



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA
MODALIDAD: PRESENCIAL

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

TEMA:

“LAS PLANTAS EN LA GASTRONOMÍA”

AUTOR: López Aguilar Jorge David

TUTORA: Lcda. Mg. Johanna Gabriela Monge Martínez

Ambato – Ecuador

2020

APROBACIÓN DE LA TUTORA

Yo, Mg. Lic. Johanna Gabriela Monge Martínez con C.I 1803149614 en mi calidad de tutora del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “**LAS PLANTAS EN LA GASTRONOMÍA**” desarrollado por el egresado López Aguilar Jorge David, 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 calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

TUTORA:

JOHANNA
GABRIELA
MONGE
MARTINEZ

Firmado digitalmente
por JOHANNA
GABRIELA MONGE
MARTINEZ
Fecha: 2020.09.30
10:23:37 -05'00'

Lic. Mg. Johanna Gabriela Monge Martínez

C.I 1803149614

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien, basado 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 especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad del autor.



López Aguilar Jorge David

C.I 180458420- 7

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La comisión de estudio y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “**LAS PLANTAS EN LA GASTRONOMÍA**”, presentado por López Aguilar Jorge David egresado de la carrera de Turismo y Hotelería promoción abril/2020 – septiembre/2020 una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de la investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN



Firmado electrónicamente por:

**JORGE ARMANDO
ALMEIDA
DOMÍNGUEZ**

Ing. Jorge Armando Almeida, Mg.

Profesor Calificador

**CAMILO
FRANCISCO
TORRES ONATE**

Firmado digitalmente por
CAMILO FRANCISCO
TORRES ONATE
Fecha: 2020.09.30
14:32:23 -05'00'

Lic. Francisco Torres Oñate, Mg.

Profesor Calificador

DEDICATORIA

El presente Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Turismo y Hotelería es a DIOS. La primera meta que se cumple Graduarme de la Universidad y para, mi familia, amigos, compañeros, desconocidos.

AGRADECIMIENTO

A Dios y, su excelencia en mí. De la familia a mi madre con su ejemplo. Los amigos que considero y, a mis compañeros en especial. A todas las personas en mi país Ecuador.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

A. PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA	I
APROBACIÓN DE LA TUTORA.....	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN	III
APROBACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	IV
DEDICATORIA.....	V
AGRADECIMIENTO	VI
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	VII
INDICE DE GRÁFICOS	IX
INDICE DE TABLAS	XI
RESUMEN EJECUTIVO	XII
ABSTRACT	XIII

B. CONTENIDOS

CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	1
1.2 DESCRIPCIÓN DE VARIABLES	2
1.2.1 LAS PLANTAS MEDICINALES	2
1.2.2 LA GASTRONOMÍA	5
1.3 OBJETIVOS	6
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	6
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
CAPÍTULO II.....	12
METODOLOGÍA.....	12
2.1 MATERIALES	12
2.2 MÉTODOS.....	16

CAPÍTULO III	17
ANÁLISIS Y RESULTADOS	17
3.1 ANÁLISIS Y RESULTADOS	17
CAPÍTULO IV	36
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	36
4.1 CONCLUSIONES	36
4.2 RECOMENDACIONES	37
C. MATERIALES DE REFERENCIA	
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	38
ANEXOS.....	43

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: “FORMATO FICHA SENSORIAL”	13
GRÁFICO N° 2: “FORMATO RECETA ESTÁNDAR”	14
GRÁFICO N° 3: “FORMATO RECETARIO”	15
GRÁFICO N° 4: “FOTOGRAFÍAS DE INGREDIENTES DE LA PRIMERA RECETA”	20
GRÁFICO N° 5: “FOTOGRAFÍA DEL PRIMER PRODUCTO”	21
GRÁFICO N° 6: “COLOR”	22
GRÁFICO N° 7: “OLOR”	23
GRÁFICO N° 8: “TEXTURA”	24
GRÁFICO N° 9: “ACEPTABILIDAD”	25
GRÁFICO N° 10: “FOTOGRAFÍAS DE INGREDIENTES DE LA SEGUNDA RECETA”	30
GRÁFICO N° 11: “FOTOGRAFÍA DEL SEGUNDO PRODUCTO”	31
GRÁFICO N° 12: “COLOR”	32
GRÁFICO N° 13: “OLOR”	33
GRÁFICO N° 14: “TEXTURA”	34
GRÁFICO N° 15: “ACEPTABILIDAD”	35
GRÁFICO N° 16: “APLICACIÓN DE LA FICHA SENSORIAL A EVALUADORES VOLUNTARIOS ADULTOS”	44
GRÁFICO N° 17: “APLICACIÓN DE LA FICHA SENSORIAL A EVALUADORES VOLUNTARIOS JÓVENES”	44
GRÁFICO N° 18: “ENSALADA PIPERITA CON SALSA VINAGRETA DE MENTA”	45
GRÁFICO N° 19: “ENSALADA CHAMOMILLA CON SALSA VINAGRETA DE MANZANILLA CAMELIZADA”	46

.....	47
GRÁFICO N° 20: “ENSALADA PIPERITA CON SALSA VINAGRETA DE MENTA”	47
GRÁFICO N° 21: “ENSALADA CHAMOMILLA CON SALSA VINAGRETA DE MANZANILLA CAMELIZADA”	48
GRÁFICO N° 22: “PORTADA”	49
GRÁFICO N° 23: “CONTENIDO PÁG. 1”	50
GRÁFICO N° 24: “CONTENIDO PÁG. 2”	51
GRÁFICO N° 25: “CONTENIDO PÁG. 3”	52
GRÁFICO N° 26: “CONTENIDO PÁG. 4”	53
GRÁFICO N° 27: “CONTRAPORTADA”	54

INDICE DE TABLAS

TABLA N° 1 “PLANTA MANZANILLA”	4
TABLA N° 2 “PLANTA MENTA”	5
TABLA N° 3 “PLANTAS MEDICINALES DE LA PROVINCIA DE TUNGURAHUA”	7
TABLA N° 4 “COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS”	17
TABLA N° 5 “CÁLCULO DE CALORÍAS”	18
TABLA N° 6 “COLOR”	21
TABLA N° 7 “OLOR”	22
TABLA N° 8 “TEXTURA”	23
TABLA N° 9 “ACEPTABILIDAD”	24
TABLA N° 10 “COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS”	27
TABLA N° 11 “CÁLCULO DE CALORÍAS”	28
TABLA N° 12 “COLOR”	31
TABLA N° 13 “OLOR”	32
TABLA N° 14 “TEXTURA”	33
TABLA N° 15 “ACEPTABILIDAD”	34

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LAS PLANTAS EN LA GASTRONOMÍA”.

AUTOR: Jorge David López Aguilar

TUTORA: Lcda. Mg. Johanna Gabriela Monge Martínez

RESUMEN:

El presente Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Turismo y Hotelería y, tema: “LAS PLANTAS EN LA GASTRONOMÍA”. Se consideró investigar plantas que se recolectan en mercados de la ciudad de Ambato en la provincia de Tungurahua donde se observa la comercialización de productos, cereales, frutas, tubérculos, verduras son cultivos que se recolectan también en los cantones de Baños, Cevallos, Mocha, Patate, Pelileo, Píllaro, Quero, Tisaleo. Hay información acerca de usar la manzanilla, la menta y, las propiedades medicinales de conocimiento ancestral se practican la transformación en productos alimenticios que sean aptos para el consumo humano. En gastronomía la cocina nacional representa la supervivencia es un recurso que fomenta a turistas visitar un lugar de algún país en específico. Para el resultado y la discusión se delimitó la información relacionada a fichas sensoriales en la degustación de preparaciones culinarias. Se planteó la elaboración de ensaladas más ingredientes naturales acompañadas de salsas vinagretas con plantas medicinales dando como producto final “La Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla” y, “La Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”.

PALABRAS CLAVE: Preparaciones, procedimientos, productos, sociedad, usos.

ABSTRACT

TOPIC: “THE PLANTS IN THE GASTRONOMY”.

AUTHOR: Jorge David López Aguilar

TUTOR: Lcda. Mg. Johanna Gabriela Monge Martínez

ABSTRACT:

The Present final Report of the Graduation or Qualification Work prior to obtaining the Degree of Tourism and Hospitality and, subject “THE PLANTS IN THE GASTRONOMY”. It was considered to investigate plants that are collected in the markets of the city of Ambato in the province of Tungurahua where it is observed the commercialization of cereal, fruit, tuber and vegetable products are crops that are collected also in the others towns of Baños, Cevallos, Mocha, Patate, Pelileo, Pillaro, Quero, Tisaleo. There is information about to use the chamomille, mint and, the medicinal properties are of ancestral knowledge is practiced the transformation in food products that are fit for human consumption. In gastronomy the national cuisine represents survival is a resources that encourages tourists to visit a place in a specific country. For the result and the discussion it was delimited the related information to sensory data sheets in the tasting of culinary preparations. It was proposed the elaboration of salads plus natural ingredients accompanied by vinaigrette sauces with medicinal plants giving as a final product the “Chamomilla Salad with Caramelized Chamomile Vinaigrette Sauce” and, “Piperita Salad with Mint Vinaigrette Sauce”.

Keywords: Preparations, procedures, products, society, uses.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

Los frutos silvestres se consideran los primeros alimentos de la humanidad. Los antepasados quienes compartían con las mujeres y, los niños dependían de la recolección pero era muy arriesgado por eso hace miles de años se empezó a cultivar a partir de semillas en pequeños huertos que ofrecían una fuente más segura (ElComercio, 1997).

“En la provincia de Tungurahua la categoría de alimentos anual apto para el consumo humano según el censo agropecuario de 1954 son: a) cereales; b) leguminosas; c) tubérculos; d) raíces y; e) hortalizas. Ocuparon el 98.4% de la superficie de labranza” (Romero E. , 1983, pág. 65).

Fusté (2016) menciona “los procesos agrícolas proporcionan una gastronomía variada que es un símbolo de la propia identidad y, un importante recurso a la vez” (p.10). Las nuevas técnicas de cocina, cocina nacional e internacional surgió en función de la práctica culinaria con la aparición de nuevas especies cultivadas, procedimientos en la cocción, fritura animal. Más allá del contenido tradicional requiere un reconocimiento al representar la supervivencia (Romero, Viesca, & Hernández, 2011).

El cuidado del medio ambiente fomenta a cumplir con actividades que sean más sustentables y, cultivar con buenas prácticas en un sistema ecológico de fácil acceso; prevenir plagas (Berry, 2011).

El cultivo de plantas medicinales uso culinario se realiza por incentivo de diferentes instituciones educativas, agrícolas, programas de contención social de adultos mayores, de personas con discapacidades y, el mayor número de agricultores se dedica a cultivarlas para consumo propio de manera frecuente se comparte a vecinos o parientes es el derecho a la salud con los problemas económicos en la sociedad con acceso a la convencionalidad (Madaleno & Montero, 2012).

Gómez (2012) argumenta “los estudios realizados en el Estado de Tabasco y, en otras entidades de México coinciden en señalar que el lugar principal donde se las encuentra es en huertos familiares de habitantes” (p.45).

Con el paso del tiempo se ha podido reconocer la adhesión en preparaciones antiguas que se consideraban al margen y, bondades atribuidas. El conocimiento que se ha ido adoptando proviene de múltiples factores en su gran mayoría (Peralta, Mondragón, & Bello, 2019). En la sociedad en manos de madres cabeza de familia se mantiene la tradición que llevan destacándose como: adobo en carnes y, aromatizante (Toscano, 2006).

En el estudio con referencia a saber junto a la iniciación de nativos Tsáchilas los tratamientos se consigue una interpretación en donde las mujeres juegan un papel importante quienes muestran el procedimiento vinculado en el consumo que está apartado de condiciones generalizadas acerca de energías que se complementa en positivas o negativas (Sánchez E. , 2013).

