



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

CREACIÓN DE UN RECETARIO EN BASE A LAS DIVERSAS
VARIETADES DE MAÍZ NO TRANSGÉNICO DE LA PROVINCIA DE
PICHINCHA

AUTOR

OSWALDO FRANCISCO ASTUDILLO MACAS

AÑO

2019



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“CREACIÓN DE UN RECETARIO EN BASE A LAS DIVERSAS VARIEDADES
DE MAÍZ NO TRANSGÉNICO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Licenciado en Gastronomía

Profesor Guía

NICOLAS RODRIGUEZ HERRERA

Autor

Oswaldo Francisco Astudillo Macas

Año

2019

DECLARACIÓN PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido el trabajo, CREACIÓN DE UN RECETARIO EN BASE A LAS DIVERSAS VARIEDADES DE MAÍZ NO TRANSGÉNICO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA, a través de reuniones periódicas con el estudiante Oswaldo Francisco Astudillo Macas, en el semestre 2019-2, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Nicolás Alejandro Rodríguez Herrera

CC. 0909460958

DECLARACIÓN PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, “CREACIÓN DE UN RECETARIO EN BASE A LAS DIVERSAS VARIEDADES DE MAÍZ NO TRANSGÉNICO DE LA PROVINCIA DE PICHINCHA”, del estudiante Oswaldo Francisco Astudillo Macas, en el semestre 2019-2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Byron Ramiro Revelo Vizúete

CC. 0401512678

DECLARACION AUTORIA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respeta las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

Oswaldo Francisco Astudillo Macas

CC. 1723205173

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, a mi novia Estefanny Ramón que estuvo presente en el avance de este proyecto, a mis padres y hermanos por la ayuda durante todo mi tiempo de estudio.

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi familia, quienes me han demostrado que a pesar de los problemas se puede salir adelante para alcanzar mis objetivos.

RESUMEN

Introducción: Trabajos anteriores muestran visiblemente que existe una gran diversidad de maíz en el Ecuador, con el cual se han podido elaborar preparaciones culinarias, ha sido el protagonista en fiestas y tradiciones, lo cual hace interesante ampliar la información que se tiene sobre esta planta.

Objetivo: Elaborar un recetario de los distintos tipos de maíz no transgénico cosechado en la provincia de Pichincha.

Metodología: Es una investigación de tipo cualitativa que se estableció en los cantones de la provincia de Pichincha, se seleccionó a los participantes de acuerdo con su ubicación cercana a lugares de siembra de maíz. Se utilizó entrevistas no estructuradas elaboradas a base de vivencias, cultura y gastronomía de cada zona.

Resultados: El cultivo y siembra de la planta de maíz es uno de los más estudiados, debido a que resulta de gran importancia conocer su origen y clasificación, así como la categorización de las razas existentes. Se pudo constatar 5 razas de las 29 que existen en el Ecuador las cuales se siembran en varios cantones de la provincia, mediante las encuestas se encontró la presencia de maíz chillo tanto en la parte del nororiente de la provincia como en el cantón Rumiñahui.

Conclusión: Se seleccionó la mejor variedad de maíces encontrados para elaborar las recetas, una de ellas la humita, siendo el mejor el maíz amarillo chillo en estado maduro por su mejor textura y sabor.

ABSTRACT

Introduction: Previous works show visibly that there is a great diversity of corn in Ecuador, with which culinary preparations have been made, has been the protagonist in festivals and traditions, which makes it interesting to expand the information that is available about this plant.

Objective: Prepare a recipe book of the different types of non-transgenic corn harvested in the province of Pichincha.

Methodology: A qualitative research was established in the cantons of the province of Pichincha, the participants were selected according to their location near places of corn planting. We used unstructured interviews based on experiences, culture and cuisine of each area.

Results: The cultivation and sowing of the corn plant is one of the most studied, because it is of great importance to know its origin and classification, as well as the categorization of existing breeds. It was possible to verify 5 breeds of the 29 that exist in Ecuador which are planted in several cantons of the province, through the surveys the presence of chillo maize was found both in the northeastern part of the province and in the Rumiñahui canton.

Conclusion: We selected the best variety of corn found to make the recipes, one of them humita, being the best yellow corn crunch in mature state for its better texture and flavor.

