



CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

Productos autóctonos para impulsar el turismo gastronómico en el cantón Cuenca

AUTORES:

Esteban Guillermo Chiriboga Sinchi

Ruth María Jama Pallchisaca

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

Tecnólogo en Gastronomía

TUTOR:

Lic. José Luis Bustamante

CUENCA – ECUADOR, 2025

DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **Ruth María Jama Pallehisaca**, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.



www.sudamericano.edu.ec

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

info@sudamericano.edu.ec

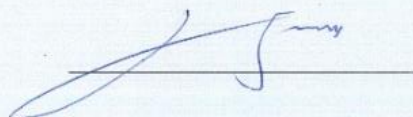
SUDAMERICANO

CARRERA DE GASTRONOMÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **Jama Pallchisaca Ruth María**, con el título “**Tecnóloga 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. José Luis Bustamante Campoverde

0105104384



www.sudamericano.edu.ec

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

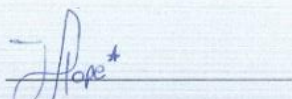
info@sudamericano.edu.ec

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Jama Pallchisaca Ruth María**, 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 **“PRODUCTOS AUTÓCTONOS PARA IMPULSAR EL TURISMO GASTRONÓMICO EN EL 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,



Jama Pallchisaca Ruth María

0107210015



www.sudamericano.edu.ec

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

info@sudamericano.edu.ec

DERECHOS DE AUTOR

Los derechos de esta obra son irrenunciables y corresponden a su **Esteban Guillermo Chiriboga Sinchi**, incluido sus derechos patrimoniales. El **Instituto Tecnológico Superior Particular Sudamericano** tiene licencia gratuita e intransferible sobre esta obra para uso no comercial, de necesitar uso comercial requiere autorización de su titular.



www.sudamericano.edu.ec

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

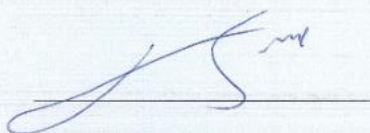
✉ info@sudamericano.edu.ec

SUDAMERICANO

CARRERA DE GASTRONOMÍA
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR
Aprobación del Trabajo de Titulación

Doy fe que el trabajo desarrollado por el/la/los estudiantes: **Chiriboga Sinchi Esteban Guillermo**, con el título “**Tecnólogo 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. José Luis Bustamante Campoverde

0105104384



www.sudamericano.edu.ec

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

info@sudamericano.edu.ec

SUDAMERICANO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Yo, **Chiriboga Sinchi Esteban Guillermo**, 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 **“PRODUCTOS AUTÓCTONOS PARA IMPULSAR EL TURISMO GASTRONÓMICO EN EL 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,



Chiriboga Sinchi Esteban Guillermo

0107530115



www.sudamericano.edu.ec

Bolívar y Manuel Vega - San Blas

(593 7) 2838323 - 2843619

0996976449

info@sudamericano.edu.ec

DEDICATORIA

Dedico este proyecto, en primer lugar, a Dios, quien ha sido mi fuente de inspiración y fortaleza a lo largo de este camino. A mi mamá, **María Gabriela Pallchisaca**, quien me brindo todo su amor incondicional, su sabiduría y por ser un pilar importante en mi vida personal, gracias madre por tu amistad y ser una guía, eres una de las mujeres que más admiro profundamente por tu fuerza, valentía, constancia y la capacidad para innovar. Así mismo, a mi hermano y hermanas, **Fernando, Roxana, Cintia**, quienes siempre han estado a mi lado, dándome aliento en cada situación, han luchado para que nada me falte. Agradezco incondicionalmente a la hermana Linda Freeman, Pastora Ligia Sáenz y a las hermanas Rosa Alcívar e hija quienes se preocuparon por mí. De manera especial, agradezco a **Walter Segarra**, quien me ha apoyado de manera inquebrantable con sus consejos y su constante ánimo, A todos ustedes, los quiero y aprecio más de lo que las palabras pueden expresar.

Ruth María Jama Pallchisaca

Dedico esta tesis con todo mi amor y gratitud a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. Sin su luz y su bendición, este logro no habría sido posible. A mi madre, por su amor incondicional, su apoyo inquebrantable y sus sacrificios, que han sido el motor de mi esfuerzo. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por tus palabras de aliento y por enseñarme con tu ejemplo el valor de la perseverancia. Finalmente, me dedico este trabajo a mí mismo, porque ha sido fruto de incontables horas de esfuerzo, de desafíos superados y de la firme decisión de seguir adelante a pesar de las dificultades. Este logro es la prueba de mi determinación y compromiso.

Esteban Guillermo Chiriboga Sinchi

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primeramente y profundamente a Dios que me ha guiado en cada caminar de mi vida, agradezco a cada una de las personas que hicieron posible este proyecto. En primer lugar, a mis hermanos, **Fernando, Roxana y Cintia**, por su orientación contante, su paciencia, estar siempre dispuestos a guiarme en cada paso, por su amor incondicional, el estar a mi lado en todo momento, apoyándome y dándome fuerzas cuando más lo necesitaba. A todas las personas que participaron y compartieron su tiempo y conocimiento, sin su colaboración, este trabajo no hubiera sido posible. Y por supuesto a mis amigos **Eduarda Uyunkar** y **Walter Segarra**, por su apoyo constante, su compañía y por ser un pilar fundamental en este proceso. Este logro es, sin duda, el resultado del esfuerzo y el cariño de todos ustedes. ¡Muchas gracias!

Ruth María Jama Pallchisaca

A Dios, por ser mi refugio y mi guía en cada paso de este camino, dándome la fortaleza y la sabiduría necesarias para superar los desafíos que se presentaron. Sin su bendición, este logro no habría sido posible. A mi madre, por su amor incondicional, su apoyo infinito y sus sacrificios, que han sido mi mayor inspiración. Gracias por enseñarme con tu ejemplo el valor del esfuerzo, la perseverancia y la fe. Este logro también es tuyo. También mis profesores y asesores, por su paciencia, enseñanzas y su orientación, que han enriquecido mi formación académica y personal. Su apoyo ha sido fundamental en la realización de este trabajo. Gracias al apoyo de mis amigos y seres queridos, por estar a mi lado en los momentos difíciles, por sus palabras de aliento y por creer en mí cuando más lo necesitaba. Finalmente, a mí mismo, porque este esfuerzo representa horas de dedicación, sacrificios y crecimiento. Hoy celebro este logro con orgullo y gratitud.

Esteban Guillermo Chiriboga Sinchi

INDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	XVII
ABSTRACT.....	XVIII
INTRODUCCIÓN.....	19
OBJETIVOS.....	19
Objetivo General.....	19
Objetivos Específicos.....	19
JUSTIFICACIÓN.....	20
CAPITULO I.....	21
1.1. PROBLEMÁTICA.....	21
CAPÍTULO II.....	24
2.1. MARCO TEORICO.....	24
2.1.1. Turismo Gastronómico.....	24
2.1.2. Ubicación geográfica.....	24
2.1.3. Difusión.....	25
2.1.4. Recetario.....	25
2.1.5. Historia de los productos autóctonos.....	26
2.1.6. Productos autóctonos más destacados de la región.....	27
2.1.7. Productos Locales.....	30
2.1.8. Productos de Proximidad.....	38
2.1.9. Productos de temporada.....	47
2.1.10. Porque rescatar los productos.....	58
2.2. Marco Contextual.....	58
2.3. Marco Conceptual.....	60
CAPÍTULO III.....	62
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	62
3.1. Método de investigación cualitativo.....	62
3.2. Estudio Transversal.....	62
3.3. Enfoque de Investigación Mixto.....	62
3.4. Tipo de investigación.....	63
3.5. Métodos.....	63
3.6. Instrumentos y técnicas para el levantamiento de información.....	63
3.6.1. Técnica de Campo.....	63

3.6.2. Observación	63
3.6.3. Entrevista.....	64
3.6.4. Encuesta	64
3.7. Metodología de trabajo.....	64
3.8. Población y Muestra	65
CAPITULO IV	67
4.1. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS	67
4.2. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS DE LAS ELABORACIONES	67
CAPITULO V	77
5.1. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN.....	77
5.1.1. Manuales; guías y documentos	77
5.1.2. Documento de bitácoras	80
5.1.3 Hoja de ruta	85
5.1.4 Documento de Fichas de ruta.....	85
5.1.5. Fichas de costos	111
5.1.7 Base de datos.....	125
5.1.8. Documento Base de datos	126
5.1.9. Fijación de precios de venta al público sugerido.....	127
5.1.10. Principales materiales primas utilizadas	127
5.1.11. Técnicas y Métodos Gastronómicos.....	129
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	130
CONCLUSIÓN.....	131
RECOMENDACIONES	132
REFERENCIAS.....	133
ANEXOS	141

INDICE DE IMÁGENES

<i>Imagen 1: Melloco</i>	28
<i>Imagen 2: La Oca</i>	28
<i>Imagen 3: Maíz</i>	29
<i>Imagen 4: Camote</i>	29
<i>Imagen 5: Cuy</i>	30
<i>Imagen 6: Chicha</i>	31
<i>Imagen 7: Queso de hoja</i>	31
<i>Imagen 8: Naches</i>	32
<i>Imagen 9: Lúcuma</i>	32
<i>Imagen 10: Granadilla</i>	33
<i>Imagen 11: Mora</i>	33
<i>Imagen 12: Choclo</i>	34
<i>Imagen 13: Mote</i>	35
<i>Imagen 14: Humitas</i>	36
<i>Imagen 15: Llapingachos</i>	37
<i>Imagen 16: Aguacate</i>	37
<i>Imagen 17: Quinoa</i>	39
<i>Imagen 18: Papa</i>	40
<i>Imagen 19: Tomate de árbol</i>	42
<i>Imagen 20: Chirimoya</i>	42
<i>Imagen 21: Cerveza Artesanal</i>	43
<i>Imagen 22: Culantro</i>	44
<i>Imagen 23: Achiote</i>	45
<i>Imagen 24: Hierbaluisa</i>	46
<i>Imagen 25: Miel</i>	47
<i>Imagen 26: Pomarrosa</i>	49
<i>Imagen 27: Naranja</i>	50
<i>Imagen 28: Mandarina</i>	50
<i>Imagen 29: Higo</i>	51
<i>Imagen 30: Choclo(lupino)</i>	52
<i>Imagen 31: Cebada</i>	55
<i>Imagen 32: Rúcula</i>	56
<i>Imagen 33: Queso</i>	57
<i>Imagen 34: P.V.P sugerido</i>	127

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1: Platillos locales en las que destaca el mote</i>	35
<i>Tabla 2: Tipos de granadillas</i>	48
<i>Tabla 3: Tipos de entrevistas</i>	64
<i>Tabla 4: Sensorial y características organolépticas</i>	68
<i>Tabla 5: Aprovechamiento de los productos</i>	70
<i>Tabla 6: Aceptación y validación del producto</i>	73
<i>Tabla 7: Aperitivo</i>	80
<i>Tabla 8: Aperitivo 2</i>	80
<i>Tabla 9: Entrada</i>	81
<i>Tabla 10: Entrada 2</i>	81
<i>Tabla 11: Fuerte</i>	82
<i>Tabla 12: Fuerte 2</i>	82
<i>Tabla 13: Prepostre</i>	83
<i>Tabla 14: Prepostre 2</i>	83
<i>Tabla 15: Postre 1</i>	84
<i>Tabla 16: Postre 2</i>	84
<i>Tabla 17: Hoja de ruta 1. Humitas.</i>	86
<i>Tabla 18: Hoja de ruta 2. Tuil de choclo.</i>	87
<i>Tabla 19: Hoja de ruta 3. Gel de frutos.</i>	88
<i>Tabla 20: Hoja de ruta 4. Queso a las finas hierbas.</i>	89
<i>Tabla 21: Hoja de ruta 5. Plato final.</i>	90
<i>Tabla 22: Hoja de ruta 6. Espuma de ají.</i>	91
<i>Tabla 23: Hoja de ruta 7. Locro de papa.</i>	92
<i>Tabla 24: Hoja de ruta 8. Aceite verde.</i>	93
<i>Tabla 25: Hoja de ruta 9. Cuy con locro de papa.</i>	94
<i>Tabla 26: Hoja de ruta 11. Aceite de aguacate.</i>	95
<i>Tabla 27. Hoja de ruta 12. Quinoto.</i>	96
<i>Tabla 28. Hoja de ruta 13. Medallón de Lomo.</i>	97
<i>Tabla 29. Hoja de ruta 15. Plato final.</i>	98
<i>Tabla 30. Hoja de ruta 15. Chesscake de higo.</i>	99
<i>Tabla 31. Hoja de ruta 16. Caviar.</i>	100
<i>Tabla 32. Hoja de ruta 17. Espuma de queso.</i>	101
<i>Tabla 33. Hoja de ruta 19. Plato final.</i>	102
<i>Tabla 34. Hoja de ruta 19. Mousse de camote del postre.</i>	103
<i>Tabla 35. Hoja de ruta 20. Gelificación de granadilla del postre.</i>	104
<i>Tabla 36. Hoja de ruta 21. Mousse de mora del postre.</i>	105
<i>Tabla 37. Hoja de ruta 22. Tierra de chocolate para el postre.</i>	106
<i>Tabla 38. Hoja de ruta 23. Crocante de miel del postre.</i>	107
<i>Tabla 39. Hoja de ruta 24. Salsa de naranja del postre.</i>	108
<i>Tabla 40. Hoja de ruta 25. Armado de los mousse y gelificación para el postre.</i>	109
<i>Tabla 41. Hoja de ruta 26. Postre final.</i>	110
<i>Tabla 42. Ficha de costos 1. humitas.</i>	112
<i>Tabla 43. Ficha de costos 2. Tuil de choclo</i>	112
<i>Tabla 44. Ficha de costos 3. Gel de frutos rojos.</i>	113
<i>Tabla 45. Ficha de costos 4. Queso a las finas hierbas.</i>	113
<i>Tabla 46. Ficha de costos 5. Plato final.</i>	114
<i>Tabla 47. Ficha de costos 6. Espuma de ají.</i>	114
<i>Tabla 48. Ficha de costos 7. Locro de papa.</i>	115
<i>Tabla 49. Ficha de costos 8. Aceite verde.</i>	115
<i>Tabla 50. Ficha de costos 9. Cuy.</i>	116
<i>Tabla 51. Ficha de costos 10. Plato final.</i>	116

<i>Tabla 52. Ficha de costos 11. Aceite de aguacate.</i>	117
<i>Tabla 53. Ficha de costos 12. Quinoto.</i>	117
<i>Tabla 54. Ficha de costos 13. Medallón de Lomo.</i>	118
<i>Tabla 55. Ficha de costos 14. Plato final.</i>	118
<i>Tabla 56. Ficha de costos 15. Chesscake de higo.</i>	119
<i>Tabla 57. Ficha de costos 16. Caviar de higo.</i>	119
<i>Tabla 58. Ficha de costos 17. Espuma de queso.</i>	120
<i>Tabla 59. Ficha de costos 18. Palto final.</i>	120
<i>Tabla 60. Ficha de costos 19. Mousse de camote-postre.</i>	121
<i>Tabla 61. Ficha de costos 20. Gelificación de granadilla-postre.</i>	121
<i>Tabla 62. Fichas de costos 21. Mousse de mora-postre.</i>	122
<i>Tabla 63. Ficha de costos 22. Tierra de chocolate-postre.</i>	122
<i>Tabla 64. Fichas de costos 23. Crocante de miel-postre.</i>	123
<i>Tabla 65. Fichas de costos 24. Salsa de naranja-postre.</i>	123
<i>Tabla 66. Fichas de costos 25. Unión de los mousse y gelificación-postre.</i>	124
<i>Tabla 67. Ficha de costos 26. Postre final.</i>	124
<i>Tabla 68. Base de datos de las preparaciones.</i>	126
<i>Tabla 69. Materia prima utilizada.</i>	128
<i>Tabla 70. Técnicas y métodos gastronómicos utilizados.</i>	129

INDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1: Parroquias de Cuenca</i> _____	25
<i>Ilustración 2: Portada de la "Fundación de turismo para Cuenca"</i> _____	58
<i>Ilustración 3: Mapa de ubicación</i> _____	60
<i>Ilustración 4: Bitácora</i> _____	79
<i>Ilustración 5: Formato hoja de ruta</i> _____	85
<i>Ilustración 6: Formato fichas de costos</i> _____	111
<i>Ilustración 7: Base de datos</i> _____	125

INDICE DE GRAFICOS

<i>Gráfico 1: Gráfico de barras de lo sensorial y características organolépticas.</i>	<u>69</u>
<i>Gráfico 2: Gráfico de porcentajes de lo sensorial y características organolépticas.</i>	<u>70</u>
<i>Gráfico 3: Gráfico de tablas de los aprovechamientos de los productos.</i>	<u>71</u>
<i>Gráfico 4: Gráfico de porcentajes de los aprovechamientos de los productos.</i>	<u>72</u>
<i>Gráfico 5: Gráfico de tablas de aceptación y valides de los productos.</i>	<u>74</u>
<i>Gráfico 6: Gráfico de porcentajes de aceptación y valides de los productos.</i>	<u>75</u>

RESUMEN

El proyecto actual se enfoca en los productos autóctonos del cantón Cuenca. Este trabajo investigativo aborda problemas globales y locales, como la reducción de la diversidad, también la falta de apoyo a la agricultura tradicional en Cuenca. Es importante resaltar que este recetario será compartido con la Fundación de Turismo de Cuenca, con el objetivo de poner en valor la increíble riqueza gastronómica de la región, beneficiando tanto a los turistas como a los habitantes locales. El objetivo de este proyecto es recopilar información sobre ingredientes locales documentándolos en el recetario diseñado, en la que fortalecerá la cultura gastronómica de Cuenca, asimismo difundiendo, tanto a nivel local como nacional. Para estos hallazgos se corrobora mediante la técnica de campo, observación al mismo tiempo la entrevista, por lo que nos dio a conocer que muchos de los productos nativos de la localidad han sido dejado de lado por adoptar productos extranjeros. La justificación resalta la importancia de rescatar ingredientes locales para fortalecer la identidad cultural ya que se apoyará el desarrollo económico mediante el turismo. Se indica que la pérdida de biodiversidad, la competencia con la agroindustria y el cambio climático ponen en riesgo estos ingredientes y sus prácticas agrícolas. También se menciona una baja valoración cultural, lo cual ha impulsado la adopción de productos y técnicas extranjeras. Por otro lado, fue los resultados de las encuestas realizada a las autoridades de la Fundación y dos licenciados del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano, donde se pudo observar que cada uno de los productos son aceptados y demostrado que se los puede implementar en las preparaciones. Estos datos ayudaron a fortalecer el proyecto alcanzando el objetivo establecido: difusión de un recetario de productos autóctonos. Uno de los propósitos de la difusión en dar información sobre los productos del cantón.

Palabras clave: Azuay, Cultura Culinaria, Gastronomía, Productos Autóctonos, Turismo.

ABSTRACT

The current project focuses on the native products of the Cuenca canton. This research work addresses both global and local issues, such as the reduction of biodiversity and the lack of support for traditional agriculture in Cuenca. It is important to highlight that this recipe book will be shared with the Cuenca Tourism Foundation, with the aim of showcasing the incredible gastronomic richness of the region, benefiting both tourists and local residents. The goal of this project is to gather information on local ingredients, documenting them in the designed recipe book, which will strengthen Cuenca's culinary culture and disseminate it locally and nationally. The findings were corroborated using field techniques, such as observation and interviews, which revealed that many of the native products in the area have been overlooked in favor of foreign products. The justification emphasizes the importance of rescuing local ingredients to strengthen cultural identity, as this will support economic development through tourism. It is noted that the loss of biodiversity, competition with agro-industry, and climate change pose risks to these ingredients and their agricultural practices. The project also mentions a lack of cultural value, which has led to the adoption of foreign products and techniques. Furthermore, the results of surveys conducted with authorities from the Foundation and two graduates from the Sudamericano Technological Institute showed that each of these products is accepted and can be incorporated into recipes. This data helped strengthen the project, achieving the established goal: the dissemination of a recipe book featuring native products. One of the purposes of this dissemination is to provide information about the products of the canton.

Key words. Azuay, Culinary Culture, Gastronomy, Native Products, Tourism.

INTRODUCCIÓN

En el corazón de Ecuador, se encuentra Cuenca, una ciudad que respira historia, cultura y una belleza natural que no deja indiferente a quien la visita. Su arquitectura colonial y su vibrante legado cultural es muy atractivo y cuenta con mucha fama, pero hay algo que muchas veces pasa desapercibido: la increíble variedad de ingredientes autóctonos que dan vida a su cocina tradicional. La gastronomía cuencana, como la de todo Ecuador, está profundamente conectada con su gente, sus costumbres y su tierra, y los sabores que ofrece son una verdadera representación de su identidad.

Hoy más que nunca, es esencial darles visibilidad a estos productos autóctonos. No solo porque destacan la singularidad de la oferta gastronómica de Cuenca, sino porque pueden ser un verdadero motor para el desarrollo del turismo. Imagina que, al visitar la ciudad, los turistas puedan disfrutar de una experiencia auténtica a través de platos como la humita, el llapingacho, carnes tradicionales y frutas nativas que cuentan historias de generaciones pasadas. Asunto que impulsa la economía local, al mismo tiempo que promueve la agricultura sostenible y la preservación de tradiciones que han sido parte fundamental de la vida cuencana por siglos.

Además, este enfoque crea una oportunidad para que los agricultores, chefs y emprendedores locales se conecten y trabajen juntos, generando un impacto positivo en la comunidad. Así, el turismo no solo se trata de atraer visitantes, sino de crear un espacio donde la cultura y la economía local florezcan de manera conjunta. En este ensayo, exploraremos cómo los productos autóctonos pueden convertirse en un pilar del desarrollo turístico y cultural de Cuenca, promoviendo un tipo de turismo responsable que valore lo que realmente hace única a esta región.

OBJETIVOS

Objetivo General

Elaborar un recetario gastronómico que recopile y promueva el uso de productos autóctonos del cantón Cuenca, con el fin de difundir, contribuir al rescate y valorización de la identidad culinaria local.

Objetivos Específicos

- ✚ Obtener información referente al campo de estudio.
- ✚ Recopilar información sobre los productos autóctonos del cantón Cuenca.
- ✚ Elaborar un recetario gastronómico con los productos recopilados y dar a conocer dicha propuesta a la fundación de turismo para Cuenca.

- ✚ Socializar la propuesta gastronómica en el campo de estudio con fines de validación.
- ✚ Difundir el recetario gastronómico por medio de la Fundación Tecno para Cuenca.

JUSTIFICACIÓN

Se está desarrollando un proyecto que busca identificar, promover y utilizar ingredientes autóctonos de la región de Cuenca, con el objetivo de integrarlos en la oferta gastronómica local, esto incluye la investigación y catalogación de estos ingredientes. Además, se están realizando capacitaciones a las personas sobre los productos originarios de la ciudad, para que puedan reconocer y valorar lo que enriquece a la localidad, además de distinguirla por la singularidad de su oferta.

Este proyecto de investigación se está realizando porque la gastronomía es un componente vital del turismo y puede ser un motor para el desarrollo económico del cantón Cuenca. A través de la promoción de ingredientes autóctonos, se busca fortalecer la identidad cultural, aumentar la sostenibilidad y diversificar la oferta turística. Además, es una respuesta a la necesidad de atraer a más visitantes y generar un impacto positivo a los turistas.

La fundación de turismo será la principal beneficiaria de estos esfuerzos, ya que podrá impulsar el desarrollo de la comunidad y mejorar en bienestar social. Con una visión clara y el compromiso de todos, se puede crear un impacto positivo en Cuenca, rescatando y celebrando su herencia culinaria.

De igual manera, los beneficiarios indirectos que se encuentra son los turistas y ciudadanos del cantón Cuenca, que serán los que adquieran y disfruten de los productos mencionados. También se brindará a los turistas la oportunidad de descubrir nuevos productos en las ferias y eventos que se organicen, haciendo su experiencia aún más única.

Finalmente, se busca crear un recetario de productos autóctonos del cantón Cuenca. Durante la creación del libro, se detallarán los distintos productos que hay en el cantón. Este recetario se será entregado a la Fundación de Turismo para Cuenca.

Preguntas de investigación

1. ¿Por qué se realizará un recetario de productos autóctonos?
2. ¿Cuáles son los productos autóctonos de la región de Cuenca?
3. ¿Qué estrategias se están utilizando actualmente para promover los productos autóctonos locales en el turismo?

CAPITULO I

1.1. PROBLEMÁTICA

Los ingredientes autóctonos, que han sido parte fundamental de la cultura gastronómica de diversas regiones del mundo, enfrentan numerosos desafíos. Esto se convierte en un reto al que enfrentamos por la pérdida de biodiversidad, que ha sido impulsada por la intensa agricultura y la globalización de estos tipos de mercados. Esto está afectando nuestra variedad de cultivos, con ello, nuestras tradiciones. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha señalado que, a nivel local, perder las variedades de cultivos concentra una significativa amenaza que repercute en la seguridad alimentaria asimismo para la diversidad cultural (FAO, 2019).

Además, la sobreexplotación de ciertos recursos naturales ha llevado al riesgo de extinción de especies autóctonas. Como lo señala el ecólogo (Altieri, 2018), el deterioro en la genética de los cultivos está relacionada con la industrialización de la agricultura, que prioriza unas pocas variedades comerciales". Esto no solo afecta la disponibilidad de ingredientes autóctonos, sino que también socava las tradiciones culinarias y la sabiduría ancestrales de comunidades que los han cultivado por generaciones.

A nivel mundial, la tendencia hacia la uniformidad alimentaria ha llevado a que productos autóctonos sean desplazados por ingredientes industrializados y estandarizados, lo que reduce la diversidad alimentaria. Según el informe de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), se refleja que un 75% de la diferencia en la genética de los cultivos se ha perdido desde el siglo XX. Este fenómeno se observa también en la Sierra Ecuatoriana, donde productos como la papa, el maíz y los chochos están perdiendo terreno frente a variedades comerciales más rentables (FAO, 2021).

El cambio climático también presenta un desafío adicional. Conforme a una investigación de la Universidad de Harvard, "el cambio climático impacta directamente en la disponibilidad de ciertos cultivos autóctonos, alterando los patrones climáticos que son esenciales para su crecimiento" (University, 2020). Las comunidades que dependen de estos ingredientes enfrentan la necesidad de adaptarse rápidamente a nuevas realidades climáticas, lo que puede resultar en la pérdida de prácticas agrícolas tradicionales.

Los productos autóctonos enfrentan diversos problemas en el mundo actual, entre los que destacan la globalización y la homogenización cultural, que amenazan su sostenibilidad y valor comercial. Estos productos, a menudo relegados a un nicho de mercado limitado, luchan por competir con productos masivos, lo que limita su visibilidad y acceso a consumidores que valoran la autenticidad. Además, los recursos naturales constantemente explotados y la

carencia de colaboración gubernamental para productores de pequeña escala aumentan el riesgo de extinción de conocimientos tradicionales y prácticas agrícolas. García (2020) enfatiza en lo importante de conservar la biodiversidad e impulsar los productos autóctonos son fundamentales para el desarrollo sostenible y la identidad cultural de las comunidades.

En el contexto nacional, la situación se agrava por la falta de apoyo a los agricultores locales y a las prácticas agrícolas tradicionales. La investigación de Pérez y San Martín (2019) señala que muchos productores se ven obligados a abandonar sus cultivos ancestrales por la presión económica, lo que resulta en la erosión de conocimientos ancestrales y técnicas agroecológicas que han sido trasladadas entre generaciones. Esta pérdida no solo afecta la economía local, sino también la identidad y la cultura de las comunidades.