1.2 Descripción de variables

1.2.1 Las plantas medicinales

Mendiola & Montalban (2009) afirman “el tipo denominadas las vivaces viven varios años pueden ser leñosas con hojas generalmente persistentes como el laurel o pueden no ser leñosas persistir en invierno bajo tierra en forma de bulbo o de rizoma como el cebollino, el ajo o la menta” (p.10).

Por los usos llevan algunas atribuciones en la farmacología por consiguiente el hábitat es el principal requerimiento así como algunas curiosidades que prácticamente han sido probadas en animales (Vega, 2013).

Para Marinoff (2009), si bien pueden poseer propiedades curativas causan reacciones adversas desconociéndose en muchos casos que debe ser controlado; efectos de intoxicación.

En el continente americano el principal tratamiento es bajo fines similares como los medicamentos de siguientes características: 1. Cigarros; 2. Cocción; 3. Conservación en sal; 4. Hojas machacadas; 5. Infusión de hojas y, flores; 6. Secado y; 7. Semillas de alimento (Nuñez, 1982).

Según Torres (2016), el conocimiento sobre estas se realizaba oralmente de generación en generación de padres a hijos y, representa un patrimonio para la humanidad. Para Pérez (2011), en países tecnológicamente avanzados como los Estados Unidos un 60% de la sociedad las emplea para aliviar ciertas dolencias. El reconocimiento de especies y, las formas correctas para su preparación es una práctica vivencial relacionado con la fe en ritos accesorios que coadyuvarían a su efectividad (González & Morales, 2004).

Para García (2012), los espacios de distribución y, venta representativos son las tiendas de productos naturistas. Según la percepción de expendedores 75% de compradores sabe qué va a adquirir. Las farmacias hasta los supermercados promueven su consumo masivo y, contribuyen a que la circulación se realice sin un conocimiento profundo desprovisto de estricto control oficial razón por la cual puede implicar peligros para la sociedad (Pochettino, 2008).

El Gobierno tiene la responsabilidad de proteger por lo tanto tiene que establecer leyes para regir el registro, importación, fabricación, almacenamiento, distribución y, venta (Robertson, 2007).

Según Huamantupa (2011), las encuestas realizadas a compradores. De las partes utilizadas, el 75% corresponde al empleo de toda la planta medicinal es decir incluyendo las raíces, tallos, hojas y, flores, 10 % solamente hojas, 4% raíces y, el 11% mixtura de flores, frutos y, tallos. La información en torno a la dosis recomendada verificada en la ciencia es cuando se suministra en segmentos de la sociedad susceptibles; niños (Gil, Carmona, & María, 2006).

Se reconoce su doble uso así como se habla de manera separada la manzanilla, la menta, etc... Antibacteriano, antiespasmódico, carminativo, circulatorio, colitis, abdominales, dérmicas, estomacales, hemorragias, intestinales, menstruales, metabólicas, nerviosas, respiratorias, sanguíneas y, se pueden consumir en los productos como saborizantes (Burgos & Morales, 2010).

Tabla N° 1 “**Planta manzanilla**”

Centro de origen	Originaria de Europa (zona de los Balcanes), norte de África y, Asia occidental.
Distribución geográfica	Se cultiva en Europa (España, Yugoslavia y, Hungría, cuenca del Danubio), el norte de África (Egipto), oeste de Asia (Turquía) y, Sudamérica (Argentina).
Familia botánica	Asteraceae (compositae)
Nombre científico	<i>Matricaria chamomilla</i>
Nombre común	Manzanilla

Fuente: (Cameroni, 2010)

La manzanilla es una planta anual herbácea muy ramificada que puede alcanzar una altura de 20 a 50 cms., las hojas divididas en varias partes que semejan un fino encaje filiformes, las inflorescencias o capítulos en los extremos son pequeños largamente pedunculados tienen un olor agradable, las flores periféricas son femeninas de color blanco, el fruto es un aquenio muy pequeño verdoso-amarillento. Crece con facilidad en sitios dominados por: a) climas cálidos; b) semi-cálidos; c) semi-secos y; d) templados (Milla, 2008).

Tabla N° 2 “Planta menta”

Centro de origen	Zonas asiáticas como la vieja Mesopotamia y, Egipto.
Distribución geográfica	En la región mediterráneo tanto en Europa como en Asia Menor, Australia y, el norte de África.
Familia botánica	Lamiaceae (Labiatae)
Nombre científico	<i>Mentha piperita</i>
Nombre común	Menta

Fuente: (Sánchez, García, Carballo, & Crespo, 1996)

Es una planta perenne de crecimiento rápido de 30 a 90 cms., las hojas son largamente pecioladas normalmente con el borde aserrado, raíces robustas que medran bajo el suelo, las flores pequeñas de color lila azulado. Se desarrollan bien en climas templados cálidos con elevada luminosidad (Sánchez, García, Carballo, & Crespo, 1996).

1.2.2 La gastronomía

Es un arte culinario modifica alimentos los vuelve más apetitosos de más fácil digestión para hacerlos más atractivos forma cocciones, colores, cortes, guarniciones sabores variados (Correa dos Santos, 2014). La gastronomía también es un factor cultural que se configura como recurso estratégico necesario y, promoción de destinos turísticos (Carvache, 2017). En cada región posibilita reflejar la forma como vive cada pueblo en una época determinada. Es un canal que trabaja con diversos actores (Tramontin, 2010).

Para Matta (2014), afirma que los componentes que sobresalen en torno al aprendizaje de preparaciones de recetas y, más tradiciones diversas de algún país son: 1. Alta cocina; 2. Cocina familiar; 3. Prácticas agrícolas y; 4. Comercio de alimentos. Debe destacarse que la producción de alimentos genera nuevos paisajes que pueden ser utilizados por el sector turístico.

La cocina nacional se considera como la identidad grupal de algún país es la valorización del entorno donde se desarrolla cada cultura la relación del hombre con el medio y, la manera de enfrentar dificultades; la supervivencia. La alimentación del mundo es un patrimonio de conservación (Torres, Madrid, & Santoni, 2006).

Según Huertas (2016), argumenta que el turismo gastronómico es una modalidad que ha ido creciendo en países como Italia, Francia y, España. Los emprendimientos que brindan sus productos o servicios se han convertido en una prioridad para la degustación del viajero. En Colombia, Ecuador y, Perú también se destacan por su oferta en los últimos años ha aparecido con fuerza la celebración de festividades, rutas de consumidores y, además de saciar el hambre es un proceso que fortalece la economía del lugar donde se desarrolla (López, 2016).

Para Cabrera (2013), la satisfacción de consumidores se complementa con el conjunto de tácticas y, conocer la motivación. Es una muestra de calidad en la recepción. Los productores sienten las necesidades de cada cliente por ello la oferta de productos o servicios en restaurantes con un carácter estandarizado puede distinguirse por la escenificación en competencia a la entrega simple (Karmen, 2013).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Analizar las plantas medicinales en la gastronomía de la provincia de Tungurahua.

1.3.2 Objetivos Específicos

Identificar las plantas medicinales existentes en la provincia de Tungurahua.

Las plantas medicinales características en la provincia de Tungurahua son: 1. Cedrón; 2. Chuquiragua; 3. Hierbabuena; 4. Manzanilla; 5. Matico; 6. Menta; 7. Orégano; 8. Sábila; 9. Toronjil; 10. Valeriana y; 11. Yacón eran usadas por las propiedades y, el tratamiento para problemas de salud (Moreta, 2016).

Tabla N° 3 “Plantas medicinales de la provincia de Tungurahua”

Nombre de la planta medicinal	Nombre científico	Imagen
CEDRÓN	<i>Aloysia citrodora</i>	
CHUQUIRAGUA	<i>Chuquiragua Jussieu</i>	
HIERBA BUENA	<i>Mentha spicata</i>	

<p>MANZANILLA</p>	<p><i>Matricaria chamomilla</i></p>	
<p>MATICO</p>	<p><i>Buddleja globosa</i></p>	
<p>MENTA</p>	<p><i>Mentha piperita</i></p>	
<p>ORÉGANO</p>	<p><i>Origanum vulgare</i></p>	

<p>SÁBILA</p>	<p><i>Aloe vera</i></p>	
<p>TORONJIL</p>	<p><i>Melissa officinalis</i></p>	
<p>VALERIANA</p>	<p><i>Valeriana officinalis</i></p>	
<p>YACÓN</p>	<p><i>Smallanthus sonchifolius</i></p>	

Fuente: (Moreta, 2016)

Determinar las principales preparaciones culinarias de la provincia de Tungurahua.

En los 9 cantones que forman parte de la provincia de Tungurahua existe mucha riqueza gastronómica conocida cada uno se caracteriza por: 1. Delicias y; 2. Especialidades (Maisanche, 2007). Los principales platos típicos característicos son: 1. En Ambato, batidos, caldo de 31, caldo de gallina, colada morada, cuyes, chinchulines, empanadas de viento, helados, jugos, llapingacho, pan, quimbolitos, tortillas de maíz; 2. En Baños de Agua Santa, caldo de gallina, camotes en caldo de carne, coctel, jugo de caña, melcochas, sandwiches; 3. En Cevallos, caldo de patas, chicha de jora, fritada, hornado, mermelada de uvilla, yahuarlocro; 4. En Mocha, caldo de gallina, conejo, cuy, dulce de guayaba, habas con queso, maíz tostado, papas con cuero, quimbolito, yahuarlocro; 5. En Patate, arepas de zapallo, chicha de uva, vino de uva; 6. En Pelileo, empanadas en tiesto, tamales, tzawar mishki; 7. En Píllaro, ají de cuy, caldo de morcilla, champús, pato al lodo, trucha, yaguarlocro; 8. En Quero, cuy, helados de uvilla, tortillas de yuca con menudo y; 9. En Tisaleo, fritada, locro de cuy, turrone (Tungurahua turismo, 2019).

Proponer preparaciones culinarias en base al uso de plantas medicinales.

En el planeta que habitamos el consumo de alimentos genera una interrogante ¿Sé puede comer? Con la gran diversidad por ejemplo las algas. Los chinos fueron quienes mostraron su uso medicinal como culinario. En las numerosas islas de Oceanía y del Pacífico sur las consumen frescas en ensaladas. En nueva Inglaterra las algas no se consumían sino que usaban para conferir un aroma especial al resto de alimentos. En América del Sur se utilizaba como sustituto de la carne o en la ensalada (Pérez, Hernández, Vergara, Brun, & León, 2016).

El plato de ensalada en cada continente tiene semejanzas en los ingredientes. África la presenta con hortalizas o verduras, quesos, huevos, cereales, fruta todas aromatizadas con deliciosas plantas medicinales y, especies. América la contiene con hortalizas o verduras, frutas, frutos secos, huevos, tubérculos y, se aliñan con salsas.

Asia la combina con frutas, cereales, hortalizas o verduras, legumbres, plantas medicinales y, especias. Europa la propuesta es interesante, tubérculos, frutos, carnes, queso, hortalizas o verduras y, mariscos. Oceanía ofrece una mezcla de influencias asiáticas y europeas unida a su riqueza marina (Ramón, 2018).

En la presentación se escogió un tipo de entrada o postre de sal “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta” y, dulce la “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada”: La guarnición de cereales, derivados de la leche, frutas, tubérculos, la base con verduras y, el aderezo que es el líquido sazonador con plantas medicinales para ensaladas y, conocimientos de técnicas básicas en cocina nacional. En la selección del plato y, su nombre se destaca la referencia a nombres científicos en particular de la menta y, manzanilla por su uso en culinaria, industrias farmacéutica y, en cosmética.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Los recursos materiales a utilizar son los siguientes:

- Ingredientes de recetas
- Cocina a gas
- Computadora
- Servicio de internet
- Utensilios de cocina

Para la presente investigación los materiales para recolectar información se utilizó los elementos siguientes: a) ficha sensorial; b) receta estándar; c) recetario. Y, la técnica de la degustación.

a) Ficha Sensorial

Según Cárdenas (2018), las fichas sensoriales muestran juicios sobre algún producto. Es una herramienta básica cada vez más usada en la gastronomía. Se establece como una prueba “afectiva” es aquella en la cual se expresa alguna reacción subjetiva indicando si le gusta o si prefiere otro. Por lo general se realiza al consumidor.

