



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA**

**MODALIDAD: PRESENCIAL**

**TEMA:**

---

**“LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS ANDINOS Y SU INFLUENCIA EN LA CULTURA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”**

---

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciada en Turismo y Hotelería**

**AUTORA: Cevallos Torres Alicia Carolina**

**TUTORA: Lic. Carmen Vaca**

**Ambato-Ecuador**

**2013**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del Trabajo de Graduación, sobre el Tema:

“LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS ANDINOS Y SU INFLUENCIA EN LA CULTURA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

Desarrollado por la egresada, Cevallos Torres Alicia Carolina, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión de Estudio y Calificación designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

-----  
Lic. Carmen Isabel Vaca Vaca

**TUTORA**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación.

Las ideas, opiniones y comentarios especializados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

---

**CEVALLOS TORRES ALICIA CAROLINA**

172240870-3

## **APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

Al Consejo de Directivo de la Universidad Técnica de Ambato

La comisión de Estudio y Calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema:

“LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS ANDINOS Y SU INFLUENCIA EN LA CULTURA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

Presentada por la Srta. Cevallos Torres Alicia Carolina, egresada de la Carrera de Turismo y Hotelería, Promoción 2011 – 2012, considera que, una vez revisado dicho Trabajo de Graduación, reúne los requisitos básicos, técnicos, científicos y reglamentarios establecidos.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante el Organismo pertinente para los trámites correspondientes.

Ambato, 26 de Junio del 2013

### **LA COMISIÓN**

-----  
Ing. Mg. Diego Fernando Melo Fiallos  
**Presidente del tribunal**

-----  
Ing. Mg. Mentor Javier Sánchez Guerrero  
**Miembro**

-----  
Lic. Héctor Raúl Tamayo Soria  
**Miembro**

## DEDICATORIA

A la vida que, aunque no resulta sencilla, vale la pena vivirla.

A mis padres y hermanos

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Técnica de Ambato.

A mis profesores.

A mis compañeros.

A mi familia.

## INDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
INDICE DE CONTENIDOS .....	vii
INDICE DE ILUSTRACIONES .....	x
INDICE DE TABLAS .....	xi
INTRODUCCIÓN .....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
EL PROBLEMA.....	1
1.1 Tema:.....	1
1.2 Planteamiento del Problema .....	1
1.2.1 Contextualización.....	1
1.2.2 Análisis crítico .....	4
1.2.3 Prognosis .....	5
1.2.4 Formulación del Problema .....	6
1.2.5 Preguntas directrices .....	6
1.2.6 Delimitación del Problema .....	6
1.3 Justificación .....	7
1.4 Objetivos.....	8
1.4.1 General .....	8
1.4.2 Específicos.....	8
CAPÍTULO II.....	9
MARCO TEÓRICO .....	9
2.1 Antecedentes investigativos.....	9
2.2 Fundamentación Filosófica .....	11
2.3 Fundamentación Axiológica .....	11
2.4 Fundamentación Legal .....	12
2.5 Categorías Fundamentales.....	13

2.6 Hipótesis .....	42
2.7 Señalamiento de Variables de la Hipótesis.....	42
CAPITULO III.....	43
METODOLOGÍA .....	43
3.1 Enfoque de la Investigación .....	43
3.2 Modalidad Básica de la Investigación .....	43
3.3 Tipo de investigación .....	44
3.4 Población y Muestra .....	44
3.5 Operacionalización de Variables.....	46
3.6 Plan de recolección de información .....	48
3.7 Proceso de Análisis .....	48
CAPÍTULO IV.....	50
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	50
Encuesta dirigida a la comunidad del Cantón Ambato.....	50
4.1 Análisis de los resultados.....	50
4.2 Verificación de la hipótesis.....	68
CAPÍTULO V.....	71
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	71
CAPÍTULO VI.....	73
PROPUESTA.....	73
6.1 Datos informativos .....	73
6.2 Antecedentes de la propuesta .....	74
6.3 Justificación .....	74
6.4 Objetivos .....	75
6.5 Análisis de factibilidad.....	76
6.6 Fundamentación .....	77
6.7 Metodología .....	93
6.8 Administración .....	94
6.9 Previsión de la evaluación .....	94
C. MATERIALES DE REFERENCIA.....	95
1. Bibliografía .....	95



2. ANEXOS .....	98
-----------------	----

## INDICE DE ILUSTRACIONES

Gráfico 1 Arbol de Problemas .....	4
Gráfico 2 Categorías Fundamentales .....	13
Gráfico 3 Costelación Variable Independiente .....	14
Gráfico 4 Constelacion Variable Dependiente .....	14
Gráfico 5 Encuesta Pregunta1 .....	50
Gráfico 6 Encuesta Pregunta2 .....	51
Gráfico 7 Encuesta Pregunta3 .....	52
Gráfico 8 Encuesta Pregunta 4 .....	53
Gráfico 9 Encuesta Pregunta 5 .....	54
Gráfico 10 Encuesta Pregunta 6 .....	55
Gráfico 11 Encuesta Pregunta 7 .....	56
Gráfico 12 Encuesta Pregunta 8 .....	57
Gráfico 13 Encuesta Pregunta 9 .....	58
Gráfico 14 Encuesta Pregunta 10 .....	60
Gráfico 15 Encuesta Pregunta 11 .....	61
Gráfico 16 Encuesta Pregunta 12 .....	62
Gráfico 17 Encuesta Pregunta 13 .....	63
Gráfico 18 Encuesta Pregunta 14 .....	65
Gráfico 19 Encuesta Pregunta 15 .....	66

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Muestra .....	45
Tabla 2 Operacionalización Variable Independiente .....	46
Tabla 3 Operacionalización Variable Dependiente .....	47
Tabla 4 Encuesta Pregunta 1.....	50
Tabla 5 Encuesta Pregunta 2.....	51
Tabla 6 Encuesta Pregunta 3.....	52
Tabla 7 Encuesta Pregunta 4.....	53
Tabla 8 Encuesta Pregunta 5.....	54
Tabla 9 Encuesta Pregunta 6.....	55
Tabla 10 Encuesta Pregunta 7.....	56
Tabla 11 Encuesta Pregunta 8.....	57
Tabla 12 Encuesta Pregunta 9.....	58
Tabla 13 Encuesta Pregunta 10.....	60
Tabla 14 Encuesta Pregunta 11.....	61
Tabla 15 Encuesta Pregunta 12.....	62
Tabla 16 Encuesta Pregunta 13.....	63
Tabla 17 Encuesta Pregunta 14.....	64
Tabla 18 Encuesta Pregunta 15.....	66
Tabla 19 Entrevista a Expertos .....	67
Tabla 20 Descripción de la Población.....	69
Tabla 21 Frecuencia Observada.....	69
Tabla 22 Frecuencia Esperada .....	69
Tabla 23 Chi Cuadrado Calculado .....	70
Tabla 24 Modelo Operativo.....	93
Tabla 25 Previsión de la Evaluación .....	94

*UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO*

*FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA  
EDUCACIÓN*

*CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA*

*TEMA:* “LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS ANDINOS Y SU INFLUENCIA EN LA CULTURA GASTRONÓMICA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

*AUTORA:* Carolina Cevallos

*TUTORA:* Lic. Carmen Vaca

*Resumen*

Con el pasar de los años y la modernización, se han ido perdiendo paulatinamente las raíces de los pueblos; en el presente trabajo analizamos específicamente lo que tiene que ver con la cultura gastronómica; los productos de la tierra que en la antigüedad eran de suma importancia y que en la actualidad no se los aprovecha en su totalidad.

*Palabras clave:* Cultura Gastronómica, Productos Andinos, Raíces, Pueblos Andinos, Gastronomía, Sanitización, Nutrición, Alimentación, Costumbres, Cultura.

## INTRODUCCIÓN

Los productos alimenticios andinos representan una parte esencial en la cultura gastronómica del Cantón Ambato, pero existe una evidente falta de explotación de los mismos. Esto se da por diversos motivos y tiene también consecuencias visibles, no solo en lo económico, sino principalmente en la pérdida de identidad de la población.

El capítulo I plantea de manera concisa el problema y su importancia, además de los objetivos que se pretenden alcanzar al concluir este estudio.

En el II capítulo parte de los antecedentes investigativos, se establece el enfoque crítico propositivo y, las categorías fundamentales como soporte científico para al final establecer la hipótesis.

El capítulo III se detalla la metodología a seguir, su modalidad básica, tipos de investigación, se toma en cuenta la población y muestra con que se realizó el estudio investigativo, se da a conocer como se recogió y proceso la información.

En el capítulo IV se realizó el análisis e interpretación de resultados obtenidos de las entrevistas y encuestas realizadas, mediante la presencia de gráficos y cuadros de datos obtenidos en el estudio.

En el capítulo V recoge las conclusiones logrados en este trabajo y plantea las recomendaciones para solucionar el problema

Y, finalmente, en el capítulo VI se detalla paso a paso la propuesta a seguir para que haya un mejor aprovechamiento de los productos alimenticios andinos.

## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema:**

Los productos alimenticios andinos y su influencia en la cultura gastronómica del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

#### **1.2 Planteamiento del Problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

Según ALFARO, Gonzalo. (1996), los Andes, geográficamente, constituye una gran cordillera volcánica que atraviesa la parte occidental del continente americano, desde el territorio de Alaska hasta el extremo meridional de Chile y continúa como una cordillera submarina de cuyas cumbres emergida se forma el arco de las Antillas Australes. Esta cadena submarina reaparece en el continente antártico con el nombre de Andes Antárticos. Por todo ello, a esta cordillera se la conoce como “la espina dorsal de América”

Así mismo el autor menciona que los Andes constituyen uno de los sistemas montañosos más importantes del mundo. Ésta eco-región contiene muchos nichos especiales con gran cantidad de asociaciones de plantas.

A lo largo de los Andes se desarrolla un verdadero mosaico ecológico con innumerables microclimas.

Su ambiente altamente variable y es por ello que encontramos una cantidad significativa de granos, frutas, raíces y tubérculos domesticados los cuales han constituido parte de la estrategia del hombre para sobrevivir.

Los alimentos de origen andino tiene un valor nutritivo igual o mayor al de cualquier otro alimento similar y no hay razón para subestimarlos o dejarlos de consumir.

Las características geográficas de Ecuador le permiten generar variedad de productos, tanto para el consumo interno como para la exportación. En los últimos años se han producido cambios fundamentales con la introducción de productos no tradicionales como palma africana, flores y brócoli.

A nivel nacional, los principales y más rentables cultivos son: el banano, el café, el cacao, el maíz, la papa y el arroz, además de la actividad florícola. La superficie agrícola abarca aproximadamente el 14% del total de la superficie del país.

El Ministerio de Turismo de Ecuador afirma que la Región Montañosa Andina del Ecuador se caracteriza sobre todo por su imponente paisaje. En éste sobresalen sus impresionantes montañas, sus volcanes y sus nevados. La formación montañosa ha influido en el modo de vida a lo

largo de la historia de la civilización andina, como en el caso de la práctica de la agricultura y otras actividades de orden económico-social

Así mismo menciona, que la región Andina o Sierra específicamente, por su clima y suelo, es muy apropiada para la producción de palmito, brócoli, tomate, cereales, legumbres, frutas entre otros productos. Esta región tiene un clima frío cuya temperatura oscila entre los 8°C y 24°C, y posee diversos pisos climáticos que permiten el cultivo de una variedad de productos.

La provincia de Tungurahua se encuentra ubicada en el centro de la Sierra Ecuatoriana, su capital es Ambato. Posee una superficie de 3.334 kilómetros cuadrados y se encuentra a 2.557 metros de altitud. En extensión territorial es la provincia más pequeña del Ecuador.", representando el 1.24% de la superficie nacional y una densidad poblacional de 134.9 Hab./Km<sup>2</sup>., siendo una de las más altas del país.

La provincia de Tungurahua ofrece grandes extensiones de zonas totalmente cultivables; el eje hidrográfico de la provincia es el río Patate, complementado por otros como el Ambato, el Verde, el Topo, el Chico y entre otros que riegan sus campos, la mayoría de ellos dedicados al cultivo de manzanas, peras, reinaclaudias, duraznos, guaytambos, uvas, moras, caña de azúcar y gran variedad de granos y legumbres.

Tungurahua, una de las más productivas en comparación con otras provincias limítrofes del centro del país. El empeño y esfuerzo que la gente tiene para trabajar se las puede constatar en las ferias de los días lunes en Ambato



### 1.2.2 Análisis crítico

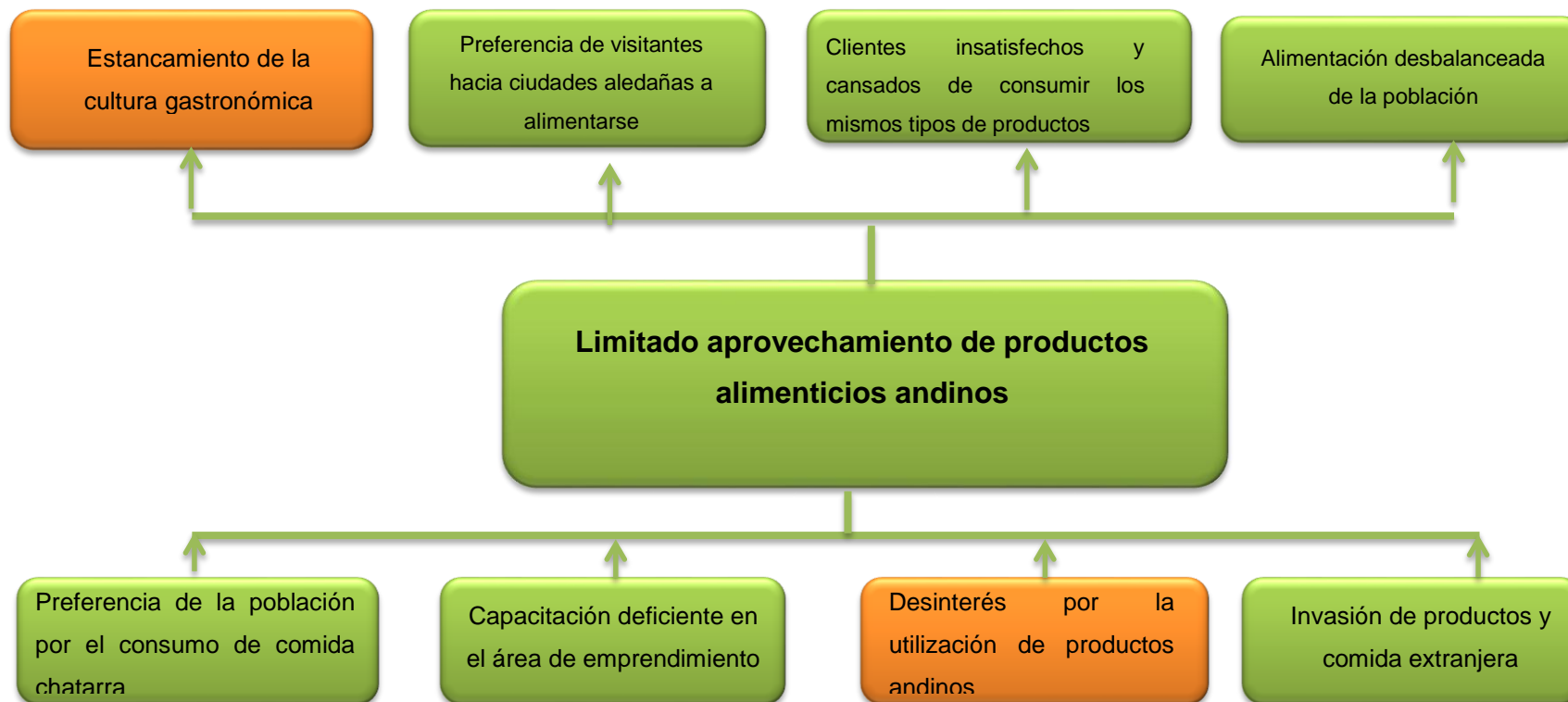


Gráfico 1

Elaborado por: Carolina Cevallos

## **Análisis Crítico**

Los productos alimenticios andinos y la influencia que estos tienen en la cultura gastronómica del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua no han sido aprovechados en su totalidad. Esto se debe a diferentes causas como: la preferencia de la población por el consumo de comida chatarra, así como la invasión que existe en el mercado por productos y platos extranjeros. Otra causa considerable es la deficiente capacitación en emprendimiento a pequeños empresarios del área de restauración. La mayor o la más alarmante causa es el desinterés que existe hacia la innovación de platos que tengan como base productos de nuestra tierra.

Esto puede tener diferentes efectos como son: el estancamiento en el crecimiento de una cultura gastronómica novedosa; en vez de incrementar está disminuyendo. Además, la preferencia de los visitantes hacia ciudades aledañas a alimentarse buscando mejores y más variadas opciones ya que, tanto nativos como turistas sienten cansancio de comer solo los mismos tipos de productos; este es otro efecto. Y, por último, la alimentación desbalanceada en la población al desconocer y, por ende, desaprovechar las propiedades alimenticias que poseen estos productos.

### **1.2.3 Prognosis**

Si no se realiza la presente investigación sobre el aprovechamiento de los productos alimenticios andinos, con el tiempo, se perderá esta parte de nuestra identidad; esto como uno de los puntos más preocupantes en la cultura gastronómica.

Además, se producirá una disminución en la demanda de dichos productos, lo cual afectará económicamente a sus productores y expendedores.

#### **1.2.4 Formulación del Problema**

¿Cómo influyen los productos alimenticios andinos en la cultura gastronómica del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua?

#### **1.2.5 Preguntas directrices**

- ¿Cuáles son los productos alimenticios andinos?
- ¿Qué aporte nutricional tienen los productos alimenticios andinos?
- ¿De qué aspectos está compuesta la cultura gastronómica?
- ¿Cuál es la situación real de la cultura gastronómica en el Cantón?
- ¿Cómo se puede aprovechar los productos alimenticios andinos para resaltar la cultura gastronómica?

