aporte al rescate de la cultura y patrimonio de nuestro país. Así podremos conocer más sobre nuestros antepasados y como ellos lograron pasar conocimientos de generación en generación.

GLOSARIO

Agridulce:

Mezcla de sabores agrio y dulce una salsa agridulce es una de las más conocidas en la cultura asiática.

Amasar:

Trabajar con masa sea de trigo o maíz, con ayuda de las manos o una máquina para que dé que firme y homogénea.

Asar:

Cocción de un alimento mediante calor sea hornos, plancha o parrillas haciendo que queden dorados.

Batir:

Movimiento de varillas batidoras a una mezcla hasta quede textura firme.

Baño maría:

Recipiente con agua caliente que sirve para cocinar otro recipiente mediante calor.

Bizcocho:

Masa esponjosa hecha de harina, huevos y azúcar

Brunoise:

Corte muy fino de 1 a 3 milímetros.

Cocinar al vapor:

Cocinar en un recipiente puesto debajo de otro y junto con el vapor de agua.

Emplatar:

Elaboración termina en el plato.

Hervir:

Cocinar un alimento que está sumergido en un líquido en ebullición.

Hierbas aromáticas:

Condimento aromático que aportan sabores y aromas especiales.

Tostar:

Hacer que un alimento se tueste sinónimo de dorar.

BIBLIOGRAFÍA - WEBGRAFÍA

35 asociaciones de la Red Agroecológica ofrecen sus productos en dos ferias | EDEC - EMPRESA PÚBLICA MUNICIPAL DE DESARROLLO ECONÓMICO DE CUENCA. (2020). Recuperado 10 de mayo de 2022, de <http://www.edec.gob.ec/?q=content/35-asociaciones-de-la-red-agroecol%C3%B3gica-ofrecen-sus-productos-en-dos-feria>

Agroecología | Plataforma de conocimientos sobre agricultura familiar | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021, septiembre). Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://www.fao.org/family-farming/themes/agroecology/es/>

Cádiz, D. (2016, 14 octubre). Cocina ancestral. Recuperado 10 de mayo de 2022, de https://www.diariodecadiz.es/carnaval/Cocina-ancestral_0_785621449.html

Cervantes, B. V. M. (2015). LO CRUDO Y LO COCIDO: TEORIA, SIMBOLO, TEXTO (DE LEVI-STRAUSS AL CUENTO TRADICIONAL) / Pedrosa, José Manuel. Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/lo-crudo-y-lo-cocido-teoria-simbolo-texto-de-levi-strauss-al-cuento-tradicional/html/>

H. (2020, 30 abril). ¿Cuáles son los platos típicos de la sierra ecuatoriana? Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://ecuadorec.com/cuales-son-los-platos-tipicos-de-la-sierra-ecuatoriana/>

Melo, J. A. D. L. C. (2019). Caracterización de un glosario sobre el léxico gastronómico de las matronas de Mulaló. Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://www.redalyc.org/journal/3578/357857620005/html/>

Oñate, S. (2021, 7 julio). En Cuenca se reactivan más de 15 ferias agro productivas. Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador/cuenca-reactivan-ferias-agroproductivas-pandemia.html>

Productos agrícolas sierra ecuatorianos 2022. (2022, 12 febrero). Recuperado 10 de mayo de 2022, de <https://elyex.com/productos-agricolas-de-la-sierra-ecuatoriana-lista/>

S. (2021, 6 julio). Marco teórico. Recuperado 7 de junio de 2022, de <https://www.significados.com/marco-teorico/>

.Moreta M. (2015). 48 000 toneladas de harina consume el país. Recuperado el 10 de julio de 2022, de: <https://www.revistalideres.ec/lideres/consumo-harina-ecuador-toneladas-molinos.html>

Agencia Efe. (2020, 27 julio). *Cocina ancestral andina en Ecuador convierte la tierra en un volcán culinario*. www.efe.com. Recuperado 20 de julio de 2022, de <https://www.efe.com/efe/america/cultura/cocina-ancestral-andina-en-ecuador-convierte-la-tierra-un-volcan-culinario/20000009-4306328>

El rescate de una historia culinaria - Gastronomía típica Bolívar Ecuador. (2017, abril). Jva Herrera. Recuperado 11 de julio de 2022, de <https://www.eumed.net/rev/caribe/2017/04/bolivar.html>