Se tomó el formato de la ficha del estudio en la tesis como tema: “EL NÍSPERO COMO INGREDIENTE DEL PATRIMONIO GASTRONÓMICO ECUATORIANO”. Autor: Lissette Verenice Torres Yáñez (Gráfico no. 1).

Gráfico N° 1: “Formato Ficha Sensorial”

 <div style="display: inline-block; text-align: center; margin-left: 20px;"> <p>UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION</p> <p>CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA</p> </div> 																		
Ficha sensorial																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Nombre:</td> <td style="width: 25%;"></td> <td style="width: 25%;">Fecha:</td> <td style="width: 25%;"></td> </tr> <tr> <td>Sexo:</td> <td style="text-align: center;">M F</td> <td>Edad:</td> <td></td> </tr> </table>	Nombre:		Fecha:		Sexo:	M F	Edad:											
Nombre:		Fecha:																
Sexo:	M F	Edad:																
<p>Objetivo:</p> <p>Evalué cada una de las muestras y califíquelas con la puntuación que encontrara en la tabla de acuerdo a su grado de satisfacción o insatisfacción.</p>																		
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">Puntuación</th> <th style="width: 85%;">Categoría</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Me disgusta mucho</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Me disgusta un poco</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td>No me gusta ni me disgusta</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td>Me gusta moderadamente</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td>Me gusta mucho</td> </tr> </tbody> </table>	Puntuación	Categoría	1	Me disgusta mucho	2	Me disgusta un poco	3	No me gusta ni me disgusta	4	Me gusta moderadamente	5	Me gusta mucho						
Puntuación	Categoría																	
1	Me disgusta mucho																	
2	Me disgusta un poco																	
3	No me gusta ni me disgusta																	
4	Me gusta moderadamente																	
5	Me gusta mucho																	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 45%;">Productos</th> <th style="width: 10%;">Color</th> <th style="width: 10%;">Olor</th> <th style="width: 10%;">Textura</th> <th style="width: 10%;">Aceptabilidad</th> <th style="width: 15%;">Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="height: 20px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Productos	Color	Olor	Textura	Aceptabilidad	Total												
Productos	Color	Olor	Textura	Aceptabilidad	Total													
<p>Observaciones:</p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid black; margin: 5px 0;"/>																		
Muchas gracias por su valiosa colaboración.																		

Fuente: (Torres, 2019)

c) Recetario

En Colombia las recetas presentaron una evolución con técnicas europeas como la voz experta que conduce a una ejecución correcta. Se señalaba las limitaciones y, los errores comunes de procedimientos (Mera & Catalina, 2014). Para Matta (2011), el caso de estudio la cocina nacional en Perú que se caracterizó por valorizar alimentos andinos y, amazónicos. Los alimentos ganaron estatus cuando pasaron por las manos de cocineros con historias individuales privilegiadas que tuvieron la posibilidad de estudiar en Europa de regresó aplicaron técnicas europeas a ingredientes poco aprovechados atribuyéndolos nuevo significado.

En la elaboración del recetario se registra: a) el costo x pax; b) el número de porciones; c) la cantidad necesaria de ingredientes; d) la historia del plato y; e) los procedimientos (Gráfico no. 3).

Gráfico N° 3: “Formato Recetario”

 UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA COCINA NACIONAL 				
NOMBRE DE LA RECETA				FOTO
PLATO ELABORADO		TIEMPO DE PREPARACIÓN		
DIFICULTAD		TIEMPO DE COCCIÓN		
COSTO		NÚMERO DE PORCIONES		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	TÉCNICA - MISE EN PLACE	BREVE HISTORIA DEL PLATO
PROCEDIMIENTO				

Fuente: (Carrera de Turismo y Hotelería, 2016)

2.2 Métodos

La muestra para el estudio con la que se trabajará es de participantes voluntarios esta consiste en individuos que voluntariamente acceden a participar en un estudio que profundiza en la degustación de productos y, responden activamente a una invitación (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2010).

Método de investigación cualitativo porque se registra observaciones. El análisis de fases del proceso de investigación es con técnicas de recogida de datos cualitativos.

La fundamentación o la modalidad que se utilizará es la investigación bibliográfica. Se investigará en las siguientes fuentes: primarias que se consideran cualitativas observación. Y, secundarias externas: a) publicaciones; b) directorios y; c) revistas.

El tipo de estudio en función de la finalidad la investigación es exploratorio no descriptivo ni casual y, en función de la naturaleza la información es cualitativo no cuantitativo.

CAPÍTULO III

ANÁLISIS Y RESULTADOS

3.1 Análisis y resultados

Se obtiene la composición química de alimentos que se utilizarán en base a 11 ingredientes en la primera receta que es la “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta” (Tabla no. 4).

Tabla N° 4 “Composición de alimentos”

Número de muestras	Nombre del alimento	Contenido nutritivo en 100 gramos, porción aprovechable			
		Proteína	Extracto etéreo	Carbohidratos	
				Totales	Fibra
		gr.	gr.	gr.	gr.
(1)	Aceite	0.0	99.9	0.1	-
(5)	Aguacate (sierra)	1.4	17.5	6.1	1.6
(4)	Cebolla paiteña	1.2	0.1	12.6	0.6
(3)	Lechuga	0.7	0.2	2.2	6
(4)	Maíz tierno (choclo)	3.3	1.8	26.6	0.8
(1)	Menta	3.8	0.9	15	-
(1)	Pimienta	11.3	9.6	60.4	11.5
(1)	Queso de mesa	21.7	14.3	3.1	-
(8)	Tomate riñón	1.0	0.6	5.1	1.0
(1)	Uva verde	0.5	0.5	18.1	1.6
(1)	Vinagre	0.4	0	0.6	0

Fuente: (Vallejo, 1965)

En la siguiente tabla se hace un cálculo nutricional y se obtiene el resultado total de la cantidad de calorías que aporta la “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta” a un número de 5 pax (Tabla no. 5).

Tabla N° 5 “Cálculo de calorías”

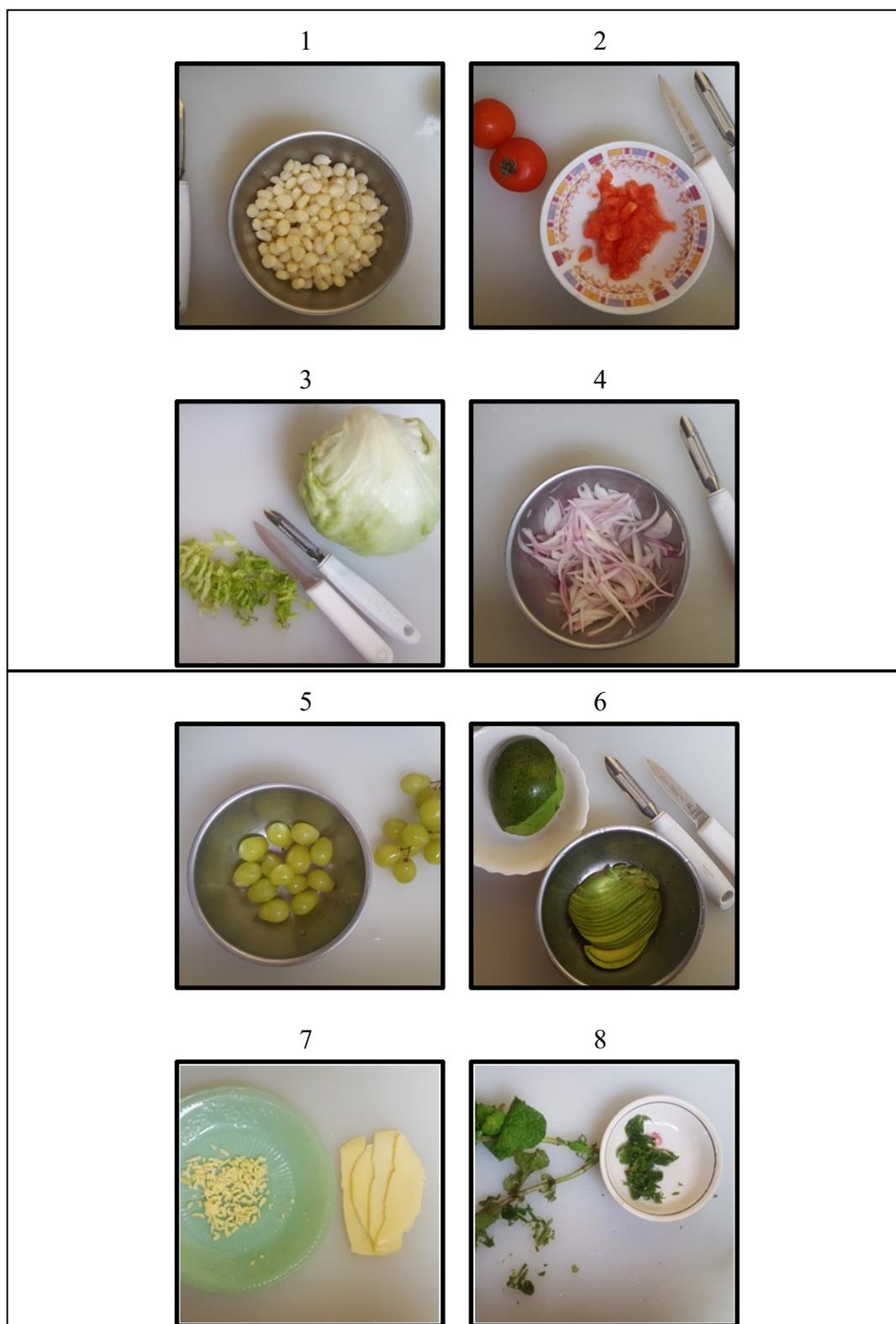
“Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”				
Nombre de alimento	Proteína	Carbohidrato	Grasas	<u>Calorías</u>
Aceite	0.0	0.1	99.9	100 cal
Aguacate (sierra)	1.4	6.1	17.5	
2 uds	0.56	2.44	7	
*4	2.24	9.76	28	40 cal
Cebolla paiteña	1.2	12.6	0.1	
2 uds	0.6	6.3	0.05	
*4	2.4	25.2	0.2	27.8 cal
Lechuga	0.7	2.2	0.2	
1 ud	0.23	0.73	0.06	
*4	0.93	2.93	0.26	4.12 cal
Maíz tierno (choclo)	3.3	26.6	1.8	
2 uds	1.65	13.3	0.9	
*4	6.6	53.2	3.6	63.4 cal
Menta	3.8	15	0.9	19.7 cal
Pimienta	11.3	60.4	9.6	81.3 cal
Queso de mesa	21.7	3.1	14.3	39.1 cal
Tomate riñon	1.0	5.1	0.6	
4 uds	0.5	2.55	0.3	
*4	2	10.2	1.2	13.4 cal
Uva verde	0.5	18.1	0.5	19.1 cal
Vinagre	0.4	0.6	0	1 cal
			Total	408.92 cal
			No. pax 5	81.78 cal

Elaborado por: López J. 2020

En la adhesión de la planta medicinal “menta” el procedimiento correspondiente tiene 9 pasos así como se observa en fotografías para comprobar y, se detallan a continuación.

1. Hervir los choclos a fuego alto unos 20 a 25 minutos y, dejar al ambiente.
2. Colocar en agua hervida los tomates cortados la base en cruz y, sacar las semillas.
3. Desinfectar la lechuga y, escurrir hasta que se haya secado.
4. Curtir la cebolla paiteña con sal limón al gusto y, escurrir hasta que se haya secado.
5. Desgranar un racimo de uvas verdes.
6. Corte pluma en el aguacate y, exprimir gotas de limón para que no se oxide.
7. Rallar el queso.
8. Cortar, lavar y, secar las hojas de la menta. En un bolw mezclar el vinagre, pimienta, sal, menta, el aceite y, batir.
9. Presentación del plato en una ensaladera como base colocar la lechuga; en guarnición seguir decorando con granos de choclo, cebolla, aguacate, tomate, uva verde, el queso rallado y; acompañar con la salsa vinagreta de menta.