#### **1.2.6 Delimitación del Problema**

Delimitación del Contenido:

**Campo:** Producción

**Área:** Gastronomía

**Aspecto:** Aprovechamiento de productos alimenticios andinos

Delimitación espacial: Cantón Ambato

**Delimitación temporal:** La presente investigación se realizará desde diciembre 2012 hasta febrero 2013.

### **1.3 Justificación**

Con el presente trabajo de investigación se busca conocer cómo influyen los productos andinos en la gastronomía ambateña y las posibles alternativas para la mejor utilización de dichos productos.

Era importante analizar el área de restauración para encontrar caminos para el desarrollo de la misma pero basada en la utilización de productos propios de la Región Andina

La información recabada en esta investigación tiene como beneficiarios a los pequeños empresarios en restauración del Cantón Ambato a los cuales se pretende impulsar y, de esta forma generar mayores fuentes de empleo.

Los efectos que se presentan como resultado de esta investigación son: conservación y valoración de los productos andinos, desarrollo en el turismo gastronómico del Cantón, crecimiento económico de productores y expendedores de productos andinos.

La realización del proyecto es muy factible gracias a la situación geográfica del Cantón. Además se debe tener en cuenta que la mayor zona productiva en cuanto a gastronomía se refiere se encuentra en la parte central de la ciudad de Ambato.

Los resultados de esta investigación nos permiten conocer la realidad sobre los productos alimenticios andinos y como éstos influyen en la cultura gastronómica en el Cantón Ambato

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General**

Analizar la influencia de los productos alimenticios andinos en la cultura gastronómica en el Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 Específicos**

- Diagnosticar la situación real de la cultura gastronómica en el Cantón Ambato
- Determinar el aporte nutricional de los productos alimenticios andinos.
- Proponer una alternativa de solución para el adecuado aprovechamiento de los productos alimenticios andinos.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1 Antecedentes investigativos

El presente trabajo de investigación se hace relación con los siguientes temas:

El tema: **“La implementación de gastronomía ecuatoriana en el restaurante del hotel “El jardín” influirá en el desarrollo económico de la empresa”**, realizado por Uribe Paucar Giovanna Inés (2009), cuyo objetivo era determinar en qué medida a gastronomía ecuatoriana en el hotel “El Jardín” incrementará el desarrollo de la empresa, y del cual la autora llegó a las siguientes conclusiones, que en el restaurante del hotel “El Jardín” no existe variedad de platillos, así como también que el personal involucrado en el área de cocina no está capacitado; por lo que recomienda la contratación de personal especializado o calificado en el área; así mismo, manifiesta que se debe dar prioridad a brindar un buen servicio.

También se encontró el siguiente tema: **“La gastronomía y su impacto turístico en la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua en el período noviembre 2009 febrero 2010”**; investigación realizada por López Pérez Andrés Fernando (2010), en el cual el objetivo era estudiar el impacto turístico de la gastronomía en la ciudad de Ambato provincia de

Tungurahua en el período noviembre 2009 febrero 2010 con la finalidad de encontrar alternativas que mejoren el aprovechamiento de este atractivo, el autor llegó a las siguientes conclusiones, que en la ciudad de Ambato no existe información de gastronomía típica; además que el potencial turístico de la gastronomía es un factor clave en el crecimiento de la comunidad. El autor recomienda que a la comunidad turística se involucre con este fenómeno; así como presupuestar cada año un capital destinado al área de turismo para promover obras en beneficio del turismo gastronómico y, finalmente la capacitación constante direccionada hacia los propietarios de servicios turísticos de alimentación.

Por último, el tema: **“La gastronomía tradicional y su influencia en el desarrollo turístico del cantón Ambato provincia de Tungurahua”**, elaborado por Diana Jacqueline Carrera López (2012), cuyo objetivo era determinar la gastronomía tradicional y su influencia en el desarrollo del cantón Ambato provincia de Tungurahua, obtuvo las siguientes conclusiones, que existe desconocimiento de la tradición de la gastronomía ambateña y su técnica de preparación en la Ciudad de Ambato, también que falta de promoción de la comida tradicional ambateña y sus lugares de venta al público lo que ocasiona el desconocimiento de la tradición de la gastronomía ambateña y su técnica de preparación; por lo cual recomienda que las entidades municipales y seccionales deberán incrementar y mejorar la información turística, además que la ciudad de Ambato deberá tener mayor participación en ferias que den a conocer la gastronomía tradicional. Por último la autora recomienda elaborar una ruta gastronómica tradicional que permita conocer a los visitantes sobre los atractivos turísticos y su gastronomía tradicional

## **2.2 Fundamentación Filosófica**

Este trabajo investigativo se orienta con base al carácter humanístico y al paradigma critico-propositivo que considera al ser humano como el centro del mundo, quien construye su existencia con sus semejantes, como ente transformador de la realidad colectiva, trascendiendo el tiempo y el espacio, desarrollando su capacidad crítica que le faculta ser un agente dinámico de acciones propositivas e innovadoras en las diferentes escenarios e instancias sociales, en este caso en la cultura gastronómica de su cantón; buscando elevar la calidad de vida de los habitantes del mismo, así como propiciar un desarrollo verdaderamente sostenible y responsable para con su entorno y los productos que obtiene del mismo.

## **2.3 Fundamentación Axiológica**

En la búsqueda de una teoría axiológica se ha encontrado una aplicación especial en los siguientes valores: respeto a las costumbres de las diferentes culturas existentes en la región Andina como son vestimenta, fiestas, pero poniendo mayor importancia en la gastronomía propia de la región. También, la cooperación con la comunidad para encontrar caminos para su desarrollo utilizando el arte culinario y sus componentes. Y, sobre todo, la responsabilidad de cada ser humano de ser un ente útil para la sociedad.



## **2.4 Fundamentación Legal**

Para sustentar esta investigación se ha tomado en cuenta los siguientes artículos de la LEY DE TURISMO de la República de Ecuador.

### **3. REGLAMENTO GENERAL DE LA APLICACIÓN DE LA LEY DE TURISMO**

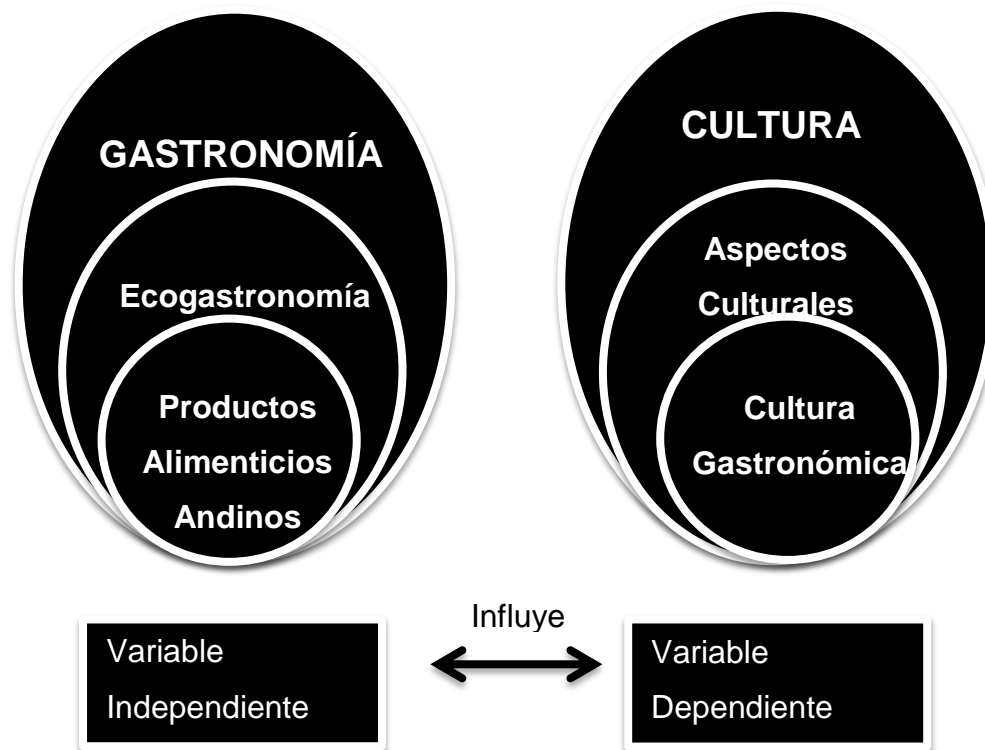
#### **TITULO II DE LAS ACTIVIDADES TURÍSTICAS**

#### **TITULO I DE LAS ACTIVIDADES TURÍSTICAS Y SU CATEGORIZACIÓN**

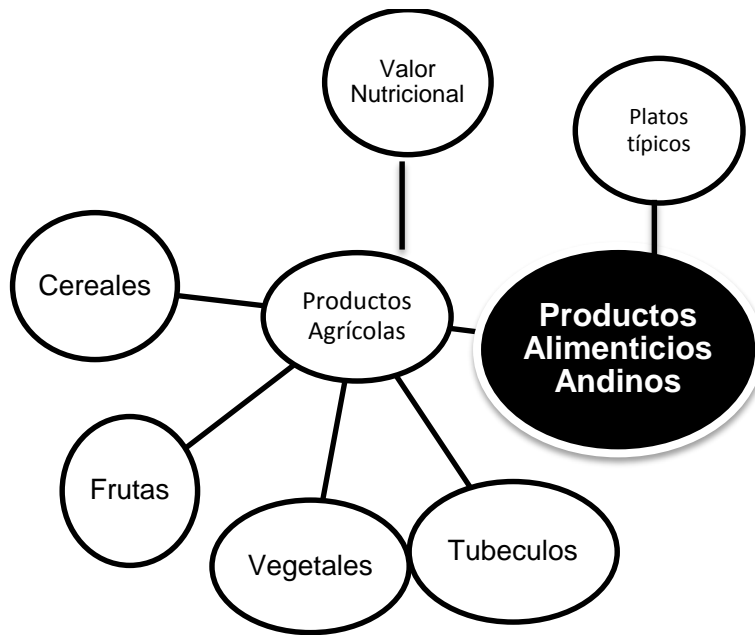
Art. 43.- Definición de las actividades de turismo.- Para efecto de la aplicación de las disposiciones de la Ley de Turismo, las siguientes son las definiciones de las actividades turísticas previstas en la ley:

b) Servicio de alimentos y bebidas.- Se entiende por servicio de alimentos y bebidas a las actividades de prestación de servicios gastronómicos, bares y similares, de propietarios cuya actividad económica esté relacionada con la producción, servicio y venta de alimentos y/o bebidas para consumo. Además, podrán prestar otros servicios complementarios como diversión, animación y entretenimiento.

## 2.5 Categorías Fundamentales

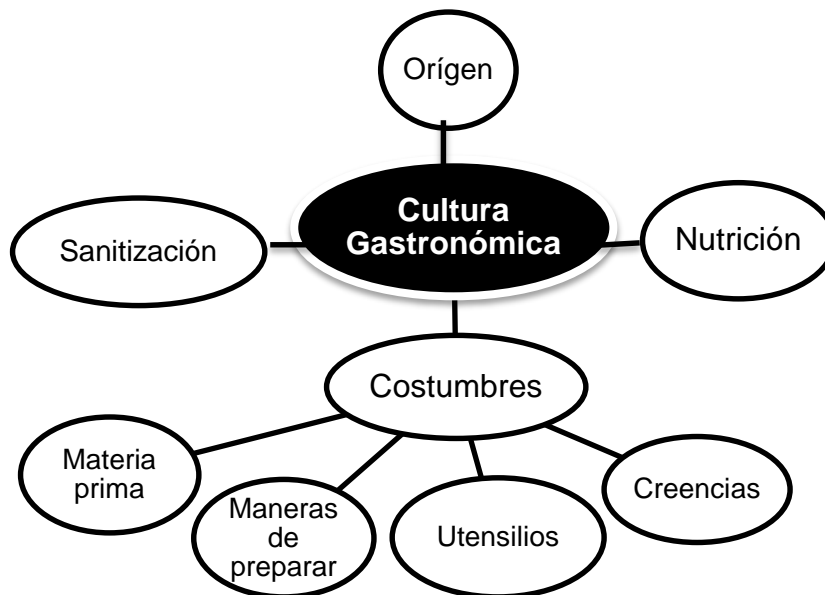


**Gráfico 2**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 3**

Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 4**

Elaborado por: Carolina Cevallos

## **Categorías Fundamentales**

### **Variable Independiente**

#### **Gastronomía.-**

Para la Real Academia de la Lengua (2011), la gastronomía es: “Arte de preparar buena comida”.

Por su parte la UNESCO (2006), ha definido a la gastronomía como: “Conjunto de creaciones que emanan de una comunidad cultural fundada en la tradición y por el que un grupo reconoce su identidad”.

B. Savarin (2009), dice lo siguiente: “Entiéndase por gastronomía el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación. Tiene por objeto velar por la conservación del hombre empleando los mejores alimentos. Esto lo consigue dirigiendo con principios fijos a los que buscan, suministran o preparan cosas capaces de convertirse en alimentos.

La gastronomía está en relación con las materias siguientes: Con la historia natural, por la clasificación que practica de las substancias alimenticias. Con la física, por el examen de sus partes componentes y cualidades. Con la química, por los diversos análisis y descomposiciones que les hace experimentar. Con la cocina, por el arte de guisarlas y de hacerlas agradables al gusto. Con el comercio, porque se ocupa en buscar lo que consume al precio más barato posible y en expender con

las mayores ventajas lo que presenta a la venta. Por último, con la economía política, por los recursos que presenta a fin de recaudar contribuciones y por las facilidades de cambios que entre las naciones establece.

La vida entera está gobernada por la gastronomía: pues el llanto del recién nacido llama al pecho que lo amamanta y el moribundo todavía recibe con cierto placer la pócima suprema que por desgracia ya no puede digerir.

También se ocupa la gastronomía de todas las jerarquías sociales, porque si dirige los banquetes de soberanos reunidos, calcula asimismo el número de minutos necesarios a fin de que no hierva más que lo preciso un huevo convenientemente pasado por agua.

El objeto material de la gastronomía abraza todo cuanto es comible, su fin directo es la conservación del individuo y sus medios de ejecución están constituidos por la labranza que produce, el comercio que verifica transacciones, la industria que elabora productos y la experiencia que inventa cómo debe disponerse todo para su aplicación más ventajosa”.

### **Ecogastronomía.-**

Según Richard P. Appelbaum, William I. Robinson (2001), se trata de un concepto gastronómico en el que se procura elegir los ingredientes de los platos de tal forma que prevalezca la conservación del entorno y respeto por el medio ambiente. Esta idea surge a comienzos del siglo XIX como intento globalizador de mantener un equilibrio entre la gastronomía ecología.

## **Productos Alimenticios Andinos.-**

El Consorcio para el Desarrollo Sostenible de la Ecorregión Andina, el Centro Internacional de la Papa y la Universidad Mayor de San Simón (1996), “Los alimentos andinos están constituidos por una serie de animales, granos, tubérculos, legumbres y frutas. Estos productos se desarrollan entre los 1000 y 4500 m.s.n.m y son sumamente resistentes a las condiciones ecológicas adversas, así como a las plagas y enfermedades. Su importancia es fundamental para el poblador andino, porque además de asegurar su supervivencia con el aporte colórico-protéico, le genera ingresos por la venta de excedentes”

Peralta, Eduardo (2006), dice que “Los cultivos andinos tienen una gran importancia económica, social, ecológica, nutricional y funcional (real y potencial) en nuestro país y en el resto de países atravesados por la cordillera de los Andes. Si bien los cultivos andinos han sido tradicionalmente consumidos en las áreas rurales, también pueden formar parte de los hábitos alimenticios de los pobladores urbanos. Entre otras cosas, porque, además de su amplia gama de posibilidades culinarias, ofertan proteína relativamente barata si se la compara con la de origen animal.

Además el autor recalca, “Sin desconocer el origen andino de importantes cultivos como el fréjol o el tomate riñón, entre otros, que constituyen parte del legado de los Andes para el mundo, los cultivos que tradicionalmente se han venido identificando como andinos son los siguientes:

- Tubérculos como el melloco, ullucu o papalisa (*Ullucus tuberosus*), la oca (*Oxalis tuberosa*), la mashua o isafio (*Tropaeolum tuberosum*) y la papa andina (*Solanum tuberosum andigenum*) y raíces como la zanahoria blanca (*Arracacia xanthorrhiza*), la jícama o chicama (*Smallanthus sonchifolius*), la maca (*Lepidium meyenii*), el miso, taso o chago (*Mirabilis expansa*), el camote (*Ipomoea batatas*), entre otras.
- Frutas como la chirimoya (*Annona cherimola*), el tomate de árbol o tamarillo (*Solanum betaceum*), la uvilla (*Physalis peruviana*), el babaco (*Carica pentagona*), la naranjilla (*Solanum quitoense*), la pitajaya (*Hylocereus sp.*), la mora (*Rubus glaucus*) y el mortiño (*Vaccinium floribundum*).
- Y granos como la quinua (*Chenopodium quinoa*), el chocho, tarwi o lupino (*Lupinus mutabilis*), el amaranto (*Amaranthus caudatus*), el ataco o sangorache (*Amaranthus hybridus*) y la kañiwa (*Chenopodium pallidicaule*).

### **Productos Agrícolas.-**

Para Jasper Womach (2005), “Es la denominación genérica de cada uno de los productos de la agricultura, la actividad humana que obtiene materias primas de origen vegetal a través del cultivo. No se consideran productos agrícolas estrictamente los procedentes de la explotación forestal”

Según la revista Gestión (2011), producto agrícola “Se trata del resultado obtenido mediante el cultivo en donde la materia prima es de origen vegetal. Según el destino final que tengan estos productos los podemos dividir como alimentarios o industriales.