The Brands Group. (2021, 26 enero). *¿Qué es la Cocina de Autor? Todo lo que tienes que saber sobre el tema*. Cocina Fácil. Recuperado 15 de julio de 2022, de <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/que-es-la-cocina-de-autor-todo-lo-que-tienes-que-saber/>

Vélez, T. A. A. (2016, 27 abril). Repositorio Institucional Universidad de Cuenca: Análisis de las técnicas culinarias ancestrales para su aplicación en elaboraciones de la cocina cuencana. Universidad de Cuenca. Recuperado 15 de julio de 2022, de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/24408>

Weston, R. O. (Ed.). (2010). Cocinando nuestras culturas. En *Cocinando nuestras culturas: Vol. Memorias del IV congreso. Quito, Ecuador* (Julio Pazos Barrera ed., pp. 17–19). Corporación Editora Nacional.

Cornejo, H. (Ed.). (2010). La cocina aymara: Técnicas ancestrales. En *Cocina Regionales Andinas: Vol. Memorias del IV congreso. Quito, Ecuador*. (Julio Pazos Barrera ed., pp. 68–69). Corporación Editorial Nacional.

Parra, A. (2021, 9 agosto). ¿Qué es el análisis de precios? QuestionPro. Recuperado 9 de Agosto de 2021, de <https://www.questionpro.com/blog/es/analisis-de-precios/>

Euroinnova Business School. (2022, 1 julio). carreras de negocios y comercio. Recuperado 1 julio de 2022, de <https://www.euroinnova.ec/blog/que-es-la-fijacion-de-precios#:~:text=Lo%20que%20es%20la%20fijaci%C3%B3n%20de%20precios%20consiste%20en%20acordar,determinado%20producto%20o%20servicio%20ofertado.>

ANEXOS

Levantamiento de información.

LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS						
UBICACIÓN		FERIA DE CRISTO REY		CARPA	1	
ASOCIACION		COMUNA ILLAPAMBA				
NOMBRES Y APELLIDOS		JANETH ALEJANDRINA LEMA SINCHI				
EDAD	18 AÑOS	GENERO	<input type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> F		
ESTADO CIVIL		SOLTERA				
DOMICILIO		COMUNA ILLAPAMBA	CANTON	CUENCA		
PARROQUIA		OCTAVIO CORDERO				
TELEFONO CONTACTO		991158102				
ES JEFE DE HOGAR			<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO		
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		2				
PRODUCCION OFERTADA						
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES
SANCOCHO	PLATO	15	2	15	30	
ARROZ COMPUESTO	PLATO	20	1	20	20	
Venta total					50	
Las ventas varían entre el miércoles y el sábado, siendo en el fin de semana un incremento de 20%						



Tabla 5 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS						
UBICACIÓN		FERIA DE CRISTO REY			CARPA 2	
ASOCIACION		HERMANO MIGUEL				
NOMBRES Y APELLIDOS		AIDA MATILDE SUCOZHAÑAY CRESPO				
EDAD	60 AÑOS	GENERO	<input type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> F		
ESTADO CIVIL		CASADA				
DOMICILIO	HERMANO MIGUEL	CANTON	CUENCA			
PARROQUIA	HERMANO MIGUEL					
TELEFONO CONTACTO	994517909	2898704				
ES JEFE DE HOGAR			<input type="checkbox"/> SI	<input checked="" type="checkbox"/> NO		
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		2				
PRODUCCION OFERTADA						
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES
GRANOS COCIDOS	FUNDA					
FREJOL	FUNDA	3	0,5	2	1	
ARVEJA	FUNDA	3	0,5	2	1	
MAIZ	FUNDA	3	0,5	3	1,5	
CHOCLO	FUNDA	3	0,5	3	1,5	
GARBANZOS	FUNDA	3	0,5	1	0,5	
MOTE PELADO	FUNDA	3	0,5	3	1,5	
TAMALES	UNIDAD	20	0,33	20	6,6	
QUIMBOLITOS	UNIDAD	20	0,33	10	3,3	
MORA	LIBRA	8	1	8	8	PRODUCTO EVENTUAL
venta total					24,9	