Gráfico N° 4: “Fotografías de ingredientes de la primera receta”



Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 5: “Fotografía del primer producto”



Elaborado por: López J. 2020

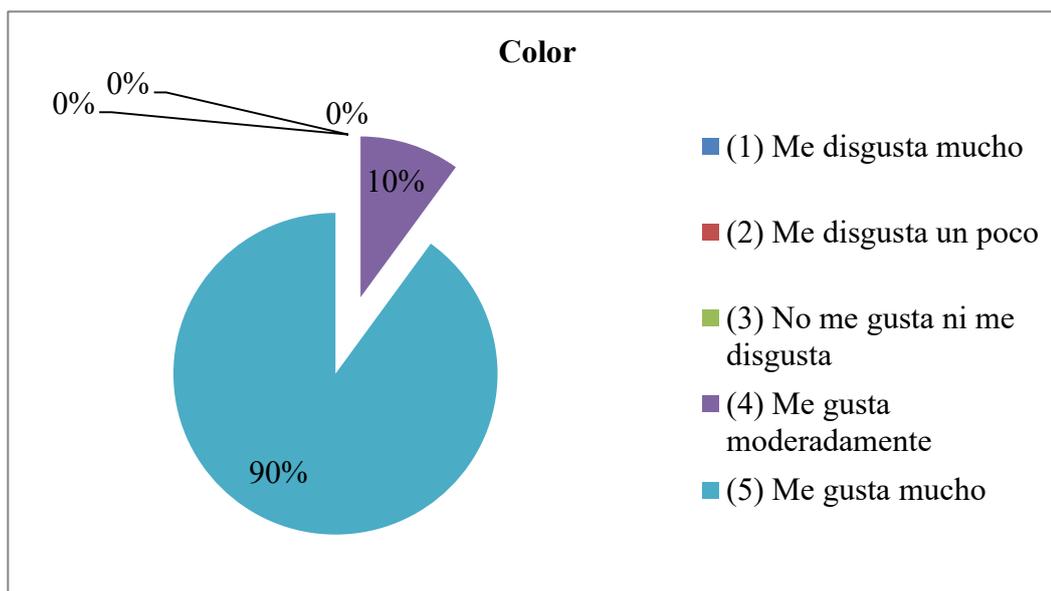
Se realizó la degustación la cual fue de 10 evaluadores quienes lograron dar una puntuación en la primera receta la “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta” en la escala de valorización.

Tabla N° 6 “Color”

“Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	-	10%	90%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	-	1	9

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 6: “Color”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

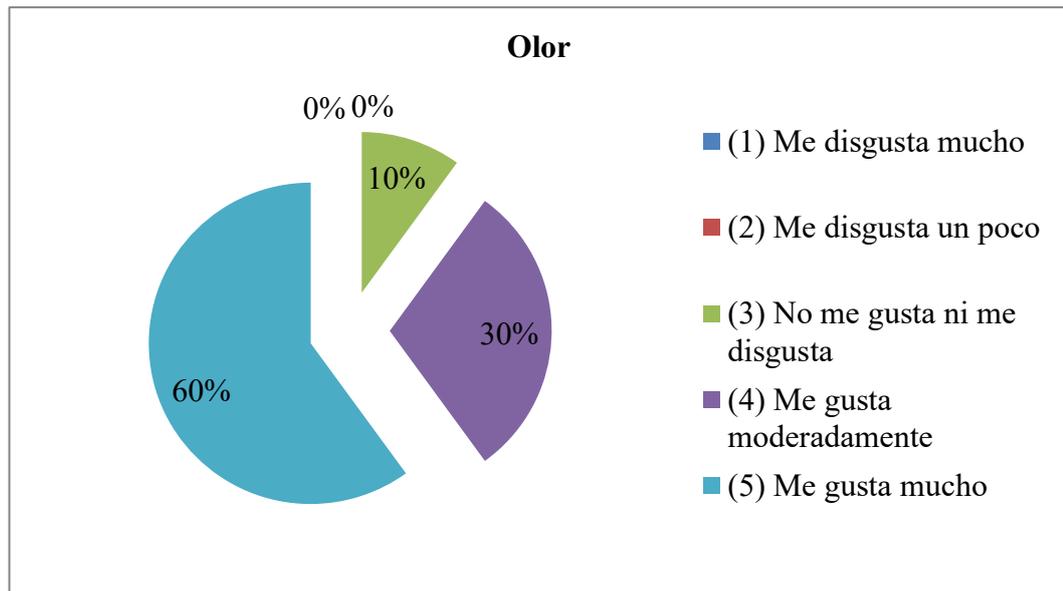
Se aplicó la ficha sensorial a un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 90 % me gusta mucho y, el 10% me gusta moderadamente.

Tabla N° 7 “Olor”

“Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	10%	30%	60%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	1	3	6

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 7: “Olor”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

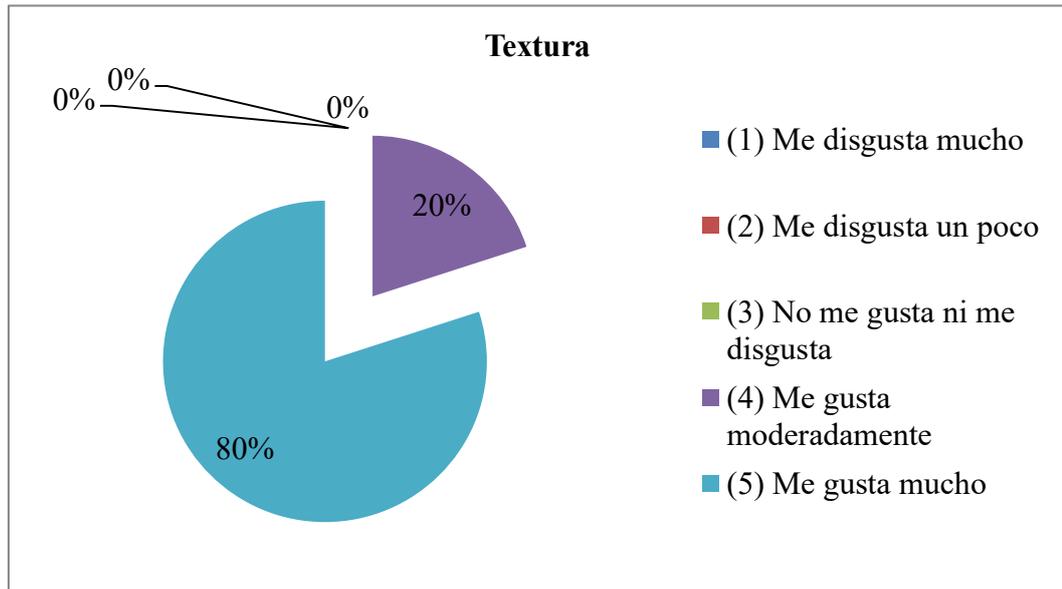
De un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 60 % me gusta mucho, el 30% me gusta moderadamente y, el 10 % no me gusta ni me disgusta.

Tabla N° 8 “Textura”

“Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	-	20%	80%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	-	2	8

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 8: “Textura”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

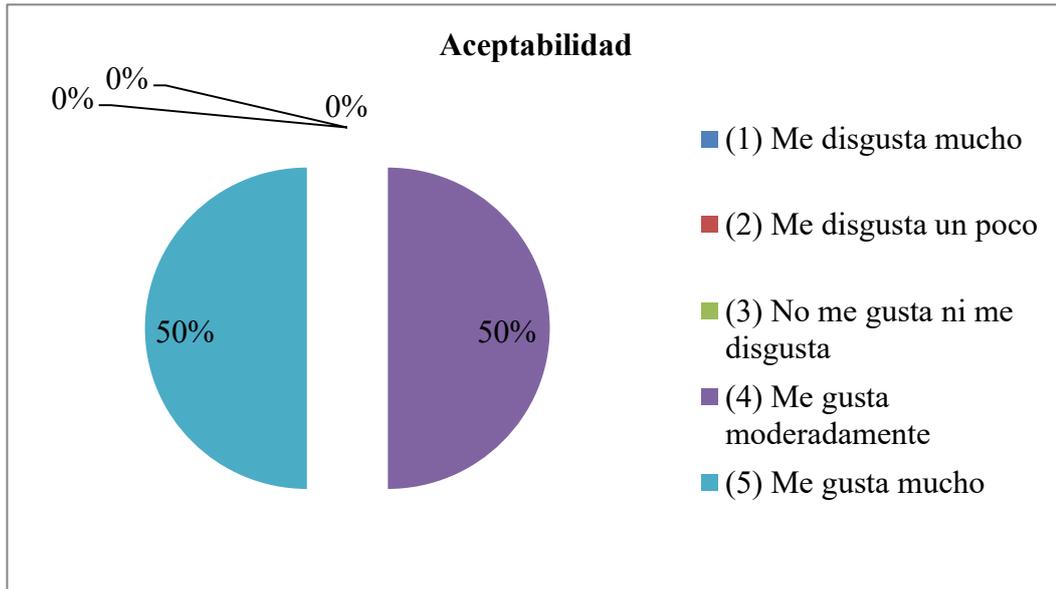
De un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 80 % me gusta mucho y, el 20% me gusta moderadamente.

Tabla N° 9 “Aceptabilidad”

“Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	-	50%	50%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	-	5	5

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 9: “Aceptabilidad”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

De un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 50 % me gusta mucho y el otro, 50% me gusta moderadamente.

Interpretación final

La degustación se realizó por parte de 10 evaluadores voluntarios de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato a causa de la crisis por la pandemia el COVID-19. Y la limitación de salir a otros lugares de la ciudad y, considerando las medidas de bioseguridad se estudiaron las propiedades.

El color de ingredientes que se presentan en la “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta” se calificó con la puntuación más alta y, la más baja en la aceptabilidad porque se necesita estandarizar la porción de la menta.

En la “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta” con relación en el procedimiento de la receta y, la cantidad de ingredientes exacta que se utilizó. Se

considera que usar las partes de la planta medicinal por separado en particular, las hojas para la práctica y, elaborar la salsa vinagreta de ensaladas basado en la investigación.

Según Huamantupa (2011), en las encuestas realizadas a compradores, 10 % utiliza hojas, 4% raíces y el 11% mixtura de flores, frutos y, tallos. En el caso de la salsa vinagreta de menta se usó las hojas bajo el proceso de lavarlas, secarlas, cortar con la técnica culinaria chifonada y, luego mezclar en la salsa vinagreta con aceite, limón, sal, pimienta y, batir.

El resultado que se obtuvo de la ficha sensorial aplicada a evaluadores voluntarios. En la degustación hizo falta el sabor a menta y, mejorar la concentración del sabor.

Y, el 75% corresponde al empleo de toda la planta medicinal es decir incluyendo las raíces, tallos, hojas y, flores. Es la mejor atribución que se estudió y, se comprobó en la “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada”.

En el proceso de caramelizar. Antes de adherir en la salsa vinagreta de vinagre, azúcar y, después de lavar todas las partes, secar. Colocar toda la planta en la degustación. Se resalta en la creatividad, combinación, el sabor ameno.

Se obtiene la composición química de alimentos que se utilizarán en base a 12 ingredientes en la segunda receta que es la “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada” (Tabla no. 10).

Tabla N° 10 “Composición de alimentos”

Número de muestras	Nombre del alimento	Contenido nutritivo en 100 gramos, porción aprovechable			
		Proteína	Extracto Etéreo	Carbohidratos	
				Totales	Fibra
		gr.	gr.	gr.	gr.
(3)	Ajo	2.9	0.1	29.2	0.9
(1)	Azúcar	0.0	0.2	99.7	0.0
(3)	Cebolla blanca	1.3	0.2	11.1	1.0
(4)	Cebolla paitaña	1.2	0.1	12.6	0.6
(2)	Chulpi (granos)	7.8	7.0	71.4	2.0
(3)	Lechuga	0.7	0.2	2.2	6
(1)	Manzanilla	0	0.2	0.20	-
(1)	Papa blanca	3.4	0.1	15.4	0.5
(2)	Pepino largo	0.6	0.1	7.4	0.4
(1)	Plátano de seda (maduro)	21.2	0.3	24.9	0.3
(8)	Tomate riñón	1.0	0.6	5.1	1.0
(1)	Vinagre	0.4	0	0.6	0

Fuente: (Vallejo, 1965)

En la siguiente tabla se hace un cálculo nutricional y, se obtiene el resultado total de la cantidad de calorías que aporta la “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada” a un número de 5 pax (Tabla no. 11).

