



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

Elaboración de un manual gastronómico de menús de 10 días para estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca

AUTOR:

Jhoé Saúl Rivas Sánchez

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

Tecnólogo en Gastronomía

TUTOR:

Rafael Maldonado Yépez

CUENCA – ECUADOR, 2025



DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **AUTOR**, 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.



www.sudamericano.edu.ec

• Bolívar y Manuel Vega - San Blas • (593 7) 2838323 - 2843619 • 0996976449

• info@sudamericano.edu.ec

SUDAMERICANO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **RIVAS SÁNCHEZ JHOÉ SAÚL**, estudiante del **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** de la ciudad de Cuenca - Ecuador, que cursó la Tecnología en **Gastronomía**, declaro en forma libre y voluntaria que la presente investigación que versa sobre "Elaboración de un Manual Gastronómico de Menús de 10 días para Estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la Ciudad de Cuenca" 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,



RIVAS SÁNCHEZ JHOÉ SAÚL

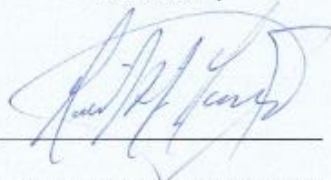
0706497658



CARRERA DE GASTRONOMÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR
Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **RIVAS SÁNCHEZ JHOÉ SAÚL**, con el título **“Elaboración de un Manual Gastronómico de Menús de 10 días para Estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la Ciudad de Cuenca.”**, 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,



RAFAEL MALDONADO YÉPEZ

C.I 0105483671



INDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN	12
Objetivos de la investigación	13
Preguntas de investigación.....	13
JUSTIFICACIÓN	14
CAPÍTULO I.....	15
PROBLEMÁTICA	15
CAPÍTULO II.....	20
MARCO REFERENCIAL	20
2.1 Marco Teórico.....	22
2.1.1 Importancia de la Nutrición.....	23
2.1.2 Cocinar y la Importancia de Saber Hacerlo.....	23
2.1.3 Importancia de un Control de Alimentación	26
2.1.4 Alimentación a Nivel Global	39
2.1.5 Costumbres y su Influencia en la Alimentación	42
CAPÍTULO III	44
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	44
3.2 Tipo de investigación	45
3.3 Enfoque o paradigma.....	45
3.4 Método	45
3.5 Técnicas e instrumentos	46
3.5.1 Técnicas de campo.....	46
3.5.2 Técnicas de laboratorio	46
3.6 Fases de la investigación.....	47
3.7 Población y Muestra	47
CAPÍTULO IV	49
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	49
CAPÍTULO V	52
5.1 PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN	52
5.1.1 Fichas de Elaboraciones Bases.....	52
5.1.2 Manual.....	59
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	84
CONCLUSIONES	85
RECOMENDACIONES.....	86
REFERENCIAS.....	87
GLOSARIO	99

ANEXOS.....	102
-------------	-----

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1	Objetivos nutricionales del consumo de proteínas	28
Cuadro 2	Grupo de alimentos y sus medidas caseras	31
Cuadro 3	Alimentos y cuánto de ellos es recomendable consumir al día.	33
Cuadro 4	Aporte de energías, proteínas y grasas de algunos alimentos.	35
Cuadro 5	Aporte de energías, proteínas y grasas de algunos alimentos.	36
Cuadro 6	Análisis de alimentos.	37
Cuadro 7	Recomendaciones dietéticas.	38
Cuadro 8	Consumo frecuentes de alimentos en estudiantes.	41
Cuadro 9	Encuesta de interacción.	50
Tabla 10	Sofrito: Preparación base que servirá para todas las elaboraciones.	52
Tabla 11	Seco de pollo: Preparación base para otras elaboraciones.	53
Tabla 12	Seco de Carne	54
Tabla 13	Menestra: Elaboración base que servirá para realizar varias preparaciones.	55
Tabla 14	Torta de maduro.....	56
Tabla 15	Totillas de papa: Elaboración base que servirá para realizar varias preparaciones.	57
Tabla 16	Tortilla de yuca.	58

DEDICATORIA

Dedico el siguiente trabajo a mis amigos y a mi familia que siempre me apoyó en el proceso de profesionalización dedico el siguiente trabajo a los estudiantes que forman parte del Instituto Superior Sudamericano a los cuales tomé como base de partida para poder realizar el siguiente trabajo y espero poder aportar algún tipo de ayuda influenciando indirectamente mediante el siguiente proyecto en su vida cotidiana. Dedico el siguiente trabajo a mi persona por el esfuerzo y dedicación que pude acotar diariamente para poder realizar este trabajo y de esta forma poder graduarme llevándome esta satisfacción de poder dejar algo que ayude a otras personas de alguna manera, haciendo énfasis con la parte de una buena alimentación que las personas deben tener en sus vidas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a mi madre quien fue el pilar fundamental para poder culminar la carrera de gastronomía, quien siempre estuvo y estará ahí para brindarme ese apoyo incondicional que solo una madre te puede ofrecer, agradezco a mi hermano Miguel quien fue parte fundamental de mi toma de decisiones ya que me inspiró de joven a seguir esta carrera a la cual le fui tomando amor y cariño con el pasar de los años antes de poderla estudiar, a mis hermanos Oscar y Fabricio que también pusieron su granito de arena en este proceso, agradezco a mi abuela por las enseñanzas de cocina que siempre inculcó en mí ya que sin su amor y cariño no hubiera sido posible realizar todo este trabajo, siempre voy a recordarla en cada bocado de mis preparaciones y la sensación que siempre dejó en mí, de que todo está bien con un simple plato de comida hecho con amor. Agradezco a mis amigos, a mis profesores y a las personas que forman parte del plantel educativo del Instituto, a Marquitos de bodega quien con su paciencia y apoyo permitió que todo esto se llevará a cabo. Agradezco a mi tutor de tesis Rafael Maldonado por ser parte fundamental de este proyecto ya que fue quien brindó su confianza en el mismo y sin su apoyo y guía esto no se hubiera podido realizar. Agradezco también a mis amigos, Juan, Nico y Talla por ser parte de este proceso, agradezco a Mérida Bermeo por también formar parte de este trabajo ya que sin su apoyo incondicional no lo hubiera hecho de la siguiente manera.

RESUMEN

El siguiente trabajo se realiza de la mano de un enfoque educativo, cultural y nutricional dirigido a los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca que enfrentan una carencia alimentaria debido a inconsistencias como la falta de tiempo, escasa educación culinaria y la facilidad con la que pueden acceder a alimentos procesados de baja calidad nutricional, con la finalidad de llevar algo a la boca para no pasar hambre y agilizar los procesos del día a día, este problema no solo demuestra una falta de conocimiento sobre la preparación de alimentos si no también un desapego sobre la gastronomía tradicional ecuatoriana provocando así un aumento de falta de identidad cultural. Por lo cual se propuso como objetivo elaborar un manual gastronómico con menús semanales balanceados con el propósito de fomentar prácticas alimenticias saludables entre los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de Cuenca, favoreciendo así su salud física y mental. Mediante un enfoque metodológico mixto se determinó en las condiciones que mucho de los estudiantes llegan a vivir en sus hogares, por lo que gracias a este tipo de investigación se tomó como base de referencia el programa de alimentación que mediante el manual se busca obtener, ya que muchos de estos estudiantes cuentan los elementos necesarios para poder realizar elaboraciones básicas en sus hogares. Luego de que se realizaron varias pruebas previas a la socialización con los estudiantes se obtuvo con gran eficacia la interacción de los mismos con el manual. Se reflejaron buenos resultados en la práctica con los estudiantes ya que la interacción que se mostró a diferencia de otros manuales o recetarios de cocina este presentó mejor aceptación de entendimiento y facilidad de practicidad. En conclusión, lo que se pretende realizar con este proyecto es que los estudiantes tengan mayor conocimiento sobre las elaboraciones que pueden realizar con los alimentos que se encuentran a su alrededor mediante el proceso de producción y conservación de los mismos, optando así por una mejor alimentación y cuidado de la salud, también abriendo paso al conocimiento de la amplia gastronomía que el país puede ofrecer.

Palabras clave: Alimentación, Cultura, Prácticas culinarias, Salud.

ABSTRACT

This work is carried out with an educational, cultural, and nutritional approach aimed at the students of the Instituto Superior Sudamericano in the city of Cuenca, who face food insecurity due to factors such as lack of time, limited culinary education, and the ease of access to low-nutritional-value processed foods. These factors lead students to consume whatever is readily available to avoid hunger and speed up their daily routines. This problem not only reflects a lack of knowledge about food preparation but also reveals a detachment from traditional Ecuadorian gastronomy, contributing to a growing loss of cultural identity. Therefore, the objective of this project was to develop a gastronomic manual with balanced weekly menus designed to promote healthy eating habits among the students of the Instituto Superior Sudamericano in Cuenca, thereby supporting their physical and mental well-being. Through a mixed-method approach, it was identified that many students live under conditions that allow them to cook at home. This insight served as a foundation for creating a nutrition program supported by the manual, as many of these students have the basic tools necessary to prepare simple meals at home. After conducting several preliminary tests before introducing the manual to the students, the results showed a high level of engagement. The manual proved to be effective in practice, receiving better acceptance and ease of use compared to other cookbooks or recipe collections. In conclusion, the aim of this project is to provide students with greater knowledge about how to prepare meals using ingredients readily available in their surroundings, focusing on the processes of production and preservation. This promotes healthier eating habits and better health care while also fostering appreciation and awareness of the rich and diverse gastronomy that Ecuador has to offer.

▮ **Key words:** Feeding Culture, Culinary practices, Health

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo se basa en cómo la alimentación de los estudiantes se ha visto afectada por múltiples factores que van desde la falta de tiempo hasta la falta de conocimiento sobre la cocina, dando apertura al consumo de alimentos procesados que pueden llegar afectar a la salud de los mismos, dejando atrás el interés de implementar hábitos culinarios como parte de un proceso de alimentación en casa.

Mediante una investigación mixta se llegó a identificar las necesidades de los estudiantes y mediante los resultados obtenidos se pudo implementar la idea de un manual que refleje un mejor entendimiento y comprensión al momento de realizar una elaboración o práctica culinaria, dando así la posibilidad de aumentar el interés sobre prácticas culinarias en casa abriendo posibilidades de que los estudiantes puedan mejorar su alimentación mediante la información que el manual pretende brindar.

Este trabajo está enfocado en ir más allá de ser una simple guía práctica, la idea principal es dar información sobre cómo aprovechar los alimentos en casa para evitar su desperdicio y poder realizar distintas elaboraciones a partir de una preparación previa, también tiene como idea brindar una invitación a conectarse con los sabores y saberes que brinda la cocina ecuatoriana dejando así un la sensación de pertenecer a una cultura y llevar mediante los sabores a recuerdos del lugar de donde venimos.

Mediante una encuesta realizada a los estudiantes después de ejecutar la primera intervención con el manual se pudo recopilar información de la satisfacción de ellos durante la elaboración de diferentes recetas que les proporcionaba la guía, por lo que se pudo llegar llenar las expectativas que se tenían desde un principio sobre el manual y como este podría influir en los estudiantes para realizar preparaciones culinarias sin haberlas realizado antes.

Para finalizar con la recopilación de información sobre el tema se elaboró un manual gastronómico como guía de preparaciones culinarias basado en productos que usualmente se tienen en el hogar, dando, como resultado dos semanas de comida mediante la pre producción de recetas fáciles que puedes tomar como punto de partida para realizar otras más, dando como resultado el aprovechamiento de los alimentos evitando así su desperdicio.

Objetivos de la investigación

Elaborar un manual gastronómico con menús semanales balanceados con el propósito de fomentar prácticas alimenticias saludables entre los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de Cuenca, favoreciendo así su salud física y mental.

Objetivos específicos

1. Diseñar menús balanceados y accesibles que integren productos nutritivos, considerando la diversidad gastronómica del Ecuador.
2. Promover el conocimiento culinario básico, a través de recetas prácticas y fáciles de elaborar, con el fin de fomentar la preparación de alimentos saludables en casa.
3. Validar la aplicabilidad del manual mediante una retroalimentación directa de estudiantes y especialistas en nutrición y gastronomía.

Preguntas de investigación

¿Cuán importante es tener conocimiento sobre cocina hoy en día?

¿Es necesario tener una producción de alimentos en casa?

¿Me sale mejor comer en un restaurante?

¿Qué tan importante es cuidar la alimentación?

¿Es importante saber que llevamos a la boca?

¿Comer aparte de ser una necesidad es una garantía de vida a largo plazo?

JUSTIFICACIÓN

La elaboración de un manual gastronómico en el cual se presentan menús semanales balanceados se está llevando a cabo debido a la necesidad urgente de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano. Se ha identificado que gran parte de esta población opta por comidas rápidas, desequilibradas y bajas en nutrientes debido a la falta de tiempo, conocimiento nutricional y recursos adecuados, es vital que las propuestas alimenticias se diseñen tomando en cuenta el contexto real del consumidor, especialmente en el ámbito educativo.

Este proyecto está dirigido principalmente a los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano, con el objetivo de llegar a extenderse a otras áreas, ya que lo que se busca es retroalimentar el conocimiento de los estudiantes mediante este proyecto para una buena manera de llevar a cabo una dieta balanceada y saludable. Los primeros beneficiados del siguiente trabajo serán los estudiantes, quienes contarán con una guía práctica para mejorar su nutrición diaria. A través de este manual, podrán organizar sus comidas de forma saludable, económica y manteniendo la identidad cultural, favoreciendo su desempeño académico y su salud a largo plazo.

Quienes se verán beneficiados de manera indirecta con este proyecto serán las familias de los estudiantes y la institución educativa en la que se encuentran realizando sus estudios, ya que al implementar estrategias que inciten al cuidado de la salud, fortalecerá de alguna manera el ambiente académico cumpliendo estándares de responsabilidad institucional. Además, con este tipo de iniciativas tiende a convertirse en un modelo a seguir para otras instituciones educativas que deseen replicar buenas prácticas en favor de la salud de los alumnos.

Se debe mejorar el acceso a información nutricional clara, aplicable y culturalmente relevante para los estudiantes. Actualmente, los recursos educativos son escasos o están formulados de forma genérica, sin considerar las particularidades de la dieta andina o morlaca, también es necesario fomentar una mayor conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable como parte del rendimiento académico y del bienestar integral. Además, se deben impulsar propuestas que integren ingredientes locales y platos tradicionales en menús saludables, fomentando así la sostenibilidad alimentaria y el orgullo cultural entre los jóvenes.

CAPÍTULO I

El siguiente trabajo nace de la necesidad de tener conocimiento sobre cocina básica ya que hoy en día alimentarse bien más que una necesidad es una garantía de salud a largo plazo, para muchos de los estudiantes puede llegar a no tener importancia el tener un breve conocimiento sobre cómo llevar una buena alimentación en sus vidas, por lo que se llegó a la conclusión de elaborar una guía de cocina interactiva que sea de fácil entendimiento y llame la atención de los mismo para de esta manera influenciar en su interés sobre las prácticas culinarias en casa y aportar a su alimentación mediante información que puede llegar a ser de gran ayuda a lo largo del tiempo.

PROBLEMÁTICA

En la actualidad, la alimentación de los estudiantes de nivel superior se ha visto afectada por múltiples factores como la falta de tiempo, la escasa e inadecuada educación gastronómica y el fácil acceso a alimentos procesados. Para Becerra Montoya et al. (2022a), esto influye negativamente en la salud física y mental de los estudiantes ya que tener malos hábitos de alimentación puede desarrollar problemas cognitivos afectando así en el rendimiento escolar, aumentando la dificultad para comunicarse con otras personas e influyendo en el entorno de adaptación académico.

Para Eugenio G. & Lorenzo B (1999a), la alimentación es sin duda una de las actividades más esenciales y constantes en nuestra vida. Cada persona posee sus propias inclinaciones y a veces estas preferencias pueden resultar perjudiciales para la salud, al igual que se tienen reacciones de rechazo hacia ciertos alimentos incluso aquellos que nunca se han probado, por ende, se busca realizar un apego hacia ciertos alimentos que no son muy aceptados mediante preparaciones culinarias ricas y fáciles de replicar.

Por lo tanto Eugenio G. & Lorenzo B (1999b), presume que estas inclinaciones y aversiones se encuentran profundamente arraigadas en el bagaje cultural y representan uno de los últimos rasgos que se pueden perder durante la migración a un nuevo entorno sociocultural. En el caso de los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano, ubicado en la ciudad de Cuenca, se ha observado una tendencia creciente hacia el consumo de comidas rápidas, poco nutritivas y desequilibradas, lo que podría repercutir en su rendimiento académico y bienestar general.

No obstante, la herencia cultural es algo que varía dependiendo de la persona y del lugar de donde proviene por ende no todos tienen los mismos gustos sobre los alimentos, por eso nace el famoso dicho "para gustos, paladares" y dentro de un mismo grupo social existe una amplia variedad de preferencias sobre aquellos. Para Caamaño Galarza & Daniel Alejandro (2015), incluir patrones alimenticios basados en macronutrientes en proporciones adecuadas es de gran necesidad en la vida de cada individuo teniendo en cuenta que los excesos pueden ser malos.

Para algunas personas existen alimentos que resultan ser los más apetitosos mientras que para otros pueden llegar a ser los más despreciados. Para Becerra Montoya et al. (2022b), la única forma de que el cuerpo funcione adecuadamente es teniendo una buena alimentación ya que la ingesta de alimentos es la única fuente de energía que tiene el ser humano. Para cada estudiante tener que realizar una adaptación cultural es un proceso que deben afrontar cuando viajan a otras ciudades con etnias totalmente diferentes, deben adaptarse al tipo de alimentación de cada ciudad tomando en cuenta que cada región tiene sus propios productos y estos suelen ser aprovechados para la elaboración de distintas recetas.

Los productos de la chacra son bonitos, buenos y pueden llegar a ser más saludables por su forma de cultivar a lo natural manteniendo un buen aspecto y un buen sabor, a diferencia de otros productos que proceden del mercado urbano, Di Raffaele, L. (2018), destaca que por ende se busca realizar un aprovechamiento de todos los productos a nivel país y local para la elaboración de recetas sencillas y que cada persona sea capaz de replicarlas.

Por lo tanto, para Montecinos Aguirre, S. (2006), "Si no se come adecuadamente, perdemos fuerza" ya que en el comer está el progreso del día, comer bien también implica ingerir una cantidad suficiente de alimentos que permitan sentirse satisfecho. Una comida que sacia es aquella que posibilita ir a trabajar sin experimentar señales de hambre, cumpliendo así esa función de 'llenar' el cuerpo, por esta razón, alimentos como los cereales y tubérculos se consumen principalmente en el desayuno, mientras que otros productos de la tienda, como fideos y arroz, son más habituales en el almuerzo entre quienes se encuentran en el entorno rural.

Para la Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte (2024), los hábitos de alimentación saludables se forman desde la infancia y se consolidan durante la juventud, por lo que promover cambios en estos comportamientos supone un desafío para los profesionales de esta área en todo el mundo. El consumo de comida chatarra se ha vuelto cada vez más fuerte dentro de la dieta de las personas, pese a los problemas que estos pueden llegar a dar con el

tiempo muchos deciden darle una oportunidad a este tipo de alimentación por el tiempo que les conlleva realizar su propia comida en casa.

No obstante, los hábitos alimentarios suelen transmitirse de generación en generación con mínimas modificaciones, para Pazos Barrera, J. (2014), la carencia económica y la falta de identidad cultural suelen ir de la mano, dando lugar a una cocina de emergencia orientada únicamente a la supervivencia. La alimentación de un pueblo refleja su entorno y cultural, los platos que preparan, además de su valor nutricional, revelan su estilo de vida, su relación con el entorno y las tradiciones que han moldeado su identidad. Para Hidalgo Lazo, S. N. (2023), la identidad culinaria es esencial para preservar y transmitir el patrimonio cultural de una comunidad.

Sin embargo, factores como los cambios sociales y económicos pueden alterar estos patrones, conduciendo a dietas menos saludables, este fenómeno se manifiesta en un incremento del consumo de calorías, grasas saturadas y proteínas de origen animal, mientras que se observa una disminución en la ingesta de proteínas vegetales, carbohidratos complejos, calcio y fibra, nutrientes esenciales para la salud, para Chang García, et al. (2025), los alimentos no solo satisfacen necesidades nutricionales, sino que también comunican valores, tradiciones y dinámicas socioculturales.

Mediante el siguiente trabajo se busca dar a conocer productos locales y de otras partes del Ecuador para la elaboración de platillos altos en valores nutricionales, un claro ejemplo viene de lo dicho por Mansión Alcázar. (2024), quién se refiere a Cuenca como una ciudad donde la tradición y sabor se entrelazan para crear una experiencia culinaria única, famosa por su rico patrimonio cultural y su cocina tradicional.

Por otro lado, Gallardo de la Puente, C. (2012), menciona que necesario conocer a fondo nuestros productos autóctonos y respetar las tradiciones que han dado forma a nuestra identidad gastronómica, al igual que en la costa también se cuenta con productos de la Sierra y Oriente dando como resultado variedad de platillos que se pueden realizar a base de estos productos provenientes del suelo ecuatoriano. Para Medina, M. A, et al. (2018), la identidad culinaria se define por las tradiciones y hábitos en la preparación de platos en una región específica.

Por esta razón el Ministerio de Salud Pública MSP (2016a), afirma que, los alimentos altos en carbohidratos son recomendados para un mejor rendimiento físico en las personas que trabajan en el campo o realizan intensa actividad física. Además, los alimentos ricos en fibras

limpian el tracto gastrointestinal, manteniendo los niveles de colesterol, glucosa y triglicéridos controlados, la mezcla de cereales y leguminosas generan proteína vegetal de buena calidad contribuyendo al desarrollo y crecimiento de niños y adolescentes, madres embarazadas y lactantes.

En cuanto a los micronutrientes MSP (2016b), acota que se pueden conseguir en estos alimentos como el calcio beneficia el crecimiento y desarrollo óseo y es considerado componente esencial para el funcionamiento de las neuronas, El sodio por su parte ayuda a la regulación de a presión arterial y el volumen sanguíneo, además es esencial para el correcto funcionamiento de músculos, nervios y forma parte de los huesos. Conjuntamente a las vitaminas presentes que favorecen el desarrollo y funcionamiento normal del sistema inmunológico.

Para concluir mediante lo dicho por Vásquez de Fernández de Córdova, N. (2015), la gastronomía ecuatoriana es el resultado de una fusión entre las tradiciones culinarias indígenas y las influencias traídas por los españoles. Por lo que se busca mediante la siguiente guía de apoyo es influenciar a los jóvenes sobre la importancia de alimentarse ya que, para Briceño Núñez, C. E. (2023), la gastronomía es mucho más que la simple ingesta de alimentos, se ha convertido en un símbolo de identidad cultural y un elemento clave en la preservación de la diversidad y la herencia de una comunidad.

Es así como Vernot, D. (2019), aporta sobre las primeras instrucciones, aunque fueron escritas para mujeres "entrenadas" en su arte culinario, fueron creadas y publicadas por hombres. Por lo cual mediante con el siguiente proyecto y de la mano de lo dicho por Fernandez, D. (2024), se busca para los estudiantes: experiencias únicas y auténticas, conexión con la naturaleza, la cultura local y aprendizaje sobre prácticas sostenibles.

En conclusión la falta de conocimiento sobre preparación, conservación y proporcionamiento de alimentos en los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca es un problema que ha llevado a la determinada elaboración de un manual gastronómico con el fin de aportar conocimientos sobre cocina para quienes lo necesiten, y de esta manera puedan incluir como estilo de vida una buena alimentación, y de esta manera reducir la ingesta de productos con conservantes y pocos procesados que a la larga son perjudiciales para la salud.

Esta idea se concretó gracias a la realización de las prácticas de vinculación donde se tuvo la oportunidad de guiar a un pequeño grupo de estudiantes con elaboración de ciertos

platos que a base pollo, de esta manera se pudo observar que sus conocimientos sobre el uso de herramienta básicas de cocina y el concepto de para qué sirven ciertos alimentos eran muy escasos, por lo que se vio esto más allá de una simple práctica como una idea centralizada en elaborar una guía o manual de cocina básica para personas que prácticamente ven este tipo de práctica como algo difícil de realizar en su vida cotidiana.

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

El presente proyecto se enmarca en el campo interdisciplinario de la nutrición y la preparación y conservación de alimentos aplicada a la educación superior, con especial énfasis en el diseño gastronómico adaptado a contextos juveniles, tomando como referencia a los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca el cual cuenta actualmente con aproximadamente más de mil estudiantes siendo parte de sus instalaciones.

Dejando en claro esto se procederá al desarrollo del siguiente manual gastronómico con la finalidad de aportar conocimientos sobre cocina básica ya que la alimentación balanceada es un componente clave en el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes, y su relación directa con el rendimiento académico. Una dieta pobre en nutrientes es común en los estudiantes hoy en día la cual afecta en su concentración durante los horarios de clases.

Se destaca el concepto de “buena alimentación” la cual debe estar vinculado en lo nutricional. Es decir, no basta con sugerencias genéricas sobre alimentación sana, sino que deben construirse guías con las cuales puedan apoyarse mediante el proceso de elaboración de alimentos dando a conocer los productos en los que se pueden apoyar para dichas preparaciones.

Hoy en día, donde el ritmo de vida acelerado, las obligaciones académicas y laborales impactan de forma negativa en el hábito nutricional de muchos jóvenes, adquirir conocimientos de cocina básica para fomentar la alimentación saludable en casa actualmente se ha vuelto una necesidad. La cocina lejos de ser vista como una profesión, debe entenderse como un estilo de vida cotidiano que incide directamente en la calidad de vida, la salud física y el bienestar personal.

En el caso del Instituto Superior Sudamericano ubicado en la ciudad de Cuenca, se estima una integración de aproximadamente mil estudiantes por año lectivo, de los cuales el 12% de ellos provienen de otros sectores o provincias y muchos de ellos se enfrentan diariamente a limitaciones de tiempo, recursos económicos o falta de conocimientos sobre la

elaboración de alimentos para llevar a cabo una dieta saludable. Esto incrementa el consumo de comidas rápidas o procesadas, que, aunque son accesibles y rápidas de adquirir, carecen del valor nutricional necesario para una vida activa y saludable.

Dentro de este manual gastronómico será de fundamental importancia fomentar la enseñanza sobre el consumo de granos y verduras, las cuales son fuentes esenciales de proteínas, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes para el cuerpo humano. La falta de conocimiento sobre la elaboración de estos alimentos de forma apetitosa y variada influye en su bajo consumo entre los jóvenes.

El consumo de estos alimentos puede ayudar a evitar el riesgo de enfermedades a largo plazo, ayudando a reforzar el sistema inmunológico manteniendo un peso saludable. Es de esencial importancia que los estudiantes adquieran conocimientos básicos sobre cocina y de esta manera puedan incluir estos alimentos en sus dietas de manera práctica y sencilla, para de esta forma mantener un cuerpo saludable dando referencia una frase muy popular que dice “eres lo que comes”.

Los granos, como las lentejas, fréjol, quinua, habas y garbanzos, son pilares fundamentales de la alimentación andina y ecuatoriana, son económicos, accesibles y altamente nutritivos, una dieta que incluye legumbres y vegetales de forma habitual tiene efectos positivos en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, además, al ser una fuente alternativa de proteína, los granos contribuyen a una alimentación más sostenible y ecológica.