Tabla 6 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS						
UBICACIÓN	FERIA DE CRISTO REY		CARPA	3		
ASOCIACION	TIERRA FLORECIENTE					
NOMBRES Y APELLIDOS	DIEGO FABIAN CHACHA QUILLI					
EDAD	30 AÑOS	GENERO	<input checked="" type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> F		
ESTADO CIVIL	SOLTERO					
DOMICILIO	MALUAY	CANTON	CUENCA			
PARROQUIA	EL VALLE					
TELEFONO CONTACTO	74118265					
ES JEFE DE HOGAR	<input type="checkbox"/> SI	<input checked="" type="checkbox"/> NO				
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR	4					
PRODUCCION OFERTADA						
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES
ARVEJA	LIBRA	6	1,25	6	7,5	PRODUCCION PROPIA
PAPA CHAUCHA	GALON	10	1,5	10	15	PRODUCCION PROPIA
RABANO	ATADO	5	0,3	5	1,5	PRODUCCION PROPIA
ZANAHORIA	ATADO	5	0,5	5	2,5	PRODUCCION PROPIA
GUINEO			10	1	10	
GUAYABA	FUNDA	5	1	5	5	
VERDE			10	1	10	
MELON	UNIDAD	8	1	5	5	
YUCA	LIBRA	20	0,3	10	3	
TOMATE	LIBRA	30	0,5	15	7,5	
venta total					59,5	



Tabla 7 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS						
UBICACIÓN		FERIA DE CRISTO REY		CARPA	4	
ASOCIACION		ALLPACRUZ				
NOMBRES Y APELLIDOS		ROSA MARIA MAYTA CHILLOGALLI				
EDAD		54 AÑOS	GENERO	<input type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> F
ESTADO CIVIL		CASADA				
DOMICILIO		QUINGEO	CANTON	CUENCA		
PARROQUIA		QUINGEO				
TELEFONO CONTACTO		959590239				
ES JEFE DE HOGAR				<input type="checkbox"/> SI	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> NO
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		2				
PRODUCCION OFERTADA						
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES
HORTALIZAS lechugal, col, coliflor, brocoli, col morada	UNIDAD	30	0,4	25	10	PRODUCCION PROPIA
HORTALIAS rabano, acelca, apio, culantro, perejil, magui,	ATADO	20	0,3	20	6	PRODUCCION PROPIA
GRANOS COCIDOS arveja, mote, mote pelado, habas, choclo, frejol	FUNDA	15	1	10	10	PRODUCCION PROPIA
HARINA LENTEJA	libra	5	1,25	4	5	PRODUCCION PROPIA
HARINA DE CEBADA	libra	5	1	5	5	PRODUCCION PROPIA
ARROZ DE CEBADA	libra	5	1	3	3	PRODUCCION PROPIA
MACHICA	libra	4	1	4	4	PRODUCCION PROPIA
QUESILLO	libra	10	1,25	10	12,5	PRODUCCION PROPIA
venta total					45,5	



Tabla 8 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin


LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS							
UBICACIÓN		<u>FERIA CRISTO REY</u>			CARPA	5	
ASOCIACION		<u>ASOCIACION DE AGRICULTURA FAMILIAR YANALLPA</u>					
NOMBRES Y APELLIDOS		<u>MARIA ESTHER PINDO LOJANO</u>					
EDAD	<u>50</u>	GENERO	<input type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> F		
ESTADO CIVIL	<u>CASADA</u>						
DOMICILIO	<u>YANALLPA</u>	CANTON	<u>CUENCA</u>				
PARROQUIA	<u>QUINGEO</u>						
TELEFONO CONTACTO		<u>988301670</u>					
ES JEFE DE HOGAR			<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO			
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		<u>7 PERSONAS</u>					
PRODUCCION OFERTADA							
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES	
HORTALIZAS lechugal, col, coliflor, brocoli, col morada	UNIDAD	15	0,3	12	3,6	PRODUCCION PROPIA	
HORTALIZAS rabano, acelca, apio, culantro, perejil, magui,	ATADO	12	0,25	8	2	PRODUCCION PROPIA	
					5,6		
venta total							