Tabla N° 11 “Cálculo de calorías”

“Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada”				
Nombre de alimento	Proteína	Carbohidrato	Grasas	Calorías
Ajo	2.9	29.2	0.1	32.2 cal
Azúcar	0.0	99.7	0.2	99.9 cal
Cebolla blanca	1.3	11.1	0.2	
1 ud	0.43	3.7	0.06	
*4	1.73	14.8	0.26	16.79 cal
Cebolla paiteña	1.2	12.6	0.1	13.9 cal
2 uds	0.6	6.3	0.05	
*4	2.4	25.2	0.2	27.8 cal
Chulpi grano	7.8	71.4	7.0	
225 gr	17.55	160.65	15.75	
*4	70.2	642.6	63	775.8 cal
Lechuga	0.7	2.2	0.2	
1 ud	0.23	0.73	0.06	
*4	0.93	2.93	0.26	4.12 cal
Manzanilla	0	0.20	0.2	0.4 cal
Papa blanca	3.4	15.4	0.1	
3 uds	10.2	46.2	0.3	
*4	40.8	184.8	1.2	226.8 cal
Pepino largo	0.6	7.4	0.1	8.1 cal
Plátano de seda	1.2	24.9	0.3	26.4 cal
Tomate riñon	1.0	5.1	0.6	
4 uds	0.5	2.55	0.3	
*4	2	10.2	1.2	13.4 cal
Vinagre	0.4	0.6	0	1 cal
			Total	1246.61 cal
			No. pax 5	249.32 cal

Elaborado por: López J. 2020

En la adhesión de la planta medicinal “manzanilla” el procedimiento correspondiente tiene 9 pasos así como se observa en fotografías para comprobar y, se detallan a continuación.

1. En una sartén caliente el aceite a fuego medio, agregar el chulpi, revolver cuando empieza a reventar, colocar los ajos, la cebolla blanca, cubrir parcialmente con una tapa, revolver hasta que esté dorado, evitar que se queme luego, colocar el maíz tostado en un servilleta de cocina para que absorba cualquier exceso de aceite y, espolvorear sal.

2. Colocar en agua hervida los tomates cortados la base en cruz y, sacar las semillas.

3. En una olla mediana calentar agua y, cocinar las papas con cebolla blanca, sal.

4. Desinfectar la lechuga y, escurrir hasta que se haya secado.

5. Curtir la cebolla paiteña con sal limón al gusto y, escurrir hasta que se haya secado.

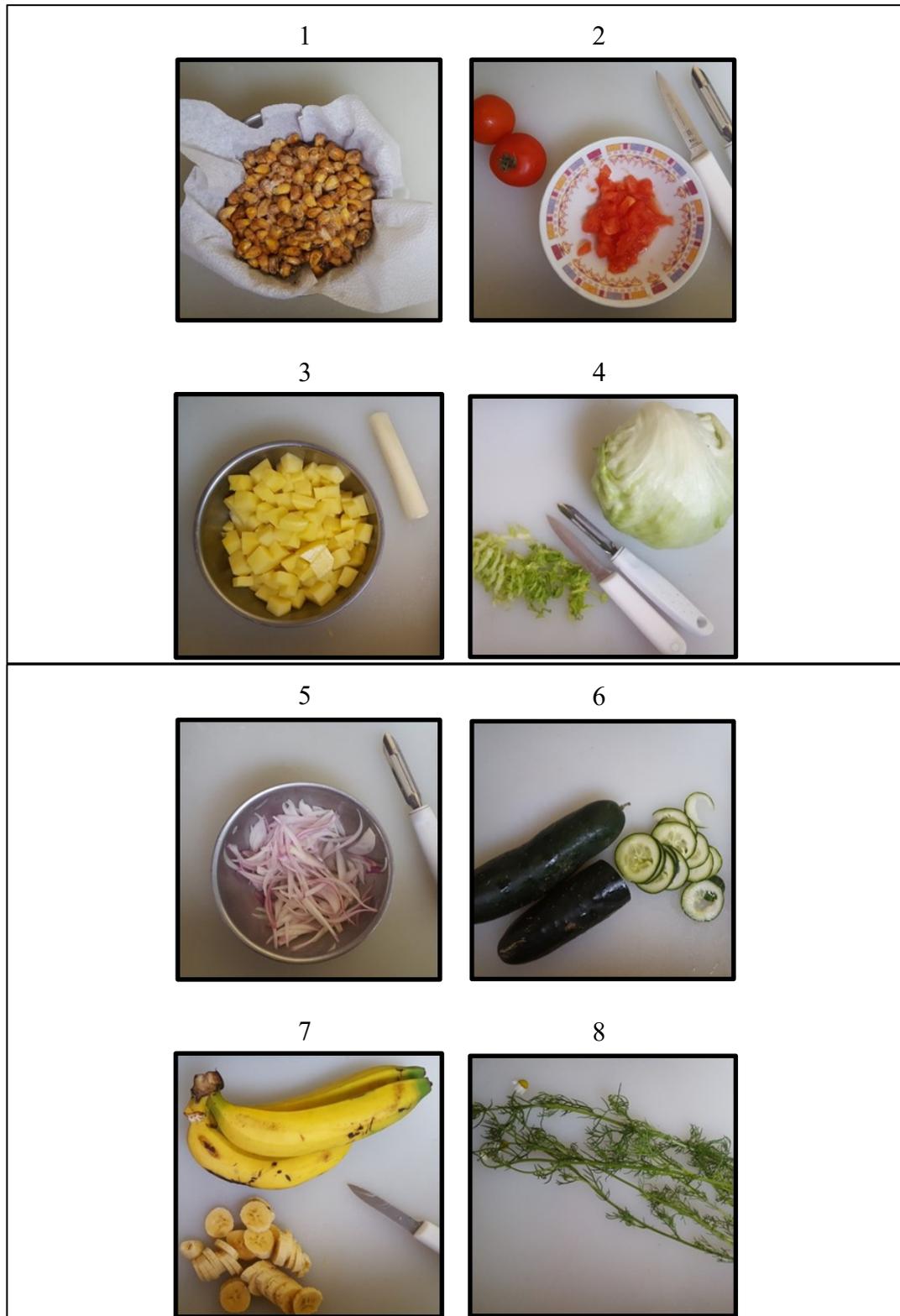
6. Cortar en rodajas el pepino.

7. Cortar en rodajas el plátano.

8. Hervir en una olla pequeña el vinagre junto con el azúcar hasta formar el almíbar. Agregar la manzanilla y, cocinar hasta que se haya reducido. Dejar enfriar y, verter en un bolw.

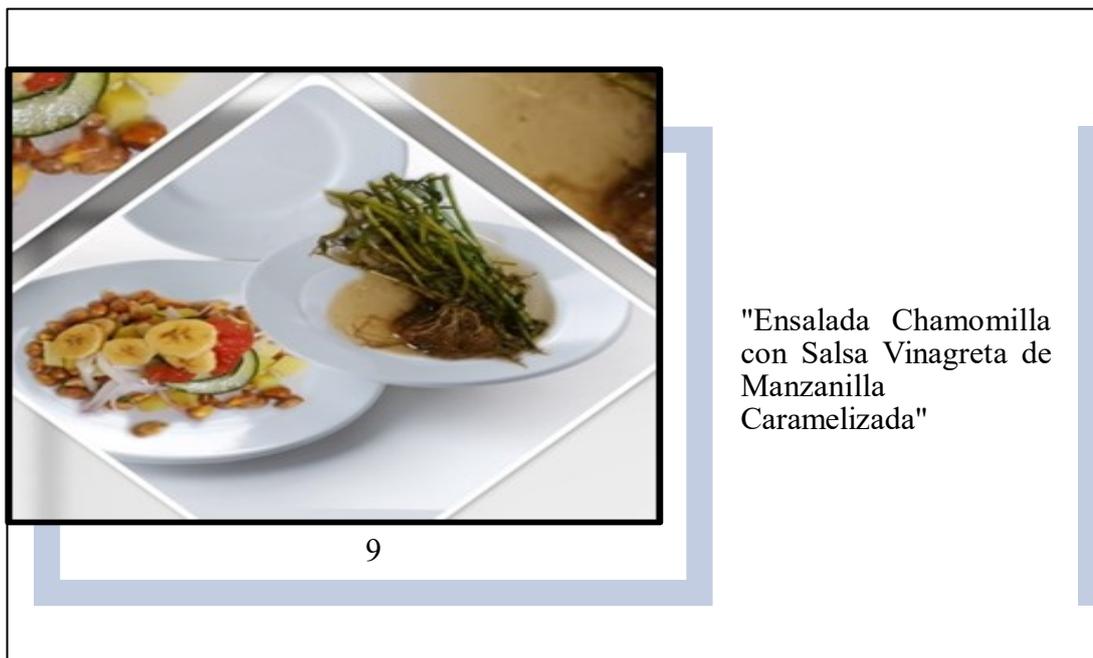
9. Presentación del plato en una ensaladera como base colocar la lechuga en guarnición decorar las papas, el pepino, cebolla, plátano, el tomate y; acompañar con la salsa vinagreta de manzanilla caramelizada.

Gráfico N° 10: “Fotografías de ingredientes de la segunda receta”



Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 11: “Fotografía del segundo producto”



Elaborado por: López J. 2020

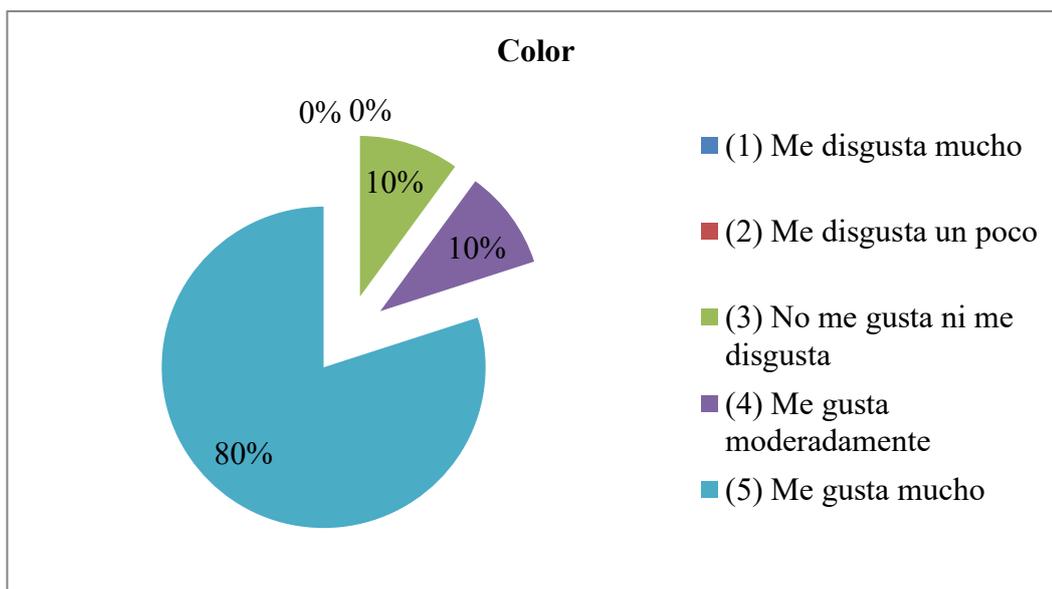
Se realizó la degustación la cual fue de 10 evaluadores quienes lograron dar una puntuación en la segunda receta la “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada” en la escala de valorización.

