



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

**“DIFUSIÓN DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO DE ENVUELTOS
TRADICIONALES DE CINCO PARROQUIAS DEL CANTÓN CUENCA”**

AUTORAS:

Jenny Alexandra Puma Aucapiña
María Eduarda Uyunkar Velesaca

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE:
TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA**

TUTORES:

Licda. María Fernanda Padilla
0102045820

CUENCA – ECUADOR, 2023




DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **María Eduarda Uyunkar Velesaca**, 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

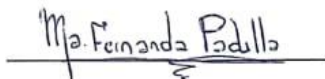
 info@sudamericano.edu.ec



CARRERA DE GASTRONOMÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR
Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **Uyunkar Velesaca Maria Eduarda**, con el título “**Tecnologa Superior en Gastronomía**”, 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,



Lic. María Fernanda Padilla Palacios

0102045820

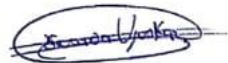


DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Uyunkar Velesaca María Eduarda**, 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 **“DIFUSION DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO DE ENVUELTOS TRADICIONALES DE CINCO PARROQUIAS DE DEL CANTÓN 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,



Uyunkar Velesaca María Eduarda

0106768526







DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **Jenny Alexandra Puma Aucapiña**, 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

CARRERA DE GASTRONOMÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **Puma Aucapiña Jenny Alexandra**, con el título “**Tecnologa Superior en Gastronomía**”, 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,



Lic. María Fernanda Padilla Palacios

0102045820



www.sudamericano.edu.ec

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

info@sudamericano.edu.ec

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Puma Aucapiña Jenny Alexandra**, 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 **“DIFUCION DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO DE ENVUELTOS TRADICIONALES DE CINCO PARROQUIAS DE DEL CANTÓN 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,



Puma Aucapiña Jenny Alexandra

0107953028



DEDICATORIA

*Primeramente, agradezco a Dios por tenerme aquí de pie y mantenerme aquí con vida, ante amigos y familiares. Agradezco a mi familia por apoyarme en todo momento en el transcurso de este sueño realizado, por brindarme su compañía siempre en todo momento. Este proyecto quiero dedicarme a mí misma por todo el esfuerzo y empeño que mantuve durante todo este tiempo. Agradezco incondicionalmente a mi papá y a mi mamá, sobre todo a dos personas que siempre estuvieron conmigo **Isabel y Byron** que me ayudaron a salir adelante con sus consejos y sus ánimos, quiero decirles que los quiero y los amo demasiado. Gracias por todo a mi familia y amigos.*

Puma Aucapiña Jenny Alexandra

*Esta tesis se la dedico primeramente a Dios por tenerme con salud y vida para poder cumplir mi primera meta junto a **mi familia y a mi abuela**. Este proyecto lo quiero dedicar primeramente a mí por todo el esfuerzo que hice para llegar hasta aquí y nunca rendirme. Agradezco a mi papa y mama que siempre estuvieron apoyándome incondicionalmente, dándome consejos y fuerzas para seguir adelante con mi carrera los amo mucho gracias por este apoyo enorme. Agradezco a la **licenciada María Fernanda Padilla** por apoyarme en los momentos más difíciles que he pasado, por darme fuerzas en todo momento gracias licenciada la quiero mucho. Gracias por todo familia y amigos.*

Uyunkar Velesaca María Eduarda

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
INDICE DE FIGURAS	vii
INDICE DE TABLAS	viii
INDICE DE ANEXOS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO I	15
1.1. Problemática	15
1.2. Preguntas de Investigación	15
1.3. Justificación	16
1.4. Objetivos de la investigación	16
1.4.1. Objetivo general	16
1.4.1.1. Objetivos Específicos	16
CAPÍTULO II	17
2.1. Marco Referencial.	17
2.1.1. Ubicación geográfica	17
2.1.2. Difusión	18
2.1.2.1. Definición de Difusión	18
2.1.3. Recetario	18
2.1.3.1. Conceptualización de recetario	18
2.1.3.2. Desarrollo de un recetario	18
2.1.4. Historia de la Cocina Cuencana	19
2.1.4.1. Cuenca	19
2.1.4.2. Cocina Cuencana	19

2.1.5. Parroquias de Cuenca con tradición y cultura: Quingeo, Sinincay, Baños, El Valle y Tarqui	20
2.1.5.1. Quingeo	20
2.1.5.2. Sinincay	22
2.1.5.3. Baños	24
2.1.5.4. El Valle	26
2.1.5.5. Tarqui	28
2.1.6. Envueltos	30
2.1.6.1. Cuchi – chaquis	30
2.1.6.2. Quimbolito	30
2.1.6.3. Timbulo	31
2.1.6.4. Chumales	31
2.1.6.5. Tamales	32
2.1.7. Productos característicos de los envueltos	32
2.1.7.1. Maíz	32
2.1.7.2. Hoja de Achira	33
2.1.7.3. Hoja de Huicundo	33
2.1.7.4. Hoja de pucón	34
2.1.8. Técnicas de cocción	34
CAPÍTULO III	36
3.1. Metodología de la Investigación	36
3.1.1. Método de investigación cualitativo	36
3.1.2. Estudio Transversal	36
3.1.3. Métodos	36
3.1.4. Técnicas de investigación documental	37
3.1.5. Tipos de Investigación	37
3.1.6. Técnicas e instrumentos para el levantamiento de información	37

3.1.6.1.Técnica de campo	37
3.1.6.2.Observación	37
3.1.6.3.Entrevista	37
CAPÍTULO IV	39
4.1.Análisis e interpretación de la información	39
CAPÍTULO V	42
5.1..Propuesta de investigación	42
5.1.1. Manuales; guías y documentos	42
5.1.1.1. Base de datos	42
5.1.1.2. Ficha estandarizada	43
5.1.1.3. Hoja de ruta	43
5.1.1.4. Hoja de costos	43
5.1.1.5. Bitácoras	43
5.1.2.Documento de bitácoras	45
5.1.3.Hoja de ruta	61
5.1.4.Documentos de Fichas de ruta	62
5.1.5.Ficha de costos	79
5.1.6Documento de fichas de costos	81
5.1.7. Base de datos	96
5.1.8.Documentos Base de datos	98
5.1.9.Fijación de precio de venta al público sugerido	100
5.1.9.1.Estructura del P.V.P sugerido	100
5.1.10.Principales materiales primas utilizadas	100
5.1.11.Técnicas y Métodos Gastronómicos	102
5.1.12.Cronograma	103
CONCLUSIÓN	104
RECOMENDACIONES	105

BIBLIOGRAFÍA	106
GLOSARIO	109
ANEXOS	111

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Parroquias de Cuenca	17
Figura 2. Parroquia Quingeo	20
Figura 3. Parroquia Sinincay	23
Figura 4. Parroquia Baños	25
Figura 5. Parroquia El Valle	27
Figura 6. Parroquia Tarqui	29
Figura 7. Hoja de Maíz	33
Figura 8. Hoja de achira	33
Figura 9. Cuchichaquis	34
Figura 10. Cuchichaquis	34
Figura 11. Formato Hoja de ruta	61
Figura 12. Formato ficha de costos	79
Figura 13. P.V.P sugerido	100

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Gastronomía tradicional de Quingeo	22
Tabla 2. Gastronomía de Sinincay	24
Tabla 3. Gastronomía de Baños	26
Tabla 4. Gastronomía del Valle	28
Tabla 5. Gastronomía de Tarqui	30
Tabla 6. Tipos de cocción	35
Tabla 7. Chumales	45
Tabla 8. Chumales 2	46
Tabla 9. Chumales definitivos	47
Tabla 10. Tamal de chancho	48
Tabla 11. Tamal de chancho 2	49
Tabla 12. Tamal de chancho definitivo	50
Tabla 13. Cuchi chaquis	51
Tabla 14. Cuchi chaquis 2	52
Tabla 15. Cuchi chaquis 2	53
Tabla 16. Timbulo	54
Tabla 17. Timbulo definitivo	55
Tabla 18. Tamal de zambo	56
Tabla 19. Tamal de zambo definitivo	57
Tabla 20. Quimbolitos	58
Tabla 21. Quimbolitos 2	59
Tabla 22. Quimbolito	60
Tabla 23. Hoja de ruta 1. Quimbolito	62
Tabla 24. Hoja de ruta 2. Masa tamal de cerdo	63
Tabla 25. Hoja de ruta 3. Relleno tamal de cerdo	64
Tabla 26. Hoja de ruta 4. Envuelto tamal de cerdo	65
Tabla 27. Hoja de ruta 5. Masa tamal de cerdo	66
Tabla 28. Hoja de ruta 6. Condomio tamal de cerdo	67
Tabla 29. Hoja de ruta 7. Envuelto tamal de cerdo	68
Tabla 30. Hoja de ruta 8. Masa chumal	69
Tabla 31. Hoja de ruta 9. Macerado de anís chumal	70
Tabla 32. Hoja de ruta 10. Envuelto chumal	71
Tabla 33. Hoja de ruta 11. Masa cuchicaqui	72

Tabla 34. Hoja de ruta 12. Relleno Cuchi-cahqui	73
Tabla 35. Hoja de ruta 13. Cuchi chaqui	74
Tabla 36. Hoja de ruta 14. Masa timbulo	75
Tabla 37. Hoja de ruta 15. Almíbar de panela timbulos	76
Tabla 38. Hoja de ruta 16. Relleno timbulos	77
Tabla 39. Hoja de ruta 17. Envuelto timbulo	78
Tabla 40. Ficha de costos 1. Masa-envuelto Quimbolito	81
Tabla 41. Ficha de costos 2. Masa tamal de cerdo	82
Tabla 42. Ficha de costos 3. Envuelto tamal de cerdo	83
Tabla 43. Ficha de costo 4. Masa Tamal de sambo	84
Tabla 44. Ficha de costos 5. Conduccio tamal de cerdo	85
Tabla 45. Ficha de costos 6. Envuelto Tamal sambo	86
Tabla 46. Ficha de costo 7. Masa cuchichaqui	87
Tabla 47. Ficha de costos 8. Relleno Cuchicahqui	88
Tabla 48. Ficha de costos 9. Cuchichaqui	89
Tabla 49. Ficha de costos 10. Masa timbulo	90
Tabla 50. Ficha de costos 11. Almíbar de panela timbulos	91
Tabla 51. Ficha de costos 12. Envuelto timbulos	92
Tabla 52. Ficha de costos 13. Masa chumal	93
Tabla 53. Ficha de costos 14. Macerado de anís chumal	94
Tabla 54. Ficha de costos 15. Envuelto chumal	95
Tabla 55. Base de datos	96
Tabla 56. Base de datos de las preparaciones	98
Tabla 57. Materia prima utilizada	101
Tabla 58. Técnicas y métodos gastronómicos utilizados	102

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Diferentes envueltos	111
Anexo 2. Entrevistadas	112

RESUMEN

El proyecto actual se enfoca en la cocina ecuatoriana de la ciudad de Cuenca. Para llevar a cabo este estudio, se tomó en consideración la investigación de campo y los grupos focales. Una vez recopilada la data, se llevaron a cabo diversas entrevistas a personas con conocimientos sobre los platos típicos de la región, como quimbolitos, chumales, cuchí chaquis, tamal de sambo y timbulos. Descubriendo que estos envueltos solían elaborarse durante la época de cosecha, festividades religiosas o como parte de la venta diaria de cada persona. Además, eran considerados una fuente de energía para los peregrinos que realizaban largas caminatas por devoción. El tamal de sambo no es un producto común en todas las familias, su presencia se ha arraigado con el paso del tiempo, convirtiéndose en un alimento asociado a las cosechas. A su vez, se conoció que para envolver el producto final se utilizaban diferentes tipos de hojas tales como; hoja de huicundo, hoja de achira y la hoja de maíz seco, las cuales aportan un sabor y aroma característicos al cocinar la masa. Asimismo, se encontró que ingredientes como la panela, la harina de maíz, el macerado de anís y el licor de caña se empleaban en la elaboración de estos platos. Estos hallazgos fueron corroborados mediante entrevistas, demostrando que estos productos mantienen su importancia dentro de la gastronomía local. Otro aspecto significativo fue el resultado de las encuestas, donde se identificó que muchas personas carecían de conocimiento sobre los diferentes tipos de envueltos. Estos datos fortalecieron el proyecto y contribuyeron a alcanzar el objetivo planteado: la difusión del recetario. El propósito de esta difusión es brindar una información detallada sobre los envueltos tradicionales y la historia de cada parroquia.

Palabras claves: Cocina Ecuatoriana, Gastronomía, Cultura Culinaria, Tamal de sambo, Tradición, Historia, Macerado, Panela

ABSTRACT

The current project focuses on Ecuadorian cuisine in the city of Cuenca. To carry out this study, field research and focus groups were taken into consideration. Once the data was collected, various interviews were conducted with individuals knowledgeable about the region's typical dishes, such as quimbolitos, chumales, cuchichaquis, tamal de sambo, and timbulos. It was discovered that these wrapped foods were traditionally prepared during the harvest season, religious festivities, or as part of each person's daily sales. Additionally, they were considered a source of energy for pilgrims undertaking long walks out of devotion. Tamal de sambo is not a common product in all families; its presence has been established over time, becoming associated with harvests. It was also revealed that different types of leaves, such as huicundo, achira, and dried corn leaves, were used to wrap the final product, imparting characteristic flavors and aromas to the dough when cooked. Furthermore, ingredients such as panela, corn flour, anise macerate, and sugarcane liquor were found to be used in the preparation of these dishes. These findings were corroborated through interviews, demonstrating that these products maintain their importance within local gastronomy. Another significant aspect was the result of the surveys, which identified that many people lacked knowledge about the different types of wrapped foods. These data strengthened the project and contributed to achieving the stated objective: the dissemination of the recipe book. The purpose of this dissemination is to provide detailed information about traditional wrapped foods and the history of each parish.

Key words: Ecuadorian Cuisine, Gastronomy, Culinary Culture, Sambo Tamale, Tradition, History, Macerated, Panela

INTRODUCCIÓN

En Ecuador, particularmente en la encantadora ciudad de Cuenca, se están desarrollando conocimientos sobre centros culturales cuyo principal enfoque es la gastronomía. Estos centros tienen como fin explorar la historia, el conocimiento local, los lugares geográficos y las festividades populares de cada región.

Estos contrastes culturales son basados en la naturaleza nutricional donde se puede plasmar un sin número de recursos que son procesados y transformados en alimentos de la población tales como el maíz blanco, maíz amarillo, panela, queso que son productos de consumo diario dentro la dieta de diferentes pueblos y comunidad cuencanas (Verdugo, 2018).

Después de varias teorías e investigaciones se logra indagar a la cocina tradicional como un tipo de componente dentro de la cultura ancestral popular, la identidad es identificado dentro de zonas determinadas, donde la alimentación gira en torno a la identidad cultural gastronómica.

De esta manera se puede constatar diferentes elementos que han generado el cambio y la transformación de los métodos de preparación que son constatados en dos niveles tales como el cotidiano y el relevante el festivo. El primer nivel el cotidiano son realizados en zonas rurales caracterizados por ser preparados en casa con pocas elaboraciones, el segundo nivel festivo elaborado en fiestas patronales siendo los más representativos de su localidad (Verdugo, 2018).

Este proyecto se centra en la redacción de un recetario que destaque características culinarias de diversas parroquias, analizando los ingredientes tradicionales utilizados, como, por ejemplo, las hojas empleadas para envolver las preparaciones, las técnicas de cocción y los procesos de elaboración. El objetivo es preservar los sabores auténticos y explorar nuevas presentaciones culinarias. Basado en la rica gastronomía ecuatoriana, especialmente en parroquias de la ciudad de Cuenca, con la finalidad de comprender su cultura y tradiciones. Investigando sus festividades para enriquecer la recopilación con información detallada y precisa.