Los productos agrícolas son la base de alimentación del ser humano y de la ganadería, como es el trigo, el arroz, el maíz, las legumbres, entre otros cultivos. Los destinados a la industria son fundamentales en los procesos industriales, como es el caso de la materia prima en la industria textil, algodón, lino, caucho, tabaco, entre otros”.

### **Cereales.-**

Según la RAE (Real Academia Española), proviene de *ceres*, (el nombre en latín de la diosa de la sexualidad) son gramíneas, herbáceas cuyos granos o semillas contienen almidón, que es el componente principal de los alimentos humanos.

Para Fan, N, Cereales, denominación que engloba varias especies de la familia de las Gramíneas cultivadas por sus semillas, que son importantes productos alimenticios.

Los cereales contienen almidón que es el componente principal de los alimentos humanos. El germen de la semilla contiene lípidos en proporción variable que permite la extracción de aceite vegetal de ciertos cereales. La semilla está envuelta por una cáscara formada sobre todo por la celulosa, componente fundamental de la fibra dietética. Algunos cereales contienen una proteína, el gluten, indispensable para que se forme el pan. Las proteínas de los cereales son escasas en aminoácidos esenciales como la lisina.



Los Principales son:

- ARROZ
- CENTENO
- MAIZ
- TRIGO
- AMARANTO
- AVENA
- CEBADA

#### **Frutas.-**

Según la RAE (Real Academia Española), es el “Fruto comestible de ciertas plantas cultivadas”.

Para Vicente, A.R (2006), “Se denomina fruta a aquellos frutos comestibles obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que, por su sabor generalmente dulce-acidulado, por su aroma intenso y agradable, y por sus propiedades nutritivas, suelen consumirse mayormente en su estado fresco, como jugo y/o como postre (y en menor medida, en otras preparaciones), una vez alcanzada la madurez organoléptica, o luego de ser sometidos a cocción.

Hay diferentes formas de clasificar la fruta, según sea su tipo, la forma de recolección o el proceso de maduración.

Según sea el fruto:

- Frutas de hueso o carozo: son aquellas que tienen una semilla encerrada en un endocarpio duro, esclerificado; como el damasco (albaricoque) o el durazno (melocotón).
- Frutas de pepita o pomáceas: son frutos derivados de un receptáculo engrosado que, como la pera y la manzana, poseen 5 semillas sin cubiertas esclerificadas.
- Frutas de grano: son las frutas resultantes de un receptáculo engrosado, cuyos frutos verdaderos (aquenios) presentan aspecto de minúsculas semillas en su interior. Tal es el caso del higo, fruto que recibe el nombre botánico de sicono.

Según el tiempo desde su recolección hasta que es consumida:

- Fruta fresca: cuando el consumo se realiza inmediatamente o a los pocos días de su recolección, de forma directa, sin ningún tipo preparación o cocinado.
- Fruta seca, desecada o pasa: es la fruta que tras un proceso de desecación artificial se puede consumir meses, e incluso años, después de su recolección como las nueces en general (incluyendo las castañas y las avellanas), los cacahuates, el cacao, las pasas o los orejones.

Según el tipo de maduración (en la maduración de la fruta puede producirse o no un incremento de la tasa respiratoria, acompañado de un incremento en la síntesis de etileno, que se denomina climaterio y que sirve para clasificarlas)

- Frutas climatéricas: son aquéllas que muestran un incremento más o menos marcado en la tasa respiratoria y en la síntesis de etileno. Entre las frutas climatéricas se cuentan: la manzana, la pera, el plátano, la banana, el melocotón, el albaricoque, el kiwi y la chirimoya, entre otras. Estas frutas evidencian una maduración coordinada por el etileno, que regula los cambios de color, sabor, textura y composición. Estas frutas suelen almacenar almidón como hidrato de carbono de reserva durante su crecimiento. El almidón puede hidrolizarse durante la maduración dando lugar a azúcares simples que otorgan sabor a la fruta. Este proceso sucede aunque la fruta sea separada de la planta inmediatamente antes de madurar (estado preclimatérico). Por ello, se suele aprovechar este carácter para recolectar ese tipo de fruta en estado preclimatérico, para almacenarla en condiciones controladas de forma que la maduración no tenga lugar hasta el momento de la comercialización.
- Frutas no climatéricas, no presentan variaciones sustanciales en la tasa respiratoria o en la síntesis de etileno durante la maduración. Además, el etileno no coordina los cambios organolépticos principales (sabor, aroma, textura) durante la maduración. Entre las frutas no climatéricas se encuentran: las cerezas en general, la naranja, el limón, la mandarina, la piña, la uva y la fresa, entre otras. Estos frutos no almacenan almidón antes de la maduración, razón por la cual no deben ser separados de la planta antes de alcanzar la madurez organoléptica. La recolección se debe realizar después de alcanzada la madurez, pues no mejoran su sabor y aroma luego de separadas de la planta.

## **Vegetales.-**

El Ministerio de Agricultura de República Dominicana dice: “Se llama vegetal a cualquier organismo de los que tradicionalmente han sido estudiados por los botánicos”.

Según JR Harlan (1987), Las verduras son las partes comestibles de las plantas cuyas hojas son de color verde. El vocablo verdura no es de carácter científico, tratándose de una denominación popular con un significado que varía de una cultura a otra.

Se pueden clasificar las diferentes verduras por la parte de la planta dedicada a la alimentación humana:

- Semillas: frijoles, habas, soja
- Raíz: nabo, rábano, zanahoria, mandioca
- Tubérculo: papas, camote
- Bulbos: ajos, cebollas, hinojo, remolacha
- Tallo: puerro, espárrago
- Hoja: acelga, apio, cualquier variedad de col, escarola, espinaca, lechuga
- Inflorescencia (Flor o conjunto de flores): alcachofa, brócoli, coliflor
- Fruto: berenjena, calabacín, calabaza, pepino, pimiento, tomate

### **Tubérculo.-**

Según la RAE (Real Academia Española), es un tallo subterráneo modificado y engrosado donde se acumulan los nutrientes de reserva para la planta.

Para Pérez, Carlos (2006), un tubérculo es la hinchazón orgánica que aparece en la raíz de ciertos vegetales y tiene la función de almacenar sustancias alimenticias para la nutrición de la planta y su reproducción posterior.

Entre los tubérculos y raíces pueden mencionarse la yuca, el ñame, la malanga, la chufa, el nabo, el colinabo, la zanahoria, entre otras.

### **Valor Nutricional o Nutritivo.-**

Según Sánchez, R. (2012), “Es el potencial nutritivo o la cantidad de nutrientes que el alimento aporta al organismo al consumirlo”.

### **Platos Típicos.-**

Según Bembibre Cecilia (2007), Plato típico o comida étnica es: “La comida particular y específica de una región o comunidad del planeta”.

## Los Platos Típicos en la Región Andina Según Cada Provincia:

- Azuay: Mote pata, cuy asado, sopa de quinua,.
- Bolívar: Moloco o torta de papas, tortillas de maíz en tiesto, pan de los finados, el Sancocho, buñuelos, bolas de verde, el pájaro azul y los chigüiles.
- Cañar: Sus platos son preparados a base de Maíz, las Humitas, los Tamales, tortillas de maíz. El mote pillo con queso es también muy conocido en esta provincia.
- Carchi: Son tradicionales los preparados con papas, habas, choclos, carne de cerdo, de cuy y de gallina. Hay varios platos típicos, pero se destaca el llamado “horneado pastuso”, con tortillas de papa, habas y mellocos.
- Chimborazo: Sus platos más comunes son: Yahuarlocro, Hornado, Tortillas de Maíz, Tortas de papas, Fritada. Entre las bebidas alcohólicas están el Canelazo, Chicha con huevo.
- Cotopaxi: Chugchucaras (está formado por Cuero de Cerdo reventado, Mote, empanadas, canguil, Plátanos maduros, choclos), chicha, allullas, helados de Salcedo, maqueños fritos, queso de hoja.
- Imbabura: Las Carnes coloradas de Cotacachi, empanadas de morocho, choclos asados con queso, helados de paila, la chicha de jora en Cotacachi, la chicha del Yamor en Otavalo, la Fritada de Atuntaqui, caldo de Pata, Hornado, arropo de Mora, nogadas.
- Loja: Chivo al Hueco, repe blanco (preparado a base de Guineo Verde y Quesillo), tamales, chanfaina, gallina cuyada y la cecina.
- Pichincha: entre sus platos típicos tienen el Locro de Papas, Hornado de Sangolquí, Cuy Asado y Papas con Sangre, la Fritada, Morocho, la Chicha de Maíz, Ceviche de Chochos, Yaguarlocro y el Menudo, entre otros.

- Tungurahua: Las tortillas con chorizo, pan de Ambato, chocolate ambateño, pan de Pinlo, gallina de Pinlo, empanadas de viento de Atocha, melcochas de Baños, jugo de caña y sánduches (bebidas de Baños).

## **Variable Dependiente**

### **Cultura.-**

La UNESCO (2006), dice que "La cultura puede considerarse como el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales y materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan una sociedad o un grupo social. La cual engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales al ser humano, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias."

Para Kroeber y Cluckhoholm (1952), "La cultura consiste en pautas de comportamiento, explícitas o implícitas, adquiridas y transmitidas mediante símbolos y constituye el patrimonio singularizado de los grupos humanos, incluida su plasmación en objetos; el núcleo esencial de la cultura son las ideas tradicionales(es decir, históricamente generadas y seleccionadas) y, especialmente, los valores vinculados a ellas; los sistemas de culturas, pueden ser considerados, por una parte, como productos de la acción, y por otra, como elementos condicionantes de la acción futura)"

## **Aspectos Culturales.-**

Para Bembibre Cecilia (2007), “La cultura forma todo lo que implica transformación y seguir un modelo de vida. Los elementos de la cultura se dividen en:

- **Materiales.** Son todos los objetos, en su estado natural o transformado por el trabajo humano, que un grupo esté en condiciones de aprovechar en un momento dado de su devenir histórico: tierra, materias primas, fuentes de energía, herramientas, utensilios, productos naturales y manufacturados, etcétera.
- **De organización.** Son las formas de relación social sistematizadas, a través de las cuales se hace posible la participación de los miembros del grupo cuya intervención es necesaria para cumplir la acción. La magnitud y otras características demográficas de la población son datos importantes que deben tomarse en cuenta al estudiar los elementos de organización de cualquier sociedad o grupo.
- **De conocimiento.** Son las experiencias asimiladas y sistematizadas que se elaboran, se acumulan y transmiten de generación a generación y en el marco de las cuales se generan o incorporan nuevos conocimientos.
- **Simbólicos.** Son los diferentes códigos que permiten la comunicación necesaria entre los participantes en los diversos momentos de una acción. El código fundamental es el lenguaje, pero hay otros sistemas simbólicos significativos que también deben ser compartidos para que sean posibles ciertas acciones y resulten eficaces.



- Emotivos, que también pueden llamarse subjetivos. Son las representaciones colectivas, las creencias y los valores integrados que motivan a la participación y/o la aceptación de las acciones: la subjetividad como un elemento cultural indispensable.

Dentro de toda cultura hay dos elementos a tener en cuenta:

- Rasgos culturales: porción más pequeña y significativa de la cultura, que da el perfil de una sociedad. Todos los rasgos se transmiten siempre al interior del grupo y cobran fuerza para luego ser exteriorizados.
- Complejos culturales: contienen en si los rasgos culturales en la sociedad”.

### **Cultura Gastronómica.-**

Para Julie A. Mennella. (2004), son “Las prácticas alimenticias como un fenómeno cultural, producto de la sabiduría gastronómica del grupo y del medio. Las tradiciones gastronómicas más arraigadas que pasan de generación en generación”.

## **Origen (Gastronomía).-**

Luján, Néstor (1997) describe su libro “Historia de la cocina” lo siguiente:

“EDAD ANTIGUA:

- Pueblo egipcio

Se alimentaban de lentejas, hortalizas y frutos; también de los tallos de papiro y las raíces y los bulbos de luto servían de alimento. En el egipcio medio vivía con muy escasas mantenciones: pan, cerveza, cebolla y algunas legumbres. La clase privilegiada es decir la que tenía dinero comían en forma abundante bueyes, terneras, cabras, ovejas, ocas y pichones. Este pueblo era rico en producción agrícola, se podía apreciar que habían muchos frutos: higos, dátiles, uvas, sandías, pepinos y melones, las almendras, las peras y los melocotones hicieron su aparición sino hasta después de la dominación romana. No fueron partidarios de los lácteos. La cerveza era la bebida nacional, pero sin levadura, por lo cual se debía consumir rápido si no se agriaba. El cereal más antiguo de esta época fue el mijo, luego la cebada, la avena y el centeno. Como consecuencia del cultivo de los cereales se descubrió el pan.

- Pueblo hebreo

Comían alimentos simbólicos en estos se encuentra el pan y el vino. Los israelitas cultivaban el olivo y los cereales como el centeno y la cebada. El

agua en aquel tiempo no era potable por lo que la leche cuajada y agria, ocupaba un papel muy importante. Las hortalizas eran fundamentales y variadas: cogombro, melones, puerros, cebolla y ajos. Las uvas se comían frescas o como pasas, los higos eran el alimento primordial de los soldados (secos o como pan). La carne se consumía, en general, en las fiestas y provenía del cordero o la cabra, la carne del buey y los animales engordados se reservaban para las grandes fiestas que sólo estaban al alcance de los ricos. El vino era accesible para toda la clase social y lo bebían puro

- Pueblo griego

Lo cocinaban con orégano, hinojo y comino. El pescado principal era atún que se conservaba en aceite de oliva pero había también: rodaballo, dorada, salmonete, pulpo, pez espada y esturión. Los griegos comían todas las carnes que hoy en día se conocen. La que menos consumían era la carne de buey. Como especias se encontraban: laurel, tonillo, orégano, retama, salvia, cilantro y malva. La cocina griega es la madre de la cocina de occidente. Los primeros cocineros griegos fueron panaderos. El aceite de oliva el de primer procesado se utilizaba para comer, el segundo para el cuerpo y el tercero para alumbrar.

- Pueblo romano

La revolución culinaria romana se basó en la incorporación de muchos vegetales que eran desconocidos o considerados inaceptables hasta entonces: la col, los nabos y los rábanos. La gallina fue una de las primeras aves de la época. Había olivos, ciruela, granado, membrillos y

cerezos y la higuera autóctona de Italia. Se hacían 3 comidas diarias: desayuno, el almuerzo y la cena. El pueblo romano tomaba el pullmentun (papilla de harina de trigo y agua que diluida hacía de refresco). Los romanos conocían la levadura y aunque su pan era fermentado hacia otros tipos de panes: uno sin fermento y uno levemente fermentado. El garo se utilizaba para condimentar o aliñar cualquier comida. Los bizantinos adoraban la lechuga y hacían una gran variedad de purés de legumbres y cereales aromatizados con nardo, canela, vino tinto, y miel.

#### EDAD MEDIA:

En esta época se comía mucho asno joven, este se rellenaba de aceitunas verdes, pajaritos y trufas enteras y luego se asaba al espetón. Cocina medieval era un arte que necesitaba de mucha dedicación y de mucha inventiva.

El gusto de la época privilegiaba la superposición de los sabores, típico es el caso del agridulce y el amplio uso del azúcar y de las especias. Los condimentos más preferidos eran el trigo, queso, azúcar y canela, y entre los animales la predilección era por los cuadrúpedos y los pájaros, a menudo, los presentaban revestidos de su propia piel o de su plumaje, decorados con oro o rellenos con otros animales vivos más pequeños.

#### EDAD MODERNA:

Los alimentos más comunes: aceites, vinos, porotos, alubia, carne de patos, pollo, jabalí., terneros, las frutas como el melón, las ciruelas,

cerezas, peras, manzanas, y membrillos. Se preparaban dulces y helados con esto. En los siglos SXVII Y XIVIII. Las personas comen unas migas o unas sopas con un poco de tocino, también comen trozos de pan con cebolla, ajos y quesos y a la noche comen una olla de nabos o coles. También podemos encontrar que hubo pueblos enteros que se alimentaban solo de bellotas. En América y Asia. Lo que llegó de Europa a América fue el cacao, el maíz, el maní, el girasol, las arvejas, el pimiento y el pimentón, el ananá (piña), las papas y el tomate. De lo que llegó a Asia a Europa el arroz ha sido el cultivo más importante traído a América. La semilla del cacao entre los aztecas ha servido de moneda. El refinamiento de éste lleva al chocolate. El maíz fue el cultivo básico (al igual que lo fue el trigo en Europa y el arroz en Asia; plantas consideradas “civilizadoras”) y las características y requerimientos de éste marcaron las culturas americanas. La papa fue el tubérculo que recuperó al hombre a las sociedades europeas deprimidas. En Alemania se obligaba a los campesinos a cultivarlas. Estas se preparaban con salchichas, hecha puré, se consumía el almidón y se hervía para hacer aguardiente. En Inglaterra triunfaban las papas al vapor y fritas acompañadas de pescado frito. El tomate en principio se utilizó verde y como adorno en sombreros. Inglaterra hace su famoso dulce de tomate o hecho jugo en el famoso trago BLOONDY MARY. En Italia lo llamaban la manzana dorada se unió casi maritalmente a la pasta.

### **Costumbres (Gastronomía).-**

El filósofo escocés David Hume (1744), escribió: “La costumbre constituye la guía fundamental de la vida humana”.

Castro, Roberto (2004), dice: “El conocimiento de las costumbres supone una guía importante para comprender el alma de un país y su gente.

Los serranos, gente de altura y áreas montañosas suelen preferir el maíz y las papas en su dieta diaria. Casi siempre se toma sopa en el almuerzo y la cena. El pan caliente es un aperitivo popular que se ingiere generalmente en el desayuno.

La comida y los hábitos alimenticios constituyen una parte importante en la cultura ecuatoriana.

Cada fiesta se asocia con una clase especial de comida y cada ciudad tiene su especialidad culinaria.