Por otra parte, los vegetales frescos son fundamentales para una alimentación completa y garantizada. El bajo consumo de verduras entre los jóvenes se asocia con el desconocimiento de su preparación o la falta de hábito familiar, razón por la cual es clave educar desde las aulas sobre su importancia y utilidad culinaria, por lo que mediante este proyecto se pretende como objetivo aportar conocimientos a los estudiantes sobre elaboraciones con el fin de promover el consumo de estos alimentos.

Además, el conocimiento sobre cocina no solo implica saber preparar alimentos, sino también planificar, comprar de forma inteligente, conservar los productos adecuadamente y evitar el desperdicio. Estas habilidades fomentan la autosuficiencia, el ahorro económico y una relación más consciente con la alimentación, sin embargo, este método también promueve la circulación de estos alimentos dentro del mercado, mejorando el negocio de los agros productores locales los cuales se sostienen mediante la venta de estos productos.

Incluir mediante la cocina costumbres étnicas a través de elaboraciones cotidianas que permitan que los estudiantes permanezcan ligados a sus costumbres, valoren los productos locales y comprendan que una buena alimentación no está reñida con la tradición. Este enfoque no solo se limita a mantener una buena alimentación como parte nutricional, sino también permanecer conectado con sus raíces y mantener su identidad cultural mediante la preparación de diversos platos a partir de productos locales, sin desviarnos de la parte tradicional de la gastronomía ecuatoriana.

Mediante la realización del siguiente manual gastronómico de menús balanceados, no solo se busca trabajar la parte nutricional y práctica, sino también la parte educativa, social y cultural, buscando formar estudiantes que comprendan la importancia de una buena alimentación diaria, mediante el conocimiento de los beneficios que aporta el consumo de granos, legumbres y vegetales, y se sientan orgullosos de adquirir en su dieta elementos de sus propias etnias y culturas.

En conclusión, el desarrollo del siguiente manual busca preparar a los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano no sólo como consumidores, sino como protagonistas de su salud y bienestar, mediante la adquisición del conocimiento gastronómico a partir de la práctica culinaria, y así dar paso al rescate de ingredientes locales y al fortalecimiento de hábitos saludables en casa, se espera influenciar a una generación mediante una alimentación más consciente, saludable y conectada con su cultura gastronómica.

2.1 Marco Teórico

Muchos conocen el término nutrición a la acción de llevar alimentos a la boca durante un periodo de tiempo requerido en el día con la finalidad de nutrirnos adecuadamente, pero para Villagómez, M. E. T. (2022a), este término se refiere a la ciencia que estudia los alimentos que ingresan al cuerpo con la finalidad de equilibrar el organismo y evitar problemas de salud con el tiempo, este proceso se da mediante la ingesta de alimentos que llegan a la boca durante el transcurso del día, por lo cual Guerrero, A. (s.f.) recalca que al proceso de aprovechar los alimentos ingeridos durante digestión, absorción y asimilación se le conoce como nutrición.

No es lo mismo alimentarnos bien a Nutrirnos adecuadamente Autores varios. (s.f.), resaltan que estos términos están relacionados pero sus conceptos son distintos, una persona puede estar suficientemente alimentada, eso haciendo referencia a que ha comido bastante, pero en la parte nutricional puede que los alimentos no aporten los nutrientes necesarios ya que el

cuerpo humano requiere de minerales y vitaminas que estos aportan para el buen funcionamiento.

Al igual que alimentarnos bien el nutrarnos adecuadamente es parte del desarrollo personal Villagómez, M. E. T. (2022b), menciona que el nutrimento es la función que realiza cualquier alimento que entra al organismo durante una dieta con la finalidad de obtener las sustancias requeridas a través de la alimentación. Por lo que es importante saber que ingerimos durante el día ya que muchos de estos cumplen funciones indispensables para el cuerpo humano.

2.1.1 Importancia de la Nutrición

En la actualidad es importante cuidar la salud para prevenir enfermedades y esto se puede hacer mediante el conocimiento sobre mantener una buena alimentación ya que esta es fundamental en la vida de las personas, un organismo funciona adecuadamente si le proporcionas nutrientes necesarios. Según La Fundación de Cardiología Argentina. (2024), la distribución de alimentos a lo largo del día es importante ya que permite un mejor control de azúcares y grasas que entran al cuerpo desempeñando un mejor proceso de digestión para el organismo.

En los últimos años el conocimiento sobre nutrición se ha vuelto un tema de conversación entre las personas y muchas de estas cada vez se sienten más interesadas en saber cómo alimentarse bien y de qué manera los alimentos pueden beneficiar la salud. Para Villagómez, M. E. T. (2022c), mejorar la forma de alimentar es uno de los propósitos que muchos profesionales de esta área se proponen durante el pasar del tiempo, porque es importante que las personas conozcan sobre nutrición y sus conceptos básicos ya que llevar una vida sana requiere de alimentación de calidad.

Para Ortega, A. (2008), un desbalance de nutrientes ya sea por falta o exceso de consumo pueden ser relacionados con una pobre nutrición o falta de conocimientos que pueden llegar a tener las personas. Esto se debe a la poca información que muchas personas tienen sobre la nutrición y los alimentos que pueden consumir para tener una mejor dieta, por lo cual mediante el siguiente proyecto se busca dar a conocer a este grupo de individuos alimentos que pueden adquirir para su consumo y cómo prepararlos de una manera agradable sin que se vea complicado hacerlo.

2.1.2 Cocinar y la Importancia de Saber Hacerlo

Cocinar es una de las prácticas que se realizan los hogares con más frecuencia por lo tanto Bustos, B & Daniel S., (2019a), mencionan que cocina proviene del latín coquina, lugar

donde se prepara la comida, este puede variar ya que puede ser el ambiente dedicado a realizar esta actividad en el hogar o en un restaurante, en la cocina por lo general se puede lavar, corte, hervir, asar, freír o guisar los alimentos.

Dentro de la cocina existen diferentes técnicas de cocción entre ellas el hervido, el frito, asado, horneado, etc, para las personas que se adentran en la cocina sin conocimientos previos una de las técnicas de cocción principales que deben tener en cuenta es la técnica por hervido ya que es una de las más fáciles de poner en práctica inicialmente, Neri, R. (s.f.), menciona que al proceso de sumergir los alimentos en un líquido que por lo general es agua, caldo o fondo caliente se le conoce como cocción por hervor, esta se lleva a ebullición a una temperatura de aproximadamente 100°C a nivel del mar. Esta técnica es una de las más prácticas ya que permite cocinar una variedad de alimentos de manera fácil.

Por otro lado, Escuder Marcos, C. et al. (2017a), aportan más información mencionando que el hervido es una de las técnicas más utilizadas en la cocina aunque menciona que esta no es la mejor para mantener las propiedades de los alimentos, pero para evitar una pérdida muy elevada de nutrientes y minerales de estos se le tiene que agregar aproximadamente 3 gramos de sal por cada litro de agua que se utilice para la cocción, de esta manera los alimentos mantendrán sus nutrientes en un mayor porcentaje de adquisición.

Mientras tanto la Asociación de Chefs del Ecuador (2018), menciona que el salteado o sauté en francés, se denomina así porque los alimentos saltan y para esta técnica se necesita poco aceite y estar en constante movimiento para que los alimentos no se lleguen a quemar ya que se utiliza siempre el fuego en altas temperaturas, en cambio la fritura en sartén requiere del suficiente aceite para cubrir a la mitad los alimentos y a diferencia del salteado este solo requiere de un ligero cambio de posición para cocinar el alimento de manera parcial.

Siguiendo con lo mencionado Escuder Marcos, C. et al. (2017b), habla un poco más sobre estas dos técnicas, para freír los alimentos es necesario que nuestro aceite se encuentre en una temperatura de 160° o 180°C ya que si no alcanzan estas temperaturas los alimentos no tendrán una cocción adecuada por dentro aunque no se recomienda esta técnica por la cantidad de aceite que se utiliza es la que mejor preserva los nutrientes, mientras que el salteado se diferencia por cocciones cortas con poca cantidad de materia grasa o aceite aplicadas generalmente a hortalizas ya que estas no requieren de mayor tiempo de cocción.

Por otro lado y cambiando de técnica, Martínez, A. G. (2010), habla sobre la técnica de estofar ya que esta se refiere a cocinar el producto en sus propios jugos, esta técnica se refiere a cocinar todos los productos de la receta en crudo al mismo tiempo y en el mismo recipiente a fuego lento, a esta técnica se le requiere agregar líquido en mínimas cantidades sin perder el sabor de los jugos ya sueltos por los mismos alimentos, haciendo referencia a que cuando se habla de estofar se refiere a una carne acompañada de verduras ya que este término tiene su origen en la cocina Italiana y Española.

Para finalizar con las técnicas de cocción Escuder Marcos, C. et al. (2017c), hace mención al asado a la plancha, esta técnica también se puede aplicar en un sartén y consiste en colocar poca cantidad de materia grasa o aceite sobre el mismo, previamente calentado se coloca la pieza de carne, pollo o cerdo que se quiera cocinar, menciona que esta técnica también reduce la pérdida de nutrientes en los alimentos y respeta el sabor y el aroma del mismo, mientras que el horneado es una técnica que consiste en la cocción mediante calor, esta se aplica generalmente en hornos caseros o industriales y para un mejor resultado la pieza de carne debe estar previamente hidratada o barnizada con algún tipo de aliño realizado con anterioridad.

Al igual que las técnicas de cocción también se aportará conocimiento sobre algunos de los cortes que se utilizan en la cocina casera, entre ellos García Acuña, G. (2020), da apertura a ciertos cortes que se pueden aplicar de manera fácil y práctica, uno de ellos es el corte en bastones que mayormente se suelen aplicar en vegetales de acompañamientos, esta técnica consiste en cortar el producto en bastones de 7 centímetros de largo por 1 de ancho y si se quiere se puede seguir cortando hasta poder conseguir otra técnica de corte llamada brunoise, que consiste en cortar los vegetales en cubos pequeños de 0,5 centímetros cuadrados.

Otro de los cortes que se utiliza mucho en la cocina es el parmentier por lo que Bryan Hidalgo, B. (2018), menciona que esta técnica consiste en cortar los vegetales o tubérculos en cubos de aproximadamente 1 centímetro cuadrado, también se tiene el corte en juliana que consiste en realizar tiras finas de aproximadamente 0,5 centímetros de grosor y 4 centímetros de largo y el corte en pluma que se aplica exclusivamente en las cebollas.

Cabe recalcar que al igual que las técnicas de cortes y de cocción son importantes en la cocina los materiales, ya que también vienen a ser una fuente indispensable de apoyo para quienes se desenvuelven dentro de esta área, por lo que Fernández, R. C. R. (2023), menciona que el cuchillo y la tabla de cortar deben ser uno de los elementos indispensables dentro de la cocina

después de los electrodomésticos ya que nos sirven para realizar cortes a carnes, vegetales, entre otros facilitando así el proceso de cualquier elaboración.

No obstante, cabe recalcar la importancia de almacenamiento de los alimentos, ya que si mantenemos la carne o vegetales mucho tiempo expuesto al ambiente estos pueden terminar siendo obsoletos y dejar de servir para el consumo de las personas, por lo que González, R. M., & Álvarez, C. S. (2004), menciona que en términos de inocuidad, mantener conservado los alimentos a temperaturas adecuadas es indispensable para la destrucción de microorganismos que pueden afectar su calidad nutritiva y de paso evitar enfermedades que estos alimentos pueden transmitir, por lo que es recomendable guardarlos en refrigeración o congelación en caso de ocuparlos dentro de un tiempo prolongado.

Igual de importante es mencionar el tema de la medición o gramajes de ciertos productos en la cocina, uno de estos elementos es el control de especias y condimentos que se llegan a utilizar cotidianamente uno de los más importantes es la sal, al igual que condimentos como la pimienta y el comino muy comunes en la cocina tradicional, la sal es la que llega a tomar un papel fundamental dentro de cada preparación ya que si no la sabemos controlar podemos alterar nuestras elaboraciones, la Asociación de Chefs del Ecuador. (2018), no dice que la unidad de medida básica para el volumen en pequeñas cantidades es la onza, estas medidas de forma cotidiana se las puede reemplazar por cucharaditas.

De esta manera se puede decir que una cucharada grande puede representar una onza, media cucharada representa media onza y de esta manera podemos tener un mayor control de medición de los productos en la cocina ya que la Revista Chilena de Nutrición. (2012), nos dice que el consumo excesivo de sal puede causar deterioro en el sistema arterial en el ser humano provocando así que las personas con el pasar de los años sufran de la presión aumentando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por otra parte, para prevenir este tipo de inconsistencias en el cuerpo Diez y Martínez de la Cotera, E. N., (2011), menciona que el consumo adecuado de sal en las personas debe ser de hasta 6 gramos diarios y en personas adultas que estas no sobrepasen los 5 gramos, estudios epidemiológicos recomiendan el consumo controlado de la sal para prevenir la hipertensión arterial. No obstante, el excesivo consumo de este mineral también se ha asociado con el cáncer de estómago y la osteoporosis, por lo que mantener un control de consumo es esencial para un mejor control de la salud y llevar una vida plena y sin complicaciones.

2.1.3 Importancia de un Control de Alimentación

Cuando se habla de comer bien se refiere también a cuanta cantidad de comida le proporcionamos al cuerpo durante el día, es importante también mencionar que el consumo en exceso de alimentos también puede llegar a ser perjudicial para la salud, una persona que hace deporte no puede tener la misma ingesta de alimentos que otra que tiene una vida más sedentaria según Tocci, A. D. (2019), una persona promedio debe realizar una ingesta de 0,8 de proteína por kilo, a diferencia de los deportistas que pueden consumir hasta 2 gramos de proteína por peso ya que requieren de una mayor ingesta proteínica.

2.1.3.1 ¿Cuánta Cantidad de Comida Debería Ingerir al día una Persona?

El consumo adecuado de alimentos en las personas es importante y Carbajal Azcona, Á. (2018a), nos explica mediante una gráfica como medir las ingestas de proteínas y calorías según el peso corporal. Una mujer de 23 años que tenga un peso aproximado de 55 kg tiene que consumir aproximadamente 41 gramos de proteína al día dando un promedio de 0,8 gramos por kilo de peso Caballero Torres, Ángel, & Cardona Gálvez, Marta. (2004), mencionan que las proteínas son macromoléculas que cumplen una función de vital importancia para el cuerpo desde el punto de vista físico y funcional.

Por lo que es importante llevar un consumo adecuado de estos nutrientes ya que Fernández, D. (2024), menciona que las proteínas son indispensables para el cuerpo humano pero su consumo excesivo puede traer consecuencias negativas para la salud como problemas al hígado y a los riñones, mientras que los Gastropatios. (s.f.), afirman que el consumo en exceso de proteínas puede traer problemas como insuficiencia renal por su sobrecarga al igual que los riñones el hígado también se lleva su parte ya que este aumentaría su trabajo dando, así como consecuencia un problema hepático con el tiempo.

En cuadro 1 se muestra la cantidad de proteína y calorías que una persona debería consumir según su edad y peso para un mejor control de alimentación.

Cuadro 1*Objetivos nutricionales del consumo de proteínas*

Proteínas, Ejemplo	
IR	<p>Mujer de 23 años y 55 Kg</p> <p>Ingestas recomendadas: Energía: 2.300 Kcal/día Proteína: 41g/día</p> <p>Basado en 0.8 g/kg de peso: $0.8 \times 55 \text{kg} = 44 \text{g/día}$</p> <p>CDO (Cantidad Diaria Orientativa para etiquetado) = 50 g/día</p> <p>Ingesta media de proteína en España (2008): 98 g/día.</p> <p>% Ingesta/IR: $>200\%$ → Mayor riesgo para la salud (según estudios epidemiológicos).</p> <p>Perfil calórico recomendado</p>
ON	<p>$<30\%$ kcal de lípidos</p> <p>$>50\%$ kcal de CHO</p> <p>15% kcal de proteínas; 2.300 kcal/d → $345\% \times 4 \text{ kcal/g} = 86 \text{g de proteína}$</p>
Dieta prudente, nutrición óptima.	

Prevención
enfermedad
crónica.

Ángeles Carbajal Azcona. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Nota. *El gráfico representa el consumo de proteínas que una persona puede consumir dependiendo de la edad, tomado de Carbajal Azcona, Á. (2018).

En cuanto a las calorías que debe consumir esta persona según su peso indicado es de alrededor 2.300 kcal al día dando un aproximado de 24 a gramos de kcal por peso según lo indicado en la figura [1], Vanoye Eligio, M., et al., (2022), menciona que las calorías son las medidas que permiten calcular cuánta cantidad de energía aporta un alimento o bebida al cuerpo ya que estas son utilizadas como fuentes de energía requeridas para tener un mejor desempeño en las actividades diarias.

Por otra parte, el consumo de carbohidratos que esta persona debe tener al día está alrededor de los 3 a 4 gramos según su peso corporal, Sánchez Saavedra, M. P., et al., (2019), menciona que los carbohidratos se pueden encontrar en productos que contengan almidón y que sirvan como fuente de energía para el cuerpo. Este tipo de fuente energética se puede encontrar en productos que normalmente consumen a diario las personas, cómo tubérculos como la papa y el camote, granos como el arroz, lentejas y productos que provengan del trigo, como la pasta y el pan.

Por consiguiente, no está demás mencionar que al igual que el excesivo consumo de proteínas el consumo excesivo de Calorías y carbohidratos pueden llegar a ser perjudiciales para la salud por lo que Torres, N., & Tovar, A. R. (2020), mencionan que el excesivo consumo hidrato de carbono puede provocar la obesidad, dando como consecuencia intolerancia a la glucosa y resistencia a la insulina,

Por otra parte, se debe tener en cuenta que existen personas que le dedican parte de su tiempo al deporte y quienes lo practican varias veces en la semana, estas deben llevar una ingesta un poco más grande que una persona que no se ejercita para nada, para poder reemplazar el desgaste de calorías y minerales que el cuerpo hace mediante la actividad física,

mientras que las personas que no realizan ningún tipo de actividad física deben mantener un control apropiado del consumo de calorías, por lo que Navas Rodríguez, S. J., & Roque Arévalo, S. J. V. (2021), mencionan que el consumo excesivo de calorías es el principal causante del sobrepeso en adolescentes y mantener un balance de consumo apropiado es necesario para evitarlo.

2.1.3.2 ¿Cómo Puedo Medir la Cantidad de Alimentos que voy a Consumir??

¿Cómo se puede medir las cantidades de alimentos? mediante la figura [2] se observa como el uso de utensilios básicos caseros puede lograr un aproximado de cantidades, por lo cual se muestra lo que podría llegar a pesar dependiendo el uso que se quiera dar. Carvajal Azcona, Á. (2018b), menciona que una taza puede llegar abarcar aproximadamente 200 a 250 ml de cantidades líquidas o en gramos en caso de ser productos secos, una rebanada de queso o pan podría llegar a pesar alrededor de 40 o 60 gr dependiendo el grosor, una cuchara sopera podría dar una cantidad de aproximadamente 10 gramos.

No obstante, el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. (2021), menciona que una porción puede variar dependiendo del tamaño de la ración por lo tanto para medir una ración se lo puede hacer mediante tazas ya que una taza podría significar una ración, la cual nos estaría dando la cantidad de 4 porciones, según los siguientes cálculos 1 porción es igual a 280 kcal y 2 porciones serían 560 kcal.

El cuadro 2 muestra cómo se pueden realizar medidas caseras con los utensilios que se tienen en casa para un mejor control del proporcionado alimenticio que las personas deben tener en sus comidas.

Cuadro 2*Grupo de alimentos y sus medidas caseras*

Grupo de alimentos	Frecuencia	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
		200-250 ml	Leche
		200-250 g	yogurt
		40-60 g	queso curado
		80-125 g	queso fresco
Leche y derivados	2-4 raciones/día		1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogurt 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
		40-60 g	pan
		60-80 g	se pasta,
Pan, cereales, integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	arroz	3-4 rebanadas o un panecillo 2 puñados o 1 plato normal de arroz cocinado
		150-200 g	patatas
			1 patata grande, 2 zanahorias 1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/día	150-200g	1 tomate grande, 2 zanahorias 1 pieza mediana
Frutas	Al menos 3 raciones/día	120-200g	1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10ml	1 cucharada sopera 2 puñados o 1 plato normal de
Legumbres	2-4 raciones/ semana	60-80g	legumbres cocinadas

			1 puñado pequeño de 18-20 avellanas o almendras peladas
Frutos secos	3-7 raciones/ semana	20-30g	
Pescados y mariscos	3-4 raciones/ semana	125-150g	1 filete pequeño
	3-4 raciones/ semanas		1 filete pequeño
Carnes magras, aves	Alterna su consumo	100-125	1 cuarto de pollo
Huevos	3-4 raciones/ semana	53-63g	1 huevo
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado	50-60	10-12 rodajas de chorizo, salchichón o salami
		10g de azúcar	
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado	50g de patatas chips	2 cucharadas de postre rasas 1 bolsa pequeña
		12,5g de	
Margarina, mantequillas, Bollería	Ocasional y moderado	mantequilla 60-80g bollería	1 porción de cafetería 1 unidad mediana
Agua	4-8 raciones/ día	200ml	1 vaso o botella
	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino:100 ml Cerveza: 200ml	1 copa 1 botellín (1/5)

Nota. *El siguiente cuadro muestra cómo se pueden usar utensilios de cocina para asemejarnos a las cantidades que los gramajes nos proporcionan con exactitud, tomado de Carvajal Azcona, Á. (2018).

A pesar de haber diferentes maneras de medir cantidades, se fija el curso en las más prácticas y fáciles posibles de poder entender y replicar para un mejor entendimiento del proceso, por el cual se toma como referencia este pequeño grupo práctico de medición de la figura[2] para personas que se están adentrando de manera empírica al mundo de la cocina, proporcionando así un mejor apoyo del conocimiento culinario brindando confianza y efectividad en cada proceso por realizar por lo que Ortiz Moncada, R. (2021), menciona que es necesario estandarizar en casa los objetos que se van a utilizar para medir cantidades, un solo tipo de vaso o taza, un solo tipo de cuchara o un solo tipo de plato, con el fin de lograr un mejor manejo de resultados.

La manera ideal de medir las porciones de alimentos en casa es familiarizando con los tamaños típicos de las raciones y porciones que usualmente se consume en el hogar, si por ejemplo una persona de 25 años de edad que tiene un peso de aproximadamente 75 kg debería consumir 90 gramos de proteína al día, 1.800 gramos de kcal y 225 gramos de carbohidratos, estos gramajes dividiéndolos a lo largo del día nos darían comidas de 30 gramos de proteína y 75 gramos de carbohidratos por cada una que se sirva y de esta manera poder alcanzar el requerimiento calórico total que el cuerpo necesita en el día, mientras tanto Jiménez Alfageme, R. et al. (2024), mencionan que el valor nutricional de ciertos alimentos se encuentran en la etiqueta.

Siguiendo con lo mencionado Calderón, A. I. (2019), habla un poco más sobre las cantidades de alimentos que una persona podría consumir durante el día mediante la figura [3], se puede observar una variedad de cantidades dependiendo el producto que se quiera consumir, se toma como ejemplo el pollo ya que es uno de los alimentos que usualmente las personas más consumen y aquí muestra cuánta cantidad de este alimento una persona podría consumir al día de lo máximo a lo mínimo, donde indica que lo máximo que una persona debería consumir al día es 240 gramos de pollo y lo mínimo que se podría llegar a consumir son 90 gramos.

En el siguiente cuadro se puede observar las porciones que el cuerpo puede llegar a necesitar durante el día de cada alimento, haciendo acotación de lo máximo a lo mínimo que se debería ingerir.

Cuadro 3

Alimentos y cuánto de ellos es recomendable consumir al día.

ALIMENTOS	PROCIÓN CONSUMIDA (g/ml) += DE	MEDIA PORCIÓN MÍNIMA (g/ml)	PORCIÓN MÁXIMA (g/ml)
Leche entera	138 += 56,0	90	240
Pollo	80 += 25,9	40	120
Huevos	64+=10,3	50	75
Papas	63+=23,2	35	105
Aceite	11+=6,1	3	25
Tomate riñón	74+=32,4	45	135

Zanahoria			
amarilla	46+=13,5	35	70
Pepinillo	59+=21,1	45	90
Cebolla Larga	9+=4,4	5	15
Cebolla paiteña	23+=5,1	20	35
Cilantro	5+=2,3	3	10
Pimiento	9+=3,9	5	20
Pepinillo	58+=21,1	45	90
Plátano seda	137+=30,6	114	228
Naranja	165+=50,0	130	260
Limón	12+=2,4	10	20
Tomate de arbol	66+=19,4	50	105
Manzana	106+=394	61	152
Pan blanco	56+=19,1	41	98
Arroz	65+=27,0	50	150
Fideos	87+=30,3	60	120
Fréjol	56+=22,7	40	120
Arveja	83+=27,9	55	110
Azúcar blanca	5+=2,1	3	10

Nota. *En la siguiente tabla se puede observar algunos alimentos que consumimos diariamente y el consumo adecuado que se podría adquirir de ellos, tomado de Calderón, A. I. (2019).

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2004), mediante la figura [4] muestra un poco sobre alimentos y lo que cada uno de ellos brinda al cuerpo humano mediante su consumo, con esta tabla se puede tener una mejor idea de lo que las personas pueden llegar a consumir durante el día y así llevar un mejor control de una buena alimentación.

El cuadro 4 muestra las cantidades de energía, grasa, proteína y carbohidratos que los alimentos proporcionan al cuerpo a partir de 100 gramos tomados en crudo.

Cuadro 4*Aporte de energías, proteínas y grasas de algunos alimentos.*

ALIMENTOS	%PC	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa (g)	Hidratos de Carbono (g)
Cereales					
Pan, blanco	100	261	7,7	2	53,1
Maíz:					
▶ integral, harina	100	353	9,8	3,8	70,4
▶ refinada, harina	100	368	9,4	4,3	73
▶ gruesa, papilla*	100	105	2,6	0,3	23
▶ fina, papilla*	100	108	1,5	0,3	25
Arroz, pulido					
▶ crudo	100	361	6,5	1	81,5
▶ cocido*	100	123	2,2	0,3	28,2
Raíces ricas en almidón y frutas					
Casava, yuca o mandioca:					
▶ fresca	74	149	1	0,2	35,6
▶ seca o harina	100	344	1,5	0,5	83,3
▶ fresca, hervida*	100	112	0,7	0,2	27
Plátanos, crudos	66	135	1,2	0,3	31,9
Papas, crudas	100	89	2,1	0,1	20,5
Camote, crudo	80	105	1,7	0,3	23,9
Legumbres					
Frijoles y arvejas, secas y crudas	100	333	22,6	0,8	58,9
Garbanzos crudos***	100	349	18,2	6,2	57,7
Lentejas crudas***	100	326	26	1	52,9
Frijol de soya, seco y crudo	100	398	40	20	22,5
Semillas oleaginosas					
Cacahuete o maní seco, crudo**	100	632	23,7	49,7	22,4
Nueces***	100	498	12,8	51	23,1
Semilla de girasol, cruda	100	605	22,5	49,7	18,5

Nota: Algunos de los aportes nutricionales que nos brindan ciertos alimentos del consumo diario se muestran en la siguiente tabla, tomado de La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2004).

Para entender mejor la figura [4] es necesario pesar siempre el producto en crudo ya que hay algunos alimentos como la carne de res que cuando entran en contacto con el calor reducen su tamaño, pero no significa que sus cantidades de proteína y otros nutrientes también reducen su porcentaje, pese a que la carne pierda tamaño mediante su cocción mantiene los nutrientes en su mayor cantidad posible.

El cuadro 5 muestra las cantidades de energía, grasa, proteína y carbohidratos que los alimentos proporcionan al cuerpo a partir de 100 gramos tomados en crudo.