Tabla 9 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS						
UBICACIÓN FERIA CRISTO REY		CARPA		6		
ASOCIACION						
NOMBRES Y APELLIDOS GLORIA CELESTINA CALLAGUAZO URGILES						
EDAD 54		GENERO		<input type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> X	F
ESTADO CIVIL CASADA						
DOMICILIO LA VICTORIA						
BAJA		CANTON		CUENCA		
PARROQUIA HERMANO MIGUEL						
TELEFONO CONTACTO						
9890567102				<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/>	NO
ES JEFE DE HOGAR						
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		4 PERSONAS				
PRODUCCION OFERTADA						
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES
GRANOS COCIDOS arveja, mote, mote pelado, habas, choclo, frejol	FUNDA	12	1	12	12	PRODUCCION PROPIA
GRANOS TIERNOS arveja, mote, mote pelado, habas, choclo, frejol	FUNFA	6	1	4	4	PRODUCCION PROPIA
					16	
venta total						



Tabla 10 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS						
UBICACIÓN		FERIA DE CRISTO REY		CARPA	7	
ASOCIACION		ASOCIACION HERMANO MIGUEL				
NOMBRES Y APELLIDOS		ROSA LUCRECIA RIVERA RIOS				
EDAD	53 AÑOS	GENERO	<input type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> F	
ESTADO CIVIL		CASADA				
DOMICILIO		VICTORIA BAJA	CANTON	CUENCA		
PARROQUIA		HERMANO MIGUEL				
TELEFONO CONTACTO		939515252	2899809			
ES JEFE DE HOGAR		<input type="checkbox"/> SI	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> NO		
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		2				
PRODUCCION OFERTADA						
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES
HORTALIZAS lechuga, col queso , coliflor, brocoli,	UNIDAD	10	0,3	10	3	PRODUCCION PROPIA
HORTALIAS rabano, acelca,apio, culantro, perejil, magui, kale,	ATADO	15	0,3	15	4,5	PRODUCCION PROPIA
GRANOS COCIDOS arveja, mote, habas, choclo, frejol	FUNDA	12	1	10	10	PRODUCCION PROPIA
zapallo	funda	2	1	2	2	PRODUCCION PROPIA
sambo	unidad	2	1	2	2	PRODUCCION PROPIA
limeño	funda	3	1	3	3	PRODUCCION PROPIA
tomate de arbol	funda	4	1	4	4	PRODUCCION PROPIA
venta total					25,5	

Tabla 11 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS						
UBICACIÓN		FERIA DE CRISTO REY		CARPA	4	
ASOCIACION		COMUNA ILLAPAMBA				
NOMBRES Y APELLIDOS		MARIA ESTEFANIA LEMA ZINCHI				
EDAD	20 AÑOS	GENERO	<input type="checkbox"/>	M	<input checked="" type="checkbox"/>	F
ESTADO CIVIL		UNION LIBRE				
DOMICILIO		COMUNA ILLAPAMBA	CANTON	CUENCA		
PARROQUIA		OCTAVIO CORDERO				
TELEFONO CONTACTO		959584145				
ES JEFE DE HOGAR		<input checked="" type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO	
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		2				
PRODUCCION OFERTADA						
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES
HORTALIZAS lechugal, col, coliflor, brocoli, col morada	UNIDAD	30	0,4	25	10	PRODUCCION PROPIA
HORTALIAS rabano, acelca, apio, culantro, perejil, magui,	ATADO	30	0,3	20	6	PRODUCCION PROPIA
GRANOS TIERNOS arveja, habas, choclo, frejol	FUNDA	15	1	10	10	PRODUCCION PROPIA
TOMATE DE ARBOL	FUNDA	5	1	4	4	PRODUCCION PROPIA
POLLO	libra	21	1,25	21	26,25	PRODUCCION PROPIA
HUEVOS	UNIDAD	30	0,3	30	9	PRODUCCION PROPIA
MORA / FRESA	libra	15	1	10	10	PRODUCCION PROPIA
						PRODUCCION PROPIA
venta total					65,25	