Tabla N° 12 “Color”

“Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	10%	10%	80%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	1	1	8

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 12: “Color”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

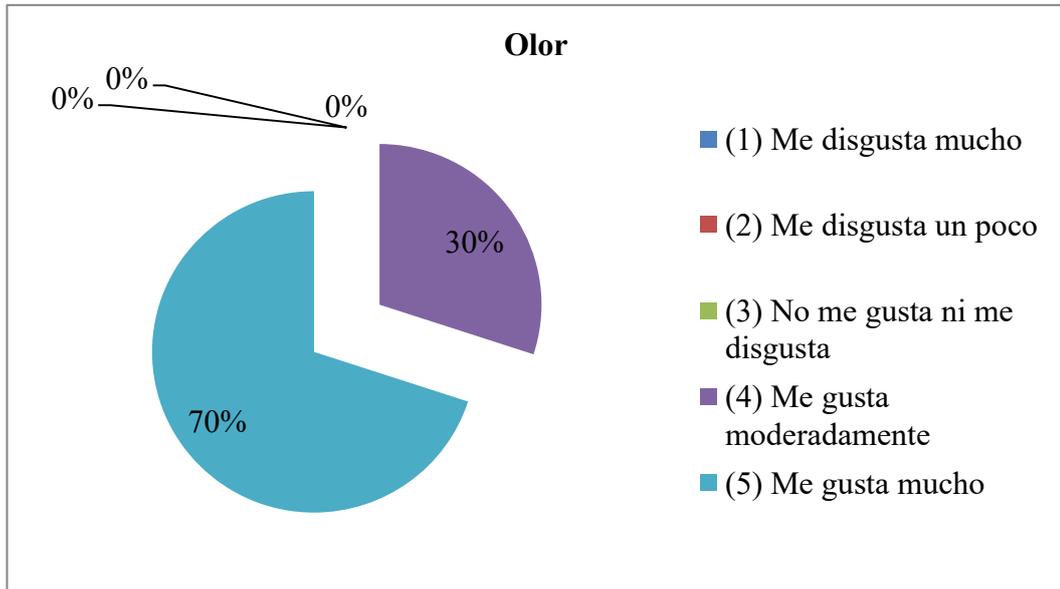
Se aplicó la ficha sensorial a un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 80 % me gusta mucho, el 10% me gusta moderadamente y otro, 10% no me gusta ni me disgusta.

Tabla N° 13 “Olor”

“Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	-	30%	70%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	-	3	7

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 13: “Olor”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

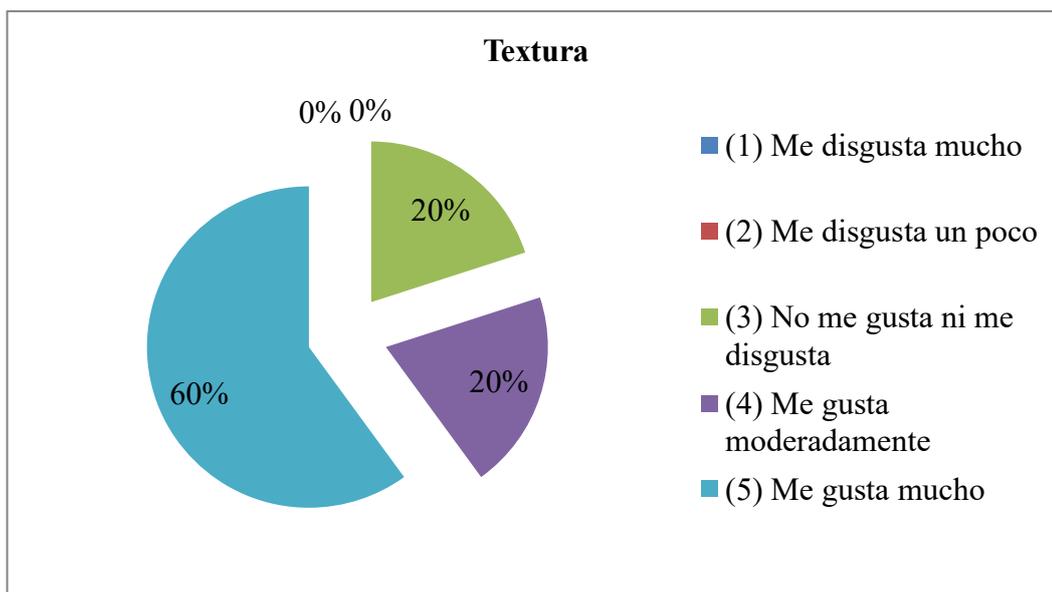
De un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 70 % me gusta mucho y, el 30% me gusta moderadamente.

Tabla N° 14 “Textura”

“Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	20%	20%	60%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	2	2	6

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 14: “Textura”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

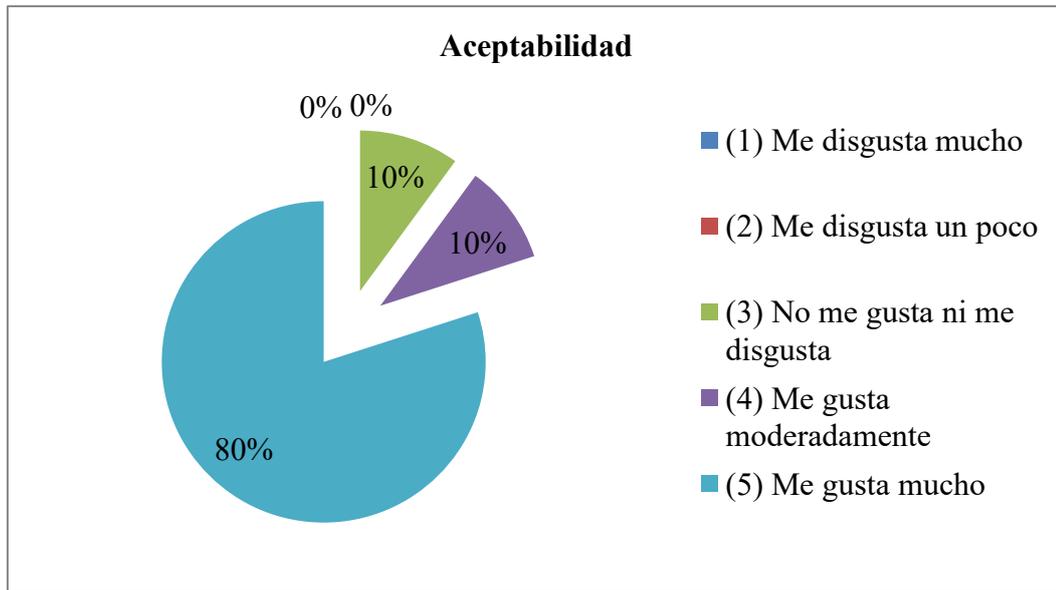
De un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 60 % me gusta mucho, el 20% me gusta moderadamente y otro, 20% no me gusta ni me disgusta.

Tabla N° 15 “Aceptabilidad”

“Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla”						
Categoría	Grado de satisfacción o insatisfacción	Me disgusta mucho	Me disgusta un poco	No me gusta ni me disgusta	Me gusta moderadamente	Me gusta mucho
Porcentaje	100%	-	-	10%	10%	80%
Puntuación	1 a 5	1	2	3	4	5
Voluntarios	10	-	-	1	1	8

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 15: “Aceptabilidad”



Elaborado por: López J. 2020

Análisis

De un total de 10 evaluadores voluntarios que corresponden al 100% en la muestra, el 80 % me gusta mucho, el 10% me gusta moderadamente y otro, 10% no me gusta ni me disgusta.

Interpretación final

La degustación se realizó por parte de 10 evaluadores voluntarios de la provincia de Tungurahua, cantón Ambato a causa de la crisis por la pandemia el COVID-19. Y la limitación de salir a otros lugares de la ciudad y, considerando las medidas de bioseguridad se estudiaron las propiedades.

El color, la aceptabilidad de ingredientes que se presentan en la “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada” se calificó con la puntuación más alta seguido del olor, la textura la más baja. Se considera el producto que permite utilizar todas las partes de la planta, flores, hojas, raíz y, tallo.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se analizó las plantas medicinales en la gastronomía de la provincia de Tungurahua y, se observó la composición en: 1. Caldo de morcilla y el uso de, hierba buena, hierba luisa, menta; 2. Chicha de maíz o chicha de jora y el uso de, hierba luisa, hoja de naranja y; 3. Yaguarlocro y el uso de, hierbabuena. En conclusión los platos típicos de cada ciudad tienen una relación con el uso más común y, especial del ajo, apio, cilantro, orégano, perejil en sus preparaciones.
- Se identificó las plantas medicinales existentes en la provincia de Tungurahua y, se escogió en la práctica la “manzanilla” y, “menta”. Al usar en gastronomía son ingredientes que en ensaladas aportan humedad al servir de acompañamiento en la salsa vinagreta. Se considera que la mayoría de ingredientes para la estructura, base, guarnición, el cuerpo en la presentación del plato en especial el proceso de secado es un requerimiento.
- Se determinó las principales preparaciones culinarias de la provincia de Tungurahua. Se seleccionó las ensaladas para su estudio y, práctica con técnicas básicas en cocina nacional. En este informe final se utilizó como ingrediente toda la planta (flores, hojas, raíz y, tallo) para la elaboración de la salsa vinagreta de manzanilla caramelizada así como para la salsa vinagreta de menta se seleccionó las hojas.

- Se propuso preparaciones culinarias en base al uso de plantas medicinales y, el conocimiento de todas las propiedades que les atribuyen como aliviar ciertas dolencias es la finalidad de todas las plantas medicinales así como también los medicamentos es promover el consumo bajo un estricto control al provocar en exceso efectos de intoxicación. En la gastronomía se consumen frescas por su aceptabilidad, color, olor, textura en combinación con ingredientes naturales los cereales, frutas, hortalizas, tubérculos, las verduras.

4.2 Recomendaciones

- Elaborar recetas de sal y dulce que se puedan presentar en recetarios como entrada o postres. El primer producto de sal es la “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta” y, el segundo producto de dulce la “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada”.
- Elaborar un recetario con menús como ejemplo las ensaladas y, la adhesión de plantas medicinales para estudiar las propiedades, usos y, más técnicas gastronómicas que combinen con otros ingredientes naturales. Considerando los componentes químicos en efectos de intoxicación.
- En el uso de plantas medicinales y, la gastronomía se recomienda utilizar como ingrediente toda la planta (flores, hoja, raíz y, tallo) en el proceso de cocción es mucho mejor que utilizar las partes por separado.
- Conseguir ingredientes naturales considerando productos que se cultiven con sistemas sustentables que favorezcan en el cuidado del medio ambiente y, obtener calidad en la presentación que sea apto para el consumo humano.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Berry, S. (2011). *Cocina km 0*. Barcelona: Ediciones del Serbal.
- Burgos, A., & Morales, M. (2010). Estudio cualitativo del uso de plantas medicinales en forma complementaria o alternativa con el consumo de fármacos en la población rural de la ciudad de Bulhes, Región del Bio-Bio, Chile. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, vol. 9, núm. 5, 377-387.
- Cabrera, S. (Septiembre de 2013). Marketing gastronómico. *Cuaderno 45 | Centro de Estudios en Diseño y Comunicación* , 165-174.
- Cameroni, M. (09 de Septiembre de 2010). Ficha Técnica: Manzanilla (matricaria recutita) Cadena Hierbas Aromáticas y Especies. *Ficha Técnica: Manzanilla (matricaria recutita) Cadena Hierbas Aromáticas y Especies*.
- Cárdenas, N. (2018). Uso de pruebas afectivas, discriminatorias y descriptivas de evaluación sensorial en el campo. *Dom. Cien., ISSN: 2477-8818. Vol. 4, núm. 3*, 253-263.
- Carvache, F. (2017). Análisis de satisfacción. La gastronomía de Samborondón-Ecuador. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, vol. 26, núm. 3, 731-745.
- Castro, M., Ricaurte, C., & Quijano, A. (2005). Determinación de metales en las estructuras del diente de león (*taraxacum officinalis weber*) hierbabuena (*mentha piperita*) y manzanilla (*matricaria chamomilla*). *Revista de la Facultad de Ciencias Básicas*, vol. 3, núm. 1, 38-44.
- Correa dos Santos, R. (2014). Gastronomía típica. *Estudios y Perspectivas en Turismo. Volumen 13* , 89-110.
- ElComercio. (1997). Cosmos y Naturaleza. En ElComercio, *Cosmos y Naturaleza* (pág. 248). Santiago de Chile: Arrayan Editores.
- Fusté, F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*, vol.24, 4-16.