Para este trabajo se utilizó una herramienta denominada técnica de investigación la entrevista, herramienta importante a la hora de recolectar información sobre el tema en estudio. Este proyecto se concibe como una contribución educativa dirigida a brindar conocimientos sobre las recetas tradicionales. A través de un recetario detallado, los

usuarios podrán explorar ingredientes y procesos culinarios, convirtiéndose en una valiosa guía para quienes deseen sumergirse en la cocina tradicional.

El proyecto presentado, se ha estructurado en cinco capítulos con el propósito de asegurar que cada uno satisfaga los requisitos necesarios tanto en términos de investigación como en aspectos técnicos. En estos capítulos se presentan un proyecto elaborado a partir de entrevistas, fuentes bibliográficas y libros, con el fin de difundir esta propuesta a través de las redes sociales.

CAPÍTULO I

1.1. Problemática

En los años recientes se ha notado un cambio en la valoración de productos presentes en elaboraciones, tales como los envueltos, son productos que provienen de diferentes culturas, tradiciones y parroquias de la ciudad de Cuenca. A pesar de esto existen diversos sectores que buscan conservar esta tradición gastronómica dentro de sus familias, pueblos y comunidades, presentados estos productos en fiestas de pueblo o en encuentros familiares.

En la Ciudad de Cuenca existen diferentes parroquias donde se muestran la elaboración de envueltos como una identidad tradicional de la comunidad. A pesar de su tradición existen varias réplicas de sus elaboraciones. Un punto importante encontrado, fue la pérdida de recetas tradicionales en la comunidad cuencana. Estos aspectos crean un bajo conocimiento en las actuales generaciones lo que demuestra la ausencia de pertenencia social y cultural. Para poder obtener una referencia sobre la problemática se realizó una encuesta con diferentes preguntas acerca de estas preparaciones aplicada a diversas personas con el fin de recolectar información y verificar si tienen conocimientos sobre el tema en estudio.

En este proyecto se realizó una investigación de la preparación y presentación de envueltos tradicionales, con el fin de obtener un recetario gastronómico, generando una conexión con la tradición gastronómica la cual representa, no solo la herencia culinaria de una comunidad, sino también cultural. Dado que este proyecto no solo desempeña un papel crucial, sino que también contribuye a la preservación de la cultura e identidad, esta investigación se llevó en las parroquias de Quingeo, Sinincay, Baños, El Valle y Tarqui, ubicadas en la Ciudad de Cuenca.

1.2. Preguntas de Investigación

- ¿Por qué realizar un recetario de envueltos?
- ¿Por qué apoyar a las difusiones de contenidos tradicionales de envueltos cuencanos?

1.3. Justificación

El presente proyecto busca fomentar las tradiciones y culturas dentro de la gastronomía cuencana alrededor de los envueltos. Además, se busca inculcar en las

generaciones actuales los sabores y recetas que, con el paso del tiempo, no han sido debidamente apreciados, lo que ha generado una brecha en la transmisión de tradiciones entre pueblos y comunidades. De este modo, se evita que estos platos sean olvidados o dejen de formar parte del patrimonio gastronómico de Cuenca.

El proyecto se enfoca en realizar un recetario que se basa en envueltos de diferentes parroquias, basados en recetas tradicionales de la cultura gastronómica. Apoyándose en investigaciones, entrevistas y elaboraciones para poder obtener datos importantes. Mediante esta investigación, se pretende difundir una amplia gama de información cultural y tradicional, elevando así el nivel de conocimiento sobre un tema tan vasto para la comunidad. De esta manera, se contribuye a enriquecer la identidad cultural y a disfrutar de la diversidad de sabores culinarios que caracterizan a esta zona.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Difundir un Recetario gastronómico de envueltos tradicionales de cinco parroquias del cantón Cuenca.

1.4.1.1. Objetivos Específicos

- Recopilar información para obtener características generales en cuanto a la tradición y proceso de elaboración de los envueltos.
- Diseñar un recetario mediante el desarrollo de envueltos enfatizando su tradición y cultura gastronómica.
- Difundir el recetario mediante redes sociales.

CAPÍTULO II

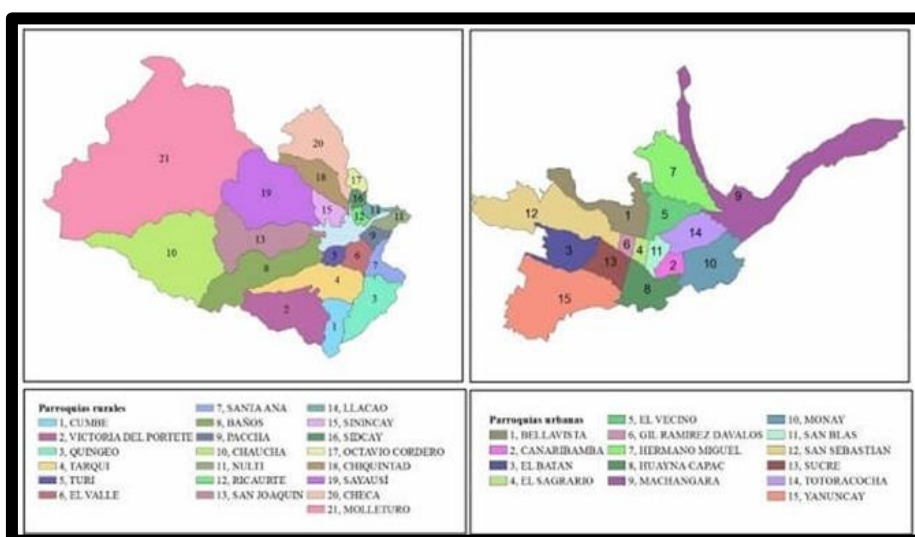
2.1 Marco Referencial.

2.1.1. Ubicación geográfica

Cuenca ciudad de maravillas, con un alto rango de jurisdicción política. Con el pasar de los años Cuenca ha logrado una división en su región geográfica, conformada por 15 parroquias rurales y 21 parroquias rurales, sin embargo, su delimitación territorial tuvo ciertas problemáticas cuando el GAD Municipal de Cuenca ejecuto un levantamiento de datos denominado SIL Local con la finalidad de organizar límites territoriales en diversas comunidades de Cuenca. Con el apoyo de comunidades y representantes concluyeron un plan de trabajo, el GAD Municipal de Cuenca asumió los límites territoriales para sus diferentes gestiones, ejecutando una ley definida a través de escrutinio los limites jurisdiccionales del cantón Cuenca. En el 2015 el alcalde para dar cumplimiento a la Ley de la Fijación de Limites Internos juntos con los presidentes de las diferentes parroquias lograron establecer sus límites inter parroquiales, esto aprobado por CONALI en el 2017 y luego esta ley se socializó con el Consejo Cantonal de Cuenca (Cuenca F. T., 2020).

Figura 1

Parroquias de Cuenca



Fuente: GAD Municipal de Cuenca

2.1.2. Difusión

2.1.2.1. Definición de Difusión

Referido a un entorno de gestión de cultura de del patrimonio. La definición muestra una exploración a las nuevas disciplinas que se han reconocido en los últimos años, siendo una incorporación de estrategias de comunicación efectivas y de trascendencia para poder percibir el significado de difusión en la vida, en generaciones que fueron pasadas, presentes y que son próximas, donde tendrán nuevas licencias de comunicación de uso propio (Oliva, 2016).

2.1.3. Recetario

Es una guía que tiene un formato de cuaderno, blog de notas que utilizan los chefs, es donde se anotan los pasos a realizar y los ingredientes secretos. Además, el recetario tiene diferentes preparaciones las cuales se puede ir estandarizando a medida que se realiza un plato (Cadena, 2023).

2.1.3.1. Conceptualización de recetario

El recetario se basa en una forma literaria lingüística concreta, lo que le diferencia de otras referencias literarias de comunicación. Un recetario se denomina un libro que presenta propuestas culinarias, caracterizando elementos que entran en su composición, la ejecución de una elaboración de cocina y el paso a paso a realizar. Desde su estructura el recetario muestra una lista de platos de manera ordenada, seguidamente de la descripción corta de su historia ofreciendo al lector información amplia, donde puede ir separado por secuencias dejando al lector un mensaje claro (Camarasa, 1982).

2.1.3.2. Desarrollo de un recetario

Las técnicas de un recetario emplean un lenguaje más concreto. La ejecución de un recetario representa el análisis de ideas y su estructura desarrollada, que debe llevar conforme a sus técnicas empleadas, ya que en algunos anunciados se verifica el tipo de comunicación y narración para una fácil visión para su lector, por ejemplo; el lenguaje en sus títulos se caracteriza por conformar una serie de palabras gramaticales elípticas, que representa a sus principales formas de lenguaje. El objetivo de un título de recetario es informar de manera icónica su contenido presente en sus recetas, los títulos contienen un indicador importante tal manera debe ser de fácil entendimiento y visión para sus lectores (Camarasa, 1982).

2.1.4. Historia de la Cocina Cuencana

2.1.4.1. Cuenca

En la serranía ecuatoriana llena de valles y montañas se encuentra ubicado Cuenca, Santa Ana de los Cuatro Ríos, forjado por culturas prehispánicas que habitaban el antiguo Ecuador, repleto hoy en día por religiones, el amor por su tierra, cancanos y cuencanos trabajadores manteniendo su identidad. Cuenca asentado en la cuna antigua incaica del Tomebamba tierra de Huayna Cápac su padre Tupac Yupanqui. Su clima, colonias, paisajes, culturas y tradiciones son identidad cultural de la nación Cuencana, donde los primeros europeos tuvieron su llegada en el siglo XVI (Culcay, 2015).

En 1557 Cuenca daría un gran giro en su colonia, el virrey Andrés Hurtado de Mendoza decretaría con Gil Ramírez Davalos a la ciudad Santa Ana de los Cuatro Ríos, una combinación entre el mestizaje con una combinación de materiales en su arquitectura durante el periodo de la colonia, la fortaleza de la gente fomento trabajos en cerámica, metales y el comercio en su artesanías que hoy en día es identidad de la ciudad. Alcanzado un alto rango de economía con una comunidad poblada más que el antiguo Reino de Quito denominándole el 3 de Noviembre, 1820, independencia de Cuenca. Hoy Cuenca posee un ambiente lleno de alegría, identidad y cultura (Culcay, 2015).

2.1.4.2. Cocina Cuencana

Hace muchos años, en el mundo se ha demostrado al hombre el modelo de trabajo por la cosecha de alimentos, donde la inteligencia humana ha logrado crear instrumentos para la caza de animales y recolección de frutos para obtener una vida mejor de supervivencia, sin dejar su cultura, siendo la herencia llena de valores que puede tener el hombre. Dentro de la cultura se tiene el estudio de la gastronomía, la raíz fundamental de un pueblo en general, identidad representativa. Cuenca la destaca son sus celebraciones realizadas en cada pueblo o parroquia, donde se presenta una gastronomía amplia llena de productos autóctonos e historia que son característicos, realizando una mesa festiva con sus ingredientes propios y platillos de historia, conocimientos y costumbres enlazadas de tiempo en tiempo (Ríos, 2019).

La cocina cuencana es una gastronomía amplia llena de sabores y culturas, como lo es su identidad representado por el maíz, ingrediente presente en platillos de todo el Ecuador, siendo un auge cultural dentro de lo culinario. La gastronomía ecuatoriana presenta diferentes elaboraciones con el maíz, utilizado en guarniciones y aprovechando

sus diversas texturas, siendo las cocineras cuencanas la gente viva que destaca su sabor haciéndolo diferente y único para la comunidad de la hermosa Cuenca (Ríos, 2019).

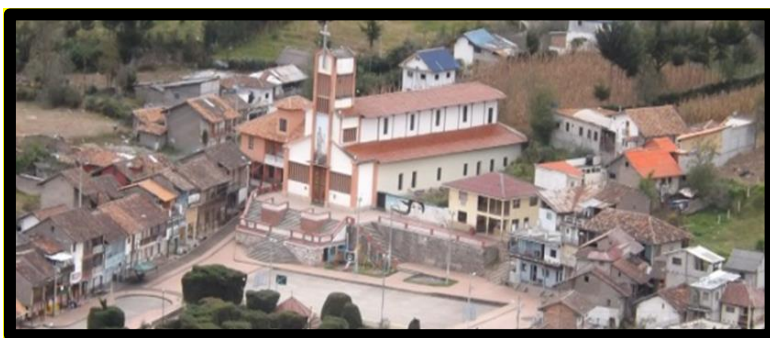
2.1.5. Parroquias de Cuenca con tradición y cultura: Quingeo, Sinincay, Baños, El Valle y Tarqui

2.1.5.1. Quingeo

Quingeo límite geográfico en el cantón Cuenca, provincia Azuay. Cubre un territorio de 116,50 km, con una población de más 7,451 personas. La parroquia de Quingeo formo sus pueblos con la venida de sus habitantes de la comunidad del Salado y del vecino cantón del Sigsi. Temperatura normalmente templada, en meses como julio, agosto alcanza una temperatura más fría de lo normal. En 1852 la Función Legislativa publica un folleto de sus archivos donde aparece el nombre de Quingeo por primera vez, la Asamblea Nacional, el 1 de septiembre decreta a Cuenca como cantón con sus diferentes parroquias rurales denominadas: Baños, Cumbe, Sidcay y Paccha. El 13 de septiembre del 2009 la parroquia de Quingeo la declararon Patrimonio Cultural de la Nación (Aguilar, 2010).

Figura 2

Parroquia Quingeo



Fuente: Gobierno Parroquial Quingeo

Su agricultura se basa en la forma tradicional de siembra y cosecha, sus productos importantes son maíz morocho, amarillo, maíz canguil, trigo, verduras y vegetales como; haba, arveja, col, papas, etc. Su ganadería se caracteriza por la obtención de leche y queso para la venta en las mañanas, además de trabajos es joyería, sombreros de paja toquilla, carpintería y producción de lana. Posee ganado vacuno, bovino y de corral en las zonas bajas más importantes. En cuanto a sus habitantes masculinos estos se dedican al trabajo de obreros en la ciudad de Cuenca y sus mujeres se enfocan en el

servicio doméstico de sus hogares. Quingeo parroquia llena de gente trabajadora, llena de maravillas culturales y tradicionales (Aguilar C., 2010).

Fiestas tradicionales de Quingeo y su gastronomía

Quingeo parroquia llena de festividades y culturas religiosas, fiestas conmemoradas desde décadas pasadas por el señor de los milagros, llena de tradición. Cada comunidad repleta en sus procesiones por la Virgen de los Dolores llevada de pueblo en pueblo hasta su parroquia. Sus fiestas religiosas más representativas son marcadas por la religión de sus pueblos (Morocho, 2010).

- **Fiesta de San Pedro patrono de Quingeo:** Celebrada el 29 de junio, considerada una de las fiestas más importantes de la parroquia de Quingeo, realizada por sus peregrinos en una extensa procesión desde Buenos Aires hasta su parque central, sus devotos tradicionalmente sirven su chicha acompañados de danzas folklóricas, escaramuzas y juegos del Pucara organizadas en su parroquia. Su historia cuenta que dicha festividad es realizada por el bautizo de su patrono San Pedro acto religioso de la comunidad.
- **Fiesta de la Virgen de las Nieves:** Realizada en la comunidad de Chaguarpamba por sus devotos, debido a sus milagros y apariciones a sus habitantes, desde ese momento la santa imagen se volvió una de las más veneradas, sus habitantes toman un tramo en procesión llevando en sus hombros a la Virgen de las Nieves y continuado la festividad con agasajos y bailes populares.
- **Corpus Cristi y su octava:** Organizada por la comunidad de Monjas, característicos por realizar rituales con banderines de manera triangular, realizan procesiones o viacrucis en nombre del Santísimo Sacramento, acompañados de los dundúchiles, pendoneros danzantes. Siendo la época para la cosecha de sus alimentos y ser ofrendados a Dios como una manera de agradecimientos por sus producciones y por la abundancia.
- **Fiesta de las cruces:** Celebrada en mayo, fiesta simbólica de la comunidad. Realizada por la visita de las diferentes cruces que existen en cada comunidad como las más representativas están la del Calvario, Tendales, Buenos Aires, San Vicente y la cruz de Era. Tradicionalmente cada devoto debe de llevar una ofrenda en honor y como acto religioso, después conjunto a su comunidad realizan pampamesas o uchunas, sobre un mantel colocan los diferentes alimentos para ser compartidos en la noche y disfruta de la quema de chamiza.