Normalmente se tiene 4 comidas al día. El desayuno que consta de café con leche, pan, huevos y jugo de fruta. El almuerzo, compuesto de: sopa, plato fuerte, jugo y postre. A media tarde un entremés de café o agua aromática o alguna golosina. Finalmente la cena o merienda que generalmente consta de un plato fuerte.

La hora de comer se considera un buen momento para conversar, ponerse al día de las novedades, cerrar negocios o hacer vida social. Cuando se invita a alguien a un restaurante se espera que el anfitrión pague por la comida. No obstante los jóvenes ecuatorianos suelen dividir el importe entre el número de comensales y pagar cada uno su parte correspondiente.

Cuando los ecuatorianos hacen una visita normalmente es para comer y conversar. Algunas veces las visitas son inesperadas pero igualmente son bien recibidas, pues hay un dicho que dice: “donde comen dos pueden comer tres”.

Generalmente para las festividades de Navidad o Año Nuevo es común consumir pavo o lechón hornado.

En carnaval, es costumbre el exceso de comida, bebida y festejos aparte de mojarse unos a otros.

La Semana Santa es festejada 40 días después del Carnaval y la costumbre es servirse la tradicional Fanesca (que consta de 12 granos, el mismo número de los apóstoles) el viernes santo.

El 2 de noviembre, día de todos los santos o día de los difuntos, se visita los cementerios y se consume una mazamorra de harina de maíz negro denominada Colada Morada acompañada de las infaltables Guaguas de Pan.

La cocina ecuatoriana va de la mano con las costumbres y tradiciones impuestas para bien o para mal por nuestros ancestros, las cuales se siguen conservando en las grandes ciudades y unas cuantas otras en pequeños poblados a lo largo y ancho de nuestro territorio nacional”.

## **Materia Prima.-**

Para Ucha, Florencia (2007), “Es cada una de las materias que empleará la industria para la conversión de productos elaborados”.

## **Maneras de preparar (alimentos).-**

Según el Sistema HACCP (Análisis de Riesgos para Puntos de Control Críticos) Las formas o métodos para cocinar uno u otro alimento son:

- Cocción al vapor: Este método respeta al máximo el contenido nutricional, es decir, las vitaminas y minerales, del alimento y también conserva en gran parte sus cualidades de aroma, textura y sabor. Por todo ello, es uno de los más recomendados por los nutricionistas.
- Hervido: Con este método los alimentos son sumergidos en agua hirviendo, por encima de los 100°C. Los alimentos hervidos son fácilmente digeribles, además, esta forma de cocinar no añade valor calórico a los alimentos. En contraposición se encuentra el hecho de que los alimentos muchas veces pierden sabor y nutrientes que se quedan disueltos en el agua de cocción, por eso se recomienda aprovechar el líquido para hacer sopas o cremas.
- Guisado o estofado: Este tipo de cocina es muy característica de la dieta mediterránea. Tiene como ventaja que el plato obtenido es sabroso y de textura ligera y suave.
- Asado: Asar en el horno proporciona una temperatura más homogénea, ya que el calor puede proceder de todos lados, y esto permite cocinar *al papillote*, es decir, envolviendo el alimento en



papel vegetal de modo que se haga en sus propios jugos o con verduras conservando mejor sus nutrientes.

- Microondas: Las ondas que desprende cuecen el alimento desde su interior, por lo que algunos de ellos pueden quedar excesivamente secos. Su gran ventaja es que, si se lleva a cabo una correcta utilización de este electrodoméstico, los alimentos apenas pierden nutrientes.
- Fritura: Este método consiste en sumergir los alimentos en aceite caliente. No es una forma muy saludable de cocinar ya que, los alimentos absorben parte del aceite en el que son cocinados convirtiéndose en productos más calóricos, además parte de sus nutrientes son perdidos.

### **Utensilios (cocina).-**

Para Chang, Nancy (2010), son “Conjunto de objetos o elementos empleados en la cocina.

Para la etapa de preparación de alimentos:

- Cuchillos: la selección de cuchillos básicamente debe ser 1. El cuchillo del chef de hoja gruesa, de 6 a 10 pulgadas de largo, para múltiples cortes de carnes y vegetales. 2. El cuchillo patatero de 3 a 4 pulgadas de largo para pelar y cortar fruta, y 3. El cuchillo de sierra: para cortar pan y tomate.
- Tablas de picar: una buena elección de tabla protegerá las hojas de tus cuchillos, así como evitará que se propaguen las bacterias al momento de cocinar y será fácil de limpiar. La selección puede

variar desde plástico, madera, vidrio y Corian. Las tablas de polipropileno no poseen poros, no absorben olores, son duraderas y no requieren tanto cuidado. Trata de buscar una que pueda usarse de ambos lados, con laterales de goma antideslizante y con canales para evitar goteo de líquidos para su mayor seguridad y limpieza al momento de utilizarla.

- Pelador de vegetales y frutas: un buen pelador debe tener una hoja suficientemente ancha y duradera, las de acero inoxidable son más versátiles que las de cerámica. Un mango antideslizante es necesario para tener más control sobre el ritmo al pelar.
- Abrelatas manual: busca uno que tenga un mango largo antideslizante para mayor comodidad. Un buen abrelatas debe engancharse fácilmente a la lata para abrirla cómodamente y sin aplicar tanta fuerza de tu parte, así como también debe ser seguro y no mostrar filo alguno.
- Salad Spinner o escurridor de lechuga: esta secadora de lechugas te evitará secar hoja por hoja manualmente y gastar tiempo en este proceso de limpieza. Busca una que sea redonda de los lados para que el agua fluya hacia el fondo del recipiente, así también que funcione mediante centrifuga automatizada a presión.
- Rallador: busca uno que tenga diferentes superficies para rallar (fina, media y gruesa), e idealmente una superficie para rodajar. Los de acero inoxidable son fáciles de limpiar, mantener y pueden lavarse en lavadora de platos. Los tipo caja o cuadrados son los más recomendados porque retienen todo lo que rallas dentro de su interior.
- Licuadora manual o de inmersión: excelente adquisición, licúa desde sopas, smoothies, pica vegetales, bate, etc. Te permiten trabajar dentro de la olla o sartén, vaso o plato, sin necesidad de tener una base fija. Es fácil de limpiar y no ocupa espacio.

### Para la etapa de cocina y cocción

- Ollas y sartenes: idealmente una batería de cocina consta de 2 ollas para salsas, 1 olla profunda para caldos, 3 sartenes de diferentes tamaños y 1 sartén grande tipo skillet. La más recomendadas son aquellas de acero inoxidable por su ligero peso, fácil limpieza, durabilidad y facilidad para transmitir el calor. Así como las que tienen acabado antiadherente, de teflón, lo suficientemente pesada para que al colocar cada pieza en la estufa, ésta pueda usarse establemente. Revisa que tengan materiales a prueba de hornos y con mangos que no transmitan el calor mientras cocinas.
- Vaporera: esta adquisición es ideal para cocinar los vegetales de la manera más natural, busca una que se adapte a varios tamaños y tipos de ollas, así como también, que pueda usarse dentro del horno microondas.
- -Horno tostador: la opción ideal par no prender el horno convencional, y una solución para recalentar alimentos que no pueden meterse al microondas (como la pizza porque se aguada). A estos hornos pueden también ajustársele la temperatura, tipo de horneado, tiempo, etc. Como también son una opción que ahorra espacio, tiempo y energía en comparación con el horno convencional.

### Para la etapa de horneado

- Cucharas y tazas medidoras: de preferencia la taza medidora debe seleccionarse de vidrio templado para poder soportar drásticos cambios de temperatura en líquidos a medir, así como también

para usarla dentro del horno microondas y lavadora de platos. Revisa que ambas, cucharas como taza, tengan las medidas o métrica que en tu país suele usarse.

- Tazones o bowls para mezclar: elige unos tazones de bordes altos para mantener la mezcla dentro del mismo. Elígelos de materiales como cerámica, plástico o acero inoxidable.
- Latas, moldes o bases para galletas y pasteles: éstas son tan versátiles como para hornear galletas, vegetales, pasteles, brownies o carnes. Elige las de aluminio por ser excelentes transmisoras de calor, y de un color suave, ya que las más oscuras tienden a cocinar y calentar más rápida y directamente.
- Platos o caserolas para hornear: elige las de vidrio templado, con mangos laterales para retirarlas fácilmente del horno. Ideales para hornear pasteles, carnes, vegetales, lasagnas y brownies.

#### Accesorios de cocina:

- Pinzas: busca unas largas, las más recomendadas son de 12 pulgadas con mecanismo de seguridad para que no se cierren o abran repentinamente mientras las uses, o bien que se cierren mientras las guardas. Las de metal son las más recomendadas por su versatilidad y resistencia.
- Espátula: ideales para mezclar ingredientes y para levantar alimentos que quedan pegados en las paredes del bowl o recipiente. Busca las que sean resistentes al calor para que no se derritan o lleguen a quemarte.
- Colador: para eliminar el exceso de agua en la pasta y vegetales. Busca uno que tenga agarraderas o mango para fácil

manipulación. Idealmente de acero inoxidable para mayor durabilidad.

- Salero y pimentero: busca uno que sea sencillo de limpiar y que tenga varios niveles de ajuste para el tipo de molido que quieras conseguir.
- Termómetro: no todos los hornos funcionan de la misma manera, por lo mismo, unos calientan más que otros, para esto, el termómetro te evitará estar revisando los alimentos por el color que van adquiriendo mientras se hornean, como por el olor que van despidiendo. Elige uno de lectura inmediata por medio de aguja, y de fácil inserción a las carnes para saber su temperatura interior.
- Guante: éste accesorio protege tus manos de la exposición al calor, tanto de la estufa como del horno. Los hay de silicona resistente a altas temperaturas, como los de tela enguatada.
- Herméticos para almacenamiento: especialmente si posees una cocina pequeña, los recipientes herméticos son indispensables para almacenar desde comida hasta granos o cualquier tipo de objetos, y así organizar de mejor forma tu cocina.

### **Creencias.-**

La Real Academia Española (RAE) define a la creencia como “El firme asentimiento y conformidad con algo. La creencia es la idea que se considera verdadera y a la que se da completo crédito como cierta”.

Castro, Roberto (2004), “En la gastronomía ecuatoriana encontramos varias creencias ancestrales. Para el efecto existen varios ejemplos clásicos de nuestro terruño en el cual la comida estaba ligada a las

tradiciones de nuestra gente como es el caso de la fanesca el cual se servía para conmemorar a los dioses aborígenes y que únicamente se elaboraba para ceremonias especiales en la época en la que se recolectaba los granos de la pacha mama (abril) haciendo una increíble coincidencia con la Semana Santa. La Colada Morada en cambio, era para recordar a nuestros santos difuntos. Nuestros ancestros tenían la creencia de que los muertos solo dormían por un largo sueño, a estos los enterraban con sus mejores galas y con alimentos que supuestamente consumían al despertar. Se preparaba una mazamorra espesa con maíz negro que les dejaban a los muertos y una parte del brebaje se destinaba a las personas que asistían y que se la consumía en honor al difunto y una vez al año iban a visitarlo y a recordarlo consumiendo este preparado sobre su tumba”.

### **Nutrición.-**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2012), define a la nutrición como “La ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud”.

### **Sanitización.-**

Según el Manual de Sanitación QBA Manufacturing Division (1993), Sanitización “Es la reducción de gérmenes indeseables, para lograr garantizar la inocuidad de los alimentos elaborados para las personas”

## **2.6 Hipótesis**

La adecuada utilización de productos alimenticios andinos ayudará a la conservación y desarrollo de la cultura gastronómica del Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua.

## **2.7 Señalamiento de Variables de la Hipótesis**

Variable independiente: Productos Alimenticios Andinos

Variable dependiente: Cultura Gastronómica

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1 Enfoque de la Investigación

Esta investigación se realizó con un enfoque cualitativo ya que trató de identificar la naturaleza profunda del problema y sus participantes mediante la observación directa de las características del mismo.

También se utilizó el enfoque cuantitativo al momento de recoger, tabular y analizar los datos de la muestra, para llegar a la comprobación de la hipótesis.

#### 3.2 Modalidad Básica de la Investigación

Para realizar el estudio investigativo el investigador se apoyó en lo siguiente:

- **De campo:** porque el investigador realizó encuestas en el sector escogido.
- **Bibliográfica:** puesto que es importante la sustentación de cada una de las variables a través de información encontrada en libros, documentos de gran trascendencia, con el fin de aportar al conocimiento.



### 3.3 Tipo de investigación

Entre los niveles de investigación que se aplicaron tenemos:

- **Exploratorio:** La exploración es un medio básico que permite descubrir características propias del fenómeno investigado para así aplicar una metodología adecuada.
- **Descriptivo:** Teniendo como consecuencia la descripción a detalle de causas y efectos encontrados en el tema de investigación.
- **Asociación de variables:** Determina el grado de relación y el comportamiento de la variable independiente Los productos alimenticios andinos; en función de la variable dependiente: La cultura gastronómica.
- **Explicativo:** Una vez realizado las encuestas se analizó y se dio a conocer en una forma explicativa lo observado.

### 3.4 Población y Muestra

La población o universo de estudio estuvo integrado por personas dedicadas al expendio de productos alimenticios andinos en el Cantón Ambato

Cantón Ambato Población según el INEC: 329.856

## TAMAÑO DE LA MUESTRA

$$n = \frac{N}{E^2(N-1)+1}$$

$$n = \frac{329.856}{(0,05)^2(329.856-1)+1}$$

$$n = \frac{329.856}{0,0025(329.855)+1}$$

$$n = \frac{329.856}{825,6375}$$

**n = 400**

Profesionales en Gastronomía	3
Comensales	397
<b>TOTAL</b>	<b>400</b>

**Tabla 1**

Elaborado por: Carolina Cevallos

### 3.5 Operacionalización de Variables

#### Variable Independiente: Productos Alimenticios Andinos

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e Instrumentos
Productos alimenticios cultivados en la zona andina los cuales tienen un valor nutricional igual o mayor al de cualquier otro alimento similar.	<p>Productos alimenticios</p> <p>Zona Andina</p> <p>Valor Nutricional</p>	<p>Productos agrícolas Platos Típicos</p> <p>Costumbres Tradiciones</p> <p>Azúcares Carbohidratos Proteínas Vitaminas Minerales Grasas</p>	<p>¿Cuáles son los principales productos alimenticios de la Región de los Andes? ¿Cuáles son los principales productos agrícolas de la Región de los Andes?</p> <p>¿Cuáles son los platos típicos de los Andes?</p> <p>¿Qué aporte nutricional tienen los productos agrícolas andinos?</p>	<p>Observación Encuestas Entrevistas</p>

Tabla 2

Elaborado por: Carolina Cevallos

**Variable Dependiente: Cultura Gastronómica**

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Técnicas e instrumentos
Las prácticas alimenticias como un fenómeno cultural, producto de la sabiduría gastronómica del grupo y del medio. Las tradiciones gastronómicas más arraigadas que pasan de generación en generación	Prácticas alimenticias	Sanitización	¿Cuál es el proceso de la Sanitización de los alimentos?	Observación Encuestas Entrevistas
	Fenómenos Culturales	Manipulación de alimentos	¿Qué tipos de contaminación busca evitar una correcta manipulación de alimentos?	
		Creencias	¿Cómo influyen los fenómenos culturales en las prácticas alimenticias de un pueblo?	
	Sabiduría Gastronomía	Filosofía	¿Cuáles son las principales tradiciones gastronómicas?	
Tradiciones gastronómicas		Procesos de preparación	¿Qué procesos de preparación de alimentos son los más usados?	
		Alimentos medicinales	¿Qué preparados alimenticios se consideran medicinales?	

**Tabla 3**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

### **3.6 Plan de recolección de información**

La recolección de información se obtuvo utilizando encuestas en establecimientos de restauración, observación indirecta y entrevista a productores de la materia prima además de cuestionarios para de esta manera poder evidenciar los fenómenos ocurridos en cada una de las variables de estudio

La investigación de campo permitió establecer con claridad las características de los fenómenos directos e indirectos de cada una de las variables, como son Los Productos Alimenticios Andinos y, por otro lado, su influencia en la Cultura Gastronómica en el Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua. Además, determinó el nivel de incidencia de la variable dependiente en la variable dependiente, a través de los indicadores que permiten observar valores cualitativos y cuantitativos.

### **3.7 Proceso de Análisis**

La utilidad de los resultados recopilados a través de las encuestas y las entrevistas permite validar la hipótesis planteada y contar con elementos básicos para estructurar la propuesta.

Para la aplicación de las encuestas se siguieron los siguientes pasos:

- Diseño y elaboración de los cuestionarios sobre la base de la matriz de operacionalización de las variables.
- Aplicación de las encuestas.
- Clasificación de la información mediante la revisión de los datos recopilados.
- Categorización para clasificar las respuestas, tabularlas con la ayuda del computador.
- Elaboración de gráficos estadísticos que permitirán comprender e interpretar el conjunto de datos recopilados.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### Encuesta dirigida a la comunidad del Cantón Ambato

##### 4.1 Análisis de los resultados

##### Pregunta N°1

¿Conoce usted cuales son los productos alimenticios andinos?

Alternativas	Frecuencia	%
SI	339	85%
NO	61	15%
TOTAL	400	100%

Tabla 4  
Elaborado por: Carolina Cevallos

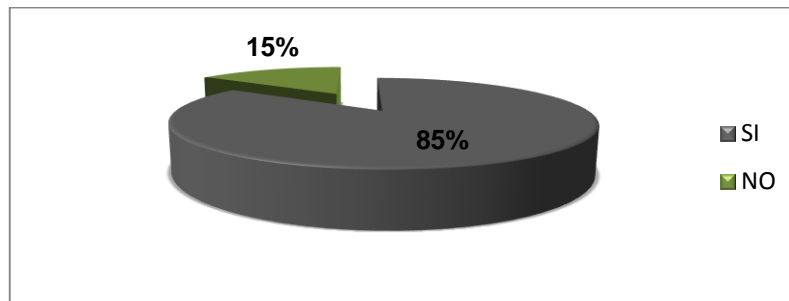


Gráfico 5  
Elaborado por: Carolina Cevallos

#### Análisis e interpretación

El 85% de la población encuestada afirmaron conocer los productos alimenticios andinos; el 15% restante negó conocer los mismos.