Índice

1 Introducción.....	1
1.1 Justificación	1
2 objetivo General	3
2.1 Objetivos Específicos	3
Capítulo 1	4
3.1 Ecuador y el maíz.....	4
3.2 Ecuador	4
3.2.1 Clima	4
3.2.1.1 Región costa	4
3.2.1.2 Región sierra	4
3.2.1.3 Región Amazónica	4
3.2.1.4 Región Insular	5
3.2.2 Cultura gastronómica en Ecuador	5
3.2.3 Festividades de Ecuador	6
3.2.3.1 Enero.....	6
3.2.3.2 Marzo	6
3.2.3.3 Abril	6
3.2.3.4 Mayo	6
3.2.3.5 Junio.....	7
3.2.3.6 Julio.....	7
3.2.3.7 Septiembre	7
3.2.3.8 Noviembre	7
3.2.4 Agricultura en Ecuador	8

3.3 Propuesta metodológica	8
3.4 Metodología de la investigación	9
3.5 Maíz.....	10
3.5.1 Valor nutricional	10
3.5.2 Clasificación Taxonómica	11
3.6 Planta de maíz	11
3.6.1 Raíz	12
3.6.2 Hojas	12
3.6.3 Inflorescencia	12
3.6.3.1 Masculinas	12
2.4.3.2 Femeninas	13
2.4.4 Grano.....	13
2.5 Grano de Maíz.....	13
3.7.1 clasificación del maíz.....	14
3.7.1.1 Dentados.....	15
3.7.1.2 Duros.....	15
3.7.1.3 Harinosos	15
3.7.1.4 Dulces	15
3.7.1.5 Reventón.....	15
3.7.1.6 Cerosos.....	15
3.8 Transgénico	15
3.8.1 Maíz RR o resistente a glifosato.....	16
3.8.2 Glifosato	17
3.9 Transgénicos en Ecuador	17

3.10 Maíz en Ecuador	17
3.11 Pichincha	18
3.11.1 Clima	19
3.11.2 Agricultura	19
3.11.3 Cultura gastronómica.....	20
3.12 Maíz en Pichincha	20
3.12.1 Maíz chillo	20
3.12.2 Morochón	21
3.12.3 Sabanero Ecuatoriano.....	21
3.12.4 Chulpi Ecuatoriano	22
3.12.5 Canguil	22
3.12.6 Cusco Ecuatoriano	23
3.12.7 Racimo de uva	23
3.12.8 Variedades INIAP	24
Capítulo 2	25
4 Zona de estudio	25
5 Grupos de Estudio	26
7 Cuestionarios	27
7.1 Cuestionario tipo 1 agricultores	27
7.2 Cuestionario tipo 2 Gestores / Profesionales	27
8 Presentación de Resultados	28
8.1 Resultados de entrevistas	28
8.1.1 Pregunta 1 ¿Qué es un transgénico?.....	28
8.1.2 Pregunta 2 Sabe de cultivos transgénicos en Ecuador	29
8.1.3 Pregunta 3 ¿Cultiva Maíz?	30

8.1.4 Pregunta 4 ¿Qué tipo de maíz cultiva?	31
8.1.5 Pregunta 5 ¿Desde cuándo cultiva maíz?.....	32
8.1.6 Pregunta 6 ¿Conoce alguna historia sobre el Maíz?.....	33
8.1.7 Pregunta 7 ¿Conoce alguna preparación con Maíz?	34
9 Recetas estándar	36
Capítulo 3.....	47
10 Recetario	47
10.1 Portada	47
10.3 INTRODUCCIÓN	48
10.4 El Maíz en el Ecuador	49
10.5 Tipos de Maíz.....	50
10.6 Otros ingredientes	51
11 Conclusiones.....	52
Referencias.....	53
Anexos.....	56

1 Introducción

Trabajos anteriores muestran visiblemente que existe una gran diversidad de maíz en el Ecuador, también se puede observar variedad de preparaciones con este producto, fiestas y tradiciones que engloban al mismo como protagonista, la cultura y el mestizaje. Este trabajo intenta demostrar lo cuan versátil es esta planta en su uso, ya sea para fines gastronómicos o como símbolo de identidad en la mayoría de las culturas latinoamericanas.

Su uso se ha extendido a nivel mundial, como un cereal de primera necesidad, y debido a su variedad en la industria alimenticia como ganadera.

1.1 Justificación

Esta investigación se desarrolla con la finalidad de mantener la identidad de nuestro país como productor de maíz, buscando el beneficio y apoyo a pequeños agricultores, consumidores y restaurantes.

El proyecto se argumenta con la finalidad de incrementar el cultivo y consumo del maíz por medio de la creación de un recetario del cual se podrá obtener nuevas ideas y preparaciones, apoyando la producción nacional y desarrollo económico.

Los beneficiarios directos serán los agricultores debido a que en el Ecuador el cultivo de maíz contribuye con el 2% del PIB agrícola nacional, involucrando alrededor de cien mil familias en la actividad productiva (Sinagap, 2014).

De acuerdo con La Constitución del Ecuador, de crear un “sistema económico justo, democrático, productivo, solidario y sostenible, basado en la distribución igualitaria de los beneficios del desarrollo” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, art. 276).