Gastronomía tradicional de Quingeo

En la siguiente tabla 1, se describe la gastronomía como tal de esta zona.

Tabla 1

Gastronomía tradicional: Quingeo

Bebidas maceradas tradicionales	Chicha de jora Morocho con leche Chocolate caliente Jarabe de penco o también conocido como pulcre Aguardiente mezclado con capulí
Elaboraciones típicas tradicionales	Cuy con papas Mote pata Mote cazado Caldo de mote con chancho Trigo con chancho Arroz de cebada
Postres y dulces tradicionales	Chichi Chaquis Quesillo con miel de panela Dulce de capulí Dulce de higo con queso

Fuente: Morocho (2010).

2.1.5.2. Sinincay

Sinincay parroquia llena de cultura, tradición y cuna de artesanos. Esta parroquia está ubicada a 7 kilómetros del noroeste de Cuenca, también reconocido por recibir un título en el año 2020 del Consejo Mundial de Artesanías. En esta parroquia se lleva a cabo la fiestas tradicional en Honor a San Francisco de Sinincay, este su patrono, fue bautizo el 17 de mayo de 1898, su nombre Sinincay significa “quebrada honda” o “donde se bañan las doncellas” (Marin, 2023).

Figura 3

Parroquia Sinincay



Fuente: Diario El Mercurio

Fiestas tradicionales de Sinincay y su gastronomía

Las fiestas de Sinincay y los actos religiosos se realizan durante todo el año. Comenzando con la elección de su reina, actos en honor a todos sus santos, también se ejecuta eventos culturales, deportivos y gastronómicos en la plaza de la parroquia, y desfiles cívicos. En estos eventos participan autoridades de la localidad, además cada mujer emprendedora sale cada domingo para formar parte de la venta de verduras, frutas, vegetales y comida típica de Sinincay, sus fiestas de parroquialización tiene un alto valor para su población (Moscoso, 2007).

- **Procesión de Semana Santa:** Después del carnaval, da inicio la cuaresma, un período de 40 días marcado por lecturas bíblicas y actos religiosos que se extienden durante 15 días. Estos actos son organizados por diversos sacerdotes y comprenden la realización de diferentes viacrucis. Durante este tiempo, se prepara y se consume la tradicional fanesca, una sopa emblemática elaborada con 12 granos, que es típicamente servida durante la Semana Santa.
- **Virgen de la Visitación:** Organizada en el mes de julio, esta festividad celebra su semana con una serie de eventos, que incluyen la elección de una nueva soberana, juegos tradicionales y concursos de danzas. Uno de los aspectos más destacados es la tradicional quema de vacas locas, en la que alrededor de 40 sacerdotes de cada

comunidad colaboran económicamente para organizar unas festividades memorables.

- **San Francisco de Asís:** Fiesta religiosa conmemorada por los peregrinos de la sociedad de San Francisco. En esta celebración religiosa se realizan solamente eucaristía llena de exposiciones de artesanía y ferias.
- **Elección de la Cholita Sinincayense:** El realce de este evento busca a su nueva soberana para la representación de la Chola Cuenca, brindado la oportunidad de las diferentes comunidades a ser partícipes del evento, representando a la mujer luchadora campesina, este evento días antes conlleva un programa amplio lleno de eventos para la presentación de sus candidatas.

A continuación en la siguiente tabla 2 se presenta la gastronomía típica de Sinincay

Tabla 2

Gastronomía de Sinincay

<i>Platos típicos tradicionales</i>	Chancho hornado Cuy asado Mote cazado Locro de arveja y de poroto
<i>Envueltos de sal</i>	Tamales Empanadas de queso
<i>Bebidas tradicionales</i>	Canelazo Wanchaca Chicha de jora

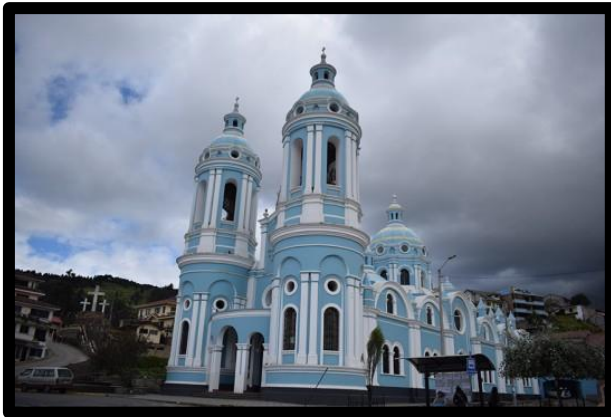
Fuente: Moscoso (2007).

2.1.5.3. Baños

Baños un lugar turístico lleno de cultura y tradición tiene importantes infraestructuras, también tiene una representación de la gastronomía cuencana, en esta parte se puede encontrar los timbulos, chaquis, empanadas de viendo, llapingachos y la carne colorada. En la punta del pueblo de Baños se logra visualizar la iglesia, el Santuario del Espíritu Santo y de la Señora de Guadalupe (Valdivieso, 2023).

Figura 4

Parroquia Baños



Fuente: Revista cuenca Ilustre – Ecuador

Fiestas tradicionales de Baños y su gastronomía

Cada fiesta realizada es organizada por cada prioste o anejos que son los encargados de ejecutar números festivos como ceremonias religiosas, eventos culturales, invitación de artistas o a su vez lo principal que es la tradicional quema de la vaca loca y el castillo lleno de pirotecnia. Baños es un pueblo lleno de tradiciones culturales con una gastronomía amplia en sus comunidades, también presenta una festividad tradicional que es realizada únicamente en su barrio, conservando la caballería y la escaramuza que son realizados por los priostes montados en caballos con banderas y diferentes vestimentas (Banegas, 2018).

- **Fiesta en honor al patrono San José:** Realizada en el mes de marzo sus peregrinos realizan una procesión con su patrono lleno de flores como acto religioso.
- **Semana Santa:** Festividad realizada en cada parroquia es un acto religioso significativo de la población católica. Caracterizada por un profundo recogimiento por sus devotos que van participando en varias ceremonias y donde forman parte los habitantes de dicha zona y culmina con gran alegría el día Domingo de Gloria con una fiesta tradicional denominada Festival de Cuy.
- **Celebración de las tres cruces:** Organizada en el mes de mayo, fiesta realizada en varios barrios de la comunidad de Baños. Por otro lado, en el mes de Julio y agosto sus habitantes realizan caminatas y ciclismo como eventos y actividades de tradición en momento de ocio.

- **Festividades de Narancay:** Octubre mes de fiesta religiosa en memoria de la Santísima Virgen del Rosario siendo una fiesta que Baños suele compartir con la comunidad de Narancay.
- **Fiesta del Señor de la buena Esperanza de Huizhil y Fiesta a la Señora de Guadalupe:** Actos realizados en noviembre y diciembre donde sus devotos realizan encuentros de comunidades para venerar mediante un acto religioso a sus Santos, llenos de música, danzas y su caballería.

En la tabla 3 se identifican la gastronomía de Baños basada en la información de Banegas (2018).

Tabla 3

Gastronomía de Baños

<i>Platos típicos tradicionales</i>	Chancho Cuy asado
<i>Envueltos dulces y de sal</i>	Tamales El tradicional Timbulo Cuchichaquis Empanadas de viento
<i>Bebidas tradicionales</i>	Draque

Fuente: Banegas (2018)

2.1.5.4. El Valle

El valle está ubicado al sur oriental de Cuenca, el nombre por el cual nace esta parroquia es asignado por el sacerdote San Juan Bautistas del Valle. Este sector en la actualidad sigue siendo poblado por sus moradores. Una parroquia llena de tradición, cultura y agricultura, aún se encuentran familias que mantienen las tradiciones, la gastronomía. Como por ejemplo, un plato representativo de la parroquia son los chumales (Orellana, 2011).

Figura 5

Parroquia El Valle



Fuente: Gad Parroquial de “El Valle”

Fiestas tradicionales de El Valle y su gastronomía

El Valle una parroquia con una comunidad apegadas a su religión católica, parroquia con variedad de fiestas, llena de cultura y donde al pasar los años hubo un cambio en cuanto a su tradición por el echo del cambio de cultura del hombre campesino. Sin embargo, esto no es un problema para su comunidad porque actualmente se sigue viendo un culto a Dios y a todos los Santos. Sus festividades tienen como alto rango a un personaje denominado Prioste, encargado de organizar cualquier tipo de acto cultural o social. Según Aguilar (2015):

- **La fiesta del Carnaval:** Organizada por el GAD de El Valle, con la participación de sus pueblos, comunidad e instituciones educativas. Estas fiestas están cargadas de color con una amplia gastronomía, para saciar la sed de sus comunidades tradicionalmente se sirve la chicha de jora a cada persona presente en dicho evento.
- **Corpus Christi:** Fiesta realizada después de la llegada del Pentecostés, 60 días después del Domingo de Resurrección. Es organizada en las diferentes comunidades asentadas en la parroquia, y se identifica por estar llena de cultura y tradición.
- **Festival del Inti Raymi Interprovincial:** Fiesta organizada en agradecimiento al sol por los nuevos alimentos brindados. Celebración se realizada en el mes de Junio, el Valle organiza una serie de números para dos o tres días de fiesta.

- **La fiesta Patronal a San Judas Tadeo:** Presentación de los curiangues, baile tradicional del Indio Lorenzo, presentación de grupos de danzas, tradición cultural del Tucumán al son de la banda de pueblo y el pingullo en sus fiestas de octubre.

Además, de las fiestas tradicionales y culturales que identifican a la parroquia del Valle, también cuenta con gastronomía típica que identifica a este lugar, la cual se encuentra descrita en la tabla a continuación.

Tabla 4

Gastronomía del Valle

<i>Platos típicos</i>	Mote pata
	Pan cuencano
	Sancocho
	Hornado
	Mote sucio
<i>Dulces tradicionales</i>	Dulce de durazno
	Dulce de membrillo
	Dulce de higo
<i>Bebidas ancestrales</i>	Chicha de jora

Fuente: Fundación Turismo

2.1.5.5. Tarqui

Parroquia fundada el 16 de Julio de 1915, es una zona rural ubicada al sur oeste de Cuenca, distribuida por 26 pueblos y comunidades. Ante la llegada de la colonia las comunidades tomaron diferentes culturas, con el pasar de los años ya fundada la ciudad de Cuenca algunas comunidades buscaban lugares cercanos a la ciudad para poder asentarse y generar economía mediante la agricultura y ganadería, siendo Tarqui el lugar favorito de sus pobladores. Pasaron los años indígenas y españoles fueron construyendo sus hogares para mayor comodidad en pequeñas casas o aposentos para así dar una división a las comunidades para encargarse de la agricultura, otras comunidades eran encargados del ordeño de vacas, crianza de animales y aves de casa. Tarqui parroquia de gente trabajadora que es entrega a sus labores diarias aprovechando el trabajo del hombre para generar nuevos ingresos y mejorar su calidad de vida (Ortega L., 2016).

Figura 6

Parroquia Tarqui



Fuente: El Telégrafo.

Fiestas tradicionales de Tarqui y su gastronomía

Tarqui parroquia rural cuencana, presenta diferentes fiestas religiosas dentro de sus comunidades, fiestas sociales y culturales para la integración de sus habitantes, presentando una gastronomía típica de su localidad, demuestran su fe asentada en ellos para obtener mejor energía. Una de sus tradiciones ancestrales es la celebración hacia su Santa Patrona La Virgen del Carmen, acto religioso realizado por sus devotos dentro de la comunidad Tarqueña, presentando un sinnúmero de eventos para turistas y población en general (Ochoa M., 2008). Entre estas fiestas están:

- **Fiesta de la Virgen del Carmen:** Organizada en el mes de julio y agosto, acto religioso celebrado con la imagen de la Virgen donde sus habitantes realizan una procesión hacia la iglesia católica para la celebración de la Santa Eucaristía, con música y arreglos florales para dar más realce a la fiesta del Carmen.
- **Taita Carnaval de Tarqui:** Celebrado en la comunidad de Parcoloma, organizado por hombres y mujeres de la localidad con música de banda de pueblo, vestidos de poncho rojo, sombreros y sus bellas mujeres vestidas de pollera, beben el famoso puro, acompañados de la chica para toda su comunidad.

Esta parroquia se caracteriza por su gastronomía autóctona la cual está reflejada en la tabla 5.

Tabla 5*Gastronomía de Tarqui*

<i>Platos tradicionales</i>	Cuy con papas Mote pata Dulce de higo Chumales
<i>Bebidas tradicionales</i>	Chicha de Jora Puro

Fuente: El Universo

2.1.6. Envueltos**2.1.6.1. Cuchi – chaquis**

Los Cuchi-Chaquis son una variedad dentro de la categoría de envueltos tradicionales de la cocina ecuatoriana, junto con los chigüiles y civil. Se preparan tradicionalmente con maíz que ha sido remojado y molido, un proceso que requiere dos días de anticipación para obtener una harina de alta calidad. Otro ingrediente importante es la mapagüira, conocida también como fritada, que se trocea en pequeños pedazos. Algunas familias optan por agregar el concho o sedimento de la chicha de jora, obtenido del fondo de la paila después de su elaboración, para intensificar el sabor. Además, en algunas regiones se añade shungo o condumio de carne de cerdo para enriquecer aún más el plato (INPC, 2010).

2.1.6.2. Quimbolito

El quimbolito, envuelto popular del Ecuador especialmente de la Serranía, producto realizado tradicionalmente a base de harina de maíz blanca o amarilla, mantequilla fresca, royal, esencia, azúcar y huevos. Al pasar los años diversas familias optaron por añadir a la receta un producto más denominado chocolate, para obtener un balance de sabor agradable para el paladar. Es envuelto en hoja de achira o también en hoja de plátano sometiéndolos a la cocción por vapor en ollas vaporeras o también conocidas como tamaleras. Los quimbolitos provienen de la rama de las humitas, chigüiles y del tamal de cerdo o de pollo. También, es conocido por ser un envuelto familiar al ayampaco, bollo, maito y la tonga. Su origen o etimología todavía se desconoce dentro de su cultura luego de ser insertada en la cocina ecuatoriana, algunas

investigaciones definieron que a finales del siglo XIX su masa era conocida con el nombre “de quimbolito” así lo dijo la historiadora de la cocina Rosario Olivas Waston, porque era una masa de bizcocho cocinada en horno como las tortas que ahora hoy en día es cocinada al vapor (Quinche, 2021).

2.1.6.3.Timbulo

Timbulos envuelto tradicional de la comunidad Azuaya, en la parroquia Baños es consumido en los meses de mayo al realizar el culto de la Virgen de Guadalupe. Elaborado con maíz seco, panela, agua, condimentos dulces (anís estrellado, pimienta dulce, ishpingo) y el queso amasado. Su harina es molida por los molinos de Cuenca, su dulce se prepara con un almíbar de panela aromatizado con los condimentos dulces antes mencionados, revolviendo a mano, en el centro se coloca el shungo que es la mezcla de una cantidad de panela con queso para saborizar envuelta en hoja de pucón seco (hoja de maíz seca). Su cocción se lleva a cabo en una olla vaporera o tradicionalmente en ollas de barro y leña. Hoy en día esta tradición se está perdiendo, pocas personas realizan este método como parte de su cultura. Para maridar el Timbulo es consumido con nata y leche, hombres y mujeres forman parte a la hora de elaborar este envuelto, la ejecución de este alimento es una tradición cultural culinaria que es practicada y transmitida de generación en generación, donde el secreto de la receta está centrada en cada familia (Bacacela, 2022).