Cuadro 5

Aporte de energías, proteínas y grasas de algunos alimentos.

ALIMENTOS	%PC	Energía	Proteínas	Hidratos	
		(kcal)	(g)	Grasa (g)	Carbono (g)
Alimentos de origen animal					
Leche materna	100	70	1	4,4	6,6
Leche de vaca	61	63	3,3	3,3	4,5
Huevos	88	158	12	11,2	0,3
Carne de vacuno**	100	123	21,4	3,1	0
Carne de cerdo, pulpa**	100	121	21	3,2	0
Carne de cerdo, chuleta**	100	287	20,6	22,3	1,1
Carne de cordero, chuleta***	100	203	18,8	11,6	0
Carne de cabra	100	161	19,8	7,9	0
Carne de ave	100	134	20,7	4	0
Hígado de vacuno**	100	135	20,4	4,5	3
Salchicha o vienesa***	100	318	12,5	29,7	1,3
Carne de pescado, fresca	100	122	20	3,2	0
Carne de pescado, seca y salada	100	255	47	7,4	0
Aceites, grasas y azúcares					

Aceites comestibles y								
manteca	100	900	0	100	0			
Mantequilla/margarina	100	718	0	82	0			
Azúcar	100	400	0	0	100			

Nota: Algunos de los aportes nutricionales que brindan ciertos alimentos del consumo diario se muestran en la siguiente tabla, tomado de La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2004).

En el siguiente cuadro 6 se observará información sobre las cantidades que una persona debería consumir al día de cada alimento y lo que esta puede llegar a proporcionarle al cuerpo.

Cuadro 6

Análisis de alimentos.

Alimento	cantidad g/ml	Kcal	P	G	CHO	Vit C	Ca	Fe	Vit A
Plátano	141	125,4	1,5	0,4	32,2	12,2	7	0,3	90,2
Leche	158	96,3	4,9	5,1	7,5	13,5	1440,9	0,7	1475,7
Pan	92	153	8,3	1,1	51,2	1,2	159,1	3,1	0,9
Huevo	63	90	7,91	5,99	0,45	0	35,28	1,1	340,2
Naranja	163	76,6	1,5	0,2	19,1	1,6	26	0,4	2490,6
Arroz	76	98,8	2	0,2	21,4	0	14,4	0,1	0
Pollo	100	215	18,6	15	0	0	8	0,6	78
Aceite	14	123,7	0	14	0	0	0	0	0
Tomate riñón	73	13,1	0,64	0,15	2,8	10	7,3	0,2	608
Zanahoria	50	20,5	0,47	0,12	4,7	2,9	16,5	0,1	8353
Limón	13	2,8	0,05	0,03	0,9	0,6	0,78	0,2	7,02
Tomate de arbol	63	25,8	0,8	0,1	6,1	16,5	5,6	0,1	945
Azúcar	20	77,4	0	0	20	0	20,4	0,1	0
Papa	55	53,3	1,1	0,1	12,2	7,7	4,9	0,2	0
Queso	24	71,7	4,3	5,7	0,7	0	175,4	0,1	198
Total:		1343,4	52,1	48,1	179,2	66,2	1921,5	7,1	14586,6

Nota: Esta tabla nos proporciona información sobre la cantidad de nutrientes que ciertos alimentos proporcionan al cuerpo humano con el fin de tener una idea de lo que una persona ingiere diariamente, tomado de Calderón, A. I. (2019).

Por otra parte, la figura [6] indica sobre el consumo diario de alimentos que una persona puede proporcionar a su cuerpo y de esta manera poder llevar un mejor control de alimentación balanceada durante el día. El cuerpo necesita ingerir cierta cantidad de alimentos para el progreso del día a día, entre ellos una de las fuentes más ricas en carbohidratos para un mejor desempeño se lo encuentra generalmente en cereales y tubérculos que brindan al ser humano mayor porcentaje de estos como fuente de energía para un mejor rendimiento físico durante las actividades del día para, Langdon, E. J., & Wiik, F. B. (2010^a), afirma que en Brasil las personas priorizan comer la mayor cantidad de comida al día para poder realizar sus trabajos.

En el siguiente cuadro 7 se refleja las cantidades de alimentos que una persona puede ingerir diariamente, semanalmente y cuales debería consumir con moderación.

Cuadro 7

Recomendaciones dietéticas.

Consumo diario	Consumo semanal	Consumo ocasional
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones/día	Pescados y mariscos: 3-4 raciones/semana	Grasas (margarina, mantequilla)
Leche, yogur, queso: 2-4 raciones/día	Carnes magras: raciones/semana	3-4 Dulces, bollería, caramelos, pasteles
	Huevos:	3-4
Verduras y hortalizas: ≥ 2 raciones/día	raciones/semana	Bebidas refrescantes, helados
	Legumbres:	2-4
Frutas: ≥ 3 raciones/día	raciones/semana	Carnes grasas, embutidos
	Frutos secos:	3-7
Aceite de oliva: 3-6 raciones/día	raciones/semana	
Agua: 4-8 raciones/día		Vino/cerveza: consumo opcional y moderado en

Actividad física: diaria >30 minutos

Nota. *La siguiente tabla muestra las cantidades de alimentos que una persona requiere para el consumo diario, tomado de Azcona, Á. (2018).

2.1.3.3 ¿Es Importante Comer a Tiempo?

Teniendo en cuenta las veces que una persona debe alimentarse en el día Rodríguez, C. (2023), menciona que comer a las horas adecuadas mejora la digestión ya que de esta manera el cuerpo prepara adecuadamente al sistema digestivo para la ingesta de alimentos, comer a las horas adecuadas también ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en la sangre ayudando a prevenir enfermedades como la diabetes, también comer a las horas que son Optimiza el metabolismo lo que ayuda al cuerpo consumir nutrientes constantemente manteniendo así un peso corporal ideal.

La frecuencia de cada comida dependerá de la necesidad de cada persona, pero al menos se recomienda incluir 3 comidas al día por lo que la Fundación Cardiológica Argentina (2024), nos cuenta un poco más sobre la importancia de estas comidas, el desayuno es sin duda la comida más importante del día ya que después de dormir, nuestro cuerpo permanece 8 horas sin ingerir ningún tipo de alimento.

El almuerzo ideal está compuesto de carnes magras ya sea rojas o blancas acompañadas de vegetales de distintos colores para una mejor concentración y desempeño en cualquier tipo de actividad y por último la merienda, esta debe estar compuesta de alimentos que te ayuden a descansar mejor como son los alimentos del grupo de almidones ya que ellos producen efecto de relajación y calma, para esto se recomienda ingerir estos alimentos 2 horas antes de dormir para tener una mejor digestión y alcanzar un sueño profundo y reparador ya que Langdon, E. J., & Wiik, F. B. (2010b) menciona que ingerir alimentos pesados en la noche puede llegar a generar problemas estomacales a lo largo del tiempo.

2.1.4 Alimentación a Nivel Global

Sánchez Muñoz, C. et al. (2012) menciona que en países europeos los hábitos de alimentación no son los ideales ya que muchos universitarios desde el punto de vista nutricional se saltan comidas y se inclinan más por el consumo de comidas rápidas. Esto pese a la falta de

interés que tienen por la cocina o por la poca educación gastronómica que traen desde casa y muchos de ellos no sienten interés por cambiar su estilo de vida.

Es por que Espinoza O, et al. (2011) menciona que estudios revelan el resultado sobre la mala alimentación que tienen los estudiantes pese a la existencia de una amplia oferta de alimentos saludables en el mercado, ya que estos prefieren inclinarse más por el consumo de alimentos ricos en carbohidratos y lípidos. El consumo de comida rápida tiene cada vez mayor influencia en los estudiantes ya que este grupo de personas son las más propensas al consumo de este tipo de alimentos por el estilo de vida que llevan durante el periodo académico.

Por otro lado, Bengoa, J. M. (2001), menciona que en Latinoamérica la influencia europea después del descubrimiento que tuvieron fue positiva en toda la población ya que los grupos de escasos recursos fueron los más beneficiados y actualmente este grupo social mantiene su alimentación principal en base a orígenes europeos, mientras que la clase afincada aún mantiene una alimentación basada únicamente en productos americanos (maíz, frijoles, papas, etc.). Según el país el consumo de estos alimentos varía: Guatemala el 52%, México; el 45%, en Perú, Brasil, Colombia y Venezuela el 25% y en Cuba y Argentina, apenas un 20% de las calorías consumidas provienen de suelo americano.

Por lo tanto, Fuentes, S., & Estrada, B. (2023), menciona que gran parte de la alimentación en Latinoamérica depende de las condiciones sociales de cada familia ya que esto permite la adquisición de alimentos suficientes para el sustento diario. Mientras que World Health Organización. (2017), menciona que la malnutrición también se ve influenciada por el desarrollo político y sus programas de alimentación de cada país, esto afectando a cada familia y pueblos en general.

Mientras tanto en Ecuador pese a la diversidad de productos con los que el país cuenta muchos estudiantes universitarios padecen problemas de alimentación y Fernández Vélez, Y. E., & Caballero Torres, A. E. (2023), mediante un estudio realizado en distintas universidades mencionan que las mujeres frecuentan mayormente estos malos hábitos alimenticios a comparación de los hombres.

Por otro lado Hernández Gallardo, D., et al. (2021a), menciona que la alimentación de los estudiantes universitarios también depende de la provincia a la que pertenezcan, por parte de los estudiantes que provienen de la región costa su alimentación se basa en el consumo de

plátano, papa y yuca, mientras que frutas y verduras no son tomadas en cuenta como prioridad en el menú, la ingesta de carnes blancas en los estudiantes es superior a la de las carnes rojas y por parte de los mariscos su consumo es inferior por el valor que estos tienen en el mercado, mientras que el huevo entra entre los productos con menos consumo en hombres ya que su ingesta es mayor por parte de las mujeres.

Mientras tanto Andrade, C. M., & Ayaviri, D. (2018), menciona que quienes residen en la región sierra su alimentación diaria se basa en verduras, hortalizas y frutas orgánicas. Pese a la variedad de alimentos que se pueden encontrar en las diferentes regiones del Ecuador muchos de los estudiantes universitarios prefieren el consumo de comidas rápidas. Según Hernández Gallardo, D et al. (2021b), mediante el estudio realizado a un grupo de estudiantes muestra en la figura [8] cierto grupo de alimentos y la frecuencia con la cual son consumidos.

En el siguiente cuadro 8 se refleja con qué frecuencia los estudiantes consumen el siguiente grupo de alimentos.

Cuadro 8

Consumo frecuentes de alimentos en estudiantes.

Sexo	Hombres					Mujeres					Sexo	
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	Contraste	de
Categorías alimentarias											x	p
	Alimentos de origen vegetal											
Cereales	69	17	10	4	0	64	21	11	4	0	2,17	0,71
Verduras/hortalizas	45	24	12	7	2	48	30	16	6	1	2,5	0,64
Frutas	41	27	20	10	3	40	21	23	8	8	7,96	0,04
Leguminosas	39	27	26	6	2	39	25	26	10	0	8,14	0,09
Raíces/tubérculos	37	38	20	4	2	42	28	21	7	2	6,72	0,01

		Alimentos de origen animal											
Leche/derivados	40	30	22	5	3	44	32	15	6	3	4,22	0,08	
Carne	42	33	19	6	0	43	29	19	6	3	5,19	0,02	
Mariscos/pescado	33	26	28	12	1	32	25	27	11	4	3,98	0,04	
Huevos	31	28	26	9	6	38	26	19	8	9	6,5	0,01	
		Alimentos procesados de modo industrial											
Pastas	21	13	32	25	10	26	11	26	23	13	3,87	0,03	
Dulces/harina	28	16	30	21	4	34	19	19	18	10	12,86	0,01	
Embutidos	27	21	27	19	7	26	21	23	20	11	3,16	0,04	
Refrescos gaseados	37	20	19	16	8	36	18	26	11	9	5,86	0,02	
		Consumo de grasas diversas visibles											
Grasas visibles	29	18	29	16	8	36	17	23	14	10	4,17	0,03	

Contraste de hipótesis: chi cuadrado

Frecuencia de consumo: 1 consumo diario, 2 tres o más veces por semana,

3 una o dos veces a la semana, 4 ocasional, 5 casi nunca.

Nota. *La siguiente tabla muestra la frecuencia del consumo de alimentos que redundan en la población estudiantil, tomado de Gallardo, D.

2.1.5 Costumbres y su Influencia en la Alimentación

El venir de otra provincia o dejar el hogar y las costumbres por un cambio de progresión personal también puede ser un factor que influya en la alimentación de las personas, por lo cual Bustos, B & Daniel S., (2019b), menciona que la forma de comer influye mucho según de la región de donde vengas ya que esta permite conocer la cultura, tradición y costumbres las

cuales están arraigadas las personas ya que cada pueblo contiene aromas y sabores deliciosos únicos, la forma de alimentación también expresa las raíces y la forma de vida de cada persona.

Siendo Cuenca una ciudad que cada año acoge a estudiantes de otras provincias y sectores del Azuay mantiene una gastronomía basada en la agricultura por su ubicación dentro de la región andina del Ecuador. Por otro lado, Cabrera, C. & Ana, C. (2025), mencionan que Cuenca posee una cocina peculiar en base a productos del suelo como el maíz, la papa y otros cereales, al igual que ciertas carnes de animales como la del cerdo, gallina, cuy y otros, esta ciudad también se caracteriza dentro de la gastronomía por tener la sopa como plato fundamental al igual que el mote y otras preparaciones más.

Este tipo de alimentación puede influenciar en la vida de algunos estudiantes que no pertenecen al sector y otros que pese a la cultura no tienen una inclinación apetecible hacia ciertos productos de la región, Reyes López, M., & Martínez Flórez, S. (2018), menciona que alimentos como el plátano provienen de tierra costeña a diferencia de la yuca que proviene de la amazonía y granos como el maíz y el mote que provienen de la sierra, estos alimentos sin duda podrían formar parte de una buena alimentación para estudiantes universitarios mediante un menú elaborado haciendo que ellos tengan un mejor apego hacia el consumo de estos productos típicos del suelo ecuatoriano.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

La manera en la que se llegó a la idea de realizar el siguiente proyecto fue mediante la observación ya que durante las prácticas de labor social que se deben cumplir durante la carrera de gastronomía se llegó a la conclusión de que muchos estudiantes al igual que personas ajenas a la institución carecían de conocimientos sobre cocina y el cómo prepararse alimentos para una alimentación diaria, por lo que de allí surgió la necesidad de poder realizar una guía interactiva de cocina que pueda cubrir esa necesidad que hoy en día está tomando más fuerza.

En la metodología de la investigación se utilizan un conjunto de métodos y técnicas el cual permitirá diseñar el respectivo análisis dentro de un campo de estudio de forma sistemática y ordenada para un mejor estudio de investigación. Uno de los principales objetivos se basa en obtener información real que permita solventar una duda o problema adquirido durante la investigación.

Para el siguiente trabajo se tomarán en cuenta diferentes tipos de enfoques entre ellos el experimental porque no se manipularon variables de manera intencionada, sino que se observarán los fenómenos tal como ocurren y transversal porque la recolección de datos se realizará en un solo momento específico, no a lo largo del tiempo. Otros tipos de enfoques que se utilizarán son el cuantitativo, que se centran en analizar datos numéricos, el cualitativo busca comprender el problema mediante la observación y el mixto que integra ambos elementos para ofrecer una visión más amplia, esto permitirá una mejor comprensión dentro del campo de estudio ya que se quiere tener un buen resultado mediante este proceso de investigación.

El uso correcto de la metodología es primordial para cualquier tipo de búsqueda de información, por lo que se tomará como referencia al Instituto Superior Sudamericano como campo de acción para el proceso de investigación al cual se toma como referencia para el proceso del mismo, esto aportará mayor precisión y confiabilidad dentro de los estudios realizados garantizando eficacia, validez y permitiendo así al responsable de la investigación la toma de una mejor decisión al final de la revisión de resultados obtenidos durante el proceso de investigación.

3.2 Tipo de investigación

Esta investigación parte de un estudio correlacional, que se presenta de una investigación cuantitativa que busca determinar la relación o asociación entre dos o más variables, sin manipularlas directamente, para Medina J, I. P., & González Di Pierro, C. (2021), el estudio de campo consiste en identificar la comprensión lectora mediante pruebas para el análisis de la interpretación de la información, esto mediante un estudio de observación donde los estudiantes tenían que aprobar una materia a comparación de otros no usaron ningún tipo de nivelación previa. Por ende, se busca realizar esta misma interacción con los estudiantes del Instituto mediante un manual donde recibirán una capacitación previa a las prácticas que realizarán.

Por otro lado, para Gómez, M., & Pérez, L. (2021), el investigador durante la investigación descriptiva puede elegir entre ser un observador o un participante realizando un monitoreo de cómo actúan las personas durante la participación de la investigación. Por lo cual mediante este medio se llevará a cabo un monitoreo de cómo los estudiantes se desenvuelven en la cocina después de recibir las capacitaciones dadas posteriormente para de esta forma poder evaluar el desenvolvimiento de ellos y la efectividad del manual ya puesto en práctica.

3.3 Enfoque o paradigma

Esta investigación tendrá un enfoque cuantitativo cualitativo (mixto), ya que combina la recopilación de datos numéricos a través de encuestas y análisis cualitativo mediante las prácticas culinarias realizadas por los estudiantes, Forni, P., & De Grande, P. (2020), mencionan que los diseños de métodos mixtos son importantes para la producción y análisis de datos en las conclusiones ya que estas resaltan en los resultados de las preguntas de investigación ya sean metodológicas o de paradigma, será el mejor método cuando logre responder a la pregunta de investigación, ya sea cuantitativa, cualitativa o mixta.

3.4 Método

Para el siguiente trabajo de investigación se aplicará el método analítico deductivo ya que es un enfoque de investigación que se basa en la lógica deductiva y en el análisis detallado de las partes para comprender el todo, para Sabino, C. (2016), el método deductivo consiste en obtener una conclusión a partir de dos o más premisas, hallándose implícita en ellas, como

resultado del proceso de razonamiento. Además, es entendido como la estrategia metodológica para “aterrizar” las ideas, yendo de lo general a lo particular, de lo abstracto a lo concreto.

3.5 Técnicas e instrumentos

Marcelino Aranda, M. et al. (2024), dice que un análisis documental es el proceso mediante el cual se levanta conocimientos sobre insumos de trabajo los cuales principalmente provienen de fuentes como, libros, tesis, revistas, manuales, diccionarios, estos inicialmente impresos. Este también descompone todas sus partes para relacionarlas conformando así grupos de documentos escritos que aportan similar o diferente información, ya que cada documento tiene sus propias partes las cuales permiten formular conclusiones y valoraciones personales, para esto se debe identificar cómo está estructurado para poder llegar a un análisis en general.

3.5.1 Técnicas de campo

Se aplicará un cuestionario estructurado a los estudiantes del Instituto Superior Sudamericano para diagnosticar sus hábitos alimenticios actuales, herramientas que tengan en casa y su interés en mejorar su alimentación, para Francisco Alvira Martín (2011), la encuesta es una técnica esencial para la recopilación de información, lo que la convierte en un método es la filosofía subyacente con la que se maneja admitiendo diferentes diseños de investigación.

En cuanto a la observación y las prácticas gastronómicas, en la que los estudiantes participarán en talleres de cocina donde pondrán en práctica las recetas y menús diseñados en el manual, durante estas sesiones, se observará su desempeño, aceptación y retroalimentación. Anguera, M. T. (2010), menciona que la observación es el estudio del comportamiento humano, este permite analizar sobre diferentes contextos conductas y acciones perceptibles de forma espontánea o habitual dentro de un lugar del cual forma parte.

3.5.2 Técnicas de laboratorio

Las técnicas que se van a utilizar para el siguiente trabajo de investigación son, bases de datos como apoyo sobre el conocimiento de precios de los productos que se encuentran en el mercado, fichas estándar para mantener un control de la producción de alimentos de manera unitaria y hojas de rutas que nos sirvan como apoyo de un proceso de producción, para eso debemos saber que son y para qué sirven cada una de ellas para la Cátedra de Alimentación

Institucional. (2014), el proceso de aplicar y mejorar normas de distintas actividades, industriales o económicas con el fin de mejorarlas es conocido como estandarización.

Este mismo cuenta que la estandarización en los restaurantes se usan como guías de implantación que son utilizadas como puntos de partidas para el proceso de una elaboración con la finalidad de mantener y mejorar la calidad de un producto o servicio dentro, las bases de datos permitirán a los propietarios del restaurante presupuestar de mejor manera la lista de abastecimientos dentro de la instalación evitando así pérdidas en los productos adquiridos y las hojas de rutas corresponde a la formulación exacta de ingredientes que conforman las comidas o bebidas dando así un mejor desempeño del personal en el área de trabajo.

3.6 Fases de la investigación

El estudio parte de un diagnóstico previo al resultado que se obtuvo durante las prácticas que se desarrollaron con los estudiantes de la carrera de enfermería del Instituto Sudamericano, donde se pudo observar la falta de conocimiento sobre el proceso de elaboración de alimentos para el consumo del día a día. Por lo que gracias al resultado que se obtuvo de esta observación obtenida durante la práctica se llegó a la conclusión de realizar una guía de cocina en la cual los estudiantes puedan encontrar el apoyo necesario para poder procesar sus alimentos y de esta manera mantener una buena alimentación en su vida cotidiana.

Como parte final de la propuesta se pretende realizar prácticas con ciertos grupos de estudiantes al azar del Instituto Superior Sudamericano con la finalidad de poner a prueba el manual realizado y de esta forma garantizar su uso y el cómo este podrá ayudar a los mismos con el proceso de alimentos en su vida cotidiana, de paso también se busca fomentar la práctica culinaria en los estudiantes y en sus hogares.

3.7 Población y Muestra

La población estará conformada por aproximadamente 1.000 estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca la cual varía año a año con el ingreso de nuevos estudiantes manteniéndose en un estándar promedio de al menos mil por cada nuevo periodo lectivo y se trabajará con una muestra de alrededor de 10 estudiantes, que serán seleccionados mediante una selección aleatoria simple para garantizar la diversidad de opiniones y habilidades culinarias.

No obstante se realizará una muestra de tipo aleatorio con un grupo de 10 estudiantes seleccionados al azar de las diferentes carreras que hay dentro del Instituto, el cual representará

el 10% de los alumnos del mismo, se socializa la propuesta mediante una práctica de cocina para que de esta manera poder analizar cómo los estudiantes interactúan con el manual y cuánta influencia puede llegar a tener en ellos durante el desarrollo de la práctica culinaria, con la finalidad de que este manual sea lo suficientemente útil para personas que no tengan conocimiento alguno sobre cocina y que estas pueden tener un óptimo desempeño en el ámbito gastronómico.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

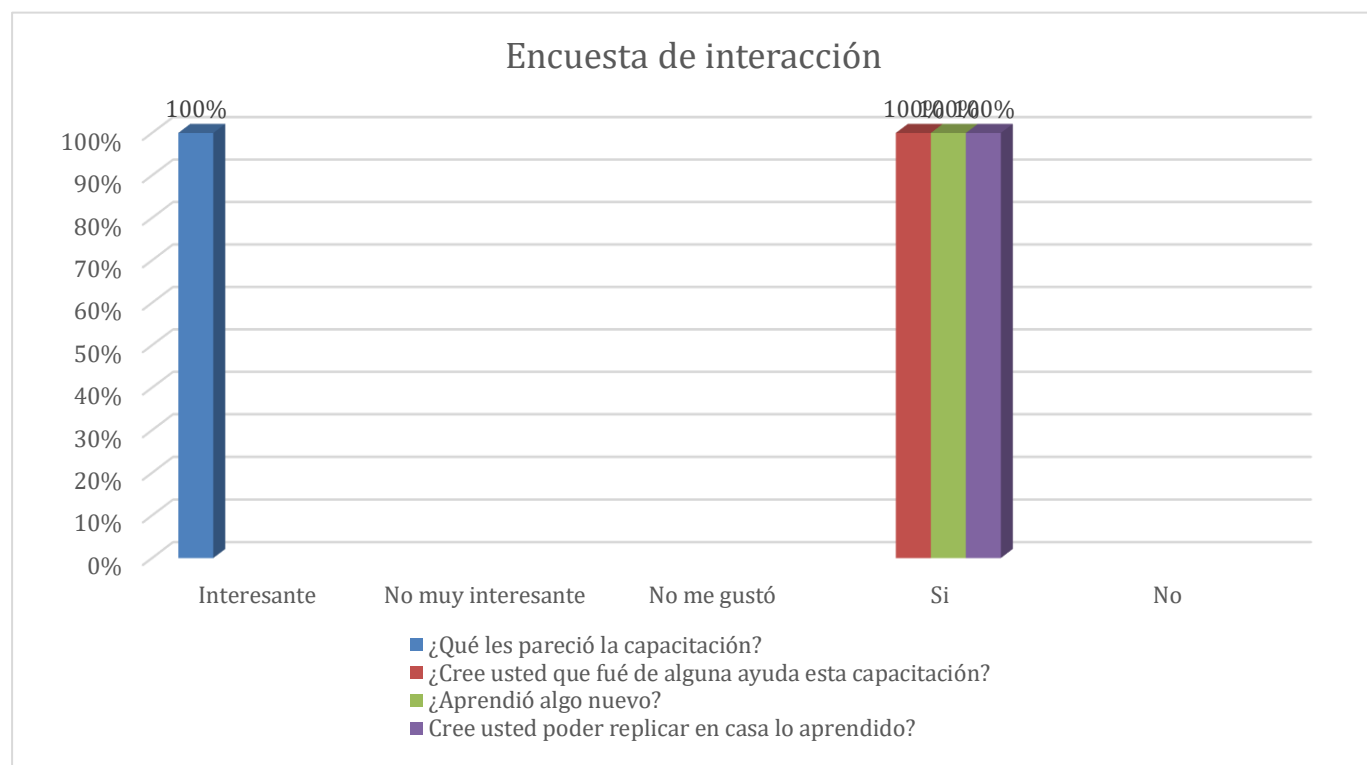
Para poder realizar este proyecto se realizaron encuestas para determinar en las condiciones en la que muchos de estos estudiantes viven y así poder partir hacia una propuesta con base en los resultados obtenidos ya que no se podría hacer nada sin las bases suficientes para cubrir el proyecto, la encuesta realizada también buscó tomar información sobre el estilo de vida que llevan muchos de los estudiantes y de esta manera determinar que una guía o manual fuera lo suficientemente rentable para de alguna manera llegar a solventar este problema.

Antes de partir a la realización del proyecto se realizó un análisis analítico deductivo dentro del campo de estudio donde se tomaron como referencias a los estudiantes el Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca los cuales dentro de una capacitación de cocina se mostraron con un bajo o casi nulo conocimiento sobre preparaciones culinarias por lo que esto dejó abierta la posibilidad de realizar un proyecto que pueda solventar ese vacío que emerge en los estudiantes.

Las siguientes preguntas se realizaron con la finalidad de captar la satisfacción de los estudiantes luego de realizar la interacción con el manual gastronómico.

Cuadro 9

Encuesta de interacción.



Luego que se realizara la práctica de cocina con los estudiantes del Instituto que fueron tomados al azar, se hicieron preguntas mediante una encuesta sobre su interacción con el manual y como se sintieron al momento de preparar las elaboraciones que cada guía indicaba, por lo que los resultados fueron positivos por parte de todos ya que sintieron una gran conformidad al momento de seguir las indicaciones que el manual les brindaba, haciendo que esta práctica sea más interesante y fácil de realizar.