Por otro lado, Ecuador es conocido por su rica biodiversidad y su vasto patrimonio culinario, el cual está fuertemente influenciado por ingredientes autóctonos como el maíz, la yuca, la chicha, y diversas frutas y verduras nativas. Sin embargo, estos ingredientes enfrentan varios problemas que amenazan su preservación y uso en la gastronomía nacional.

Un gran problema es que se ha venido perdiendo la biodiversidad. Según la investigación de Albuja et al. (2017), la extensión de intensa agricultura y urbanización han llevado a la disminución de áreas donde se cultivan estos ingredientes, lo que a su vez disminuye la disponibilidad de variedades locales. La presión por cultivar monocultivos agrícolas está socavando los sistemas agroecológicos que han sido parte de la cultura indígena durante siglos.

Además, los problemas socioeconómicos también juegan un rol crítico. Mena (2019), señala que los pequeños agricultores a menudo son incapaces de competir con grandes empresas agroindustriales que utilizan técnicas de cultivo convencionales. Esto no solo afecta su ingreso, sino que también marginan los ingredientes autóctonos en el mercado, relegando su uso en la gastronomía nacional.

El cambio climático es otro factor que impacta directamente en la producción de ingredientes autóctonos. Según Cáceres (2021), las variantes del clima inciden en los ciclos de cultivo y la calidad de los suelos, lo que representa un desafío adicional para los agricultores que dependen de estos recursos. La variabilidad del clima también altera la disponibilidad de ciertas especies, haciendo que su conservación se vuelva aún más urgente.

Por último, la falta de reconocimiento y valorización cultural de los ingredientes autóctonos es un problema significativo. Pérez (2020) argumenta que existe una propensión de adoptar ingredientes importados y técnicas extranjeras dentro del arte culinario, lo que

disminuye la apreciación de los productos nativos. Esta falta de valorización cultural puede conducir a la pérdida no solo de recetas, sino de identidades culinarias enteras.

De este modo, el mercado local no ofrece suficientes incentivos para la producción sostenible de estos ingredientes, lo que también contribuye a su posible extinción. La comercialización de productos autóctonos a través de ferias y mercados locales es insuficiente para contrarrestar este fenómeno (Guerrero, 2022).

Uno de los desafíos centrales que desafían los ingredientes autóctonos es la globalización y estandarización de productos alimentarios. Como señala el autor Juan Pérez en su estudio sobre la gastronomía regional: "La producción masiva y la comercialización internacional han hecho que muchas recetas tradicionales se vean desplazadas por ingredientes genéricos, haciendo perder parte de la identidad culinaria" (Pérez J. , 2020).

De hecho, la falta de apoyo a los agricultores locales y a la producción artesanal contribuye a minimizar el recurso de ciertos ingredientes. Según el informe de la Asociación de Productores de Cuenca, "la presión económica sobre los pequeños productores ha llevado a muchos a abandonar sus cultivos tradicionales, lo que resulta en la pérdida de variedades que son específicas de esta región" (Cuenca, 2021).

Lo que se desea resolver es sobre la falta de conocimiento de los productos autóctonos del cantón Cuenca, tipos de preparaciones que se puede realizar con los diferentes ingredientes del lugar como también el valor nutricional que aporta y la importancia que tiene en el mercado.

El grupo de investigación elaborará un recetario que destaque los ingredientes locales del cantón Cuenca. Esta iniciativa beneficiara a la fundación de turismo de Cuenca, ubicada en la Calle Simón Bolívar, y proporcionara a los turistas una valiosa oportunidad para conocer más sobre la riqueza gastronómica de la región.

Los problemas que se ha podido encontrar en la Fundación de turismo para Cuenca son los siguientes: El personal no tiene estudios académicos sobre la variedad de productos que se encuentra en la ciudad, desconocimiento también sobre las diferentes preparaciones de dichos productos.

CAPÍTULO II

2.1. MARCO TEORICO

Este apartado contiene los fundamentos investigativos que coadyuvan al desarrollo del presente trabajo de investigación. Comprende una serie de términos y conceptualizaciones que forman la base de cada subtema en una estructura que se aplica dentro del proceso propuesto para resolver el problema descrito en la ‘Fundación de turismo para Cuenca’.

2.1.1. Turismo Gastronómico

El turismo gastronómico ha emergido como un fenómeno significativo dentro del ámbito del turismo contemporáneo. Según la Organización Mundial del Turismo (2012), este sector ha experimentado un crecimiento notable, que lo convierte en un aspecto más dinámico y creativo de la industria turística. Esta evolución ha llevado a destinos turísticos y empresas del sector a reconocer la relevancia de la gastronomía como una herramienta clave para diversificar las ofertas turísticas y promover el desarrollo económico local, regional y nacional.

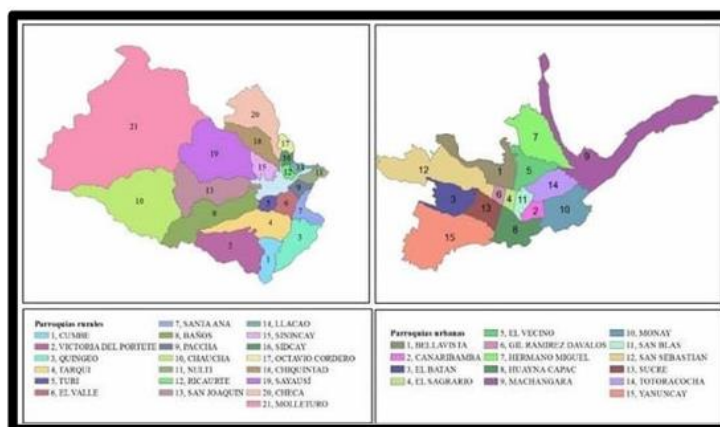
Este auge en la popularidad del turismo gastronómico puede atribuirse, en parte, a una creciente conciencia entre los turistas y consumidores sobre la procedencia de los alimentos que eligen, así como a su conexión con el entorno que habitan. Hoy en día, existe una tendencia marcada hacia la preferencia por productos locales, impulsada por un estilo de vida que prioriza el bienestar partiendo de la buena salud. A esta dinámica se le suma un discurso ético que aboga por la sostenibilidad, destacando la importancia de aspectos como el patrimonio territorial, la belleza del paisaje, las tradiciones culturales, la utilización de productos locales y la búsqueda de experiencias auténticas. Estos elementos se han consolidado como pilares fundamentales del turismo gastronómico (OMT, 2012) y contribuyen al creciente interés y demanda por este tipo de experiencias turísticas (Leal Londoño, 2015).

2.1.2. Ubicación geográfica

Cuenca es una ciudad extraordinaria que posee un considerable nivel de autonomía política. Con el tiempo, ha logrado una organización de su territorio que incluye 15 parroquias urbanas y 21 parroquias rurales. No obstante, la demarcación de sus límites territoriales enfrentó algunos retos cuando el GAD Municipal de Cuenca llevó a cabo un levantamiento de datos denominado SIL Local, con el objetivo de establecer los límites en diversas comunidades. Con la colaboración de las comunidades y sus representantes, se elaboró un plan de trabajo y el GAD Municipal definió los límites territoriales para llevar a cabo sus gestiones. En 2015, el alcalde, en cumplimiento de la Ley de Fijación de Límites Internos, junto con los presidentes de las parroquias, lograron establecer los límites Inter parroquiales, los cuales fueron aprobados

por el Consejo Nacional de Límites CONALI en 2017 y posteriormente se dio a conocer esta ley al Consejo Cantonal de Cuenca (Cuenca, F.T., 2020).

Ilustración 1: Parroquias de Cuenca



Nota: División de las parroquias rurales y urbanas, Fuente: GAD Municipal de Cuenca

2.1.3. Difusión

A continuación, se dará una breve definición de lo que se trata la difusión:

2.1.3.1. Definición de Difusión

En relación con un contexto de administración de la cultura del patrimonio, la definición implica un análisis de las nuevas disciplinas que han surgido recientemente. Esto incluye la adopción de estrategias de comunicación efectivas y significativas, que permiten entender la importancia de la divulgación a lo largo del tiempo, abarcando generaciones pasadas, presentes y futuras. Estas nuevas generaciones disfrutarán de nuevas formas de comunicación personal (Oliva, 2016).

2.1.4. Recetario

Es un manual con un diseño similar al de un cuaderno o un bloc de notas que emplean los chefs, donde registran los pasos a seguir y los ingredientes especiales. Asimismo, el recetario incluye diversas recetas que se pueden estandarizar conforme se elabora un platillo (Cadena, 2023).

2.1.4.1 Conceptualización de recetario

El recetario se fundamenta en una forma específica de expresión literaria, lo que lo distingue de otras obras literarias comunicativas. Se define como un libro que ofrece sugerencias culinarias, destacando los ingredientes necesarios, el procedimiento para preparar platillos e instrucciones a seguir. En su estructura, el recetario presenta una lista organizada de recetas, seguida de una breve narración sobre su historia, proporcionando al lector información

detallada que puede estar dividida en secciones, lo que permite transmitir un mensaje claro (Camarasa, 1982).

2.1.4.2. Desarrollo de un recetario

Las técnicas utilizadas en un recetario emplean un lenguaje más específico. La elaboración de un recetario implica el análisis de ideas y el desarrollo de su estructura, que debe ajustarse a las técnicas utilizadas. En algunos enunciados, se puede observar el tipo de comunicación y narración que facilita la comprensión por parte del lector. Por ejemplo, el lenguaje de los títulos se caracteriza por la inclusión de palabras gramaticales elípticas, que representan las principales formas de expresión. El propósito de un título en un recetario es comunicar de manera clara el contenido de las recetas, y debe ser un indicador significativo que sea fácil de entender y visualizar para sus lectores (Camarasa, 1982).

2.1.5. Historia de los productos autóctonos

La historia de los productos autóctonos del cantón Cuenca, ubicado en la provincia de Azuay en Ecuador, es rica y diversa, reflejando la intersección de tradiciones indígenas, coloniales y contemporáneas. Desde tiempos precolombinos, los habitantes de esta región han cultivado una variedad de productos agrícolas que han formado parte de su dieta y cultura. Entre los productos más representativos se encuentran vegetales, cuy, maíz y frutas variadas que se adaptan al clima de los Andes.

En el siglo XVI, a partir de la colonización de los españoles, hubo una mezcla de influencias que enriquecieron la gastronomía local. Las técnicas agrícolas y culinarias se mezclaron, dando lugar a la introducción de nuevos ingredientes y métodos de preparación. Productos como la chicha (una bebida fermentada de maíz) se convirtieron en parte importante de la cultura local, aunque con influencias de Europa.

Durante el siglo XX y XXI, ha habido un resurgimiento en el interés por los productos autóctonos y tradicionales, impulsado por un mayor reconocimiento de lo relevante de la cultural con que se identifican y la sostenibilidad. La gastronomía cuencana ha comenzado a destacar tanto a nivel nacional como internacional, gracias a la promoción de sus productos autóctonos.

La comercialización, así como la producción de estos productos artesanales se encuentra ahora más organizada, contando con el respaldo de diversas iniciativas locales y gubernamentales. El objetivo principal de estas acciones es preservar el valioso legado cultural de las comunidades indígenas, mediante el apoyo brindado al cultivo tradicional y a las preparaciones artesanales de estos productos.

2.1.5.1. Cuenca

Esta Ciudad, siempre se ha destacado por su amplia diversidad agrícola, debido a sus distintas zonas geográficas que se encuentran a diversas altitudes, lo cual facilita el cultivo variado y rotativo de productos de diferentes orígenes. Esto enriquece la gastronomía local, haciéndola más diversa y original. Además, como una ciudad con una rica historia, Cuenca ofrece productos que tienen un gran impacto en el ámbito culinario.

En la actualidad, los esfuerzos de las autoridades locales, provinciales y nacionales han permitido la preservación de muchas huellas culturales que reflejan la tradición en materia agrícola de las poblaciones de antaño, como se puede observar en el museo arqueológico Pumapungo. Según Brazzero (2012), este lugar, que se traduce en: “Cola del puma” o “Puerta del puma”, es hoy en día un sitio sagrado y alberga diversas zonas de huertos especiales y lagunas, cuyo destino esencialmente es cultivo de maíz, producto de gran demanda en la época inca, del mismo modo, la papa, frutos andinos y ají. (pág. 54).

Entre los cultivos principales del cantón Cuenca se encuentran: maíz, trigo, fréjol, papas, haba, coliflor, zanahoria, frijol, arveja y, diversas legumbres, gracias a su versatilidad pueden consumirse de diferentes maneras, lo que permite la creación de preparaciones variadas, para su consumo diario. Estos productos han sido fundamentales para las primeras civilizaciones de la ciudad, y han permanecido relevantes hasta hoy, aunque con algunas modificaciones en su producción y variaciones genéticas a lo largo del tiempo, debido al aumento de demanda alimentaria de la actual población. En la actualidad, muchos de estos cultivos han alcanzado una dimensión global, estando disponibles en diversos países, regiones y comunidades. Cuenca, por su parte, ha incorporado a lo largo del tiempo productos nuevos que enriquecen su gastronomía, entre ellos: granos, tubérculos, legumbres y frutas, lo cual ha tenido un impacto significativo en el desenvolvimiento cultural y económico de su población.

Asimismo, entre los animales más utilizados en la gastronomía se encuentra el chanco, famoso por platos, por ejemplo, la cascarita, el hornado y el tradicional chanco a la barbosa, los cuales se pueden degustar en diversas localidades de Cuenca, cada una con sus características específicas de textura y sabor. Otro animal de mucha relevancia es el cuy, comúnmente es preparado asado a la parrilla y se acompaña de papas, mote y ají, ingredientes autóctonos del sur de Ecuador.

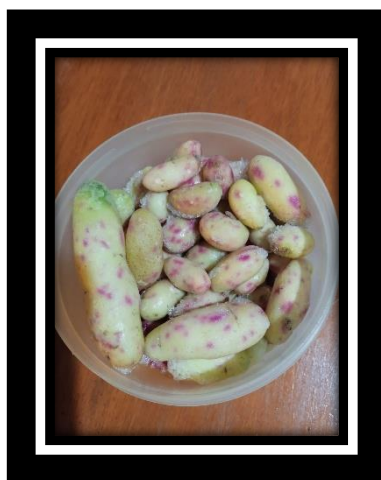
2.1.6. Productos autóctonos más destacados de la región.

Los productos representativos y destacados de la cocina Azuaya, también son utilizados en la zona. A continuación, conoceremos cuales son los productos destacados:

2.1.6.1. Melloco

En el contexto de la gastronomía ecuatoriana, el melloco se erige como el segundo tubérculo de mayor relevancia, solo superado por la papa. Este tubérculo se caracteriza por su forma alargada y su amplia gama de colores, lo que contribuye a su versatilidad en la cocina. Entre las diversas formas de preparación, una de las más frecuentes es su utilización en ensaladas frías, donde se realzan tanto su textura como su sabor (Edgar Cobos., 2022a).

Imagen 1: Melloco



Fuente: 9 de Octubre.

2.1.6.2. La Oca

Es un tubérculo caracterizado por su forma alargada y dimensiones reducidas. Su textura presenta una consistencia arenosa, mientras que su sabor se describe como agridulce. Este alimento destaca por su elevado valor nutritivo. Su consumo es más común en áreas rurales, aunque en la región de Azuay su ingesta es relativamente baja (Edgar Cobos., 2022a).

Imagen 2: La Oca



Fuente: ÍnaturalistEc-Google.

2.1.6.3. Maíz

A menudo es referido como "el pan de los indios" en épocas ancestrales, es un componente fundamental en la alimentación de las poblaciones no solo del Azuay, sino también de toda la región andina de Ecuador. Este cereal se presenta en una serie de formas de prepararse, siendo una de las más emblemáticas el mote, que se define como maíz que ha sido cocido. Este platillo tradicional resalta la importancia cultural y nutricional del maíz (Edgar Cobos., 2022a).

Imagen 3: Maíz



Fuente: Marketplace.

2.1.6.5. Camote

Tubérculo que se encuentra relativamente poco presente en la gastronomía contemporánea, guarda similitudes con la papa en su forma y apariencia. Su textura, caracterizada por una consistencia arenosa, se complementa con un sabor notablemente dulce. Este cultivo es capaz de desarrollarse a lo largo de todo el año, siendo apreciado por su elevado contenido de carbohidratos, incluyendo almidón y azúcares, lo que lo convierte en un alimento nutritivo y versátil en diversas preparaciones culinarias (Edgar Cobos., 2022a).

Imagen 4: Camote



Fuente: Mercado 12 de abril

2.1.6.8. Cuy

Según (Comercio, 2017): El cuy asado constituye una especialidad gastronómica profundamente arraigada en Cuenca, situada en la provincia de Azuay. Este nombre proviene del término kichwa, que se refiere a un mamífero roedor, y que nace en la cordillera de los Andes. En el contexto ecuatoriano, Cuenca destaca como la localidad con el mayor nivel de consumo de esta comida tradicional, reflejando así su importancia cultural y culinaria en la región (párr.1).

Imagen 5: Cuy



Fuente: Estudiante Esteban Chiriboga.

2.1.7. Productos Locales

En el mundo actual, los productos locales han cobrado una importancia especial. Estos representan no solo el talento y la dedicación de los productos de nuestra región, sino también un compromiso con la sostenibilidad, calidad y la identidad cultural. A continuación, tenemos los siguientes productos locales:

2.1.7.1. Cuy

Conocido científicamente como *Cavia porcellus*, roedor nativo de los Andes sudamericanos, especialmente de países como Bolivia, Perú y Ecuador. Domesticado hace unos 5,000 años, fue criado por las culturas andinas como alimento y para rituales ceremoniales. Hoy, el cuy sigue siendo un platillo tradicional y significativo en la región, valorado por su carne nutritiva y su simbolismo cultural (Grahamm, 2019a).

2.1.7.2. Chicha

Bebida tradicional fermentada originaria de América Latina, elaborada a partir de maíz u otros cereales y frutas. Su origen se remonta a las antiguas culturas precolombinas de los Andes, como los incas, que la consideraban sagrada y la usaban en ceremonias y festivales. La

preparación y el consumo de chicha siguen siendo prácticas comunes en varias comunidades andinas hasta hoy (Jenning J. , 2019).

Imagen 6: Chicha



Fuente: Elaborado por María Pallchisaca.

2.1.7.3. Queso de hoja

Es un tipo de queso fresco tradicional originario de México, particularmente de los estados de Veracruz y Oaxaca. Se caracteriza por su textura suave y fibrosa, ya que se elabora en capas o “hojas” delgadas enrolladas. Este queso artesanal tiene sus raíces en las prácticas de producción láctea de las comunidades rurales mexicanas, donde ha sido preparado y consumido durante generaciones (De la Torre, 2019).

Imagen 7: Queso de hoja



Fuente: Feria Libre.

2.1.7.4 Frutas

A continuación, procederé a describir detalladamente los cuatro tipos de frutas locales que se mencionan:

2.1.7.4.1. Naches

A veces llamado nance o nanchi, es una fruta tropical originaria de América Latina y el Caribe. El árbol de nance (*Byrsonima crassifolia*) crece en regiones cálidas y produce pequeñas frutas amarillas, de sabor agridulce. Estas frutas han sido utilizadas tradicionalmente en México y Centroamérica para elaborar bebidas, postres y conservas (Morton, 2018).

Imagen 8: Naches



Fuente: Scielo-Google.

2.1.7.4.2. Lúcuma

Conocida también como (*Pouteria lucuma*), una fruta propia de los valles andinos de Perú y Ecuador. Conocida por su pulpa dulce y de textura harinosa, fue cultivada y valorada por las culturas precolombinas, como los incas, tanto por su sabor como por sus propiedades nutritivas. Hoy en día, la lúcuma se utiliza en postres y helados, especialmente en Perú, donde es muy popular (Council, 2020).

Imagen 9: Lúcuma



Fuente: Istockphoto-Google.

2.1.7.4.3. Granadilla

Es originaria de América del Sur y Central. Su origen se remonta a los países que conforman los andes, enfatizando Perú, Colombia y Ecuador, donde es conocida por sus propiedades nutritivas y medicinales desde tiempos precolombinos, en algunos países la

granadilla es cultivada en huertas pequeñas caseras y en jardines urbanos por su sabor exótico (Frutas Eloy Ruano, 2021a).

La granadilla, una fruta ovalada cuya medida oscila entre 6 y 10 cm en su largo, con un peso de 80 a 150 gramos. Es de piel quebradiza y dura, con color entre amarillado y anaranjado, y de aspecto arrugado, su sabor es dulce y posee un aroma agradable, al ser una fruta versátil es utilizada en diferentes platos dulces hasta en bebidas refrescantes (Frutas Eloy Ruano, 2021a).

Imagen 10: Granadilla



Fuente: Mercado 10 de agosto.

2.1.7.4.4. Mora

Fruta perteneciente al género *Rubus*, que incluye varias especies como la *Rubus glaucus* (mora andina) y la *Rubus fruticosus* (zarzamora). Aunque su origen exacto varía según la especie, las moras crecen de forma silvestre en regiones de América, Europa y Asia. Culturas antiguas ya las consumían por sus propiedades nutritivas, y hoy son ampliamente cultivadas por su sabor y sus beneficios para la salud, ya que son ricas en antioxidantes y vitaminas (Jenning D. , 2020).

Imagen 11: Mora



Fuente: Mercado 12 de abril

2.1.7.5 Choclo

Es el nombre que se da al maíz tierno en países de América Latina, especialmente en la región andina. Originario de Mesoamérica, el maíz fue domesticado hace miles de años por culturas precolombinas como los mayas y aztecas, y se expandió hacia los Andes, donde se convirtió en un alimento fundamental. El choclo es consumido en diversas preparaciones tradicionales en América del Sur, desde sopas hasta platos principales (Weatherwax, 2018).

Imagen 12: Choclo



Fuente: Feria Libre.

2.1.7.6. Mote

Tiene un origen prehispánico, remontándose a las tradiciones de los pueblos indígenas. Proviene del término kichwa "muti", haciendo referencia a un tipo de maíz cocido que forma parte esencial de la gastronomía ecuatoriana.

Este producto, es un elemento fundamental de platos típicos brindados en la provincia del Azuay, y en particular, en su capital, Cuenca, conocida como la "Atenas del Ecuador". Tradicionalmente, los indígenas guisaban el mote en recipientes de barro, usando leña y ceniza, con el objetivo de lograr una textura suave y un adecuado grado de cocción.

De esta manera, el mote, con sus raíces ancestrales, se ha consolidado como un ingrediente icónico de la cocina y las tradiciones culinarias del Ecuador, especialmente en la región del Azuay y ciudad de Cuenca, donde preservan y resaltan sus singulares métodos de preparación. Es un ingrediente tan fundamental en la gastronomía cuencana que es casi imposible visitar esta ciudad ecuatoriana sin encontrarlo en los menús de restaurantes, mercados y puestos tradicionales. Es por eso que me complace presentarte algunos de los deliciosos platillos locales que destacan por llevar al mote como protagonista:

Imagen 13: Mote

Fuente: Feria Libre.

Tabla 1: Platillos locales en las que destaca el mote

Platos	Ingredientes
Mote Pillo	Es un plato elaborado a base de mote cocinado, combinado con cebolla, tomate, huevo y condimentos. Se destaca por su sabor balanceado y textura suave.
Mote Sucio	Como su nombre lo indica, este plato está hecho con mote cocido y acompañado de una salsa o "jugo" espeso, compuesta por maní, tomate, cebolla, especias y otros ingredientes.
Motepata	Es un guiso tradicional que combina el mote cocido con trozos de pata de res o chanco, dando como resultado un plato sustancioso y lleno de sabor.
Motecasado	Esta preparación consiste en mote cocinado acompañado de una variedad de ingredientes, como carne, huevo, queso y ensalada, convirtiéndolo en un plato completo y nutritivo.

Nota: Realizado por los estudiantes de la carrera de gastronomía.

Cada uno de estos deliciosos platillos cuencanos realza y celebra la versatilidad del mote, permitiéndole brillar como el ingrediente estrella de la cocina tradicional de esta región.

2.1.7.7. Humitas

Su origen se remonta al período precolombino, específicamente durante el imperio inca, que tuvo su auge consolidado en la ciudad del Cusco, en Perú. Su nombre original en quechua

es "humint'a", el cual se traduce al español como "tamal de maíz tierno, molido y condimentado con ingredientes dulces, cubierto en las hojas de choclo (p'anqas) y al vapor (Mamani, 2022a).

Dada su estrecha vinculación con la región andina, indudablemente, la humita es un plato propio de la sierra, forjado en las tradiciones culinarias de los pueblos preexistentes a la conquista española. Su receta y preparación han sido transmitidas a lo largo de generaciones, convirtiéndola en un icono de la gastronomía andina (Mamani, 2022a).

Las humitas, ya sean de sal o de dulce, son un acompañamiento perfecto para disfrutarse con una buena taza de café. Este platillo tradicional tiene su origen y mayor arraigo en la región serrana del Ecuador, aunque en algunos lugares de la Costa también se puede encontrar. Esta preparación, ya sea con su relleno salado o endulzado, se han consolidado en un ítem de la gastronomía de la Sierra ecuatoriana. La combinación con una taza de café caliente realza aún más la experiencia de degustar este platillo ancestral (Telégrafo, 2014).

Mientras que en la Sierra las humitas son un elemento cotidiano y ampliamente difundido en la oferta gastronómica, en la Costa su presencia es más limitada. Sin embargo, en algunos establecimientos de esta región también se puede acceder a este tradicional manjar acompañado del reconfortante café. La tradición de servir las humitas, ya sean saladas o dulces, con una taza de café caliente, es una práctica que se ha preservado a lo largo del tiempo, especialmente en la Sierra ecuatoriana, donde este plato forma parte inherente de la identidad y las costumbres culinarias de la zona (Telégrafo, 2014).

Imagen 14: Humitas



Fuente: Elaboración propia.

2.1.7.8. Llapingachos

Es propio del período prehispánico y criollo. Corresponde a una preparación a base de tortillas elaboradas con papa, queso fresco y cebolla blanca refrita. Para su elaboración, primeramente, se cuecen las papas que se pelan antes, y después se hierven en agua y sal

alcanzando su suavidad. Luego, se añade achiote para darle color a la mezcla. Posteriormente, se aplasta la papa con mazo o cuchara, hasta quedar con consistencia firme. Finalmente, se arman las tortillas a mano y se las fríe en manteca sobre superficies calientes (Ecuador, 2020a).

El nombre de este plato proviene del término kichwa "llapina", que significa "aplastar", y del castellano "gacha", que hace referencia a una masa blanda. Tradicionalmente, el llapingacho se sirve acompañado con huevo frito, chorizo, ensalada de aguacate y remolacha, complementando así sus sabores y texturas (Ecuador, 2020a).

Este plato de origen ancestral es de cotidiano consumo y se puede encontrar en mercados, restaurantes y ferias alimentarias locales, formando parte integral de la gastronomía ecuatoriana (Ecuador, 2020a).

Imagen 15: Llapingachos



Fuente: Elaboración propia.

2.1.7.9. Aguacate

Es una fruta que suele usarse como verdura por su sabor neutro, muy suave al paladar, con abundantes vitaminas y proteínas con beneficios para el corazón por contener ácidos grasos, monosaturados que coadyuvan a eliminar el colesterol malo del organismo (Cevallos, 2018).