Con el desarrollo de este proyecto se busca, “Apoyar el fomento de una agricultura sustentable que integre los distintos sistemas productivos y respete las áreas bajo sistemas de protección, para garantizar la soberanía alimentaria con base en buenas prácticas y principios agroecológicos, basados en la premisa de no agotar los recursos naturales productivos del suelo” (SENPLADES 2017-2021, p.65).

También contribuye al cumplimiento de “Garantizar los derechos de la naturaleza para las actuales y futuras generaciones” Se destaca, incluso, que frente a aquellas consecuencias ambientales que son producto de la intervención del ser humano, es decir, la investigación y generación de conocimiento de los recursos del Ecuador (SENPLADES 2017-2021, p.64).

De igual manera cumpliendo con el objetivo 6 que indica, “Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el Buen Vivir Rural” (SENPLADES 2017-2021, p.84).

Finalmente se busca la conservación y no contaminación del agua “El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable, además de comprometer a todos los actores sociales involucrados en su cuidado y uso responsable” (SENPLADES 2017-2021, p.68).

2 objetivo General

Elaborar un recetario de los distintos tipos de maíz no transgénico cosechado en la provincia de Pichincha.

2.1 Objetivos Específicos

- Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación documental sobre el maíz que sirva como referente conceptual y teórico para la creación de un recetario.
- Realizar una investigación de campo sobre los tipos de maíz para contar con una base para la elaboración de un recetario.
- Elaborar un recetario en base a las diversas variedades de maíz no transgénico de la provincia de Pichincha.

Capítulo 1

3.1 Ecuador y el maíz

3.2 Ecuador

País ubicado al sur del continente americano, atravesado por la línea ecuatorial, con un área de 283 500 Kilómetros cuadrados, se considera uno de los 17 países mega diversos en el mundo.

En sus mercados y en su gastronomía podemos encontrar una gran diversidad de productos, cada uno con características diferentes y sabores únicos.

Está dividido en 4 regiones a las cuales las conforman 24 provincias, cada una de ellas con costumbres, conocimientos y tradiciones.

3.2.1 Clima

Debido a la ubicación geográfica y relieve, el clima varía de un año con otro, las corrientes, fría de Humboldt en verano y la cálida de El Niño en invierno, provocan climas y microclimas diferentes en todo el país.

3.2.1.1 Región costa

Su clima húmedo-cálido, con una temperatura anual en promedio de 26 grados centígrados, posee dos estaciones definidas; una lluviosa que está entre los meses de diciembre a mayo y otra seca que va de junio a noviembre.

3.2.1.2 Región sierra

Dos estaciones definen el clima de esta región, una lluviosa entre los meses de noviembre a abril y una seca de mayo a octubre, la temperatura promedio varía según la altitud o por las horas del día entre 21 a 7 grados centígrados.

3.2.1.3 Región Amazónica

Esta región posee un clima tropical húmedo mayor al de la costa, con una temperatura que puede alcanzar hasta los 38 grados centígrados.

3.2.1.4 Región Insular

Galápagos ofrece un clima templado con temperaturas entre 22 y 32 °C. Las Islas Galápagos con la costa están bajo la influencia de las corrientes del océano Pacífico.

3.2.2 Cultura gastronómica en Ecuador

De acuerdo con Merino y Unigarro, (2010) “Las cocinas son tradiciones vivas, que no solo ocupan un lugar privilegiado en la construcción de los hábitos alimentarios, sino que, permiten sumergirse en las riquezas de saberes, conocimientos, prácticas que se han constituido en factores de cohesión social, de desarrollo económico, y de identidad.”

El alimentarse es algo tan normal como reír o llorar, pero la comida debe de ser algo más que para satisfacer una necesidad biológica, la comida debe ser cultural debido a que es la mezcla de conocimientos, tradiciones y ritos.

El Ecuador es un país donde se puede encontrar gran diversidad en sus preparaciones las que varían en cada región todo esto forma parte de un conjunto de significados sociales y simbólicos, analizando la relación que existe entre la alimentación como patrimonio inmaterial o la actividad turística, el vínculo entre los menús, los modelos alimentarios que se relacionan con la geografía, el turismo y la gastronomía.

La alimentación también puede ser percibida en el contexto del turismo cultural ya que para muchos turistas uno de los atractivos del viaje es la experiencia gastronómica que cada localidad ofrece. (Morais & Gimenes, 2007: 22).

La interacción de un turista al probar un plato típico de una región hace que el visitante desee conocer el motivo que llevo a la preservación, preparación de dicho plato y el contexto histórico en que éste surgió.