Al 100% de los encuestados les pareció una práctica bastante interesante ya que la interacción que tuvieron previo a la práctica fue darles información de cómo iban a llevarla a cabo, también cabe mencionar que al 100% de los encuestados les pareció nueva la forma en la que se llevó a cabo la práctica ya que no habían visto algo igual. El 100% de los encuestados afirma que el uso del manual y la información recibida fue de gran ayuda para poder realizar la práctica ya que se guiaron y apoyaron del manual. El 100% de los encuestados afirma que gracias a la

información que el manual brinda ellos pueden realizar este procedimiento nuevamente en sus casas sin problema alguna ya que mediante la información que les da el manual la práctica será más fácil de llevar a cabo.

En la siguiente pregunta se busca obtener información sobre lo que pudo haber fallado en la información del manual y de esta manera poder rectificar para un mejor entendimiento de las personas que vuelvan a interactuar con el mismo.

Encuesta: 5. ¿Alguna observación que acotar?

De las respuestas obtenidas dos estudiantes no tuvieron ninguna observación que realizar,

mientras que un estudiante mencionaba mejorar ciertas indicaciones, que no se mencionan en el proceso, para otro estudiante sería necesario agregar en el manual el momento en el que un producto va en la preparación, uno de ellos sintió interesante la forma en la que ejecutó su preparación ya que imaginó que sería mucho más complicado, dos estudiantes coincidieron en que su preparación podría tener un poco más de sal, mientras que los últimos decidieron mantener su comentario intacto ya que no sintieron que faltaba algo más que indicar.

Hallazgos

Durante la validación del manual que se realizó con los estudiantes mediante la práctica de cocina se pudo determinar que la interacción con esta guía fue bastante bien aceptada por parte de ellos ya que la información que brindaba el manual fue lo bastante comprensible para la mayoría, mientras que otros se llegaron a confundir con el procedimiento por la presión que llegaron a sentir por ser primera vez realizando este tipo de preparaciones, una observación que se llegó a percibir durante el proceso de cada estudiante es que no todos leían el manual antes de realizar la elaboración, puede que haya sido por los nervios o simplemente faltó indicar que antes de realizar el proceso se debía primero familiarizar con la información.

CAPÍTULO V


5.1 PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

El siguiente trabajo es una guía de cocina dirigida a estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca que tiene como finalidad brindar información sobre preparaciones de cocina, mediante procesos fáciles de entender y que los estudiantes puedan realizar cualquier elaboración con la información que la siguiente guía proporciona mediante una didáctica diferente a cualquier otra guía gastronómica dando como resultado un manual de cocina de fácil entendimiento.

5.1.1 Fichas de Elaboraciones Bases

Tabla 10

Sofrito: Preparación base que servirá para todas las elaboraciones.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		SUDAMERICANO	
FICHA TÉCNICA: Sofrito			
Tipo de Plato:		Base	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0.283	Kg.	Cebolla pailleña
	0.111	Und.	pimiento rojo
	0.150	Kg.	pimiento verde
	0.16	Kg.	ajo pelado
	0.015	Kg.	achiote
	0.014	Kg.	sal
	0.004	Kg.	comino
MISE EN PLACE:			
q			
Cebolla pailleña	brunolise	0	N/C
pimiento rojo	brunolise	0	N/C
pimiento verde	brunolise	0	N/C
ajo pelado	brunolise	0	N/C
achiote	N/C	0	N/C
sal	N/C	0	N/C
comino	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
cebolla, pimientos, ajo, achiote/ sofrito, 20min, 50C			
Equipos y Utensilios:			
Sarten, Espatula.			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar en un sartén todos los ingredientes.			
2. cocinar a 50C fuego bajo por 20 min.			
3. Enfriar y reservar en una envase hermético.			
Observaciones:			

CANT		UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,28	Kg	Cebolla pajeña	1,11	0,31	funda de cebolla	0,283	1,00
2	0,11	Und	pimiento rojo	1,18	0,13	funda de pimiento	0,111	1,00
3	0,16	Kg	pimiento verde	0,98	0,16	funda de pimiento	0,159	1,00
4	0,16	Kg	ajo pelado	3,23	0,52	funda de ajo	0,160	1,00
5	0,02	Kg	ajonjolí	3,33	0,05	bolita de ajonjolí	0,015	1,00
9	0,01		sal	0,41		funda de sal	0,014	1,00
10	0,00	0	comino	18,18	0,07	funda de comino	0,004	1,00
0,764 Peso Total receta				1,24	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,37				
Costo por kilo de elaboración				1,62				

Tabla 11


Seco de pollo: Preparación base para otras elaboraciones.

CANT		UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,07	Kg	Sofrito	1,62	0,11	Sofrito	0,070	1,00
2	2,25	Kg	pollo entero	2,97	6,68	pollo entero	2,250	1,00
3								
4								
5								
14								
15								
2,320 Peso Total receta				6,80	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				2,55				
Costo por kilo de elaboración				2,93				

CANT		UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,07	Kg	Sofrito	1,62	0,11	Sofrito	0,070	1,00
2	2,25	Kg	pollo entero	2,97	6,68	pollo entero	2,250	1,00
3								
4								
5								
14								
15								
2,320 Peso Total receta				6,80	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				2,55				
Costo por kilo de elaboración				2,93				

Tabla 12


Seco de carne: Preparación base.

FICHA TÉCNICA: Seco de carne			
Tipo de Plato:	Fuerte		
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,07	Kg	Sofrito
	0,45	Kg	pulpa de carne
MISE EN PLACE:			
Sofrito	N/C	0	N/C
pulpa de carne	rubio pequeño	0	N/C
pulpa de carne	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Carne, sofrito/ cocinar, 1300mts, 50C-90C			
Equipos y Utensilios:			
Olla, cucharón.			
PREPARACIÓN:			
1. Cortar en cubos pequeños la carne y colocar el sofrito en la olla.			
2. Agregar la Carne al sofrito, dejar dorar por 2 min.			
3. Agregar sal remover y luego el agua.			
4. Cocinar hasta que rompa hervor y luego cocinar a fuego medio.			
5. Enfriar, luego reserrar y poner en fundas.			
Observaciones:			
1. La temperatura de almacenamiento debe estar al ambiente.			
2. Se recomienda guardar en fundas herméticas.			

Costos:		Seco de carne						
Chef:		Jhoel Rivas						
Tipo de Plato:	Fuerte	Tamaño porción	0,13					
Costo por Plato:	0,65	Raciones:	4					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,07	Kg	Sofrito	1,62	0,11	Sofrito	0,070	1,00
2	0,45	Kg	pulpa de carne	5,56	2,50	pulpa de carne	0,450	1,00
3	0,00							
4	0,00							
5	0,00							
14								
15								
0,520 Peso Total receta				2,62	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				1,96				

Tabla 13



Menestra: Elaboración base que servirá para realizar varias preparaciones.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		SUDAMERICANO	
FICHA TÉCNICA: Menestra de lenteja			
Tipo de Plato: Base			
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,45	Kg	lenteja
	0,025	Kg	pimiento verde
	0,006	Kg	sal
0,025	Kg	cebolla paiteña	
MISE EN PLACE:			
lenteja	NC	0	NC
pimiento verde	Cuarlos	0	NC
pimiento verde	NC	0	NC
sal	NC	0	NC
cebolla paiteña	Cuarlos	0	NC
0	NC	0	NC
0	NC	0	NC
0	NC	0	NC
0	NC	0	NC
Ingrediente /Mécnica, tiempo, temperatura			
lenteja, pimiento, cebolla/ cocinar, 20-30Min, 90C-50C			
Equipos y Utensilios:			
Olla, cucharon.			
PREPARACIÓN:			
1. dejar 1 hora en agua la lenteja antes de cocinar.			
2. colocar en una olla todos los ingredientes con abundante agua.			
3. cocinar por 20 min si anteriormente remojo la lenteja y 30 min si no lo hizo.			
4. Esfilar y porcionar de 115gr.			
Observaciones:			
1. La temperatura de almacenamiento debe estar al ambiente.			
2. Se recomienda guardar en fundas hermeticas.			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec						
Costos:	Menestra de lenteja							
Chef:	Jhoel Rivas							
Tipo de Plato:	Base	Tamaño porción	0,13					
Costo por Plato:	0,29	Raciones:	4					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,45	Kg	lenteja	2,49	1,12	funda de lenteja	0,450	1,00
2	0,03	Kg	pimiento verde	0,98	0,02	funda de pimiento	0,025	1,00
3	0,01	Kg	sal	0,41	0,00	funda de sal	0,006	1,00
4	0,03	Kg	cebolla paiteña	0,91	0,02	funda de cebolla	0,025	1,00
5	0,00	0	0					
14	0,00	0	0					
15								
0,506 Peso Total receta				1,17	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,88				
Costo por kilo de elaboración				2,31				

Tabla 14

Torta de maduro

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
FICHA TÉCNICA: Torta de maduro			
Tipo de Plato:		Guamicion	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,592	Kg	Platano maduro
	0,225	Kg	queso
	0,15	Kg	pasta de mani
0,005	Kg	sal	
MISE EN PLACE:			
Platano maduro	NIC	0	NIC
queso	NIC	0	NIC
queso	Rallar	0	NIC
pasta de mani	NIC	0	NIC
sal	NIC	0	NIC
0	NIC	0	NIC
0	NIC	0	NIC
0	NIC	0	NIC
0	NIC	0	NIC
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Platano/ cocinar, 12min, 90C			
Equipos y Utensilios:			
Olla, cucharon, pirex.			
PREPARACIÓN:			
1. Cocinar el maduro por 12min a 90C.			
2. Agregar todos los ingredientes menos el queso en un bowl y majar.			
3. Colocar en un envase cuadrado o de preferencia en un pirex por capas la torta, una de masa de maduro y otra de queso.			
4. Enfriar y porcionar de 240gr.			
5. Almacenar en congelación.			
Observaciones:			
1. La temperatura para alm debe estar al ambiente.			
2. Se recomienda guardar en fundas hermeticas.			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec						
Costos:	Torta de maduro							
Chef:	Jhoel Rivas							
Tipo de Plato:	Base	Tamaño porción	0,24					
Costo por Plato:	0,41	Raciones:	4					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,59	Kg	Platano maduro	0,55	0,33	funda de maduro	0,592	1,00
2	0,23	Kg	queso	4,44	1,00	funda de queso	0,225	1,00
3	0,15	Kg	pasta de mani	2,22	0,33	envase de pasta de mani	0,150	1,00
4	0,01	Kg	sal	0,41	0,00	funda de sal	0,005	1,00
5	0,00	0	0					
14	0,00	0	0					
15								
0,972 Peso Total receta				1,66	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		1,24						
Costo por kilo de elaboración		1,71						



Tabla 15

Tortillas de papa: Elaboración base que servirá para realizar varias preparaciones.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
FICHA TÉCNICA: Tortillas de papa			
Tipo de Plato:		Guarnicion	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,45	Kg	papa chola
	0,05	Kg	mantequilla
	0,006	Kg	sal
	0,06	Kg	queso
MISE EN PLACE:			
0			
papa chola	N/C	0	N/C
mantequilla	N/C	0	N/C
mantequilla	N/C	0	N/C
sal	N/C	0	N/C
queso	Rallar	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Papap, mantequilla/ cocinar, 15min, 90C			
Equipos y Utensilios:			
Olla, cucharon, aplastador.			
PREPARACIÓN:			
1. Pelar la papa y cocinar a 90C por 15min. 2. agregar la mantequilla, sal y luego aplastar. 3. Porcionar de 115 gr. 4. rellenar de 12 gr de queso. 5. Hacer en forma de tortilla, enfriar y resevar en fundas.			
Observaciones:			
1. No sobrecoćinar la papa 2. Se recomienda guardar en fundas hermeticas.			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec						
Costos:	Tortillas de papa							
Chef:	Jhoo Rivas							
Tipo de Plato:	Guarnicion	Tamaño porcion	0,14					
Costo por Plato:	0,27	Raciones:	4					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,45	Kg	papa chola	0,82	0,37	funda de papa	0,450	1,00
2	0,05	Kg	mantequilla	8,89	0,44	bloque de mantequilla	0,050	1,00
3	0,01	Kg	sal	0,41	0,00	funda de sal	0,006	1,00
4	0,06	Kg	queso	4,45	0,27	funda de queso	0,060	1,00
5	0,00	0	0		0,00		0,000	1,00
14	0,00	0	0		0,00		0,000	1,00
15	0,00	0	0		0,00		0,000	1,00
	0,566 Peso Total receta				1,08	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		0,81						
Costo por kilo de elaboración		1,91						

Tabla 16
Tortilla de yuca.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
FICHA TÉCNICA: Tortillas de yuca			
Tipo de Plato:		Guarnicion	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,45	Kg	yuca blanca
	0,05	Kg	mantequilla
	0,006	Kg	sal
	0,06	Kg	queso
MISE EN PLACE:			
yuca blanca	N/C	0	N/C
mantequilla	N/C	0	N/C
mantequilla	N/C	0	N/C
sal	N/C	0	N/C
queso	Rallado	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
0	N/C	0	N/C
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Yuca, mantequilla / cocinar, 30min, 90C			
Equipos y Utensilios:			
Olla, cucharon, aplastador.			
PREPARACIÓN:			
1. Pelar la yuca y cocinar a 90C por 30min. 2. agregar la mantequilla, sal y luego aplastar. 3. Porcionar de 115 gr. 4. rellenar de 12 gr de queso. 5. Hacer en forma de tortilla, enfriar y reasar en fundas.			
Observaciones:			
1. No sobrecocinar la yuca 2. Se recomienda guardar en fundas hermeticas.			

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec						
Costos:	Tortillas de yuca							
Chef:	Jhoo Rivas							
Tipo de Plato:	Guarnicion	Tamaño porción	0,14					
Costo por Plato:	0,26	Raciones:	4					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,45	Kg	yuca blanca	0,75	0,34	funda de yuca	0,450	1,00
2	0,05	Kg	mantequilla	8,89	0,44	bloque de mantequilla	0,050	1,00
3	0,01	Kg	sal	0,41	0,00	funda de sal	0,006	1,00
4	0,06	Kg	queso	4,45	0,27	funda de queso	0,060	1,00
5	0,00	0	0		0,00		0,000	1,00
14	0,00	0	0		0,00		0,000	1,00
15	0,00	0	0				0,000	1,00
0,566		Peso Total receta		1,05	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		0,79						
Costo por kilo de elaboración		1,86						

5.1.2 Manual

“ Este libro es para ti que estás lejos, pero no solo de tu tierra: también de los almuerzos de mamá, del aroma del pan recién hecho en el barrio, del caldito que alivia hasta el alma. Es un manual para que vuelvas a sentirte cerca, aunque estés lejos. ”

Director: Rafael Maldonado

TEC
TECNOLOGICO SUBAMERICANO

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Manual de
**Cocina
del Foráneo**

Autor: Jhoe Rivas

2025

Manual de Cocina del Foráneo
 Instituto Superior Tecnológico Particular
 Sudamericano
Autor
 Jhoé Saúl Rivas Sánchez

Rector Institucional
 Dr. Carlos Gabriel Pérez

Coordinador de Investigación
 Mgr. Richard Martínez Villegas

Coordinadora de la Carrera de Gastronomía
 Mgr. Diana Sánchez Cabrera

Diagramación
 Jhoé Rivas

Revisión técnica
 Raúl Maldonado

Fotografías
 Juan Pintado

Diseño de portada
 Juan Pintado

Imprenta
 Infusión "Diseño gráfico & Impresión Digital"
Año de publicación
 Julio del 2025
Primera edición

1

Dedicatoria

Dedico el siguiente trabajo a mis amigos y a mi familia que siempre me apoyó en el proceso de profesionalización, también dedico el siguiente trabajo a los estudiantes que forman parte del Instituto Superior Sudamericano a los cuales tomé como base de partida para poder realizar el siguiente trabajo y espero poder aportar algún tipo de ayuda influenciando indirectamente mediante el siguiente proyecto en su vida cotidiana. Dedico el siguiente trabajo a mi persona por el esfuerzo y dedicación que pude acotar diariamente para poder realizar este trabajo y de esta forma poder graduarme llevándome esta satisfacción de poder dejar algo que ayude a otras personas de alguna manera, haciendo énfasis con la parte de una buena alimentación que las personas deben tener en sus vidas.

2

Agradecimiento

Agradezco primeramente a mi madre quien fue el pilar fundamental para poder culminar la carrera de gastronomía, quien siempre estuvo y estará ahí para brindarme ese apoyo incondicional que solo una madre te puede ofrecer, agradezco a mi hermano Miguel quien fue parte fundamental de mi toma de decisiones ya que me inspiró de joven a seguir esta carrera a la cual le fui tomando amor y cariño con el pasar de los años antes de poderla estudiar, a mis hermanos Oscar y Fabricio que también pusieron su granito de arena en este proceso, agradezco a mi abuela por las enseñanzas de cocina que siempre inculcó en mí ya que sin su amor y cariño no hubiera sido posible realizar todo este trabajo, siempre voy a recordarla en cada bocado de mis preparaciones y la sensación que siempre dejó en mí, de que todo está bien con un simple plato de comida hecho con amor. Agradezco a mis amigos, a mis profesores y a las personas que forman parte del plantel educativo del Instituto, a Marquitos de bodega quien con su paciencia y apoyo permitió que todo esto se llevara a cabo. Agradezco a mi tutor de tesis Rafael Maldonado por ser parte fundamental de este proyecto ya que fue quien brindó su confianza en el mismo y sin su apoyo y guía esto no se hubiera podido realizar. Agradezco también a mis amigos, Juan, Nico y Talla por ser parte de este proceso, agradezco a Mélida Bermeo por también formar parte de este trabajo ya que sin su apoyo incondicional no lo hubiera hecho de la siguiente manera.

3

Prólogo

Manual de Cocina del Foráneo

Cocinar lejos de casa es, muchas veces, una mezcla de necesidad y nostalgia. Cuando uno cambia de provincia, ciudad o incluso país, no solo deja atrás lugares y personas, también deja sabores, costumbres y olores que eran parte de su rutina diaria. Este libro nace justamente de esa experiencia: la del foráneo que, al cerrar la puerta de su nuevo hogar, se enfrenta al silencio de una cocina que no sabe a nada... aún.

Manual de Cocina del Foráneo no es un recetario tradicional, ni un compendio de técnicas complejas reservadas para expertos. Es una guía pensada para ti, que quizá nunca cocinaste antes o que apenas estás re descubriendo el placer de preparar tus propios alimentos. Es una invitación a perderle el miedo a los cuchillos, a los fogones y a los errores.

Puedo constatar página a página que el trabajo de Jhoé ha sido explicada con un lenguaje claro, amigable y paso a paso, acompañada de fotografías que ilustran cada etapa del proceso. Así, no solo sabrás **qué hacer**, sino cómo hacerlo. Aquí no importa si tienes una cocina grande o un hornillo prestado; lo que cuenta es el deseo de reconectar con la comida y, a través de ella, con tus raíces o con tu nueva vida.

Encontrarás platos sencillos, sabrosos y adaptables, pensados para ajustarse a presupuestos ajustados y horarios complicados. Porque cocinar en casa no solo es más económico y saludable; también puede ser terapéutico, divertido y, sobre todo, profundamente reconfortante.

Este libro es para ti que estás lejos, pero no solo de tu tierra; también de los almuerzos de mamá, del aroma del pan recién hecho en el barrio, del caldillo que alivia hasta el alma. Es un manual para que vuelvas a sentirte cerca, aunque estés lejos. Para que tu cocina se llene de vida, de colores y, sobre todo, de sabor.

¡Bienvenido al placer de cocinar en casa!

Rafael Maldonado Yépez

4

La intención de este manual va más allá de brindarte información sobre recetas caseras.

El objetivo principal es proveerte información sobre producción de alimentos que pueden facilitar la elaboración de un menú diario en casa, brindando así un enfoque primordial sobre la alimentación y el aprovechamiento de los productos que usualmente se encuentran en casa, **agilitando** las actividades diarias y promoviendo el interés en gastronomía.

También se busca aprovechar los alimentos de mejor manera y evitar su desperdicio.

5

Índice

Medidas de apoyo		Plátano maduro	
Fuego	8	Torta de maduro	43
Medidas caseras		Arroz	45
Cucharadas	10	Mote	46
Jarros y tazas	11	Avena en hojuelas	47
Electrodomésticos	12	Huevos	48
Utensilios	13	Ensaladas	
Condimentos	14	Limpieza	49
Grasas	15	Combinaciones	51
Hierbas aromáticas	16	Semana de comida	53
Pre producción		Semana 1	54
Refrito	18	Proteínas	
Proteínas		Recetas	56
Pollo	19	Producciones bases	
Producciones bases		Como descongelar	57
Pechuga de pollo	21	Semana 2	75
Seco de pollo	22		
Carne de cerdo	24		
Seco de chanchito	25		
Chicharrón	26		
Carne de res	27		
Carbohidratos			
Papa	29		
Papa cocinada	30		
Tortillas de papa	31		
Enrollado de atún	33		
Papa rellena	35		
Yuca			
Yuca cocinada	37		
Tortilla de yuca	38		
Lenteja y fréjol			
Menestra base	40		
Plátano verde			
Bolón	41		

6



Recomendaciones

Para entender mejor el concepto de este libro es importante leer toda la información inicial y por consiguiente proceder a realizar las preparaciones que este proporciona.

Dicho esto, la idea de este libro es poder guiar a las personas sobre procesos culinarios mediante información clave que servirá de apoyo para poder tener el resultado deseado.

Este libro está pensado en la producción de alimentos que una persona haría para su consumo durante la semana.

En el caso de querer duplicar las recetas, se aumentará solo la mitad de la porción inicial.

Ejemplo: Si para una persona necesito una cucharada, para dos personas se necesitará cucharada y media.

Si para una libra se utilizaron 3 cucharadas para dos libras se utilizarán 4 cucharadas y media.

En algunas recetas encontrarás números entre corchetes [**] que indican la página en donde podrás encontrar el proceso guía.

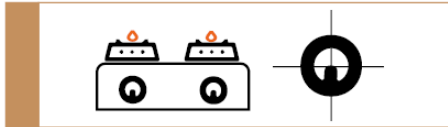
7

Medidas de Apoyo

Las medidas en la gastronomía son muy importantes ya que permiten tener un mejor control y resultados de las elaboraciones.

En la cocina es muy importante el control del fuego.

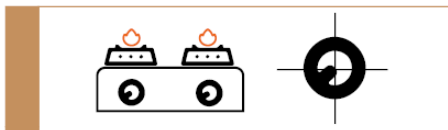
Fuego Bajo



Permite un mejor control de la elaboración y realizar cocciones de largo tiempo sin riesgo que se quemé la preparación.

Para mantener baja la llama de la hornilla la perilla debe estar apuntando hacia la parte inferior de la cocina o en pocas palabras hacia el suelo.

Fuego Medio



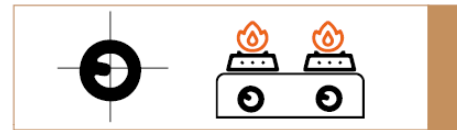
Permite que la preparación acelere su proceso, se debe tener cuidado ya que con este fuego las elaboraciones se pueden llegar a quemar.

Para mantener la llama a fuego medio la perilla de la hornilla debe estar apuntando ligeramente hacia la izquierda.

8



Fuego Alto



Permite que la preparación acelere su proceso con más rapidez, se usa cuando se quiere calentar un alimento ya preparado en menor tiempo, este nivel de llama no es aconsejable cuando se está aprendiendo a cocinar, ya que puede quemar los alimentos con facilidad o dejarlos crudos por dentro.

Para mantener la llama a fuego alto la perilla de la hornilla debe estar apuntando hacia la izquierda o ligeramente hacia arriba.

⚠ Recomendaciones ⚠

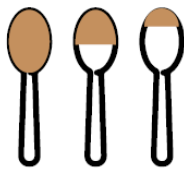
Si se es nuevo en la cocina es recomendable comenzar toda preparación con el fuego de la estufa a nivel bajo, esto para evitar que las preparaciones se lleguen a quemar y perdamos la producción que se tiene planeado utilizar.

En caso de tener un poco más de experiencia en la cocina, tener la precaución de trabajar con el fuego de la estufa a nivel medio teniendo siempre en cuenta que la preparación no se quemé.

9

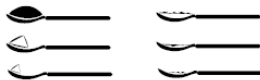
Medidas Caseras

Cucharadas



Una Media Una Pizca

Para medir la sal u otras especias, la cantidad que se refiere a una cucharada tiene que cubrir toda la cuchara sin exagerar la cantidad de lo que puede entrar en una.



Sólidos Líquidos



Mientras que para medir cucharadas de refrito o mantequilla la cantidad puede sobrepasar la cantidad que una cuchara puede abarcar.

Utilizar un solo tipo de cuchara para realizar las respectivas medidas. ⚠

10



Jarros o Tazas

Jarros



1 Jarro 1/2 Jarro Un cuarto de Jarro

Al igual que los condimentos el control de los líquidos son importantes para la preparación de alimentos, ya que este puede brindar a la elaboración una cocción adecuada.

La cantidad de líquido de la preparación va a depender del tamaño de la taza o el jarro, para esto la solución será que si no se tiene un jarro solo se duplicarán las cantidades en las tazas.

Tazas



2 Tazas = 1 Jarro
1 Taza = 1/2 Jarro
1/2 Taza = Un cuarto de Jarro

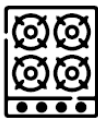
⚠ Utilizar un solo tipo de jarro o taza para realizar las respectivas medidas.

11

Electrodomésticos

Electrodomésticos que usualmente se encuentran en la mayoría de las casas.

Estos te permitirán llevar a cabo el proceso de cocción, licuado, regeneración y almacenamiento apropiado.



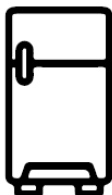
Cocineta



Cocina



Licuadora



Refrigerador



Microondas

12



Condimentos

Los condimentos son esenciales para dar sabor a las preparaciones, en cada hogar se encuentran distintos condimentos, pero los más destacados dentro de las familias ecuatorianas son, la sal, el comino y la pimienta.

Cada condimento tiene un aporte distinto.

- **Sal:** intensifica el sabor de las preparaciones, muy poca cantidad da como resultado una comida simple, mucha cantidad puede dar una preparación salada, su uso debe ser metódico.
- **Comino:** aporta sabor y aroma a las preparaciones. Es una especia bastante fuerte y potente de sabor, su uso en exceso puede terminar contaminando la comida al punto de dañar la elaboración.
- **Pimienta:** aporta un sabor picoso a las preparaciones, su uso en exceso también puede dañar la comida al punto de no poderla consumir con agrado.

⚠ Cuando se está iniciando a cocinar se recomienda utilizar las especias por pizcas]

14

Utensilios

Utensilios que usualmente se encuentran en la mayoría de las casas.

Estos te permitirán llevar a cabo procesos de cocción, cortado, rayado, pelado, picado, majado, colado, amasado.



Cuchara



Cuchillo



Cacerola



Sartén



Pelador



Tupper



Funda



Tabla



Chaira o afilador



Rodillo



Mortero o majador



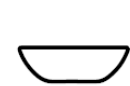
Rallador



Colador



Exprimidor



Bowl

13



Grasas

El aceite, el achiote, la manteca y la manteca de cerdo son consideradas grasas comestibles en el mundo de la cocina, cada una tiene una función distinta en cada preparación, por lo que no está demás tomarlas en cuenta.