Tabla 12 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin


LEVANTAMIENTO DE INFORMACION FERIAS AGROECOLOGICAS							
UBICACIÓN		<u>FERIA CRISTO REY</u>			CARPA	5	
ASOCIACION		<u>ASOCIACION DE AGRICULTURA FAMILIAR YANALLPA</u>					
NOMBRES Y APELLIDOS		<u>MARIA ESTHER PINDO LOJANO</u>					
EDAD		<u>50</u>	GENERO	<input type="checkbox"/> M	<input checked="" type="checkbox"/> X	F	
ESTADO CIVIL		<u>CASADA</u>					
DOMICILIO		<u>YANALLPA</u>	CANTON	<u>CUENCA</u>			
PARROQUIA		<u>QUINGEO</u>					
TELEFONO CONTACTO		<u>988301670</u>					
ES JEFE DE HOGAR		<input checked="" type="checkbox"/> SI			<input type="checkbox"/> NO		
INTEGRANTES DE GRUPO FAMILIAR		<u>7 PERSONAS</u>					
PRODUCCION OFERTADA							
PRODUCTOS	PRESENTACION	CANTIDAD OFERTADA	PRECIO	CANTIDAD VENDIDA	VALOR VENDIDO	OBSERVACIONES	
HORTALIZAS lechugal, col, coliflor, brocoli, col morada	UNIDAD	15	0,3	12	3,6	PRODUCCION PROPIA	
HORTALIZAS rabano, acelca, apio, culantro, perejil, magui,	ATADO	12	0,25	8	2	PRODUCCION PROPIA	
					5,6		
venta total							

Tabla 13 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Propuestas



Ilustración 14 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 15 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 16 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 17 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 18 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 19 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Entrevista y socialización en el campo de acción.



Ilustración 20 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 21 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 22 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 23 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Entrevista y socialización a las autoridades de EDEC.



Ilustración 24 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 25 Autor: Stephany Mayancela Pablo Sacaquirin

Socialización del recetario.



Ilustración 29 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 30 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 31 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 32 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Encuesta de la socialización del recetario.



Ilustración 33 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Análisis de las encuestas.



Ilustración 34 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Respuesta	Porcentaje
Si	100%
No	0%

Tabla 14 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Ilustración 35 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Respuesta	Porcentaje
Si	100%
No	0%

Tabla 15 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

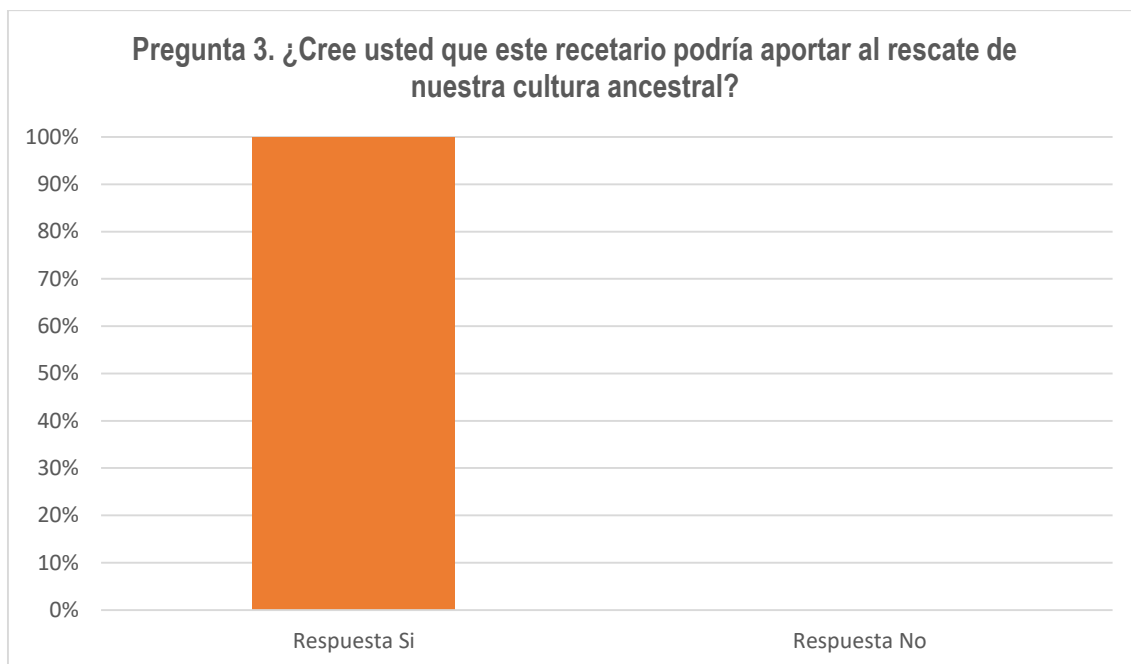


Ilustración 36 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Resposta	Porcentaje
Si	100%
No	0%