Sus sabores y la forma de preparación resultan del mestizaje, debido al intercambio que se ha originado a través del tiempo, principalmente con la conquista española. La variedad de la cocina ecuatoriana se formó a medida que el mestizaje se desarrollaba. En mercados y calles se observa el consumo y venta de platos a base de carne de cerdo, cuy, habas, choclo, tostado, chochos,

mote y melloco, gallina, etc. (Instituto Nacional de Patrimonio Cultural, 2010, pág. 39).

3.2.3 Festividades de Ecuador

Las fiestas muestran la cultura, gastronomía, tradición e identidad de un pueblo, a continuación, se describe de manera general algunas festividades ecuatorianas, en el maíz es protagonista de estas ya que su importancia cultural ha estado ligada con su utilización en diversas actividades, a los saberes ancestrales y conocimientos específicos.

3.2.3.1 Enero

Celebraciones como la diabla de Pillaro en Tungurahua donde bailes folclóricos, bebidas, gastronomía y personas enmascaradas de diablos se toman la ciudad durante los primeros seis días de este mes.

Durante este mes también se festeja a la yuca en la Amazonía fabricando una bebida a partir de su fermentación, con música y baile esta fiesta se extiende hasta marzo.

3.2.3.2 Marzo

A finales del mes de febrero se inicia el Pawkar Raymi para agradecer a la tierra por el florecimiento y cosecha de los frutos tiernos esta celebración se realiza hasta marzo.

3.2.3.3 Abril

En la provincia de Chimborazo del 19 al 21 de este mes se realiza la exposición agrícola y ganadera con danzas folclóricas, procesiones y carros alegóricos.

La fiesta en honor a la Chonta en Archidona Napo también es celebrada el 21, donde esta fruta amazónica está en tiempo de cosecha.

3.2.3.4 Mayo

En la provincia de Pichincha, se celebra la cantonización de Rumiñahui este festejo va del 1 al 21 de este mes con elección de una reina, folclóricos bailes y más actividades.

3.2.3.5 Junio

En Pujilí hay danzantes de coloridos trajes, pesados sombreros adornados con espejos, carros alegóricos y comparsas se celebra el Corpus Cristi.

Del 21 al 24 de este mes en distintos puntos de Ecuador se celebra el Inti Raymi o solsticio de verano, época de frutos maduros y de cosecha.

3.2.3.6 Julio

En el cantón Mejía de la provincia de Pichincha el 21 de este mes se celebra el paseo del Chagra con bailes, toros populares, bandas de pueblo gastronomía y una feria agropecuaria.

3.2.3.7 Septiembre

La elección a la mejor chicha de jora en Cotacachi Imbabura se celebra del 6 al 14 de este mes donde la gastronomía los bailes, y la cultura están a la vista de todos.

Del 8 al 12 de este mes en el cantón Rumiñahui se celebra la fiesta al maíz donde se prepara los terrenos para la siembra en octubre, se festeja con un festival gastronómico, corrida de toros y carrera de caballos.

En Otavalo se celebra la fiesta del Yamor del 2 al 15 del mismo mes, esta celebración en honor a la cosecha obtenida de, maíz, cebada, trigo, quinua, habas, chocho, entre otros.

El 22 de septiembre en la Provincia de Cañar se celebra el Killa Raymi en honor a la feminidad, en esta festividad se agradece a la luna y la tierra por su fecundidad, se agradece a la Pachamama (madre tierra) por recibir la semilla del maíz.

3.2.3.8 Noviembre

En todo el Ecuador el 2 de este mes se conmemora el día de los difuntos, donde se honran a los muertos visitando y limpiando sus nichos, algunos pueblos andinos acostumbran a dejar comida. Una de las preparaciones típicas son las guaguas de pan con la colada morada.

La Mama Negra el 11 de noviembre en Latacunga Cotopaxi, conocida como la Santísima Tragedia es una celebración donde se observa la mezcla de las culturas indígenas, española y africana.

3.2.4 Agricultura en Ecuador

De acuerdo con Castillo (2010), la agricultura se define como la producción, procesamiento, comercialización, distribución de cultivos y productos de ganado, siendo este un concepto moderno ya que anteriormente se concebía como un término exclusivo hacia los cultivos vegetales.

La agricultura desempeña un papel crucial en la economía de un país; es la columna vertebral de nuestro sistema económico; no sólo proporciona alimentos o materias primas, sino también oportunidades de empleo a una importante cantidad de población. Algunos hechos que podemos destacar claramente son:

- **Fuente de empleo:**

Representando un 25% de la Población Económicamente Activa, es decir, es la principal fuente de empleo ya que más de 1,6 millones de personas laboran en el sector (Greta, 2010).