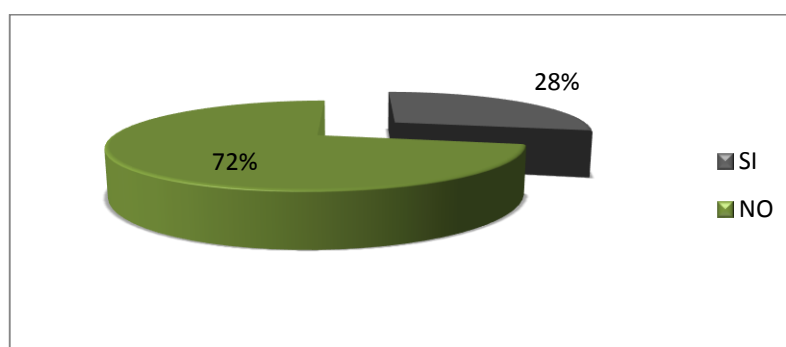
Es decir, la mayoría de la población conoce los productos alimenticios andinos.

## Pregunta N°2

¿Conoce el aporte nutricional de los productos alimenticios andinos?

Alternativas	Frecuencia	%
SI	113	28%
NO	287	72%
TOTAL	400	100%

**Tabla 5**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 6**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 72% de las personas encuestadas afirmaron no conocer el aporte nutricional que tienen los productos alimenticios andinos; mientras el 28% restante lo aseveraron.

La mayoría de la población no conoce el aporte nutricional de los productos alimenticios andinos.



### Pregunta N°3

¿Entiende el término "Cultura Gastronómica"?

Alternativas	Frecuencia	%
SI	172	43%
NO	228	57%
TOTAL	400	100%

Tabla 6  
Elaborado por: Carolina Cevallos

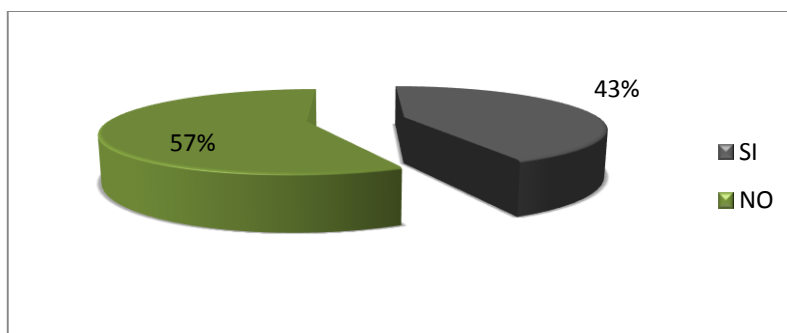


Gráfico 7  
Elaborado por: Carolina Cevallos

### Análisis e interpretación de resultados

El 57% de la población encuestada negó entender el término “Cultura Gastronómica”; el 43% restante afirmó entender dicho término.

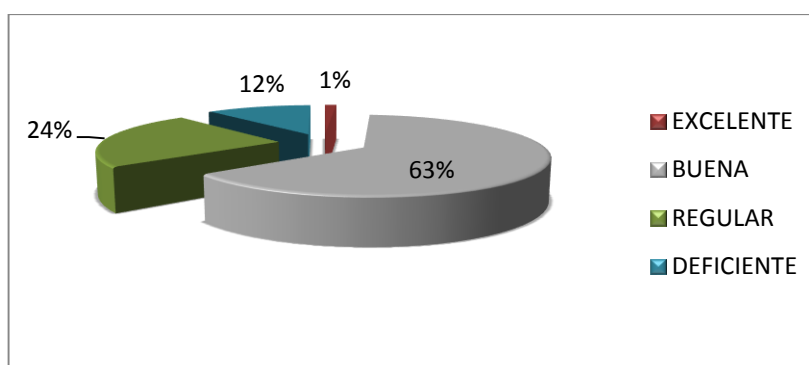
Es decir, la mayoría de la población encuestada no entiende el término “Cultura Gastronómica”

## Pregunta N°4

¿Cuál es la situación real de la Cultura Gastronómica en el Cantón?

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
EXCELENTE	5	1%
BUENA	254	64%
REGULAR	95	24%
DEFICIENTE	46	12%
TOTAL	400	100%

**Tabla 7**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 8**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación

El 64% de la población a la cual se le realizó las encuestas aseveró que la situación real de la Cultura Gastronómica en el Cantón es buena; el 24% dice que es regular; el 12% asegura que la situación es deficiente y el 1% restante afirma que es excelente.

Es decir, la mayor parte de la población afirma que la situación real de la cultura gastronómica en el Cantón es buena.

## Pregunta N°5

¿Cómo cree usted que se pueden aprovechar los productos alimenticios andinos?

Alternativas	Frecuencia	%
Con promoción	65	16%
Con nuevos platos que tengan como base estos productos	335	84%
TOTAL	400	100%

Tabla 8

Elaborado por: Carolina Cevallos

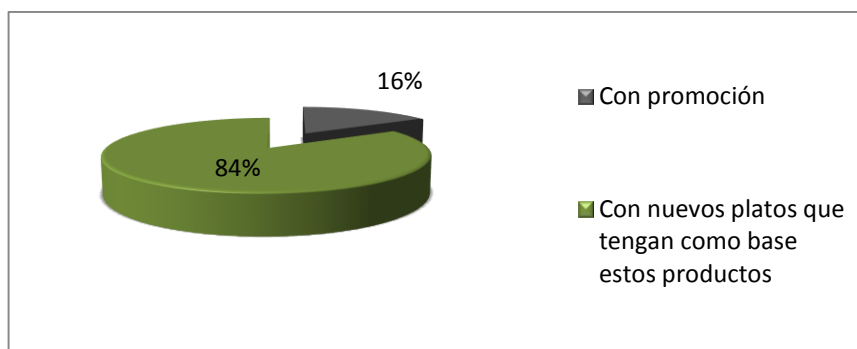


Gráfico 9

Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 84% de las personas encuestadas creen que se pueden aprovechar los productos alimenticios andinos con nuevos platos que tengan como base estos productos; en tanto el 16% restante cree que podría aprovecharse dichos productos mediante promoción.

La mayoría de la población cree que se pueden aprovechar los productos alimenticios andinos con nuevos platos que tengan como base estos productos.

## Pregunta N°6

¿Cuáles cree usted que son los principales productos alimenticios de la región andina?

Alternativas	Frecuencia	%
PRODUCTOS AGRÍCOLAS	132	33%
PLATOS TÍPICOS	268	67%
TOTAL	400	100%

Tabla 9

Elaborado por: Carolina Cevallos

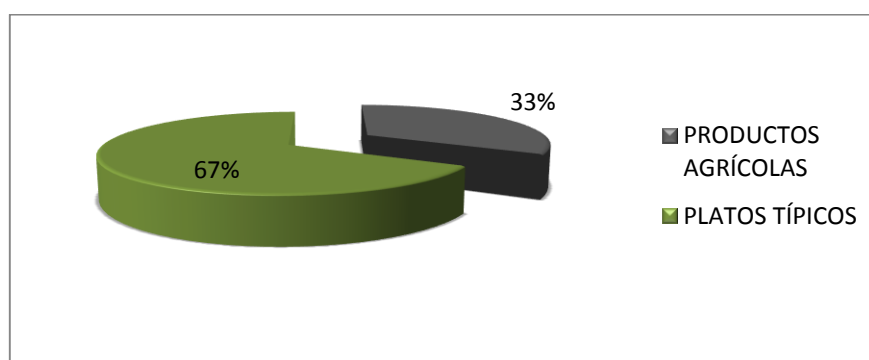


Gráfico 10

Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 67% de la población encuestada afirma que los principales productos alimenticios de la región andina son los platos típicos; mientras el 33% restante afirma que son los productos agrícolas.

La mayor parte de la población afirma que los principales productos alimenticios de la región andina son los platos típicos.

## Pregunta N°7

Según usted, ¿Cuáles son los principales productos agrícolas de la región andina?

Alternativas	Frecuencia	%
CEREALES	33	8%
FRUTAS	50	13%
VEGETALES	210	53%
TUBERCULOS	107	27%
TOTAL	400	100%

Tabla 10  
Elaborado por: Carolina Cevallos

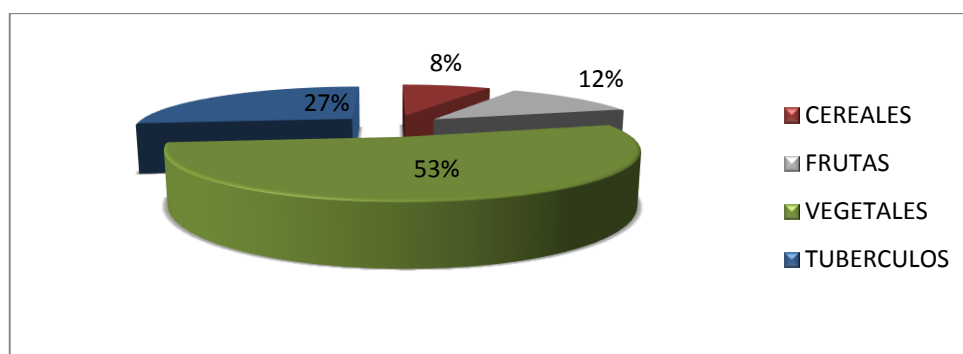


Gráfico 11  
Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 53% de las personas encuestadas creen que los principales productos agrícolas de la región andina son los vegetales; el 27% que son los tubérculos; el 12% que son las frutas y, por último el 8% restante, que son los cereales.

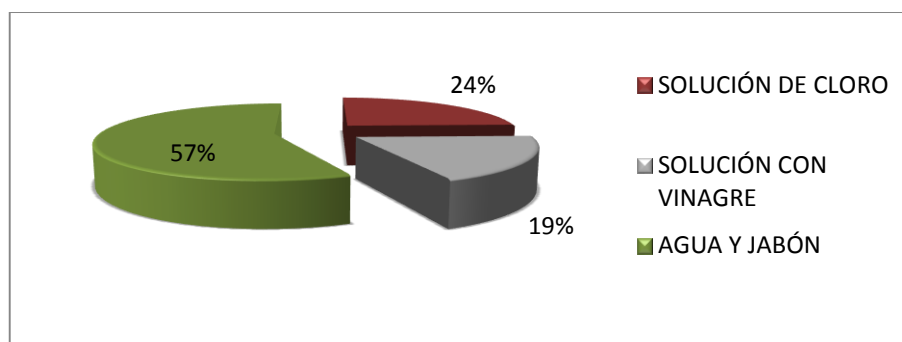
Un poco más de la mitad de la población encuestadas creen que los principales productos agrícolas de la región andina son los vegetales; además que el cultivo de cereales es poco.

## Pregunta N°8

¿Qué tipo de sanitización de alimentos utiliza?

Alternativas	Frecuencia	%
SOLUCIÓN DE CLORO	98	25%
SOLUCIÓN CON VINAGRE	76	19%
AGUA Y JABÓN	226	57%
TOTAL	400	100%

**Tabla 11**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 12**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 57% de la población encuestada afirmó que utiliza agua y jabón como medio de sanitización; mientras el 24% utiliza solución de cloro y, el 19% restante utiliza solución de vinagre.

El método de sanitización más utilizado es el agua y jabón; el menos utilizado en la utilización de solución de vinagre.

## Pregunta N°9

¿Qué platos andinos conoce usted?

Alternativas	Frecuencia	%
Papas con cuero	400	100%
Gallina asada	358	90%
Mote con hornado	400	100%
Morcilla	176	44%
Yahuarlocro	400	100%
Cuy asado	400	100%
Llapingachos	400	100%
Chugchucaras	361	90%
Caldo de 31	395	99%
Conejo asado	249	62%
Fritada	400	100%
Otros	0	0%

Tabla 12

Elaborado por: Carolina Cevallos

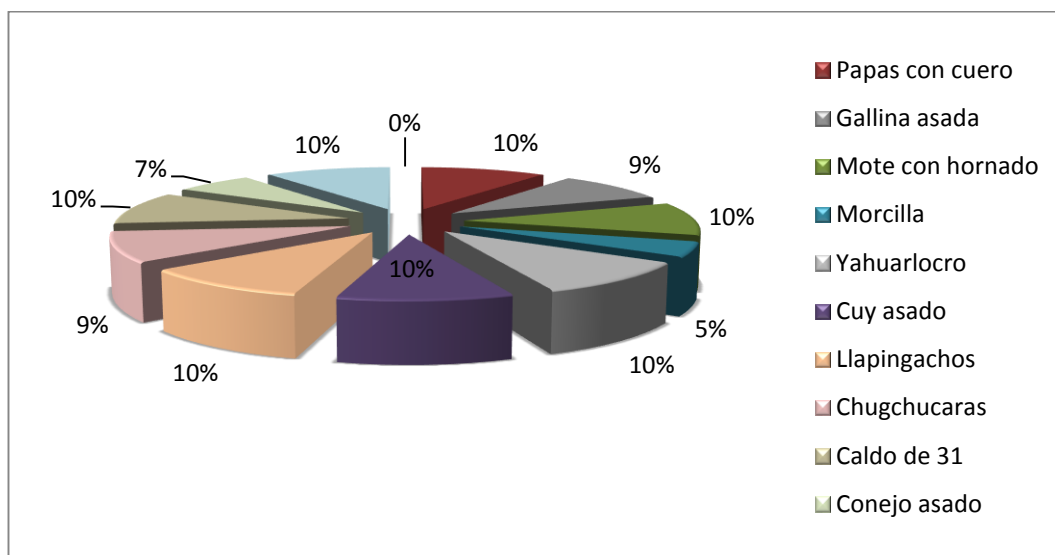


Gráfico 13

Elaborado por: Carolina Cevallos

## **Análisis e interpretación de resultados**

El 100% de la población encuestada afirmó conocer las papas con cuero, otro 100% el mote con hornado, otro 100% el yahuarlocro, otro 100% el cuy asado, otro 100% los llapingachos, otro 100% la fritada. El 99% caldo de 31. El 90% afirmó conocer la gallina asada, otro 90% las chugchucaras; un 62% el conejo asado y el 44% restante la morcilla. Platos como: Papas con cuero, mote con hornado, yahuarlocro, cuy asado, llapingachos y fritada son conocidos por toda la población encuestada; siendo el plato menos conocido la morcilla.

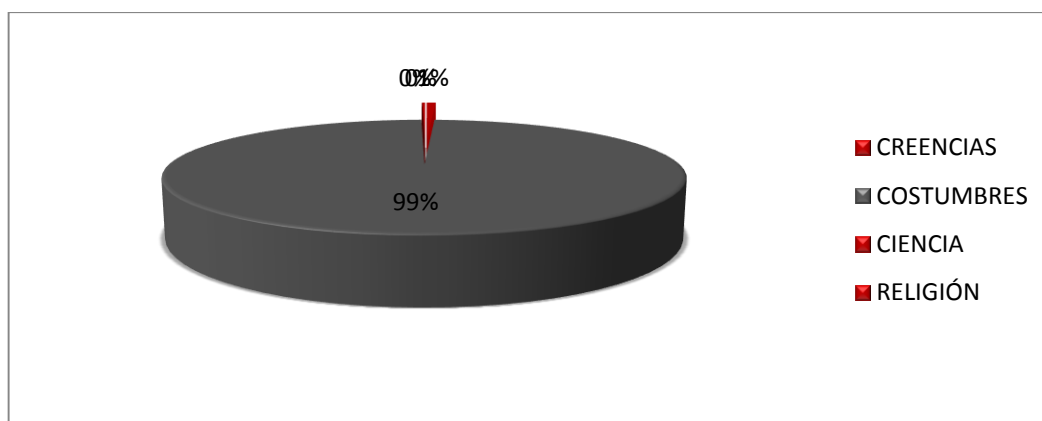


## Pregunta N°10

¿Qué fenómenos culturales cree usted que influyen en las prácticas alimenticias de un pueblo?

Alternativas	Frecuencia	%
CREENCIAS	3	0,75%
COSTUMBRES	396	99%
CIENCIA	0	0%
RELIGIÓN	1	0,25%
TOTAL	400	100%

**Tabla 13**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 14**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 99% de las personas a las cuales se les realizó la encuesta cree que el fenómeno cultural que influye en las prácticas alimenticias de un pueblo son las costumbres; el 0,75% cree que son las creencias y el 0,25% restante que es la religión.

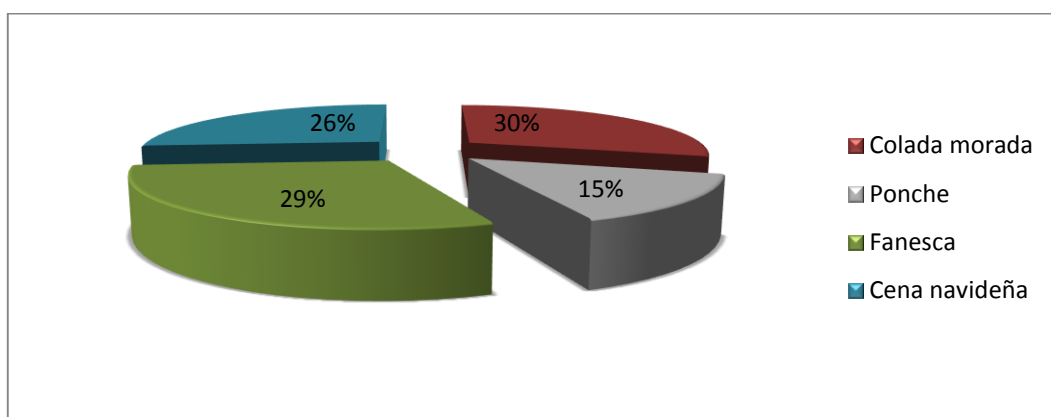
Casi el total de la población encuestada cree que el fenómeno cultural que influye en las prácticas alimenticias de un pueblo son las costumbres. No influye la ciencia según los encuestados.