Imagen 16: Aguacate



Fuente: Mercado 10 de agosto.

2.1.8. Productos de Proximidad

Los productos de proximidad se caracterizan por su reciente cosecha o por haber cumplido con los meses de maduración necesarios, y por su cercanía geográfica al punto de venta. Algunas de los productos son los siguientes:

2.1.8.1. Cuy

Conocido por nombres como cobayo, conejillo de indias, cuye o huanco, es un mamífero especial cuyo hogar se encuentra en las hermosas quebradas interandinas del Ecuador, Perú, Bolivia y Colombia. Ahora, su crianza se ha expandido, especialmente en entornos rurales, donde las comunidades locales lo cuidan con cariño tanto para disfrutarlo en sus propias mesas como para compartirlo en ocasiones especiales, como festividades o celebraciones (Zumárraga, 2011).

Este encantador animalito es considerado un auténtico tesoro cultural que lleva consigo una herencia ancestral rica y valiosa, siendo de enorme importancia para las culturas andinas. Las maravillosas comunidades indígenas de la región han sabido aprovechar este recurso de infinitas formas, brindándole un reconocimiento destacado y una popularidad envidiable. De hecho, en Ecuador, el cuy ocupa un lugar central en las tradiciones culinarias de prácticamente cada rincón de la Sierra, siendo parte esencial de su identidad y sabor local.

2.1.8.2. Maíz

Este especial cereal, a quién con cariño se le conoce como el "grano de oro", habita profundamente en los corazones de poblados indígenas y en los campos de la hermosa Sierra del Ecuador. Este alimento tan preciado no solo nutre sus mesas, que igualmente, comprende un rol esencial en su medicina tradicional. Ha estado presente en momentos de crisis, brindando apoyo y esperanza incluso durante la reciente pandemia que nos ha tocado vivir (Tixilema, 2016a).

Con la llegada de septiembre, el cielo que abraza la majestuosa Cordillera de los Andes en Ecuador se cubre de suaves nubes, mientras una ligera brisa acaricia los rostros. A medida que avanzan los días, el clima se vuelve cada vez más cálido y acogedor, anunciando un período especial que se aproxima. Durante esta época, las comunidades Kichwas de la región andina se reúnen para celebrar el Kulla Raymi-Killa Raymi, una festividad que rebosa de gratitud hacia la Madre Tierra y estampa el comienzo de los planes para la siembra del valioso maíz (Tixilema, 2016a). Estas ancestrales costumbres, profundamente arraigadas en la conexión con la naturaleza, son un hermoso recordatorio de la armonía que existe entre el ser humano y su entorno.

2.1.8.3. Quinoa

El cultivo de la quinua en El Ecuador, cuenta con un amplio ámbito de producción, ya que el territorio tiene propiedades climáticas y geográficas idóneas para su desarrollo. Muchos de los agricultores ecuatorianos siembran la quinua de manera tradicional, aplicando prácticas ancestrales. Este cultivo autóctono de los Andes se ha convertido en uno de los más representativos en la región.

Es sembrado en la Sierra, especialmente, en las provincias Imbabura, Pichincha, Carchi, Cotopaxi, Loja, Chimborazo y Tungurahua, con un ciclo vegetativo que oscila de cinco a ocho meses dependiendo de las grandes variedades que existen, destacando la Ingapirca, Tunkahuan, Imbaya, Cochasqui, etc. (Mena M. B., 2013).

La quinua, además de ser un legado cultural significativo, también se destaca por su versatilidad culinaria. Este producto puede ser preparado de múltiples formas, no solo en la gastronomía tradicional, sino también en la pastelería y panificación. Incluso, al dejarla fermentar, se obtiene chicha, bebida tradicional de las comunidades andinas y, cerveza.

Imagen 17: Quinoa



Fuente: 10 de Agosto.

2.1.8.4. Papa

Es un alimento que nos acompaña en nuestro día a día, tiene sus orígenes en las imponentes montañas de los Andes sudamericanos. Durante la época de los incas, se cultivaron hasta 1.000 variedades distintas de este tubérculo, que continúa maravillándonos en la actualidad. Se conocen alrededor de 2.000 tipos de papas, con formas redondas, ovaladas o alargadas, y con cáscaras que exhiben una paleta de colores que va desde un delicado tono rosado (Cevallos, 2018).

En Ecuador, la producción de papa es un pilar esencial de la agricultura, cubriendo unas 25 mil hectáreas cada año. Este producto es sembrado en la región de la Sierra, en la que se ha convertido en el segundo rubro agrícola más significativo luego del maíz. Sin embargo, en

Tungurahua y Carchi Chimborazo son las zonas de mayor cosecha representando un 56.7% de la producción nacional total (Sandra, 2019a).

Entre las variedades más apreciadas en Ecuador se encuentran la Chola, la Gabriela y la Chaucha. También están las papas especiales de pulpa morada, como la Yana Shungo. Pero la diversidad no termina ahí; existen nombres y formas inusuales que despiertan nuestra curiosidad, como... Los agricultores ecuatorianos aprovechan esta riqueza de variedades para elaborar una amplia gama de platos típicos que resaltan por su sabor único y su versatilidad en diferentes estilos culinarios. Desde la clásica papa con cuero y loco, hasta recetas más sofisticadas como crepes, croquetas y pasteles dominicanos, la papa se erige como un ingrediente estrella en la gastronomía local (Sandra, 2019a).

Se puede observar cómo los agricultores realizan diferentes platos típicos con las variedades de papa, estas variedades se caracterizan por tener un sabor único y por lo que genera un efecto muy notable en las preparaciones y presentaciones, por este motivo se sigue conservando las diversidades nativas de las papas en sus parcelas (Edwin Pallo, 2015).

Las papas se prestan a una amplia variedad de preparaciones culinarias. Además de los platos tradicionales como papa con cuero, loco, la papa también se utiliza en una gama de recetas gourmet, como crepes de papa, croquetas y pasteles de papa. Asimismo, el cuy con papa es un platillo emblemático que combina este tubérculo con otro ingrediente característico de la gastronomía andina. La versatilidad de la papa permite a los chefs crear una diversidad de elaboraciones, tanto de carácter más sencillo como platillos de alta cocina, demostrando su adaptabilidad a diferentes estilos y técnicas de preparación.

Imagen 18: Papa



Fuente: La Kennedy.

2.1.8.5. Frutas

Se destacan por ser una fuente natural de gran diversidad en cuanto a sabores, colores y texturas. Además de brindar beneficios saludables, las frutas ofrecen una forma deliciosa y refrescante de disfrutar estos productos. En esta sección, exploraremos tres tipos de frutas en particular:

2.1.8.5.1. Granadilla

Se empezó a encontrar en América del Sur y Central. Su origen se remonta a naciones andinas como Ecuador, Colombia y Perú, donde es conocida por sus propiedades nutritivas y medicinales desde tiempos precolombinos, en algunos países la granadilla es cultivada en huertas pequeñas caseras y en jardines urbanos por su sabor exótico (Frutas Eloy Ruano, 2021a).

La granadilla es una fruta ovalada con una medida que comprende entre 6 y 10 cm de largo, con un peso de 80 a 150 gramos. La piel es dura, frágil, con un color amarillo o naranjado, de aspecto arrugado, su sabor es dulce y posee un aroma agradable, al ser una fruta versátil es utilizada en diferentes platos dulces hasta en bebidas refrescantes (Frutas Eloy Ruano, 2021a).

2.1.8.5.2. Tomate de árbol

Se conoce como tamarillo, es una familia botánica propia de los Andes cuyo cultivo y domesticación se remontan a épocas anteriores al descubrimiento de América. En la actualidad, este fruto se produce no sólo en las regiones andinas, sino también en otros lugares como California, Sudáfrica, India, Nueva Zelanda y Hawái, lo que demuestra su amplia dispersión geográfica.

Durante la antigüedad, los incas supieron aprovechar al máximo este producto característico de la región. De igual manera, en la actualidad, el tomate de árbol sigue siendo uno de los ingredientes cuya utilización es destacada en la gastronomía de los pueblos de la sierra ecuatoriana, donde es muy apreciado y aprovechado.

En definitiva, el tomate de árbol es un fruto ancestral de los Andes que ha trascendido las fronteras de su región de origen y que continúa siendo valorado y utilizado en la cocina tradicional de Ecuador y otras partes del mundo. Por último, al tomate de árbol lo elaboran de diferentes maneras como, por ejemplo, en jugos, en ensaladas junto con otros vegetales y en salsas.

Imagen 19: Tomate de árbol



Fuente: Feria Libre.

2.1.8.5.3. Chirimoya

De origen en los Andes peruanos y de las montañas de Ecuador, lugar en el que crecen naturalmente. Es típico de estas cordilleras andinas, pese a ser tropical, se da en sitios de gran altura, razón por la que los indígenas del altiplano andino, dicen que a la chirimoya no le gusta la nieve, pero disfruta verla a lo lejos (Angel, 2015a).

Existen aproximadamente cincuenta especies de las cuales ocho son de gran relevancia para el comercio internacional y las otras son para el abastecimiento de los mercados locales. Generalmente, se reconocen por su tamaño, color y sabor. De frecuencia son: verdes (grandes y pequeñas), grises (de aspecto oxidado), rojas o rosadas (las más grandes). Las verdes contienen una pulpa muy maciza y muy dulce (Angel, 2015a).

Su nombre se debe, sin lugar a dudas, a quechua chiri (fresco frío) y muyu que es como un globo o circunferencia, de preferencia por españoles que la llamaban manjar blanco. Sus variedades son dos: la de pulpa color crema y, la pulpa de color súper blanca. Pueden consumirse natural o usarse para preparar deliciosos postres y helados (Cevallos, 2018).

Imagen 20: Chirimoya



Fuente: Mercado 10 de agosto

2.1.8.6. Cerveza Artesanal

La cerveza proviene desde la época precolombina, no habían llegado los españoles cuando ya las culturas indígenas de la región hacían bebidas fermentadas a base de maíz, frutas o yuca, de donde se consideran antecesoras de la cerveza de ahora, esta bebida elaborada por la cultura indígena tenía un rol impactante en la vida diaria de las comunidades. Esta bebida juega un desempeño importantísimo que identifica la cultura de las poblaciones indígenas de Ecuador. Esta bebida sigue coexistiendo con popularidad en la actualidad y son prueba de raíces ancestrales de la cultura Cervera del país (Chervsker, 2024).

Imagen 21: Cerveza Artesanal



Fuente: Elaboración propia.

2.1.8.7. Hierbas y especias

Efectivamente, las hierbas, así como las especias han sido valoradas desde la antigüedad no solo por su capacidad de potenciar los sabores y aromas de los alimentos, sino también por sus beneficios para la salud. A continuación, vamos a explorar dos hierbas y una especia en particular:

2.1.8.7.1. Culantro

Originario de América, se usa en la gastronomía de muchas naciones de esta región como condimento y aromatizante que da un sabor un poco picante a las preparaciones. Tiene un reconocimiento por las propiedades aperitivas que abre el apetito y, además, contiene grandes propiedades digestivas. Por otro lado, tiene virtudes aromáticas en la que se distingue principalmente por hacer fácilmente digerible a los alimentos (Jorge, 2015a).

Esta hierba es bastante utilizada en la cocina, muy presente en las preparaciones de sopas, sancochos, asopados y habichuelas. Pero por otro lado también se puede servir en aperitivos como chips de tortillas, también es utilizado como condimento del arroz y guisos, en un sofrito de cebolla, ajo, pimiento verde, culantro y cilantro (Jorge, 2015a).

Imagen 22: Culantro



Fuente: 12 de Abril.

2.1.8.7.2. Achiote

Es un arbusto amazónico que crece principalmente en climas cálidos y faldas de montaña, desde los 1000 hasta los 1.800 m.s.n.m.; y en zonas tropicales, desde la región amazónica de Brasil hasta Centroamérica. Este producto se cultiva principalmente en México, Colombia, Brasil, Perú y Ecuador que ha sido cultivada desde la época precolombinas, pero en la actualidad se ha ido expandiendo a otras regiones del mundo, como Asia y África (Roberto, 2020a).

Desde tiempos antiguos, hasta la actualidad el achiote es usado por sus propiedades medicinales, es especial su corteza, hojas y semillas. Por otro lado, este producto es utilizado para pintar, tatuar el cuerpo y teñir los textiles, es un colorante o también clasificado como un condimento en la preparación de alimentos ya que no es tóxico y no altera ningún sabor (Roberto, 2020a).

En la actualidad, el achiote, un pigmento extraído de esta planta, ha alcanzado una gran importancia económica a nivel mundial. Este colorante natural es indubitablemente uno de los tintes más utilizados a nivel global para dar color a diversos productos alimenticios. La extracción y el empleo del pigmento del achiote como colorante natural en la industria de los alimentos se ha transformado en un aspecto de considerable relevancia económica a escala internacional. Este compuesto proveniente de esta especie vegetal se ha posicionado como uno de los tintes naturales más ampliamente utilizados para teñir y realzar el aspecto visual de múltiples alimentos en el mercado global. La versatilidad y alta demanda de este pigmento natural extraído del achiote ha trascendido las fronteras regionales, convirtiéndolo en un recurso de gran valor económico a nivel mundial dentro del mercado de colorantes alimentarios

de origen natural. Su utilización se ha extendido más allá de las cocinas y preparaciones tradicionales.

Imagen 23: Achiote



Fuente: Tienda la Rosita.

2.1.8.7.3. Hierbaluisa

Se tiene conocimiento de que las diversas comunidades indígenas que habitaban en lo que hoy conocemos como Ecuador tienen un origen ancestral que se remonta a hace más de doce mil años de la existencia de Cristo. Tales grupos étnicos se dedicaban predominantemente a la recolección de alimentos y a la cacería como formas de subsistencia.

Por otro lado, se sabe que la planta en cuestión es originaria de Sudamérica, pero en la actualidad se cultiva y produce en múltiples regiones del mundo. Esta especie vegetal se caracteriza por poseer un aroma y fragancia sumamente agradables y notables. Además, se la describe como una planta hermosa, que no sólo tiene propiedades curativas, sino que también nutre y alimenta al cuerpo humano. Muchas personas experimentan una sensación de calma y relajación al entrar en contacto con esta planta, lo que revela sus cualidades terapéuticas y medicinales.

Se puede incluir que esta planta ancestral de Sudamérica, además de sus atributos organolépticos y estéticos, también se destaca por sus bondades en la salud y dicha de quienes la consumen o interactúan con ella.

Imagen 24: Hierbaluisa



Fuente: Feria Libre.

2.1.8.8. Miel

Durante los meses de junio a septiembre, se genera la mayor cosecha de miel en la provincia, según lo reportado por apicultores de diferentes localidades. La apicultura es una actividad delicada y que requiere de gran destreza y precisión por parte de quienes la practican. En la provincia del Azuay, alrededor de 200 personas se dedican a esta labor, enfocados en la obtención de miel a partir de las colmenas celosamente custodiadas por los enjambres de abejas.

En la actualidad, una proporción significativa de estos apicultores se encuentra distribuida en diversos cantones de la región, entre los que destacan Santa Isabel, Gualaceo, Paute, Sígsig y Cuenca. Esta actividad apícola tiene una importante posición como fuente de ingresos y sustento para estas comunidades. La producción mielera alcanza una alta escala en meses de verano, lo cual pone de manifiesto la estacionalidad de esta actividad y la dedicación que requiere por parte de quienes se desempeñan como apicultores en la provincia del Azuay (Mazza, 2020).

La miel es uno de los productos que no tiene caducidad. Incluso es utilizado en el mundo de la gastronomía en la que resalta los aromas de las comidas, mejora los sabores de los panes, pasteles y helados, también otorga ese toque tan especial en los asados de pollo, carne, pescados y vegetales como la calabaza, pimientos y zanahorias (Secretaría de Agricultura y desarrollo rural, 2017).

Imagen 25: Miel



Fuente: Comedera-Google.

2.1.9. Productos de temporada

La llegada de cada nueva estación trae consigo una variedad de productos únicos, especiales, que reflejan las características, así como las necesidades particulares de ese momento del año. Desde los sabores frescos además vibrantes que predominan en verano, hasta las opciones más acogedoras igual que cálidas propias del invierno, los productos de temporada no solo nos permiten conectarnos con los ciclos naturales, sino que también garantizan la máxima calidad y frescura.

A continuación, se presenta una selección de los productos de temporada más destacados en la actualidad. Estos artículos han sido cuidadosamente elegidos para ofrecer una muestra representativa de las tendencias y preferencias del momento, brindando la oportunidad de disfrutar de lo mejor que cada estación tiene para ofrecer.

2.1.9.1. Frutas

Son sin duda un auténtico regalo de la naturaleza, ofreciendo una explosión de color, sabor y beneficios para nuestra salud. Cada estación nos brinda una variedad única y especial de frutas frescas, que invitan a su disfrute y a aprovechar al máximo sus cualidades. A continuación, se presenta una selección de las frutas más destacadas de la temporada actual:

2.1.9.1.1. Lúcuma

En épocas ancestrales, los pobladores del Tahuantinsuyo tenían un vínculo estrecho y profundo con su alrededor, una conexión tan fuerte que lo consideraban un organismo vivo en permanente interacción con la naturaleza. La lúcuma, producto cultivado en los valles incas, alcanzó su mayor auge durante la época de las culturas Moche y Mochica, entre los siglos I y VII d.C. Antes de que llegasen los españoles, la lúcuma era de los alimentos centrales en la dieta de los aborígenes de estos valles, conjuntamente con el maíz, las legumbres, la guayaba, la quinua y la kiwicha en las zonas más elevadas.

Esta fruta tiene la forma de una baya redonda, levemente achatada en la base, la cáscara delgada de variados tonos entre verde y amarillo. Su pulpa es de un color amarillo bastante fuerte, en la que le otorgaron un sobre nombre de “oro de los incas” con textura harinosa pero una suave consistencia, es cortejada de un aroma y un sabor intensamente agradable (Angulo, 2024).

2.1.9.1.2. Granadilla

Se piensa que es una fruta de épocas pre incas. La huella más antigua en el Perú es más o menos del año 1.200 antes de Cristo, encontrada en la costa. Del mismo modo, se han hallado restos de dicha fruta en Colombia y Ecuador. Anteriormente, la granadilla se consumía solamente como un alimento, pero, a lo largo de los años se han hecho descubrimientos y se ha implementado su utilidad medicinal (Foods, 2021).

Por otro lado, existe la familia Passifloraceae envuelve unas quinientas treinta especies que se han dividido en veintisiete géneros. En la actualidad, únicamente dos de estos se cultivan comúnmente:

Tabla 2: Tipos de granadillas

Tipos
Passiflora L
Tetrapathaea

Nota: Tabla que da a conocer sobre las granadillas para cultivadas en la región.

2.1.9.1.3. Pomarrosa

La pomarrosa es nativa de África y se ha cultivado, naturalizado en muchas partes del mundo. Sin embargo, no es de tanto interés como árbol frutal, sino más bien como planta ornamental. En el Ecuador, así como en otros países este no es tomado en cuenta ya que aún no ha sido explotado solo se le toma como un árbol sin importancia, pero dado a los conocimientos adquiridos se puede decir que este árbol da unos deliciosos frutos y se puede hacer una variedad de preparaciones (Villena, 2014).

Uno de los usos que le dan a esta fruta son las siguientes: al fruto maduro, sin semilla y destilado cuatro veces se hace una preparación de “agua de rosas”, igual a los pétalos obtenidos de la rosa. Por otro lado, a la corteza se la ha utilizado para realizar curtidos y rinde un tinte marrón.

Imagen 26: Pomarroja



Fuente: Pixabay-Google.

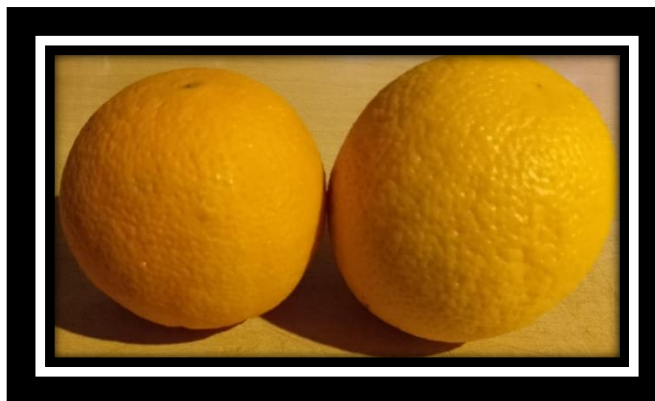
2.1.9.1.4. Naranja

En Ecuador, la mayor producción de naranjas se concentra en un trimestre que va de julio, agosto hasta septiembre. Como resultado, los precios de este cítrico tienden a disminuir en el mercado local durante dicho periodo del año. Esta estacionalidad en la oferta y la demanda provoca fluctuaciones en los puntos de comercialización de las naranjas, beneficiando a los consumidores con menores costos de adquisición durante los meses de máxima cosecha (Álvarez, 2015).

Las diversidades de naranja cultivadas en el Ecuador son las siguientes: Valencia común, Valencia tardía, Valencia delta, Washington, Thompson, Naranja agria, Naranja lima y Naranja pomelo. Pero la que más se consume es la Valencia común por la estabilidad que tiene entre los consumidores y su alto contenido de azúcares (Armas Valdiviezo, 2012).

La naranja Valencia común es de medio a grande, ligeramente alargado o esférica, con un color intenso y un poco pálida, cuya corteza es espesa y fina, y puede ser un tanto granulosa. Tiene mucho contenido de zumo con elevada acidez, con un aroma exquisito y un sabor sutilmente ácido y tiene pocas semillas que permite su uso en la industria (Hallo, 2013).

Imagen 27: Naranja



Fuente: Mercado 12 de abril.

2.1.9.1.5. Mandarina

El cultivo de naranjas en Ecuador tiene una larga tradición, existiendo diversas variedades autóctonas en las diferentes zonas de producción. Hacia los valles cálidos de la Sierra, por ejemplo, se encuentra la mandarina pequeña, mientras que en las regiones tropicales se cultiva la mandarina de mayor tamaño. Asimismo, en las localidades subtropicales es posible hallar la mandarina rosada o roja (Solagro, 2019a).

Las áreas idóneas para el cultivo de mandarinas en Ecuador incluyen los estribos de la cordillera, los valles secos de la Sierra y las zonas tropicales húmedas. De acuerdo con la información disponible, la superficie sembrada con este cítrico en el país alcanza las 4.587 de manera asociada y 2077 como monocultivo (Solagro, 2019a).

Imagen 28: Mandarina



Fuente: 9 de Octubre.

2.1.9.1.6. Higo

Es un producto que solo está disponible en ciertas épocas del año, pero debido a sus cualidades y su sabor único, es posible que se desee disfrutar durante todo el año. Para lograrlo, es necesario buscar una forma de conservarlo adecuadamente. Este proyecto propone como método de conservación el uso de un tratamiento tecnológico, que consiste en sumergir los

higos en almíbar. El almíbar, una mezcla concentrada de agua y azúcar, permite preservar los higos al ser envasados al vacío, lo que extiende su vida útil y permite su consumo fuera de temporada (Ortiz, 2008).

Imagen 29: Higo



Fuente: 12 de abril.

2.1.9.2. Vegetales

Los vegetales de temporada son la base de una alimentación saludable y equilibrada. Desde las verduras de hoja verde, que destacan por su riqueza en nutrientes, hasta los robustos tubérculos con sabores intensos y los coloridos vegetales, cada uno de estos productos de temporada nos brinda la oportunidad de disfrutar de las bondades que la naturaleza nos da.

A continuación, se presenta una selección de los vegetales más destacados de la temporada actual:

2.1.9.2.1. Choclo (lupino)

El tarwi, también conocido como chocho, es un producto con una larga historia de cultivo en los Andes sudamericanos. Originario de Ecuador, Bolivia y Perú, su domesticación y cultivo como leguminosa se remontan a los años 2200-2500 a.C. Este alimento se destaca por sus propiedades nutricionales, siendo una excelente fuente de calcio, con una concentración de 0,48% especialmente en la cáscara. Por lo tanto, es esencial consumirlo sin pelar para aprovechar este mineral clave para desarrollar fuertemente los huesos y dientes. Además, el tarwi es reconocido como la "soya andina" debido a su gran contenido de proteínas, que puede variar del 42 al 51%, así como de grasas. Su versatilidad y valor nutricional lo convierten en un producto valioso en la dieta de las poblaciones de los Andes que a nivel científico es conocido como "Lupinus Mutabilis Sweet" (Ganadería, 2018).

El chocho, se emplea en una amplia serie diferentes de preparaciones culinarias, entradas, platos principales, panes, postres y bebidas. Sin embargo, este producto presenta algunas consideraciones importantes que se deben tener en cuenta. Debido a su sabor amargo, causado por los alcaloides presentes en el grano, el chocho requiere de un tratamiento especial para su consumo. Esta complejidad de procesamiento dificulta su integración completa en la dieta de los ecuatorianos (Burgos, 2014a).

A pesar de los esfuerzos por eliminar este amargor, no es posible obtener una harina de chocho sin rastro de este sabor. Incluso después de secar el grano, el amargor persiste de manera permanente en la harina. Esta característica representa un desafío para la aceptación y el aprovechamiento pleno de las propiedades nutricionales del chocho en la alimentación cotidiana. No obstante, su versatilidad culinaria y su valioso aporte nutricional, especialmente en proteínas y minerales, hacen que el chocho mantenga un lugar importante en la gastronomía andina. Su empleo en diversas preparaciones continúa siendo una práctica tradicional en las comunidades de la región (Burgos, 2014a).

Imagen 30: Choclo(lupino)



Fuente: 10 de Agosto.

2.1.9.2.2. Papa

Uno de los productos más queridos en Ecuador y Perú es una humilde raíz que crece en vastas extensiones de 22,107 y 330,000 hectáreas respectivamente. Este tubérculo no solo es vital para la agricultura, la economía y la cultura local, sino que también es un alimento reconfortante para las comunidades rurales. A pesar de su importancia, enfrenta desafíos como plagas inoportunas, cosechas poco abundantes y los caprichos del clima. Todos estos obstáculos dificultan su desarrollo y prosperidad (Mora, 2022a).

En la rica gastronomía andina, hay un plato que realmente brilla: el cuy con papá. Esta delicia no solo combina el cuy, un ingrediente emblemático de la región, sino que también

celebra la versatilidad de la papa, que se adapta a un sinnúmero de técnicas y estilos de cocina. Desde las recetas más sencillas hasta las presentaciones más elegantes de la alta cocina, la papa permite a los chefs explorar su creatividad por lo que ofrecen una variedad de sabores y texturas. Este ingrediente no solo es un pilar en la tradición alimentaria andina, sino que también enriquece el estilo de los que tienen el placer de degustar de estos platos, convirtiendo cada bocado en una celebración de la cultura.

2.1.9.2.3 Maíz

Es una de esas plantas que realmente han marcado la vida humana en la historia. Desde muchísimos años, ha sido un pilar esencial en la alimentación de varias formas culturales y de vida en América. Hoy en día, sigue siendo vital no solo para la dieta, sino también como una importante actividad en el sector económico de la región. Los agricultores, siempre innovadores, están explorando tecnologías innovadoras para optimizar tanto la producción como su calidad, siendo realmente emocionante (Hasang Mora, 2021a).