Tabla 16 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

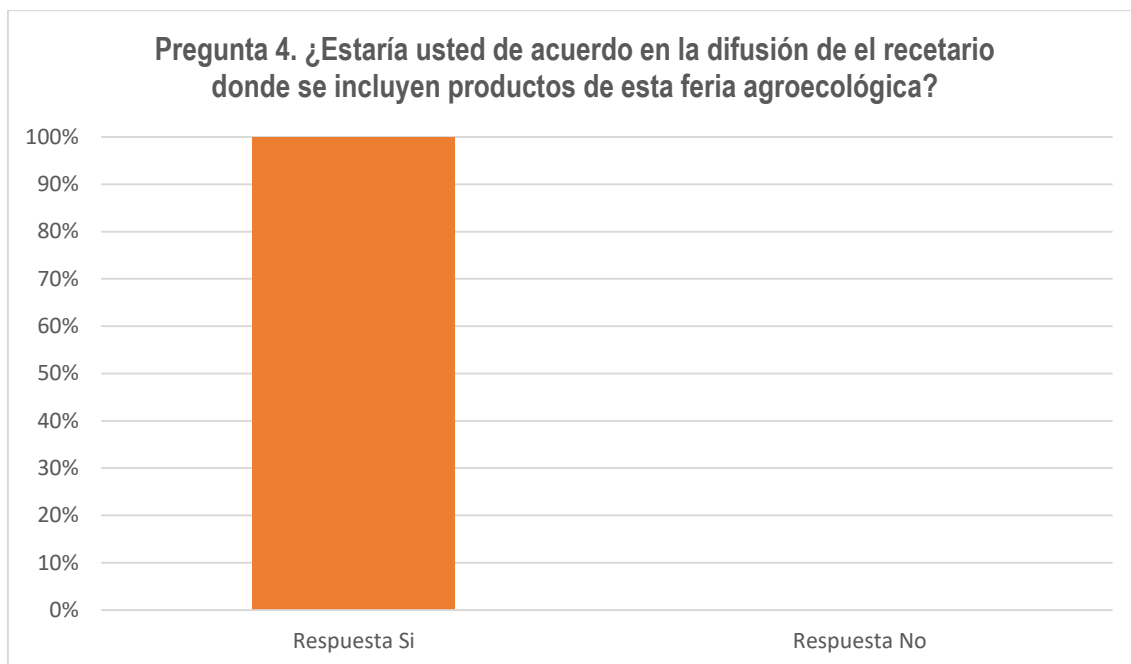


Ilustración 37 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Respuesta	Porcentaje
Si	100%
No	0%