- El **aceite** permite freír alimentos crudos o previamente empanizados, también permite saltear o aportar una mejor cocción en algunas preparaciones.
Usualmente es utilizado para frituras o darle brillo y suavidad al arroz.
- El **achiote** a diferencia del aceite solo aporta color a las preparaciones, su uso excesivo puede volver amarga cualquier elaboración, por lo que es recomendable seguir bien las medidas de su uso.
- La **mantequilla** a diferencia del aceite puede tener una función similar al momento de querer sofreír alimentos que no necesiten tanta cantidad de materia grasa, además esta aporta mayor sabor a muchas preparaciones y es más saludable para la salud.
La mantequilla a diferencia de la margarina no contiene grasas trans que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud.
- La **manteca de cerdo** es una grasa de origen animal al igual que la mantequilla, aporta sabor a las preparaciones, aun que muchas personas piensan que es perjudicial para la salud, puede ser consumida de manera moderada, siendo parte de algunas preparaciones.

15

Hierbas Aromáticas



Al igual que los condimentos, las hortalizas aportan sabor y aroma a las preparaciones.



Culantro

Planta de hojas pequeñas dentadas ideal para acompañar preparaciones con carne, pollo, cerdo, mariscos, arroces y sopas.

El culantro a diferencia del perejil **viene** con raíz.



Albahaca

Planta de hojas ovaladas dentadas, ideal para acompañar preparaciones con carne. Su sabor es bastante fuerte por lo que es recomendable ocupar muy poca cantidad.



Perejil

A diferencia del culantro las hojas del perejil son un poco más grandes, ideales para acompañar preparaciones con carne, pollo y mariscos.

El perejil a diferencia del culantro **no viene** con raíz.

Refrito

El refrito es la base de la cocina de toda familia ecuatoriana, esta preparación se basa en picar varios vegetales y luego llevarlos a un sartén con achiote caliente y freírlos hasta formar un tipo de pasta.

Para la preparación del refrito se utilizará una cebolla painteña o morada, un pimiento verde, un pimiento rojo y 4 dientes de ajos.

Preparación

Limpiar los vegetales, picarlos y freírlos a fuego medio[8] con media cucharada[10] de sal y una pizca[10] de comino en un sartén con media taza[11] de achiote hasta formar una pasta.

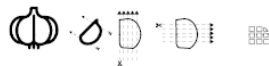
Cebolla



Pimiento



Ajo



Sofreír los vegetales por 15 minutos removiendo cada 5 minutos para evitar que la preparación se queme.

Enfriar y almacenar en un tupper en refrigeración hasta por dos semanas.



Pre producción

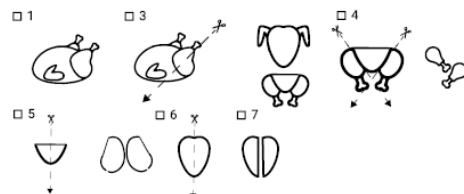
Proteínas	
Pollo	Seco, estofado, hornado, a la plancha, salteado, san- duches
Cerdo	Seco, estofado, hornado, a la plancha, salteado
Carne	Seco, estofado, hornado, a la plancha, salteado
Camarón	Sudado, frito, apanado, al ajillo
Pescado	Sudado, frito, apanado, al ajillo
Carbohidratos	
Papa	Tortilla, puré, enrollado, locro, sopa, frita, rellena
Yuca	Tortilla, frita o cocinada
Plátano Verde	Bolón,tigrillo, patacón, bastones, canastas
Plátano Maduro	Chucula, torta. frito.
Lenteja	Menestra, sopa, moro
Fréjol	Menestra, sopa, moro
Avena	Pancakes, trasnochada

Pollo

Muchas personas no tienen el tiempo o las condiciones para realizar estas elaboraciones diariamente, por lo que la intención es poder guiar en la forma de preparar una pre elaboración y como luego esta puede servir para realizar otras más, abriendo así caminos a una variedad de recetas caceras.

Procedimiento

1. Lavar el pollo y retirar los residuos de plumas de la piel.
2. Cortar los excesos de piel y grasa.
3. Cortar el pollo en dos mitades, separando las piernas, muslos y rabadilla de la pechuga.
4. Separar las piernas de los muslos realizando un corte por la unión de los huesos.
5. Cortar la rabadilla por la mitad para obtener dos presas más.
6. Separar las alas de la pechuga realizando un corte desde la parte superior de la pechuga hasta llegar al hueso.
7. Cortar la pechuga a la mitad.



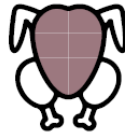
Presas

Un pollo entero puede dar entre 6 a 8 presas dependiendo su despiece, en este caso se tratará de aprovechar bien este producto sacando la mayor parte de presas posibles.

- 2. Alas
- 2. Piernas
- 2. Antepiernas



La pechuga puede brindar de 4 a 6 porciones más de presas, por lo que se suma la totalidad se tendrían 14 presas de pollo.



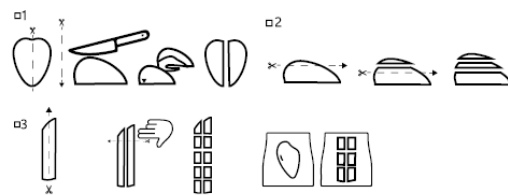
Estas 6 presas son las más comunes, su número puede aumentar si tomamos en cuenta la parte de la **pechuga**, la **rabadilla** y el **espinazo** del ave.

Producción de Pechuga

Si no quieres cocinar la pechuga junto a las demás presas esta tendrá otro proceso, el cual consistirá en obtener 4 filetes y 4 porciones de cubitos, estos también serán guardados por separado para elaboraciones futuras.

Procedimiento

- 1. Cortar la pechuga en dos mitades, retirando la pulpa del hueso cuidadosamente.
- 2. Realizar cortes horizontales en cada pechuga para obtener 2 filetes por cada una.
- 3. Con el resto de pechuga realizar cortes verticales y horizontales para obtener cubitos. (Utilizar los dedos para medir el grosor de los cortes.)
- 4. Lavar y almacenar una pechuga por funda o tupper.
- 5. Los cubitos se almacenaran en 4 porciones iguales de 5 a 6 cubitos.
- 6. Almacenar en congelación.



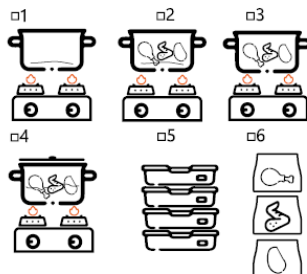
⚠ En el caso de que se haga complicado filetear la pechuga, se le puede decir a la persona que vende la carne que realice ese proceso.

Producción Base

Seco de Pollo Preparación

- 1. En una cacerola colocar tres cucharadas [10] de refrito[18] a fuego medio[8].
- 2. Colocar las presas de pollo y remover hasta integrar las presas con el refrito.
- 3. Agregar media cucharada[10] de sal y remover nuevamente hasta integrar bien.
- 4. Agregar agua hasta cubrir la mitad de las presas y tapar la cacerola.
- 5. Cocinar por una hora o 45 minutos.
- 6. Luego de cocinar, enfriar y reservar una presa con líquido de cocción en tupperes o en fundas de plástico y congelar

De preferencia tapar la olla para una mejor cocción y concentración de sabores.



Estas porciones almacenadas tendrán diferente uso dependiendo de la preparación que se vaya a realizar.



Previamente descongelado, se calienta se desmecha o se retira la carne del hueso, mezcla con tallarines y se obtiene tallarines con pollo.

Previamente descongelado, se calienta y se acompaña con arroz blanco y maduro frito se obtiene un seco de pollo.

Previamente se descongela se calienta se pasa por harina, huevo y nuevamente en harina, se obtiene un broster o pollo apanado.

Previamente se descongela, se calienta, se desmecha o se retira la carne del hueso y se mezcla con arveja, refrito, zanahoria y arroz, se obtiene un arroz con pollo.

Previamente descongelado, se calienta, se agrega agua y papa, se obtiene un estofado.

Previamente se descongela se calienta se desmecha o retira la carne del hueso y se acompaña de tomate y lechuga, se obtiene un sandwich.

Previamente se descongela se le agrega una pizca de sal y se lleva a un sartén con poco aceite por aproximadamente de 5 a 7 minutos por lado y se tiene una pechuga a la plancha.

Previamente se descongela se le agrega una pizca de sal, se pasa por harina, huevo y nuevamente en harina, se obtiene una pechuga apanada o milanesa de pollo.

Se precalienta el sartén con un chorrito de aceite. Al pollo descongelado se le agrega una pizca de sal y se le frie por 10 minutos.

Producción Base

Carnes



Carne de Cerdo

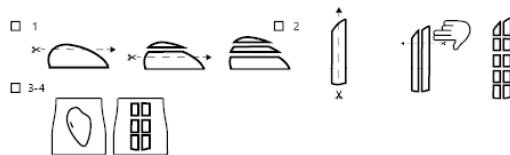
Se tomarán 2 libras de pulpa o lomo como ejemplo para realizar la pre producción.

Para esta proteína se hará un procedimiento similar a la de las pechugas de pollo.

Una libra da 4 porciones

Procedimiento

1. Realizar cortes horizontales en la pulpa para obtener 4 filetes de cerdo.
2. Con el resto de pulpa realizar cortes verticales y horizontales para obtener cubitos. (Utilizar los dedos para medir el grosor de los cortes.)
3. Lavar y almacenar un filete por funda o tupper.
4. Los cubitos se almacenaran en 4 porciones iguales de 5 a 6.



⚠ En el caso de que se haga complicado filetear pulpa de cerdo, se le puede decir a la persona que vende la carne que realice ese proceso.

24

Producción Base

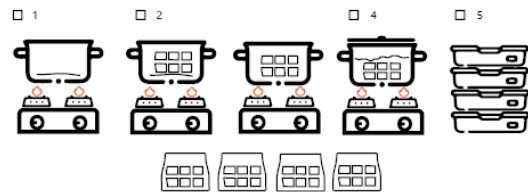
En caso de querer una producción mas rápida, se puede realizar un seco con los cuadrillos previamente cortados.

Seco de Choncho

Preparación

1. En una cacerola colocar dos cucharadas [10] de refrito[18] a fuego medio[8].
2. Colocar los cuadrillos de cerdo y remover hasta integrar con el refrito.
3. Agregar media cucharada[10] de sal y remover nuevamente hasta integrar bien.
4. Agregar agua hasta cubrir los cuadrillos de cerdo y tapar la cacerola.
5. Cocinar por una hora o 45 minutos.
6. Luego de cocinar, enfriar y reservar una presa por tupper o en fundas de plástico y almacenar en congelación.

De preferencia tapar la olla para una mejor cocción y concentración de sabores.



Se recomienda guardar 4 porciones de 6 a 7 cubos con liquido de cocción por tupper o funda.

25

Chicharrón

Esta preparación se realiza de la panceta del cerdo.

En todos los mercados se puede conseguir.

Se compra una libra, se corta en cubos pequeños de un dedo de grosor y se cocinan en una cacerola.

Preparación

1. Lavar la panceta.
2. Realizar cortes verticales y horizontales obteniendo cuadrillos de un dedo de grosor.
3. Agregar media cucharada[10] de sal, una pizca de comino y remover nuevamente hasta integrar bien.
4. En una cacerola agregar la panceta picada y remover por 2 minutos a fuego medio [8].
5. Agregar un cuarto de taza de agua[11].
6. Cocinar por 45 minutos o hasta que la panceta se torne de un color café y remover cada 5 minutos para evitar que se pegue o quemé la preparación.

Enfriar y almacenar en 4 porciones.



Estas porciones pueden ser utilizada para preparaciones como, bolones, tigrillos, mote sucio entre otras.

26

Producción Base

Carnes



Carne de Res

Se tomarán 2 libras de lomo faldita como ejemplo para realizar la pre producción.

Se trabajará con 2 libras de pulpa de res; una para filetes y otra para preparar un seco de carne.

Una libra da 4 porciones

Procedimiento

1. Realizar cortes horizontales en la pulpa para obtener 4 filetes de carne abierta.
2. Con el resto de pulpa realizar cortes verticales y horizontales para obtener cubitos. (Utilizar los dedos para medir el grosor de los cortes.)
3. Lavar y almacenar un filete por funda o tupper.



⚠ En el caso de que se haga complicado filetear la pulpa de res, se le puede decir a la persona que vende la carne que realice ese proceso.

27

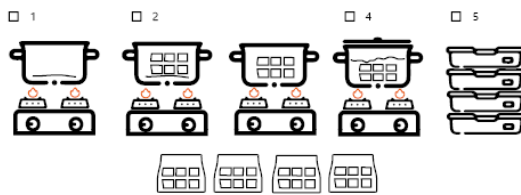
Producción Base

Con los cubitos previamente cortados se realizará un seco de carne.

Seco de Carne

Preparación

1. En una cacerola colocar dos cucharadas [10] de refrito[18] a fuego medio[8].
2. Colocar los cuadritos de res y remover hasta integrar con el refrito.
3. Agregar media cucharada[10] de sal y remover nuevamente hasta integrar bien.
4. Agregar la cantidad de agua que duplique la cantidad de carne y tapar.
5. Cocinar por una 1h y 45 minutos.
6. Luego de cocinar, enfriar y reservar una presa por tupper o en fundas de plástico y almacenar en congelación.



Se recomienda guardar 4 porciones de 6 a 7 cuadritos con liquido de cocción por tupper o funda, para facilitar futuras elaboraciones y mantener una mejor conservación de la preparación.

28

Carbohidratos

Son la principal fuente de energía para el cuerpo.

Papa



La papa es considerada una de las fuentes de energía más baratas del mercado y a excepción del arroz a este carbohidrato se le puede dar varios usos en la cocina.

Se utilizarán 3 libras como ejemplo, cada libra dará 4 porciones.

29

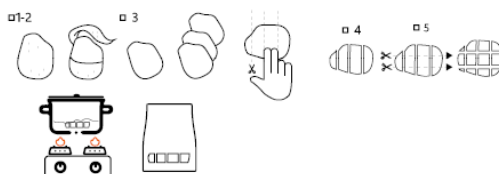
Producción Base

Papa Cocinada

Preparación

1 libra para realizar la siguiente elaboración.

1. Lavar con abundante agua.
2. Quitar la piel de la papa con ayuda de un pelador.
3. Cortar la papa en 3 partes iguales.
4. Realizar cortes verticales del grosor de dos dedos.
5. Realizar cortes horizontales del grosor de dos dedos para conseguir cubitos.
6. En una cacerola a fuego medio[8] cocinar los cubitos con media cucharada[10] de sal y agua hasta que cubran los cubitos por 15 minutos.
7. Enfriar y dividir en 4 porciones iguales. Tener en cuenta que la papa **no se sobre cocine** o se terminará volviendo un puré. Es opcional guardar la porción de papa con un poco del agua con la que se cocinó. Para separar la papa del agua de cocción se puede utilizar un colador[13].



30

Tortilla de Papa

Procedimiento 1

1 libra para realizar la siguiente elaboración.

1. Lavar con abundante agua.
2. Quitar la piel de la papa con ayuda de un pelador.
3. Cortar la papa en 3 partes iguales.
4. Hacer un corte horizontal y uno vertical para obtener cortes grandes.





Preparación 2

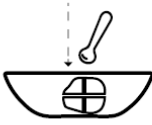
1. En una cacerola a fuego medio[8] cocinar la papa con media cucharada[10] de sal y agua hasta que cubra la papa por 20 o 25 minutos.
2. En un bowl agregar una pizca de sal[10] y una cucharada[10] de mantequilla.
3. Agregar la papa cocinada y una pizca [10] de achiote.
4. Aplastar o majar con ayuda de un majador o un vaso hasta obtener una masa.
5. Dividir en 4 porciones.
6. Con ayuda de las manos darle la forma de tortilla a la masa y rellenar de queso picado.
7. Guardar una tortilla por tupper o funda y almacenar en congelación.

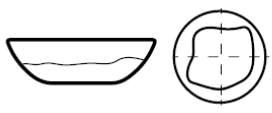
Para separar la papa del agua de cocción se puede utilizar un colador[13].

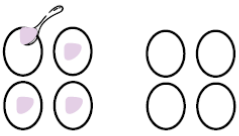
31


□ 1 

□ 2-3 

□ 4 

□ 5 

□ 6 

□ 7 

Estas tortillas pueden ser utilizadas para servir en el desayuno acompañado de huevo frito, maní o ser parte de alguna preparación, locro, puré o yapingacho.

Enrollado de Atún

Preparación 1

1 libra para realizar la siguiente elaboración.

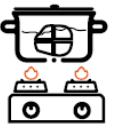
- 1. Lavar con abundante agua.
- 2. Quitar la piel de la papa con ayuda de un pelador.
- 3. Cortar la papa en 3 partes iguales.
- 4. Hacer un corte horizontal y uno vertical para obtener cortes grandes.





Preparación 2


- 1. En una cacerola a fuego medio[8] cocinar la papa con media cucharada[10] de sal y agua hasta que cubra la papa por 20 o 25 minutos.
- 2. En un bowl agregar una pizca de sal[10] y una cucharada[10] de mantequilla.
- 3. Agregar la papa cocinada y una pizca [10] de achiote.
- 4. Aplastar o majar con ayuda de un majador o un vaso hasta obtener una masa.
- 5. Cortar una funda a la mitad y extenderla como base sobre una tabla.
- 6. Colocar la papa majada sobre la funda y con otra funda aplastar hasta obtener una cama o base de papa delgada.

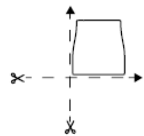
- 7. Agregar una lata de atún sin al aceite sobre la mitad de la masa de la papa.
- 8. Con ayuda de la funda enrollar la masa para luego proceder a almacenar en congelación.

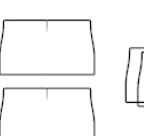
□ 1 

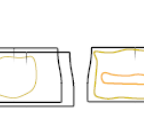
□ 2 


□ 3 

□ 4 

□ 5 

□ 6 

□ 7 

□ 8 

Papa Rellena

Preparación 1

1 libra para realizar la siguiente elaboración.

- 1. Lavar con abundante agua.
- 2. Quitar la piel de la papa con ayuda de un pelador.
- 3. Cortar la papa en 3 partes iguales.
- 4. Hacer un corte horizontal y uno vertical para obtener cortes grandes.



Preparación 2

- 1. En una cacerola a fuego medio[8] cocinar la papa con media cucharada[10] de sal y agua hasta que cubra la papa por 20 o 25 minutos.
- 2. En un bowl agregar una pizca de sal[10] y una cucharada[17] de mantequilla.
- 3. Agregar la papa cocinada y una pizca [10] de achiote.
- 4. Aplastar o majar con ayuda de un majador o un vaso hasta obtener una masa.
- 5. Agregar 1 huevo y 2 cucharadas[10] de harina y mezclar con la masa de papa.
- 6. Colocar la papa majada sobre la funda y con otra funda aplastar hasta obtener una cama o base de papa delgada.
- 8. Dividir en 4 porciones.
- 9. Colocar la mitad de una funda en un plato sopero, agregar una porción de masa.

- 10. Aplastar la masa para dejar un espacio donde se colocará el relleno, este puede ser de pollo desmechado con zanahoria cocinada.
- 11. Cerrar la funda hacia arriba, darle forma redonda a la masa y guardar en congelación.

□ 1 □ 2-3

□ 4 □ 5 □ 6

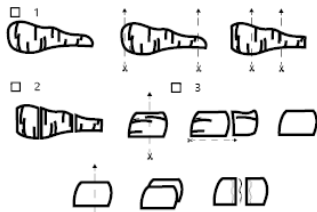
□ 7 □ 8

□ 9

Para su consumo se cocina al horno por 20 minutos a 180°.

Tortilla de Yuca Preparación 1

- 1. Con ayuda del cuchillo cortar las puntas de la yuca.
- 2. Dividir la yuca en 3 partes.
- 3. Para retirar la piel se hará un corte vertical a la yuca para separarla de la parte blanca.
- 4. Una vez retirada la cáscara cortar la yuca por la mitad para extraer el corazón de la misma.
- 5. Lavar con abundante agua.



Preparación 2

- 1. En una cacerola a fuego medio[8] cocinar la yuca con media cucharada[10] de sal y agua hasta que cubra la yuca por 25 o 30 minutos.
- 2. En un bowl agregar una pizca de sal[10] y una cucharada[10] de mantequilla.
- 3. Aplastar o majar con ayuda de un majador o un vaso hasta obtener una masa.
- 4. Dividir en 4 porciones.
- 5. Con ayuda de las manos darle la forma de tortilla a la masa y rellenar de queso picado.

Producción Base



Yuca Cocinada Preparación

- 1. Con ayuda del cuchillo cortar las puntas de la yuca.
- 2. Dividir la yuca en 3 partes.
- 3. Para retirar la piel se hará un corte vertical a la yuca para separarla de la parte blanca.
- 4. Una vez retirada la cáscara cortar la yuca por la mitad para extraer el corazón de la misma.
- 5. Cortar en sentido vertical la yuca para obtener dedos.

Se puede tomar como referencia los dedos de la mano para medir el grosor que se desea obtener.

- 6. Cocinar a fuego medio[8] con agua hasta que cubra la yuca por 20 minutos con media[10] cucharada de sal.
- 7. Se deja enfriar y se almacena en 4 porciones de dedos de yuca en el congelador.

Para separar la papa del agua de cocción se puede utilizar un colador[13].



- 6. Guardar una tortilla por tupper o funda y almacenar en congelación.

□ 1 □ 2

□ 3 □ 4

□ 5

□ 6

Estas tortillas pueden ser utilizadas para servir en el desayuno acompañado de huevo frito y una taza de café.

Lenteja y Fréjol



Con los siguientes granos se pueden realizar varias preparaciones.

Se realizará media libra para la producción de una menestra base, la cual permitirá partir hacia otras preparaciones más.

Menestra Base Preparación

1. Remojar previamente la lenteja una hora antes de cocinar, en el caso del fréjol una noche antes.
2. En una cacerola agregar 2 cucharadas[10] de refrito[18] y media libra de lenteja o fréjol.
3. Cubrir la lenteja o fréjol con el doble de agua y cocinar a fuego medio[8].
4. El tiempo de cocción de la lenteja será de 35 a 45 minutos, mientras que para el fréjol el tiempo será de 1 hora y 30 minutos o hasta que el grano esté bien suave.

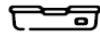
1



2-3



En olla de presión el fréjol se cocina en 45 minutos.



Después de cocinar y dejar enfriar se recomienda almacenar esta preparación en un tupper, no se proporcionará ya que su uso se manejará en cucharadas.

40

Preparación 2

1. En una cacerola agregar agua hasta cubrir el verde y cocinarlo con media cucharada de[10] sal a fuego medio[8] por 20 minutos o hasta que el verde esté suave.
2. En un bowl agregar una cucharada[10] de mantequilla y una pizca[10] de sal.
3. Agregar el verde cocinado y majar hasta no tener pedazos de verde muy gruesos.
4. Dividir en 4 porciones.
5. Con ayuda de las manos colocar queso rayado o chicharrón[26] a la porción de verde majado, darle forma de bolón y almacenarlos en fundas por separados o en tappers.

Para separar la yuca del agua de cocción se puede utilizar un colador[13].

1



2



3



4



5



42

Plátano



Plátano Verde

Del plátano hay una gran variedad de elaboraciones que se pueden realizar, te dejaré unas cuantas que te pueden llegar a interesar.

Bolón, tigrillo, corviche, patacones, sango, chucula, tortas entre otras.

Para cada preparación se utilizará 2 plátanos como ejemplo.

Bolón

Preparación 1

1. Con ayuda de un cuchillo realizar un corte no tan profundo de forma vertical en la cáscara del verde.
2. Retirar la cáscara.
3. Cortar el verde en cilindros de dos dedos de grosor.

1



2



3



41

Plátano



Plátano Maduro

¿Maduró el plátano?

Al igual que el verde, el plátano maduro tiene opciones sabrosas para llevar a la mesa.

Torta de Maduro

Preparación 1

1. Con ayuda de un cuchillo realizar un corte no tan profundo de forma vertical en la cáscara del verde.
2. Retirar la cáscara.
3. Cortar el verde en cilindros de dos dedos de grosor.

1



2



3

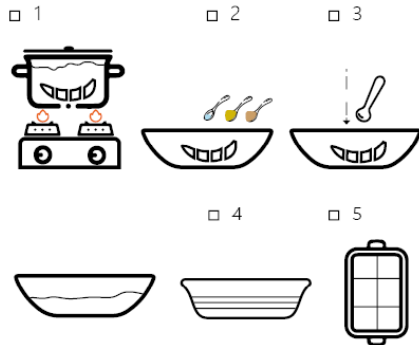


43

Preparación 2

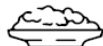
- 1. En una cacerola agregar agua hasta cubrir el maduro y cocinarlo con media cucharada [10] de sal a fuego medio[8] por 10 minutos.
- 2. En un bowl agregar una cucharada[10] de mantequilla, una de pasta de maní y una pizca[10] de sal.
- 3. Agregar el maduro cocinado y majar hasta tener una pasta bien integrada.
- 4. En un tupper o bandeja plana agregar la preparación por capas, una de maduro y una de queso hasta llenar el recipiente.
- 5. Dividir la preparación en porciones.
- 6. Almacenar en congelación.

Para separar la yuca del agua de cocción se puede utilizar un colador.



44

Mote



El mote es uno de los granos más consumidos por las personas de la sierra ecuatoriana, por su alto nivel de carbohidratos que brindan energía a las personas para realizar sus actividades diarias.

Al mote se lo puede conseguir en los mercados ya cocinado, por lo general la funda de mote tiene un costo de \$1 dólar, por lo cual lo tomaremos como referencia al momento de consumir, ya que **una funda puede brindar dos porciones para una persona.**

46

Arroz



El cereal más consumido por los ecuatorianos.

Preparación

- 1. En cacerola agregar 2 tazas[11] de agua y calentar a fuego alto[10] hasta que hierva.
- 2. En un bowl agregar una taza de arroz y lavar de 2 a 3 veces para sacar el exceso de almidón.
- 3. Agregar el arroz, media cucharada[10] de sal y un chorrito[11] de aceite en el agua hirviendo y cocinar por 10 minutos sin tapar la olla.
- 4. Luego de los 10 minutos bajar la llama a fuego medio[8] y cocinar por 10 minutos más con la tapa de la olla puesta para que los granos del arroz se terminen de cocinar.

Una libra de arroz rinde para 4 personas por lo que se recomienda tener en cuenta esta proporción para tener un mejor control de las cantidades que se preparan diariamente.

Por lo que 2 tazas pueden resultar igual a media libra, equivalente a 2 porciones de arroz.



45

Avena en Hojuelas



La avena es una rica fuente de energía.

Avena Trasnochada

Preparación

- 1. En una cacerola calentar 2 jarros de leche con canela por 5 minutos a fuego medio[8].
- 2. En un recipiente o bowl colocar un jarro de avena.
- 3. Enfriar la leche y remojar la avena hasta el día siguiente.



47

Huevos

Los huevos son la fuente de proteína más barata que existe en el mercado, por lo que su consumo debe estar presente dentro de la alimentación de cada persona, este aporta grandes cantidades de la misma necesaria para el cuerpo humano.

Hay diferentes maneras de preparar los huevos, ya sean en tortillas, revueltos, duros, fritos, entre otros, pero entre tantas preparaciones las más consumidas en casa son aquellas mencionadas anteriormente.



Los huevos duros son una preparación que se realiza a partir de agua hirviendo donde se colocan los huevos y se dejan cocinar por aproximadamente 8 minutos. Son ideales para complementar desayunos y se condimentan con sal y comino.