Este grano es un alimento increíblemente versátil y fundamental en la ingesta de la gente. Lo disfrutamos de muchas maneras: como elote, en tlaxcales, tamales y hasta en bebidas fermentadas. Pero, sin duda, uno de los favoritos es la tortilla. Este alimento se obtiene de diferentes clases de maíz que se cocinan con hidróxido de calcio, en un procedimiento llamado nixtamalización. Este método no solo realza el sabor, sino que también hace que los nutrientes sean más accesibles para nuestro cuerpo (Nicolás González-Cortés, 2016). ¡Es fascinante cómo algo tan simple como el maíz ha sido tan importante en nuestras vidas!

2.1.9.3. Granos y Cereales

Los granos y cereales son mucho más que básicos en la cocina; representan el alma de nuestras comidas y una fuente esencial de energía y nutrientes. Su versatilidad los convierte en pilares de la alimentación y la tradición en todas las culturas, aportando bienestar y equilibrio a nuestra dieta diaria. Antes de presentarte nuestros productos, te invitamos a descubrir su riqueza nutritiva y su valor cultural, fundamentales en cada hogar.

2.1.9.3.1. Quinua

En el Ecuador, esta clase de cultivo cuenta con un amplio ambiente productivo, ya que el territorio tiene cualidades climáticas y geográficas muy adecuadas para su desarrollo. Muchos agricultores ecuatorianos siembran la quinua de manera tradicional, aplicando prácticas ancestrales. Este cultivo autóctono de los Andes se ha convertido en uno de los más representativos en la región.

Se lo siembra en la Sierra, sobre todo en las provincias del Carchi, Pichincha Cotopaxi, Imbabura, Tungurahua, Loja y Chimborazo, con un ciclo vegetativo comprendido entre cinco

y ocho meses dependiendo de la cantidad de variedades que existen entre las que se resaltan la Cochasqui, Tunkahuan, Ingapirca, Imbaya, etc. (Mena M. B., 2013).

La quinua, además de ser un legado cultural significativo, también se destaca por su versatilidad culinaria. Este producto puede ser preparado de múltiples formas, no solo en la gastronomía tradicional, sino también en la pastelería y panificación. Incluso, si pone a fermentar, se obtiene cerveza y chicha que es la bebida tradicional de las comunidades andinas.

2.1.9.3.2. Cebada

Cereal originario de Asia, es el cuarto más importante a nivel mundial. Este cultivo cuenta con una larga historia de domesticación, la cual ha dado lugar a una amplia diversidad genética. A lo largo de este proceso evolutivo, marcado por mutaciones y selección natural, el arroz ha desarrollado una gran variedad de caracteres asociados a sus múltiples usos, tanto en alimentación del hombre como de animal, y para la misma industria.

Esta diversidad genética y adaptativa de la cebada ha sido fundamental para su expansión y consolidación como uno de los cereales más significativos a escala global. Su versatilidad en cuanto a aplicaciones y la riqueza de su acervo genético han permitido que se haya convertido en un cultivo de gran importancia y trascendencia en numerosas sociedades y regiones del mundo.

Además de ser un legado cultural significativo, también se distingue por su gran versatilidad culinaria. Este cereal puede ser preparado de múltiples maneras, trascendiendo su sola presencia en la gastronomía tradicional. En efecto, la cebada encuentra aplicación en la elaboración de diversos productos de panificación y pastelería. Pero su versatilidad va aún más allá, pues al ser sometida a un proceso de fermentación, la cebada puede dar origen a dos bebidas de gran importancia en las comunidades andinas: la cerveza y la chicha, esta última considerada una bebida tradicional.

De esta manera, la cebada demuestra su capacidad de adaptarse a una amplia gama de preparaciones y técnicas culinarias, más allá de su uso convencional. Esta versatilidad ha contribuido a consolidar el papel de la cebada como un producto de gran relevancia cultural y gastronómica en la región.

Imagen 31: Cebada



Fuente: Claudia Strauss.

2.1.9.4. Hierbas y Especias

Las hierbas y especias son la esencia que transforma cualquier platillo, llenándolo de aromas, sabores y colores que cuentan historias de tradiciones y culturas. Cada ingrediente aporta un toque único que realza nuestras recetas y nos invita a redescubrir la riqueza de lo natural. Antes de presentarte nuestros productos, te invitamos a explorar la magia de sazonar con pasión y creatividad.

2.1.9.4.1. Culantro

Originario de América, usado en la gastronomía de bastantes países de la región, es un condimento que aromatiza y da un sabor un poco picante a las preparaciones. Tiene un reconocimiento por las propiedades aperitivas y cualidades digestivas. Por otro lado, tiene virtudes aromáticas en la que se diferencia especialmente por hacer a los alimentos muy digeribles (Jorge, 2015a).

Esta hierba es utilizada en la cocina, estando muy presente en las preparaciones de sopas, sancochos, asopados y habichuelas. Pero por otro lado también se puede servir en aperitivos como chips de tortillas, también es utilizado como condimento de guisos y arroz, es un sofrito que se hace con cebolla, ajo, cilantro, pimienta verde y culantro (Jorge, 2015a).

2.1.9.4.2. Rúcula

Lamentablemente, este producto ancestral originario del Azuay parece estar perdiendo popularidad en la región, a pesar de sus múltiples aplicaciones culinarias.

Si bien este producto puede integrarse en preparaciones como ensaladas y sopas, su presencia en los mercados locales es cada vez más escasa. En la actualidad, este ingrediente tradicional se ha vuelto poco conocido entre los habitantes del cantón Cuenca.

Esta tendencia es preocupante, pues este ingrediente ancestral representa un legado cultural y gastronómico de gran valor para la región. Su versatilidad y adaptabilidad a diversas

recetas deberían ser factores que contribuyeran a mantener su relevancia y consumo en las comunidades.

Es necesario implementar acciones que permitan revitalizar el interés y el uso de este producto ancestral, rescatando su importancia y dándole un espacio más preponderante en la cocina y la alimentación de los locales. Solo así se podrá preservar este patrimonio culinario para las generaciones futuras.

Imagen 32: Rúcula



Fuente: Supermercado Gran Aki.

2.1.9.5. Producto Lácteo

Los productos lácteos son sinónimo de frescura, tradición y nutrición, presentes en los momentos cotidianos y especiales de muchas familias. Desde un yogur en el desayuno hasta un queso en nuestras mejores recetas, ofrecen calidad y sabor inigualables. Además, son una fuente rica en proteínas, calcio y vitaminas. Cada bocado refleja el cuidado y la dedicación de su elaboración. Te invitamos a descubrir por qué son esenciales en tu mesa.

2.1.9.5.1. Queso

El queso es el alimento que contiene historia milenaria, remontándose a más de 7,200 años atrás. Se cree que sus orígenes se encuentran en la región de Oriente Medio, donde se empezó a utilizar la leche de animales domésticos como ovejas, cabras y vacas.

En sus inicios, los primeros quesos se elaboraban de forma artesanal, probablemente a través de procesos accidentales de cuajado de la leche. Esto pudo deberse al uso de estómagos de animales, los cuales contienen renina, una enzima que permite la coagulación de la leche.

De esta manera, la producción quesera tuvo sus orígenes en los métodos tradicionales y rudimentarios, como parte de las prácticas alimentarias de las antiguas civilizaciones del Medio Oriente. Este desarrollo inicial sienta las bases para la evolución posterior de la industria quesera a nivel global.

La larga tradición y los orígenes milenarios del queso lo han consolidado como uno de los alimentos más antiguos y arraigados en la historia de la humanidad. Sus humildes inicios a través de técnicas artesanales han dado paso a la diversidad y complejidad que hoy caracteriza a este producto lácteo (McGee, 2004).

Imagen 33: Queso



Fuente: Feria Libre.

2.1.9.6. Carnes

La carne es un símbolo de tradición y sustento que poco falta en las mesas de los comensales. Desde un asado familiar hasta recetas culturales, aporta sabor, textura y proteínas esenciales. Cada corte tiene su propia historia y versatilidad, adaptándose a todos los gustos. Su calidad y frescura la convierten en un ingrediente ideal para cualquier ocasión. Descubre nuestra selección para tus mejores momentos en la cocina.

2.1.9.6.1. Cuy

Conocido científicamente como *Cavia porcellus*, es un roedor proveniente de los Andes sudamericanos, especialmente de países como Bolivia, Perú y Ecuador. Domesticado hace unos 5,000 años, fue criado por las culturas andinas como alimento y para rituales ceremoniales. Hoy, el cuy sigue siendo un platillo tradicional y significativo en la región, valorado por su carne nutritiva y su simbolismo cultural (Grahamm, 2019a).

El cuy es un legado ancestral y tradicional de gran importancia para las culturas andinas. Esta especie ha sido ampliamente utilizada por los pueblos originarios de la región, adquiriendo un alto nivel de prestigio y popularidad. De hecho, en Ecuador, en toda la Sierra, el cuy se elabora y consume en, prácticamente, todas las poblaciones como parte de sus tradiciones culinarias.

2.1.9.7. Chicha

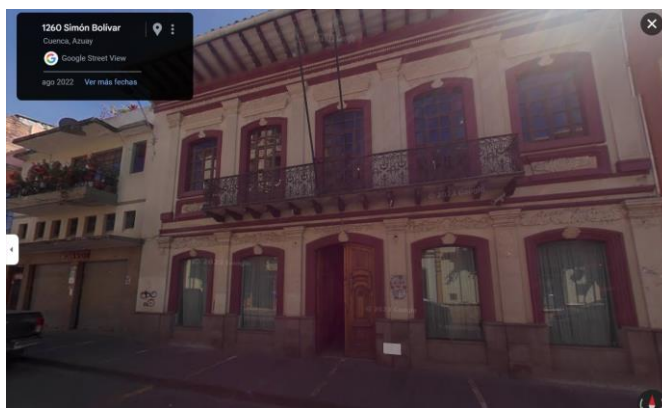
Bebida tradicional fermentada originaria de América Latina, elaborada a partir de maíz u otros cereales y frutas. Su origen se remonta a las antiguas culturas precolombinas de los Andes, como los incas, que la consideraban sagrada y la usaban en ceremonias y festivales. La preparación y el consumo de chicha siguen siendo prácticas comunes en varias comunidades andinas hasta hoy (Jenning J. , 2019).

2.1.10. Porque rescatar los productos

El rescate de productos autóctonos es esencial para la promoción del turismo gastronómico, ya que contribuye a la preservación de la identidad cultural y tradiciones culinarias. Además, al involucrar a las comunidades locales en lo que comporta producir y comercializar esta clase de productos, se generan oportunidades económicas y se fortalece el valor de la agricultura regional. La recuperación de tradicionales recetas y el uso de ingredientes ancestrales no solo realzan la oferta gastronómica del cantón, sino que también crean un sentido de pertenencia y orgullo entre los habitantes. Asimismo, este enfoque puede ser un fuerte imán para turistas interesados en la autenticidad y la sostenibilidad, generando un ciclo positivo que beneficia tanto a la economía local como al ecosistema cultural.

2.2. Marco Contextual

Ilustración 2: Portada de la ‘‘Fundacion de turismo para Cuenca’’



Nota: Edificio de la Fundación de turismo para Cuenca, Fuente: Tomado del mapa del Google.

La Fundación de Turismo de Cuenca, conocida como "Fundación Turismo Cuenca", se estableció en el año 2001. Su creación fue parte de un esfuerzo para promover y desarrollar el turismo en la ciudad de Cuenca, Ecuador, que es conocida por su rica herencia cultural, arquitectónica y natural.

Cuenca es reconocida por su casco histórico, declarado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1999. La Fundación tiene como objetivo impulsar el turismo en la ciudad, fomentando la conservación de su patrimonio, promoviendo eventos culturales y turísticos, y trabajando en conjunto con diferentes actores del sector privado y público.

Desde su inicio, la Fundación ha realizado diversas iniciativas para atraer turistas, desarrollar infraestructura turística y potenciar la oferta cultural y gastronómica de Cuenca. Además, ha buscado posicionar a la ciudad como un destino de mucho turismo, atractivo tanto en lo nacional como a nivel internacional.

La misión de la Fundación de turismo es el desarrollo y promoción de Cuenca en producto-destino propio de un sitio de turismo de calidad nacional e internacionalmente, bajo términos de seguridad para los turistas; asimismo, promover garantías dirigidas hacia el consumidor, concordante con la debida planificación nacional que genere conciencia colectiva acerca de la gran práctica turística, con respeto a la naturaleza; igualmente, a la cultura que impulse principios de desarrollo sostenible en todas las acciones, manteniendo el bienestar, cuidando la salud y, propulsando la seguridad de quienes colaboran, todo ello, enmarcado dentro de lo legal y, la sana competencia.

La visión de la fundación de turismo, desde el 2020 es una institución reconocida como modelo nacional en sus labores con perspectiva de turismo sostenible y responsable, dejando ver que, el turismo es clave para desarrollar económicamente a Cuenca.

La Fundación de Turismo de Cuenca se dedica a promover además fomentar el turismo en esta histórica ciudad ecuatoriana, reconocida por su rica cultura, arquitectura colonial y paisajes naturales. Ofrece una variedad de servicios, incluyendo información turística, asesoría a emprendedores del sector, de la misma manera la organización de eventos culturales que destacan las tradiciones locales. Además, se encarga de desarrollar campañas de marketing para atraer turistas nacionales e internacionales, resaltando los atractivos como la infraestructura patrimonial, asimismo la gastronomía típica. También se enfoca en la sostenibilidad, buscando preservar el patrimonio cultural y natural de Cuenca. Su objetivo es crear experiencias memorables para los visitantes incluso contribuir al crecimiento económico de la región.

Kulla Raymi- Killa Raymi: Celebración que honra la fertilidad, la mujer, la luna y la productividad de los suelos.

Leona Negra: Una de las variedades de papa, recibe ese nombre por el color del tubérculo y pulpa oscura.

Mono saturados: Concepto usado que describe una clase de grasa alimentaria.

Parcelas: Fracción pequeña de un terreno que generalmente sobra de otro que es más grande y ésta es comprada.

Precolombinos: Culturas indígenas que ocupaban en el continente americano precedentemente al aparecer de europeos.

Preservación: Acción de mantener o conservar algo en buen estado.

Puca Shungo: Es una variedad de papa nativa del Ecuador.

Sabor exótico: Actitud cultural de gusto por lo extranjero.

Socavando: Debilitando o reduciendo progresivamente la fuerza o valor de algo.

Uniformidad: Igualdad o semejanza en características o apariencia.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

En este momento el investigador construye su plan en inmediaciones a la salud justo antes de comenzar con la etapa de prueba, por lo que, si bien no obedece a un punto temporal específico, este se constituye como un hito fundamental y determinante dentro del proceso de investigación.

Por ende, en este plan se detallará cómo se alcanzarán los objetivos propuestos y cuál será el abordaje para comprobar las hipótesis formuladas, así como las etapas estratégicas a seguir, eje de análisis cuyo primer punto será en el enfoque para la evaluación de las respuestas a cuestionamientos propuestos y, posteriormente, el control de las variables; tanto para aquella de abordaje o no en estudio, pero que podría afectar su evolución posible (Tafur Portilla, 2015).

3.1. Método de investigación cualitativo

Se trata de un procedimiento que se centra, en su mayor parte, en la recopilación de información a través de métodos como la observación y la evaluación de los fenómenos analizados, sin utilizar mediciones numéricas (Ortega C. , 2018). En este contexto, la investigación se realizó mediante la observación directa y entrevistas para reunir datos sobre los productos autóctonos. Esto se realizó con el fin de acrecentar la información recopilada y, de este modo, desarrollar un recetario de los ingredientes ya mencionados anteriormente.

3.2. Estudio Transversal

La investigación transversal es un enfoque que comprende la observación y análisis de datos en un instante particular, lo que facilita la recolección de información acerca de una población durante un periodo específico. Dentro de esta metodología, se incluye el estudio descriptivo, que se utiliza para evaluar la frecuencia y distribución de un área de investigación en relación con un grupo estadístico (Ortega C. , 2023).

En el contexto de la investigación "Productos autóctonos para impulsar el turismo gastronómico en el cantón Cuenca", este enfoque metodológico resulta fundamental para comprender y registrar la rica diversidad culinaria que se encuentra en la región.

3.3. Enfoque de Investigación Mixto

En el enfoque de investigación mixto, una combinación de la metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa es utilizada para abordar un problema de investigación. Específicamente, el objetivo es explotar las fortalezas de los dos enfoques para conseguir un mejor y más completa entendimiento del fenómeno investigado.

Por lo general, la investigación cualitativa identifica significados, experiencias, y contextos, en contraste con la búsqueda cuantitativa de medición y análisis de variables a través de abstracciones estadísticas. La combinación esencia del enfoque mixto proviene de las triangulaciones de datos y la validación cruzada que tiene el potencial de enriquecer los hallazgos.

Según Creswell (2014), un destacado autor en este campo, el enfoque de investigación mixta concierne la recolección y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos en una sola investigación, lo que proporciona una perspectiva más completa.

3.4. Tipo de investigación

Los tipos de investigación se exponen en un estudio de metodología sugerido para identificar un problema específico, lo que facilita el desarrollo de cualquier tipo de investigación o artículo. Esto ayuda a que las características y objetivos sean más definidos para un proyecto de investigación (Sarez, 2023).

3.5. Métodos

El método deductivo se encarga de identificar las características específicas y de formular generalizaciones a partir de casos particulares. Este enfoque contribuye al progreso del conocimiento en las realidades objeto de estudio, permitiendo una organización y estructuración más efectiva de la información analizada (Abreu,2014).

El proyecto de investigación empleó un enfoque cualitativo, mediante un estudio transversal, además de utilizar métodos de observación y entrevistas, todos los cuales contribuyeron a la recolección de información sobre el tema en cuestión.

3.6. Instrumentos y técnicas para el levantamiento de información.

Los instrumentos y técnicas para el levantamiento de información son diferentes métodos que se aplican para recoger y analizar datos relevantes para un estudio o investigación. Algunos de los instrumentos utilizados en el trabajo de investigación son los siguientes:

3.6.1. Técnica de Campo

Se emplean técnicas de campo a lo largo del desarrollo de este proyecto, como la observación, entrevistas y encuestas, las cuales permiten identificar el problema que se está dando.

3.6.2. Observación

Es un recurso que utiliza la visión para explicar un fenómeno. Debido a su naturaleza subjetiva, su interpretación varía según la persona que lo use. En este proyecto, se ha utilizado una técnica que combina la observación y la entrevista para abordar una problemática

particular, analizando directamente el área de interés. Gracias a este enfoque investigativo, se logró obtener información original y efectiva.

3.6.3. Entrevista

La entrevista es un método para obtener información a través de una conversación profesional. Además de permitir la obtención de datos sobre el tema de estudio, también tiene relevancia en el ámbito educativo. La eficacia de los resultados en esta tarea está estrechamente ligada a la calidad de la comunicación entre el investigador y los participantes (Chagoya, 2018).

La entrevista puede clasificarse en tres categorías:

Tabla 3: Tipos de entrevistas

Entrevistas	Definición
Entrevista individual	Es la más común, se llama a cabo en una interacción entre el entrevistador y el entrevistador.
Entrevista en panel	Se utiliza para aspirantes a cargos políticos o altos puestos, donde el entrevistador consiste en un grupo de personas.
Entrevista en personas	Las personas se convierten en un tema que se presenta al grupo entrevistado para que lo discutan o resuelvan.

Nota: Describe cuantos tipos de entrevistas hay y las que se puede realizar en un trabajo investigativo.

3.6.4. Encuesta

La encuesta corresponde a uno de los métodos más utilizado en las investigaciones de mercado, fundamentalmente por medio de este método se logra almacenar suficientes datos como actitudes, opiniones, intereses y conocimientos. La toma de información por medio de la encuesta se efectúa con la ayuda de los sujetos encuestados y aplicando un cuestionario estructurado como una herramienta para obtener información (RR.HH., 2003).

3.7. Metodología de trabajo

El cantón Cuenca, con su rica herencia cultural y patrimonial, tiene una diversidad de productos autóctonos que no solo enriquecen la gastronomía local, sino que también ofrecen un potencial significativo para impulsar el turismo. La metodología de trabajo cascada se

presenta como una herramienta útil para planificar y ejecutar iniciativas que promuevan la valorización y comercialización de estos productos. En esta redacción, se propone revisar cómo los productos autóctonos pueden ser utilizados como un centro para mejorar la experiencia de los turistas.

La metodología cascada se caracteriza por un enfoque sistemático en el que cada etapa del proyecto se realiza en orden jerárquico, permitiendo una planificación coherente y basada en objetivos. En primer lugar, se recoja información sobre los productos autóctonos, tales como el cuy, el maíz, el melloco y diversas frutas y verduras nativas.

Una vez obtenida la información, la siguiente etapa es identificar y escoger los productos autóctonos que posean mayor potencial para el turismo gastronómico. Esta selección se basará en criterios de sostenibilidad, accesibilidad y características únicas que los diferencien de otros productos en el mercado.

La etapa final consistirá en el diseño de un recetario de los productos autóctonos, se buscará desarrollar una narrativa convincente que resalte la importancia de cada producto, creando un vínculo entre el turista y la oferta gastronómica. Este enfoque no solo incrementará el turismo en Cuenca, sino que también contribuirá al incremento económico y a la preservación de su identidad cultural.

En definitiva, la ejecución de una metodología de trabajo cascada para el aprovechamiento de productos autóctonos en el cantón Cuenca presenta una oportunidad valiosa para fortalecer el turismo gastronómico. Al acoger un enfoque estructurado que facilita la creación de experiencias auténticas que promueven la cultura y tradición de la región. No solo se espera que estas iniciativas impulsen el turismo, sino que también fortalezcan la economía local, protejan el patrimonio cultural y fomenten un turismo responsable y sostenible.

3.8. Población y Muestra

La investigación está centrada en la población conformada por los productos autóctonos de Cuenca que tienen potencial para impulsar el turismo en la región. Esta población incluye la gastronomía típica, como los platos tradicionales como el mote pillo, el hormado, las cascaritas, el cuy asado, y las bebidas como la chicha, los cuales son relevantes para la identidad local.

Para este estudio, se seleccionará una muestra representativa de la población, utilizando un muestreo estratificado proporcional. La población se segmenta de la siguiente categoría: Gastronomía, con productos como el mote pillo, hormado, cuy asado, lo que da un total de 26 productos o elementos a analizar. La muestra se elegirá considerando la relevancia turística de los productos, su impacto cultural y su capacidad para atraer visitantes nacionales e

internacionales. Esta estrategia de muestreo permitirá obtener una representación adecuada de los productos autóctonos de Cuenca con mayor potencial para estimular el desarrollo de la región con ayuda del sector turístico, asegurando que el análisis se realice sobre una base sólida y significativa.

CAPITULO IV

4.1. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

En este apartado de la presente investigación, se llevaron a cabo una serie de encuestas dirigidas a individuos con un profundo conocimiento sobre los productos autóctonos. Esto se justifica al observar que, durante la degustación de los platos elaborados con dichos productos, se encontraron ejemplos de personas que están de acuerdo con la posibilidad de implementar estos ingredientes en diversas preparaciones culinarias.

El objetivo principal de estas encuestas fue recopilar las perspectivas y opiniones de los participantes, quienes demostraron un sólido entendimiento de los productos locales. Los resultados obtenidos respaldan la viabilidad de incorporar estos ingredientes autóctonos en la elaboración de diferentes platos, lo cual podría contribuir a valorizar y promover el consumo de la gastronomía tradicional de la región.

El análisis de los datos recopilados a través de estas encuestas permitirá comprender mejor las preferencias y percepciones de los individuos con conocimiento experto sobre los productos autóctonos. Esta información resulta fundamental para diseñar estrategias efectivas que fomenten la utilización de estos ingredientes en la cocina y, de esta manera, preservar y difundir la riqueza de la herencia gastronómica local.

El método utilizado en el trabajo de investigación es el análisis descriptivo, en el cual se aplicó en los resultados que se adquirieron de las encuestas y degustaciones hechas, a fin de poder identificar los patrones dentro de las respuestas de los encuestados. Permitiendo representar de manera más clara las tendencias en los datos, facilitando la interpretación de los resultados, este análisis a constituido un paso fundamental en la investigación.

4.2. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS REALIZADAS DE LAS ELABORACIONES

Con la ayuda de las encuestas realizadas a dos autoridades de la Fundación de turismo para Cuenca y dos licenciados del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano se obtuvo los siguientes resultados:

Tabla 4: Sensorial y características organolépticas

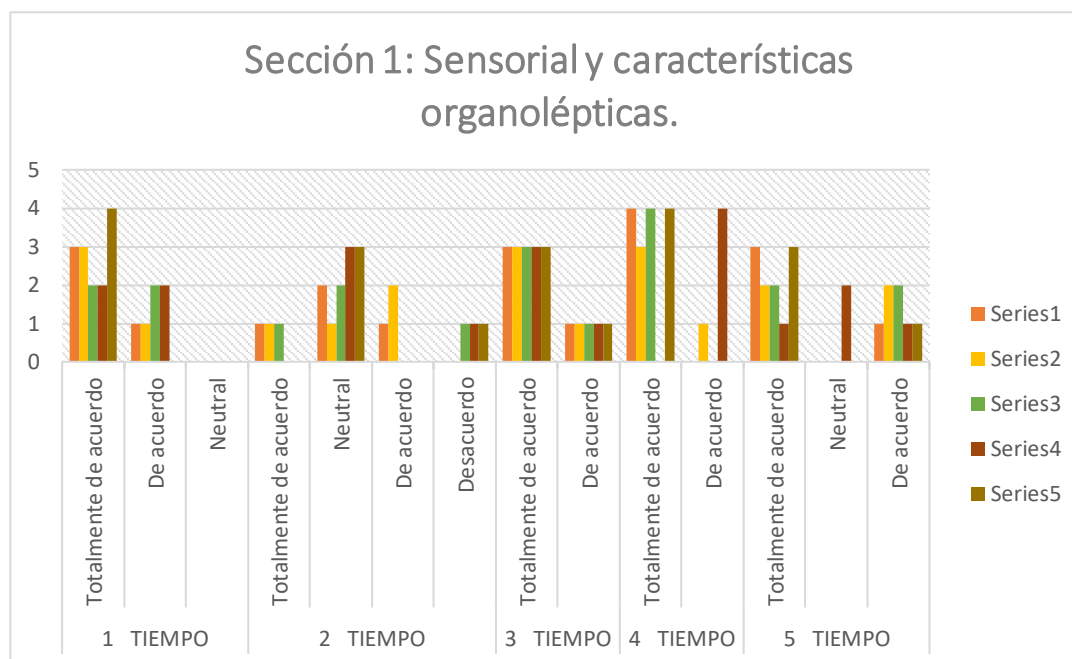
Preguntas	1 TIEMPO			2 TIEMPO				3 TIEMPO		4 TIEMPO		5 TIEMPO		
	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo	Desacuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo
1	3	1	0	1	2	1	0	3	1	4	0	3	0	1
2	3	1	0	1	1	2	0	3	1	3	1	2	0	2
3	2	2	0	1	2	0	1	3	1	4	0	2	0	2
4	2	2	0	0	3	0	1	3	1	0	4	1	2	1
5	4	0	0	0	3	0	1	3	1	4	0	3	0	1

Nota: Datos de la encuesta realizada sección 1.

La tabla 4 muestra los resultados de la encuesta hecha de la sección 1, en la que se evaluaron las percepciones sensoriales y características organolépticas en cinco momentos distintos. Para ello, se utilizó una escala de respuesta que incluía las opciones: Totalmente de acuerdo, de Acuerdo, Neutral y en Desacuerdo.