2.1.6.4.Chumales

Los chumales o también denominado choclotandas, es una elaboración basada principalmente en los granos provenientes del choclo tierno. En general, la gente consumía el choclo de manera cocida o a su vez realizaban su propia harina de la misma forma que lo realizaban para el pan que era consumido cada día. Las civilizaciones antiguas lo llamaban en kichwa como humita, en otras lenguas diferentes como zambate o chumal, pero este producto en fin era un envuelto cocinado al vapor.

El choclo era molido por una máquina de manera artesanal manteniendo la cultura. Cada fin de semana, cada familia se reunía de forma alegre. Para su preparación se utilizaba huevos, mantequilla, sal, azúcar o a su vez si se quería obtener un producto lampreado, se utilizaba queso, anís, el licor de anís, también algunas familias añadían la cebolla para saborizar. En diferentes localidades del austro diversas comunidades

obtenían un sabor y textura diferente por el simple hecho de haber utilizado el maíz blanco o el maíz amarillo (Izurieta, 2020).

2.1.6.5. Tamales

La palabra tamal etimológicamente procede de la palabra náhuatl “tamalli” que significa “envuelto”. Los tamales son elaboraciones envueltas en achira con una base de harina de maíz amarilla, con el condumio de diferentes carnes (pollo o cerdo), vegetales y más ingredientes, envueltas en achira, hojas de plátano, entre otras hojas que son cocidas tradicionalmente al vapor, otro aspecto del tamal es que puede ser dulce o de sal, aunque comúnmente las personas optan más por el tamal de sal conjunto con un vaso de café. Existen diferentes tamales ya sea según sus ingredientes y localidades, como el tamal de papá, tamal de pollo, tamal de cerdo, etc.

Su origen trasciende de generación en generación con la necesidad de alimentarse moliendo el maíz, mezclando productos, sabores condimentos para sazonar y poder obtener un buen producto. En la actualidad las recetas son una herencia familiar que pertenece a la sociedad como patrimonio gastronómico. Los tamales, son una tradición asentada en la familia, siendo valorados como un alimento ancestral conservado en las familias. Existe una familia en una pequeña comunidad que protege su receta secreta, solo la comparte con su sangre nativa (García, 2022).

2.1.7. Productos característicos de los envueltos

2.1.7.1. Maíz

El maíz ha sido un esencial alimento de diferentes culturas desde tiempos antiguos, este se puede consumir de diferentes maneras como en mote, chumales y tortillas, etc. También sus hojas son apreciadas para envolver envueltos, para darles sabores a platos tradicionales ya que la hoja mantiene humedad, sabor, esencia, olor. Y se puede obtener en tiernas, maduras o secas (Pati Jinich, s.f.).

Figura 7

Hoja de Maíz



Fuente: Gastrolab

2.1.7.2. Hoja de Achira

La hoja de achira es una planta herbácea que es utilizada para la gastronomía nacional como es el tamal típico de la Sierra, también se usa para otra elaboración como los quimbolitos. Es curioso que hay pequeños detalles de la hoja que no se conoce como por ejemplo su nombre (Espinoza, 2017).

Figura 8

Hoja de achira



Fuente: Municipalidad distrital de Miraflores

2.1.7.3. Hoja de Huicundo

La hoja de huicundo ya no se puede encontrar con frecuencia por lo cual no está permitido su uso continuo porque sus hojas están desapareciendo. El hábitat de esta es en la montaña y son hojas que sirven para realizar un tipo de envuelto denominado los cuchis chaquis (Ochoa D., 2010).

Figura 9

Cuchichaquis



Fuente: El Universo

2.1.7.4. Hoja de pucón

El pucón más conocido como hoja de maíz, esta hoja se puede encontrar en las ramas del maíz maduro y se puede utilizar para realizar los timbulos (Ochoa D. , 2010).

Figura 10

Cuchichaquis



Fuente: Hoja del Maíz

2.1.8. Técnicas de cocción

Las técnicas de cocción son fundamentales en la culinaria, ya que influyen en gran medida en su sabor, textura denominado características orgalépticas y la presentación de

los alimentos. Desde tiempos ancestrales, el ser humano ha desarrollado una variedad de métodos para cocinar los alimentos, adaptándolos a sus necesidades y recursos disponibles. Estas técnicas abarcan desde la cocción al vapor y el horneado hasta el salteado y el asado a la parrilla, cada una con sus particularidades y efectos sobre los ingredientes. En este contexto, exploraremos algunas de las técnicas de cocción más comunes y sus aplicaciones en la cocina contemporánea. La tabla 6 describe los diferentes tipos de cocción utilizados en esta investigación.

Tabla 6

Tipos de cocción

Cocción al vapor	Técnica más usada en la provincia del Azuay, forma utilizada para la cocción de diferentes productos. En épocas antiguas se utiliza la olla de barro que eran colocados palos pequeños en el fondo para que los productos no tuvieran contacto con el agua en cuanto al tapar los productos eran cubiertas por las mismas hojas del producto, actualmente existen las vaporeras o más conocidas ollas tamaleras que son más fácil de usar.
Hervido	Principal elemento el agua, es una técnica conocida desde la antigüedad se puede utilizar para diferentes cocciones y diversos productos tales como la cocción del maíz para obtener el mote que a su vez también se puede obtener envueltos de mote que no son tan elaborados tradicionalmente.

Fuente: (Ortiz, 2012).

CAPÍTULO III

3.1. Metodología de la Investigación

Estos métodos de investigación responden a métodos utilizados en diferentes disciplinas para alcanzar un determinado fin. Esta describe, valida y establece un conjunto de reglas que el investigador debe considerar al momento de crear y aprobar conocimientos científicos (Vélez, 2011). Además, son técnicas, procedimientos y herramientas que intervienen al momento de realizar la investigación, adaptándose a las condiciones de tiempo, espacio y complejidad (Vélez, 2011). A continuación, se describirá la metodología utilizada en el desarrollo del proyecto investigativo.

3.1.1. Método de investigación cualitativo

Es un proceso que requiere principalmente en la recolección de datos básicamente de la técnica de observación y evaluación de los fenómenos estudiados en sitio sin medición numérica (Ortega, 2018). En este orden de idea, la investigación llevo a cabo la observación directa y entrevistas para obtener información sobre la preparación de envueltos en cinco parroquias del cantón Cuenca. Con el fin de obtener un mayor índice de datos y de esta manera dar forma al recetario gastronómico de envueltos tradicionales.

3.1.2. Estudio Transversal

El estudio transversal es una metodología que consiste en observar y analizar datos en un momento específico, lo que permite recopilar información sobre una población en un periodo determinado (Ortega C., 2023). Dentro de este estudio se encuentra el descriptivo el cual sirve para valorar la frecuencia y distribución de un campo de estudio hacia un grupo estadístico (Ortega C., 2023).

En el marco de la investigación "Difusión de un recetario gastronómico de envueltos tradicionales de cinco parroquias del cantón Cuenca", este enfoque metodológico es de suma importancia para comprender y documentar la diversidad culinaria presente en las parroquias seleccionadas.

3.1.3. Métodos

El Método Deductivo determina las características y generaliza los casos particulares, ayudando a avanzar en conocimientos de las realidades estudiadas y estructuradas (Abreu, 2014).

El proyecto de investigación las metodologías aplicadas para la obtención de información del tema tratado es el enfoque cualitativo, estudio transversal descriptivo y también se utilizó la observación, entrevistas por lo cual cada uno ellos ayudo en la recopilación de información.

3.1.4. Técnicas de investigación documental

Para hacer un adecuado uso de información y redacción, es imprescindible tener un buen manejo de recolección de datos, así como también de las fuentes. Se debe expresar de manera clara y precisa dando crédito a quienes hayan facilitado dicha información.

3.1.5. Tipos de Investigación

Los deferentes tipos de investigación se presenta en un estudio de metodología recomendado para determinar un problema existente, y así poder realizar cualquier tipo de investigación o artículo, ya que esto permite que sus características y objetivos puedan ser más claros para un proyecto de investigación (Suarez, 2023).

3.1.6. Técnicas e instrumentos para el levantamiento de información

3.1.6.1. Técnica de campo

Técnicas de campo, son utilizadas durante los avances del presente proyecto que es la observación, entrevistas, encuestas; ya que por las cual se puede observar el problema que se está dando.

3.1.6.2. Observación

Es una herramienta que hace uso del sentido de la vista para dar explicación a un fenómeno. Al ser de carácter subjetivo, varía dependiendo de cada persona que lo emplee. La técnica aplicada en el presente proyecto se basa en la observación y entrevista, con el fin de concretar una problemática específica, analizando de forma directa el campo de acción, con esta técnica de investigación, se logró obtener una información propia y eficaz.

3.1.6.3. Entrevista

La entrevista es una técnica o herramienta que es utilizada para la recopilación de información de un dialogo directo entre dos o más personas, su estructura se basa en una serie de preguntas previamente elaboradas, a las que el entrevistado deberá responder de manera clara y concisa (Chagoya, 2018).

La entrevista puede ser de tres tipos:

- Entrevista individual. Es la más frecuente y se realiza en una dualidad entre entrevistador y entrevistado.
- Entrevista tribunal. Usado para candidatos de puestos políticos o de altos cargos, donde el entrevistador es un grupo focal
- Entrevista grupal. Las preguntas se transforman en una temática que será dada al grupo entrevistado, para resolver o comentar.

CAPÍTULO IV

En este apartado se parte de una información de segunda (Entrevistas) y de primera mano (Bibliografía). Para la información de segunda mano se realizó una recopilación de datos donde se pudo plasmar mediante entrevistas realizada a un grupo de personas que conocía la historia de los envueltos. Esto con la finalidad de obtener puntos importantes que pudieron aportar para el desarrollo del proyecto. La información de primera mano se basó en la investigación bibliográfica para la obtención de información generando puntos claves que guiaran el proceso.

Al obtener información de primera y segunda mano, se logra un contraste mucho más amplio que permite respaldar con datos e información verídica el desarrollo de la investigación metodológica y el levantamiento de datos. Esto garantiza la fiabilidad y la solidez de la información contrastada obtenida durante el proceso investigativo.

4.1. Análisis e interpretación de la información

El estudio abordado en el proyecto se sustenta en una serie de entrevistas llevadas a cabo con individuos que poseen un conocimiento arraigado en la cultura culinaria de los envueltos. Esta selección se justifica al observar que, durante las elaboraciones, se encontraron ejemplos de personas con un conocimiento limitado sobre estos temas. Esta diversidad en las respuestas proporciona un alto grado de aceptabilidad para la elaboración de un recetario que preserve su tradición culinaria. Se han tenido en cuenta puntos clave que contribuyeron a difundir la propuesta generada.

En el proceso de selección de información, se adoptó un enfoque específico para cada parroquia, considerándola como un área de estudio fundamental para la obtención de datos. Estos datos fueron luego contrastados con información bibliográfica. Por ejemplo, las señoras entrevistadas proporcionaron valiosos aportes, incluyendo ingredientes de sus recetas. Algunas de estas recetas mostraban un apego a las tradiciones culinarias de los envueltos tal como se hacían antiguamente, aunque cabe destacar que ya no se cocinan en ollas de barro, sino en ollas vaporeras. Esto evidencia una pérdida de la tradición en la forma de cocinar. Aunque algunas personas aún practican esta técnica, ya no es tan común como solía serlo.

Los *cuchi chaquis* son envueltos que destacan como símbolos representativos de una parroquia en particular, siendo Quingeo la cuna de esta elaboración. Es durante las

fiestas patronales que esta tradición culinaria cobra vida, y sus ingredientes clave, como las hojas de huicundo y la harina de maíz, resaltan la identidad gastronómica de la región. A partir de entrevistas y datos recopilados, se ha llegado a la conclusión de que estos envueltos poseen una arraigada tradición en la parroquia, considerándose no solo una fuente de energía, sino también un alimento emblemático y tradicional de la zona. (Ayala, 2023).

El quimbolito según fuentes investigativas es elaborado en diferentes pueblos de la serranía ecuatoriana, por lo que al pasar los años esta elaboración fue asentada en diversas parroquias en especial en Baños, donde este producto es vendido con mucha congruencia afueras de las iglesias. Es así que, la entrevista realizada informaron que algunas personas no la elaboran tradicionalmente por razones de costo, entonces utilizaban harina de trigo para disminuir los costos (Siguenza, 2023).

Los timbulos son un producto que tradicionalmente era consumido por los peregrinos que salían a una romería siendo para ellos una fuente de energía que les ayuda a tener fuerza. A través de la compilación de información bibliográfica, se conoció que este producto era envuelto en hojas de maíz seco, denominados pucón y sus ingredientes eran la harina de maíz seco y la panela productos que antiguamente eran usados para diferentes preparaciones (Siguenza, 2023).

Los chumales son considerados como el anfitrión de las comidas donde los cholos tenían un papel importante para la elaboración de los chumales ya que ellos la realizaban de manera sencilla y con pocos ingredientes. Un dato importante es el Sachanis un producto que actualmente no se ha visualizado en el mercado y que este producto intensifica el sabor (Encalada, 2023).

Tamal denominado de la palabra náhuatl “tamalli” que esto significa “envuelto”. Es una elaboración que contiene varios productos, realizado en fiestas populares de las parroquias o elaboradas para la venta, esté envuelto puede ser dulce o de sal y a su vez de diferentes sabores tales como de papa, mote, etc (Zhucozhañai, 2023).

El origen del tamal de sambo es en la zona central de Cuenca, es uno de los envueltos que con el tiempo se ha ido posesionando en los núcleos familiares, surge de las elaboraciones del grupo de envueltos y tiene ciertos ingredientes que forma parte de la producción local. Este producto principalmente se puede encontrar en las pampas y campos de la localidad, hace cincuenta años el lugar estaba cubierta de sambo, por lo que

los cocineros buscaban como aprovechar el producto. Por lo que toman un concepto general de mezclar el maíz con el sambo que era accesible en ese momento, por otro lado es complejo encontrar recetas de esta elaboración por lo que es considerado un envuelto realizado en un núcleo familiar específico. El ingrediente más importante y principal es el sambo, harina de maíz y manteca de cerdo, son algunos productos que aportan características organolépticas en sabor y textura, la cocción del mismo es siempre a vapor (Padilla, 2024).

CAPÍTULO V

5.1. Propuesta de investigación

El presente proyecto de investigativo está enmarcado en el diseño de un recetario de envueltos tradicionales del cantón Cuenca. Cabe recalcar que cada receta mencionada en el recetario está elaborada basado en la información obtenida de entrevistas e investigación de datos bibliográficos, haciendo énfasis en sus sabores y características organolépticas.

Las recetas han sido corroboradas tanto con información de primera mano obtenida directamente de las fuentes, como con información de segunda mano proveniente de investigaciones previas. Además, el propósito fundamental es la difusión del recetario a través de las redes sociales, con la finalidad de transmitir amplios conocimientos sobre la tradición y cultura culinaria basada en los envueltos a las nuevas generaciones.

Esta propuesta tiene como objetivo llegar a la comunidad cuencana como un medio de comunicación, centrándose en el rescate y la valorización de la gastronomía, especialmente de los envueltos. Se hace hincapié en la cultura gastronómica de cinco parroquias específicas, las cuales colaboraron en la recolección de datos aportados para desarrollo del producto final: **el recetario**.

Este recetario brindará la oportunidad de explorar tradiciones culinarias que actualmente no se practican, incluyendo técnicas de cocina y ingredientes específicos. A través de la inclusión de ingredientes tradicionales, el recetario enriquecerá los sabores, texturas y aromas de las preparaciones de manera significativa.

5.1.1. Manuales; guías y documentos

5.1.1.1. Base de datos

La base de datos cumple un rol importante en una empresa o restaurant permitiendo una acumulación de información para mejores estrategias y buscar nuevas metodologías pudiendo solventar problemas a la hora de trabajar (Guevara, 2021).

En gastronomía una base de datos ayuda a la recolección de información como la materia prima que va a ayudar a un fácil cálculo de costos ya sea en kilos o gramos,

demostrando falencias a la hora de estandarizar porque habrá desperdicios y ayudará a la mejora de productos o elaboraciones (Guevara, 2021).