## Pregunta N°11

¿Qué costumbres o tradiciones gastronómicas conoce?

Alternativas	Frecuencia	%
Colada morada	400	100%
Ponche	198	50%
Fanesca	399	100%
Cena navideña	356	89%

**Tabla 14**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 15**

Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 100% de la población encuestada conoce la colada morada; el 100% conoce la fanesca; el 89% conoce la cena navideña y el 50% restante el ponche navideño.

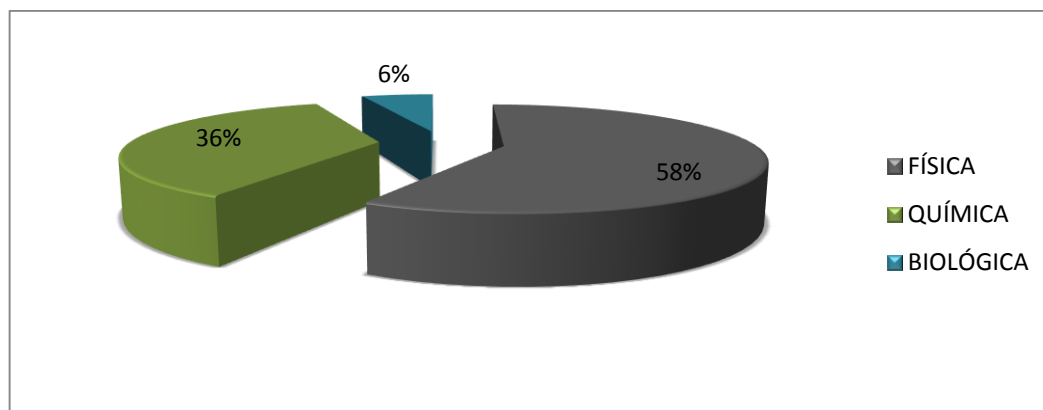
Los platos conocidos por toda la población encuestada son la colada morada y la fanesca. El plato menos conocido es el ponche navideño.

## Pregunta N°12

¿Qué tipos de contaminación por mala manipulación de alimentos conoce usted?

Alternativas	Frecuencia	%
FÍSICA	232	58%
QUÍMICA	145	36%
BIOLÓGICA	23	6%
TOTAL	400	100%

**Tabla 15**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 16**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 58% de la población encuestada afirmó que conoce la contaminación física por la mala manipulación de alimentos; el 36% conoce la contaminación química y el 6% restante la contaminación biológica.

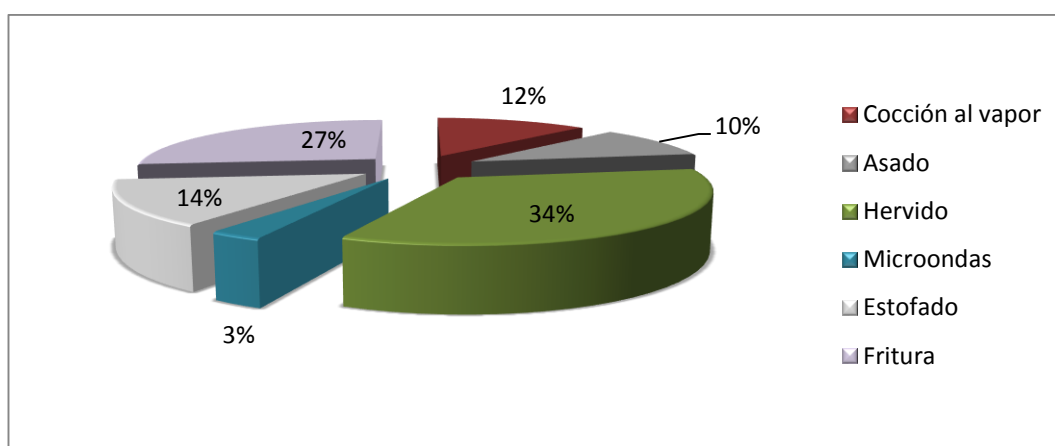
La mayoría de la población encuestada conoce la contaminación física por la mala manipulación de alimentos; pocas personas conocen la contaminación biológica por la mala manipulación de alimentos.

### Pregunta N°13

¿Qué procesos de preparación de alimentos utiliza usted?

Alternativas	Frecuencia	%
Cocción al vapor	98	25%
Asado	79	20%
Hervido	271	68%
Microondas	23	6%
Estofado	109	27%
Fritura	211	53%

**Tabla 16**  
Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 17**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

### Análisis e interpretación de resultados

El 68% de la población encuestada hierva sus alimentos como manera de cocción; el 53% utiliza la fritura; el 27% utiliza el estofado, el 25% cocción a vapor, el 20% el asado y finalmente el 6% utiliza microondas.

Más de la mitad de la población encuestada hierva sus alimentos como manera de cocción; pocas personas ocupan el microondas para ese fin.

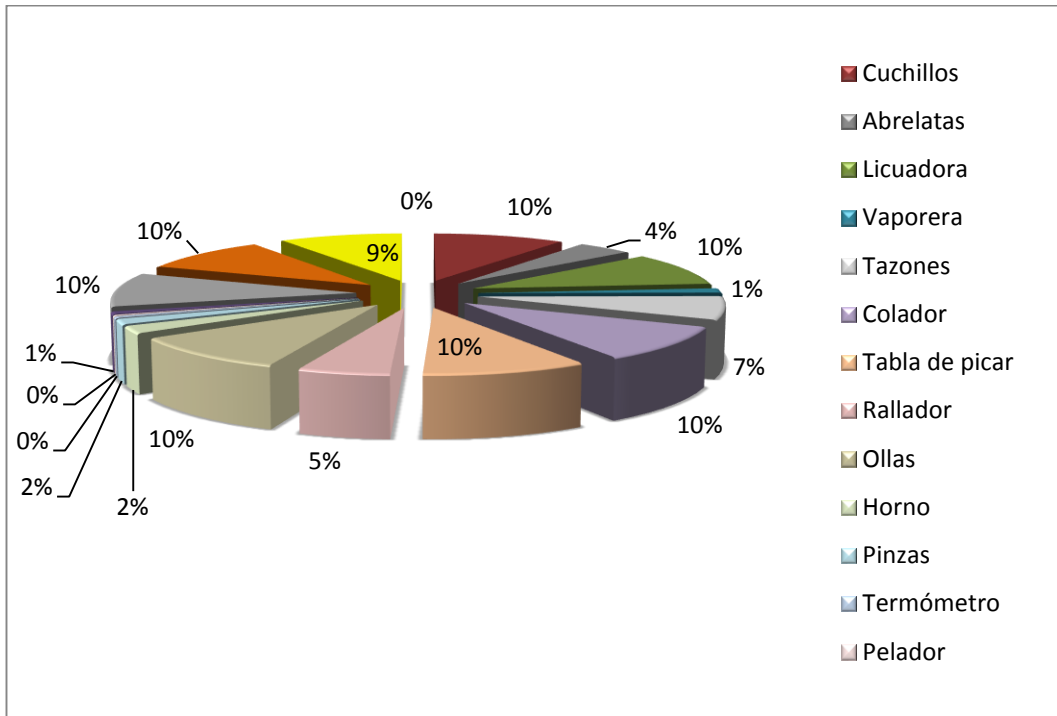
## Pregunta N°14

¿Qué utensilios son los que más utiliza para preparar alimentos?

Alternativas	Frecuencia	%
Cuchillos	400	100%
Abrelatas	165	41%
Licuada	387	97%
Vaporera	52	13%
Tazones	267	67%
Colador	390	98%
Tabla de picar	386	97%
Rallador	215	54%
Ollas	400	100%
Horno	85	21%
Pinzas	61	15%
Termómetro	18	5%
Pelador	13	3%
Escurreidor	33	8%
Sartenes	393	98%
Cuchara de Palo	397	99%
Espátula	375	94%
Otros	0	0%

**Tabla 17**

Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 18**  
Elaborado por: Carolina Cevallos

### Análisis e interpretación de resultados

El 100% de las personas encuestadas afirmaron que uno de los utensilios que más utiliza es el cuchillo; otro 100% dijo que ollas; el 99% dijo que la cuchara de palo; el 98% dijo que los sartenes; otro 98% dijo que el colador; el 97% dijo que la licuadora; otro 97% dijo que la licuadora; mientras el 94% afirmó que la espátula, el 67% los tazones; el 54% el rallador, el 41% el abrelatas, el 21% el horno y otro 15% las pinzas y, finalmente un 13% la vaporera y 8% el escurridor.

Toda la población encuestada utiliza cuchillos y ollas como utensilios más utilizados; mientras el escurridor es el utensilio menos utilizado.

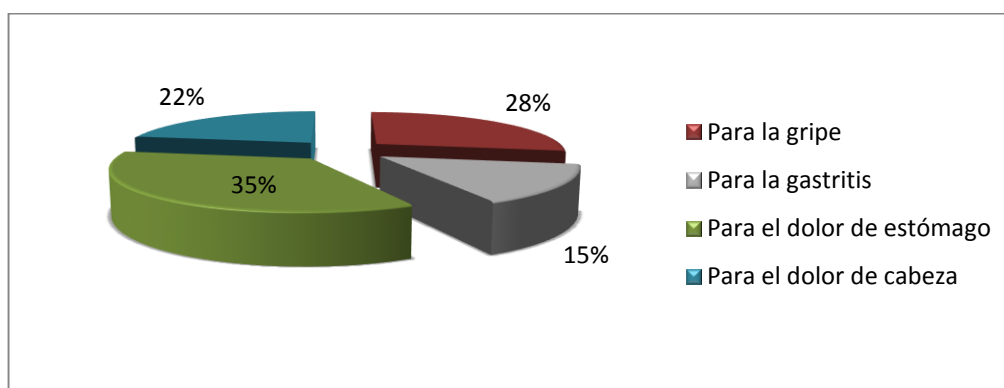
## Pregunta N°15

¿Qué preparados que se consideran alimenticios conoce?

Alternativas	Frecuencias	%
Para la gripe	316	79%
Para la gastritis	168	42%
Para el dolor de estómago	400	100%
Para el dolor de cabeza	253	63%

**Tabla 18**

Elaborado por: Carolina Cevallos



**Gráfico 19**

Elaborado por: Carolina Cevallos

## Análisis e interpretación de resultados

El 100% de la población encuestada afirmó conocer preparados para el dolor de estómago; mientras el 79% conoce preparados para la gripe, el 63% para el dolor de cabeza y, finalmente el 42% para la gastritis.

Los preparados alimenticios conocidos por toda la población encuestada son los que sirven para el dolor de estómago y, los menos conocidos son los que sirven para la gastritis.

## Entrevistas aplicadas a expertos

ENTREVISTAS			
Entrevistados			
PREGUNTAS	Chef Leonardo Aguilar	Ing. Santiago Sandoval	Ing. Victor Hugo Marañon
1. ¿En qué situación cree usted que se encuentra la gastronomía en el Cantón Ambato?	Está bien pues se está luchando por recuperar los platos o los productos autóctonos que están en extinción	Buena aunque se encuentra estática; no se la explota en su real potencia y se ve opacada frente a la influencia de gastronomía foránea	En el cantón de Ambato nos encontramos aun con un desconocimiento de los productos gastro-culturales de la zona ,por falta de estudios y falta de desarrollo provincial para crear líneas estratégicas para el mejoramiento de los productos
2. ¿Qué opina usted sobre los productos alimenticios andinos?	Son muy buenos, excelentes, pero hay que saberlos utilizar en la elaboración de recetas o preparados nuevos.	Estos productos tienen un alto valor nutricional, el mismo que no a sido explotado de manera adecuada	Los productos alimenticios andinos tienen un gran potencial nutricional por su contenido de vitaminas, minerales y sustancias que ayudan a un mejor funcionamiento del cuerpo humano.
3. ¿Qué grado de influencia cree usted que tienen los productos alimenticios andinos en la Cultura Gastronómica del Cantón Ambato?	Aquí en Ambato es el lugar donde se distribuye a todo el país. Para mí tiene el 100% de influencia	Su participación es limitada en la gastronomía ambateña conocida puesto que, con el paso del tiempo, se han ido perdiendo recetas que utilizaban todas las propiedades de estos productos	En cantón Ambato tenemos una gran influencia de los productos andinos ya que tenemos como bases una sociedad criada con productos de la zona por lo tanto tenemos una apreciación de lo nuestro.
4. ¿La gastronomía ambateña se la podría considerar como una gran potencia a nivel nacional? Detalle algunas fortalezas	Si porque los sabores y texturas, gracias a nuestra tierra con únicos y aptos para el consumo y elaboración	Si, siempre y cuando se realice un rescate de recetas que han tenido un notable descenso y se han ido perdiendo con el tiempo	Claro, la gastronomía del cantón es extensa; tenemos comida típica muy apetecida por los turistas nacionales e internacionales.
5. Según su criterio, ¿De qué manera se puede promover el desarrollo de la Gastronomía Ambateña tanto a nivel nacional como internacional?	Rescatando los sabores y dando a conocer nuestros productos autóctonos	Haciendo un estudio completo que, no solo se limite a rescatar recetas, sino todo el trasfondo cultural que acarrea cada una de ellas. También con una correcta inclusión, promoción e implementación de nuevas tendencias gastronómicas	La línea estratégica del lado gastronómico cultural, más interesante para el desarrollo, es la comunicación de los integrantes de la zona para el fortalecimiento y crecimiento del mismo.

Tabla 19

Elaborado por: Carolina Cevallos



## **Análisis e interpretación de entrevistas realizadas a expertos**

Los expertos aseguran que la situación de la gastronomía en el cantón es buena pero aún falta por explotar; en cuanto a productos alimenticios andinos, los expertos comentan que dichos productos tienen un gran aporte nutricional además de un valor de cultura e identidad. Ellos recalcan que es necesario rescatar la cultura gastronómica mediante innovación de productos, promocionando los productos autóctonos y además que es de vital importancia la comunicación de los involucrados para encontrar vías para un fortalecimiento y desarrollo de la gastronomía en el cantón.

### **4.2 Verificación de la hipótesis**

Para el presente trabajo de investigación se estableció la estadística del Chi cuadrado ( $X^2$ ), que permitió obtener la información para aceptar o rechazar la hipótesis.

#### **Planteamiento de la hipótesis**

**H.0.** La adecuada utilización de productos alimenticios andinos NO ayudará a la conservación y desarrollo de la cultura gastronómica.

**H.1.** La adecuada utilización de productos alimenticios andinos SI ayudará a la conservación y desarrollo de la cultura gastronómica.

#### **Selección del nivel de significación**

Para la verificación de la hipótesis se utilizó  $\alpha=0.05$

### Descripción de la población

Se ha tomado como referencia para la investigación de campo el total del universo de investigación.

POBLACIÓN	# HABITANTES	%
Muestra de la población del Cantón Ambato	300	100%
<b>TOTAL</b>	<b>300</b>	<b>100%</b>

Tabla 20

Elaborado por: Carolina Cevallos

### Especificación de lo estadístico

Para lo cual se expresa en un cuadro con el cual se determinará las frecuencias observadas y las frecuencias esperadas.

	V.I Productos alimenticios andinos	V.D Cultura Gastronómica	
<b>Alternativas</b>	<b>F.O</b>	<b>F.O</b>	<b>TOTAL</b>
<b>SI</b>	339	172	511
<b>NO</b>	61	228	289
<b>TOTAL</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>800</b>

Tabla 21

Elaborado por: Carolina Cevallos

	V.I Productos alimenticios andinos	V.D Cultura Gastronómica	
<b>Alternativas</b>	<b>F.E</b>	<b>F.E</b>	<b>TOTAL</b>
<b>SI</b>	255,6	255,6	511,2
<b>NO</b>	144,4	144,4	288,8
<b>TOTAL</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>800</b>

Tabla 22

Elaborado por: Carolina Cevallos

## Recolección de datos y cálculo estadístico

Para esto se utilizará la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

F.O	F.E	(O-E)	(O-E) <sup>2</sup>	$\Sigma(O-E)^2/E$
339	255,6	83,4	6955,56	27,213
61	144,4	-83,4	6955,56	48,169
172	255,6	-83,6	6988,96	27,343
228	144,4	83,6	6988,96	48,4
X <sup>2</sup> Calculado				151,125

Tabla 23

Elaborado por: Carolina Cevallos

## Regla de decisión

Se comprueba la hipótesis nula cuando es mayor o igual que el  $x^2$  calculado, caso contrario se rechaza.

$$X^2 \text{ tabular} = 0,0039$$

En este caso el  $x^2$  tabular es menor que el  $x^2$  calculado y se rechaza H.0.; por lo tanto se acepta H.1 que corresponde a: La adecuada utilización de productos alimenticios andinos SI ayudará a la conservación y desarrollo de la cultura gastronómica.

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Conclusiones

Con el siguiente trabajo se ha obtenido las siguientes conclusiones:

- Los resultados evidencian que la población conoce cuales son los productos alimenticios andinos pero no su aporte nutricional, dando a notar la falta de conocimiento y por ende el aprovechamiento de los mismos.
- Mediante las encuestas se ha podido determinar que la Cultura Gastronómica del Cantón Ambato aún es buena, pero con el paso de los años se va perdiendo.
- Se ha constatado que la población conoce la producción alimenticia existente en el cantón así como la producción agrícola; además, la acogida existente hacia los platos típicos y las costumbres gastronómicas.
- Se ha podido determinar que no existe mucho conocimiento en cuanto a sanitización y una buena manipulación de alimentos, haciendo esto posible la proliferación de bacterias y por ende enfermedades.
- A través la investigación se ha establecido que los métodos de cocción y las utensilios comúnmente utilizados para el mismo fin son los más simples y básicos.
- Se pudo evidenciar que la población conoce de preparados alimenticios para aliviar enfermedades; esto se da por diversos

motivos como herencia o por creencias, demostrando la permanencia de la Cultura Gastronómica.