En el primer tiempo, tres personas indicaron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo, dos se mantuvieron neutrales y una persona expresó estar en desacuerdo. En el segundo momento, una persona respondió estar totalmente de acuerdo, dos estuvieron de acuerdo, dos se mantuvieron neutrales y nadie estuvo en desacuerdo. En el tercer momento, tres personas expresaron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo, una más se mantuvo neutral y nadie estuvo en desacuerdo. Durante el cuarto momento, cuatro personas señalaron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo, una permaneció neutral y nadie estuvo en desacuerdo. Finalmente, en el quinto momento, tres personas indicaron estar totalmente de acuerdo, dos estuvieron de acuerdo, nadie se mantuvo neutral y una persona estuvo en desacuerdo.

Gráfico 1: Gráfico de barras de lo sensorial y características organolépticas.

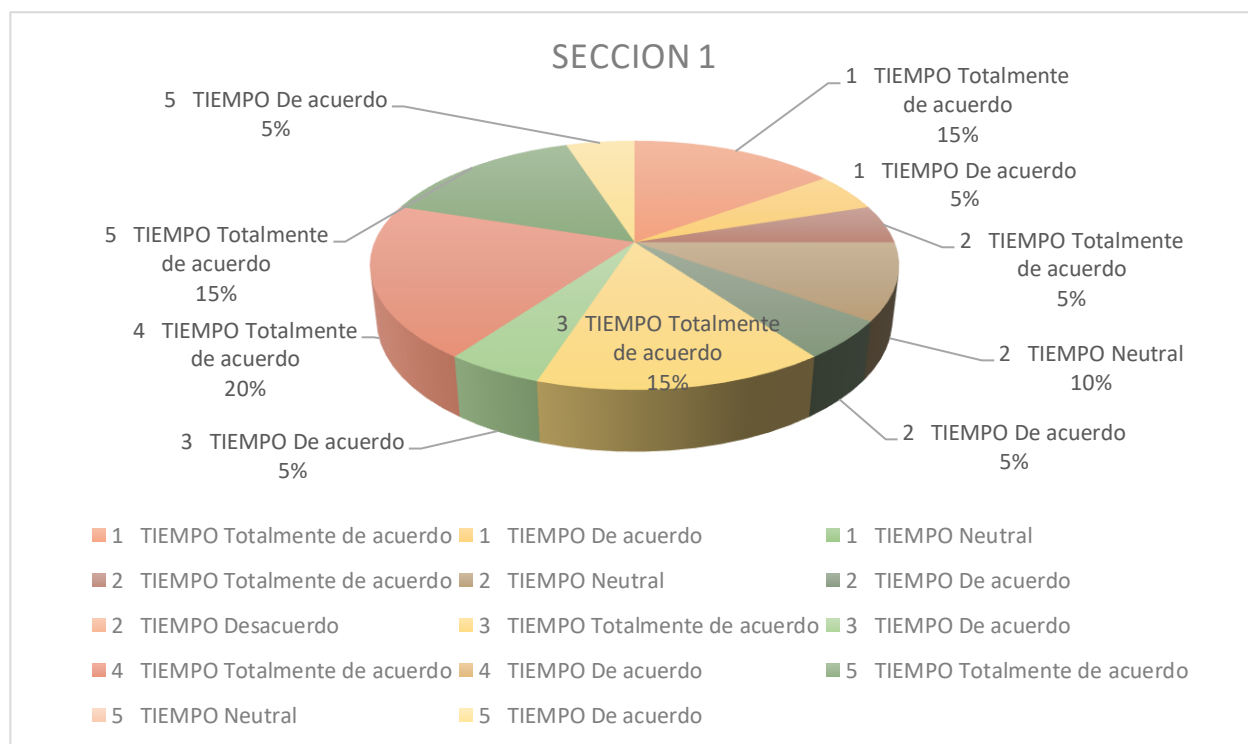


Fuente: Elaboración propia

El gráfico 1 representa los resultados de la evaluación sensorial y características organolépticas en cinco momentos distintos. Los datos se agrupan en categorías de percepción: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Neutral y En desacuerdo.

En el primer momento, se observó distribución variada de respuestas, la mayoría de los participantes indicaron estar totalmente de acuerdo o de acuerdo, aunque también hubo algunas respuestas neutrales y pocas en desacuerdo. En el segundo momento, la tendencia se mantiene similar, con un predominio de respuestas en totalmente de acuerdo y de acuerdo, pero con un leve aumento en las respuestas neutrales. Durante el tercer momento, muchas de las contestaciones se centraron en "totalmente de acuerdo", seguidas de quienes indicaron estar de acuerdo, con una menor cantidad de respuestas neutrales o en desacuerdo. En el cuarto momento, la tendencia sigue siendo consistente, con un gran número de respuestas en "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo", y solo unas pocas respuestas neutrales o en desacuerdo. Finalmente, en el quinto momento, los resultados muestran que la mayoría siguen alineadas con "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo", con una ligera variación en las respuestas neutrales y en desacuerdo.

Gráfico 2: Gráfico de porcentajes de lo sensorial y características organolépticas.



Fuente: Elaboración propia

En la encuesta que se realizó a las autoridades de la Fundación de turismo y licenciados del Instituto Sudamericano, nos arrojó que en el primer, tercero y quinto tiempo un 15% de total acuerdo mientras que también tenemos el 5% de acuerdo, en el segundo tiempo podemos observar que tenemos un 5% de total acuerdo y acuerdo, por otro lado, hay un 10% de neutro, por último, en el cuarto tiempo tenemos un total de 20% de total la sección 2.

Tabla 5: Aprovechamiento de los productos

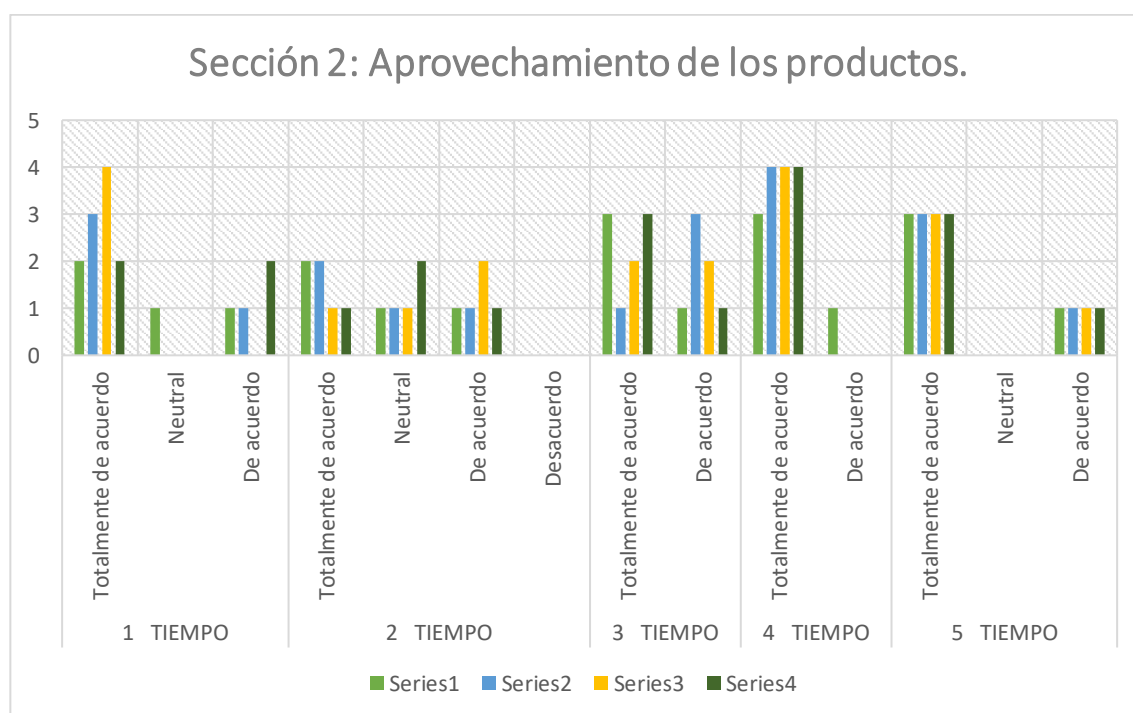
Preguntas	1 TIEMPO			2 TIEMPO				3 TIEMPO		4 TIEMPO		5 TIEMPO		
	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo	Desacuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo
6	2	1	1	2	1	1		3	1	3	1	3		1
7	3		1	2	1	1		1	3	4		3		1
8	4			1	1	2		2	2	4		3		1
9	2		2	1	2	1		3	1	4		3		1

Nota: Datos de las encuestas realizadas a los invitados, sección 2.

La tabla 5 muestra los resultados de una encuesta aplicada en la sección 2, donde se evaluó el aprovechamiento de los productos en cinco momentos distintos. Los participantes respondieron con una escala de acuerdo a su percepción: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Neutral y En desacuerdo.

En el primer tiempo, dos personas indicaron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo, una se mantuvo neutral. En el segundo momento, dos personas respondieron estar totalmente de acuerdo, una de acuerdo, una se mantuvo neutral y nadie estuvo en desacuerdo. En el tercer momento, tres personas expresaron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo. Durante el cuarto momento, tres personas señalaron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo, nadie estuvo en desacuerdo. Por último, en el quinto momento, tres personas indicaron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo, nadie se mantuvo.

Gráfico 3: Gráfico de tablas de los aprovechamientos de los productos.



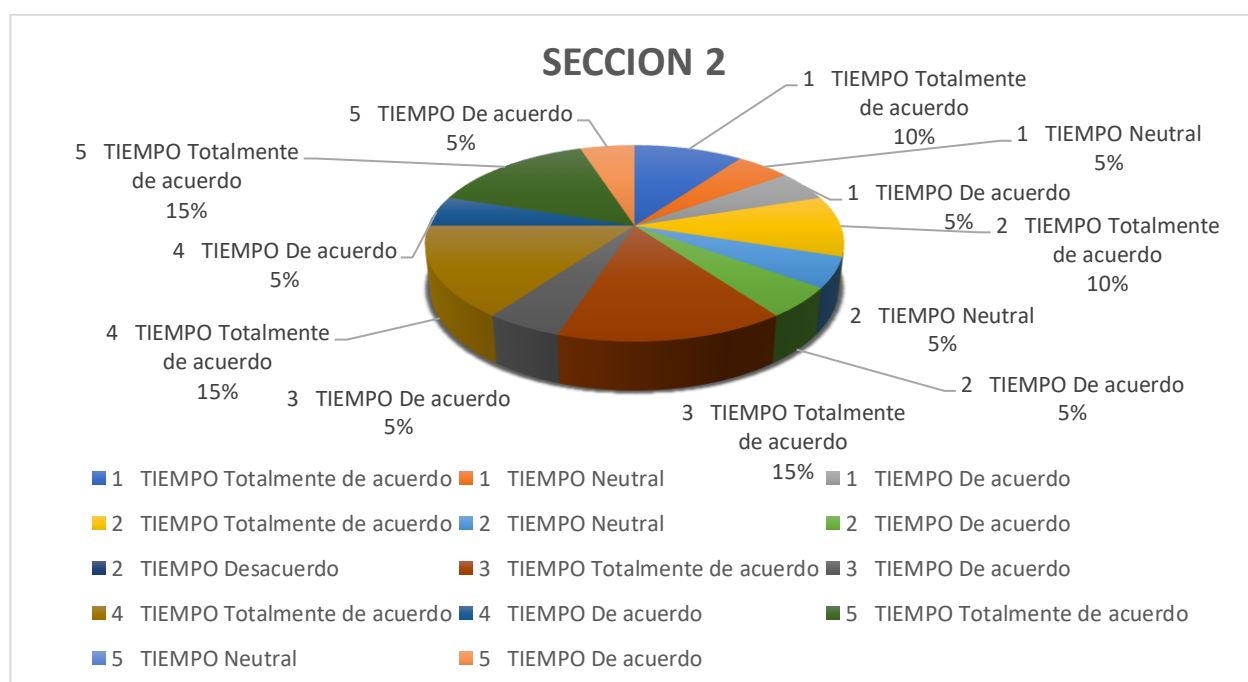
Fuente: Elaboración propia

El gráfico 3 representa los resultados de la evaluación del aprovechamiento de los productos en cinco momentos distintos. Los datos se agrupan en categorías de percepción: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Neutral y En desacuerdo.

En el primer momento, se observó distribución variada de respuestas que la mayoría de los participantes indicaron estar totalmente de acuerdo o de acuerdo, aunque también hubo algunas respuestas neutrales. En el segundo momento, la tendencia se mantiene similar, con un

predominio de respuestas en totalmente de acuerdo y de acuerdo, pero con un leve aumento en las respuestas neutrales. Durante el tercer momento, la mayoría de las respuestas se centraron en "totalmente de acuerdo", seguidas de quienes indicaron estar de acuerdo, con una menor cantidad de respuestas neutrales o en desacuerdo. En el cuarto momento, la tendencia sigue siendo consistente, con un gran número de respuestas en "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo". Finalmente, en el quinto momento, los resultados muestran que la mayoría de las respuestas siguen alineadas con "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo".

Gráfico 4: Gráfico de porcentajes de los aprovechamientos de los productos.



Fuente: Elaborada por los estudiantes de la carrera de gastronomía.

En la presente gráfica 4 podemos visualizar que en el primer tiempo se obtuvo un 10% de total acuerdo, el 5% de neutro y 5% de acuerdo en las preguntas de primera sección, como podemos ver en el segundo tiempo tenemos los mismos porcentajes que en el primer tiempo, en cuanto a los tiempos tres, cuatro y cinco observamos que poseemos un 15% en total de acuerdo mientras que hay un 5% de acuerdo, por lo que cada uno de los tiempos arroja un total de 20%.

Tabla 6: Aceptación y validación del producto

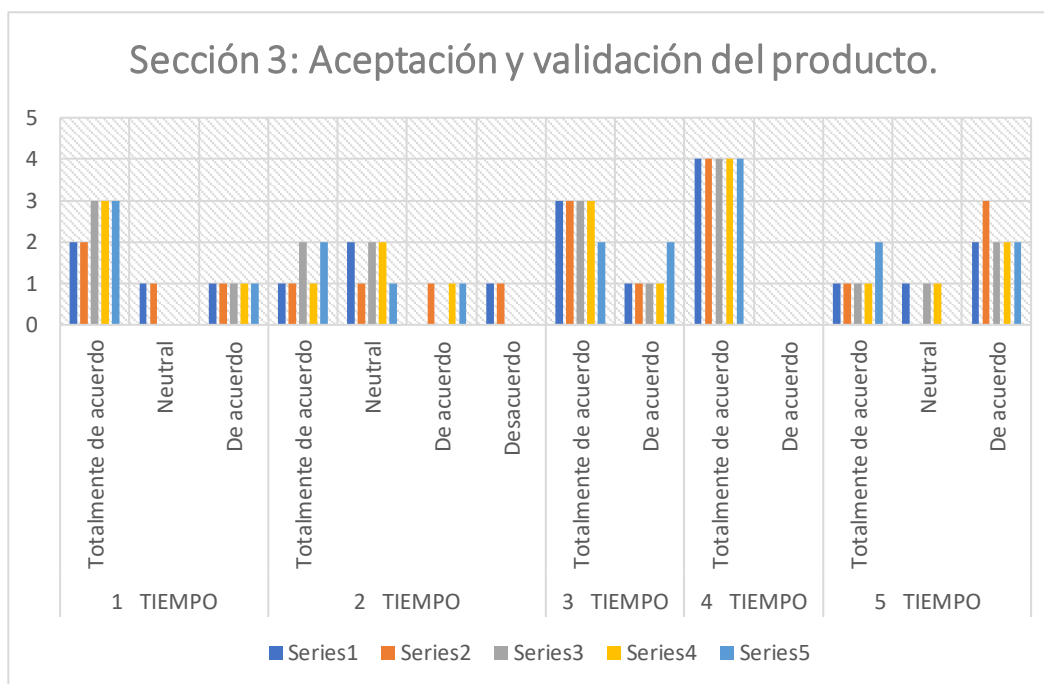
Preguntas	1 TIEMPO			2 TIEMPO				3 TIEMPO		4 TIEMPO		5 TIEMPO		
	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo	Desacuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Neutral	De acuerdo
10	2	1	1	1	2		1	3	1	4		1	1	2
11	2	1	1	1	1	1	1	3	1	4		1		3
12	3		1	2	2			3	1	4		1	1	2
13	3		1	1	2	1		3	1	4		1	1	2
14	3		1	2	1	1		2	2	4		2		2

Nota: Datos obtenidos de la encuesta aplicada a los invitados, sección 3.

La tabla 6 muestra los resultados de una encuesta realizada en la sección 3, donde se evaluó la aceptación y validación del producto en cinco tiempos. Los comensales respondieron según su percepción, utilizando una escala: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Neutral y En desacuerdo.

En el primer momento, en las preguntas diez y once, dos personas dijeron estar totalmente de acuerdo, una estuvo de acuerdo y una se mantuvo neutral. En las preguntas doce a catorce, tres personas estuvieron totalmente de acuerdo y una estuvo de acuerdo. En el segundo momento, en las preguntas diez, once y trece, una persona estuvo totalmente de acuerdo. En las preguntas once, trece y catorce, una persona estuvo de acuerdo, dos se mantuvieron neutrales y en las preguntas diez y once, una persona estuvo en desacuerdo. En el tercer momento, tres personas expresaron estar totalmente de acuerdo y una estuvo de acuerdo. En el cuarto momento, cuatro personas estuvieron totalmente de acuerdo en todas las preguntas. Para terminar, en el quinto momento, en las preguntas diez a trece, cuatro personas dijeron estar totalmente de acuerdo, y en la pregunta catorce, dos estuvieron totalmente de acuerdo, tres se mantuvieron neutrales, y dos o tres personas estuvieron de acuerdo.

Gráfico 5: Gráfico de tablas de aceptación y valides de los productos.

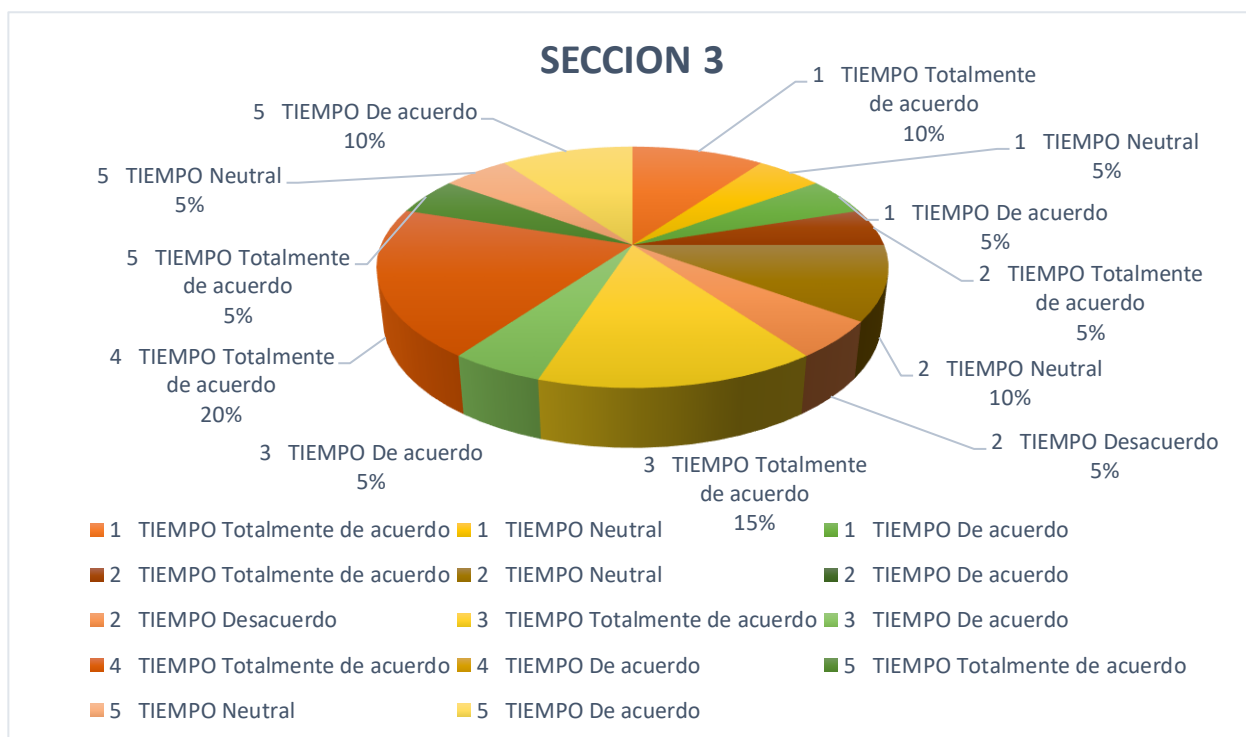


Fuente: Elaborada por los estudiantes de investigación.

El gráfico 5 presenta los resultados de la evaluación sensorial y las características organolépticas en cinco momentos diferentes. Los datos se agrupan según las respuestas de los participantes, que fueron: Totalmente de acuerdo, De acuerdo, Neutral y En desacuerdo.

En el primer momento, las respuestas fueron variadas, pero la mayoría de los participantes coincidieron en estar totalmente de acuerdo o de acuerdo, aunque también hubo algunas respuestas neutrales. En el segundo momento, la tendencia siguió siendo similar, con una mayoría que respondió estar totalmente de acuerdo o de acuerdo, pero se notó un pequeño aumento en las respuestas neutrales. Durante el tercer momento, la mayoría de las respuestas fueron "totalmente de acuerdo", seguidas de quienes dijeron estar de acuerdo. En el cuarto momento, la tendencia se mantuvo, con una gran mayoría de respuestas en "totalmente de acuerdo". Finalmente, en el quinto momento, la mayoría de las respuestas continuaron alineadas con "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo", aunque se vio una pequeña variación en las respuestas neutrales y en desacuerdo.

Gráfico 6: Gráfico de porcentajes de aceptación y valides de los productos.



Fuente: Realizada por los estudiantes de la carrera de gastronomía.

En gráfico 6 se observa que en el primer tiempo tenemos un 10% en total de acuerdo, mientras que en neutral y en de acuerdo nos arrojó un 5%, en el segundo tiempo el 5% corresponde al total de acuerdo y de acuerdo, 10% a neutral, tercer tiempo hay un 15% de total acuerdo, 5% de acuerdo, al mismo tiempo en el cuarto tiempo nos dio un 20%, del mismo modo el 10% de acuerdo, en neutral y totalmente de acuerdo nos dio el 5%, estas propuestas realizadas para la fundación de turismo obtuvo una gran aceptación en cada uno de los tiempo, pero el tiempo con más aceptación fue el cuarto tiempo.

Gracias a la valiosa colaboración de la Fundación de turismo, se pudo obtener información importante que era crucial para la investigación. Por medio de esta averiguación nos facilitó con datos completos y actualizados, en la que pudimos concentrarnos en el factor clave para realizar el estudio, de una manera efectiva. Sin la ayuda de la Fundación, hubiera sido difícil recopilar los datos necesarios.

Se recopiló toda información acerca de los productos autóctonos por medios de investigaciones tanto tecnológicos como también en búsquedas de bibliotecas, se utilizó la herramienta digital, que permitieron acceder a artículos académicos y fuentes especializadas, proporcionando información precisa y actualizada. Por otro lado, se realizó búsquedas en bibliotecas, donde se consultó diferentes libros, estudios históricos que nos ofreció una vista

profunda, detallada de cada uno de los productos. Con la ayuda de esta combinación pudimos observar un panorama más completo al finalizar la investigación.

Con mucho esfuerzo y dedicación, se logró completar el recetario propuesto, cumpliendo no solo con el objetivo de recopilar, sino también compartir una variedad de recetas tanto innovadoras como tradicionales, todas basadas en los productos autóctonos descubiertos durante la investigación. Este recetario no solo pone en valor la diversidad, sino que también el potencial de los ingredientes locales, al mismo tiempo busca inspirar a las personas a incorporarlos en su cocina diaria. Por medio de este proyecto, se contribuyó a preservar estos recursos, además compartir su riqueza con un público mucho más amplio. De esta forma, el recetario se convierte en una herramienta fundamental para conectar a las personas con nuestras tradiciones culinarias.

Se efectuó una degustación con las autoridades de la Fundación de turismo, por lo que permitió presentar los productos autóctonos que fueron desarrollados a lo largo de la investigación. De la misma forma este evento fue una valiosa oportunidad para la validación de lo antes mencionado por parte de los tutores y licenciados, quienes brindaron comentarios directos que enriquecieron aún más la propuesta.

Con resultados exitosos con los puntos anteriores se procedió por medio de la Fundación Tecno a dar a conocer el recetario ya culminado y totalmente aprobado, ya que este paso fue muy importante para hacer realidad el proyecto, la Fundación con su amplio alcance, facilitó la difusión del recetario a una audiencia más amplia, por medio de sus canales de comunicación, redes de contacto con diferentes sectores gastronómicos y por supuesto turístico, se pudo compartir las recetas elaboradas a partir de los productos autóctonos.

CAPITULO V

5.1. PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación se dedica a crear un recetario utilizando productos autóctonos. Cabe recalcar que cada elaboración de los paltos esta realizado con los productos investigados de datos bibliográficos y haciendo énfasis en la importancia de estos ingredientes.

Los productos han sido corroborados tanto con información de primera mano obtenida directamente de las fuentes, como con información de segunda mano provenientes de investigaciones previas. El propósito principal es dar a conocer los tipos de ingredientes que tenemos al alcance y son poco utilizados o consumidos en el mercado.

El objetivo de esta propuesta es llegar a la comunidad cuencana por medio de la comunicación, centralizándonos en el rescata de la gastronomía, pero especialmente de los productos autóctonos que se encuentran en la localidad por largos años. Se hace hincapié en estos productos investigados, las cuales fue colaborado en la recolección de estos datos aportados para poder desarrollar el un recetario.

El propósito de este recetario es brindar oportunidades de explorar nuevas experiencias en el ámbito culinario que regularmente no se práctica, incluyendo lo que es técnicas de cocina e ingredientes pocos utilizados en la gastronomía. A través de la incorporación de productos de la localidad, el recetario enriquecerá a la comunidad Cuencana de una manera muy significativa.

5.1.1. Manuales; guías y documentos

Son creados para proporcionar una herramienta práctica y fácil de seguir en la que se pueda comprender de manera efectiva todos los procesos, procedimientos o conocimientos que se presentaran. Se encontrarán explicaciones claras, pasos detallados, consejos útiles en las que permitirá aprovechar la información.

5.1.1.1. Base de datos

Cada vez que se abre la puerta de un negocio, una avalancha de información entra al establecimiento. Aunque quizás no lo haya considerado detenidamente, esos datos pueden ser la clave para revolucionar la manera en que trabaja, aumentando su rendimiento y eficiencia. La gestión de datos es como un arte, donde se captura, organiza, almacena, procesa toda la información que circula constantemente a través de diversos canales, para luego transformarla en algo valioso, en el mundo de los restaurantes, esa información proviene de múltiples fuentes. Por ello, es fundamental saber cómo manejarla correctamente, centralizarla y darle un enfoque claro (Crespo, 2022).

5.1.1.2. Ficha Estandarizada

La ficha estandarizada de un restaurante es una herramienta clave que asegura la consistencia y eficiencia en la preparación de los platos. Comienza con pruebas y ajustes registrados en bitácoras, seguido de la creación de una tabla de control de precios basada en la base de datos. La ficha en sí se divide en dos partes: la hoja de ruta, que detalla los pasos de preparación, y la hoja de costos, que calcula los insumos y su precio final. Este proceso ayuda a estandarizar los procedimientos, controlar los costos y garantizar la calidad en cada plato (Abdénago, 2023).