5.1.1.2. Ficha estandarizada

Una ficha estandarizada incluye varios procesos primero pruebas y errores que se hace mediante las bitácoras, que es prácticamente un registro de los progresos de la receta. Segundo una tabla de control de precios, que es basada mediante la base de datos, después de estos dos procesos fundamentales, el punto principal es la ficha estandarizada que consta de dos partes la hoja de ruta y la de costos (Velandia y Abdénago, 2023).

5.1.1.3. Hoja de ruta

La hoja se realiza luego de haber hecho todas las bitácoras necesarias y haber obtenido el resultado final del plato. En ella se describen los procesos de cada elaboración y los pesos de cada producto que conforma el plato (Velandia y Abdénago, 2023).

5.1.1.4. Hoja de costos

Una hoja de costos, en el ámbito gastronómico sirve para obtener un costo unitario y total. Esta ficha ayuda que cocineros o personas que no sean del campo gastronómico, obtengan acceso a recetas y puedan elaborar con sus mismos estándares (Velandia y Abdénago, 2023).

5.1.1.5. Bitácoras

La bitácora es un formato que permite mantener un registro detallado de un proyecto, incluyendo su progreso y los resultados preliminares obtenidos. Está compuesta por diversos elementos, como la identificación del proyecto, un número único de identificación, la fecha de cada entrada, los ingredientes utilizados, su cantidad en gramos, el tiempo y la técnica de cocción empleada, así como pequeñas descripciones detalladas de cada proceso elaborado añadiendo cualquier observación relevante al proceso. Por lo tanto, la bitácora sirve como un registro exhaustivo de los avances y resultados obtenidos en el mejora de la propuesta gastronómica. Está organizada de manera cronológica, lo que facilita el seguimiento del progreso del trabajo realizado.

Los elementos de la bitácora son:

Figura 11

Bitácora

a) Nombre del realizador		b) Nombre de la elaboración								c) Fotografía de la elaboración	
d) Prueba #											
e) Ingredientes	f) Peso	g) Características Organolépticas	h) Método de Cocción/Elaboración	i) Temperatura de cocción	J) Tiempo de Cocción/Elaboración	k) Método de conservación	L) Temperatura de conservación	m) Tiempo de conservación	n) Método de regeneración del producto	ñ) Temperatura de servicio	o) Observaciones

Fuente: Instituto Tecnológico Sudamericano

- a) Nombre: Es donde se escribe el nombre de la elaboración.
- b) Número de identificación: Se debe seguir una numeración que da orden a la preparación, por lo tanto, en este punto se enumera la bitácora.
- c) Ingrediente: En este sitio se identifican los ingredientes a ser utilizados en la preparación.
- d) Peso y Unidad: Debe aparecer con claridad las cantidades con sus medidas a ser utilizadas en la preparación.
- e) Técnica: Aparece la técnica de cocción a utilizar.
- f) •Tiempo: Aquí se debe escribir el tiempo de cocción determinado para la preparación.
- g) Observaciones: En este reglón se debe reflejar lo que debe ser cambiado o agregado para una próxima preparación.

5.1.2. Documento de bitácoras

Tabla 7
Chumales

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Nombre del realizador		Nombre de la elaboración Chumales				Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1					
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Choclo Azúcar Mantequilla Manteca de chancho Sal Royal Huevos Anís común Cebolla Quesillo Macerado de Anís Hojas de choclo	802 gr 70g 70g 70g 3g 6g 2und 3g 30g 110g 20ml 15und	Vapor	45 min	1-2 días	Fritas – Cocción al vapor	Moler bien el choclo para obtener una masa más fina.

Tabla 8
Chumales 2

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Nombre del realizador		Nombre de la elaboración Chumales				Fotografía de la elaboración 
Prueba #	2					
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Choclo	802 gr	Vapor	45 min	1-2 días	Fritas – Cocción al vapor	Pesar los ingredientes de acorde a la receta mencionada.
Azúcar	70g					
Mantequilla	70g					
Manteca de chancho	70g					
Sal	3g					
Huevos	120g					
Royal	6g					
Anís común	3g					
Cebolla	30g					
Quesillo	110g					
Macerado de anís	30ml					
Hojas de choclo	15 und					

Tabla 9
Chumales definitivos

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Chumales					Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	3							
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones	
Choclo	802 gr	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Fritas – Cocción al vapor	Se obtuvo la elaboración correcta.	
Azúcar	70g							
Mantequilla	70g							
Manteca de chancho	70g							
Sal	3g							
Huevos	120g							
Royal	6g							
Anís común	3g							
Cebolla	30g							
Quesillo	110g							
Macerado de anís	30ml							
Hojas de choclo	15und							

Tabla 10.
Tamal de chancho

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Tamal de chancho					Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1							
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones	
Harina de maíz amarillo Cebolla Ajo Arveja Pimiento verde Carne de chancho Manteca de chancho Fondo de chancho Achote Sal Pasas Huevos Hojas de achira	250g 150g 10g 70g 70g 250g 175g 1,125ml 23ml 6g 30g 60g 15und	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Vapor	Pesar los ingredientes de acorde a la receta mencionada.	

Tabla 11.*Tamal de chancho 2***BITÁCORA GASTRONÓMICA**

Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Tamal de chancho					Fotografía de la elaboración
Prueba #	2						
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Harina de maíz amarillo	250g	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Vapor	Hidratar la masa con fondo de chancho.
Cebolla	150g						
Ajo	10g0g						
Arveja	70g						
Pimiento verde	70g						
Carne de chancho	250g						
Manteca de chancho	175g						
Fondo de chancho	1,125ml						
Achote	23ml						
Sal	6g						
Pasas	30g						
Huevos	60g						
Hojas de achira	15und						

Tabla 12.*Tamal de chancho definitivo***BITÁCORA GASTRONÓMICA**

Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Tamal de chancho					Fotografía de la elaboración
Prueba #	3						
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Harina de maíz amarillo Cebolla Ajo Arveja Pimiento verde Carne de chancho Manteca de chancho Fondo de chancho Achote Sal Pasas Huevos Hojas de achira	250g 150g 10g 70g 70g 250g 175g 1,125ml 23ml 6g 30g 60 g 15 und	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Vapor	Se obtuvo la elaboración correcta.

Tabla 13.

Cuchi chaquis

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Cuchi chaquis					Fotografía de la elaboración 
Prueba #	1						
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elab oración	Tiempo de Cocción/El aboración	Método de conservaci ón	Tiempo de conservaci ón	Método de regeneraci ón del producto	Observaciones
Harina de maíz Fondo de chancho Manteca de chancho Achiote Quesillo Sal Hojas de Huicundo	480g 201g 178g 15ml 326g 6g 12und	Vapor	45 min	Refrigeraci ón	1-2 días	Fritos – al vapor	Hidratar el maíz y moler con 2 a 3 días de anticipación.

Tabla 14.

Cuchi chaquis 2

BITÁCORA GASTRONÓMICA

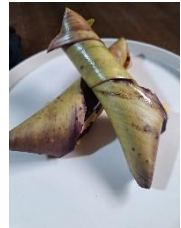
Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Cuchi chaquis					Fotografía de la elaboración 
Prueba #	2						
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Harina de maiz hidratado y molido Fondo de chancho Manteca de chancho Achiote Quesillo Sal Hojas de huicundo	480g 201g 178g 15ml 326g 6g 12und	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Fritos – al vapor	No añadir demasiado fondo a la harina de maíz hidratada.

Tabla 15.
Cuchi chaquis definitivo

BITÁCORA GASTRONÓMIC



Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Cuchi chaquis					Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	3							
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones	
Maiz hidratado Fondo de chancho Manteca de chancho Achiote Quesillo Sal Hojas de huicundo	480g 201g 178g 15ml 326g 6g 12und	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Fritos – al vapor	Receta deseada.	

Tabla 16.

Timbulo


BITÁCORA GASTRONÓMICA

Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Timbulo					Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1							
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones	
Harina de maíz Paneta Clavo de olor Pimienta dulce Canela en rama Ishpingo Anís estrellado Manteca de chancho Mantequilla Huevo Queso Hojas de choclo	450 gr 300g 5g 5g 2g 5g 75g 75g 60g 500g 20 und	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Al vapor	Aromatizar con los condimentos dulces y añadir más dulzor.	

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Tabla 17.

Timbulo definitivo

Nombre del realizador Jenny Puma, Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración Timbulo					Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	2							
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones	
Harina de maíz Panela Clavo de olor Pimienta dulce Canela en rama Ishpingo Anís estrellado Manteca de chancho Mantequilla Huevo Queso Hojas de choclo	450 gr 300g 5g 5g 1und 5g 75g 75g 60g 500g 20 und	Vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Al vapor	Producto final deseado.	

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Tabla 18.

Tamal de zambo

Nombre del realizador: Jenny Puma Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración: Tamal de zambo					Fotografía de la elaboración
Prueba #	1						
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Zambo licuado Puré de papa Harina de maíz Zanahoria Arveja Pimiento rojo Pimiento verde Cebolla Pasa Huevo Pollo Manteca de chancho Mantequilla Sal (masa) Sal (sofrito) Comino Achiote Hojas de achira	360 g 166 g 100 g 82 g 100 g 30 g 30 g 52 g 50 g 120g 125 g 80 g 61 g 10 g 10 g 6 g 15 g 10 und	Cocción al vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Cocción al vapor	Cocinar a los 45 minutos justos.

Tabla 19.*Tamal de zambo definitivo***BITÁCORA GASTRONÓMICA**

Nombre del realizador: Jenny Puma Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración: Tamal de zambo					Fotografía de la elaboración
Prueba #	2						
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Zambo licuado Puré de papa Harina de maíz Zanahoria Arveja Pimiento rojo Pimiento verde Cebolla Pasa Huevo Pollo Manteca de chancho Mantequilla Sal (masa) Sal (sofrito) Comino Achiote Hojas de achira	360 g 166 g 100 g 82 g 100 g 30 g 30 g 52 g 50 g 120g 125 g 80 g 61 g 10 g 10 g 6 g 15 g 10 und	Cocción al vapor	45 min	Refrigeración	1-2 días	Cocción al vapor	Elaboración final deseada.

Tabla 20.
Quimbolitos

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Nombre del realizador: Jenny Puma Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración: Quimbolitos					Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1							
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones	
Harina de maíz Harina de trigo Royal Azúcar Mantequilla Manteca Pasas Esencia de vainilla Huevos Queso Hojas de achira	125 g 250 g 6 g 200 g 125 g 125 g 30 g 5 g 300 g 250 g 12 und	Cocción al vapor	40 min	Refrigeración	1-2 días	Cocción al vapor		

Tabla 21.
Quimbolitos 2

BITÁCORA GASTRONÓMICA


Nombre del realizador: Jenny Puma Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración: Quimbolito					Fotografía de la elaboración: 	
Prueba #	2							
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones	
Harina de maíz Harina de trigo Mantequilla Manteca Azúcar Pasas Royal Queso Licor Huevos Hojas de achira	193 g 82 g 125 g 150 g 275 g 50 g 6 g 150 g 30 g 300g 12und	Cocción al vapor	40 min	Refrigeración	1-2 días	Cocción ala vapor		

Tabla 22.
Quimbolito

BITÁCORA GASTRONÓMICA

Nombre del realizador: Jenny Puma Eduarda Uyunkar		Nombre de la elaboración: Quimbolito					Fotografía de la elaboración:
Prueba #	3						
Ingredientes	Peso	Método de Cocción/Elaboración	Tiempo de Cocción/Elaboración	Método de conservación	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Harina de maíz Harina de trigo Mantequilla Margarina Azúcar Pasas Royal Queso Licor Huevos Hojas de achira	193 g 82 g 125 g 150 g 275 g 50 g 6 g 150 g 30 g 300g 12 und.	Cocción al vapor	40 min	Refrigeración	1-2 días	Cocción al vapor	

5.1.3. Hoja de ruta

Figura 11

Formato Hoja de ruta

a) FICHA TÉCNICA:			
b) Tipo de Plato:			
d) Foto	c) INGREDIENTES:		
	ant.	nd.	N ombre
e) MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
f) PREPARACIÓN:			
g) Observaciones:			

Fuente: Instituto Tecnológico Sudamericano

- a) **Ficha Técnica:** Nombre de la elaboración a realizar
- b) **Tipo de plato:** se indica la clasificación del plato ej. Entrada, fuerte, postre.
- c) **Ingredientes:** se coloca el peso del producto a elaborar, además de su unidad de medición ej.: gramos, ml y por último el nombre del ingrediente.
- d) **Foto:** se indica la imagen del plato final.
- e) **Mise en place:** se describe el tipo de corte que se utilizó en los ingredientes, también se coloca el tiempo de cocción del producto, temperatura y método de cocción del alimento, para una mejor descripción.
- f) **Preparación:** se detalla en paso a paso para la preparación de la receta, todo debe ir en orden secuencial.
- g) **Observaciones:** se acotan recomendaciones para la preparación del plato.

5.1.4. Documentos de Fichas de ruta

Tabla 23.

Hoja de ruta 1. Quimbolito



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Masa - Envuelto			
Tipo de Plato:		Quimbolito	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Un	Nombre
	0,082	Kg	Harina de trigo
	0,193	Kg	Harina de maíz
	0,275	kg	Azucar blanca
	0,006	kg	Royal
	0,25	kg	Queso
	0,125	kg	Mantequilla
	0,125	kg	Margarina
	0,05	kg	Pasas
	0,03	ml	Agua ardiente
	12	Und	Hojas de achira
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Harina de trigo		Harina de maíz	
Azucar blanca		Royal	
Queso		Mantequilla	
Margarina		Pasas	
Agua ardiente		Hojas de achira	
0		0	
Ingrediente / técnica, tiempo, temperatura			
Harina de trigo, harina de maíz, azúcar, huevos, pasas, queso, polvo de hornear o royal, esencia de vainilla. Cocción al vapor. Cocción por 30 minutos.			
Equipos y Utensilios:			
Olla tamalera, pinzas, kitchen, bolws			
PREPARACIÓN:			
1. Batir las claras con la mitad del azúcar hasta punto nieve y reservar. 2. Crear las mantecas juntos con la mitad del azúcar y añadir yema por yema batiendo constantemente junto con la esencia de vainilla. 3. Añadir las harinas tamizadas de poco en poco juntos con las mantecas cremadas agregando el queso. 4. Agregar las claras batidas mediante movimientos envolventes para que no pierda el aire. 5. Envolver en hojas de achira la masa colocando en el centro pasas. 6. Cocinar en olla tamalera por 30 minutos y servir.			
Observaciones:			

Tabla 24.

Hoja de ruta 2. Masa tamal de cerdo



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: "MASA"			
Tipo de Plato:		Tamal de Cerdo	
	INGREDIENTES:		
	Cant	Un	Nombre
	0,25	Kg	Harina de maiz amarillo
	0,18	kg	Mnateca de cerdo
	0	kg	Comino
	0	kg	Pimienta
	0,01	kg	Sal
	0,02	kg	Manteca Achatado
	0,1	Kg	Cebolla
	0,01	kg	Ajo
1,13	ml	Fondo de cerdo	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Harina de maiz amarillo		Mnateca de cerdo	
Comino		Pimienta	
Sal		Manteca	
Cebolla	Bronua	Ajo	Bronua
Fondo de cerdo		0	
0		0	
Ingrediente técnica, tiempo, temperatura			
Harina de maiz amarillo 100° c - 45min			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor, espatula de calor, cuchillo, tabla			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaborar un sofrito con la cebolla, ajo y mantecas 2. Colocar encima del sofrito la harina de maiz amarillo 3. Colocar el fondo de cerdo y mezclar 4. Hasta tener una masa uniforme 5. Verificar sal 			
Observaciones:			

Tabla 25.