- **Contribución al ingreso nacional:**

La agricultura es uno de los ejes principales sobre los que se desenvuelve la economía del país. El reporte de Productividad Agrícola del Ecuador señala que se aporta un promedio de 8.5% al PIB, siendo el sexto sector que aporta a la producción del país (MAG, 2017).

3.3 Propuesta metodológica

Este proyecto corresponde a una investigación cualitativa que se refiere a, “analizar qué es lo que puede ser medido, considerado desde un punto de vista sintáctico, semántico, y pragmático, y de quien puede medir teniendo en cuenta que los sistemas son lingüísticos y dinámicos” (Ibáñez, 2014). Debido a que, se procederá a realizar entrevistas y experimentos, además, de indagar con productores, consumidores, profesionales agrónomos, gastrónomos y residentes cercanos al área de siembra.

3.4 Metodología de la investigación

Tabla 1 Metodología de investigación

Objetivo	Variable	Indicador	Técnica	Fuente de información
Obtener datos sobre el maíz no transgénico de Pichincha	Gastronomía	<ul style="list-style-type: none"> • Recetas (platos y/o bebidas). • Técnicas (culinarias). • Ingredientes (definir originarios vs. Introducidos). 	Entrevista	Alfredo Paredes Manuel Soria Jorge Solano Cristina Suñia José Bedón Mauricio Álvarez
	Socio cultural	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos festivos. • Creencias – simbolismos (historia de los platos, cosmovisión, leyendas, rituales, etc.). • Patrones de alimentación • Roles de la familia y género en la preparación de platos. 	Entrevista.	María Quinchuki María Andrango Gloria Toscano Pericles Gallegos

3.5 Maíz

El Maíz es un cereal originario de América central el cual junto con el trigo y el arroz son más cultivados a nivel mundial (FAO, 2016).

Es un cereal que se adapta muy bien a diversos ambientes, por eso se cultiva en todo el mundo, además de ser un alimento con un alto contenido de nutrientes, su fácil transporte y cosecha, hacen que su cultivo sea destacado (Basantes, 2015).

Se utiliza tanto para la alimentación humana como animal, además de ser utilizado en la industria para la fabricación de aceites, plástico, jabón, productos farmacéuticos, entre otros, en la actualidad se está empleando para crear productos biodegradables que remplacen al plástico además de ser una fuente importante de almidón, vitamina E, y lisina. (Vera, 2009).

En búsquedas arqueológicas dirigidas por Oswaldo Tobar en la provincia de Santa Elena, dentro de los asentamientos arqueológicos de la cultura Valdivia se encontraron fitolitos de maíz con antigüedad de 3500 años (A.C.) en el interior de vasijas de barro encontradas en la zona, se dice que en la sierra norte se comenzó a sembrar a partir del año 2000 (A.C.). El maíz es uno de los alimentos más modificados a través del tiempo y ha sido una fuente esencial de almidón para antiguas culturas de América. La evolución del maíz mexicano es el resultado de una exitosa combinación de procesos naturales y culturales de selección y difusión. Por qué y cómo tuvo lugar esa evolución son temas que interesan tanto al estudio de las sociedades prehispánicas como al destinado a mejorar la producción actual del grano y lo que aún falta por investigar.

3.5.1 Valor nutricional

El maíz es la principal fuente de alimento de varios países americanos, tanto por su alto valor nutricional. Es utilizado en la gastronomía de muchas formas: hervido, tostado, cocido, harina, tortilla, aceite, etcétera (Ramírez, 2017).

El maíz aporta proteínas, lípidos y en pequeñas cantidades agua, es fuente de hidratos de carbono, vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, E y C; alto en fibra, en sales minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo. El germen del grano de maíz contiene un aceite que no posee colesterol.

Tabla 2 valor nutricional del maíz

Valor nutricional (100 gramos):

Calorías	86,00 g
Carbohidratos	19,00 g
Grasas	1,20 g
Proteínas	3,20 g
Vitamina B9	46,00 µg
Potasio	270,00 mg

Tomado de: (Penelo, 2018)

3.5.2 Clasificación Taxonómica

Tabla 3 Clasificación Taxonómica del maíz

Reino	Vegetal
División	Tracheophita
Subdivisión	Pterapsidae
Clase	Angiosperma
Subclase	Monocotiledona
Orden	Gumiflorales-Graminales
Familia	Poaceae
Subfamilia	Panicoideae
Tribu	Midaea
Género	Zea
Especie	Zea mays
Nombre común	Maíz

Tomado de: Kato et al., (2009)

3.6 Planta de maíz

La planta de maíz es hermafrodita, ya que posee una parte masculina y otra femenina que trabajan en conjunto para hacer posible la fecundación.