- García, J. (2012). Conocimiento y uso de las plantas medicinales en la zona metropolitana de Guadalajara. *Desacatos*, núm. 39, 29-44.
- Gil, R., Carmona, J., & María, R. (2006). Estudio etnobotánico de especies tóxicas, ornamentales y medicinales de uso popular, presentes en el jardín de Plantas Medicinales "Dr. Luis Ruiz Terán" de la Facultad y Bioanálisis de la Universidad de los Andes. *Boletín Antropológico*, vol 24, núm. 68, 463-481.
- Gómez, R. (2012). Plantas medicinales en una aldea del estado de Tabasco, México. *Revista fitotecnia mexicana*, vol. 35, 43-49.
- González, B., & Morales, S. (2004). Plantas medicinales utilizadas en comunidades rurales del chubut, patagonia-argentina. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, vol. 3, núm. 3, 58-62.
- Huamantupa, I. (2011). Riqueza, uso y origen de plantas medicinales expandidas en los mercados de la ciudad del Cusco. *Revista Peruana de Biología*.
- Huertas, T. (2016). Perfil del cliente gastronómico del cantón Mocha. *Revista de Ciencia, Tecnología e Innovación*.
- Karmen, A. (2013). El sistema de oferta de restaurantes de alta gastronomía. *Estudios y Perspectivas en Turismo. Volumen 22*, 336-356.
- López, T. (2016). Perfil sociodemográfico, valoración de atributos y nivel de satisfacción. Estudio de. *Revista Venezolana de Gerencia*, vol. 21, núm. 76, 674-692.
- Madaleno, I., & Montero, M. (2012). El cultivo urbano de plantas medicinales, su comercialización y usos terapéuticos en la ciudad de Río Cuarto, provincia de Córdoba, Argentina. *Cuadernos Geográficos*, núm. 50, 63-85.
- Maisanche, F. (12 de Noviembre de 2007). Ambato: tradición, gastronomía y alegría. *El Comercio*.
- Marinoff, M. (2009). Precauciones en el empleo de plantas medicinales. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de*, 184-187.

- Mascarenhas, R. (2010). Producción y Transformación Territorial. *Estudios y perspectivas en Turismo*, vol. 19, 776-791.
- Matta, R. (2011). Posibilidades y límites del desarrollo en el patrimonio inmaterial. El caso de la cocina peruana. *Apuntes: Revista de Estudios sobre Patrimonio Cultural*. Vol.24.
- Matta, R. (2014). República gastronómica y país de cocineros: comida, política, medios y una nueva idea de nación. *Revista Colombiana de Antropología*, vol. 50, núm., 15-40.
- Mendiola, M., & Montalban, J. (2009). *Plantas aromáticas gastronómicas*. Madrid: Ediciones Mundi-Prensa.
- Mera, G., & Catalina, L. (2014). Recetas y recetarios para la olla nacional: la construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo. *Revista Colombiana de Antropología*, vol. 50, 65-93.
- Milla, K. (2008). La Manzanilla: Una forma de consumo global. *Iberóforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, vol. III, núm. 6, 37-57.
- Moreta, M. (20 de Noviembre de 2016). Las plantas medicinales tienen sus poderes ancestrales. *La Hora*.
- Nuñez, E. (1982). Plantas medicinales de Puerto Rico. En E. Nuñez, *Plantas Medicinales de Puerto Rico*. Río Piedras: La Editorial, Universidad de Puerto Rico.
- Peralta, C., Mondragón, R., & Bello, E. (2019). Espacios socioculturales y mecanismos de comunicación para el aprendizaje y apropiación de conocimientos sobre el uso de plantas medicinales y gastronómicas en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, volumen 29, número 53, 1-25.
- Pérez, J., Hernández, I., Vergara, J., Brun, F., & León, Á. (2016). *¿Las algas se comen?* Cádiz: Editorial UCA.
- Pérez, M. (2011). Uso tradicional de plantas medicinales con acción diurética en el Municipio de Quemado de Güines, Cuba. *Revista de Biología Tropical*.

- Pochettino, M. (2008). Conocimiento botánico tradicional, circulación comercial y consumo de plantas medicinales en un área. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, vol. 7, núm. 3, 141-148.
- Ramón, X. (2018). Un mundo de ensaladas. *SABOR*, 44.
- Robertson, D. (2007). Phytomedicines in Jamaica: regulatory issues. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, vol. 6, núm. 4, 125-128.
- Romero, A., Viesca, F., & Hernández, M. (2011). Formación del patrimonio gastronómico del Valle de Toluca, México. *CIENCIA ergo sum*, Vol . 17 - 3, 239-252.
- Romero, E. (1983). *Tungurahua*. Quito: CIENTIFICA LATINA EDITORES, CIA. LTDA.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Sánchez, E. (2013). Estudio de plantas nativas de la costa de uso gastronómico y medicinal en la comunidad de los Tsa Chilas Tolonpele. *UCV-HACER. Revista de Investigación y Cultura*, vol. 2, núm. 2, 37-42.
- Sánchez, E., García, D., Carballo, C., & Crespo, M. (1996). Mentha x piperita. *Rev Cubana Plant Med*, vol. 1, 40-45.
- Torres, F. (12 de Noviembre de 2017). Cocina Nacional e Internacional. *Tipos de cortes. Tipos de cocción. Fondos y salsas*. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Torres, G., Madrid, L., & Santoni, M. (2006). El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural. *Scripta Ethnológica*, vol. XXVI, 55-66.
- Toscano, J. (2006). Uso tradicional de plantas medicinales en la vereda San Isidro, Municipio de San José de Pará-Boyacá: Un estudio preliminar usando técnicas cuantitativas. *Acta Biológica Colombiana*, vol. 11, núm. 2, 137-146.

Tramontin, R. (2010). Producción y transformación territorial. La gastronomía como atractivo turístico. *Estudios y Perspectivas en Turismo. Volumen 19*, 776 - 791.

Tungurahua turismo. (2019). Obtenido de Tungurahua turismo:
<https://www.tungurahuaturismo.com>

Vallejo, L. (1965). Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos. Quito, Pichincha, Ecuador.

Vega, A. (2013). *Remedios Naturales*. Madrid: Ediciones i.

ANEXOS

Anexo N° 1: “Modelo Ficha Sensorial Aplicada”

	<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA</p>	
---	--	---

Ficha sensorial

Técnicas básicas en cocina nacional a base de “plantas medicinales”

Nombre:	<i>Narciza Aguilar</i>	Fecha:	<i>13-JUL-2020</i>
Sexo:	M <input checked="" type="checkbox"/> F	Edad:	<i>56</i>

Objetivo: Estudiar las plantas medicinales como ingrediente en técnicas básicas de cocina nacional.

Evalué cada una de las muestras y califíquelas con la puntuación que encontrara en la tabla de acuerdo a su grado de satisfacción o insatisfacción.

Puntuación	Categoría
1	Me disgusta mucho
2	Me disgusta un poco
3	No me gusta ni me disgusta
4	Me gusta moderadamente
5	Me gusta mucho

Productos	Color	Olor	Textura	Aceptabilidad	Total
Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta.	5	5	5	4	19
Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada.	5	5	5	5	20

Observaciones:

Me gusto lo saludable y natural de los ingredientes.

Muchas gracias por su valiosa colaboración.

Anexo N° 2: “Recolección de la información”

Gráfico N° 16: “Aplicación de la ficha sensorial a evaluadores voluntarios adultos”



Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 17: “Aplicación de la ficha sensorial a evaluadores voluntarios jóvenes”



Elaborado por: López J. 2020

Anexo N° 3: “Receta estándar”

Gráfico N° 18: “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO		FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN		CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA	
NOMBRE DE LA RECETA				"Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta"	
PLATO ELABORADO		entrada	FECHA DE ELABORACIÓN	13/07/2020	
DIFICULTAD		bajo	TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 minutos	
NÚMERO DE PAX		5	TIEMPO DE COCCIÓN	30 minutos	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	TECNICA - MISE EN PLACE	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
1	ud	Aceite extra virgen de girasol	cucharas	1	1
3	uds	Aguacate	corte pluma	0,16	0,5
5	uds	Cebolla paiteña	corte pluma	0,1	0,5
3	uds	Choclo	cocido	0,33	1
1	ud	Lechuga	deshogar	0,5	0,5
5	uds	Menta	chifonada	0,05	0,25
1	ud	Pimienta y sal	pizcas	0	0
100	gr	Queso	rallado	1	1
4	uds	Tomate	concasse	0,06	0,25
100	gr	Uva verde	desgranar	1	1
195	ml	Vinagre de vino blanco	cucharas	1	1
PROCEDIMIENTO				Costo total	6,75
1. Hervir los choclos a fuego alto unos 20 a 25 minutos. 2. Hervir agua, colocar los tomates previamente cortados en cruz en la base del tomate, pelar el tomate, sacar las semillas y cortar. 3. En una ensaladera como base colocar la lechuga, esparcir los granos de choclo, seguir con los vegetales y frutas (cebolla, tomate, uva verde, aguacate) y el queso rallado. 4. Lavar, secar y cortar las hojas de menta, en un bolw incorporar el vinagre, pimienta, sal y la menta, verter el aceite y batir.				15% Varios	1,01
				Costo neto	7,76
				35% Utilidad	2,72
				Costo total	10,48
				Costo x pax	2,10

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 19: “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada”

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO						
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN						
CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA						
NOMBRE DE LA RECETA		"Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada"				
PLATO ELABORADO		entrada	FECHA DE ELABORACIÓN	13/07/2020		
DIFICULTAD		bajo	TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 minutos		
NÚMERO DE PAX		5	TIEMPO DE COCCIÓN	30 minutos		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	TECNICA - MISE EN PLACE		COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
10	ud	Ajo	cortar		0,05	0,5
227	gr	Azucar	cucharada		0,6	0,6
4	uds	Cebolla blanca	picar		0,12	0,5
5	uds	Cebolla paiteña	corte pluma		0,1	0,5
225	gr	Chulpi grano	tostado		0,5	0,5
1	ud	Lechuga	deshojar		0,5	0,5
6	uds	Manzanilla	caramelizar		0,06	0,25
8	uds	Papas	dados		0,12	1
2	uds	Pepino	cortar en rodajas		0,5	1
2	uds	Platano	cortar en rodajas		0,1	0,2
4	uds	Tomate	concasa		0,6	0,25
195	ml	Vinagre de vino blanco	cucharada		1	1
PROCEDIMIENTO					Costo total	6,80
1. En una sartén caliente el aceite a fuego medio, agregar el chulpi y revolver, cuando empieza a reventar, colocar los ajos y, la cebolla blanca, cubrir parcialmente con una tapa, revolver hasta que este dorado y evitar que se queme. Colocar el maíz tostado en un servilleta de cocina para que absorba cualquier exceso de aceite, espolvorear sal; 2. Hervir agua, colocar los tomates previamente señalados con una cruz en la base del tomate, pelar, sacar las semillas y cortar; 3. En una olla mediana calentar agua, cocinar las papas previamente peladas y cortadas de manera uniforme con cebolla blanca y sal; 4. En una ensaladera como base colocar la lechuga, esparcir los granos de chulpi, colocar las papas seguir con los vegetales y frutas (cebolla, pepino, tomate, platano) y; 5. Hervir en una olla pequeña el vinagre junto con el azucar hasta formar el almíbar. Agregar la manzanilla y cocinar hasta que se haya reducido, dejar enfriar y servir.					15% varios	1,02
					Costo neto	7,82
					35% Utilidad	2,74
					Costo total	10,56
					Costo x pax	2,11