- Por último, con la investigación realizada se ha constatado que la población cree que se puede aprovechar los productos alimenticios andinos mediante la creación de nuevos platos que tengan como base dichos productos.

## **Recomendaciones**

En base a la información obtenida se recomienda:

- Concientizar a la población mediante campañas de información y promoción acerca del aporte nutricional y los beneficios del consumo de productos alimenticios andinos.
- Ejecutar periódicamente controles para diagnosticar la situación real de la cultura en el cantón, tanto gastronómica como social.
- Desarrollar planes de conservación para la preservación y desarrollo de la “Cultura Gastronómica” del cantón.
- Incentivar al consumo de platos típicos mediante la promoción de los mismos de una manera innovadora e interesante que atraiga hasta a los paladares más exigentes.
- Realizar capacitaciones a pequeños empresarios del área de restauración en cuanto a sanitización y una correcta manipulación de alimentos, así como campañas que promuevan la misma pero enfocada a la población en general aportando a un mejoramiento de calidad de vida.
- Crear un recetario que tengan como base los productos alimenticios andinos para el mejor aprovechamiento de los mismos

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 Datos informativos**

**Título:** Recetario “SOY ANDINO” de platos que tengan como base productos alimenticios andinos para el mejor aprovechamiento de los mismos

**Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Ambato

**Beneficiarios:** Área de restauración, Productores agrícolas, Población en general

**Ubicación:** Cantón Ambato, Provincia de Tungurahua

**Tiempo estimado para la ejecución:**

**Inicio:** Febrero 2013 **Fin:** Marzo 2013

**Equipo técnico responsable:** Alicia Carolina Cevallos Torres

## **6.2 Antecedentes de la propuesta**

Los resultados obtenidos en la investigación corroboran que no existe un completo aprovechamiento de los productos alimenticios andinos; además, la necesidad de encontrar nuevas vías para el desarrollo y la mejor utilización de los mismos para así fortalecer la Cultura Gastronómica del cantón.

Una receta de cocina (o simplemente receta) es una lista de ingredientes y también una serie de instrucciones en la cual se indica cómo elaborar un plato o una bebida específica utilizando los ingredientes especificados y los utensilios adecuados para ello.

Las recetas pueden transmitirse de generación en generación de manera oral o escrita mediante libros de cocina o recetarios. Este conocimiento forma parte importante de la cultura de un grupo humano.

## **6.3 Justificación**

La Cultura Gastronómica de un pueblo es una parte fundamental tanto en su pasado, su presente y su futuro.

Con la creación de nuevas recetas que tengan como base productos alimenticios andinos se busca rescatar una parte de la identidad a través de generar un mayor aprovechamiento de los recursos autóctonos.

Personas dedicadas a la restauración, productores, expendedores agrícolas y, comunidad en general se verán beneficiados, no solo por el rescate de las raíces sino también por gozar de mejor salud gracias a las propiedades nutricionales que estos productos ofrecen; además del crecimiento económico.

#### **6.4 Objetivos**

##### **Objetivo General:**

- Crear nuevas recetas que tengan como base productos alimenticios andinos, con el fin de impulsar su mejor aprovechamiento

##### **Objetivos Específicos:**

- Promover el consumo de productos alimenticios andinos.
- Desarrollar una cultura de preferencia hacia lo autóctono.
- Contribuir a un mejoramiento en la nutrición de la población.



## **6.5 Análisis de factibilidad**

La elaboración de nuevas recetas que tengan como base productos alimenticios andinos con el fin de impulsar su mejor aprovechamiento, no presentará problemas en su aplicación ya que los productos alimenticios andinos tienen precios accesibles, dependiendo el producto, lo podemos encontrar a la venta durante todas las épocas el año.

### **Socio- cultural**

La participación de la población es de vital importancia ya que se constituyen como los principales actores para el rescate de su cultura.

### **Organizacional**

Para mantener una Cultura Gastronómica fortalecida es necesaria la intervención de todas las partes involucradas, esto va desde el agricultor hasta el consumidor.

Cabe recalcar que el gobierno juega un papel fundamental al ser responsable tanto del control como de la promoción de la misma.

### **Equidad de género**

Con los cambios de épocas y la inclusión de la mujer a ser un ente activo en el sector económico; la gastronomía, la cocina en sí ha sido sujeta a cambios en cuanto a quienes la ejercen.

Lo que antes se reservaba solo para el género femenino, en la actualidad es equitativo.

## 6.6 Fundamentación

RECETA: Es el formato que toda persona que elabore un alimento o bebida profesionalmente debe de llenar. En ella se señalarán datos básicos de su preparación (ingredientes, procedimientos etc.) así como datos en relación a su costo (Costo unitario, % de costo etc.). Es una herramienta de suma importancia en el sector de A y B.

Consta de tres secciones:

- Encabezado: Resumen de la receta en cuanto a rendimiento, tamaño de la porción etc. así como el costeo.
- Cuerpo: Lista de todos los ingredientes de la receta.
- Pie: Redacción de la técnica, presentación equipos etc.

RECETA COMPLEMENTARIA: Es el formato que analiza uno o varios ingredientes de la receta estándar.

### ELEMENTOS DE LA RECETA ESTÁNDAR INSTITUCIONAL UCSJ

- MEMBRETE DEL ESTABLECIMIENTO: Nombre, razón social, Logotipo etc.
- NOMBRE DE LA RECETA: Nombre del platillo o bebida a elaborar.
- TIPO DE RECETA: Estándar o complementaria.
- TAMAÑO DE LA PORCIÓN: Tamaño de la porción que se servirá al cliente en la misma unidad de medida que el rendimiento.

- **NÚMERO DE PORCIONES:** Número de porciones que rendirá la receta de acuerdo al rendimiento y tamaño de la porción. Deben ser unidades de medida exactas.
- **TIEMPO DE PREPARACIÓN:** Tiempo total incluyendo en su caso preproducción (no incluir tiempo de reposos de ingredientes).
- **TIEMPO DE COCCIÓN:** Tiempo total utilizado en preparación y cocción de la receta.
- **TEMPERATURA DE SERVICIO:** Temperatura que de acuerdo a las necesidades de servicio se deberá servir el alimento o bebida al cliente.
- **CLASIFICACIÓN:** De acuerdo a las políticas del establecimiento (entrada, plato fuerte, especialidad, con alcohol, etc.)
- **COSTO TOTAL DE INSUMOS:** Suma en \$ de la columna de importes el cual se obtiene del cuerpo de la receta sumando los importes de todos los ingredientes. NO ES EL COSTO TOTAL DEL PRODUCTO YA QUE FALTA AGREGAR LOS INDIRECTOS ASI COMO LA MANO DE OBRA DIRECTA.
- **COSTO UNITARIO:** Costo por porción.
- **PRECIO DE VENTA SIN IVA:** El precio al que se pretende vender sin incluir el IVA.
- **INGREDIENTES:** Lista de ingredientes que componen la receta.

- PESO BRUTO: Cantidad requerida del ingrediente (sin acondicionar) con base en la receta. No anotar Kilos o litros completos salvo que así lo requiera la receta. (Apoyo en tabla de rendimientos)
- PESO NETO: Cantidad del ingrediente descontando la merma. (Apoyo en tabla de rendimientos).
- Entendiendo como MERMA a la cantidad de producto que no va a ser utilizado en la preparación. (Cáscaras, cascarón etc.)
- % DE RENDIMIENTO: % que rinde cada ingrediente de acuerdo a la merma determinada.
- UNIDAD: Unidad de medida por ejemplo litros, kilogramos, piezas, etc. (según en
- presentación en que se compre).
- TÉCNICA: Descripción CON LENGUAJE TECNICO y detallado de la preparación de la receta.
- PRESENTACIÓN: Descripción de la forma en que se debe montar y presentar el platillo o bebida al cliente.
- APORTE NUTRICIONAL: Lista de beneficios nutricionales que contenga el platillo o bebida.
- FOTOGRAFÍA: Fotografía profesional a color del platillo totalmente terminado tal y como se presentara al cliente. Cuidar que lo que se vea en la fotografía sea acorde con lo descrito en equipo, montaje y descripción de la presentación.

## **Descripción de la propuesta**

Se han creado recetas que tienen como base productos alimenticios andinos con el fin de promover una mejor explotación de los mismos; buscando un desarrollo y fortalecimiento de la Cultura Gastronómica del cantón Ambato.

Se consideró la factibilidad en la elaboración de platos por su fácil adquisición, precio y valor nutritivo.

A continuación se enumeran las recetas:

- Locro de chocho
- Empanadas de arroz
- Empanadas de chocho
- Empanadas de arveja
- Empanadas de choclo
- Tortilla de mote
- Bolón de morocho
- Pancitos de chocho
- Pancakes
- Manjar de papa
- Pastel de papa y naranja
- Helado de quinua y naranjilla

## RECETA 1



<b>Nombre:</b>	<b>Locro de chocho</b>	
<b>Pax:</b>	<b>10</b>	<b>4999 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Carne de cerdo	gr	910
Chocho	gr	360
Papas	gr	1300
Leche	gr	1000
Agua	gr	1800
Zanahoria	gr	170
Col Blanca	gr	140
Cebolla perla	gr	160
<b>Procedimiento</b>		
<p>Preparar un refrito y cortar la carne de cerdo en tiras. Licuar los chochos con leche y verter en una olla. Agregar el agua y las papas peladas y cortadas en cubos y la zanahoria y la col en tiras. Condimentar con sal y dejar cocinar hasta que las papas estén listas.</p>		

## RECETA 2



<b>Nombre:</b>	<b>Empanadas de arroz</b>	
<b>Pax:</b>	<b>6</b>	<b>1710 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Arroz	gr	400
Carne molida	gr	120
Aceite	ml	300
Ajo	unidad	2
Pimiento rojo	unidad	1
Zanahoria	unidad	2
<b>Procedimiento</b>		
<p>Poner a cocer el arroz en el doble de su volumen de agua, y retirar cuando esté muy tierno, pegajoso, siendo casi una masa. Picar el ajo y trocear el pimiento y la zanahoria. En una sartén con un poquito de aceite caliente sofreír los tres ingredientes, junto con la pimienta. Salar al gusto. Después incorporar la carne picada y seguir cocinando hasta que ésta esté hecha. Expandir la masa de arroz y rellenar. Sellar la pieza. Echar el resto del aceite en una sartén, y cuando esté muy caliente ir friendo las empanadas, por los dos lados, hasta que adquieran un color dorado.</p>		

### RECETA 3



<b>Nombre:</b>	<b>Empanadas de Chocho</b>	
<b>Pax:</b>	<b>10</b>	<b>2552 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Chocho molido	gr	180
Harina	gr	330
Mantequilla	gr	50
Polvo de hornear	gr	24
Agua	gr	100
Cebolla blanca	gr	25
Queso	gr	250
<b>Procedimiento</b>		
<p>Mezclar el harina, polvo de hornear, mantequilla y chocho molido. Disolver la sal en agua y agregar a la preparación anterior. Amasar hasta tener una preparación homogénea. Moldear manualmente las empanadas y rellenar con queso cortado con cebolla. Cerrar muy bien la empanada y freír.</p>		



## RECETA 4



<b>Nombre:</b>	<b>Empanadas de Arveja</b>	
<b>Pax:</b>	<b>10</b>	<b>2271 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Arveja molida	gr	180
Harina	gr	330
Mantequilla	gr	50
Polvo de hornear	gr	24
Agua	gr	100
Zanahoria	gr	25
Carne molida	gr	250
<b>Procedimiento</b>		
<p>Mezclar el harina, polvo de hornear, mantequilla y la arveja molida. Disolver la sal en agua y agregar a la preparación anterior. Amasar hasta tener una preparación homogénea. Moldear manualmente las empanadas y rellenar con la carne molida cocida con zanahoria salpimentada. Cerrar muy bien la empanada y freír.</p>		

## RECETA 5



<b>Nombre:</b>	<b>Empanadas de Choclo</b>	
<b>Pax:</b>	<b>10</b>	<b>1931 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Choclo molido	gr	180
Harina	gr	330
Mantequilla	gr	50
Polvo de hornear	gr	24
Agua	gr	100
Zanahoria	gr	25
Pollo	gr	250
<b>Procedimiento</b>		

Mezclar el harina, polvo de hornear, mantequilla y choclo cocido molido. Disolver la sal en agua y agregar a la preparación anterior. Amasar hasta tener una preparación homogénea. Moldear manualmente las empanadas y rellenar con un refrito de pollo desmenuzado con zanahoria. Cerrar muy bien la empanada y freír.

## RECETA 6



Nombre	Tortillas de Mote	
<b>Pax:</b>	<b>10</b>	<b>1719 Kcalorías</b>
Ingredientes	Unidad	Cantidad
Mote molido	gr	180
Harina	gr	330
Mantequilla	gr	50
Polvo de hornear	gr	24
Agua	gr	100
Queso	gr	85
Aceite	gr	12
Procedimiento		

Mezclar el harina, polvo de hornear, mantequilla y mote muy cocido molido. Disolver la sal en agua y agregar a la preparación anterior. Amasar hasta tener una preparación homogénea. Agregar queso desmenuzado a la masa. Moldear manualmente las tortillas. Freír en mantequilla y aceite.

## RECETA 7



<b>Nombre</b>	<b>Bolón de Morocho</b>	
<b>Pax:</b>	<b>10</b>	<b>2958 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Morocho	gr	180
Harina	gr	330
Manteca de cerdo	gr	10
Cebolla perla	gr	25
Agua	gr	100
Queso	gr	25
Chicharrón	gr	250
<b>Procedimiento</b>		

Mezclar el harina, la manteca de cerdo y morocho molido. Disolver la sal en agua y agregar a la preparación anterior. Amasar hasta tener una preparación homogénea. Mezclar el chicharrón, el queso y la cebolla picada en la mezcla anterior. Moldear manualmente en forma cilíndrica o circular. Freír y dorar en aceite y manteca de cerdo.

## RECETA 8



<b>Nombre</b>	<b>Pancitos de chocho</b>	
<b>Pax:</b>	<b>20</b>	<b>7817 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Chocho molida	gr	180
Mantequilla	gr	700
Harina de trigo	gr	500
Huevos	gr	180
Polvo de hornear	gr	12
Agua	gr	12
Sal	gr	85
Esencia de vainilla	gr	12
<b>Procedimiento</b>		

Mezclar la mantequilla y el azúcar, batir hasta que no existan grumos. Agregar los huevos, harina, polvo de hornear, chocho molido y esencia de vainilla. Mezclar hasta formar una masa homogénea. Darle forma a los panes y ponerlos en una lata engrasada previamente. Hornear a 200 grados centígrados por aproximadamente 20 minutos

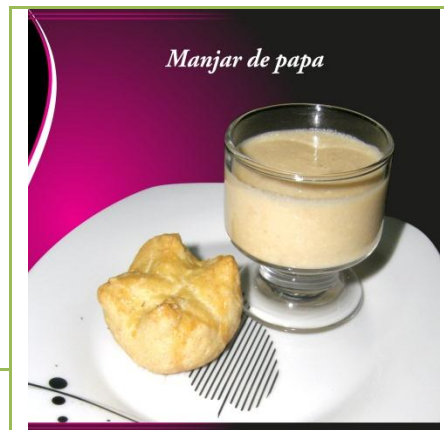
## RECETA 9



<b>Nombre</b>	<b>Pancakes</b>	
<b>Pax:</b>	<b>30</b>	<b>7777 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Papa chola	gr	200
Leche	gr	100
Huevos	unidad	5
Harina	gr	250
Polvo de hornear	gr	10
Mantequilla sin sal	gr	50
Ralladura de naranja	gr	5
Miel de maple	gr	250
<b>Procedimiento</b>		

Licuar las papas bien cocinadas con la leche. Agregar a un recipiente la mezcla e incorporar los huevos y batir. Aumentar el harina mezclada con el polvo de hornear. Añadir mantequilla y la ralladura de naranja. Batir hasta tener una masa homogénea. Cocer en una plancha de teflón. Servir acompañado con miel de maple

## RECETA 10



<b>Nombre</b>	<b>Manjar de papa</b>	
<b>Pax:</b>	<b>1 porción de 750gr</b>	<b>1662 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Leche evaporada	gr	500
Papa	gr	300
Azúcar	gr	300
Yemas de huevo	unidad	2
Esencia de vainilla	gr	5
<b>Procedimiento</b>		

Licuar la leche con la papa cocinada y cocinar a fuego lento. Añadir azúcar y seguir cociendo, moviendo continuamente hasta que coja punto. Retirar del fuego y aumentar las yemas y la esencia de vainilla

## RECETA 11



<b>Nombre</b>	<b>Pastel de papa y naranja</b>	
<b>Pax:</b>	<b>30</b>	<b>4324 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Azúcar	gr	200
Mantequilla sin sal	gr	200
Huevos	unidad	4
Harina	gr	360
Polvo de hornear	gr	10
Papa	gr	200
Jugo de Naranja	gr	200
<b>Procedimiento</b>		

Creumar la mantequilla con el azúcar. Aumentar los huevos uno por uno. Añadir harina y polvo de hornear. Incorporar el jugo de naranja previamente licuado con la papa cocinada, mezclar hasta obtener una mezcla homogénea. Colocar en un molde enmantequillado y enharinado. Hornear a 180 grados centígrados por una hora aproximadamente



## RECETA 12



<b>Nombre</b>	<b>Helado de Quinua y Naranjilla</b>	
<b>Pax:</b>	<b>8</b>	<b>4060 Kcalorías</b>
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>
Quinoa molida	gr	250
Crema de leche	gr	500
Pulpa de Naranjilla	gr	250
Azúcar	gr	250
Color Amarillo 4	gr	
<b>Procedimiento</b>		

Batir la crema de leche hasta que se espese y añadir de forma alternada la pulpa de naranjilla y el azúcar y por último incorporar la quinua previamente cocida. Poner en moldes pequeños, tapar con plástico film y congelar.