Tabla 17 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

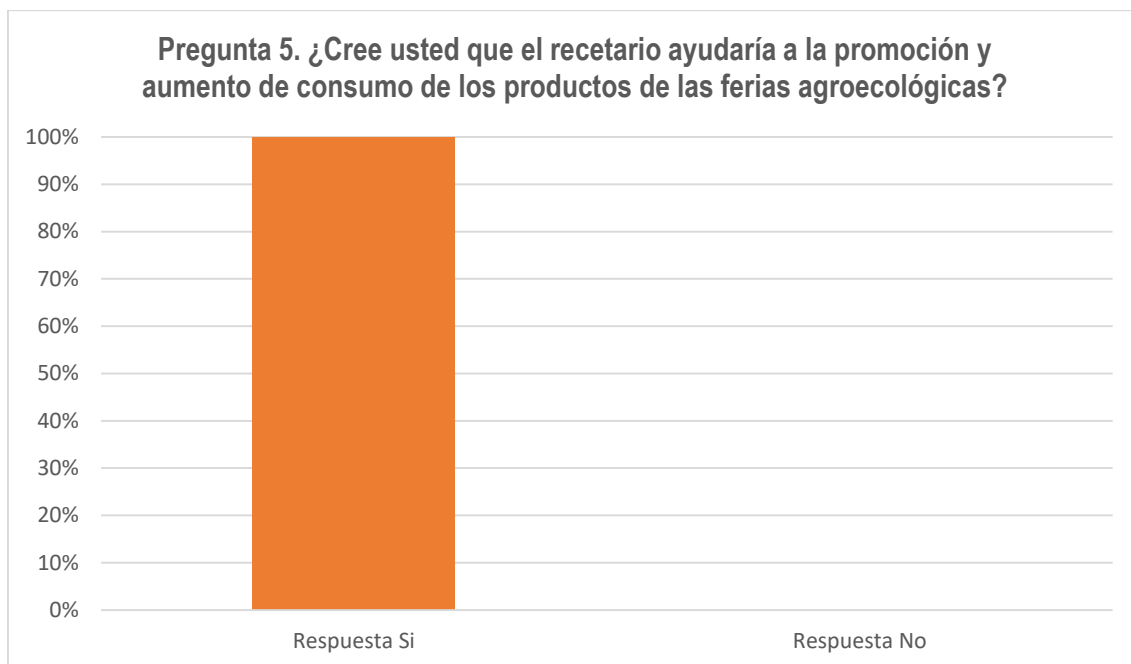


Ilustración 38 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin

Resposta	Porcentaje
Si	100%
No	0%

Tabla 18 Autor Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Le invitan a la presentación de un
 RECETARIO DE AUTOR CON
 PRODUCTOS DE LA FERIA
 AGROECOLOGICA CRISTO REY
 APLICANDO TÉCNICAS
 ANCESTRALES.

Showcooking

Cocina en vivo a cargo de los estudiantes
 Stephany Mayancela y Xavier Sacaquirin.

FECHA: 30 DE JULIO DE 2022. 10:00 A. M.
 LUGAR: FERIA AGROECOLOGICA - CRISTO REY.




Ilustración 39 Autor: Stephany Mayancela, Pablo Sacaquirin



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no



Encuesta.
Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál? zambo
 Si no
 ¿Porqué? Saludable
2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?
 Si no
 ¿Porqué? Es orgánico
3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?
 Si no
 ¿Porqué? utiliza alimentos de campo
4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?
 Si no
 ¿Porqué? conocen mejor nuestro
5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?
 Si no
 ¿Porqué? Motiva a cocinar



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? Todas el por qué? Me encanta la cocina ancestral

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? Son directamente de la Tierra

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? laboro el mismo pueblo Ecuatoriano lo pide ya que se a perdido.

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? Ayudarlos a los productores

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? blaro Ayudaría a los productores



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? encantiva los alimentos

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? son alimentos

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? para que no se pierda

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? si estoy de acuerdo

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? si queda mas más promocionar nuestras alimentos



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? uno no conocia las preparaciones

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? son mas sanos.

3. ¿Cree usted que este recetario podria aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? para no perder las culturas

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? Hay mas garantías

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? Hay productos q' uno no sabia utilizarlos



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? esta muy rica y nueva.

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? son mas frescos.

3. ¿Cree usted que este recetario podria aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? los ancestrales son mas sanos.

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusion de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? Hay mas gasachos.

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? no se utilizava los productos que sobran.



CUENCA - ECUADOR

**Encuesta.
Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.**

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si / no

¿Porqué? nunca había probado algo como eso

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? son productos naturales y saludables

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? se esta perdiendo la cultura ancestral gastronomica

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? por que la feria ofrece productos naturales

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? son frescos y naturales



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? Tamal de Zambo

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? Calidad

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? Rescate de tradición

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

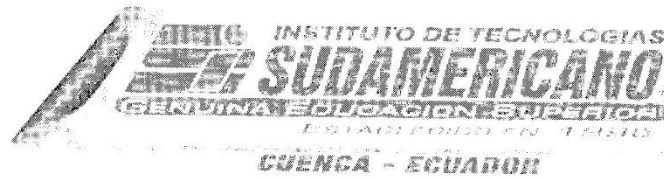
Si no

¿Porqué? es Necesario Aprender

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? Para la salud



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? Tritología de bandes de Sambo

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? por la frescura del producto

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? rescata las tradiciones que se estan perdiendo

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

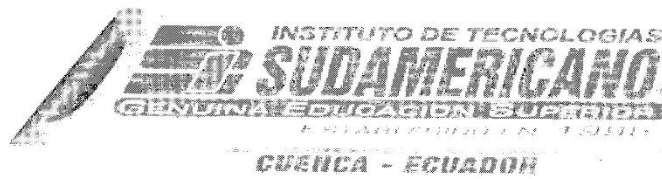
Si no

¿Porqué? divulgar la producción

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? podemos ofrecer los productos del campo