Elaborado por: López J. 2020

Anexo N° 4: “Recetario”

Gráfico N° 20: “Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta”

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO		CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA		COCINA NACIONAL	
NOMBRE DE LA RECETA		"Ensalada Piperita con Salsa Vinagreta de Menta"			
PLATO ELABORADO	entrada	TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 minutos		
DIFICULTAD	bajo	TIEMPO DE COCCIÓN	30 minutos		
COSTO	2,1	NÚMERO DE PORCIONES	5		
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	TÉCNICA - MISE EN PLACE	 <p>Las primeras ensaladas se prepararon en Persia, 600 años a.c. Posteriormente, estas se volvieron populares entre los egipcios, los cuales gustaban de mezclar, lechuga con diversas frutas y vegetales para sus comidas. Los romanos le dieron el nombre de "ensalada". Esta palabra proviene del latín "herba salata" (hierba salada), servían los vegetales crudos aliñados con agua y sal.</p>	
1	ud	Aceite extra virgen de girasol	cucharas		
2	uds	Aguacate	corte pluma		
2	uds	Cebolla	corte pluma		
2	uds	Choclo	cocido		
1	ud	Lechuga	chifonada		
1	ud	Menta	doblar		
1	ud	Pimienta y sal	pizcas		
1	ud	Queso	rallado		
4	uds	Tomate	concasse		
20	uds	Uva verde	desgranar		
1	ud	Vinagre de vino blanco	cucharas		
PROCEDIMIENTO					
1. Hervir los choclos a fuego alto unos 20 a 25 minutos.					
2. Hervir agua, colocar los tomates previamente señalados en cruz la base del tomate, pelar el tomate, sacar las semillas y, cortar.					
3. En una ensaladera como base colocar la lechuga, esparcir los granos de choclo, seguir con las frutas y vegetales (aguacate, cebolla, tomate, uva verde) y, el queso rallado.					
4. Lavar, secar y cortar las hojas de menta en un bolw incorpora el vinagre, pimienta, sal y la menta, verter el aceite y batir.					
Ambato, ECUADOR					

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 21: “Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada”

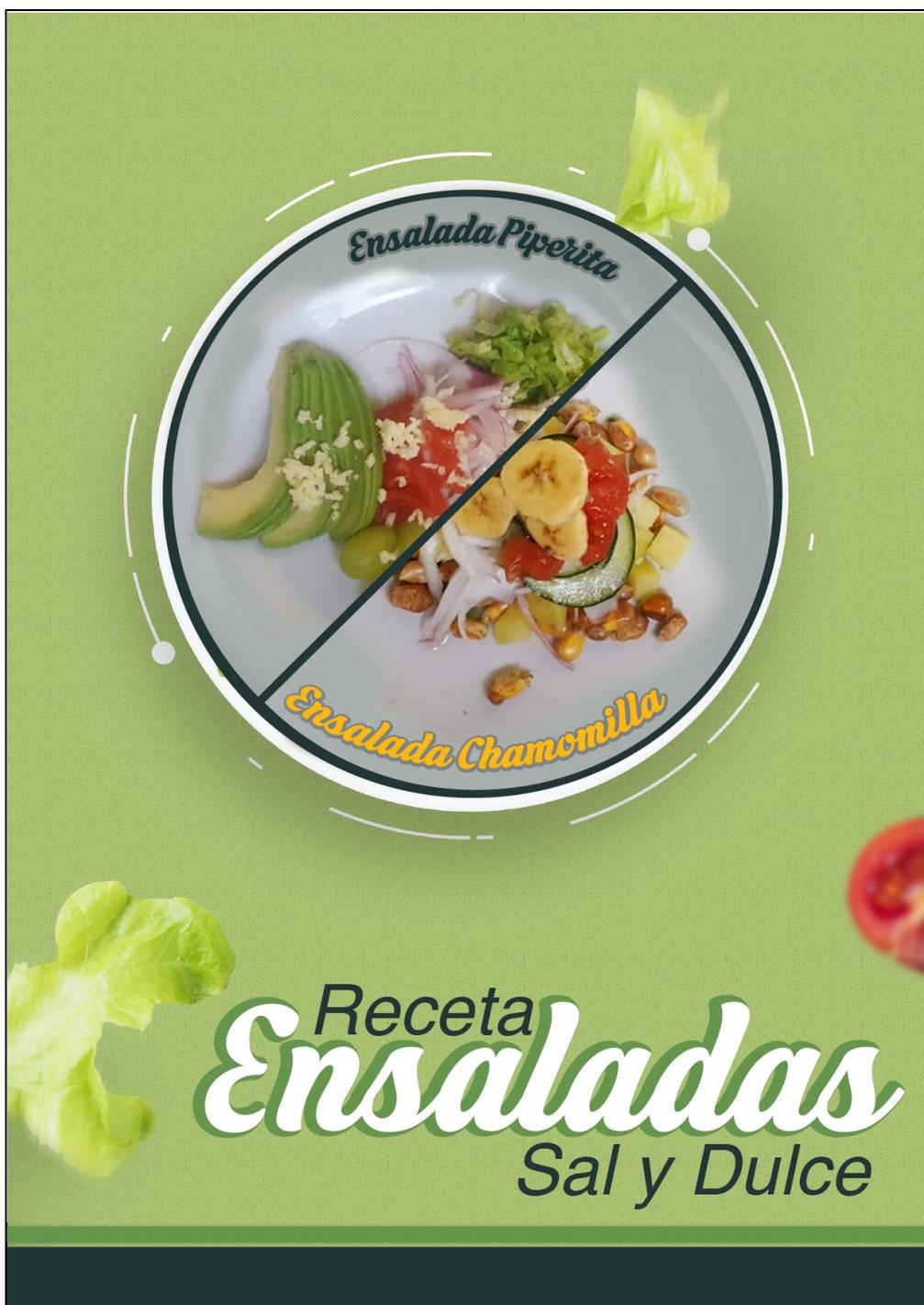
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO CARRERA DE TURISMO Y HOTELERÍA COCINA NACIONAL				
NOMBRE DE LA RECETA		"Ensalada Chamomilla con Salsa Vinagreta de Manzanilla Caramelizada"		
PLATO ELABORADO		entrada	TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 minutos
DIFICULTAD		bajo	TIEMPO DE COCCIÓN	30 minutos
COSTO		2,1	NÚMERO DE PORCIONES	5
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	TÉCNICA - MISE EN PLACE	
26	gr	Azúcar	cucharada	
1	ud	Cebolla	corte pluma	
227	gr	Chulpi grano ajo y; cebolla blanca:	tostado	
1	ud	Lechuga	deshojar	
1	ud	Manzanilla	caramelizar	
3	uds	Papas	dados	
1	ud	Pepino	cortar en rodajas	
1	ud	Platano	cortar en rodajas	
4	ud	Tomate	concasa	
90	ml	Vinagre de vino blanco	cucharada	
PROCEDIMIENTO				
Ambato, ECUADOR				
1. En una sartén caliente el aceite a fuego medio, agregar el chulpi y revolver, cuando empieza a reventar, colocar los ajos y, la cebolla blanca, cubrir parcialmente con una tapa, revolver hasta que este dorado y evitar que se queme. Colocar el maíz tostado en un servilleta de cocina para que absorba cualquier exceso de aceite, espolvorear sal.				
2. Hervir agua, colocar los tomates previamente señalados con una cruz en la base del tomate, pelar, sacar las semillas y cortar.				
3. En un olla mediana calentar agua, cocinar las papas previamente peladas y cortadas de manera uniforme con cebolla blanca y sal.				
4. En una ensaladera como base colocar la lechuga, esparcir los granos de chulpi, colocar las papas seguir con los vegetales y frutas (cebolla, pepino, tomate, platano).				
5. Hervir en una olla el vinagre junto con el azúcar hasta formar el almibar. Agregar la manzanilla y cocinar hasta que se haya reducido, dejar enfriar y servir.				



Elaborado por: López J. 2020

Anexo N° 5: “Recetario de ensaladas con plantas medicinales”

Gráfico N° 22: “Portada”



Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 23: "Contenido pág. 1"



Ingredientes

Ensalada Piperita

CON SALSA VINAGRETA DE MENTA

 <p><i>Aceite</i> cucharada (2) 1 ud</p>	 <p><i>Menta</i> doblar (2) 1 ud</p>
 <p><i>Aguacate</i> corte pluma 2 uds</p>	 <p><i>Pimineta y Sal</i> pizcas 1 ud</p>
 <p><i>Cebolla</i> corte pluma 2 uds</p>	 <p><i>Queso</i> rallado 1 ud</p>
 <p><i>Choclo</i> cocido 2 uds</p>	 <p><i>Tomate</i> concasse 4 uds</p>
 <p><i>Lechuga</i> chifonada 1 ud</p>	 <p><i>Uva verde</i> desgranar 20 uds</p>
	 <p><i>Vinagre</i> cucharada (6) 1 ud</p>

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 24: "Contenido pág. 2"



Elaboración

Ensalada Piperita

CON SALSA VINAGRETA DE MENTA

Porción para 5 personas

1. Hervir los choclos a fuego alto unos 20 a 25 minutos.
2. Hervir agua, colocar los tomates previamente señalados en cruz la base del tomate, pelar el tomate, sacar las semillas y, cortar.
3. En una ensaladera como base colocar la lechuga, esparcir los granos de choclo y, seguir con el aguacate, cebolla, tomate, uva verde, el queso rallado.
4. Lavar, secar y cortar las hojas de menta en un bolw incorporar el vinagre, pimienta, sal y la menta, verter el aceite y batir.

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 25: "Contenido pág. 3"



Ingredientes

Ensalada Chamomilla

**CON SALSA VINAGRETA DE MANZANILLA
CARMELIZADA**

	<i>Azúcar</i> cucharada (2) 26gr		<i>Papas</i> dados 3 uds
	<i>Cebolla</i> corte pluma 1 uds		<i>Pepino</i> cortar en rodajas 1 ud
	<i>Chulpi</i> tostado 227gr		<i>Platano</i> cortar en rodajas 1 ud
	<i>Lechuga</i> deshojar 1ud		<i>Tomate</i> concasse 4 uds
	<i>Manzanilla</i> caramelizar 227gr		<i>Vinagre</i> cucharada (6) 90ml

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 26: “Contenido pág. 4”



Elaboración

Ensalada Chamomilla

CON SALSA VINAGRETA DE MANZANILLA CAMELIZADA

Porción para 5 personas

1. En una sartén caliente el aceite a fuego medio, agregar el chulpi y revolver, cuando empieza a reventar, colocar los ajos y, la cebolla blanca, cubrir parcialmente con una tapa, revolver hasta que este dorado y evitar que se queme. Colocar el maíz tostado en un servilleta de cocina para que absorba cualquier exceso de aceite, espolvorear sal.
2. Hervir agua, colocar los tomates previamente señalados con una cruz en la base del tomate, pelar, sacar las semillas y cortar.
3. En un olla mediana calentar agua, cocinar las papas previamente peladas y cortadas de manera uniforme con cebolla blanca y sal.
4. En una ensaladera como base colocar la lechuga, esparcir los granos de chulpi, colocar las papas y, seguir con la cebolla, pepino, tomate, platano.
5. Hervir en una olla el vinagre junto con el azucar hasta formar el almibar. Agregar la manzanilla y cocinar hasta que se haya reducido, dejar enfriar y servir.

Elaborado por: López J. 2020

Gráfico N° 27: “Contraportada”

Práctica con técnicas básicas en cocina nacional y, el uso de plantas medicinales con ingredientes naturales que se cultiven con sistemas sustentables favoreciendo al cuidado del medio ambiente en la presentación del plato en especial que sea apto para el consumo humano.



Matricaria Chamomilla



Mentha Piperita

Receta
Ensaladas
Sal y Dulce

Elaborado por: López J. 2020