La tortilla de huevos se vase en colocar dos huevos en un bowl y con ayuda de un tenedor o cuchara revolverlos hasta que la yema se una con la clara, para luego colocar sobre un sartén previamente engrasado y caliente, se colocan los huevos batidos y se deja cocinar por 2 minutos para luego darle la vuelta y terminar de cocinarlos por un minuto más.



A diferencia de la tortilla de huevos, para **los huevos revueltos** se le va a agregar un chorrito de leche a dos huevos y se los bate con ayuda de un tenedor o cuchara, para luego proceder a colocarlos en un sartén previamente engrasado y caliente, mientras los huevos batidos van cayendo al sartén, con ayuda de una cuchara hay que seguir batiéndolos dentro del sartén hasta que se cocine por completo toda la preparación.



A diferencia de las otras preparaciones, para el **huevo frito** solo se necesita colocara aceite en la base del sartén y esparcir el mismo para que no se pegue el huevo al momento de freír, se triza la cáscara del huevo y se parte cuidadosamente para que el producto caiga dentro del sartén y dejar freír por 4 minutos.

⚠ La cantidad apropiada de aceite o mantequilla para cada preparación es de media cucharada[10] y se condimentan siempre con una pizca[10] de sal y comino.



Ensaladas Cortes y Limpieza



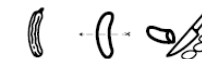
Lechuga, Col o Coliflor

Se retiran las hojas para lavarlas por separado y almacenarlas en un recipiente de plástico para evitar que se dañen.



Hojas

Antes de servir las hojas se cortan, una sobre otra para luego proceder a realizar cortes finos.



Pepino o Zucchini

Se retiran la piel con ayuda de un pelador o cuchillo y se corta en rodajas o bastones.



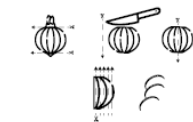
Rábano

Se retiran las puntas del rábano, se lava y se corta en rodajas muy finas.



Tomate

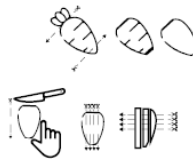
Se retiran las hojas para lavarlas por separado y almacenarlas en un recipiente de plástico para evitar que se dañen.



Cebolla paitaña o perla

Se retiran las puntas de la cebolla, se lava y se corta en dos mitades para nuevamente realizar cortes finos.

Para quitar el ácido de la cebolla paitaña, se recomienda dejar en agua con sal por 20 minutos antes de ser consumida.



Zanahoria

Se retiran las puntas de la zanahoria, se lava, se pela y se corta en dos mitades para nuevamente realizar cortes en rectángulos o cuadritos o en otro caso con ayuda de un rallador rallarla.



Brocoli o Coliflor

Se lava bien el brocoli, se corta el tallo y se corta en porciones pequeñas.

Combinaciones

Las porciones para las ensaladas **pueden variar** desde un vegetal entero o la mitad dependiendo el tamaño del mismo, mientras que para las hojas se pueden utilizar de 2 a 3 por porción.



Lechuga, tomate, cebolla, limón, sal.



Pepino o zucchini, cebolla, limón, sal.



Tomate, cebolla, limón, sal.



Brocoli, zanahoria, coliflor, sal.



Rábano, cebolla, limón, sal.



Aguacate, tomate, cebolla, limón, sal.

Cada ensalada puede ser sazonada con sal y limón.



Composición que un plato de comida debería tener.

52

Semanas de Comida

La intención de la siguiente información es brindarte una idea de como podrías manejar tus comidas semanalmente mediante un menú diseñado para 2 semanas, con una producción previamente realizada que te facilitará realizar preparaciones de manera rápida, evitando el proceso de cocinar desde cero cada comida del día, dando como resultado una opción más fácil de poder tener una mejor alimentación en casa.

La idea es darte una guía de como puedes llevar una planificación de tus comidas, dando así la apertura de que puedas cambiar y basarte en las semanas de ejemplo para realizar tu propio plan de alimentación.

⚠ Recomendaciones ⚠

Las recetas que verás a continuación están hechas en base a la información previa vista en el manual, por lo que si no leíste la información anterior se recomienda hacerlo, para un mejor entendimiento al momento de querer realizar la preparación de alguna receta.

53

Semana 1

Para la semana uno de comida, se debería tener una producción hecha por **uno o dos días antes** de comenzarla.

Producción que deberías tener

1. Producción de refrito Página [18]
2. Desprese de pollo Página [19]
3. Proporción de cerdo Página [24]
4. Seco de pollo Página [22]
5. Seco de cerdo Página [25]
6. Preparación de Tortillas de Yuca y papa Página [38-31]
7. Preparaciones con avena Página [47]

Domingo

Lunes	Martes
Desayuno	Desayuno
Mote pillo con queso y café	Avena trasnochada con fruta (Guineo, manzana, fresas)
Almuerzo	Almuerzo
Sopa de fideos, Arroz blanco, pollo a la plancha y aguacate	Seco de chancho, arroz blanco, ensalada de vegetales frescos (Tomate, lechuga, zanahoria)
Merienda	Merienda
Arroz Blanco, tortilla de huevo de vegetales y queso	Tortillas de papa con queso, salsa de mani, huevo frito y mote.

54

Miércoles

Desayuno	Jueves Desayuno
Tortillas de yuca con queso, huevo frito y café para acompañar	Huevos revueltos, pan tostado, fruta picada y café
Almuerzo	Almuerzo
Seco de pollo con arroz blanco y aguacate	Locro de papa con queso , arroz Blanco, cerdo a la plancha, ensalada de vegetales ,(Zanahoria, lechuga, tomate)
Merienda	Merienda
Arroz blanco con ensalada de atún	Yucas cocinadas con queso derretido

Viernes

Desayuno
Tortillas de papa con queso, huevo frito y café
Almuerzo
Tallarines con pollo
Merienda
Chaulafan

Si la producción que se realiza de la primera semana no se termina, se puede mantener en congelación hasta poder ser usada, mientras se mantenga en congelación las preparaciones tienen una vida útil de hasta 2 meses.

55



Recetas

⚠ Recomendaciones ⚠

Recuerda primero leer las recetas con anticipación para tener a disposición los productos que cada una de ellas necesita. Si alguna preparación necesita de un producto congelado, recuerda descongelar con un día o noche de anticipación para agilizar el proceso de producción.

Si eres nuevo, recuerda trabajar con el fuego de la estufa en nivel bajo hasta ganar experiencia.

Iniciar preparación con fuego bajo



Iniciar preparación con fuego alto o subir el fuego a la mitad



56

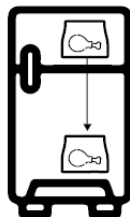
¿Cómo descongelo?

Es necesario tener en cuenta que los productos en congelación tienen una durabilidad de 2 a 3 meses, por lo que se recomienda solo descongelar el producto que se va a utilizar.



En caso de tener un **microondas**, se puede descongelar en plato de porcelana o cerámica por 3 o 5 minutos e ir viendo que poco a poco comience a perder hielo y se ablande el producto.

Es importante: **Nunca usar** metales en el microondas (recipientes de aluminios, cubiertos, etc.)



En caso de no tener un microondas, se puede descongelar el producto una noche antes cambiando del congelador a la parte de abajo de la **refrigeradora** y que este se mantenga en refrigeración hasta ser usada.

Para un rápido procedimiento se recomienda hacer este proceso **una noche antes de manera obligatoria**.

57

Mote Pillo

Utensilios

Sartén, cucharas

Ingredientes

Mote, huevos, sal, queso, leche, mantequilla, achiote

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. En un sartén agregar media cucharada de achiote

El achiote aportará color a la preparación



2. Agregar una cucharada de sofrito



3. Agregar media cucharada de mantequilla

Esperar a que la mantequilla se derrita y cubra la base del sartén



4. Agregar dos huevos

Remover por 5 segundos



5. Agregar una pizca de sal

Esparcir la sal



6. Agregar un cuarto de taza de leche

Remover durante 10 segundos



7. Agregar porción de mote

Cocinar por 4 minutos más

Página [46]



8. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal

9. Servir

Acompañar con una porción de queso al gusto y una cucharada de culantro picado

58

Sopa de Fideos con Queso

Utensilios

Cacerola, cucharas

Ingredientes

Sofrito, papa, queso, leche, fideos, sal

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. En una cacerola agregar una cucharada de sofrito

Página [30]



2. Agregar una porción de papa cocinada

Mezclar con el sofrito



3. Agregar una taza de agua

Esperar a que hierva



4. Agregar una pizca de sal

Remover



5. Agregar una porción de fideos al gusto

Cocinar por 10 minutos o hasta que los fideos estén suaves

Página [30]



6. Agregar una de taza de leche

Cocinar por 5 minutos más



7. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal



8. Servir

Acompañar con una porción de queso al gusto y una cucharada de culantro picado

59

Pollo a la Plancha

Utensilios




Sartén, cucharas

Ingredientes

Pollo, arroz, aguacate, sal, mostaza, pimienta, aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento

- Cocinar porción de arroz** Página [45]
- Condimentar la pechuga**
Condimentar con una pizca de mostaza, sal y pimienta
- En un sartén agregar media cucharada de aceite**
Esparcir el aceite por todo el sartén y calentar por dos minutos  
- Agregar la pechuga en el sartén**
Freír la pechuga durante 5 minutos por ambos lados 
- Servir**
Servir con porción de arroz y medio aguacate



60

Tortilla de Huevos

Utensilios



Sartén, cucharas, bowl

Ingredientes

Huevos, queso, zanahoria, acelga o espinaca, sal, arroz, aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento

- Cocinar porción de arroz** Página [45]
- Limpiar media zanahoria y rallarla o picarla** Página [49]
Si la zanahoria es muy grande utilizar la cuarta parte de la misma
- Limpiar y cortar 5 hojas de acelga o espinaca** Página [49]
Batirlas con ayuda de una cuchara o tenedor
- Agregar 2 huevos en un bowl**
Batir los huevos con ayuda de una cuchara o tenedor
- Agregar una pizca de sal**
Batir para que la sal se integre bien a la preparación
- Agregar 2 cucharadas de queso picado y los vegetales en el bowl de los huevos**
- En un sartén colocar media cucharada de aceite**
Esparcir el aceite por la base del sartén y calentar durante 2 minutos para evitar que se pegue la preparación  
- Probar**
Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal
- Servir**
Acompañar con porción de arroz



61

Avena Trasnochada

Utensilios

Cacerola, cucharas, tabla, cuchillo, bowl






Ingredientes

Avena en hojuelas, leche, canela, guineo, fresa, manzana





Esta preparación se debe realizar una noche antes

Medidas de Apoyo

Procedimiento 1

- En una cacerola hervir 2 tazas de leche** Página [45]
Esperar que la leche hierva  
- Agregar una ramita de canela o canela al gusto**
Deja que la canela se infusione con la leche por 3 minutos y apagar   

Procedimiento 2

- En un bowl agregar una taza de avena en hojuelas**
Agregarle la leche y dejar enfriar   
- Almacenar en refrigeración**
Toda una noche para que la avena se suavice con la leche
- Si se quiere dar sabor a la preparación**
Se puede endulzar la leche con media cucharada de azúcar
- Servir**
Con fruta previamente picada 

62

Seco de Chanco

Utensilios





Cacerolas, cucharas, bowl

Ingredientes

Cerdo, sofrito, arroz, lechuga, tomate, zanahoria

Medidas de Apoyo

Procedimiento

- Cocinar porción de arroz** Página [45]
- En una cacerola agregar media cucharada de sofrito** Página [49] 
- Agregar porción de seco de chanco** 
- Agregar un cuarto de jarro de agua**
- En un bowl agregar los vegetales limpios y cortados** Página [49]
- Agregar una pizca sal y medio limón a los vegetales**
- Probar**
Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal
- Servir**
Acompañar con porción de arroz y ensalada  

63

Tortilla de Papa 1

Utensilios

Sartenes, licuadora, cucharas

Ingredientes

Tortilla de papa, huevos, maní, leche, sofrito,

Medidas de Apoyo

Procedimiento 1

1. En una licuadora agregar media taza de leche

Esperar que la leche hierva



2. Agregar media cucharada de maní

Licuar hasta que se integre bien el maní con la leche, agregar una pizca de sal y reservar



Procedimiento 2

3. Freír dos huevos

Página [48]

Procedimiento 3

4. En una cacerola agregar un cuarto de taza de agua, calentar una porción de mote y reservar

Página [46]



5. Agregar media cucharada de aceite en un sartén

Esparcir el aceite por toda la base del sartén y calentar por 2 minutos



6. Agregar la tortilla de papa

Calentar durante 6 minutos por lado



7. Servir

Servir con la salsa de maní sobre las papas, acompañar de mote y huevos

64

Tortilla de Yuca

Utensilios

Sartén, cucharas,

Ingredientes

Tortilla de yuca, huevos, queso, aceite, sal

Medidas de Apoyo

Procedimiento 1

1. En un sartén agregar media cucharada de aceite

Esparcir el aceite por toda la base del sartén y calentar por 2 minutos



2. Agregar la tortilla de yuca

Calentar durante 6 minutos por lado



Procedimiento 2

3. Freír 2 huevos

Página [48]

4. Servir

Acompañar de una porción de queso al gusto y dos huevos



65

Seco de Pollo

Utensilios

Cacerolas, cucharas, bowl

Ingredientes

Pollo, sofrito, arroz, lechuga, tomate, zanahoria

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Cocinar porción de arroz

Página [45]

2. En una cacerola agregar media cucharada de sofrito



3. Agregar porción de seco de pollo



4. Agregar un cuarto de jarro de agua

Calentar por 10 minutos



5. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal



6. Servir

Acompañar con porción de arroz y la mitad de un aguacate

66

Ensalada de Atún

Utensilios

Cacerolas, bowl, cuchillo, tabla

Ingredientes

Atún, papa cocinada, cebolla, tomate, sal, limón, arroz

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Cocinar porción de arroz

Página [45]

2. En una cacerola calentar porción de cubitos de papa

Calentar por 10 minutos con una cuarto de jarro de agua



3. Limpiar y cortar media cebolla y tomate

Página [49]



4. En un bowl agregar una lata de atún pequeña

Utilizar la mitad del aceite que viene en la lata y la porción de papa cocinada

5. Mezclar los vegetales cortados en el bowls del atún

Agregar una pizca de sal y medio limón y mezclar bien



6. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal y más limón



7. Servir

Servir la ensalada con una porción de arroz

67

Huevos Revueltos

Utensilios

Sartén, bowl, cuchillo, tabla

Ingredientes

Huevos, pan, queso, manzana, guineo, frutilla

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Agregar dos huevos en un bowl

Con ayuda de una cuchara o tenedor batir los huevos y agregar una pizca de sal

2. En un sartén agregar media cucharada de aceite

Españar el aceite por toda la base del sartén y calentar por 2 minutos

3. Agregar los huevos revueltos en el sartén

Mientras la preparación cae en el sartén, remover constantemente los huevos con una cuchara dentro del sartén hasta que se cocinen

4. Picar un guineo, una manzana y 4 frutilla

Lavar, picar y servir con yogur o solo la fruta

5. Agregar queso entre dos rodajas de pan

Calentar el pan en la tostadora, o colocar una pizca mantequilla en un sartén y tostar el pan durante 3 minutos por ambos lados

6. Servir

Servir los huevos revueltos junto al pan tostado y la fruta picada



68

Locro de Papa

Utensilios

Cacerola, cucharas

Ingredientes

Sofrito, papa, queso, leche, sal

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. En una cacerola agregar una cucharada de sofrito

Página [30]

2. Agregar una porción de papa cocinada

Mezclar con el sofrito

3. Agregar una taza de agua

Esperar a que hierva

4. Agregar una pizca de sal

Cocinar hasta que se el líquido espese y la papa se comience a disolver

5. Agregar una de taza de leche

Cocinar por 5 minutos más

6. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal

7. Servir

Acompañar de una porción de queso al gusto y medio aguacate



69

Cerdo a la Plancha

Utensilios

Sartén, cucharas

Ingredientes

Cerdo, arroz, zanahoria, lechuga, tomate, sal, mostaza, pimienta, aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Cocinar porción de arroz

Página [45]

2. Condimentar el filete de cerdo

Condimentar con una pizca de mostaza, sal y pimienta

3. En un sartén agregar media cucharada de aceite

Españar el aceite por todo el sartén y calentar por dos minutos

4. Agregar el filete de cerdo en el sartén

Freír el cerdo durante 8 minutos por ambos lados

5. Lavar y cortar los vegetales

Rayar la zanahoria, cortar los vegetales y agregar una pizca de sal y medio limón

6. Servir

Servir con porción de arroz y ensalada



70

Yucas Cocinadas

Utensilios

Cacerola, cucharas

Ingredientes

Yuca, queso, sal

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. En una cacerola agregar un cuarto de jarro de agua

Página [37]

2. Agregar porción de yuca cocinada

Calentar por 8 minutos

3. Agregar pizca de sal a las yucas luego de calentar

Españar la sal por la yuca

4. Servir

Servir con una porción de queso al gusto



71

Tortilla de Papa 2

Utensilios

Sartén, cucharas,

Ingredientes

Tortilla de papa, huevos, queso, aceite, sal

Medidas de Apoyo

Procedimiento 1

1. En un sartén agregar media cucharada de aceite

Esparcir el aceite por toda la base del sartén y calentar por 2 minutos



2. Agregar la tortilla de papa

Calentar durante 6 minutos por lado



Procedimiento 2

1. Freír 2 huevos

Página [48]

2. Servir

Acompañar de una porción de queso al gusto y dos huevos

Tallarines con Pollo

Utensilios

Cacerola, sartén, cucharas

Ingredientes

Pollo, cebolla perla, tallarines, sal, pimienta, aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento 1

1. Cocinar porción de tallarines al gusto en una cacerola

Cocinar los tallarines por 10 minutos o según las indicaciones del empaque



Procedimiento 2

1. En un sartén agregar una cucharada de aceite

Esparcir por la base del sartén y calentar por 3 minutos



2. Agregar porción de cubitos de pollo

Freír por 10 minutos



3. Agregar dos pizcas de sal sobre los cubitos de pollo

Esparcir la sal y pimienta sobre la preparación



4. Cortar media cebolla perla en cubitos

Agregar porción picada sobre el pollo y sofreír por 3 minutos



5. Agregar media taza de crema de leche

Cocinar por 3 minutos



6. Agregar los tallarines cocinados

Mezclar sobre el pollo y remover bien hasta que se integren ambas preparaciones



7. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal y más limón



8. Servir

Servir con una cucharada de culantro picado o queso rallado



Chaulafán

Utensilios

Sartén, cucharas

Ingredientes

Pollo, cerdo, sofrito, salsa de soja, sal, pimienta, aceite, cebolla, pimienta

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Cocinar porción de arroz

Página [45]

2. En un sartén agregar una cucharada de aceite

Esparcir por a base del sartén y calentar por 3 minutos



3. Agregar porciones de cubitos de pollo y cerdo

Freír por 10 minutos



4. Agregar dos pizcas de sal sobre los cubitos

Esparcir la sal y pimienta sobre la preparación



5. Limpiar y picar media cebolla paitaña y medio pimienta en cubitos medianos y agregar

Página [18]

6. Agregar media cucharada de sofrito

Remover



7. Agregar una cucharada de salsa de soja

Remover constantemente para integrar los ingredientes



8. Agregar porción de arroz

Remover constantemente para integrar los ingredientes

Página [45]



9. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal y más limón



10. Servir

Servir con una cucharada de cebollin picado



Semana 2

Para la semana dos de comida, se debería tener una producción hecha por **uno o dos días antes** de comenzarla.

Producción que deberías tener

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| 1. Producción de menestra de lenteja | Página [40] |
| 2. Producción de seco de carne | Página [28] |
| 3. Producción de torta de maduro | Página [43] |
| 4. Preparación de enrollado de atún | Página [33] |
| 5. Preparación de papa rellena | Página [35] |
| 6. Preparación de chicharrón | Página [26] |

Lunes	Martes
Desayuno	Desayuno
Torta de maduro con café	Bolón de queso con café (se puede acompañar con huevo frito, seco de carne o de pollo)
Almuerzo	Almuerzo
Locro de papa, seco de carne y aguacate	Ensalada de pollo con arroz blanco
Merienda	Merienda
Fritada con yuca, ensalada de tomate y cebolla.	Papa rellena, se puede acompañar de arroz blanco

Miércoles		Jueves	
Desayuno		Desayuno	
Mote sucio con café		Tortilla de yuca con huevo frito, queso y café	
Almuerzo		Almuerzo	
Sopa de lenteja con arroz blanco y carne frita		Sopa de mote, pechuga a la plancha, arroz blanco y ensalada de vegetales (lechuga, zucchini, tomate cherry, uvilla)	
Merienda		Merienda	
Arroz moro de lenteja con seco de chancho		Enrollado de atún con arroz blanco	

Viernes	
Desayuno	
Bolón de chicharrón con café (Se puede acompañar con huevo frito, seco de carne o de pollo)	
Almuerzo	
Milanesa de carne, con arroz blanco y puré de papa	
Merienda	
Cerdo y vegetales salteados(zanahoria, brocoli, coliflor, pimienta, cebolla) acompañar de arroz blanco	

Si la producción que se realiza de la primera semana no se termina, se puede mantener en congelación hasta poder ser usada, mientras se mantenga en congelación las preparaciones tienen una vida útil de hasta 2 meses.

76

Torta de Maduro

Utensilios

Sartén, cucharas

Ingredientes

Plátano maduro, aceite

Procedimiento

1. Agregar una cucharada de aceite sobre el sartén

Esparcir por a base del sartén y calentar por 3 minutos



2. Agregar una porción de torta de maduro

Calentar la porción de maduro durante 7 minutos por lado

Página [43]

3. Servir

Acompañar con una taza de café

Medidas de Apoyo

77

Locro de Papa

Utensilios

Cacerola, cucharas

Ingredientes

Sofrito, papa, queso, leche, sal

Procedimiento

1. En una cacerola agregar una cucharada de sofrito



Página [30]

2. Agregar una porción de papa cocinada

Mezclar con el sofrito

3. Agregar una taza de agua

Esperar a que hierva

4. Agregar una pizca de sal

Cocinar hasta que se el líquido espese y la papa se comience a disolver

5. Agregar una de taza de leche

Cocinar por 5 minutos más

6. Probar

Si a la preparación le falta sabor, agregar una pizca extra de sal

7. Servir

Acompañar de una porción de queso al gusto y medio aguacate

Medidas de Apoyo

78

Seco de Carne

Utensilios

Cacerola, cucharas,

Ingredientes

Carne de res, sofrito, sal, arroz, aguacate

Procedimiento 1

1. Cocinar porción de arroz

Página [45]

2. En una cacerola agregar media cucharada de sofrito



3. Agregar porción de seco de carne

4. Agregar un cuarto de jarro de agua

Calentar la preparación por 8 minutos

5. Servir

Acompañar de una porción de arroz y la mitad de un aguacate

Medidas de Apoyo

79

Fritada

Utensilios

Cacerola, sartén, cucharas, bowl, cuchillo, tabla

Ingredientes

Carne de cerdo, yuca, sal, arroz, tomate, cebolla, limón, comino

Medidas de Apoyo

Procedimiento 1

- 1. En una cacerola calentar porción de yuca** Página [37]

Calentar con un cuarto de jarro de agua por 8 minutos



- 2. En un sartén agregar 2 cucharadas de aceite**



- 3. Agregar porción de cerdo**

Para esta preparación se recomienda que la carne venga con hueso.



- 4. Agregar dos pizcas de sal, comino sobre la carne**

Freír por 25 minutos



- 5. Lavar y cortar media cebolla y medio tomate** Página []

En un bowl agregar los vegetales y condimentar con una pizca de sal y media tapa de limón



- 6. Servir**

Acompañar de una porción de yuca y ensalada

80

Bolón de Queso

Utensilios

Sartén

Ingredientes

Aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento

- 1. Calentar el bolón en el microondas o en un sartén con aceite** Página [41]

- 2. Calentar**

Freír el bolón en aceite por 7 minutos, o en el microondas por 4 minutos



- 3. Freír un huevo**

Para acompañar el bolón, también se puede calentar una porción de seco de pollo, carne o cerdo



- 4. Servir**

Acompañar con una taza de café y un huevo frito

81

Ensalada de Pollo

Utensilios

Cacerolas, bowl, cuchillo, tabla

Ingredientes

Pollo, papa cocinada, cebolla, zanahoria, arveja, lechuga, sal, limón, arroz

Medidas de Apoyo

Procedimiento

- 1. Cocinar porción de arroz** Página [45]

- 2. En una cacerola calentar porción de cubitos de papa**

Calentar por 10 minutos con un cuarto de jarro de agua



- 3. Limpiar y cortar media cebolla, media zanahoria, lechuga** Página [49]

- 4. En una cacerola cocinar, la zanahoria picada y la arveja**

Cocinar la zanahoria por 10 minutos y la arveja hasta que esté suave



- 5. En una cacerola calentar una porción de pollo**

Por 7 minutos y luego desmechar la carne de la presa



- 6. En un bowl agregar todas las preparaciones**

Pollo desmechado, zanahoria, cebolla, arveja, lechuga, papa cocinada

- 7. Agregar mayonesa**

Remover en caso de tener mayonesa, o servir sin mayonesa

- 8. Servir**

Servir la ensalada de pollo con porción de arroz

82

Papa Rellena

Utensilios

Sartén, cucharas

Ingredientes

Papa, arroz, aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento

- 1. Cocinar porción de arroz** Página [45]

- 2. Calentar porción de papa rellena en el horno o en un sartén con aceite** Página [35]

- 3. Calentar**

Freír en aceite por 7 minutos, o en el horno por 15 minutos a 180 grados



- 4. Servir**

Acompañar con arroz

83

Mote Sucio

Utensilios







Sartén, cucharas

Ingredientes

Mote, Chicharrón, sal, sofrito

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. En un sartén agregar media cucharada de aceite 
2. Agregar porción 3 cucharadas de chicharrón 
3. Agregar porción de mote
 Calentar la preparación por 8 minutos Página [46] 
4. Agregar una cucharada de sofrito
 Remover por 5 segundos 
5. Agregar una pizca de sal
 Esparcir la sal 
6. Probar
 Si a la preparación le falta sabor agregarle una pizca más de sal 
7. Servir
 Agregar una cucharada de culantro picado y acompañar con café

84

Sopa de Lenteja

Utensilios

Cacerola, cucharas

Ingredientes

Sofrito, papa, queso, lenteja, zanahoria, plátano verde, sal

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. En una cacerola agregar una cucharada de sofrito
 Página [30] 
2. Agregar una porción de papa cocinada
 Mezclar con el sofrito 
3. Agregar dos tazas de agua
 Esperar a que hierva 
4. Agregar una pizca de sal
 Remover por 5 segundos 
5. Agregar media zanahoria y medio verde
 Lavar, quitar la cáscara y corta en cuadritos Página [49] 
6. Agregar 3 cucharadas de lenteja cocinada
 Cocinar por 5 minutos para que los sabores se integren 
7. Probar
 Si a la preparación le falta sabor agregar una pizca mas de sal 
8. Servir
 Agregar una cucharada de culantro picado 

85

Carne Frita

Utensilios

Sartén, cucharas

Ingredientes

Carne, arroz, aguacate, zanahoria, lechuga, tomate, sal, mostaza, pimienta, aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Cocinar porción de arroz Página [45]
2. Condimentar el filete de res
 Condimentar con una pizca de mostaza, sal y pimienta 
3. En un sartén agregar media cucharada de aceite
 Esparcir el aceite por todo el sartén y calentar por dos minutos 
4. Agregar el filete de carne en el sartén
 Freír la carne durante 8 minutos por ambos lados 
6. Servir
 Servir con porción de arroz y medio aguacate 

86

Arroz Moro

Utensilios



Sartén, bowl, cuchillo, tabla

Ingredientes

Cerdo, arroz, lenteja, sofrito, sal

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Cocinar porción de arroz Página [45]
2. En una cacerola calentar porción de seco de carne
 Calentar por 10 minutos con un cuarto de jarro de agua 
3. En un sartén agregar una cucharada de sofrito 
4. Agregar porción de arroz
 Remover hasta integrar el sofrito con el arroz 
5. Agregar media cucharada de achiote
 Para darle color a la preparación 
6. Probar
 Si a la preparación le falta sabor agregar una pizca más de sal 
7. Servir
 Agregar de una cucharada de queso y culantro picado en el arroz y acompañar con eco de carne 

87

Bolón de Chicharrón

Utensilios
Sartén

Ingredientes
Aceite

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Calentar el bolón en el microondas o en un sartén con aceite

Página [41]

2. Calentar

Freír el bolón aceite por 7 minutos, o en el microondas por 4 minutos



3. Freír un huevo

Para acompañar el bolón, también se puede calentar una porción de seco de pollo, carne o cerdo

4. Servir

Acompañar con una taza de café y un huevo frito

92

Milanesa de Carne

Utensilios
Sartén, cucharas, cacerolas, bowls

Ingredientes
Carne, arroz, mantequilla, leche, harina, huevo, sal, pimienta, mostaza

Medidas de Apoyo

Procedimiento 1

1. Cocinar porción de arroz

Procedimiento 2

1. Condimentar el filete de res

Condimentar con una pizca de mostaza, sal y pimienta



2. En un bowl agregar un huevo

Batir el huevo y condimentar con una pizca de sal



3. En un bowl agregar dos cucharadas de harina

Puede ser también apanadura y condimentar con una pizca de sal



4. Apanar la carne

Pasar el filete por harina, huevo y harina



5. En un sartén agregar media cucharada de aceite

Esparcir el aceite por todo el sartén y calentar por dos minutos



6. Agregar el filete de carne en el sartén

Freír la carne durante 8 minutos, el aceite debe cubrir la carne



Procedimiento 3

1. En una cacerola calentar porción de papa o tortilla

Calentar por 5 minutos



2. En un bowl agregar media cucharada de mantequilla

Freír la carne durante 8 minutos por ambos lados



3. Agregar un cuarto de jarro de leche

Agregar la papa y majar con un tenedor hasta obtener un puré



4. Probar

Si a la preparación le falta sabor agregar una pizca de sal



5. Servir

Acompañar la carne apanada con arroz y puré

93

Cerdo Salteado

Utensilios
Sartén, cucharas

Ingredientes
Cerdo, arroz, zanahoria, brocoli, coliflor, cebolla, pimienta

Medidas de Apoyo

Procedimiento

1. Cocinar porción de arroz

Página [45]

2. Lavar y cortar la mitad de cada vegetal

Condimentar los vegetales con dos cucharadas de salsa de soja

Página [49]



3. El brocoli, la coliflor lavar y cortar

Se puede utilizar de cada uno 5 pedazos pequeños de cada uno

Página [50]

4. En un sartén agregar media cucharada de aceite

Esparcir el aceite por todo el sartén y calentar por dos minutos

Página [50]



5. Agregar los cubitos de cerdo y los vegetales

Freír el pollo durante 8 minutos por ambos lados

Página [50]



6. Agregar una pizca de sal

Esparcir la sal sobre la preparación

Página [50]



7. Servir

Servir con porción de arroz

94

CONCLUSIONES

En conclusión, este proyecto abre las puertas a posibles mejoras en los hábitos alimenticios de los estudiantes mediante la producción de menús balanceados y accesibles a base de productos que el suelo ecuatoriano proporciona, de esta manera dar un amplio conocimiento sobre preparaciones que se pueden realizar en casa de manera práctica y sencilla de la mano de una guía que proporcione información sobre elaboraciones gastronómicas.