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? *tamal* ^{Forma} *→ sabor delicioso*

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? _____

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? *Se pierden costumbres por poco abuelitos*

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? _____

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? _____



Encuesta.
Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? *el Embudo por que me gusta comer de tucual*

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? *no tiene químicos y el sabor*

3. ¿Cree usted que este recetario podria aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? *recetario de técnicas*

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? *siempre me gusta los productos Agroecológicos*

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? *para que el consumidor*



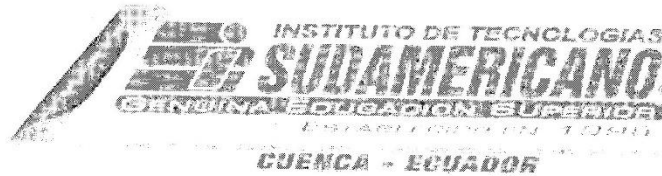
Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica Cristo Rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?
 Si no
 ¿Porqué? Tamal de Zambo
2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?
 Si no
 ¿Porqué? Calidad
3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?
 Si no
 ¿Porqué? Es aplicable
4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?
 Si no
 ¿Porqué? _____
5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?
 Si no
 ¿Porqué? _____



**Encuesta.
Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.**

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?
 Si no
 ¿Porqué? No tenía idea que se podía hacer tamal de sambo
2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?
 Si no
 ¿Porqué? No tienen químicos son naturales
3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?
 Si no
 ¿Porqué? Enseña a preparar comida innovadora rescatando el uso de productos agroecológicos
4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?
 Si no
 ¿Porqué? La gente aprendería a comer sano
5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?
 Si no
 ¿Porqué? Sabrían que comen sano



Encuesta.
Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? Jama de sambo.

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? _____

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? cada vez se esta perdiendo nuestras costumbres.

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

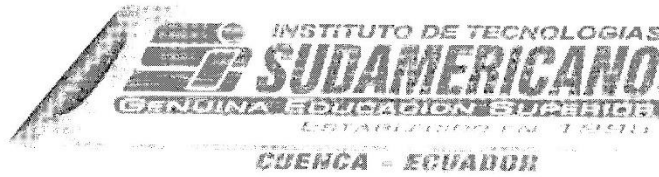
Si no

¿Porqué? _____

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? _____



Encuesta.
Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? Sokin

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? Preparación

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? Rescatar la tradición Gastronómica

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

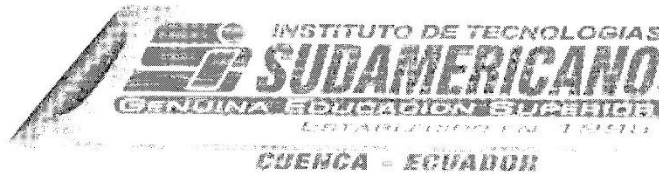
Si no

¿Porqué? Saludables

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? Calidad



Encuesta.
Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? Sokin

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? Preparación

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? Rescatar la tradición Gastronómica

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? Saludables

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? Calidad



Encuesta.

Recetario de cocina mediante el uso de técnicas ancestrales.

Estimado público, solicitamos su colaboración contestando la siguiente encuesta, que nos ayudará a verificar la degustación de la propuesta del recetario para la feria agroecológica cristo rey.

Señale con una **X** su respuesta.

1. ¿Alguna de las elaboraciones presentadas llamo su atención? ¿Cuál?

Si no

¿Porqué? Torta de sambo.

2. ¿Considera usted que los productos ofertados en las ferias agroecológicas presentan una mejor calidad en cuanto a productos ofertados en otros lugares?

Si no

¿Porqué? _____

3. ¿Cree usted que este recetario podría aportar al rescate de nuestra cultura ancestral?

Si no

¿Porqué? Cada vez se está perdiendo nuestras costumbres.

4. ¿Estaría usted de acuerdo en la difusión de el recetario donde se incluyen productos de esta feria agroecológica?

Si no

¿Porqué? _____

5. ¿Cree usted que el recetario ayudaría a la promoción y aumento de consumo de los productos de las ferias agroecológicas?

Si no

¿Porqué? _____