5.1.1.3. Hoja de ruta

Se elabora después de hacer todas las pruebas y ajustes de las bitácoras, una vez que el platillo está completamente definido. En ella se describe con precisión los procesos de cada etapa de preparación y las cantidades exactas de los ingredientes. Este nivel de detalle es crucial para garantizar que cada platillo se prepare de manera consistente y con la misma calidad, lo que permite que el personal de cocina siga un procedimiento claro y reproducible. Así, la hoja de ruta se convierte en una herramienta esencial para estandarizar la producción, optimizar el uso de insumos y asegurar resultados (Abdénago, 2023).

5.1.1.4. Hoja de costos

La hoja de costos es esencial en la cocina, ya que permite calcular el costo unitario y total de cada plato, cumpliendo dos funciones clave. Primero, facilita que los cocineros reproduzcan las recetas con los mismos estándares de calidad, al detallar las cantidades y costos de cada ingrediente. Segundo, es fundamental para la gestión financiera del restaurante, ya que permite a propietarios y gerentes tomar decisiones informadas sobre precios, márgenes de ganancia y la viabilidad de los platos del menú. En resumen, la hoja de costos no solo garantiza la consistencia y calidad en la preparación de los platos, sino que también optimiza la rentabilidad (Abdénago, 2023).

5.1.1.5. Bitácoras

La bitácora se convierte en el compañero indispensable de cualquier proyecto gastronómico, un espacio donde se cuenta la historia de cada platillo desde sus primeros pasos hasta los resultados que se van obteniendo. En ella se anota el nombre del proyecto y un número de identificación único, junto con la fecha de cada entrada, creando así un hilo conductor que narra el proceso. Se registran los ingredientes y sus cantidades en gramos, el tiempo y la técnica de cocción utilizados, además de detalladas descripciones de cada etapa y cualquier observación que surja en el camino. Con cada anotación, la bitácora se transforma en un

5.1.2. Documento de bitácoras

Tabla 7: Aperitivo


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: humita deconstruida (aperitivo)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		1				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
choclo tierno	0,9	vapor	30min	3-4 días	vapor	el producto no tiene buena textura y mejor concion.
cebolla blanca	0,08					
yema de huevo	0,1					
manteca de cerdo	0,02					
sal	0,003					
azucar	0,01					
aguardiente de caña	0,01					
anis	0,003					
claras de huevos	0,1					
harina de trigo	0,04					
harina de choclo	0,03					
mantequilla	0,2					
sal	0,03					
azucar	0,03					
agua	0,002					

Tabla 8: Aperitivo 2


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: humita deconstruida (aperitivo)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		2				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
choclo tierno	1000	vapor	45min	3-4 días	vapor	Pesar bien los productos y almacenar bien el producto .
cebolla blanca	0,1					
yema de huevo	0,12					
manteca de cerdo	0,04					
sal	0,005					
azucar	0,015					
aguardiente de caña	0,015					
anis	0,005					
claras de huevos	0,15					
harina de trigo	0,05					
harina de choclo	0,05					
mantequilla	0,1					
sal	0,01					
azucar	0,01					
agua	0,05					

Tabla 9: Entrada


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: Locro de papas y cuy (entrada)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	1					
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
papa	0,15	braza	40min	2 días	vapor	tener una coccion adecuada del producto
agua	0,4					
sal	0,01					
pimienta negra	0,004					
comino	0,002					
crema de leche	0,03					
cuy	0,3					
ajo	0,04					
comino	0,03					
sal	0,09					
perejil	0,03					
albahaca	0,04					
aceite de girasol	0,18					

Tabla 10: Entrada 2


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: Locro de papas y cuy (entrada)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #	2					
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
papa	0,2	braza	30,om	2 días	vapor	tener una coccion adecuada del producto
agua	0,5					
sal	0,01					
pimienta negra	0,005					
comino	0,002					
crema de leche	0,05					
cuy	0,1					
ajo	0,04					
comino	0,0235					
sal	0,09					
perejil	0,6					
albahaca	0,6					
aceite de girasol	0,2					

Tabla 11: Fuerte


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: cremoso de quinoa (fuerte)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		1				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
lomo fino	0,08	fritura	7min	2 dias	calor	no sobre cocinar los productos
sal	0,02					
pimienta negra	0,02					
quinoa	0,3					
sal	0,02					
crema de leche	0,1					
champioñones	0,2					

Tabla 12: Fuerte 2


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: cremoso de quinoa (fuerte)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		2				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
lomo fino	0,9	fritura	6min	2 dias	calor	no sobre cocinar los productos
sal	0,02					
pimienta negra	0,02					
quinoa	0,15					
sal	0,006					
crema de leche	0,04					
champioñones	0,015					

Tabla 13: Prepostre


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: chescake de higo (Pre-postre)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		1				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
queso crema	0,5	congelacion	2h	5-6 dias	refrigeracion	pesar correctamente los productos
leche evaporada	0,2					
leche condensada	0,15					
gelatina	0,03					
agua	0,15					
miel de higo	0,1					

Tabla 14: Prepostre 2


Nombre del realizador: Esteban Chiriboga - Ruth Jama		Nombre de la elaboración: chescake de higo (Pre-postre)			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		2				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
queso crema	0,3	congelacion	3h	5-6 dias	refrigeracion	pesar correctamente los productos
leche evaporada	0,15					
leche condensada	0,1					
gelatina	0,04					
agua	0,02					
miel de higo	0,15					
crema de leche	0,25					

Tabla 15: Postre 1


Nombre del realizador: Ruth Jama		Nombre de la elaboración: Mousse de frutas			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		1				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Camote	50 gr	Congelación- Reducción- Hornear	1 hora	2-3 días	Congelación	Se debe pesar todos los ingredientes correctamente
Mora	50 gr					
Crema de leche	50 gr					
Gelatina	18 gr					
Cacao en polvo amargo	50 gr					
Glucosa	100 gr					
Mantequilla	100 gr					
Azúcar morena	100 gr					
Naranja	500 gr					
Agua	250 gr					
Whisky	10 ml					
Ralladura de naranja	10 gr					
Harina	150 gr					
Granadilla	120 gr					
Azúcar blanca	100 gr					
miel	200 gr					

Tabla 16: Postre 2


Nombre del realizador: Ruth Jama		Nombre de la elaboración: Mousse de frutas			Fotografía de la elaboración 	
Prueba #		2				
Ingredientes	Peso	Método de Cocción	Tiempo de cocción	Tiempo de conservación	Método de regeneración del producto	Observaciones
Camote	50 gr	Congelación- Reducción- Hornear	1 hora	2-3 días	Congelación	Se debe pesar todos los ingredientes correctamente
Mora	50 gr					
Crema de leche	50 gr					
Gelatina	18 gr					
Cacao en polvo amargo	50 gr					
Glucosa	100 gr					
Mantequilla	100 gr					
Azúcar morena	100 gr					
Naranja	500 gr					
Agua	250 gr					
Whisky	10 ml					
Ralladura de naranja	10 gr					
Harina	150 gr					
Granadilla	120 gr					
Azúcar blanca	100 gr					
miel	200 gr					

Tabla 17: Hoja de ruta 1. Humitas.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: HUMITAS			
Tipo de Plato:		ENTRADA	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	1,000	kg	CHOCLO TIERNO
	0,100	kg	CEBOLLA BLANCA
	0,120	kg	YEMA DE HUEVO
	0,040	kg	MANTECA DE CERDO
	0,005	kg	SAL
	0,015	kg	AZUCAR
	0,500	kg	HOJAS DE CHOCLO
	0,015	kg	AGUARDIENTE DE CAÑA
	0,005	kg	ANIS
	0,150	kg	CLARA DE HUEVOS
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
CHOCLO TIERNO	N/A	CEBOLLA BLANCA	brunoise
YEMA DE HUEVO	N	MANTECA DE CERDO	N/A
SAL	N/A	AZUCAR	
HOJAS DE CHOCLO		AGUARDIENTE DE CAÑA	N/A
ANIS		CLARA DE HUEVOS	N/A
0		0	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
cacerolas, espátula de calor, bolws,			
PREPARACIÓN:			
<p>moler el choclo con la cebolla y el anis</p> <p>reservas las yemas de huevo con la matequeilla aguardiente y la sal y la manteca de chancho hasta tener una espuma</p> <p>batir las claras con el azucar punto de nieve</p> <p>mezclar las tres preparaciones anteriores manera envolvente para evitar que se pierda el aire</p> <p>en una hoja de chiclo colocar una porcion de masa en conjunto con el conjunto con el quesillo y envolvemos</p> <p style="text-align: center;">colocar una mermita a cocinar por 45 minutos</p>			
Observaciones:			

Tabla 18: Hoja de ruta 2. Tuil de choclo.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: tuil de harina de choclo				
Tipo de Plato:		aperitivo		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,05	kg	harina de trigo
		0,05	kg	harina de choclo
		0,1	kg	mantequilla
		0,01	kg	sal
		0,01	kg	azucar
0,005	ml	agua		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
harina de trigo	S.C	harina de choclo	S.C	
mantequilla	S.C	sal	S.C	
azucar	S.C	agua	S.C	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Equipos y Utensilios:				
Boul / espatula de calor / molde de cilicon panal				
PREPARACION:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. incorporar todos los ingredientes a un boul. 2. mezclar todo con una espatula de calor 3. colocar la masa en los moldes 4. llevar al horno por 8min a 160° 				
Observaciones:				

Tabla 19: Hoja de ruta 3. Gel de frutos.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: gel frutos rojos				
Tipo de Plato:		aperitivo		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,100	lt	pulpa de fresa
		0,100	lt	pulpa de mora
		0,030	kg	azucar
	0,004	Kg	agar - agar	
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
pulpa de fresa	N/A	pulpa de mora	N/A	
azucar	N/A	agar - agar	N/A	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
agar - agar / ebullicion, 2min, 90°				
Equipos y Utensilios:				
Cacerola / Espatula				
PREPARACIÓN:				
1, Agregar las pulpas en la caserola				
2. agregar el azucar junto con las pulpas				
3, Agregar el agar agar				
4. llevar a ebullicion				
Observaciones:				

Tabla 20: Hoja de ruta 4. Queso a las finas hierbas.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Queso fresco a las finas hierbas.			
Tipo de Plato:		conserva	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	3,000	lt	leche cruda
	0,003	kg	sal
	0,001	kg	cuajo
0,020	kg	finas yerbas	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
leche cruda	pulpa		
sal	n/a		
cuajo	n/a		
finas yerbas	n/a		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Pasteurizar = 15min/75°C/ reposo x 30min			
Equipos y Utensilios:			
Cacerolas, bowls, cuchara, colador, espátula, termómetro, mortero, espátula, jarra, balanza.			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Filtrar la leche con una tela lienzo, seguido pesar todos los ingredientes a utilizar. 2. Pasteurizar la leche por 15 minutos una temperatura de 72°C, enfriar en baño maría a una temperatura de 40-42°C. 3. Adicionar la sal y el cuajo a la leche y reposar durante 30 minutos hasta conseguir la cuajada. 4. Pasado el tiempo con un cuchillo cortar en cuadrados de 1,15cm, agitar de suavemente hasta conseguir la dureza deseada durante 30 minutos. 5. Desuerar el suero con un colador y un lienzo, colocar en un molde para reposar por 30 minuto 6. Transcurrido el tiempo voltear el queso, agregar las finas yerbas y reposar por otros 30 minutos. 7. Etiquetar y sellar al vacío o reservar en una funda. 			
Observaciones:			
SIN OBSERVACIONES			

Tabla 21: Hoja de ruta 5. Plato final.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: chumal				
Tipo de Plato:		aperitivo		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,150	kg	chumal
		0,020	kg	gel de frutos rojos
		0,500	kg	queso fresco a las finas yerbas
0,030	kg	tuile de harina de maíz		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
chumal	n/a	tuile de harina de maíz	n/a	
gel de frutos rojos	n/a	#¡REF!	n/a	
queso fresco a las finas yerbas	n/a			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Equipos y Utensilios:				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Freimos el chumal hasta dorar todos sus lados. 2. Con la ayuda de una cuchara hacemos los canelones de queso. 3. En un plato comenzamos a emplatar, colocamos el chumal frito. 4. Encima colocamos los canelones de queso. 5. En la esquina colocamos el gel de frutos rojos en formas de gotas. 6. En la parte de atrás colocamos el tuil de maíz. 7. Por último servimos a los comensales. 				
Observaciones:				

Tabla 22: Hoja de ruta 6. Espuma de ají.


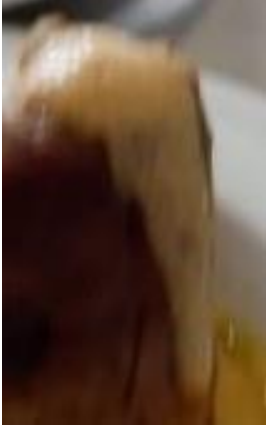
		 <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: ESPUMA DE AJI CRIOLLO			
Tipo de Plato:			
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,25	kg	AJI
	0,15	kg	TOMATE DE ARBOL
	0,015	kg	PEREJIL
	0,05	kg	AGUA
	0,05	KG	ACEITE
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
AJI	PAISANA	TOMATE DE ARBOL	pelado/picado
PEREJIL	chifonnade	AGUA	
ACEITE	pesado		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
cacerola/espátula de calor/tabla de picar/cuchillo/bowl.			
PREPARACIÓN:			
1 Blaqueamos los tomates peladmos y despues picamos 2 colocamos en ua licuadora el aji con el cilandro agregamos el tomate de arbol in corpramos aceite y el agua y la sal 3 colocamos en el sifon ya la parte licuada del aji 4 una vez que la salsa de aji este lista vertemos en el sifon agitamos bien para que qyede firme y aeriada			
Observaciones:			

Tabla 23: Hoja de ruta 7. Locro de papa.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: LOCRO DE PAPA			
Tipo de Plato:		entrada	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,2	Kg	papa
	0,5	lt	agua
	0,01	Kg	sal
	0,005	Kg	pimienta negra
	0,002	Kg	comino
	0,05	lt	crema de leche
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
papa	cubos	agua	S.C
sal	S.C	pimienta negra	S.C
comino	S.C	crema de leche	S.C
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
pap/ cocinar, 15min, 120°			
Equipos y Utensilios:			
boul/ cacerola/ espatula de calor.			
PREPARACION:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lavar las papas 2. pelar y cortar en cubos 3. colocar las papas en la cacerola y colocar agua 4. agregar sal, pimienta y comino. 5. agregar crema de leche 			
Observaciones:			

Tabla 24: Hoja de ruta 8. Aceite verde.



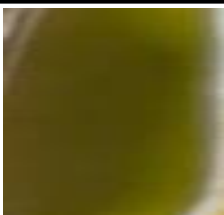
INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: aceite verde				
Tipo de Plato:		Guarnicion		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,060	kg	perejil
		0,060	kg	albahaca
	0,200	lt	aceite girasol	
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
perejil	N/A	albahaca	N/A	
aceite girasol	N/A	perejil seco	N/A	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
perejil, albahaca/ blanqueado,30 seg, 120°				
Equipos y Utensilios:				
Cacerola/ Espatula de calor / espumadera/ licuadora				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> poner agua en una cacerola y que llegue a punto de ebullicion colocar el perejil y la albahaca en la cacerola con agua sacar y colocar en agua con hielo cecar y colocar el perejil y la albahaca en la licuadora junto con el aceite guardar en un boul y en refriferacion 				
Observaciones:				

Tabla 25: Hoja de ruta 9. Cuy con locro de papa.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: locro de papa con cuy				
Tipo de Plato:		entrada		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,150	kg	locro de papa
		0,150	kg	cuy asado
		0,005	kg	Brotos
		0,005	kg	Flores
		0,010	kg	aceite verde
0,025	kg	espuma de aji		
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
locro de papa	n/a	#¡REF!	n/a	
cuy asado	n/a	#¡REF!	n/a	
aceite verde	n/a	#¡REF!	n/a	
espuma de aji	n/a	#¡REF!	n/a	
#¡REF!	n/a	#¡REF!	n/a	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Equipos y Utensilios:				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En plato sombrero colocamos el locro de papa. 2. Encima ponemos la cuarta parte del cuy asado. 3. Procedemos a poner la espuma de ají en el cuy. 4. A los lados va el aceite verde y los brotes. 				
Observaciones:				

Tabla 26: Hoja de ruta 11. Aceite de aguacate.


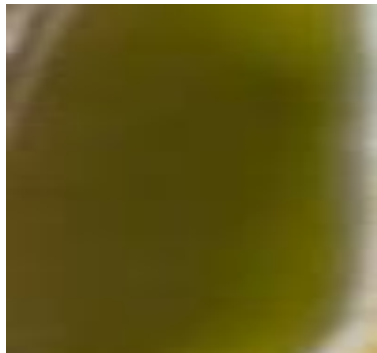
INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 <small>INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO</small> <small>www.sudamericano.edu.ec</small>	
FICHA TÉCNICA: ACEITE DE AGUACATE			
Tipo de Plato:		Conserva	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	1000	kg	aguacate
	0,15	kg	aceite
	0,012	kg	sal
	0,015	kg	pimienta
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
aguacate	N/ A	aceite	N/A
sal	N/ A	pimienta	
0			
Equipos y Utensilios:			
PREPARACIÓN:			
<p>1 pe1amos el aguacate</p> <p>2Agregue la leche (o crema) al aguacate, así como el jugo de limón. Si prefieres una textura más líquida o espumosa, puedes agregarla.</p> <p>3Procesa o licúa todos los ingredientes hasta que obtengas una mezcla suave y cremosa. La mezcla debe quedar completamente homogéna homogénea.</p> <p>4 colocamos la mezcla en el sifon y agitamos bien para que quede firme y aeriada</p>			
Observaciones:			

Tabla 27. Hoja de ruta 12. Quinoto.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: QUINOTO CON CHAMPIÑONES			
Tipo de Plato:			
	INGREDIENTES:		
	Cant	Und.	Nombre
	1000	KG	QUINOA
	0,150}	kg	CHAMPIÑONES
	0,010}	kg	SAL
	0,1000'	KG	CREMA DE LECHE
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
QUINOA	N/A	0	N/A
CHAMPIÑONES	N/A	0	N/A
SAL	N/A	0	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
Cacerolas, bowls, balanza, termometro, cuchillo, tabla, colador, cuchara, jarra, espátula.			
PREPARACIÓN:			
1 LAVAR BIEN LA QUINOA 2 LA DEJAMOS REPOSAR TODA UNA NOCHE EN AGUA 3 LLEVAMOS A COCION POR 12 MINUTOS 4 SE TERMINA DE COCINAR EN LO QUE INCORPRAMOS LA CREMA DE LCHE CON CHAMPIÑONES Y COMPRIBAMOS SAL			
Observaciones:			
SIN OBSERVACIONES			

Tabla 28. Hoja de ruta 13. Medallón de Lomo.



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO			
FICHA TÉCNICA: MEDALLONES DE LOMO FINO			
Tipo de Plato:		FUERTE	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	1	kg	LOMO FINO
	0,02	kg	sal
	0,02	kg	PIMIENTA
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
LOMO FINO	pasteurizado	sal	pesado
agua	pesado	PIMIENTA	pesado
tarriana de plástico	esterilizado		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
PREPARACIÓN:			
1 LIMPIAMOS EL LOMO Y PORCIONAMOS EN MEDALLONES			
2 AGREGAMOS SAL Y PIMENTA EN EL LOMO			
3 LLEVAMOS DIRECTAMENTE A LA PLANCHA O AL SARTEN PARA QUE SE SELLEN LOS LADOS DEL LOMO FINO EN CORTE MEDALLON HASTA OBTENER AL TERMIDO DADO POR EL COMENSAL QUE ES TERMINO 3-4			
Observaciones:			

Tabla 29. Hoja de ruta 15. Plato final.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: lomo con quinoto			
Tipo de Plato:		fuerte	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,120	kg	filet miñon
	0,005	kg	Brotes
	0,180	kg	quinoto
0,028	kg	aceite de aguacate	
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
filet miñon	n/a	#¡REF!	n/a
quinoto	n/a		
aceite de aguacate	n/a		
#¡REF!	n/a		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un plato hondo colocamos el quinoto. 2. Procedemos a poner el filet miñon ya preparado. 3. A un lado colocamos los brotes y el aceite de aguacate. 4. Procedemos a servir al comensal. 			
Observaciones:			
SIN OBSERVACIONES			

Tabla 30. Hoja de ruta 15. Chesscake de higo.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: CHESSCAKE DE HIGO			
Tipo de Plato:		PREPOSTRE	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,500	KG	QUESO CREMA
	0,003	kg	GELATINA
	0,200	KG	CREMA DE LECHE
	0,030	KG	LECHE CONDENSADA
	0,100	KG	DULCE DE HIGO
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
QUESO CREMA	n/a	0	n/a
GELATINA	n/a	0	n/a
CREMA DE LECHE	n/a	0	n/a
LECHE CONDENSADA	n/a	0	n/a
DULCE DE HIGO	n/a	0	n/a
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
Cacerolas, bowls, cuchillo, tabla, cuchara, colador, espátula, termómetro, funda de vacío, licuadora espátula, jarra, balanza.			
PREPARACIÓN:			
1 HIDRATAMOS LA GELATINA			
2 BATIMOS EL QUESO CREMA CON LA LECHE CONDENSADA Y DULCE DE HIGO			
3 INCORPORAMOS EL DULCE DE HIGO			
4 AGREGAMOS LA GELATINA PREVIAMENTE HIDRATADA			
5 Y LLEVAMOS A LOS MOLDES A CONGELAR			
Observaciones:			
SIN OBSERVACIONES			

Tabla 31. Hoja de ruta 16. Caviar.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: CAVIAR DE HIGO			
Tipo de Plato:		PREPOSTRE	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,100	KG	DULCE DE HIGO
	0,0002	kg	AGAR AGAR
	0,250	ML	ACEITE
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
DULCE DE HIGO	n/a	0	n/a
AGAR AGAR	n/a	0	n/a
ACEITE	n/a		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
Cacerolas, bowls, funda al vacío, pinza, balanza, termómetro, cuchillo, tabla, colador, cuchara, jarra, espátula.			
PREPARACIÓN:			
1 AÑADIMOS EL DULCE DE HIGO CON EL AGAR AGAR LLEVAMOS AEBULLICION 2 REPOSAMOS POR 2 MIN 3 COLOCAMOS EN U AJENRIGA QUE SULLTE GOTAS DE LA MEZCLA CALIENTE SOBRE ACEITE FRIO 4 AL ENTRAR A CONTACTO EN EL ACEITE ESPERAMOS QUE SE FORMEN ESERAS 5 COLAMOS LAS ESFERAS ENJAGUANDO EN AGUA PARA ELIMINAR EL EXCESO DE ACEITE			
Observaciones:			

Tabla 32. Hoja de ruta 17. Espuma de queso.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: ESPUMA			
Tipo de Plato:		PREPOSTRE	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,05	kg	QUESO FRESCO
	0,1	kg	LECHE
	0,04	kg	LECITINA DE SOYA
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
QUESO FRESCO		LECHE	
agua		LECITINA DE SOYA	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
cacerola/espátula de calor/termómetro/papel de aluminio/molde de acero/lienzo.			
PREPARACIÓN:			
1 BATIMOS EL QUESO CON LA LECHE HASTA OBTNER UN LIQUIDO HOMOGENEO			
2 AGREGAMOS LA LECITINA Y MEZCLAMOS BIEN			
3 VERTIMOS LA MEZCLA EN UN BOWL O UN BATIDOR DE MANO INCLINADA PARA INCORPORAR AIRE			
4 MANTENEMOS LA BATIDORA EN LA SUPERFICIE HASTA GENERAR BURBUJAS			
5 DEJAMOS QUE SE ESTABILICE POR UNOS SEGUNDOS			
6 USAMOSUNA CUCHARA PARA RECOGER SOLO LA ESPUMA			
Observaciones:			

Tabla 33. Hoja de ruta 19. Plato final.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: chesscake de higo				
Tipo de Plato:		pre-postre		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und	Nombre
		0,030	kg	chesscake de higo
		0,005	kg	espuma de queso
	0,010	kg	caviar de higo	
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
chesscake de higo	n/a	#¡REF!	n/a	
espuma de queso	n/a	#¡REF!	n/a	
caviar de higo	n/a			
#¡REF!	n/a			
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Equipos y Utensilios:				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. En una cuchara de madera colocamos el chesscake de higo. 2. Enferte y atrás ponemos el caviar de higo. 3. Encima del chesscake va la espuma de queso. 				
Observaciones:				

Tabla 34. Hoja de ruta 19. Mousse de camote del postre.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 			
FICHA TÉCNICA: Mousse de camote					
		Postre			
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		0,050	Kg	crema de leche	
		0,050	Kg	camote	
0,011	Kg	gelatina			
0,007	Lt	agua			
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
crema de leche	N/A	camote	N/A		
gelatina	N/A	agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Equipos y Utensilios:					
batidora/ bowl/ Espatula.					
PREPARACIÓN:					
1. Primero lavamos el camote, lo pelamos y procedemos a cocinarlo por 30 minutos.					
2. Una ya listo licuamos el camote hasta tener una contextura no muy espesa lo colocamos en un bowl.					
3. Batimos la crema de leche hasta que se haga punta nieve.					
4. En un bowl pequeño agregamos el agua con la gelatina para que se hidrate.					
5. En el bowl que tenemos el camote licuado vamos agregando la crema de leche batida y vamos mezclando de forma envolvente para que no pierda aire la crema, así vamos haciendo hasta acabar de colocar toda la crema, colocamos la gelatina ya hidratada y mezclamos despacio.					
Observaciones:					

Tabla 35. Hoja de ruta 20. Gelificación de granadilla del postre.



INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Gelificación de granadilla			
Tipo de Plato:		Postre	
Foto	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,120	Lt	granadilla
	0,007	Kg	gelatina
	0,007	Lt	agua
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
granadilla	N/A	gelatina	N/A
agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
Espatula/bowl			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sacamos la pulpa de la granadilla en un bowl. 2. En un bowl colocamos el agua con la gelatina para que se hidrate. 3. Ya hidratada la gelatina lo colocamos en la granadilla y mezclamos. 			
Observaciones:			

Tabla 36. Hoja de ruta 21. Mousse de mora del postre.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 			
FICHA TÉCNICA: Mousse de mora					
		Postre			
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		0,050	Kg	crema de leche	
		0,050	Kg	mora	
0,011	Kg	gelatina			
0,007	Lt	agua			
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
crema de leche	N/A	mora	N/A		
gelatina	N/A	agua	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Equipos y Utensilios:					
batidora/ bowl/ Espatula.					
PREPARACIÓN:					
<ol style="list-style-type: none"> Licuamos la mora y cernimos. Hidratamos la gelatina junto con el agua. Batimos la crema de leche hasta que se haga punta de nieve. Mezclamos todos los ingredientes en un solo bowl. 					
Observaciones:					

Tabla 37. Hoja de ruta 22. Tierra de chocolate para el postre.


FICHA TÉCNICA: Tierra de chocolate					
		Guarnición			
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		0,050	Kg	Harina	
		0,060	Kg	mantequilla	
		0,100	Kg	azucar	
0,050	Kg	cacao en polvo amargo			
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
Harina	N/A	mantequilla	N/A		
azucar	N/A	cacao en polvo amargo	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Equipos y Utensilios:					
horno/ pesa/ bowl/lata/silpack.					
PREPARACIÓN:					
1. tener un correcto mise an place 2. Mezclamos todos los ingrediente. 3. En una lata con el silpack colocamos la masa hecho migaja. 4. Colocamos en el horno precalentado en 170°C por 7 minutos, ya listo lo retiramos y dejamos enfriar.					
Observaciones:					

Tabla 38. Hoja de ruta 23. Crocante de miel del postre.