Hoja de ruta 3. Relleno tamal de cerdo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Relleno			
Tipo de Plato:		Tamal de chanco	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,07	kg	Arveja
	0,07	kg	Zanahoria
	0,25	kg	Carne de Cerdo
	0,05	kg	Cebolla
	0,005	kg	Ajo
	0,02	kg	Manteca achotado
	0,07	kg	Pimiento
	0,003	kg	Comino
0,003	kg	Pimienta	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Arveja		Zanahoria	Bastones
Carne de Cerdo		Cebolla	Bronua
Ajo	Bronua	Manteca achotado	
Pimiento	Julianas	Comino	
Pimienta		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Carne de cerdo			
5min			
Equipos y Utensilios:			
sarten, espátulas			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un sofrito con la cebolla, ajo junto con las mantecas 2. Colocar en el sofrito la carne de cerdo y mezclar todos los ingredientes 3. Colocar los demas ingredientes y mezclar 			
Observaciones:			

Tabla 26.

Hoja de ruta 4. Envuelto tamal de cerdo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>		
FICHA TÉCNICA: Envuelto				
Tipo de Plato:		Tamal de chancho		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,6	kg	Masa
		0,3	kg	Condumio
		0,03	kg	Pasas
		0,12	kg	Huevos
		15	Und.	Hojas de Achira
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
Masa		Condumio		
Pasas		Huevos		
Hojas de Achira		0		
0		0		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Masa,condumio				
90° c - 45min				
Equipos y Utensilios:				
espatula, olla de vapor				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar la masa en la hoja 2. Colocar el condumio con la ayuda de la cuchara 3. Colocar encima del tamal el huevo y a sus lados laterales el pimiento y la pasa 				
Observaciones:				

Tabla 27.

Hoja de ruta 5. Masa tamal de cerdo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Masa			
Tipo de Plato:		Tamal de sambo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,36	kg	Zambo licuado
	0,17	kg	Puré de papa
	0,1	kg	Harina de maíz
	0	kg	Sal
	0	kg	Nuez moscada
	0	kg	Pimienta
	0,08	kg	Manteca de cerdo
	0,06	kg	Mantequilla
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Zambo licuado	N/A	Puré de papa	N/A
Harina de maíz	N/A	Sal	N/A
Nuez moscada		Pimienta	
Manteca de cerdo		Mantequilla	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Sambo, harina de maíz, pure de papa			
20 min			
Equipos y Utensilios:			
Bolw, cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Licuar el sambo			
2. Majar la papa			
3. Mezclar el sambo, la papa y la harina de maíz.			
4. Mezclar las mantecas junto la masa y los otro ingredientes			
Observaciones:			
Cuidar la temperatura de cocción carne.			

Tabla 28.

Hoja de ruta 6. Conduccio tamal de cerdo



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Conduccio			
Tipo de Plato:		Tamal de sambo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,08	kg	Zanahoria
	0,08	kg	Arveja
	0,08	kg	Pimiento rojo
	0,05	kg	Cebolla
	0,01	kg	Sal
	0,03	kg	Manteca Achiotada
	0,01	kg	Comino
	0,25	kg	Pollo
0,01	kg	Pimineta	
0,01	kg	Ajo	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Zanahoria	N/A	Arveja	N/A
Pimiento rojo	Julianas	Ajo	Brunoise
Cebolla	Brunoise	Sal	N/A
Manteca Achiotada		Comino	
Pimineta		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Pollo, arveja, vegetales, pimiento			
Equipos y Utensilios:			
Bowls, Cuchareta, Sartén, Cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Realizar un sofrito junto la cebolla y ajo 2. Colocar el pollo y los vegetales 3. Por ultimo colocar el pimiento para que asi no pierda el color			
Observaciones:			

Tabla 29.

Hoja de eruta 7. Envuelto tamal de cerdo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Envuelto			
Tipo de Plato:		Tamal de sambo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,7	kg	Masa
	0,3	kg	Relleno
	0,12	Kg	Huevo
	0,03	kg	Pasas
	10	Und.	Hojas de achira
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Masa		Relleno	
Huevo		Pasas	
Hojas de achira		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor, espacula, cuchara			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar la masa en la hoja 2. colocar sobre la masa el condumio 3. colocar en la olla de vapor y cocinar por 45 min			
Observaciones:			

Tabla 30.

Hoja de ruta 8. Masa chumal



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: "MASA"			
Tipo de Plato:		Chumal	
	INGREDIENTES:		
	Cant	Und.	Nombre
	0,8	Kg	Choclo
	0	kg	Anis
	0,12	kg	huevos
	0,01	kg	Polvo de Hornear
	0	kg	sal
	0,07	kg	Azucar
	0,03	Kg	Cebolla
	0,3	ml	Maserado de anis
	0,07	kg	Manteca de cerdo
0,07	kg	Mantequilla	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Choclo		Anis	
huevos		Polvo de Hornear	
sal		Azucar	
Cebolla	Bronua	Maserado de anis	
Manteca de cerdo		Mantequilla	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Choclo molido con cebolla			
100°c - 45min			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor, espátula de calor, cuchillo, tabla			
PREPARACIÓN:			
1. Moler el choclo junto con la cebolla			
2. Mezclar los demás ingredientes a la masa			
3. Derretir las mantecas y colocar junto a la masa			
4 colocar el maserado del anis			
5. Verificar sal y azucar			
Observaciones:			

Tabla 31.

Hoja de ruta 9. Macerado de anís chumal

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Macerado de Anis			
Tipo de Plato:		Chumal	
Foto	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,25	ml	Huanchaca
	0,3	kg	Anis comun
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Huanchaca		Anis comun	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Macerado de Anis			
Equipos y Utensilios:			
Botella			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar en una botella el Licos junto con el anis			
Observaciones:			

Tabla 32.

Hoja de ruta 10. Envuelto chumal

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Envuelto			
Tipo de Plato:		Chumal	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,9	Kg	Masa
	0,3	Kg	Quesillo
	0,02	kg	Aceite achotado
	15	Und.	Hojas de maiz
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Masa		Quesillo	
Aceite achotado		Hojas de maiz	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Chocolo 100°C - 45min			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor, espátula de calor, cuchillo, tabla			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar encima de la hoja la masa 2. Colocar el quesillo encima de la masa 3. Envolver y cocinar 			
Observaciones:			

Tabla 33.

Hoja de ruta 11. Masa cuchicaqui



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Masa			
Tipo de Plato:		Cuchicaqui	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,48	Kg	Harina maiz
	0,18	Kg	Manteca de cerdo
	0,01	kg	sal
	0,2	kg	Fondo de cerdo
	12	Und.	Hojas de huicundo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Harina maiz		Manteca de cerdo	
sal		Fondo de cerdo	
Hojas de huicundo		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Chocolo			
100°c - 45min			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor, espátula de calor, cuchillo, tabla			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar encima de la hoja la masa			
2. Colocar el queso encima de la masa			
3. Envolver y cocinar			
Observaciones:			

Tabla 34.

Hoja de ruta 12. Relleno Cuchi-cahqui

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Relleno			
Tipo de Plato:		Cuchi - cahqui	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,36	kg	Quesillo
	0,02	ml	Manteca Achatado
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Quesillo		Manteca Achatado	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Carne de cerdo			
Equipos y Utensilios:			
sarten, espátulas			
PREPARACIÓN:			
1. Realizar un sofrito con la cebolla, ajo junto con las mantecas 2. Colocar en el sofrito la carne de cerdo y mezclar todos los ingredientes 3. Colocar los demas ingredientes y mezclar .			
Observaciones:			

Tabla 35.

Hoja de ruta 13. Cuchi chaqui



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Cuchi chaqui			
Tipo de Plato:		Cuchi chaqui	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,48	Kg	Masa de harina de maiz
	0,36	Kg	Relleno
	12	Und.	Hojas de huicundo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Masa de harina de		Relleno	
Hojas de huicundo		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Harina de maiz 100°c - 45min			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor, espatula de calor, cuchillo, tabla			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar dentro de la masa el queso y hacer una forma de bola 2. colocar en la hoja 3. Envolver y cocinar			
Observaciones:			

Tabla 36.

Hoja de ruta 14. Masa timbulo



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Masa			
Tipo de Plato:		Timbulo	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,45	Kg	Harina de maiz
	0,08	Kg	Mnateca de chancho
	0,08	kg	Mantequilla
	0,06	kg	Huevos
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Harina de maiz		Mnateca de chancho	
Mantequilla		Huevos	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Choclo			
100°c - 45min			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor, espatula de calor, cuchillo, tabla			
PREPARACIÓN:			
1. Colocar encima de la hoja la masa			
2. Colocar el quesillo encima de la masa			
3. Envolver y cocinar			
Observaciones:			

Tabla 37.

Hoja de ruta 15. Almíbar de panela timbulos



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Almíbar de Panela			
Tipo de Plato:		Timbulos	
	INGREDIENTES:		
	Cant	Und.	Nombre
	0,3	kg	Panela
	0,01	kg	Clavo de olor
	0,01	kg	Pimienta Dulce
	0	kg	Canela en rama
	0	kg	Ishpingo
0,01	kg	Anis estrellado	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Panela		Clavo de olor	Bastones
Pimienta Dulce		Canela en rama	Bronua
Ishpingo	Bronua	Anis estrellado	
0	Julianas	0	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Carne de cerdo			
Equipos y Utensilios:			
sarten, espátulas			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un sofrito con la cebolla, ajo junto con las mantecas 2. Colocar en el sofrito la carne de cerdo y mezclar todos los ingredientes 3. Colocar los demas ingredientes y mezclar 4. 			
Observaciones:			

Tabla 38.

Hoja de ruta 16. Relleno timbulos

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Relleno			
Tipo de Plato:		Timbulos	
Foto	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,5	kg	Queso
	0,25	kg	Panela
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Queso		Panela	
0		0	
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
PREPARACIÓN:			
1. Rallar el queso , la panela y mezclar			
Observaciones:			

Tabla 39.
Hoja de ruta 17. Envuelto timbulo

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: Envuelto			
Tipo de Plato:		Timbulos	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,46	kg	Masa
	0,6	ml	Agua Panela
	0,35	kg	Queso
	0,2	kg	Panela
	20	Und.	Hojas de huicundo
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
Masa		Agua Panela	
Queso		Panela	
Hojas de huicundo		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Harina de maiz			
90°C - 45min			
Equipos y Utensilios:			
Olla de vapor			
PREPARACIÓN:			
1. Realizar una bola y colocar dentro ella el queso rallado			
2. Envolver y cocinar a vapor			
Observaciones:			

5.1.5. Ficha de costos

Figura 12.

Formato ficha de costos

a) Costos:								
b) Chef:								
c) Tipo de plato:				e) Tamaño porción				
d) Costo por Plato:				f) Raciones:				
g) N°	h) CANT	i) UND.	j) INGREDIENTE	k) Costo por kilo	l) Costo receta	m) Presentación	n) Gramaje bruto compra	o) Factor Corrección
1								
2								
3								
4								
5								
		p) Peso Total receta				q) Costo de receta		
r) P.V.P (Precio de venta al Público):								

Fuente: Instituto Tecnológico Sudamericano

- a) **Costos:** dentro de este espacio se escribe el nombre de la elaboración.
- b) **Chef:** Nombre del responsable dentro del desarrollo de la preparación.
- c) **Tipo de plato:** se detalla el plato a elaborar
- d) **Costo por plato:** detalla el precio por ración para nosotros, dependiendo el gramaje.
- e) **Tamaño de la porción:** se especifica el peso que se va a utilizar en la elaboración del plato.
- f) **Raciones:** referido a la cantidad obtenido del producto que se va a dar por cada preparación.
- g) **N°:** Número de identificación de los ingredientes a utilizar.
- h) **Cantidad:** porcentaje que se van a utilizar por cada ingrediente dentro de la receta.
- i) **Unidad:** medida de cada ingrediente que debe estar en gramos o mililitros.

- j) **Ingrediente:** descripción del producto a utilizar
- k) **Costo por kilo:** Precio que tiene cada ingrediente, pero por kg
- l) **Costo de receta:** Porcentaje que se escribe en relación al peso del producto a utilizar por cada kilogramo
- m) **Presentación:** se describe en que envase, funda, caja, paquete o envoltorio que vino el producto.
- n) **Gramaje bruto de compra:** cantidad a utilizar en referencia a cada ingrediente
- o) **Factor de Corrección:** se corrige en función a sus normas y técnicas establecidas para poder generar un cálculo correcto, las cuales irán variando de acorde al cuadro de medición del suministro
- p) **Peso total de la receta:** detalla la cantidad total de todos los ingredientes a utilizar por elaboración
- q) **Costo de la receta:** cuanto nos va a valer la receta en general
- r) **P.V.P:** precio al cual podemos vender al público en general.

5.1.6 Documento de fichas de costos

Tabla 40.

Ficha de costos 1. Masa-envuelto Quimbolito


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Masa - Envuelto						
Chef:		Jenny Puma - Eduarda Uyunkar						
Tipo de Plato:		Quimbolito	Tamaño porción		0,09			
Costo por Plato:		0,26	Raciones:		12			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,08	Kg	Harina de trigo	1,20	0,10	Funda	0,082	1,00
2	0,19	Kg	Harina de maiz	2,20	0,42	Tarrina	0,193	1,00
3	0,28	kg	Azucar blanca	1,15	0,32	Funda	0,275	1,00
4	0,01	kg	Royal	2,50	0,02	Funda	0,006	1,00
5	0,25	kg	Queso	4,00	1,00	Funda	0,250	1,00
6	0,13	kg	Mantequilla	2,50	0,31	Carton	0,125	1,00
7	0,13	kg	Margarina	1,80	0,23	Funda	0,125	1,00
8	0,05	kg	Pasas	3,25	0,16	Funda	0,050	1,00
9	0,03	ml	Agua ardiente	0,50	0,02	Botella	0,030	1,00
10	12,00	Und.	Hojas de achira	0,05	0,60	Funda	12,000	1,00
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	
		1,14	Peso Total receta		3,17	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,66				
Costo por kilo de elaboración				2,79				

Tabla 41.

Ficha de costos 2. Masa tamal de cerdo


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		"MASA"						
Chef:		Eduarda Uyunkar - Jenny Puma						
Tipo de Plato:		Tamal de Cerdo	Tamaño porción		0,1			
Costo por Plato:		0,24	Raciones:		15			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,25	Kg	Harina de maiz amarillo	2,20	0,55	Funda	0,250	1,00
2	0,18	kg	Mnateca de cerdo	4,50	0,79	Tarrina	0,175	1,00
3	0,00	kg	Comino	1,00	0,00	Funda	0,003	1,00
4	0,00	kg	Pimienta	2,50	0,01	Funda	0,003	1,00
5	0,01	kg	Sal	6,00	0,04	Funda	0,006	1,00
6	0,02	kg	Manteca Achatado	6,00	0,09	Botella	0,015	1,00
7	0,10	Kg	Cebolla	1,00	0,10	Funda	0,103	1,03
8	0,01	kg	Ajo	1,00	0,01	Funda	0,005	1,00
9	1,13	ml	Fondo de cerdo	1,75	1,97	Funda	1,249	1,11
10	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
		1,68	Peso Total receta		3,55	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,59				
Costo por kilo de elaboración				2,11				

Tabla 42.

Ficha de costos 3. Envuelto tamal de cerdo


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Envuelto						
Chef:		Eduarda Uyunkar - Jenny Puma						
Tipo de Plato:		Tamal de chanchi	Tamaño porción		0,12			
Costo por		0,20	Raciones:		15			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,60	kg	Masa	2,11	1,27	Paila	0,600	1,00
2	0,30	kg	Condomio	1,94	0,58	Sarten	0,300	1,00
3	0,03	kg	Pasas	3,25	0,10	Funda	0,030	1,00
4	0,12	kg	Huevos	2,55	0,31	Funda	0,120	1,00
5	15,00	Und	Hojas de Achira	0,05	0,75	Funda	15,000	1,00
6	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
7	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
8	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
9	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
10	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
11	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
12	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
		1,05	Peso Total receta		3,00	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,50				
Costo por kilo de elaboración				2,86				

Tabla 43.