Es fuente de alimento desde tiempos antiguos, siendo plantada anualmente por pueblos indígenas, alcanza una altura entre 1.2 y 3 metros. Se divide en 5 partes principales que son:

3.6.1 Raíz

Presenta dos tipos de raíz, las primarias fibrosas y adventicias, que nacen en los primeros nudos por arriba de la superficie del suelo, ambas tienen el cometido de mantener a la planta derecha (Mapes, Mera, Serratos, Bye, 2009).



Figura 1. Raíz de maíz.

Tomado de Revista Educativa partesdel, 2018.

3.6.2 Hojas

Las hojas toman una forma alargada enroscadas al tallo, entre estas nacen las espigas o mazorcas.



Figura 2. Hojas de maíz.

Tomado de revista educativa partesdel, 2018.

3.6.3 Inflorescencia

Presenta dos flores unisexuales; masculinas y femeninas se encuentran bien diferenciadas en la misma planta.

3.6.3.1 Masculinas

Se le conoce como panícula, panoja o espiga, formada por un eje central con ramas laterales, donde se desarrollan los granos de polen.



Figura 3. Inflorescencia masculina del maíz.

Tomado de UNEL, 2013

2.4.3.2 Femeninas

Son espigas de forma cilíndrica que consisten en un raquis central donde se insertan las espiguillas por pares, estas flores se arreglan en hileras paralelas, las flores pistiladas tienen un ovario único, donde germina el polen.



Figura 4. Inflorescencia femenina del maíz.

Tomado de Treble M., s.f.

2.4.4 Grano

Se trata de cada semilla o grano que conforma a la mazorca. Estos crecen según el metabolismo de la planta en la inflorescencia femenina y por la absorción de nutrientes a través de las raíces.

2.5 Grano de Maíz

El maíz constituye la materia básica para la utilización en distintas áreas tanto industriales como alimenticias; cada parte del grano es utilizada para obtener un sin número de utilidades (Dacsa, 2017).

Un grano de maíz se compone de las siguientes partes:

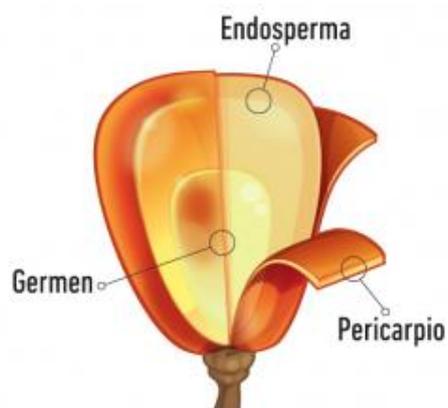


Figura 5. Estructura grano de maíz.

Tomado de Dacsa maicerías españolas, 2017

En general los granos de cereal tienen poca cantidad de proteínas con un alto contenido de fibra, además poseen vitaminas solubles en grasa, la provitamina A y la vitamina E. Los carotenoides se hallan sobre todo en el maíz amarillo, en tanto que el maíz blanco tiene un escaso o nulo contenido de ellos. (Basantes, 2015).

Tabla 4 composición química del grano de maíz

%	Pericarpio	Endospermo	Germen
Proteínas	3,7	8-10	18,4
Grasas	1,0	0,8	33,2
Fibra cruda	86,7	2,7	8,8
Almidón	7,3	87,6	8,3
Azúcares	0,34	0,62	10,8

Tomado de: Watson, 1987.

3.7.1 clasificación del maíz

Dentro de la comercialización en el mercado ecuatoriano se puede hallar diferentes tipos de maíz, la mayoría de ellos forman parte de su gastronomía, los mismos que pueden variar en color, textura, sabor y apariencia. (Paliwal, Granados, Lafitte y Viollic, 2001, p. 39).

Se clasifica en base a la dureza del grano en duro, dentado, reventón, dulce, harinoso y ceroso.

3.7.1.1 Dentados

Es uno de los más cultivados, se caracteriza por una depresión en la corona del grano. Tiene una alta proporción de almidón, baja concentración de proteína; la textura del grano es blanda y de bajo peso. Es preferido para la molienda húmeda o para el alimento del ganado; se utiliza para consumo humano en baja proporción.

3.7.1.2 Duros

Tienen una composición de almidón baja. Por su peso, dureza y alta proteína son preferidos para la molienda seca.

3.7.1.3 Harinosos

Es uno de los tipos más antiguos tipos de maíz lo usaban los Aztecas, Incas y Guaraníes. Se caracteriza por su corteza blanda.

3.7.1.4 Dulces

Granos con alto contenido de azúcar de aspecto transparente, siendo el más usado para consumir en grano fresco, conocido como choclo o maíz de mesa.

3.7.1.5 Reventón

Tiene un endospermo corneo muy duro, conteniendo solo una pequeña fracción de almidón encerrado en un pericarpio denso y resistente.