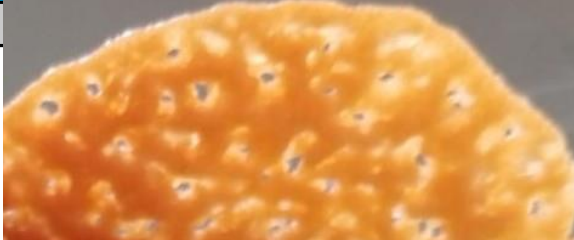
INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 			
FICHA TÉCNICA: Crocante de miel					
		guarnición			
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		0,200	Kg	miel	
		0,100	Kg	harina	
0,100	Kg	glucosa			
0,100	Lt	mantequilla			
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
miel	N/A	harina	N/A		
glucosa	N/A	mantequilla	N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Equipos y Utensilios:					
globo/ olla/ Espatula/molde/lata/horno/silpack.					
PREPARACIÓN:					
1. En una olla colocamos lo que es miel glucosa y mantequilla, lo llevamos a fuego bajo para que se derrita la mantequilla, glucosa y miel.					
2. Procedemos a clocar la harina poco a poco para que la mezcla no se haga grumos, una vez todo incorporado retiramos del fuego.					
3. En un molde con papel encerado colocamos la mezcla y lo llevamos a refrigeración por 30 minutos.					
4. Lo retiramos de la refrigeradora, lo sacamos del molde y lo cortamos en cuadros pequeños, empezamos a darle formas circulares y lo colocamos en al lata con el silpack.					
5. En el horno precalentado a 180°C los colocamos por 7 minutos, una vez listo los retiramos del horno y dejamos enfriar.					
Observaciones:					

Tabla 39. Hoja de ruta 24. Salsa de naranja del postre.




INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 		
FICHA TÉCNICA: Salsa de naranja				
Tipo de Plato:		Guarnición		
		INGREDIENTES:		
		Cant.	Und.	Nombre
		0,500	Lt	zumo de naranja
		0,100	Kg	azucar
		0,250	Lt	agua
		0,010	Kg	ralladura de naranja
		0,010	Lt	wisky
		0,020	Kg	glucosa
MISE EN PLACE:				
Técnicas de Corte:				
zumo de naranja	N/A	azucar	N/A	
agua	N/A	ralladura de naranja	N/A	
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura				
Equipos y Utensilios:				
olla/espatula/rallador.				
PREPARACIÓN:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener un correcto mise an place. 2. En una olla colocamos el agua y el azucar y lo llevamos a fuego alto dejamos que se haga almibar. 3. Colocamos el zumo de naranja junto con la ralladura y la glucosa, dejamos hervir hasta que reduzca y tenga una consistencia espesa. 4. Por último colocamos el whisky y dejamos hervir por 10 minutos y retiramos del fuego dejamos enfriar. 				
Observaciones:				

Tabla 40. Hoja de ruta 25. Armado de los mousse y gelificación para el postre.







INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 			
FICHA TÉCNICA: Montaje de los mousse y gelificación					
		Postre			
		INGREDIENTES:			
		Cant.	Und.	Nombre	
		0,020	Kg	mousse de camote	
0,020	Kg	gelificación de granadilla			
0,020	Kg	mousse de mora			
MISE EN PLACE:					
Técnicas de Corte:					
mousse de camote	N/A	gelificación de granadilla	N/A		
mousse de mora	N/A		N/A		
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura					
Equipos y Utensilios:					
molde de silicona/manga pastelera/ Espatula.					
PREPARACIÓN:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. En el molde de silicona circular, colocamos primero el mousse de camote y llevamos a congelación de 20 minutos. 2. Lo retiramos del congelador y procedemos a colocar la gelificación de la granadilla y volvemos a colocar en el congelador. 3. Procedemos a poner el último mousse de mora, llevamos a congelación. 4. Una vez ya todo congelado, lo sacamos del congelador para que proceda a ponerse en temperatura ambiente, para que se suavice un poco. 					
Observaciones:					

Tabla 41. Hoja de ruta 26. Postre final.

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO		 	
FICHA TÉCNICA: Unión del postre final			
Tipo de Plato:		postre	
	INGREDIENTES:		
	Cant.	Und.	Nombre
	0,100	Kg	mousse de frutos
	0,030	Kg	tierra de chocolate
	1,000	unid	crocante de miel
	0,500	Kg	salsa de naranja
	1,000	unid	flores comestibles
MISE EN PLACE:			
Técnicas de Corte:			
mousse de frutos	N/A	tierra de chocolate	N/A
crocante de miel	N/A	salsa de naranja	N/A
Ingrediente /técnica, tiempo, temperatura			
Equipos y Utensilios:			
plato/rejilla/espátula/pinzas			
PREPARACIÓN:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En cima de una lata colocamos la rejilla para color el mousse de frutos y proceder a bañar al mousse con la salsa de naranja. 2. En el plato colocamos la tierra de chocolate, encima colocamos el mousse de frutos bañado con la salsa de naranja. 3. A un lado colocamos el crocante de miel y en cima del mousse ponemos una flor para decorar. 4. Servimos a los comensales. 			
Observaciones:			

5.1.5. Fichas de costos

Ilustración 6: Formato fichas de costos

INSTITUTO DE TECNOLOGÍAS SUDAMERICANO www.sudamericano.edu.ec								
Costos:		0						
Chef:								
Tipo de Plato:		0		tamaño porción				
Costo por Plato:								
		Raciones:						
N°	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto compra	Factor Corrección
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
0		Peso Total receta			0,00	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público):				0,00				

Fuente: Instituto Tecnológico Sudamericano

- a) Costos: Anotamos el nombre del platillo que estamos calculando.
- b) Chef: La persona responsable de crear o supervisar la receta.
- c) Tipo de plato: Se especifica si es entrada, plato fuerte o postre.
- d) Costo por plato: Cuanto cuesta preparar cada porción del plato.
- e) Tamaño de la porción: Peso exacto de cada ración que se sirve.
- f) Raciones: Número de porciones que podemos obtener con la preparación completa.
- g) N°: Número identificador de cada ingrediente en la lista para organizar mejor la receta.
- h) Cantidad: Proporción de cada ingrediente que usaremos en la preparación.
- i) Unidad: Medida en la que se usara cada ingrediente.
- j) Ingrediente: Producto que se utilizara en la receta.
- k) Costo por kilo: Precio de cada ingrediente calculado por kilo.
- l) Costo de receta: Representa cada ingrediente dentro del costo total de la receta.
- m) Presentación: Cómo viene el producto cuando lo compramos.
- n) Gramaje bruto de compra: Cantidad de cada ingrediente que se compra.
- o) Factor de Corrección: Ajustes que se realizan en los cálculos para asegurar que las medidas sean precisas.
- p) Peso total de la receta: Es la suma del peso de todos los ingredientes utilizados.
- q) Costo de la receta: Cuanto cuesta realizar la receta completa.
- r) P.V.P: Precio que se venderá al público.

5.1.6 Documento de fichas de costos

Tabla 42. Ficha de costos 1. humitas.

Costos:		HUMITAS	
Chef:		ESTEBAN CHIRIBOGA	
Tipo de Plato:	ENTRADA	Tamaño porción	0,15
Costo por Plato:	0,36	Raciones:	13

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	1,00	KG	choclo	2,00	2,00	FRESCO	1,000	1
2	0,10	KG	cebolla blanca	1,00	0,10	FRESCO	0,100	1
3	0,25	KG	quesillo	2,40	0,60	FRESCO	0,250	1
4	0,12	kg	yemas de huevo	3,50	0,42	EMPAQUETADO	0,120	1
5	0,40	kg	Mateca de chancho	1,20	0,48	EMPAQUETADO	0,040	1
6	0,12	kg	mantequilla	2,50	0,30	EMPAQUETADO	0,012	1
7	0,05	kg	anis	0,50	0,03	EMPAQUETADO	0,005	1
8	0,05	kg	claras de huevo	3,50	0,18	EMPAQUETADO	0,150	1
9	0,15	kg	Azucar	1,10	0,17	EMPAQUETADO	0,150	1
10	0,50	kg	hojas de choclo	0,80	0,40	FRESCO	0,080	1
11	0,05	kg	sal	0,55	0,03	EMPAQUETADO	0,005	1
12	0,15	kg	aguardiente	4,35	0,65	EMBOTELLADO	0,150	1
2,79 Peso Total receta				4,69	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	1,08
--	------

Costo por kilo de elaboración	1,68
-------------------------------	------

Tabla 43. Ficha de costos 2. Tuil de choclo

Costos:		tuil de harina de choclo	
Chef:		Esteban chiribiga- ruth jama	
Tipo de Plato:	aperitivo	Tamaño porción	0,03
Costo por Plato:	0,45	Raciones:	4

Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,05	kg	harina de trigo	2,00	0,10	EMPAQUETADO	0,000	0,00
2	0,05	kg	harina de choclo	2,00	0,10	EMPAQUETADO	0,000	0,00
3	0,10	kg	mantequilla	15,50	1,55	EMPAQUETADO	0,003	0,03
4	0,01	kg	sal	1,25	0,01	EMPAQUETADO	0,000	0,01
5	0,01	kg	azucar	1,35	0,01	EMPAQUETADO	0,000	0,01
6	0,01	ml	agua	1,25	0,01	EMBOTELLADO	0,000	0,00
0,23 Peso Total receta				1,78	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	1,34
--	------

Costo por kilo de elaboración	7,92
-------------------------------	------

Tabla 44. Ficha de costos 3. Gel de frutos rojos.



 								
Costos:	gel frutos rojos							
Chef:	esteban chiriboga - ruth jama							
Tipo de Plato:	aperitivo							
Tamaño porción	0,02							
Costo por Plato:	0,49							
Raciones:	1							
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,100	lt	pulpa de fresa	2,00	0,20	fresco	0,100	1,00
2	0,100	lt	pulpa de mora	2,00	0,20	fresco	0,100	1,00
3	0,030	kg	azucar	1,35	0,04	empaquetado	0,030	1,00
4	0,004	Kg	agar - agar	12,00	0,05	empaquetado	0,004	1,00
	0,234	Peso Total receta			0,49	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		1,47						
Costo por kilo de elaboración		2,09						

Tabla 45. Ficha de costos 4. Queso a las finas hierbas.


 								
Costos:	Queso fresco a las finas yerbas.							
Chef:	esteban chiriboga, ruth jama							
Tipo de Plato:	conserva							
Tamaño porción	500,00							
Costo por Plato:	1,42							
Raciones:	2							
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	3,000	kg	leche cruda	0,83	2,490	Frasco	3,000	1,00
2	0,0030	lt	sal	2,20	0,007	funda	0,003	1,00
3	0,001	kg	cuajo	250,00	0,250	Empaquetado	0,001	1,00
4	0,020	kg	finas yerbas	4,50	0,090	enbase	0,200	10,00
	3,02	Peso Total receta			2,84	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		4,25						
Costo por kilo de elaboración		0,94						

Tabla 46. Ficha de costos 5. Plato final.



 								
Costos:	chumal							
Chef:	esteban chiriboga - ruth jama							
Tipo de Plato:	aperitivo Tamaño porción 250,00							
Costo por Plato:	0,25 Raciones: 3							
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,150	kg	chumal	1,68	0,252		0,150	1,00
2	0,020	lt	gel de frutos rojos	2,09	0,042		0,200	10,00
3	0,500	kg	queso fresco a las finas yerbas	0,94	0,470		0,500	1,00
4	0,030	kg	tuile de harina de maíz	7,92	0,238		0,060	2,00
0,67 Peso Total receta				0,76 Costo de receta				
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,76				
Costo por kilo de elaboración				1,14				

Tabla 47. Ficha de costos 6. Espuma de ají.


 								
Costos:	ESPUMA DE AJI CRIOLLO							
Chef:								
Tipo de Plato:	0 Tamaño porción 0,196							
Costo por Plato:	0,19 Raciones: 4							
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,25	kg	AJI CRIOLLO	1,10	0,28	FRESCO	0,820	1
2	0,15	kg	TOMATE DE ARBOL	2,00	0,30	FRESCO	0,895	1
3	0,02	kg	PEREJIL	0,25	0,00	FRESCO	0,986	1
4	0,05	kg	AGUA	1,10	0,06	EMBOTELLADO	0,998	1
5	0,05	KG	ACEITE	2,50	0,13	EMPAQUETADO	0,999	1
0,52 Peso Total receta				0,76 Costo de receta				
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,57				
Costo por kilo de elaboración				1,47				

Tabla 48. Ficha de costos 7. Locro de papa.

INSTITUTO DE TECNOLOGIAS		SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec				
Costos:	LOCRO DE PAPA							
Chef:	esteban chiriboga- ruth jama							
Tipo de Plato:	entrada	Tamaño porción	0,15					
Costo por Plato:	0,30	Raciones:	4					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,20	Kg	papa	2,50	0,50	funda	0,012	0,06
2	0,50	lt	agua	1,00	0,50	botella	0,000	0,00
3	0,01	Kg	sal	1,25	0,01	funda	0,000	0,01
4	0,01	Kg	pimienta negra	1,00	0,01	funda	0,000	0,01
5	0,00	Kg	comino	2,00	0,00	funda	0,000	0,01
6	0,05	lt	crema de leche	3,20	0,16	funda	0,000	0,001
0,77 Peso Total receta				1,18	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		0,89						
Costo por kilo de elaboración		1,54						

Tabla 49. Ficha de costos 8. Aceite verde.

INSTITUTO DE TECNOLOGIAS		SUDAMERICANO		www.sudamericano.edu.ec				
Costos:	aceite verde							
Chef:	esteban chiriboga - ruth jama							
Tipo de Plato:	postre	Tamaño porción	0,01					
Costo por Plato:	0,09	Raciones:	10					
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,060	kg	peregil	2,75	0,17	fresco	0,005	0,08
2	0,060	kg	albahaca	4,00	0,24	fresco	0,003	0,05
3	0,200	lt	aceite giraso,	2,50	0,50	empacado	0,000	0
0,320 Peso Total receta				0,91	Costo de receta			
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		0,27						
Costo por kilo de elaboración		2,83						

Tabla 50. Ficha de costos 9. Cuy.

Costos:	CUY ACOMPAÑADO CON EL LOCRO DE PAPAS							
Chef:	ESTEBAN CHIRIBOJA							
Tipo de Plato:	ENTRADA		Tamaño porción	150,00				
Costo por Plato:	0,37		Raciones:	4				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,100	kg	CUY	13,00	1,300	Fresco	0,100	1,00
2	0,040	kg	AJO	3,00	0,120	Fresco	0,040	1,00
3	0,025	kg	COMINO	2,00	0,050	Fresco	0,025	1,00
4								1,00
5								
6								
7								
8								
9								
	0,17		Peso Total receta		1,47	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				1,10				
Costo por kilo de elaboración				8,91				

Tabla 51. Ficha de costos 10. Plato final.

 								
Costos:	locro de papa con cuy							
Chef:	esteban chiriboga . Ruth jama							
Tipo de Plato:	entrada		Tamaño porción	250,00				
Costo por Plato:	0,55		Raciones:	3				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,150	kg	locro de papa	1,54	0,231		0,150	1,00
2	0,150	kg	cuy asado	8,91	1,337		0,150	1,00
	0,005	kg	Brotos	3,00	0,015		0,005	1,00
	0,005	kg	Flores	0,50	0,003		0,005	1,00
3	0,010	kg	aceite verde	2,83	0,028		0,010	1,00
4	0,025	kg	espuma de aji	2,01	0,050		0,025	1,00
	0,35		Peso Total receta		1,66	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				1,66				
Costo por kilo de elaboración				4,82				

Tabla 52. Ficha de costos 11. Aceite de aguacate.

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,10	kg	aguacate	1,50	0,15	FRESCO	0,400	1	
2	0,15	kg	aceite	2,50	0,38	EMPAQUETADO	0,760	1	
3	0,01	kg	sal	1,25	0,02	EMPAQUETADO	0,998	1	
4	0,02	kg	pimienta	1,20	0,02	EMPAQUETADO	0,985	1	
4									
5									
0,28 Peso Total receta					0,56	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,42
Costo por kilo de elaboración	2,01

Tabla 53. Ficha de costos 12. Quinoto.

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,100	KG	QUINOA	2,50	0,250	EMPAQUETADO	0,100	1,00	
2	0,0001	kg	CHAMPIÑONES	1,40	0,000	EMPAQUETADO	0,001	10,00	
3	0,001	kg	SAL	1,25	0,001	EMPAQUETADO	0,001	1,00	
4	0,020	kg	CREMA DE LECHE	3,20	0,064	EMPAQUETADO	0,020	1,00	
5	0,010	KG	CEBOLLA BLANCA	1,20	0,012	FREESCO	0,010	1,00	
0,10 Peso Total receta					0,25	Costo de receta			

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,19
Costo por kilo de elaboración	2,49

Tabla 54. Ficha de costos 13. Medallón de Lomo.

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	1,00	kg	LOMO FINO	16,00	16,00	EMPAQUETADO	0,001	100000	
2	0,02	kg	sal	1,25	0,03	EMPAQUETADO	0,800	2,5	
3	0,02	kg	PIMIENTA	1,50	0,03	EMPAQUETADO	0,998	2,004008016	
3									
4									
		1,04	Peso Total receta			16,06	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	12,04
Costo por kilo de elaboración	15,44

Tabla 55. Ficha de costos 14. Plato final.

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,120	kg	filet miñon	15,44	1,853	plato	0,120	1,00	
	0,005	kg	Brotes	3,00	0,015	plato	0,005	1,00	
2	0,180	kg	quinoto	2,49	0,448	plato	0,180	1,00	
3	0,028	kg	aceite de aguacate	2,01	0,056	plato	0,028	1,00	
		0,33	Peso Total receta			2,37	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	2,37
Costo por kilo de elaboración	7,12

Tabla 56. Ficha de costos 15. Chessecake de higo.

Costos:		CHESSCAKE DE HIGO						
Chef:		ESTEBAN CHIRIBOGA						
Tipo de Plato:		PREPOSTRE	Tamaño porción					100,00
Costo por Plato:		0,56	Raciones:					4
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,500	lt	QUESO CREMA	3,00	1,500	Empaquetado	0,500	1,00
2	0,0030	kg	GELATINA	1,30	0,004	Empaquetado	0,030	10,00
3	0,200	kg	CREMA DE LECHE	3,30	0,660	Empaquetado	0,200	1,00
4	0,030	kg	LECHE CONDENSADA	2,30	0,069	Empaquetado	0,030	1,00
11	0,200	KG	DULCE HIGO	5,00	1,000	Empaquetado	0,200	1,00
12								
		0,73	Peso Total receta		2,23	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		1,67						
Costo por kilo de elaboración		3,05						

Tabla 57. Ficha de costos 16. Caviar de higo.

Costos:		CAVIAR DE HIGO						
Chef:								
Tipo de Plato:		PREPOSTRE	Tamaño porción					0,02
Costo por Plato:		0,28	Raciones:					4
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,100	lt	DULCE DE HIGO	5,00	0,500	Fresco	0,100	1,00
2	0,0002	kg	AGAR AGAR	12,00	0,002	Empaquetado	0,002	10,00
3	0,250	kg	ACEITE	2,50	0,625	Empaquetado	0,250	1,00
6								
7								
		0,35	Peso Total receta		1,13	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):		0,85						
Costo por kilo de elaboración		3,22						

Tabla 58. Ficha de costos 17. Espuma de queso.

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,05	kg	QUESO FRESCO	2,50	0,13	EMPAQUETADO	0,001	1	
2	0,10	kg	LECHE	1,10	0,11	EMPAQUETADO	0,800	1	
3	0,04	kg	LECITINA DE SOYA	3,00	0,12	EMPAQUETADO	0,998	1	
3									
4									
		0,19	Peso Total receta			0,36	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,27
---	-------------

Costo por kilo de elaboración	1,87
--------------------------------------	-------------

Tabla 59. Ficha de costos 18. Palto final.

N°		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,030	kg	chesscake de higo	3,05	0,092	plato	0,030	1,00	
2	0,005	kg	espuma de queso	2,92	0,015	plato	0,005	1,00	
3	0,010	kg	caviar de higo	3,22	0,032	plato	0,010	1,00	
		0,05	Peso Total receta			0,14	Costo de receta		

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,41
---	-------------

Costo por kilo de elaboración	3,07
--------------------------------------	-------------

Tabla 60. Ficha de costos 19. Mousse de camote-postre.

Costos:		Mousse de camote						
Chef:		Ruth Jama						
Tipo de Plato:		Postre	Tamaño porción	0,615				
Costo por Plato:		0,04	Raciones:	4				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,050	Kg	crema de leche	1,20	0,06		0,050	1,00
2	0,050	Kg	camote	1,25	0,06		0,050	1,00
3	0,011	Kg	gelatina	2,50	0,03		0,011	1,00
4	0,007	Lt	agua	1,25	0,01		0,007	1,00
		0,118	Peso Total receta	0,16		Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,12				
Costo por kilo de elaboración				1,35				

Tabla 61. Ficha de costos 20. Gelificación de granadilla-postre.

Costos:		Gelificación de granadilla						
Chef:		Ruth Jama						
Tipo de Plato:		postre	Tamaño porción	0,58				
Costo por Plato:		0,04	Raciones:	4				
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,120	Lt	granadilla	1,15	0,14		0,120	1
2	0,007	Kg	gelatina	0,50	0,00		0,007	1,00
3	0,007	Lt	agua	1,15	0,01		0,007	1
		0,134	Peso Total receta	0,15		Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,11				
Costo por kilo de elaboración				1,12				

Tabla 62. Fichas de costos 21. Mousse de mora-postre.

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1		0,050	Kg	crema de leche	1,15	0,06		0,050	1,00
2		0,050	Kg	mora	0,25	0,01		0,050	1,00
3		0,007	Kg	agua	1,25	0,01		0,007	1,00
4		0,011	Kg	gelatina	2,50	0,03		0,011	1,00
		0,118	Peso Total receta			0,11	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):					0,08				
Costo por kilo de elaboración					0,91				

Tabla 63. Ficha de costos 22. Tierra de chocolate-postre.

Nº		CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1		0,050	Kg	Harina	1,15	0,06		0,050	1,00
2		0,060	Kg	mantequilla	0,50	0,03		0,120	2,00
3		0,100	Kg	azucar	6,70	0,67		0,300	3,00
4		0,050	Kg	cacao en polvo amargo	0,25	0,01		0,200	4,00
5									
6									
7									
		0,260	Peso Total receta			0,77	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):					0,58				
Costo por kilo de elaboración					2,96				

Tabla 64. Fichas de costos 23. Crocante de miel-postre.

 								
Costos:		Crocante de miel						
Chef:		Ruth Jama						
Tipo de Plato:		guarnición	Tamaño porción		0,615			
Costo por Plato:		0,19	Raciones:		4			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,200	Kg	miel	1,20	0,24		0,200	1,00
2	0,100	Kg	harina	1,25	0,13		0,100	1,00
3	0,100	Kg	glucosa	2,50	0,25		0,100	1,00
4	0,100	Lt	mantequilla	1,25	0,13		0,100	1,00
		0,500	Peso Total receta		0,74	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,56				
Costo por kilo de elaboración				1,48				

Tabla 65. Fichas de costos 24. Salsa de naranja-postre.

 								
Costos:		Salsa de naranja						
Chef:		Ruth Jama						
Tipo de Plato:		postre	Tamaño porción		0,020			
Costo por Plato:		0,60	Raciones:		4			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,500	Lt	zumo de naranja	1,15	0,58		0,500	1,00
2	0,100	Kg	azucar	0,50	0,05		0,200	2,00
3	0,250	Lt	agua	6,70	1,68		0,750	3,00
4	0,010	Kg	ralladura de naranja	0,25	0,00		0,040	4,00
5	0,010	Lt	wisky	1,50	0,02		0,040	4,00
6	0,020	Kg	glucosa	5,00	0,10		0,080	4,00
7								
		0,890	Peso Total receta		2,42	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				1,81				
Costo por kilo de elaboración				2,72				

Tabla 66. Fichas de costos 25. Unión de los mousse y gelificación-postre.




 								
Costos:		Montaje de los mousse y gelificación						
Chef:		Ruth Jama						
Tipo de Plato:		postre	Tamaño porción		0,12			
Costo por Plato:		0,02	Raciones:		4			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,020	Kg	mousse de camote	1,15	0,02		0,020	1,00
2	0,020	Kg	gelificación de granadilla	0,25	0,01		0,020	1,00
4	0,020	Kg	mousse de mora	2,50	0,05		0,020	1,00
		0,060	Peso Total receta		0,08	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				0,06				
Costo por kilo de elaboración				1,30				

Tabla 67. Ficha de costos 26. Postre final.