Ficha de costo 4. Masa Tamal de sambo

N°		CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,36	kg	Zambo licuado	2,50	0,90	Funda	0,400	1,11	
2	0,17	kg	Puré de papa	1,00	0,17	Funda	0,183	1,11	
3	0,10	kg	Harina de maíz	2,20	0,22	Funda	0,100	1,00	
4	0,00	kg	Sal	1,00	0,00	Funda	0,001	1	
5	0,00	kg	Nuez moscada	4,50	0,00	Funda	0,001	1	
6	0,00	kg	Pimienta	6,00	0,01	Funda	0,001	1	
7	0,08	kg	Manteca de cerdo	4,00	0,32	Tarrina	0,079	1	
8	0,06	kg	Mantequilla	2,50	0,15	Carton	0,061	1	
9	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0	
10	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0	
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0	
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0	
		0,77	Peso Total receta			1,77	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):					3,88				
Costo por kilo de elaboración					2,30				

Tabla 44.

Ficha de costos 5. Conduenio tamal de cerdo



 								
Costos:		Conduenio						
Chef:		Jenny Puma - Eduarda Uyunkar						
Tipo de Plato:		Tamal de sambo	Tamaño porción		0,540			
Costo por Plato:		0,97	Raciones:		1			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,08	kg	Zanahoria	1,50	0,12	Funda	0,082	1,00
2	0,08	kg	Arveja	2,00	0,16	Funda	0,080	1,00
3	0,08	kg	Pimiento rojo	2,50	0,20	Funda	0,084	1,05
4	0,05	kg	Cebolla	1,00	0,05	Funda	0,054	1,03
5	0,01	kg	Sal	1,00	0,01	Funda	0,010	1
6	0,03	kg	Manteca Achiotada	4,00	0,12	Tarrina	0,030	1
7	0,01	kg	Comino	6,00	0,04	Funda	0,006	1
8	0,25	kg	Pollo	1,35	0,34	Funda	0,250	1
9	0,01	0	Pimineta	6,00	0,04	Funda	0,000	0
10	0,00	0	0	0,00	0,00	0,00	0,000	0
11	0,00	0	0	0,00	0,00	0,00	0,000	0
		0,60	Peso Total receta		1,07	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		2,43						
Costo por kilo de elaboración		1,80						

Tabla 45.

Ficha de costos 6. Envuelto Tamal sambo


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Envuelto						
Chef:		Jenny Puma - Eduarda Uyunkar						
Tipo de Plato:		Tamal de sambo	Tamaño porción		0,11			
Costo por		0,42	Raciones:		10			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,70	kg	Masa	3,88	2,71	Paila	0,700	1,00
2	0,30	kg	Relleno	2,43	0,73	Sarten	0,300	1,00
3	0,12	Kg	Huevo	2,55	0,31	Funda	0,120	1,00
4	0,03	kg	Pasas	3,25	0,10	Funda	0,030	1,00
5	10,00	Und.	Hojas de achira	0,05	0,50	Paquete	10,000	1,00
6	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
7	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
8	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
9	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
10	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
	1,15	Peso Total receta			4,35	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				1,04				
Costo por kilo de elaboración				3,78				

Tabla 46.

Ficha de costo 7. Masa cuchichaqui


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Masa						
Chef:		Eduarda Uyunkar - Jenny Puma						
Tipo de Plato:		Cuchichaqui	Tamaño porción		0,5			
Costo por Plato:		1,24	Raciones:		2			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,48	Kg	Harina maiz	1,00	0,48	Funda	0,480	1,00
2	0,18	Kg	Manteca de cerdo	4,00	0,71	Tarrina	0,178	1,00
3	0,01	kg	sal	1,00	0,01	Funda	0,006	1,00
4	0,20	kg	Fondo de cerdo	1,75	0,35	Funda	0,201	1,00
5	12,00	Und.	Hojas de huicundo	0,05	0,60	Funda	12,000	1,00
6	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
7	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
8	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
9	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
10	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
	0,87	Peso Total receta			2,15	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				3,11				
Costo por kilo de elaboración				2,49				

Tabla 47.

Ficha de costos 8. Relleno Cuchichahqui

N°		CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,36	kg	Quesillo	4,00	1,44	Funda	0,360	1	
2	0,02	ml	Manteca Achatado	4,00	0,06	Funda	0,015	1	
3	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0	
4	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0	
5	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0	
6	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0	
7	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0	
8	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0	
9	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0	
10	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	0	
11	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	0	
12	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000		
		0,38	Peso Total receta			1,50	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):					3,60				
Costo por kilo de elaboración					4,00				

Tabla 48.

Ficha de costos 9. Cuchichaqui


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Cuchi chaqui						
Chef:		Jenny Puma - Eduarda Uyunkar						
Tipo de Plato:		Cuchi chaqui	Tamaño porción		0,07			
Costo por Plato:		0,29	Raciones:		12			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,48	Kg	Masa de harina de maiz	3,11	1,49	Bolw	0,480	1,00
2	0,36	Kg	Relleno	4,00	1,44	Bolw	0,360	1,00
3	12,00	Und.	Hojas de huicundo	0,05	0,60	Paquete	12,000	1,00
4	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
5	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
6	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
7	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
8	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
9	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
10	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
11	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
12	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
		0,84	Peso Total receta		3,53	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,74				
Costo por kilo de elaboración				4,20				

Tabla 49.

Ficha de costos 10. Masa timbulo


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Masa						
Chef:		Eduarda Uyunkar - Jenny Puma						
Tipo de Plato:		Timbulo	Tamaño porción		0,46			
Costo por Plato:		1,14	Raciones:		1			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,45	Kg	Harina de maiz	2,20	0,99	Funda	0,450	1,00
2	0,08	Kg	Mnateca de chancho	4,00	0,30	Tarrina	0,075	1,00
3	0,08	kg	Mantequilla	2,50	0,19	Funda	0,075	1,00
4	0,06	kg	Huevos	2,55	0,15	Funda	0,060	1,00
5	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
6	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
7	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
8	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
9	0,00	0	0	0,00	0,00	-	0,000	0,00
10	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	0,00
11	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	0,00
12	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	0,00
	0,66	Peso Total receta			1,63	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				2,84				
Costo por kilo de elaboración				2,47				

Tabla 50.

Ficha de costos 11. Almíbar de panela timbulos


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Almibar de Panela						
Chef:		Jenny Puma - Eduarda Uyunkar						
Tipo de Plato:		Timbulos	Tamaño porción		0,7			
Costo por		0,77	Raciones:		0			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,30	kg	Panela	1,00	0,30	Funda	0,300	1
2	0,01	kg	Clavo de olor	2,50	0,01	Funda	0,005	1
3	0,01	kg	Pimienta Dulce	2,50	0,01	Funda	0,006	1,1
4	0,00	kg	Canela en rama	2,50	0,01	Funda	0,003	1
5	0,00	kg	IsHPingo	2,50	0,01	Funda	0,003	1
6	0,01	kg	Anis estrellado	2,50	0,01	Funda	0,005	1
7	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
8	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
9	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
10	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
		0,32	Peso Total receta		0,35	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				1,92				
Costo por kilo de elaboración				1,10				

Tabla 51.

Ficha de costos 12. Envuelto timbulos


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Envuelto						
Chef:		Eduarda Uyunkar - Jenny Puma						
Tipo de Plato:		Timbulos	Tamaño porción		0,08			
Costo por Plato:		0,22	Raciones:		20			
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,46	kg	Masa	2,47	1,14	Bowl	0,460	1
2	0,60	ml	Agua Panela	1,10	0,66	Bowl	0,600	1
3	0,35	kg	Queso	4,00	1,40	Bowl	0,350	1
4	0,20	kg	Panela	1,00	0,20	Funda	0,200	1
5	20,00	Und.	Hojas de huicundo	0,05	1,00	Funda	20,000	1
6	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
7	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
8	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
9	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
10	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0
		1,61	Peso Total receta		4,40	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,55				
Costo por kilo de elaboración				2,73				

Tabla 52.

Ficha de costos 13. Masa chumal


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		"MASA"						
Chef:		Eduarda Uyunkar - Jenny Puma						
Tipo de Plato:		Chumal	Tamaño porción		0,09			
Costo por Plato:		0,38	Raciones:		15			
N°	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,80	Kg	Choclo	5,00	4,01	Funda	0,802	1,00
2	0,00	kg	Anis	4,50	0,01	Tarrina	0,003	1,00
3	0,12	kg	huevos	2,55	0,31	Funda	0,120	1,00
4	0,01	kg	Polvo de Hornear	2,50	0,02	Funda	0,006	1,00
5	0,00	kg	sal	1,00	0,00	Funda	0,003	1,00
6	0,07	kg	Azucar	1,15	0,08	Botella	0,070	1,00
7	0,03	Kg	Cebolla	1,00	0,03	Funda	0,030	1,00
8	0,30	ml	Maserado de anis	2,68	0,80	Funda	0,300	1,00
9	0,07	kg	Manteca de cerdo	4,00	0,28	Tarrina	0,070	1,00
10	0,07	kg	Mantequilla	2,50	0,18	Paquete	0,070	1,00
11	0,00	0	-	0,05	0,00	-	0,000	0,00
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00
		1,47	Peso Total receta		5,72	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,95				
Costo por kilo de elaboración				3,88				

Tabla 53.

Ficha de costos 14. Macerado de anís chumal


 www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		Macerado de Anis						
Chef:		Jenny Puma - Eduarda Uyunkar						
Tipo de Plato:		Chumal	Tamaño porción		0,3			
Costo por		0,80	Raciones:		2			
Nº	CANT	UND	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,25	ml	Huanchaca	0,50	0,13	Botella	0,250	1
2	0,30	kg	Anis comun	4,50	1,35	Funda	0,300	1
3	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
4	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
5	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
6	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
7	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
8	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
9	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
10	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
11	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
12	0,00	0	0	0,00	0,00		0,000	
	0,55	Peso Total receta			1,48	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				2,01				
Costo por kilo de elaboración				2,68				

Tabla 54.

Ficha de costos 15.Envuelto chumal

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,90	Kg	Masa	3,88	3,49	Funda	0,900	1,00	
2	0,30	Kg	Quesillo	4,00	1,20	Tarrina	0,300	1,00	
3	0,02	kg	Aceite achotado	4,00	0,06	Funda	0,015	1,00	
4	15,00	Und.	Hojas de maiz	0,05	0,75	Funda	15,000	1,00	
5	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
6	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
7	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
8	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
9	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
10	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
11	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
12	0,00	0	-	0,00	0,00	-	0,000	0,00	
		1,22	Peso Total receta			5,50	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):					0,50				
Costo por kilo de elaboración					4,53				

5.1.7. Base de datos

Tabla 55.
Base de datos

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	PESO BRUTO	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO KILO	CANTIDAD NETA	PESO DESPERDICIO	PESO SUB PRODUCTO	RENDIMIENTO %	FACTOR DE CORRECCION	COSTO KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
CÁRNICOS				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
LÁCTEOS				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
										#i DIV/0!	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
FRUTAS				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
										#i DIV/0!	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
HORTALIZAS				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
										#i DIV/0!	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
ABARROTES				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	
				1	KG					0	#i DIV/0!	#i DIV/0!	

- **Grupo:** Refiere al género del elemento de estudio.
- **Ingrediente Final:** Es el producto que se necesita en la ficha técnica estandarizada.
- **Presentación de la compra:** referido al producto a comprar que se necesita en la ficha técnica estandarizada.
- **Proveedor:** Lugar de compra del producto en su "presentación de compra" (soportado con facturas, o notas de compra).
- **Peso Bruto:** Cantidad estandarizada a 1 kg para facilitar cálculo matemático
- **Unidad Media:** Unidad de medida, siempre en Kilos o litros.
- **Precio Kilo:** Precio por kilo de compra de la "presentación de compra".
- **Cantidad neta:** Refiere a el peso en "kilos" de producto esperado "NETO".
- **Peso Desperdicio:** referido al peso en kilos del producto que terminará desechado.
- **Peso Sub Producto:** Es el peso en "kilos" de productos obtenidos del procesamiento que pueden ir a inventario.
- **Rendimiento %:** Porcentaje de "ingrediente final" en base a la "presentación de compra".
- **Factor de corrección:** Factor matemático, para el análisis del rendimiento en ficha.
- **Costo kilo ingrediente final:** Costo del "ingrediente final" por kilo, en base a la presentación de compra.
- **Observaciones:** Comentarios sobre variaciones en productos de temporada, y otros.

5.1.8. Documentos Base de datos

Tabla 56.

Base de datos de las preparaciones

GRUPO	INGREDIENTE FINAL	PRESENTACIÓN DE COMPRA	PROVEEDOR	PESO BRUTO	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIO KILO	CANTIDAD NETA	PESO DESPERDICIO	PESO SUB PRODUCTO	RENDIMIENTO O %	FACTOR DE CORRECCION	COSTO KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
CÁRNICOS													
	Cabeza de chanco	Entera	Mercado 10 de agosto	1	KG	1,75	0,9	0,1	0	90	1,1	1,94	
	Pechuga de pollo	Funda	Mercado 9 de octubre	1	KG	1,35	0,4	0,1	0	40	2,5	3,38	
LÁCTEOS													
	Margarina	Caja	Coral Hipermercado	1	KG	1,80	1,00	0	0	100	1,00	1,80	
	Mantequilla	Carton	Coral Hipermercado	1	KG	2,50	1,00	0	0	100	1,00	2,50	
	Queso	Funda	Mercado 9 de octubre	1	KG	4,00	1,00	0	0	100	1,00	4,00	
	Quesillo	Funda	Mercado 9 de octubre	1	KG	4,00	1,00	0	0,00	100	1,00	4,00	
Hojas													
	Hojas de huicundo	Funda	Feria libre	1	UND	0,05	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,05	
	Hojas de achira	Funda	Feria libre	1	UND	0,05	1,00	0,00	0,00	100	1,00	0,05	
	Hojas de maiz	Entero	Feria libre	1	UND	0,05	1,00	0,00	0	100	1,00	0,05	
HORTALIZAS													
	Arveja	Funda	Feria libre	1	KG	2,00	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	Zanahoria	Funda	Feria libre	1	KG	1,50	0,95	0,05	0,00	95	1,05	1,58	
	Cebolla	Funda	Feria libre	1	KG	1,00	0,97	0,00	0,00	97	1,03	1,03	
	Papa	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	1,00	0,90	0,10	0,00	90	1,11	1,11	
	Sambo	Funda	Mercado 10 de agosto	1	KG	2,50	0,90	0,10	0,00	90	1,11	2,78	
	Ajo	Funda	Feria libre	1	KG	4,00	1,00	0,00	0,00	100	1,00	4,00	
	Pimiento	Funda	Feria libre	1	KG	2,50	0,95	0,00	0,00	95	1,05	2,63	
	Choclo	balde	Feria libre	1	KG	5,00	1,00	0,00	0,00	100	1,00	5,00	

Tabla 56.