Se llegó a promover mediante la siguiente guía conocimientos básicos sobre cocina, a través de recetas prácticas, tratando de fomentar el interés sobre la gastronomía y su amplio campo de estudio que existe en esta carrera, con la finalidad de que los estudiantes cuiden su alimentación desde casa con preparaciones que ellos mismos puedan realizar evitando enfermedades a largo plazo por el consumo de comidas rápidas altas en grasas perjudiciales para la salud.

El impacto en los estudiantes que realizaron las prácticas de recetas y sus primeras intervenciones con el manual tuvieron respuestas positivas abriendo así el interés hacia la preparación de alimentos en casa, a diferencia de otros libros de recetas, este proyecto busca fomentar el interés de los estudiantes por la cocina mediante una guía amigable y fácil de entender, además de los usos que esta esta provee para facilitar su alimentación y mejora económica.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a nivel institucional al plantel educativo que como parte de un plan académico integren módulos o capacitaciones dentro de los cursos de profesionalización sobre cocina, nutrición y buena alimentación a carreras que no tengan vinculación con la gastronomía, esto permitirá de alguna manera ayudar a los estudiantes a recibir información sobre alimentación para fomentar el interés hacia estos hábitos.

Desde la parte técnica se sugiere ampliar la información del manual con nuevas propuestas incorporando no solo recursos alimenticios sino haciendo que la siguiente guía se vuelva más interactiva para los estudiantes, mediante videos vinculados a códigos QR, agregando información sobre cortes o comida internacional. También sería recomendable realizar capacitaciones donde se pueda enseñar a los estudiantes a aprovechar los alimentos que se encuentran en casa mediante prácticas periódicas de cocina básica, de esta manera se fomentaría el uso de ingredientes autóctonos contribuyendo sostenibilidad alimentaria parte del fortalecimiento de la cultura gastronómica ecuatoriana.

Desde el punto de vista teórico, se recomienda seguir profundizando más la relación que existe entre la gastronomía y la identidad cultural, así como esta se entrelaza mediante preparaciones culinarias especialmente en zonas urbanas donde el ritmo de vida ha desplazado el interés de mantener estos saberes y sabores tradicionales. Es necesario intervenir con información sobre cómo hoy en día, la producción de alimentos procesados ha desplazado de alguna manera la gastronomía local en muchos lugares y cómo se podría llegar a mantener un equilibrio adecuado entre estas dos fuentes de alimentos.

REFERENCIAS

- Autores varios. (s.f.). *Nutrición*. InfoLibros. Recuperado de <https://infolibros.org/pdfview/nutricion-autores-varios-158/>
- Asociación de Chefs del Ecuador. (2018). *Guía de técnicas culinarias*. <https://chefs.ec/publicaciones/guia-de-tecnicas-culinarias/>
- Andrade, C. M., & Ayaviri, D. (2018). *Demanda y consumo de productos orgánicos en el cantón Riobamba, Ecuador*. *Información Tecnológica*, 29(4), 217–223. <https://www.scielo.cl/pdf/infotec/v29n4/0718-0764-infotec-29-04-00217.pdf>
- Anguera, M. T. (2010). Posibilidades y relevancia de la observación sistemática por el profesional de la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 122–130. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77812441012>
- Becerra Montoya, A. M., Rodríguez Derramadero, K. P., & Treviño Contreras, A. (2022a,b). *El papel de la alimentación en el proceso de enseñanza-aprendizaje* [Trabajo académico, Tecnológico Universitario Aguascalientes]. https://www.researchgate.net/publication/365021411_El_Papel_de_la_Alimentacion_en_el_Proceso_de_Ensenanza-Aprendizaje?utm_source
- Beltrán González, M. (2018). *Evaluación de la concentración de proteínas totales y capacidad antioxidante de suplementos proteicos deportivos expendidos en la ciudad de Trujillo, año 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25530>
- Bengoa, J. M. (2001). América Latina en la alimentación y nutrición mundial. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 14(2), 103–108. Recuperado de https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522001000200008&script=sci_arttext&tlng=es

Bustos, B & Daniel S., (2019a,b). *Fortalecimiento del patrimonio cultural inmaterial de la*

gastronomía en las celebraciones de carnaval de Cuenca. Repositorio Digital Universidad de Cuenca.

<https://dspace.ucacue.edu.ec/items/25264134-2481-4d90-9192-53d376ca3759>

Briceño Núñez, C. E. (2023). *Preservación cultural y turismo agroecológico: Explorando la relación entre patrimonio culinario y desarrollo sostenible*.

<https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Raices/article/view/3811/6138>

Bryan Hidalgo, B. (2018). *Tipos de cortes culinarios* Docsity: Instituto Tecnológico Superior Espíritu Santo.

https://www.docsity.com/es/docs/tipos-de-cortes-culinarios/4312962/?utm_source

Caamaño Galarza, & Daniel Alejandro. (2015). *La alimentación en las enfermedades neurodegenerativas: el rol de carbohidratos, gluten y grasas* [Tesis de licenciatura, Universidad San Francisco de Quito].

<http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/5355>

Caballero Torres, Ángel, & Cardona Gálvez, Marta. (2004). Efectos de la capacitación de inspectores sobre el control de la temperatura en alimentos. *Revista Cubana de Salud Pública*, 30(2) Recuperado en 01 de julio de 2025, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S08643466200400020005&lng=es&tlng=es.

Cabrera, C. & Ana, C. (2025). *Influencia de las mujeres en el desarrollo de la gastronomía cuencana del siglo XXI*. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca.

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/cbf338d7-df75-4dc1-af8e-0d745d890f07>

Carbajal Azcona, Á. (2018a,b). *Ingestas recomendadas, objetivos nutricionales y guías alimentarias* [Capítulo de libro]. En *Manual de Nutrición y Dietética*. Universidad Complutense de Madrid.

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-09-20-cap-3-ingestas-recomendadas-2018.pdf>

Cabrera Ortega, A. (2008). *La importancia de la nutrición*. Revista Digital del CSIF, (12). Recuperado de

https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_12/AZAHARA_CABRERA_1.pdf

Chang García, A. G., Balda-Valdiviezo, L. A., Parreño-García, J. O., & Rojas-Le-Fort, M. (2025). La tradición viva como fuente de conocimiento para estudiantes de gastronomía: Caso decocina tradicional ecuatoriana. *Revista de Gastronomía y Cocina*, 4(1).

<https://academiaculinaria.org/index.php/gastronomia-cocina/article/view/72/100>

Díez y Martínez de la Cotera, E. N., Benet Rodríguez, M., Morejón Giraldoni, A. F., & GarcíaMunúñez, R. (2011). El consumo de sal: ¿Riesgo o necesidad? *Revista Finlay*, 1(3), 221–228.

<https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/73/1231>

Di Raffaele, L. (2018). ¡Bien comido, bien trabajado!: El concepto de “buena alimentación” entre

los pobladores de una comunidad campesina de Huancavelica, Perú. *Diálogo Andino*, 57, 161–170.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rda/n57/0719-2681-rda-57-00161.pdf>

Escuder Marcos, C., Aguilar, A., Serra Alías, M., & Viana Nogués, S. (2017a,b).
Alimentos, cocina y deportes, septiembre 2017.

<https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/140666/2/Los%20alimentos%20y%20sus%20cocciones.%20T%C3%A9cnicas%20culinarias.pdf>

Eugenio, G., & Lorenzo, B. (1999a,b). Preferencias y aversiones alimentarias.
Anuario de

Psicología, 30(2), 55–77. Universitat de Barcelona

<https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/view/8888>

Espinoza O, L., Rodríguez R, F., Gálvez C, J., & MacMillan K, N. (2011).
Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios.
Revista Chilena de Nutrición, 38(4), 458–465.

<https://doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>

Fernández, A. J. (s.f.). *Los recetarios de cocina en América Latina: Más allá de la escritura y reproducción de recetas*.

https://portal.amelica.org/ameli/journal/612/6124951009/6124951009.pdf?utm_source-com

Fernandez, D. (2024). *El impacto del consumo excesivo de proteínas en la salud*.
Revista Mag.

https://www.revistamag.com/impacto-consumo-excesivo-de-proteinas-en-tu-salud-71467/?utm_source

Fernández, R. C. R. (2023). *Preelaboración y conservación de vegetales y setas*.
HOTR0408. IC Editorial.

https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=U1i6EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=cortes+de+vegetales+en+cocina&ots=iAGMcRrfl1u&sig=zgqLKeeBWXk619PIdUB9pDsGeFw&redir_esc=y#v=onepage&q=cortes%20de%20vegetales%20en%20cocina&f=false

Fernández Vélez, Y. E., & Caballero Torres, A. E. (2023). *Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos*. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97–126.

[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097
script=sci_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2528-79072023000100097&script=sci_arttext)

Forni, P., & De Grande, P. (2020). Triangulación y métodos mixtos en las ciencias sociales contemporáneas. *Revista Mexicana de Sociología*, 82(1), 159–189.

[https://mexicanadesociologia.unam.mx/index.php/v82n1/401-
v82n1a6:contentReference\[oaicite:5\]{index=](https://mexicanadesociologia.unam.mx/index.php/v82n1/401-v82n1a6:contentReference[oaicite:5]{index=)

Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). *Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021*. *Educación (Costa Rica)*, 47(1), 1–28.

<https://doi.org/10.4067/S0717-75182011000400009>

Fundación Cardiológica Argentina. (2024). *Alimentación saludable: ¿Cuántas comidas debemos comer al día? ¿Hay alguna más importante que otra?*

[https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-
comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-
348.note.aspx](https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-348.note.aspx)

Fundación Cardiológica Argentina. (2024). *Alimentación saludable: ¿Cuántas comidas debemos comer al día? ¿Hay alguna más importante que otra?*

[https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-
comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-
348.note.aspx](https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-348.note.aspx)

Francisco Alvira Martín (2011). *Metodología de la investigación: para administración, economía, humanidades y ciencias sociales* (2ª ed.). Pearson Educación.

<https://books.google.es/books?id=GbZ5JO-IoDEC>

Gallardo de la Puente, C. (2012). *Ecuador culinario: Rescate de los sabores tradicionales del Ecuador*. Ediecuatorial.

<https://www.slideshare.net/slideshow/libro-ecuador-culinario-udla/29259773#50>

García Acuña, G. (2020). *Elaboración de alimentos de baja complejidad*. Liceo TécnicoB-63 Juanita Fernández Solar.

<https://liceotecnicovirtual.wordpress.com/wp-content/uploads/2020/05/elaboracion-de-alimentos-de-baja-complejidad.pdf>

Gastropatios. (s.f.). *¿Qué consecuencias trae el exceso del consumo de proteínas?*.

<https://gastropatios.es/que-consecuencias-trae-el-exceso-del-consumo-de-proteinas/>

Guerrero, A. (s.f.). *Conceptos básicos de nutrición*. InfoLibros. Recuperado de

<https://infolibros.org/pdfview/conceptos-basicos-de-nutricion-alexandra-guerrero-158/>

Gómez, M., & Pérez, L. (2021). Metodologías de investigación educativa (descriptivas,

experimentales, participativas, y de investigación-acción): RECIMUNDO , volumen: 5(2)

<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>

Hernández Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murillo-Plúa, D. C.,

Bosques-Cotelo, J. J., & Linares-Manrique, M. (2021a,b). *Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador*. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(1), 15–22.

https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf

Hidalgo Lazo, S. N. (2023). *Proyecto de intervención: Innovación en la presentación de pastas saborizadas con especias dulces*. Universidad de Cuenca.

<https://core.ac.uk/reader/597801090>

Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales. (2021). *Porciones de los alimentos: cómo escoger justo lo suficiente para usted*.

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/cuanto-debo-comer>

Jiménez-Alfageme, R., Sospedra, I., Herrera-Puche, L., Gimenez-Monzo, D., Juliá-Sanchis, R., Romero-García, D., & Martínez Sanz, J. M. (2024). *Manual para realizar la estimación nutricional a partir del cuestionario sobre ingesta nutricional para competiciones de resistencia (NIQEC)*.

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/143141/1/Procedimiento-para-realizar-la-estimacion-de-macronutrientes-final-mayo-2024.pdf>

Langdon, E. J., & Wiik, F. B. (2010). *Antropología, salud y enfermedad: una introducción al concepto de cultura aplicado a las ciencias de la salud*. *Revista latino-americana de Enfermagem*, 18, 459-466.

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/5RwbrHQkrZ4X7KxNrhwvjTB/?lang=es&format=html>

Maldonado Calderón, A. I. (2019). *Porciones de alimentos de consumo habitual en los adultos de 20 a 64 años de edad de la parroquia rural San Antonio*,

cantón Ibarra, 2019 [Tesis de *licenciatura*, Universidad Técnica del Norte]. Repositorio Digital UTN.

<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9470/2/06%20NUT%20320%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Mansión Alcázar. (2024). *Cocina tradicional cuencana*.

<https://boutiquehotelmansionalcazar.com/es/2024/08/08/cocina-tradicional-cuencana/>

Marcelino Aranda, M., Martínez Cuevas, M. del C., & Camacho Vera, A. D. (2024). *Análisis documental, un proceso de apropiación del conocimiento*. *Revista Digital Universitaria*, 25(6).

<https://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2024.25.6.1>

Martínez, A. G. (2010). *Técnicas culinarias*. Ediciones AKAL.

https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=vlikstOp6KsC&oi=fnd&pg=PA3&dq=asar,+guisar+y+estofar&ots=uqvhHUpJ_E&sig=JIoddIz8Ck1ZWWDCOsPzXnPImzU&redir_esc=y#v=onepage&q=asar%2C%20guisar%20y%20estofar&f=false

Medina Jiménez, I. P., & González Di Pierro, C. (2021). *La construcción de inferencias en la comprensión lectora: una investigación correlacional*. *Educatio Siglo XXI*, 39(1), 167–

188.<https://doi.org/10.6018/educatio.451971revistas.um.es+3revistas.um.es+3revistas.um.es+3>

Medina, M. A., Alcaraz Miranda, M., Hernández, S., & Guadalupe, V. (2018). **PÉRDIDA DE LA**

IDENTIDAD CULINARIA: CASO SIERRA ALTA DE SONORA. En U. N. A.C,

AGENDA PÚBLICA PARA EL DESARROLLO REGIONAL, LA METROPOLIZACIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD (Vol. 2, págs. 573-587). Mexico, México: UNAM.

https://ru.iiec.unam.mx/4282/1/4-Vol2_Parte2_Eje12_Cap2-040-Medina-Alcaraz-Santiago.pdf

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2016a,b). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población ecuatoriana*.

<https://www.calameo.com/read/0069695553be71f330de4>

Montecinos Aguirre, S. (2006) “Identidades, Mestizajes y Diferencias Sociales en Osorno, Chile. Lecturas desde la Antropología de la Alimentación”. Tesis de Doctorado.

<https://www.scribd.com/document/535009618/Identidades-Mestizajes-y-Diferencias-Osorn>

Navas Rodríguez, S. J., & Roque Arévalo, S. J. V. (2021). *Factores que influyen en el consumo de bebidas carbonatadas y su relación con la obesidad en adolescentes de 10 a 19 años, en El Salvador, periodo 2009–2019* [Tesis de maestría, Universidad de El Salvador]. Repositorio Institucional de la Universidad de El Salvador.

<https://repositorio.ues.edu.sv/server/api/core/bitstreams/4b381a01-6523-46d6-914e-494c3f31d939/content>

Neri, R. (s.f.). *MÉTODOS DE COCCIÓN*. Academia.edu

https://www.academia.edu/39658915/M%C3%89TODOS_DE_COCCI%C3%93N

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Dieta saludable*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2004). *Nutrientes en los alimentos* (Anexo 1). En *Guía de nutrición de la familia* (pp. 121–125). FAO.

<https://www.fao.org/4/y5740s/y5740s16.pdf>

Ortiz-Moncada, R. (2021). Estandarización de pesos y medidas caseras de uso habitual y su comparación internacional. *Gastronomía, Restauración Colectiva y Nutrición Pública*.

<https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/118185>

Pazos Barrera, J. (2014). *La cocina del Ecuador*. Editorial El Fakir.

<https://www.fakirediciones.com/wp-content/uploads/2020/06/libro-por-dentro-la-cocina-del-ecuador.pdf>

Revista Chilena de Nutrición. (2012). La sal es indispensable para la vida, pero ¿cuánta? *Revista Chilena de Nutrición*, 39(4), 224–225.

https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182012000400013&script=sci_arttext

Rodríguez, C. (2023). *La importancia de los horarios coherentes en la alimentación*. MenuDiet.

<https://www.menudiet.es/blog/articulo-la-importancia-de-los-horarios-coherentes-en-la-alimentacion>

Reyes López, M., & Martínez Flórez, S. (2018). *Sobre la composición nutrimental de la gastronomía típica ecuatoriana*. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 28(2), 217–223.

https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/603/pdf_79

Sabino, C. (2016). *Cómo hacer una tesis*. Panamericana.

https://www.academia.edu/28679609/COMO_HACER_UNA_TESIS_POR_CARLOS_ASABINO

Sánchez Saavedra, M. P., Jiménez-Hernández, N., & Valenzuela-Espinoza, E. (2019). Carbohidratos y proteínas en microalgas: potenciales alimentos funcionales. *Brazilian Journal of Food Technology*, 22, e2019043.

<https://doi.org/10.1590/1981-6723.04319>

Sánchez Muñoz, C., Martín González, M., Echeverría, M., & Montero, P. (2012). *Nutritional status of students at university in Madrid*. ResearchGate.

https://www.researchgate.net/publication/286643024_Nutritional_status_of_students_at_university_in_Madrid

Tocci, A. D. (2019). *Consumo de proteínas naturales y suplementos en personas que realizan ejercicio físico en forma no profesional* [Tesis de grado, Instituto Universitario de Ciencias de la Salud, Fundación Barceló]. Repositorio Institucional Fundación Barceló.

https://repositorio.barcelo.edu.ar/greenstone/collect/tesis/index/assoc/HASH080a.dir/BRC_TFI_DISTANCIA_Tocci_Anabel_Dalia.pdf

Torres, N., & Tovar, A. R. (2020). *Efecto del consumo excesivo de hidratos de carbono y grasa en el metabolismo de carbohidratos*. Alimentación y Salud

<https://alimentacionysalud.unam.mx/efecto-del-consumo-excesivo-de-hidratos-de-carbono-y-grasa-en-el-metabolismo-de-carbohidratos/>

Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. (2024). Hábitos alimentarios saludables en estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil de Ciencias Alimentarias. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 28(3).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202024000300004&lang=pt

Vanoye Eligio, M., Martín-Canché, D., Torres-Sauri, J., & García-Vela, M. (2022). Conocimiento del etiquetado nutricional y contenido de azúcares añadidos en alimentos procesados en Campeche, México. *Conciencia Tecnológica*, (63), 54–60.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8746289>

Vásquez de Fernández de Córdova, N. (2015). *Ashanga: Cocina morlaca* (2.^a ed.). Universidad de Cuenca Press.

<https://editorial.ucuenca.edu.ec/omp/index.php/ucp/catalog/view/117/324/735>

Vernot, D. (2019). *Los recetarios de cocina en América Latina: más allá de la escritura y reproducción de recetas que iniciaron con los Estados-nación*. Universidad de La Sabana. Academia.

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/boletin/article/view/339258/20803544>

Villagómez, M. E. T. (2022,a,b,c.). *Nutrición clínica*. Editorial El Manual Moderno.

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=W9NyEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT19&dq=Que+es+la+nutricion%C2%B4%3F&ots=-92o24yje6&sig=Cbt3LP5Z_0Hl4i_fm0C-gDOFl2k#v=onepage&q=Que%20es%20la%20nutricion%C2%B4%3F&f=false

World Health Organization [WHO]. (2017). *edouble burden of malnutrition: Policy brief [La doble carga de la malnutrición: resumen de políticas]*.

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-17.3>

GLOSARIO

A

Alimentación balanceada: Proporcionarle al cuerpo las cantidades de nutrientes y minerales que necesita durante el día.

Alimentación consciente: Tener en cuenta lo que consumimos ya que todo lo que entra a la boca no siempre es bueno.

Alimentación saludable: Comer alimentos que generen beneficios a la salud.

Ahorro económico: Evitar pérdidas de productos que se pueden consumir durante un tiempo determinado.

Autosuficiencia: No dependerá más que de sí mismo para mantener una buena alimentación.

B

Bienestar personal: Estado de satisfacción en la que una persona se siente bien consigo mismo.

C

Cocina básica: Conocimiento de elaboraciones fáciles y prácticas de replicar.

Cocina ecuatoriana: Elaboraciones netamente creadas en tierra ecuatoriana muchas de ellas utilizando productos de suelo propio.

Cocina práctica: Método fácil de replicar el cual facilita a las personas la elaboración de sus comidas diarias.

Cocina sostenible: Es la que no rechaza la producción de ningún alimento y propone variedad

Conservación: Método de almacenar alimentos para un consumo prolongado.

Cultura gastronómica: Conocimientos sobre cocina y productos que podemos consumir en nuestro día a día.

E

Educación culinaria: Conocimientos y habilidades necesarias sobre cocina.

Estilo de vida: Calidad y bienestar de una persona.

Granos: Semillas obtenidas de plantas de cereales utilizadas en la cocina para diferentes elaboraciones.

H

Hábitos saludables: Es la manera en la que le proporcionas a tu cuerpo bienestar mediante la alimentación.

I

Identidad cultural: Sentirse identificado de dónde vienes ya sea con la forma de ser o la forma de comer.

L

Legumbres: Semillas de plantas leguminosas utilizadas en la alimentación de las personas.

M

Menús balanceados: Variedad de comidas pensadas prácticamente para la buena alimentación de una persona.

N

Nutrición: Adquisición de nutrientes mediante la ingesta de alimentos.

O

Onza: Sistema de medida utilizado para la medición de pequeñas cantidades.

P

Preparación de alimentos: Cocinar alimentos mediante diferentes métodos a partir de un producto crudo.

Prevención de enfermedades: Medidas que previenen la aparición de enfermedades, esto se logra con una mejor calidad de vida.

Productos locales: Productos que se encuentran dentro de la región o lugar en el que te encuentres.

R

Recetas estándar: Documento que precisa la elaboración de alimentos dentro de la cocina.

Rendimiento académico: Niveles de logros que puede llegar alcanzar un estudiante durante su periodo académico.

S

Salteado: Técnica de cocina el cual consiste en hacer saltar los alimentos en poca cantidad de aceite previamente calentado.

T

Tradicón gastronómica: Prácticas culinarias que se transmiten de generación en generación.

Troceado: Corte que se le realiza a un producto con la finalidad de generar cocción más rápida.

V

Vegetales: Hace referencia a cualquier planta que sea apta para el consumo humano.

ANEXOS

Encuesta digital

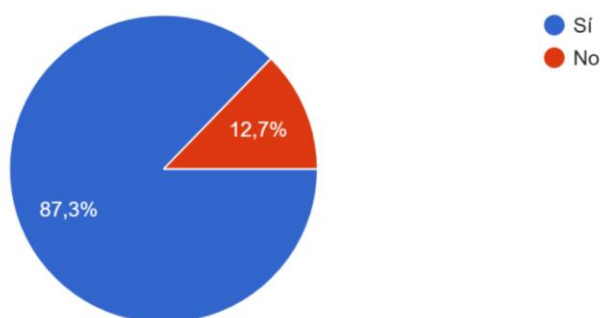


Nota: La siguiente encuesta se realizó con la finalidad de analizar es estilo de alimentación de los estudiantes y de ahí partir con recetas de fácil producción.

Las siguientes preguntas se hicieron con la finalidad de receptar información sobre el estilo de vida de cada estudiante y sobre equipos de cocina con los que cuentan para según eso poder llevar a cabo la elaboración del manual gastronómico y poder incluir preparaciones que no necesiten de mucha complejidad para realizarlas.