 								
Costos:		Unión del postre final						
Chef:		Ruth Jama						
Tipo de Plato:		postre	Tamaño porción		0,150			
Costo por Plato:		1,41	Raciones:		6			
Nº	CANT	UND.	INGREDIENTE	Costo por kilo	Costo receta	Presentación	Gramaje bruto por comprar	Factor Corrección
1	0,100	Kg	mousse de frutos	1,15	0,12		0,100	1,00
2	0,030	Kg	tierra de chocolate	0,50	0,02		0,060	2,00
3	1,000	unid	crocante de miel	6,70	6,70		3,000	3,00
4	0,500	Kg	salsa de naranja	0,25	0,13		2,000	4,00
5	1,000	unid	flores comestibles	1,50	1,50		4,000	4,00
6								
7								
		2,630	Peso Total receta		8,46	Costo de receta		
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):				4,23				
Costo por kilo de elaboración				3,21				

5.1.8. Documento Base de datos

Tabla 68. 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 %	FACTOR DE CORRECCION	COSTO KILO INGREDIENTE FINAL	OBSERVACIONES
CARNICOS	CUY	EMPAQUETADO	MERCADO 27 DE FEBRERO	1	KG	13,00	0,78	0,05	0,22	100	1,00	13,00	
	LOMO FINO	EMPAQUETADO	MERCADO 27 DE FEBRERO	1	KG	16,00	0,78	0,05	0,22	100	1,00	16,00	
LACTEOS	QUESO	FRESCO	10 DE AGSOTO	1	KG	2,50	0,78	0,05	0,22	100	1,00	2,50	
	MANTEQUILLA	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	15,50	0,78	0,05	0,22	100	1,00	15,50	
	CREMA DE LEHE	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	3,30	0,78	0,05	0,22	100	1,00	3,30	
FRUTAS	CAMOTE	UNIDADES	TIENDA LA ROSITA	1	KG	1	1	0,2	0,3	100	1,00	0,70	
	GRANADILLA	UNIDADES	12 DE ABRIL	1	KG	1	1	0,3	0,2	100	1,00	0,80	
	MORA	FRESCO	10 DE AGSOTO	1	KG	2,00	0,78	0,05	0,22	100	1,00	2,00	
	NARANJA	UNIDADES	12 DE ABRIL	2	KG	1,00	1,00	0,5	0	50	4,00	1,00	
	FRESA	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	2,00	0,78	0,05	0,22	100	1,00	2,00	
HORTALIZAS	AGUACATE	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	2,00	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	AJI	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	1,10	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,10	
	CHAMPIÑONES	EMPAQUETADO	SUPERMAXII	1	KG	1,40	1,00	0,00	0,00	100	1,00	1,40	
	CHOCLO	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	2,00	1,00	0,00	0,00	100	1,00	2,00	
	CEBOLLA BLANCA	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	1,20	1,00	0,01	0,00	100	1,00	1,20	
	AJO	FRECO	10 DE AGOSTO	1	KG	3,00	1,00	0,01	0,00	100	1,00	3,00	
	HOJAS DE CHOCLO	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	0,80	1,00	0,01	0,00	100	1,00	0,80	
	TOMATE DE ARBOL	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	2,00	1,00	0,01	0,00	100	1,00	2,00	
	PEREJIL	FRESCO	10 DE AGOSTO	1	KG	2,75	1,00	0,01	0,00	100	1,00	2,75	
ABARROTES	CA CAO EN POLVO	EMPAQUETADO	SUPERMAXII	1	KG	6	1	0	0,8	100	1,00	1,20	
	GLUCOSA	TARRINA	CADELAES	1	KG	2,5	1	0	0	100	1,00	2,50	
	HARINA	EMPAQUETADO	SUPERMAXII	1	KG	1,25	1	0	0	100	1,00	1,25	
	GELATINA	SOBRE	SUPERMAXII	1	KG	1,15	1	0	0	100	1,00	1,15	
	WISKY	BOTELLA	SUPERMAXII	1	KG	6,7	1	0	0	100	1,00	6,70	
	RALLADURA DE NARANJA	EMPAQUETADO	12 DE ABRIL	1	KG	0,25	1	0	0	100	1,00	0,25	
	AZUCAR IMPALPABLE	EMPAQUETADO	SUPERMAXII	1	KG	1,5	1	0	0	100	1,00	1,50	
	MANTECA DE CERDO	EMPAQUETADO	10 DE AGOSTO	1	KG	2,50	0,20	0	0,8	100	1,00	2,50	
	MIEL	EMBACE	CORAL	1	KG	5,00	1,00	0	0	100	1,00	5,00	
	HUEVOS	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	2,50	1,00	0	0	100	1,00	2,50	
	AZUCAR	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	1,35	0,30	0	0	100	1,00	4,50	
	SAL	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	1,25	1,00	0	0,9	100	1,00	0,13	
	ANIS	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	1,20	1,00	0	0	100	1,00	1,20	
	AGUARDINTE DE CAÑA	EMBOTELLADO	GRAN AKI	1	KG	3,50	1,00	0	0	100	1,00	3,50	
	QUINOA	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	2,50	1,00	0	0	100	1,00	2,50	
	ACEITE	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	2,50	0,10	0	0	100	1,00	2,50	
	PIMIENTA NEGRA	EMPAQUETADO	GRAN AKI	1	KG	1,50	0,10	0	0,9	100	1,00	1,50	
	COMINO	FRESCO	27 DE FEBRERO	1	KG	2,00	0,10	0	0,9	100	1,00	2,00	
	AGAR - AGAR	EMPAQUETADO	CANDELAIS	1	KG	12,00	0,10	0	0,9	100	1,00	12,00	
	HARINA DE CHOCLO	EMPAQUETADO	CANDELAIS	1	KG	2,00	0,10	0	0,9	100	1,00	2,00	
	AGUA POWER	EMBOTELLADO	GRAN AKI	1	KG	1,50	0,10	0	0,9	100	1,00	1,50	
	PAPA CHOLA	EMPAQUETADO	12 DE ABRIL	1	KG	2,50	0,25	0	0,75	100	1,00	2,50	
	HARINA	EMPAQUETADO	GFRAN AKI	1	KG	2,00	0,20	0	0,19	100	1,00	8,10	

5.1.9. Fijación de precios de venta al público sugerido

Cuando hablamos de teoría financiera y cómo se establecen los precios, nos referimos a un enfoque que se basa en los costos, conocido como "costo más margen". Este método, que es uno de los más antiguos, requiere primero que tengamos un análisis claro de los costos del producto, utilizando un sistema de costeo adecuado. En otras palabras, antes de poner un precio a algo, necesitamos saber cuánto nos cuesta hacerlo (Lozano, 2014).

5.1.9.1. Estructura del P.V.P sugerido

El precio de venta al público se centra de la manera preponderante en lo que cuestan los insumos y materiales en la que compone el producto final, ya que los detalles de los otros recursos usados en la producción, comprende agua, electricidad, el gas hasta la mano de obra, en la que no siempre se refleja de manera explícita en la fichas técnicas o herramientas de costeo del producto.

Imagen 34: P.V.P sugerido

P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,76
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	1,66
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	2,37
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	0,41
P.V.P (Precio de venta al Público Sugerido):	4,23

5.1.10. Principales materiales primas utilizadas

A continuación, observaremos la tabla en la que esta detallada la materia prima utilizada en las preparaciones de los diferentes platos elaborados.

Tabla 69. Materia prima utilizada.

Producto	Descripción
Choclo	Libre de gluten por lo que las personas con enfermedades lo pueden consumir.
Mantequilla	Se la obtiene de la grasa de la leche animal.
Huevo	Alimento que se obtiene de las aves de corral.
Queso	Lácteo de la que proviene del origen animal
Harina de mote	Se obtiene a partir del maíz blanco pelado, se puede incluir en diversas recetas
Fresa	De aroma intenso, tiene un sabor ácido a dulce.
Mora	Fruto polidrupa, en la que esta formado por la unión de pequeñas drupas, de sabor ácido y en algunos casos dulce.
Papa	Tubérculo comestible que crece debajo de la tierra y se emplea en la gastronomía.
Cuy	Caracterizado por ser un animal robusto, de patas cortas y cabeza ancha, en la que es utilizada como alimento en los campos.
Aji	Fruto picante, que la obtenemos de la planta capsicum annum.
Culantro	Es una hierba tropical, sus hojas son de forma espiral alrededor de un tallo.
Quinoa	Fruto seco, las semillas son lisas y su color varía.
Aguacate	Fruta carnosa de forma ovalada o a veces redonda, tiene un color verde o marrón oscuro, la pulpa es cremosa y de sabor suave.
Carne de res	Obtenida de los animales, tiene un color rojo de diferentes tonalidades, es graso y puede ser medio alto.
Higo	Su color es blanquecino, suave y esponjoso, tiene semillas pequeñas, su sabor es dulce.
granadilla	Fruta ovalada de color anaranjado, su piel es dura, la pulpa es transparente y suave en la que tiene semillas pequeñas y negras.
Cacao	Fruta de color rojo, su pulpa es blanca y tiene una semilla de color café.
Miel	Obtenida de las abejas, su color es amarillo, es demasiado dulce y se lo puede utilizar para diferentes preparaciones de platos.
Harina	Es obtenido mediante el proceso de un molido de granos de trigo maduros.
Naranja	Fruta de color anaranjado, su pulpa de color amarillo y con semillas.
Azúcar	La obtenemos de la caña de azúcar.
Whisky	Bebida obtenida de la destilación de cereales fermentados.
Sal	Ayuda a dar sabor a las comidas e interviene en la regulación de líquidos.
Pimiento	Es una especie en la que aporta sabor a las comidas, fresca para todo tipo de elaboración.
Leche	Lácteo del origen animal.
Camote	Es un tubérculo comestible de sabor dulce, su pulpa puede variar de colores.
Azúcar morena	Obtenida de la caña de azúcar, parcialmente refinado o a veces sin refinar.
Glucosa	Es transparente y es utilizado en la repostería.

Fuente: Elaboración propia

5.1.11. Técnicas y Métodos Gastronómicos

En la tabla que sigue se presentará las técnicas y los métodos gastronómicos que fueron utilizados en las diferentes preparaciones.

Tabla 70. Técnicas y métodos gastronómicos utilizados.

Elaboraciones	Cortes	Técnicas	Temperatura	Tiempo
Chumales	N/A	Cocción al vapor	100°C	45 minutos
Puré de papa con cuy	Cubos	Cocción hervida Asado al carbón	100°C 74°C	30 minutos 2-3 horas
Creemosos de quinua con filet mignon	Circulo	Cocción de hervido Horneado	100°C 180°C	15 minutos 10 minutos
Cheesecake de higo	N/A	Refrigeración	4°C	1 día
Mousse de frutas con tierra de chocolate, crocante de miel y salsa de naranja	N/A	Congelación y refrigeración Horneado reducción	-16°C 4°C 170°C 90°C	1 día 45 minutos 14 minutos 1 hora

Fuente: Elaborada por los estudiantes de la carrera de gastronomía.

CONCLUSIÓN

Este proyecto fue una oportunidad para redescubrir y poner en valor los productos autóctonos de la localidad, aquellos que, con el paso del tiempo, estaban perdiendo su presencia. Estos productos no solo eran ingredientes en la cocina, sino que formaban parte de la historia y la tradición de Cuenca. Cada uno de ellos tenía un carácter único en la región y ofrecía muchas formas de enriquecer la gastronomía, algo que conecta con nuestras raíces.

Con esta idea en mente, se creó un recetario que destacaba esos productos autóctonos del cantón, incorporando no solo recetas, sino también historias y tradiciones que permitían entender mejor lo que estábamos cocinando. La intención era que este recetario llegara a más personas a través de las redes sociales con la finalidad de que más gente pudiera descubrir y disfrutar de esos sabores tan especiales.

Sabían que la aceptación de este proyecto dependería de varios factores, entre ellos, la dificultad de encontrar algunos de estos productos en los mercados locales. A pesar de ello, el objetivo principal era que el proyecto tuviera un impacto positivo en Cuenca, que fuera bien recibido y que, al final, beneficiara a la comunidad. De esta manera, se contribuiría a preservar una parte fundamental de nuestra identidad, tanto cultural como gastronómica.

RECOMENDACIONES

Sería muy valioso seguir investigando sobre los productos autóctonos, ya que son una parte fundamental de la tradición que ha estado presente en nuestro cantón durante generaciones. Cada uno de estos productos guarda una historia única de nuestra gente, y profundizar en ellos, no solo aprenderán más sobre sus raíces, sino también ayudar a que esta tradición perdure y se valore como se merece.

Se recomienda seguir fomentando y preservando la cultura de los productos autóctonos con el fin de que se pueda mantener vigente cada uno de ellos, un claro ejemplo la lúcuma, fruta de gran valor nutricional, sabor distintivo, que a pesar de eso su potencial sigue siendo poco utilizada y conocida. Rescatar y difundir su uso es una forma de honrar nuestras raíces y fortalecer nuestra identidad cultural.

Se invita a todos a compartir y conservar abiertamente los productos autóctonos, explorando su historia, beneficios y cómo pueden enriquecer nuestra vida diaria. Al intercambiar conocimientos y experiencias, no solo se aprende unos de otros, sino que también se contribuye a mantener viva la identidad y las tradiciones. Cada vez que se rescata un ingrediente de nuestras raíces, se asegura que esas riquezas culturales sigan vivas para las generaciones futuras.

REFERENCIAS

- Abdénago, V. y. (2023). Costos para microempresarios. En J. A. Martha Isabel Velandia del Rio, *¿cómo costear?* (pág. 38). Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/sudamericanocuenca/232957?page=38>
- Albuja, J., et al. (2017). Impactos de la agricultura intensiva en la biodiversidad en Ecuador. *Revista de Agroecología*.
- Altieri, M. (2018). *Agroecología: la sinfonía de la agricultura sostenible*. CABI.
- Álvarez, A. (2015). *Proyecto de elaboración artesanal y comercialización del vino de naranja San Marcos en la ciudad de Guayaquil*. Escuela Superior Politecnica del Litoral.
- Angel, B. (15 de junio de 2015a). *Chirimoya*. Obtenido de https://www.mapa.gob.es/en/ministerio/servicios/informacion/chirimoya_tcm38-102750.pdf
- Angulo, J. (19 de Marzo de 2024). *El "Oro de los Incas": La lúcuma, un tesoro contra la anemia y la desnutrición a lo largo de los siglos*. Obtenido de Infobae: <https://www.infobae.com/peru/2024/02/12/el-oro-de-los-incas-la-lucuma-aliada-contrala-anemia-y-la-desnutricion-en-la-era-moderna/>
- Anónimo. (06 de diciembre de 2012). *Platos típicos del Azuay*. Obtenido de <https://plattipicazuay.blogspot.com/>
- Armas Valdiviezo, A. d. (2012). Diseño de una planta modular para la elaboración de licor de naranja en el cantón Caluma. En A. Valdiviezo, *Diseño de una planta modular para la elaboración de licor de naranja en el cantón Caluma* (pág. 89). Escuela Superior Politécnica del Litoral.
- Burgos, J. (23 de 11 de 2014a). *El chocho*. Obtenido de <https://jenifferburgos.weebly.com/el-chocho/diversidad-de-usos-gastronomicos>

- Cáceres, M. (2021). *Efectos del cambio climático en la agricultura ecuatoriana*. Obtenido de Efectos del cambio climático en la agricultura ecuatoriana.
- Cadena, B. R. (2023). *Para que sirve un recetario de cocina*. Obtenido de <https://aprende.com/blog/gastronomia/gastronomia-internacional/para-que-sirve>
- Camarasa, V. (1982). Lenguaje técnico de un recetario de cocina. En *Anuario de Estudios Filosóficos*. España.
- Cevallos, M. R. (2018). *La cocina ecuatoriana paso a paso*. España: Lexus editores.
- Chagoya, E. R. (01 de Julio de 2018). *Métodos y técnicas de investigación*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
- Chervsker. (S/F de S/F de 2024). *La historia de la historia en Ecuador*. Obtenido de <https://cherusker.com/la-historia-de-la-cerveza-en-ecuador/>
- Comercio, E. (2017). *Los cuencanos tienen lugares preferidos para comer el típico cuy asado*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/sabores/cuenca-cuy-comer-plato-tipico.html#:~:text=El%20cuy%20asado%20es%20un,de%20cuy%20est%C3%A1%20en%20Cuenca>
- Council, N. R. (2020). *Lost Crops of the Incas: Little-known plants of the Andes with promise for worldwide cultivation*. National Academies press.
- Crespo, C. (01 de 03 de 2022). *Manageat*. Obtenido de ¿Sabes cómo afrontar la gestión de datos en tu restaurante?: <https://manageat.com/como-afrontar-la-gestion-de-datos-en-restaurantes/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20gesti%C3%B3n%20de,para%20optimizar%20nuestro%20negocio%20gastron%C3%B3mico>.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: 4th.
- Cuenca, A. d. (2021). *Informe sobre la preservación de la agricultura local*. Obtenido de Informe sobre la preservación de la agricultura local.

- Cuenca, F.T. (2020). *Conoce Cuenca*. Obtenido de <https://cuenca.com.ec/es/conoce-cuenca>
- De la Torre, T. (2019). *Sabores de México: Historia y tradición del queso Mexicano*. Trillas. Ecuador. (18 de julio de 2020a). *Plato típico: Llapingacho*. Obtenido de <https://www.viajaecuador.com.ec/plato-tipico/llapingacho/#:~:text=El%20llapingacho%20es%20de%20origen,mercados%20y%20ferias%20alimentarias%20locales>.
- Edgar Cobos., M. D. (21 de noviembre de 2022a). *Ruta gastronómica de los cuatro cantones mas representativos de la provincia del Azuay: Cuenca, Paute, Gualaceo y Chordeleg*. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/40321/1/Trabajo-de-titulaci%C3%B3n.pdf>
- Edwin Pallo, e. a. (22 de mayo de 2015). *Agrobiodiversidad de papa nativa en la provincia de Tungurahua*. Obtenido de <https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/SIEMBRA/article/view/2273/3540>
- FAO. (2019). *El estado de la biodiversidad para la alimentación y la agricultura en el mundo*. Obtenido de El estado de la biodiversidad para la alimentación y la agricultura en el mundo.
- FAO. (S/N de S/N de 2021). *State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture*. Obtenido de State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture.
- Foods. (S/F de S/F de 2021). *La granadilla: ¿qué es?, historia, cultivo, valor nutricional, usos, recetas y más*. Obtenido de <https://foods.pe/la-granadilla/>
- Frutas Eloy Ruano. (10 de octubre de 2021a). *Granadilla*. Obtenido de <https://frutaseloy.com/producto/granadilla/>
- Ganadería, M. d. (2018). *INIAP investigó propiedades nutritivas del chocho, alternativa para una mejor alimentación*. Obtenido de <https://www.agricultura.gob.ec/iniap-investigopropiedades-nutritivas-del-chocho-alternativa-para-una-mejor-alimentacion/>

- García, M. A. (2020). *Sostenibilidad y productos Autóctonos: Un Enfoque Integrador*. (Universitarias ed.).
- Grahamm, M. (2019a). *The Guinea Pig: Healing, Food, and Culture in the Andes*. Texas: University of Texas Press.
- Guerrero, T. (2022). Economía Rural y Comercialización Alimentaria en Ecuador. *Instituto Nacional de Investigaciones Agrarias*. Obtenido de Economía Rural y Comercialización Alimentaria en Ecuador.
- Hallo, J. (2013). Estudio físico-químico y cromatográfico comparativo del fruto de naranja variedades Valencia (*Citrus sinensis*) y tangelo (*Citrus paradisi x citrus reticulata*) en dos estados de madurez proveniente del cantón «Las naves». En J. Hallo, *Estudio físico-químico y cromatográfico comparativo del fruto de naranja variedades Valencia (Citrus sinensis) y tangelo (Citrus paradisi x citrus reticulata) en dos estados de madurez proveniente del cantón «Las naves»* (págs. 1-133).
- Hasang Mora, E. S. (05 de 2021a). *Sustentabilidad del sistema de producción del maíz, en la provincia de Los Ríos (Ecuador), bajo la metodología multicriterio de Sarandón*. Obtenido de Journal of the Selva Andina Biosphere: <https://doi.org/10.36610/j.jsab.2021.090100026>.
- Jenning, D. (2020). *Raspberries and blackberries: Their breeding, Diseases and growth*. Academic press.
- Jenning, J. (2019). *Chicha and the Origins of the Andean State*. Florida: University of Florida press.
- Jorge, R. (01 de 06 de 2015a). *Origen del culantro, aji, tomate*. Obtenido de Scribd: <https://es.scribd.com/document/267263188/Origen-Del-Culantro-Aji-Tomate>

- Leal Londoño, M. D. (2015). *Turismo gastronómico, impulsor del comercio de proximidad*. Barcelona: UOC. Recuperado el 25 de octubre de 2024, de <https://elibro.net/es/ereader/sudamericanocuenca/113746?page=14>
- Lozano, J. B. (2014). La fijación de precios en función de los costos: el cost-plus. En J. B. Lozano, *Fijación de técnicas de precios rentables* (pág. 71). Bogotá: CESA. Obtenido de <https://elibro.net/es/ereader/sudamericanocuenca/222445?page=71>
- Mamani, M. E. (13 de septiembre de 2022a). *Andinos más consumidos en el Perú*. Obtenido de <https://www.infobae.com/america/peru/2022/09/13/el-origen-y-la-historia-de-las-humitas-uno-de-los-platos-andinos-mas-consumidos-en-el-peru/#:~:text=Este%20plato%20se%20consume%20de,la%20ciudad%20peruana%20del%20Cusco.&text=La%20gastronom%C3%ADa%20es%20uno>
- Mazza, A. (24 de julio de 2020). *Azuay con aroma y sabor a miel*. Obtenido de El Mercurio: <https://elmercurio.com.ec/2020/07/24/azuay-con-aroma-y-sabor-a-miel/>
- McGee, H. (2004). *Sobre la comida y la cocina: la ciencia y la tradición de la cocina*.
- Mena, M. B. (10 de octubre de 2013). *El cultivo de la Quinoa y el clima en el Ecuador*. Obtenido de <https://www.inamhi.gob.ec/meteorologia/articulos/agrometeorologia/El%20cultivo%20de%20la%20quinua%20y%20el%20clima%20en%20el%20Ecuador.pdf>
- Mena, R. (2019). Retos económicos de los pequeños agricultores en Ecuador. *Journal of Economic Development*. Obtenido de Retos económicos de los pequeños agricultores en Ecuador.
- Mora, e. a. (21 de 11 de 2022a). *El cultivo de papa, recursos genéticos y retos para el futuro*. Obtenido de JOURNAL OF SCIENCE AND RESEARCH: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-ElCultivoDePapaRecursosGeneticosYRetosParaElFuturo-8813552.pdf>

Morton, J. (2018). *Fruits of Warm Climates*. Miami: FL: Julia F. Morton.

Nicolás González-Cortés, H. S.-E.-M. (04 de 2016). *Características y propiedades del maíz (Zea mays L.) criollo cultivado en Aguascalientes, México*. Obtenido de Revista mexicana de ciencias agrícolas:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-09342016000300669#:~:text=En%20M%C3%A9xico%20el%20ma%C3%ADz%20es,al%20a%C3%B1o%20en%20diferentes%20formas.

Ochoa, D. T. (2021). Registro técnico gastronómico de elaboraciones tradicionales azuayas: una propuesta para fomentar y mantener la cultura desde los sabores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 54.

Oliva, C. (29 de Julio de 2016). *Conservaciones New media y digital storytelling*. Obtenido de <https://conversacionesdigitales.com/como-disenar-estrategia-difusion/>

OMT. (2012). *Global report on Food Tourism*. Madrid.

Ortega, C. (2018). *QuestionPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion>

Ortega, C. (2023). *QuestionPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/>

Ortiz, R. G. (15 de enero de 2008). *FACULTAD DE CIENCIA E INGENIERÍA EN ALIMENTOS*. Obtenido de “INCIDENCIA DEL DESCONOCIMIENTO DE LOS MÉTODOS DE PROCESAMIENTO EN LA SUBUTILIZACIÓN Y ESCASA EXPORTACIÓN DEL HIGO (Ficus carica L)”:
<https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/7f362afb-d343-4508-b10a-664c0dc0660e/content>

Pérez, J. (2020). *Gastronomía regional y su impacto en la identidad cultural*. Madrid: Culinaria.

Pérez, L. (2020). Valorización de los ingredientes autóctonos en la gastronomía ecuatoriana. *Revista de Cultura Gastronómica*.

Pérez, M. y San Martín, R. (2019). *Diversidad y Sostenibilidad en la Agricultura Andina*. Quito: Abya-Yala.

Roberto, O. (10 de febrero de 2020a). *Amazonia, color*. Obtenido de Achiote: <https://coloramazonia.com/plantas/achiote-2/>

RR.HH., U. d.-L. (15 de julio de 2003). *Encuesta, tipos y procedimiento de uso en investigación de mercados*. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/encuesta-tipos-y-procedimiento-de-uso-en-investigacion-de-mercados/>

Sandra. (23 de enero de 2019a). *Producción de papa en Ecuador y su importancia*. Obtenido de Del Monte AG: <https://delmonteag.com.ec/produccion-de-papa-en-ecuador-y-su-importancia/#:~:text=La%20papa%20es%20el%20segundo,ser%20fundamental%20para%20nuestra%20gastronom%C3%ADa.>

Sarez, E. (10 de Abril de 2023). *Experto Universitario*. Obtenido de <https://expertouniversitario.es/blog/tipos-de-investigacion/>

Secretaria de Agricultura y desarrollo rural. (19 de mayo de 2017). *Gobierno de México*. Obtenido de Miel, el dulce toque de la gastronomía: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/miel-el-dulce-toque-de-la-gastronomia#:~:text=La%20miel%20es%20el%20%C3%BAnico,como%20calabazas%20pimientos%20y%20zanahorias.>

Solagro. (26 de septiembre de 2019a). Obtenido de Agropecuario, III Censo: <http://www.solagro.com.ec/web/cultdet.php?vcultivo=Mandarina>

Tafur Portilla, R. A. (2015). *Como hacer un proyecto de investigación*. Bogotá: Alfaomega.

- Telégrafo, E. (2014). *La humita sigue como tradición en Sierra y Costa*. Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/humitas-tradicion-gastronomia-andina>
- Tixilema, O. C. (29 de abril de 2016a). *El maíz, el grano de oro*. Obtenido de Historias finales: <https://vientosalisios.net/historias-finales/el-maiz-el-grano-de-oro/>
- University, H. (2020). *Impactos del cambio climático en la agricultura mundial*. Obtenido de Impactos del cambio climático en la agricultura mundial.
- Villena, M. G. (2014). *Alternativas gastronómicas a base de pomarrosa (Syzygium jambos) fruta exótica del oriente 2013*. Obtenido de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/9792/1/84T00299.pdf>
- Weatherwax, P. (2018). *Indian corn in old america*. The Macmillan Company.
- Zumárraga, S. (10 de 2011). *Innovaciones gastronómicas del cuy en la provincia de imbabura*. Obtenido de <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1139/2/06%20GAS%20014%20TESIS.pdf>

ANEXOS

Anexo 1

Aperitivo: Humita con canape de queso a las yerbas finas con un caviar de frutos rojos.



Anexo 2

Entrada: Espuma de papa con aceite verde acompañado de un cuy asado.



Anexo 3

Plato fuerte:

**Anexo 4**

Pre postre: Cheesecake de higo con espuma de queso acompañado de un caviar de higo.



Anexo 5

Postre



Anexo 6

Encuesta

ENCUESTA DE VALIDACIÓN DE LOS PLATOS ELABORADOS CON LOS PRODUCTOS ECUATORIANOS

Instrucciones:
 A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con las elaboraciones 1, 2, 3, 4, 5 creadas en la asignatura de Cocina Ecuatoriana. Su opinión es fundamental para evaluar y mejorar el producto. Por favor, marque la casilla que mejor refleje su nivel de acuerdo con cada afirmación, utilizando la siguiente escala:
 1 = Totalmente en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = Neutral, 4 = De acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo
 Responda de forma sincera y objetiva, ya que sus respuestas serán utilizados únicamente con fines académicos para el análisis e interpretación de resultados.

Datos de Entrevistado:
 Nombre y Apellido: _____ C.I.: _____ T.F.: _____

Nº	Recomendación	1	2	3	4	5
Sección 1: Sensación y Características Organolépticas						
1	La elaboración tiene una apariencia atractiva para su consumo.					
2	El aroma del plato es agradable y representativa.					
3	La textura de la preparación es adecuada para una nueva experiencia.					
4	El sabor del Producto 1 es equilibrado.					
5	La presentación del plato es visualmente atractivo y adecuado para un público.					
Sección 2: Aprovechamiento y Transformación del Producto						
6	El Plato aprovecha eficientemente los ingredientes que son poco utilizados.					
7	Considera que la elaboración representa una transformación innovadora de los recursos utilizados.					
8	El plato promueve la innovación mediante el uso de diferentes formas de preparar los productos.					
9	El Plato puede ser considerado como un modelo sostenible de transformación alimentaria.					
Sección 3: Aceptación, Validación y Factibilidad del Producto						
10	Consumiría regularmente la elaboración si estuviera disponible en el mercado.					
11	Considera que la elaboración tiene el potencial de satisfacer las necesidades de los consumidores locales y extranjeros.					
12	Está dispuesto/a a pagar un precio justo por la elaboración en función de su calidad y propuesta.					
13	Recomendaría el plato a otras personas debido a sus características y propuesta innovadora.					
14	El plato podría posicionarse exitosamente en el mercado gracias a su enfoque en sostenibilidad e innovación.					
Sección 4: Observaciones Generales (Respuestas Abiertas)						
15	¿Qué aspectos de la elaboración considera más destacados?					
16	¿Qué sugerencias tiene para mejorar la elaboración?					
17	¿Cree que este plato podría ser adaptado o diversificado para otros mercados? ¿Por qué?					

Anexo 7

Invitación para la degustación de los platos



Anexo 8

Degustación de los platos



Anexo 9

Realización de las encuestas