Base de datos de las preparaciones

ABARROTOS												
Harina de maiz blanco	Funda	Supermaxi	1	KG	2,20	1,00	0	0,00	100	1,00	2,20	
Harina de maiz hidratado molido	Molido	Mercado 10 de agosto	1	KG	1,00	1,00	0	0,00	100	1,00	1,00	
Harina de maiz amarillo	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,30	1,00	0	0,00	100	1,00	2,30	
Harina de trigo	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	1,20	1,00	0	0,00	100	1,00	1,20	
Pasas	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	3,25	1,00	0	0,00	100	1,00	3,25	
Huevos	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,55	1,00	0	0,00	100	1,00	2,55	
Anis estrellado	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,50	1,00	0	0,00	100	1,00	2,50	
Canela	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,50	1,00	0	0,00	100	1,00	2,50	
Ispingo	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,50	1,00	0	0,00	100	1,00	2,50	
Clavo de olor	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,50	1,00	0	0,00	100	1,00	2,50	
Pimienta dulce	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,50	1,00	0	0,00	100	1,00	2,50	
Panela	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	1,00	1,00	0	0,00	100	1,00	1,00	
Pimienta negra	Funda	Especerías Don Boscos	1	KG	6,00	1,00	0	0,00	100	1,00	6,00	
Comino	Funda	Especerías Don Boscos	1	KG	6,00	1,00	0	0,00	100	1,00	6,00	
Nuez Moscada	Funda	Especerías Don Boscos	1	KG	4,50	1,00	0	0,00	100	1,00	4,50	
Sal	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	1,00	1,00	0	0,00	100	1,00	1,00	
Manteca Achatada	Botella	Tienda Doña Maria	1	KG	4,00	1,00	0	0,00	100	1,00	4,00	
Manteca de cerdo	Tarrina	Mercado 10 de agosto	1	KG	4,00	1,00	0	0,00	100	1,00	4,00	
Anis comun	Funda	Especerías Don Boscos	1	KG	4,50	1,00	0	0,00	100	1,00	4,50	
Agua ardiente de caña	Botella	Tienda Doña Maria	1	KG	0,50	1,00	0	0,00	100	1,00	0,50	
Azucar	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	1,00	1,00	0	0,00	100	1,00	1,00	
Polvo de hornear	Funda	Tienda Doña Maria	1	KG	2,50	1,00	0	0,00	100	1,00	2,50	

5.1.9. Fijación de precio de venta al público sugerido

La fijación de precios sugerida tiene como objetivo principal mantener la consistencia de la marca, garantizar la competitividad en el mercado y ejercer cierto control sobre los márgenes de beneficio en toda la cadena de distribución. Sin embargo, en la práctica, los precios pueden variar debido a negociaciones, estrategias de mercado y dinámicas comerciales específicas (Clavijo, 2022).

5.1.9.1. Estructura del P.V.P sugerido

La fijación de venta al público es marcada principalmente por el costo de productos de las elaboraciones, ya que los valores dados no constan en la ficha de herramientas utilizadas para la producción del producto, como es el caso del agua, electricidad, gas e incluso la realización.

Figura 13.

P.V.P sugerido

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,66
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,50
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	1,04
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,74
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,55
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,50

5.1.10. Principales materiales primas utilizadas

A continuación se presenta la tabla 57 referida a la materia prima utilizadas en las preparaciones de los diferentes envueltos tradicionales de las cinco parroquias de Cuencas.

Tabla 57.*Materia prima utilizada*

Producto	Descripción	Propiedades
Harina de trigo	Es un polvo que es obtenido mediante el proceso de molido de granos de trigo maduros.	Contiene proteínas, carbohidratos, vitaminas K, B3, B9 Y B7
Harina de maiz	Es un polvo que se obtiene a partir de granos de maiz.	Contiene vitaminas, minerales y cacaoteros. A, B1, C, E, K
Mantequilla	Es obtenida de la grasa de leche animal.	Producto altamente calórico, contiene vitaminas A y D.
Azúcar	Obtenida a partir de la caña de azúcar	Brindar energía.
Pasas	Por lo general son uvas secas que se pueden utilizar para cualquier elaboración	Son una Fuente de fibra y confiere proteínas
Queso	Es un lácteo que proviene del origen animal.	Es un alimento rico en vitaminas A y D
Huevos	Es un alimento derivado de las aves de corral	Rico en nutrientes, evita enfermedades cónicas
Manteca de cerdo	Grasa original animal extraída de tejidos de los cerdos.	Contiene Colesterol
Zambo	Es una especie de calabaza utilizada en diferentes elaboraciones.	Aporta vitaminas A, del complejo B
Papa	Es un tubérculo comestible que nace bajo la tierra.	Aporta vitamina C
Sal	Potencia sabor, facilita la digestión, interviene en la regulación de líquidos.	Contiene cantidades variables de calcio, zinc, cromo, magnesio y sulfato
Pollo	Es una carne magra que contiene menos el 10% de grasa	Aporta minerales como el fosforo y vitaminas como la B6.
Choclo	El cholo es libre de gluten por lo cual las personas con Enfermedades puedan consumir sin ningun problema.	Aporta proteínas, hidratos de carbono. Vitamina B1
Aniss	Es una planta medicinal que aporta diversos beneficios	N/A
Panela	Es un tipo de azúcar extraído directamente del jugo de la caña.	Aporta vitaminas y minerales que son importante que ayudan a mejorar el sistema inmunológico
Ishpingo	Es una especia que ayuda aromatizar y saborizar alimentos. Es una planta nativa de la Amazonia	Contiene antioxidantes y vitaminas que aportan al cuerpo
Pimienta dulce	Es un especia que aporta acidez, fresca para cualquier elaboración.	N/A

Fuente: Elaboración propia

5.1.11. Técnicas y Métodos Gastronómicos

La tabla 58 presenta las técnicas y métodos gastronómicos utilizados en la preparación de las diferentes recetas de envueltos tradicionales de las cinco parroquias de Cuenca.

Tabla 58.
Técnicas y métodos gastronómicos utilizados

Nombre de la elaboración	Cortes	Técnicas	Temperatura	Tiempo
Chumales	Brunoise	Cocción al Vapor	100°C	45min
Tamal de chancho	Brunoise Bastones Julianas Rondelle	Cocción al Vapor Sofrito Blanquear	100°C	45min 3min
Tamal de zambo	Brunoise Bastones Julianas Rondelle	Cocción al Vapor Sofrito Blanquear	100°C	45min 3min
Quimbolitos	N/A	Cocción al Vapor Creomar Movimientos envolventes Punto nieve	100°C	45min 1min 2min 30seg
Timbulos	N/A	Cocción al Vapor Almibar	100°C	45min 25min
Cuchi chaquis	N/A	Cocción al Vapor	100°C	45min

Fuente: Elaboración propi

CONCLUSIÓN

Este proyecto ha permitido contrastar recetas familiares que continúan preservando la tradición de elaborar envueltos. Cada familia conserva su propia receta, que ha sido transmitida a lo largo de las generaciones y aún se utiliza en la actualidad. La elaboración de estas recetas tradicionales de Cuenca tiene como objetivo resaltar la cocina cuencana basada en los envueltos, buscando obtener características organolépticas óptimas en el producto final y lograr excelentes resultados. Todo el proceso se lleva a cabo siguiendo una ficha o bitácora estandarizada, lo que permite obtener un sabor único y agradable en cada preparación.

El proyecto desarrollo y diseño un recetario de envueltos tradicionales, el cual presenta recetas estandarizadas e información gastronómica y cultural de los productos elaborados. Además, será difundido mediante las redes sociales.

La aceptación de este proyecto está influenciada por varios factores, incluida la complejidad de la elaboración de los envueltos y su accesibilidad económica tanto para la venta en el hogar como en restaurantes. El enfoque principal es la ciudad de Cuenca al momento de difundirlo, con el objetivo de que sea bien recibido y resulte de gran beneficio para la comunidad local.

RECOMENDACIONES

- **NIVEL INTITUCIONAL**

Se sugiere continuar con estudios adicionales sobre los envueltos, dado que este tópico abarca una amplia tradición enraizada en cada parroquia. Cada envuelto sitia un fragmento de la historia local, por lo que investigar más a fondo esta temática permitirá profundizar en el conocimiento de estas tradiciones culinarias únicas.

- **NIVEL TECNICO**

Se recomienda mantener la cultura culinaria referida a recetas tradicionales con el fin que se pueda mantener vigente los ingredientes relevantes, como por ejemplo la harina de maíz, el cual es uno de las más utilizada en preparaciones ancestrales.

- **NIVEL TEORICO**

Se invita a mantener lazos abiertos acerca de temas que vinculados con la cultura y la tradición, ya sea cocina ecuatoriana, cocina cuenca, etc. Con la finalidad de socializar puntos importantes que puedan dar aprendizaje, ser compartidos y ayudar con a que se mantengan en el tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abreu, J. L. (2014). El Método de la Investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 195-204.
- Aguilar, C. (2010). *Bachelor's thesis, Provincia del Azuay, canton Cuenca: comunidad de Quingeo: historia y turismo*. Cuenca: Universidad del Azuay.
- Aguilar, M. (2015). *Las fiestas populares de la parroquia el Valle y su aporte turístico*. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Alban, G. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo Revista Científica Mundo de la Investigación y Conocimiento*, 163-173.
- Ayala, G. (octubre 21 de 2023). Cuchi chaquis . (E. Uyunkar, Interviewer)
- Bacacela, C. (2022). *Usos sociales, rituales y actos festivos*. Ceunca- Ecuador: Ministerios Coordinador de Patrimonio Cultural.
- Banegas, E. (2018). *Producción de un libro fotográfico sobre las tradiciones, recursos naturales, gastronomía y atractivos que posee Baños*. Cuenca: Universidad Politecnica Salesiana sede Cuenca.
- Cadena, B. R. (2023). Para que sirve un recetario de cocina <https://aprende.com/blog/gastronomia/gastronomia-internacional/para-que-sirve-un-recetario-de-cocina/>
- Camarasa, V. (1982). *Lenguaje técnico de un recetario de cocina*. España: Anuario de Estudios Filosóficos .
- CESDE. (Enero 20 de 2024). *Escuela de turismo Gastronomía*. <http://files.jomar.webnode.com>
- Chagoya, E. R. (julio 01 de 2018). *Gestiopolis* . <https://gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
- Clavijo, C. (2022, 03 28). *Fijación de precios: definición, factores y objetivos*. <https://blog.hubspot.es/sales/que-es-fijacion-de-precios>
- Cuenca, F. T. (2020). *Conoce Cuenca*. <https://cuenca.com.ec/es/conoce-cuenca>

- Cuenca, F. T. (n.d.). *Fundacion Turismo para cuenca* . Retrieved from Alcaldia de cuenca : <https://cuenca.com.ec/es/inicio#page-header-top>
- Encalada, M. (noviembre 18 de 2023). Chumales . (J. Puma, Entrevista)
- Espinoza, J. I. (Marzo 10 de 2017). El Diario . *La achira y su utilidad* .
- GARCÍA, O. (2022). *Tamaleras: Tradición que sabe a pipián*. Lima-Perú: Corporación Unificada Nacional de Educación Superior con Escuela de Comunicación y Bellas Artes.
- Guevara, L. V. (2021, 07 06). *Gestion de base de datos*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://readthedocs.org/projects/gestionbasesdatos/downloads/pdf/latest/>
- INPC. (2010). *Glosario del patrimonio cultural inmaterial del Azuay*. Cuenca-Ecuador: Instituto Nacional de Patrimonio Cultural Regional 6.
- Izurieta, M. (2020). *Trayectorias de la alimentación andina y mesoamericana*. Quito: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, Spondylus.
- Marin, J. (2023, 01 20). Los 170 años de San Francisco de Sinincay. *Los 170 años de San Francisco de Sinincay*.
- Martha Isabel Velandia del Rio, J. A. (2023). *Costo para microempresarios. ¿cómo costear?*: <https://elibro.net/es/ereader/sudamericanocuenca/232957?page=38>
- Morocho, M. (2010). *Provincia del Azuay, Cantón Cuenca, Parroquia de Quingeo Mitos, Leyendas y Tradiciones Orales*. Cuenca: Tesis de pregrado, Universidad del Azuay.
- Moscoso, J. (2007). *La Belleza oculta de la Parroquia Rural Sinincay*. Cuenca: Universidad del Azuay.
- Ochoa, D. C. (2010). Glosario Patrimonio Inmaterial. In D. C. Ochoa, *Glosario del Patrimonio Cultural Inmaterial del Azuat* (pp. 130-131). CUENCA : Instituto Nacional del Patrimonio Cultural Regional 6 .
- Ochoa, M. (2008). *Inventario de Festividades Religiosas del Cantón Cuenca*. Cuenca, Ecuador: Universidad el Azuay, Escuela de Turismo.

- Oliva, C. (Julio 29 de 2016). *Conversaciones New media y digital storytelling*.
<https://conversacionesdigitales.com/como-disenar-estrategia-difusion/>
- Orellana, D. C. (Mayo 29 de 2011). *Revista cuenca ilustre del Ecuador* .
<https://patomiller.wordpress.com/2011/05/29/parroquia-el-valle/>
- Ortega, C. (2023). *QuestionPro*. <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>
- Ortega, C. (2023). *QuestionPro*. <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-mixta/>
- Ortega, L. (2016). *Análisis del potencial turística de la parroquia Tarqui para desarrollar turismo rural*. Cuenca-Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Ortiz, P. (2012). *Los envueltos en la provincia del Azuay: historia, características y propuesta de innovación*. Cuenca: Universidad de Cuenca Tesis de pregrado.
- Padilla, M. F. (2024, 02 05). Tamal de Sambo. (J. puma, Entrevista)
- Pati Jinich*. (n.d.). Hojas de maiz. <https://patijinich.com/es/hojas-de-maiz/>
- Quinche, G. (2021). *Aprovechamiento de la harina de pulpa y semilla de la guaba (Inga edulis) En la elaboración de quimbolitos*. Milagro – Ecuador: Universidad Agraria del Ecuador Facultad de Ciencias Agrarias Carrera de Ingeniería Agrícola Mención Agroindustrial.
- Siguenza, E. (2023 , 10 23). Timbulos. (E. Uyunkar, entrevistador)
- Suarez, E. (Abril 10 de 2023,). *Experto Universitario*.
<https://expertouniversitario.es/blog/tipos-de-investigacion/>
- Valdivieso, A. T. (2023). *Un catalogo para recorrer el Azuay*. Cuenca: Azuay Prefectura.
- Verdugo, M. Á. (2018). Los “Envueltos” de Baños como patrimonio gastronómico de cuenca (Ecuador). *Revista Herencia, Vol. 31 (2), julio-diciembre, 2018.*, 1-18.
- Zhucozhañai, A. (Octubre 27 de 2023). Tamales . (E. Uyunkar, Entrevistador)

GLOSARIO

Ajo: El bulbo en forma de mano de color blanquecina, redondo y de olor fuerte, es usa como condimento en carnes, pescados, locros de granos, etc.

Chaqui: alimento relacionado con los envueltos, realizado con maíz remojado.

Chicha: Bebida a base de la fermentación de granos, frutos o raíces.

Chumal: Especie de platillo que se prepara con maíz tierno, molido. La masa se coloca entre las hojas de maíz, y se cuece al vapor.

Cuchi: cerdo, animal porcino.

Fiambre: alimento de fácil consumo y transportación, era usado por personas cuando realizaban viajes y caminatas largas.

Herbácea: cualidad de la hierba.

Hoja de huicundo: Hoja de las plantas de huicundo sirve de envoltura para cocinar algún alimento.

Hoja Pucón: terminología utilizada para las hojas de maíz seca.

Jora: Maíz germinado utilizado para la elaboración chicha.

Maíz: pertenece a la familia de las gramíneas, con tres metros de altura. Es propia de la América tropical se cultiva en Europa y produce mazorcas con granos gruesos y amarillos muy nutritivos.

Mishqui: líquido obtenido a base del cabuyo y se utiliza para medicina y alimentos.

Mote Cazado: Plato que de entrada cuyos ingredientes son el mote y el frejol.

Pam pamesa: consiste en tender un mantel blanco sobre el piso, donde cada persona coloca sus alimentos para compartirlos con las demás personas.

Pendonero/a: es designada a la mujer del prioste, durante la procesión ella es quien lleva el pendón siendo la principal organizadora de las fiestas del pueblo.

Pulcre: Designación para mishqui.

Romeria: acto católico realizado a diferentes santos.

Sacha Anís: Planta que se da en las montañas, utilizada en infusión.

Tamal: Especie de envuelto que es realizado en diferentes pueblos ya sea de dulce o de sal, que es envuelto en achira u hoja de plátano.

Tamalera: denominada a la persona que realiza envueltos o tamales. Olla de aluminio que es utilizada para la cocción al vapor de diferentes alimentos.

Zambo: es una especie en forma de calabaza que es encontrada en las chacras de las pampas, producto utilizado para diferentes elaboraciones.

ANEXOS

Anexo 1.

Link del Recetario

<https://recetascuencanas.com/>

Anexo 1.

Diferentes envueltos



Anexo 3.

Entrevistadas y socialización del recetario