3.7.1.6 Cerosos

Existen una serie de genes que inciden sobre la composición del endospermo. Como resultado de esto se han desarrollado nuevos maíces para propósitos especiales en industria alimentaria y textil.

3.8 Transgénico

Es un alimento cuyo ADN ha sido modificado que contiene genes de otras plantas o de animales. Los científicos toman los genes con el rasgo deseado de un animal u otra planta distinta para incorporarlo a la nueva planta e insertan este gen dentro de su célula formando una semilla modificada que dará origen a la nueva planta (Medline, 2018).

Los principales cultivos que se producen son cuatro: maíz, soja, canola y algodón. Ninguno de ellos se destina a la alimentación directa de las personas;

sin embargo, terminan en nuestra ingesta ya que se utilizan como alimento para animales, además de contar con otros usos industriales como agro combustibles, textiles, etc.

Según los últimos datos solo seis países cultivan más del 90% de los transgénicos en el mundo: Estados Unidos, Brasil, Argentina, India, Canadá y China.

Los alimentos transgénicos siempre han estado alrededor de la polémica, la falta de conocimiento sobre el tema transgénico asusta al consumidor lo que hace que se evite este tipo de productos, el cual esta etiquetado en supermercados.

Lo que no saben es que muchos de los artículos que se utilizan contienen transgénicos como la ropa, o incluso la carne cuyo ganado se alimentó con forraje transgénico.

Si se dice que los transgénicos pondrán fin a la mal nutrición en países en desarrollo no estaría tan alejado de la realidad, sin embargo, las semillas comercializadas no han sido mejoradas para aumentar su valor nutricional o su sabor, sino que estas fueron modificadas haciéndolas resistentes a herbicidas, otras producen un veneno insecticida y un porcentaje ambas.

El problema con los transgénicos no es su modificación, sino más bien la industrialización que busca enriquecer a las compañías poniendo prohibiciones y patentes que las beneficie.

3.8.1 Maíz RR o resistente a glifosato

En varios países como Uruguay, Argentina, Brasil, y Estados Unidos se distribuyen variedades de semilla de maíz resistentes al herbicida glifosato. El cual permite acabar con matorrales o malezas.

Estas semillas utilizadas para sembrar han pasado por un sin número de cambios e innovaciones en los últimos años. Algunas compañías como, Monsanto, Syngenta, Dow Chemical entre otras han invertido y desarrollado variedades de maíz con diversas cualidades como resistencia a plagas o resistencia al herbicida glifosato.

3.8.2 Glifosato

Herbicida que es utilizado en sembríos transgénicos, ya que elimina cualquier otra planta que no sea resistente a el mismo.

Estudios han demostrado efectos negativos en la utilización de glifosato como herbicida causando la muerte en ratones de laboratorio.

Vale la pena examinar que riesgo produce en la salud humana este tipo de herbicidas a base de glifosato.

3.9 Transgénicos en Ecuador

Según el artículo # 401 Capítulo segundo, Biodiversidad y recursos naturales, Sección primera, naturaleza y ambiente de la Constitución de la República ecuatoriana del 2008 Ecuador es un país libre de transgénicos, declarándolo libre de cultivos, semillas transgénicas, prohibiendo la investigación de biotecnologías riesgosas o experimentales (Constitución de la República del Ecuador, 2008).

Sin embargo, en el artículo 56 de la Ley orgánica de agrobiodiversidad, semillas y fomento de la agricultura del 8 de junio del año 2017, se especifica que se permite el ingreso de semillas transgénicas al país con fines investigativos, sancionando los casos en los cuales el ingreso o uso no autorizado de semillas transgénicas no sea para la investigación científica (Ley Orgánica de Biodiversidad, 2017).

3.10 Maíz en Ecuador

En el Ecuador se ha encontrado fitolitos de maíz con una antigüedad de más de seis mil años en los sitios Las Vegas y Real Alto, en la Provincia de Santa Elena, acompañados con piedras de molienda de concha e instrumentos para sembrar y procesar el maíz (Marcos, 2005).

Debido a la geografía, la diversidad del maíz en el Ecuador es extensa, el clima junto con el aislamiento en zonas altas ha permitido que nuevas especies de plantas de maíz broten.

Algunos de los tipos que podemos encontrar son los siguientes, Canguil, Sabanero Ecuatoriano, Cuzco Ecuatoriano, Mishca, Patillo Ecuatoriano, Racimo de Uva, Kcello Ecuatoriano, Chillo, Chulpi Ecuatoriano, Morochón, Huandango,

Montaña Ecuatoriano, Blanco Harinoso Dentado, Cónico Dentado, Uchima, Clavito, Pojoso Chico Ecuatoriano, Tusilla, Gallina, Candela, Maíz Cubano, Tuxpeño, Chococeño, Blanco Blandito, Cholito Ecuatoriano, Yunga, Enano Gigante, Yunquillano, Yungueño Ecuatoriano (Serratos, 2009).