## 6.7 Metodología

### Modelo Operativo

FASES	ETAPAS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	PRESUPUESTO	RESPONSABLES	TIEMPO
SOCIALIZACIÓN	Introducción al proyecto	Concientización de la población	Charlas	Humanos Económicos Materiales	20	Investigadora	1 semana
PLANIFICACIÓN	Organización	Involucrar a la comunidad	Charlas Talleres	Humanos Económicos Materiales	20	Investigadora	1 semana
EJECUCIÓN	Diálogo Exposiciones	Capacitar a la población	Charlas con expertos Talleres Dinámicas	Humanos Económicos Materiales	30	Investigadora	1 semana
EVALUACIÓN	Monitoreo Seguimiento Informe de Resultados	Percibir los resultados obtenidos	Encuestas	Humanos Económicos Materiales	30	Investigadora	1 semana

Tabla 24

Elaborado por: Carolina Cevallos

## 6.8 Administración

La administración de la propuesta aquí presentada es responsabilidad directa de la investigadora, en la cual se ha planteado la creación del recetario “SOY ANDINO” de platos que tengan como base productos alimenticios andinos para el mejor aprovechamiento de los mismos.

La administración estará estructurada por una sola persona que ejercerá control total realizando así las funciones de administrador general.

## 6.9 Previsión de la evaluación

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
1. ¿Qué evaluar?	- Aceptación de la población
2. ¿Por qué evaluar?	- Porque es necesario establecer un control
3. ¿Para qué evaluar?	- Para determinar la acogida existente
4. ¿Con qué criterios?	- Oferta y demanda
5. Indicadores	- Inclusión, exclusión y control
6. ¿Quién evalúa?	- Investigadora
7. ¿Cuándo evaluar?	- Anualmente
8. ¿Cómo evaluar?	- Mediante observación y entrevistas
9. Fuentes de información	- Expertos y dueños de lugares de restauración
10. ¿Con qué evaluar?	- Encuestas

Tabla 25

Elaborado por: Carolina Cevallos

## C. MATERIALES DE REFERENCIA

### 1. Bibliografía

ALFARO, Gonzalo. (1996), Alimentos del Mundo.

RAE (2011) Real Academia de la Lengua Española

UNESCO (2006), Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura.

B. Savarin (2009), libro LA FISIOLÓGÍA DEL GUSTO .

Richard P. Appelbaum, William I. Robinson (2001), «*Critical globalization studies*», Routledge, pag 394

Consortio para el Desarrollo Sostenible de la Ecorregión Andina, el Centro Internacional de la Papa y la Universidad Mayor de San Simón (1996).

Peralta, Eduardo (2006), Importancia de los cultivos andinos. Tierra Incógnita.

Jasper Womach, Report for Congress: Agriculture: A Glossary of Terms, Programs, and Laws, 2005 Edition.

Revista Gestión (2011), Estrategia de productos y servicios. Los productos Agrícolas.

Vicente, A.R (2006), Cualidades Nutritivas de las Frutas y los Vegetales.

JR Harlan (1987), Les plantes cultivées et l'homme, (traducción de Jacques Belliard y Brad Fraleigh), Presses universitaires de France, Paris, 1987

Pérez, Carlos (2006), Raíces y Tubérculos.

Sánchez, R. (2012), El valor nutricional de los Alimentos.

Bembibre Cecilia (2007), Comida étnica, Definición Sociocultural,

Kroeber y Cluckhoholm (1952), *Cultura: Una reseña crítica de conceptos y definiciones*

Julie A. Mennella. (2004), .Explorando los principios de la cultura

Gastronómica.

Luján, Néstor (1997), Historia de la Cocina.

David Hume (1944), Ensayos de moral y política.

Castro, Roberto (2004), Propuesta y Experimentación de un Manual de Capacitación con técnicas de preparación culinaria ideales para la gastronomía ecuatoriana.

Ucha, Florencia (2007), Materia Prima.

Sistema HACCP. Análisis de Riesgos para Puntos de Control Críticos.

Chang, Nancy (2010), Utensilios y Equipo de cocina.

OMS (2012), La Organización Mundial de la Salud

Manufacturing Division (1993), Manual de Sanitación QBA.

## 2. ANEXOS



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA**



### Encuesta dirigida a la comunidad del Cantón Ambato

#### OBJETIVO:

Realizar un análisis acerca de la influencia de los Productos Andinos en la Cultura Gastronómica del Cantón Ambato, con el fin de establecer posibles alternativas para el desarrollo de la misma.

#### INSTRUCCIONES:

Responda con una **X** según su criterio.

Recuerde que puede escoger varias opciones.

Por favor dedique un momento a completar esta pequeña encuesta, la información proporcionada nos será de mucha utilidad para la realización de una investigación.

1. ¿Conoce usted cuáles son los productos alimenticios andinos?

SI  NO

2. ¿Conoce el aporte nutricional de los productos alimenticios andinos?

SI  NO

3. ¿Entiende el término "Cultura Gastronómica"?

SI  NO

4. ¿Cuál es la situación real de la cultura gastronómica en el Cantón?

EXCELENTE  BUENO  REGULAR  DEFICIENTE

5. ¿Cómo cree usted que se puede aprovechar los productos alimenticios andinos?

CON PROMOCIÓN

CON NUEVOS PLATOS QUE TENGAN COMO BASE ESTOS PRODUCTOS

CON NUEVOS PLATOS QUE TENGAN COMO BASE ESTOS PRODUCTOS

6. ¿Cuáles cree usted que son los principales productos alimenticios de la región Andina?

PRODUCTOS AGRÍCOLAS  PLATOS TÍPICOS

7. Según usted ¿Cuáles son los principales productos agrícolas de la región Andina?

CEREALES  FRUTAS  VEGETALES  TUBÉRCULOS

8. ¿Qué tipo de sanitización de alimentos utiliza?

SOLUCION DE CLORO  SOLUCION CON VINAGRE  AGUA Y JABÓN

**9. ¿Qué platos típicos andinos conoce usted?**

Papas con cuero	<input type="checkbox"/>	Yahuarlocro	<input type="checkbox"/>	Caldo de 31	<input type="checkbox"/>
Gallina asada	<input type="checkbox"/>	Cuy asado	<input type="checkbox"/>	Conejo asado	<input type="checkbox"/>
Mote con hornado	<input type="checkbox"/>	Llapingachos	<input type="checkbox"/>	Fritada	<input type="checkbox"/>
Morcilla	<input type="checkbox"/>	Chugchucaras	<input type="checkbox"/>	Otros	<input type="checkbox"/>

¿Cuáles?.....

**10. ¿Qué fenómenos culturales cree usted que influyen en las prácticas alimenticias de un pueblo?**

CREENCIAS  COSTUMBRES  CIENCIAS  RELIGIÓN

**11. ¿Qué costumbres o tradiciones gastronómicas conoce?**

COLADA MORADA (FINADOS)	<input type="checkbox"/>	FANESCA (SEMANA SANTA)	<input type="checkbox"/>
PONCHE (NAVIDAD)	<input type="checkbox"/>	CENA NAVIDEÑA	<input type="checkbox"/>

**12. ¿Qué tipos de contaminación por mala manipulación de alimentos conoce usted?**

FÍSICA  QUÍMICA  BIOLÓGICA

**13. ¿Qué procesos de preparación de alimentos utiliza usted?**

COCCIÓN AL VAPOR	<input type="checkbox"/>	HERVIDO	<input type="checkbox"/>	ESTOFADO	<input type="checkbox"/>
ASADO	<input type="checkbox"/>	MICROONDAS	<input type="checkbox"/>	FRITURA	<input type="checkbox"/>

**14. ¿Qué utensilios son los que más utiliza para preparar alimentos?**

CUCHILLOS	<input type="checkbox"/>	TABLA DE PICAR	<input type="checkbox"/>	PELADOR	<input type="checkbox"/>
ABRELATAS	<input type="checkbox"/>	RALLADOR	<input type="checkbox"/>	ESCURRIDOR	<input type="checkbox"/>
LICUADORA	<input type="checkbox"/>	OLLAS	<input type="checkbox"/>	SARTENES	<input type="checkbox"/>
VAPORERA	<input type="checkbox"/>	HORNO	<input type="checkbox"/>	CHUCHARA MEDICIÓN	<input type="checkbox"/>
TAZONES	<input type="checkbox"/>	PINZAS	<input type="checkbox"/>	ESPÁTULA	<input type="checkbox"/>
COLADOR	<input type="checkbox"/>	TERMÓMETRO	<input type="checkbox"/>	OTROS	<input type="checkbox"/>

¿Cuáles?.....

**15. ¿Qué preparados alimenticios que se consideran medicinales conoce?**

PARA LA GRIPE	<input type="checkbox"/>	PARA EL DOLOR DE ESTÓMAGO	<input type="checkbox"/>
PARA LA GASTRITIS	<input type="checkbox"/>	PARA EL DOLOR DE CABEZA	<input type="checkbox"/>

**Muchas gracias por su tiempo, un excelente día!**





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA**



**Entrevista dirigida a los expertos en Gastronomía del Cantón Ambato**

**Objetivo:**

Realizar un análisis acerca de la influencia de los Productos Andinos en la Cultura Gastronómica del Cantón Ambato, con el fin de establecer posibles alternativas para el desarrollo de la misma.

- 1. ¿En qué situación cree usted que se encuentra la gastronomía en el Cantón Ambato?**

.....  
 .....  
 .....

- 2. ¿Qué opina usted sobre los productos alimenticios andinos?**

.....  
 .....  
 .....

- 3. ¿Qué grado de influencia cree usted que tienen los productos alimenticios andinos en la Cultura Gastronómica del Cantón Ambato?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

- 4. ¿La gastronomía ambateña se la podría considerar como una gran potencia a nivel nacional? Detalle algunas fortalezas**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

- 5. Según su criterio, ¿De qué manera se puede promover el desarrollo de la Gastronomía Ambateña tanto a nivel nacional como internacional?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

## Principales productos agrícolas

**Tabla N° 1: 10 Productos Permanentes (detalle anual)**

Cultivo	Condición del Cultivo	Superficie Plantada Has	Superficie Edad Productiva Has	Superficie Cosechada Has	Producción Tm	Ventas Tm	Rendimiento
Manzana	Asociado	1.131	1.019	892	896	872	0,79
Claudia	Asociado	1.023	955	885	1.122	1.101	1,10
Pera	Asociado	918	884	848	1.432	1.330	1,56
Mora	Asociado	495	452	219	248	231	0,50
Durazno	Asociado	439	368	354	255	253	0,58
Manzana	Sólo	432	338	304	442	422	1,03
Pera	Sólo	402	383	367	717	680	1,79
Mora	Sólo	305	291	253	744	733	2,44
Claudia	Sólo	301	279	245	292	287	0,97
Durazno	Sólo	228	163	146	267	253	1,17

FUENTE: III Censo Nacional Agropecuario

ELABORACION: Cámara de Agricultura de la Primera Zona

**Tabla N° 2: Participación en la producción de Tungurahua**

Cultivo	Condición del cultivo	Superficie Sembrada Has	Superficie Cosechada Has	Cantidad Cosechada TM	Cantidad Vendida TM	Rendimiento
Papa	Sólo	2.099	1.810	9.647	7.188	4,60
Cebada	Sólo	1.594	1.354	717	494	0,45
Maíz suave choclo	Sólo	943	762	1.642	1.523	1,74
Cebolla colorada	Sólo	926	819	6.818	6.396	7,36
Lechuga	Sólo	850	832	5.970	5.800	7,02
Arveja tierna	Sólo	648	511	563	537	0,87
Avena	Sólo	552	551	392	379	0,71
Remolacha	Sólo	543	537	4.668	4.560	8,60
Col	Sólo	500	429	5.762	5.707	11,51
Papa	Asociado	480	296	415	277	0,87
Coliflor	Sólo	475	457	3.651	3.531	7,69
Haba tierna	Sólo	305	265	538	423	1,76
Maíz suave seco	Sólo	287	251	200	150	0,70
Zanahoria amarilla	Sólo	283	261	2.830	2.806	9,99
Haba seca	Sólo	270	260	251	196	0,93
Haba seca	Asociado	169	2	0	0	0,00
Cebolla blanca	Asociado	148	148	423	423	2,87
Cilantro	Sólo	139	129	636	629	4,58
Oca	Sólo	120	117	322	192	2,68
Brócoli	Sólo	102	102	294	294	2,89
Chocho	Sólo	78	70	24	23	0,31

Arveja tierna	Asociado	75	70	76	69	1,02
Haba tierna	Asociado	74	71	117	87	1,58
Maíz suave choclo	Asociado	70	58	106	81	1,52
Tomate riñón	Sólo	58	55	3.369	3.340	58,28
Meloco	Sólo	57	56	129	84	2,26
Cebolla blanca	Sólo	54	54	292	240	5,42
Ajo	Sólo	53	18	58	58	1,09
Lechuga	Asociado	52	52	288	273	5,53
Col	Asociado	52	51	268	233	5,16
Alcachofa	Sólo	51	51	26	26	0,51
Melón	Sólo	50	0	0	0	0,00
Coliflor	Asociado	48	48	334	323	6,92
Trigo	Sólo	48	47	15	13	0,32
Remolacha	Asociado	43	43	233	221	5,38
Nabo	Sólo	35	35	394	388	11,13
Fréjol seco	Sólo	35	35	23	5	0,64
Cebada	Asociado	33	29	10	9	0,28
Maíz suave seco	Asociado	33	33	16	10	0,47
Acelga	Sólo	32	32	112	112	3,50
Rabano	Sólo	32	31	146	144	4,60
Rabano	Asociado	29	29	44	44	1,49
Fréjol seco	Asociado	28	26	5	4	0,20
Arveja seca	Sólo	24	22	21	20	0,87
Fréjol tierno	Asociado	23	8	11	5	0,48
Planta Medicinal Transitorio	Asociado	21	20	0	0	0,00
Arveja seca	Asociado	19	19	9	9	0,45

Oca	Asociado	19	19	45	23	2,40
Nabo	Asociado	18	18	101	98	5,51
Mellocó	Asociado	17	17	28	21	1,63
Cilantro	Asociado	14	14	8	8	0,58
Fréjol tierno	Sólo	13	12	18	18	1,38
Apio	Sólo	12	12	44	42	3,69
Cebolla colorada	Asociado	10	10	40	40	3,90
Espinaca	Sólo	10	10	8	8	0,79
Acelga	Asociado	8	8	4	4	0,48
Papa nabo	Asociado	7	7	22	22	3,07
Lenteja	Sólo	6	6	9	8	1,46
Garbanzo	Sólo	6	0	0	0	0,00
Zanahoria amarilla	Asociado	5	5	72	72	13,30
Zambo	Sólo	4	4	97	97	21,77
Apio	Asociado	4	4	1	1	0,27
Mashua	Sólo	4	4	14	14	3,56
Chocho	Asociado	4	4	1	1	0,34
Vainita	Sólo	4	3	1	1	0,22
Ají serrano	Sólo	4	4	26	26	7,35
Quínua	Asociado	3	3	1	1	0,45
Papa nabo	Sólo	3	3	13	13	4,62
Brócoli	Asociado	3	3	3	3	1,12
Espinaca	Asociado	2	2	1	1	0,81
Zambo	Asociado	2	2	4	4	2,55
Perejil	Sólo	1	1	6	6	4,42
Pepinillo	Asociado	1	1	0	0	0,12

Pimiento	Asociado	1	1	1	1	0,77
Perejil	Asociado	1	1	0	0	0,30
Pepinillo	Sólo	1	1	9	9	10,39
Quínuia	Sólo	1	1	1	1	1,61
Lenteja	Asociado	1	1	0	0	0,51
Suquini	Asociado	1	1	5	5	6,17
Cebolla perla	Asociado	1	1	3	3	5,10
Huerto Horticola	Sólo	1	1	0	0	0,00
Mashua	Asociado	1	1	0	0	0,60
Trigo	Asociado	0	0	0	0	0,15
Vainita	Asociado	0	0	0	0	0,34
Pimiento	Sólo	0	0	1	1	6,21
Col de bruselas	Sólo	0	0	0	0	2,59
Zapallo	Asociado	0	0	2	2	13,61
Alcachofa	Asociado	0	0	0	0	0,25
Avena	Asociado	0	0	0	0	0,00
Total general		12.835	11.140	52.459	47.880	4,09

FUENTE: III Censo Nacional Agropecuario ELABORACION: Cámara de Agricultura de la Primera Zona

**Tabla N° 3: 10 Principales Productos Transitorios (detalle anual)**

Cultivo	Condición del cultivo	Superficie Sembrada Has	Superficie Cosechada Has	Cantidad Cosechada TM	Cantidad Vendida TM	Rendimiento
Papa	Sólo	2.099	1.810	9.647	7.188	4,60
Cebada	Sólo	1.594	1.354	717	494	0,45
Maíz suave choclo	Sólo	943	762	1.642	1.523	1,74
Cebolla colorada	Sólo	926	819	6.818	6.396	7,36
Lechuga	Sólo	850	832	5.970	5.800	7,02
Arveja tierna	Sólo	648	511	563	537	0,87
Avena	Sólo	552	551	392	379	0,71
Remolacha	Sólo	543	537	4.668	4.560	8,60
Col	Sólo	500	429	5.762	5.707	11,51
Papa	Asociado	480	296	415	277	0,87

FUENTE: III Censo Nacional Agropecuario ELABORACION: Cámara de Agricultura de la Primera Zona