La pregunta 1 se realizó con la finalidad de obtener un resultado de cuantos estudiantes provienen de otras provincias o sectores del Azuay.

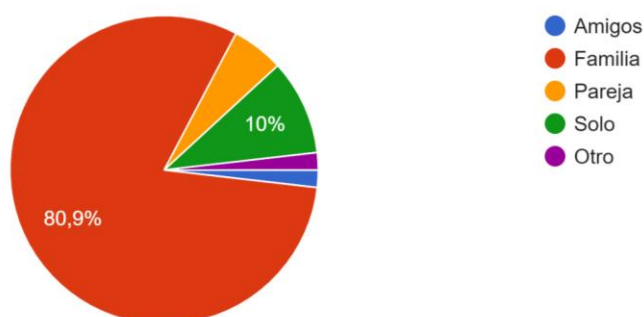
Encuesta: 1. ¿Es residente de la ciudad de Cuenca?



Se realizó una encuesta a 109 estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la ciudad de Cuenca, de los cuales el 87,3% que daría el total de 96 de ellos eran residentes de la ciudad y el 12,7% que son 14 provienen de otros lugares.

La pregunta 2 se hizo con la finalidad si las personas que fueron encuestadas viven solas o con alguien más.

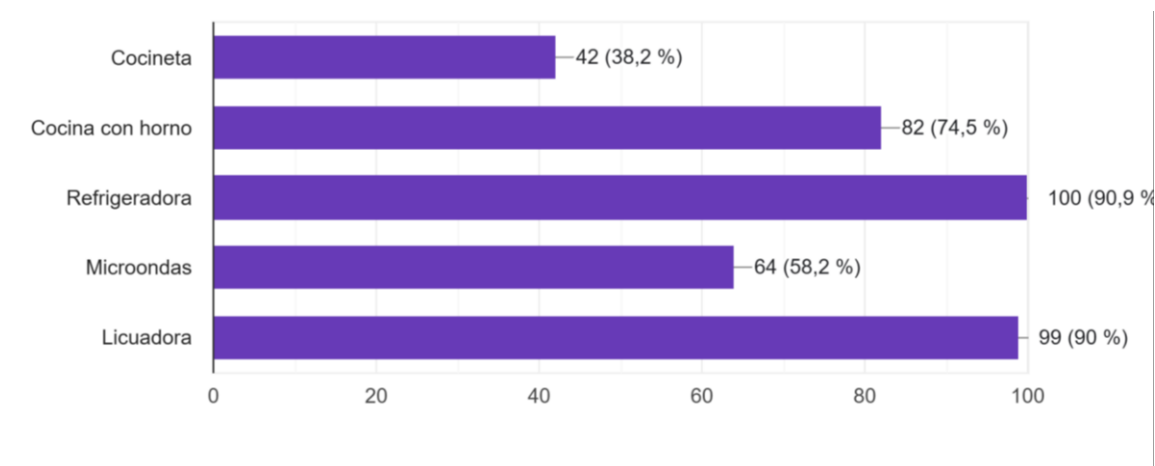
Encuesta: 2. ¿Con quién vive?



En la siguiente gráfica se muestra un 80,9% u 89 de los encuestados viven con sus familiares, el 10% u 11 de ellos viven solos, un 5,5% u 6 de ellos viven con pareja, el 1,8% u 2 de ellos viven con amigos y el 1,8% u dos estudiantes viven con desconocidos.

La pregunta 3 se hizo con la finalidad de saber con que electrodomésticos cuenta cada encuestado y de allí partir hacia la elaboración de recetas que puedan replicar fácilmente en el hogar.

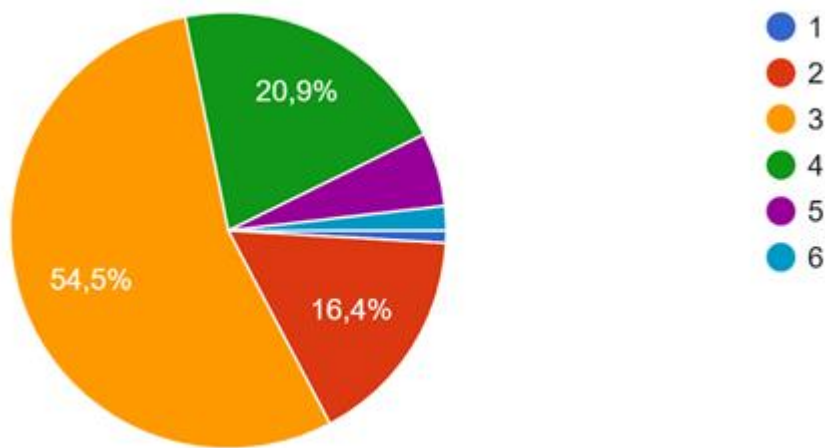
Encuesta: 3.¿Indique cuál de los siguientes electrodomésticos tiene en su casa?



La siguiente pregunta fue realizada con la intención de saber con qué electrodomésticos cuentan muchos de estos estudiantes y de ahí partir a la realización de un menú que fuera fácil de replicar según las condiciones de vida. La gráfica muestra que un 90,9% o 100 estudiantes cuentan con refrigeradora, un 90% o 99 estudiantes cuenta con licuadora, un 74,5% o 82 estudiantes cuentan con cocina con horno, un 58.2% o 64 estudiantes cuentan con microondas y el 38,2% o 42 estudiantes cuentan con cocineta. Esa encuesta nos da un punto de partida para poder seguir adelante con el proyecto a realizar, teniendo en cuenta los electrodomésticos que se pueden utilizar.

La siguiente pregunta se hizo con la finalidad de saber cuantas veces los encuestados se alimentan al día y poder llegar a determinar la influencia que el siguiente proyecto pueda llegar a tener en ellos.

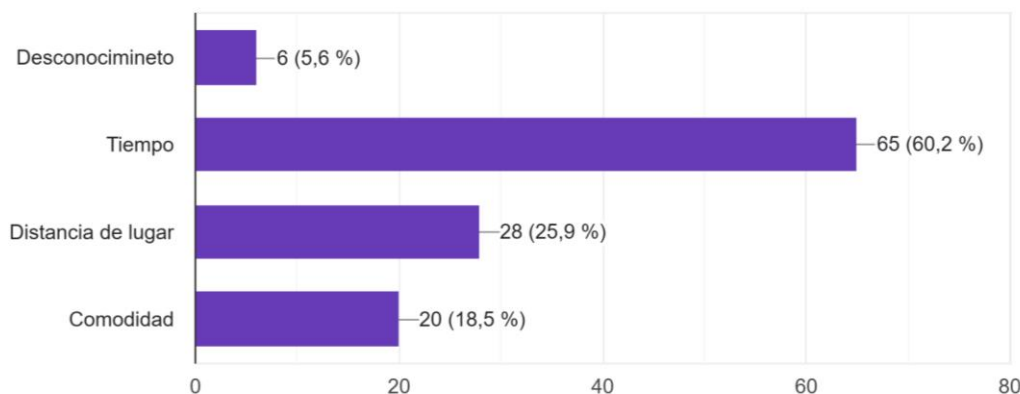
Encuesta 4: ¿Cuántas veces se alimenta al día?



La siguiente gráfica muestra la frecuencia con la que muchos de estos estudiantes se alimentan diariamente dando un resultado de que un 54,5 % o 60 estudiantes comen sus 3 comidas diarias, un 20,9% o 23 estudiantes se alimentan más de 3 veces al día, un 16,4% o 18 estudiantes solo logran a comer 2 comidas en el día, un 5,5% o 6 estudiantes ingieren 5 comida en el día, un 1,8% o 2 estudiantes logran comer 6 veces al día y 0,9% o 1 estudiante solo logra comer una vez al día.

La siguiente pregunta se hizo con la finalidad de recopilar información del por qué los encuestados deciden comer fuera de casa.

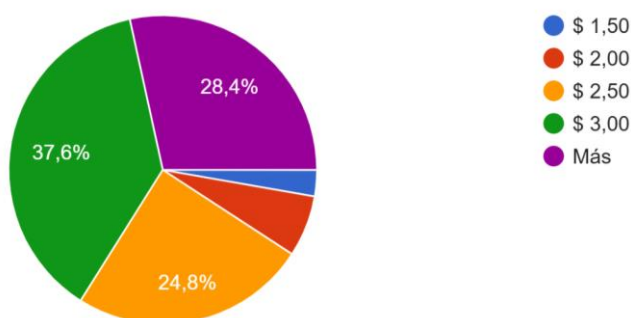
Encuesta: 5. ¿Por qué se elige comer fuera de casa?



Esta gráfica muestra que de los estudiantes encuestados 65 de ellos o el 60,2% prefiere comer fuera de casa por falta de tiempo para preparar sus alimentos, 28 de ellos o el 25,9% eligen comer fuera de casa por la distancia del lugar de estudio, 20 estudiantes o el 18,5% elige comer fuera de casa por comodidad dejando así el trajín de llegar a cocinar y tener tiempo para otras actividades y finalmente 6 estudiantes o el 5,6% de ellos comen fuera de casa por desconocimiento a preparaciones que pueden ellos llegar a realizar en el hogar.

La siguiente pregunta tiene la finalidad de recopilar información sobre cuanto dinero los encuestados destinan en su alimentación fuera de casa.

Encuesta: 6. ¿Cuánto dinero estima usted gastar en cada salida a comer?

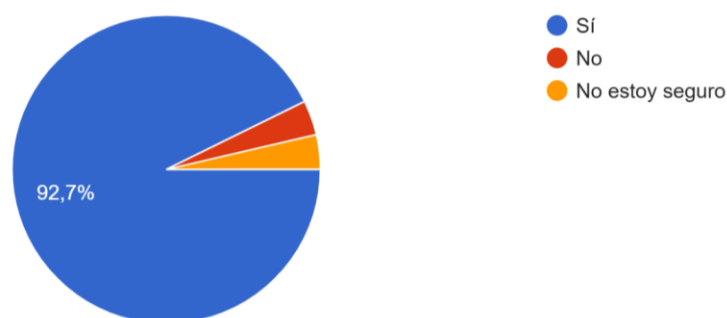


De los estudiantes que eligen como opción comer fuera de casa 41 de ellos o el 37,6% destina gastar máximo \$3,00 dólares en una comida, 31 de ellos o el 28,4% destinan un poco más en su alimentación, mientras que 27 de ellos o el 24,8% prefiere buscar opciones más económicas y prefiere buscar lugares donde las comidas no sobrepasen los \$2,50, 7 de ellos o

el 6,4% busca lugares donde poder alimentarse con un presupuesto de \$2,00 dólares y 3 de ellos o el 2,8\$ pretende llevar algo al estómago con \$1,50.

La siguiente pregunta es para obtener información sobre el interés que pueden llegar a tener los encuestados sobre querer aprender a cocinar y a tener un mejor control de la producción de comida semanal en casa.

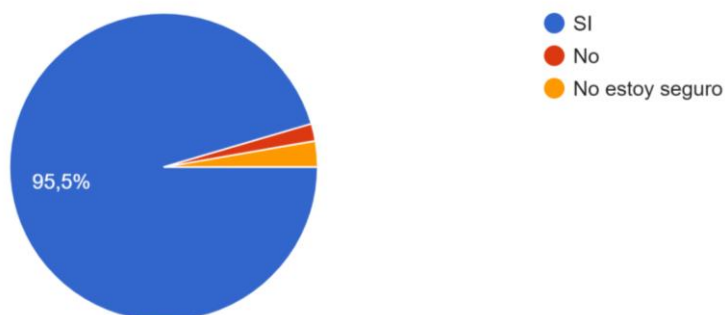
Encuesta: 7. ¿Cree necesario aprender a cocinar, almacenar y procesar sus alimentos de la semana?



Pese al estilo de vida que muchos estudiantes mantienen 102 de ellos o un 92,7% piensa que es una necesidad el aprender a cocinar, dejando así 4 de ellos o el 3,6% tenga dudas si lo es, mientras que 4 más o el 3,6% restante prefiere mantener su estilo de vida sin opción a darle paso a un nuevo aprendizaje.

La siguiente pregunta se hizo con la finalidad de recopilar información sobre cuántos de los encuestados estarían dispuestos a aprender a cocinar y almacenar la comida diaria.

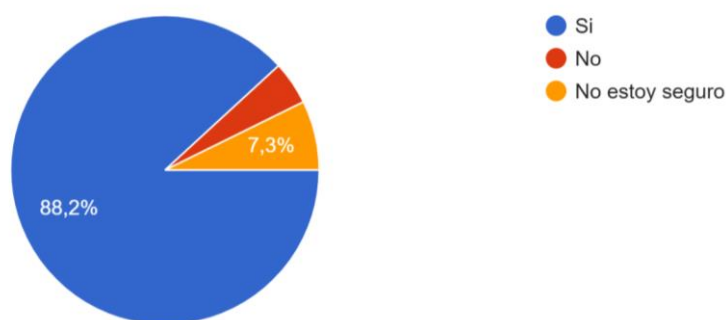
Encuesta: 8. ¿Le gustaría aprender a cocinar y almacenar su comida diaria?



105 estudiantes o el 95,5% de los encuestados siente interés sobre la necesidad de aprender a cocinar y almacenar la comida del consumo diario, dejando así a 3 de ellos o al 2,7% con dudas de si sería una buena idea, mientras que 2 de ellos o el 1,8% ignora la posibilidad de hacerlo.

La siguiente pregunta tiene la finalidad de recopilar información sobre lo útil que sería un manual guía de producción alimentaria para los encuestados.

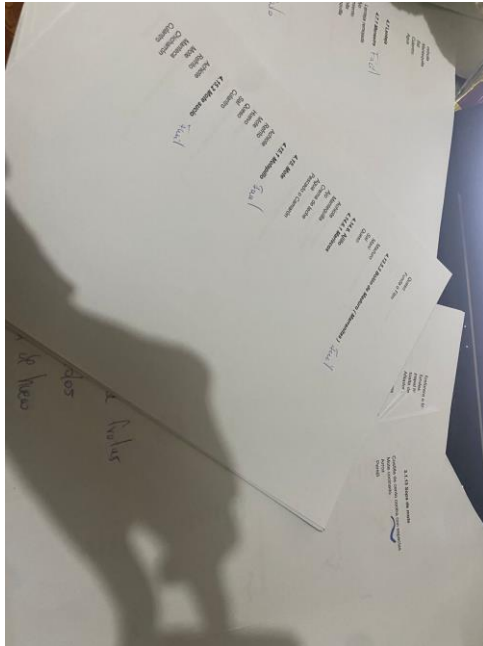
Encuesta: 9. ¿Siente útil un manual de cocina donde se indique cómo producir sus alimentos de la semana?



El objetivo es realizar una guía de apoyo para brindar enseñanza a las personas sobre cómo realizar procesos de producción de alimentos para una alimentación semanal por lo que 97 estudiantes o el 88,2% de los encuestados siente útil la llegada de un manual que indique cómo hacer esto, mientras que 8 de ellos o el 7,3% no se siente seguro en su totalidad dejando así 5 estudiantes o el 4,5% de los encuestados fuera del interés de obtener una guía como esta.

La siguiente imagen muestra un gran número de recetas que fueron tomadas en cuenta para ser parte de un posible menú dirigido a estudiantes que carecen de cocimiento sobre cocina.

Lista de platillos que se pueden llegar a realizar



Nota: Los siguientes documentos contienen información sobre elaboraciones culinarias fáciles de replicar en casa.

La siguiente imagen muestra sobre como luego ese gran número de propuestas de elaboraciones fueron seleccionadas por nivel de complejidad, de la más fácil hasta la más sencilla.

Socialización de los platillos presentados



Nota: La siguiente imagen muestra cómo se vería la presentación de los productos previamente cocinados, proporcionados y almacenados.

Pre producción de cárnicos y carbohidratos



Nota: Pre producción de cárnicos y carbohidratos previamente cocinados, proporcionadas y almacenados para ser usados en una elaboración.

La siguiente imagen muestra el uso de fundas y bandejas de aluminio para el almacenado y proporcionado de los alimentos.

Materiales de conservación



Nota: Materiales que pueden ser de gran apoyo para almacenar alimentos y promover la organización de los mismos.

Las siguientes imágenes mostrarán elaboraciones a base de productos pre cocinados y almacenados que se realizaron anteriormente con la finalidad de cumplir con el objetivo que se tenía propuesto.

Prueba de producción con mariscos



Nota: Elaboración a partir de mariscos previamente limpios, proporcionados y almacenados.

Elaboraciones a partir de pro producción



Nota: Ceviche de camarón con chifles realizado a partir de una producción previa.

Elaboración de tortillas de papa como guarnición



Nota: Elaboración de platillo a partir de tortilla de papas previamente elaboradas y almacenadas.

La siguiente imagen muestra la producción previamente realizada descongelada después de 15 días en congelación para revisar su estado.

Prueba de calidad de los alimentos



Nota: Uso de proteína de pollo y cerdo para analizar sus propiedades organolépticas y verificar su uso previo a la propuesta.

La siguiente imagen muestra las características organolépticas que ambas carnes almacenadas hace 15 días tienen después de permanecer en congelación.

Descongelación de proteínas



Nota: Luego de dos semanas en congelación dentro de una nevera casera las proteínas no sufrieron ningún cambio negativo y se mantienen frescas.

La siguiente imagen muestra el tiempo de vida útil que mantuvo el refrito previamente elaborado hace un mes y como este aún mantiene un buen estado.

Observación del refrito almacenado por un mes



Nota: Luego de un mes de producción y almacenamiento en refrigeración el refrito no sufrió ningún cambio organoléptico negativo, se mantiene con buen aroma y sabor y se puede seguir usando en distintas elaboraciones.

La siguiente imagen muestra una producción de 4 semanas de comidas pensada en el público objetivo desde preparaciones fáciles hasta las más complejas.

Propuesta de 4 semanas de comida



Nota: Menú establecido para 4 semanas de comida, cada semana con su producción previa.

La siguiente imagen muestra un guía de apoyo gastronómico dirigido a personas que no tienen relación constante con la cocina y como este puede llegar a influenciar en ellos.

Propuesta de manual

<p>Mote pijo</p> <p>Utensilios: 1 Sartén Ingredientes: Mote, huevos, sal, queso, sofrito, leche, mantequilla, achiote</p> <p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Encender estufa a fuego bajo 2. Agregar media cucharada de achiote 3. Agregar una cucharada de sofrito 4. Agregar media cucharada de mantequilla 5. Agregar dos huevos 6. Agregar una pizca de sal 7. Agregar un cuarto de taza de leche 8. Agregar porción de mote 9. Subir el fuego de la estufa a la mitad 10. Probar 11. Agregar una pizca de culantro y cebollín picado 12. Servir 	<p>Medidas de apoyo</p> <p>Fuego</p> <p>Alto Medio Bajo</p> <p>Cucharadas</p> <p>Una Media Cuarto o pizca</p> <p>Toditas Licuadas</p> <p>Tazas</p> <p>Una Media Cuarto</p>	<p>Arroz moro</p> <p>Utensilios: 1 Sartén Ingredientes: Arroz blanco, Sofrito, Queso, Lenteja cocinada, achiote</p> <p>Procedimiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Encender estufa a fuego bajo 2. Agregar media cucharada de achiote 3. Agregar una cucharada de sofrito 4. Agregar porción de arroz 5. Agregar porción de lenteja cocinada 6. Agregar una pizca de sal 7. Agregar un cuarto de taza de leche 8. Subir el fuego de la estufa a la mitad 9. Probar 10. Agregar media cucharada de culantro 11. Servir
---	--	---

Nota: Se realizaron los primeros bocetos de la idea principal de cómo se llevaría a cabo la guía o manual de apoyo de cocina dirigida a estudiantes del Instituto Superior Sudamericano la cual sirvió para realizar la práctica donde intervinieron estudiantes seleccionados al azar quienes interactuaron con la guía en el proceso de elaboración de un platillo de comida. Luego de esta primera intervención se realizaron preguntas sobre cómo sintieron que esta guía influyó en ellos, con el propósito de seguir adquiriendo mejoras y brindar mayor comodidad a los estudiantes.

Propuesta de guía de preparaciones culinarias dirigida a estudiantes del Instituto



Nota: La siguiente guía se realiza con la finalidad de brindar apoyo a los estudiantes que realizaron las elaboraciones a partir de una pre producción previa.

Las siguientes imágenes muestran la socialización que se tuvo con estudiantes del Instituto Superior Sudamericano que no tenían que ver con la carrera de gastronomía con la finalidad de analizar la interacción de ellos con el manual y como este llegaría a influenciar en los mismos.

Socialización de la guía con los estudiantes



Nota: La siguiente imagen muestra la socialización que se tuvo con los estudiantes del Instituto previa a la interacción con el manual.

Interacción de estudiantes con el manual



Nota: En la siguiente imagen se muestra la preparación de recetas por parte de los estudiantes con ayuda del manual previamente propuesto.

Revisión de los resultados que tuvieron los estudiantes



Nota: En la siguiente imagen se muestra la interacción con los estudiantes después de terminar las preparaciones.

Observaciones y reseñas



Nota: En la siguiente imagen se muestra la satisfacción de la estudiante después de realizar la preparación, contando que se le hizo bastante fácil preparar pese a no haber hecho una elaboración así antes.

Las siguientes imágenes muestran los resultados que se obtuvieron luego de la práctica de cada estudiante, aquí se refleja el resultado de las preparaciones que cada quien tuvo que realizar de la mano del manual gastronómico.

Resultado de las preparaciones



Nota: Resultado de la preparación de los estudiantes de la Institución

Resultados de la preparación



Nota: Resultados que tuvieron los estudiantes después de interactuar con el manual.

Resultados de las preparaciones



Nota: Resultado de las preparaciones realizadas con el manual de apoyo.

Agradecimiento a los estudiantes por participar con la práctica



Nota: Se agradece a los estudiantes por su participación.

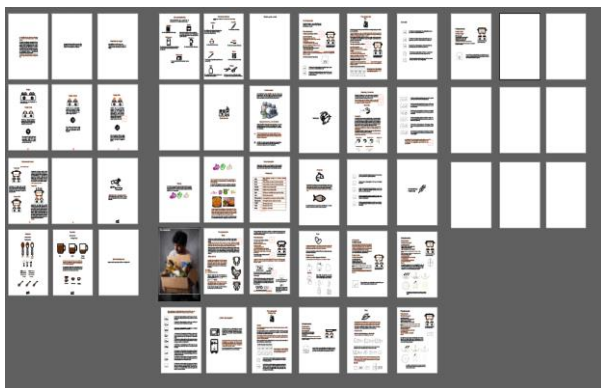
Las dos últimas imágenes reflejan como se está desarrollando el manual gastronómico mediante fotos y edición.

Foto de portada del manual



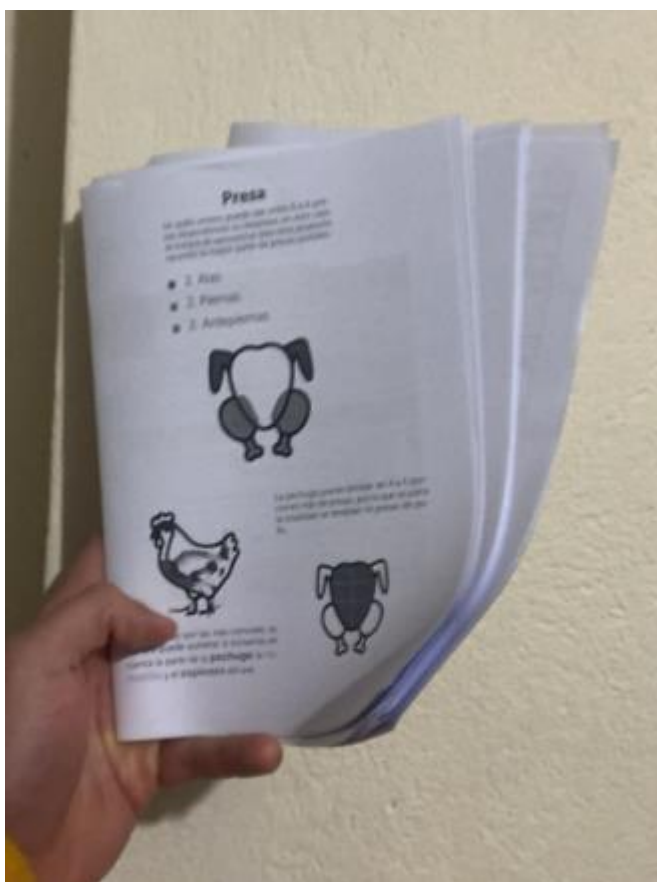
Nota: Foto realizada en estudio Lumine de la ciudad de Cuenca con la finalidad de ser usada como portada del manual a presentar.

Propuesta de manual



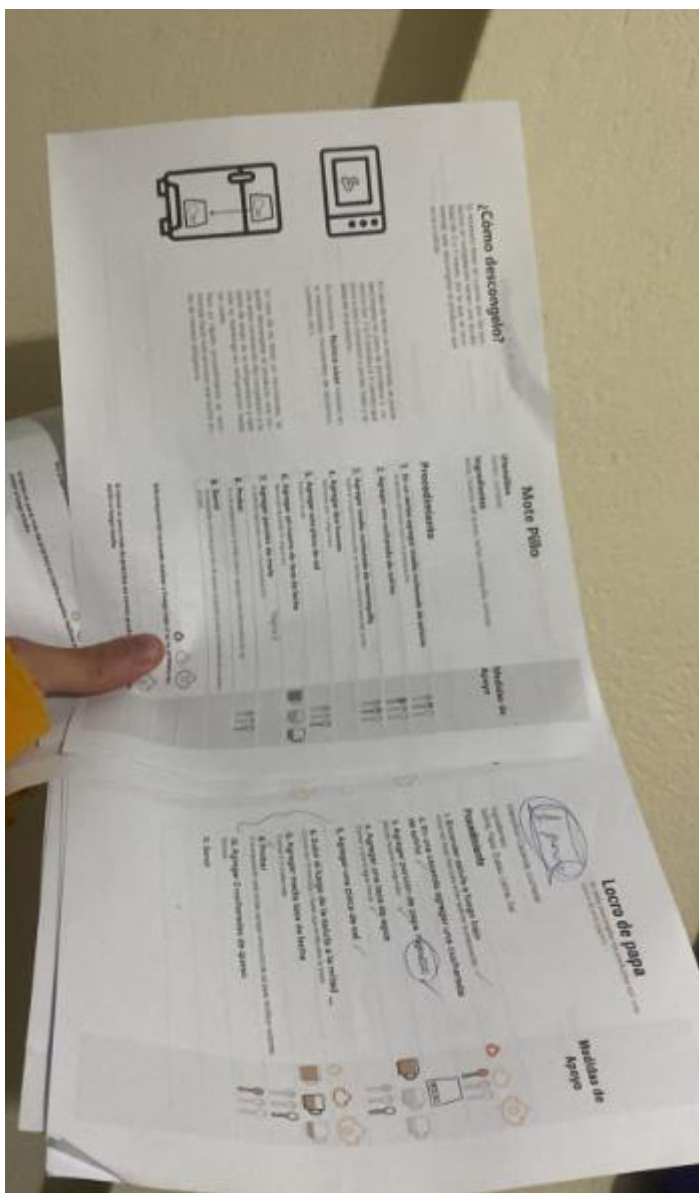
Nota: Propuesta de manual con más de 60 hojas a presentar.

Corrección del manual impreso



Se imprimió un borrador para poder determinar las dimensiones del manual y como este se terminaría viendo ante los ojos del espectador.

Correcciones de recetas que integran el manual



Se corrigen recetas para un mejor entendimiento del procedimiento y como este puede dar un buen resultado.