Principalmente se cultiva maíz suave para consumo y venta interno, en las provincias de la sierra norte se siembra maíz amarillo harinoso, al centro se cultiva maíz blanco y en el sur es sembrado un maíz blanco amorochado llamado Zhima (INIAP, 2011).

3.11 Pichincha

Es una de las 24 provincias que conforman al Ecuador que se ubica al norte en la región sierra, se limita al norte con las provincias de Imbabura y Sucumbíos, al sur con la provincia de Cotopaxi, al este con Napo, al oeste con Santo Domingo de los Tsáchilas y al noroeste con la provincia de Esmeraldas, y posee un área de 9.494 km².

Está dividida en cuatro circunscripciones, la primera: el norte del Distrito Metropolitano de Quito, es decir, las parroquias de Belisario Quevedo, Carcelén, Cochapamba, Comité del Pueblo, Concepción, Cotocollao, El Condado, Iñaquito, Itchimbía, Jipijapa, Kennedy, Mariscal Sucre, Ponciano, Rumipamba, San Isidro del Inca, San Juan (El Universo, 2013).

La segunda circunscripción abarca las parroquias de: Centro Histórico, Chilibulo, Chillogallo, Chimbacalle, Guamaní, La Argelia, La Ecuatoriana, La Ferroviaria, La Libertad, La Magdalena, La Mena, Puengasí, Quitumbe, San Bartolo, Solanda, Turubamba (El Universo, 2013).

La tercera circunscripción se encuentra integrada por las parroquias de: Pacto, Gualera, Atahualpa, Chavezpamba, Perucho, Nanegal, Nanegalito, Calacalí, San Antonio, Puéllaro, Guayllabamba, Pintag, Pifo, Checa, Quinche, Yaruquí, Guangopolo, Amaguaña, Tababela, Puembo, Tumbaco, Nayón, Pomasqui, Nono, Lloa, San José de Minas, Llano Chico, Calderón, Zámbriza, Cumbayá, Conocoto, Alangasí, La Merced (El Universo, 2013).

La cuarta y última circunscripción, se encuentran los cantones de Cayambe (Parroquias: Otón, Sta. Rosa de Cusubamba, Cayambe, Cangahua, Ascázubi,

Olmedo/Pesillo), Mejía (Parroquias: Cornejo Astorga, Chaupi, Alóag, Machachi, Aloasi, Cutuglagua, Tambillo, Uyumbicho), Pedro Moncayo (Parroquias: Malchingui, Tocachi, La Esperanza, Tabacundo, Tupigachi), Pedro Vicente Maldonado (Parroquia: Pedro Vicente Maldonado), Puerto Quito (Parroquia: Puerto Quito), Rumiñahui (Parroquia: Rumipamba, Cotogchoa, Sangolquí) y San Miguel de los Bancos (Parroquia: San Miguel de los Bancos, Mindo) (El Universo, 2013).

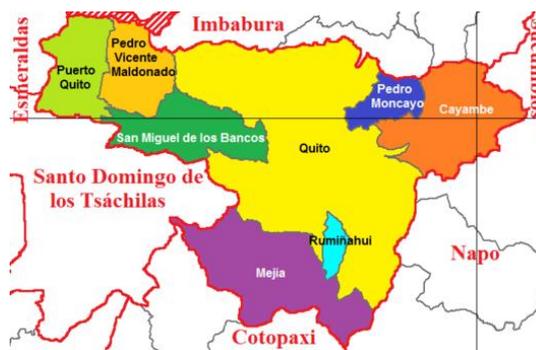


Figura 6. división administrativa de Pichincha.

Tomado de <http://mapas.owje.com/maps/16228/mapa-de-pichincha.html>, s.f.

3.11.1 Clima

El clima es variable debido a la altura, y por presencia de la cordillera de los Andes. Además, a causa de su ubicación tropical, cada zona climática presenta sólo dos estaciones definidas: húmeda y seca. En el noroccidente la temperatura oscila entre los 25 °C y 15 °C, mientras que, en la zona andina suele estar entre los 10 °C y -3 °C.

3.11.2 Agricultura

La zona rural de Pichincha posee grandes extensiones agrícolas, cuyos productos son usados principalmente para el consumo nacional. Los principales cultivos de las tierras altas son: trigo, cebada, maíz, papas, avena, tomates y cebolla; mientras que en el noroccidente se cultiva: plátano, caña de azúcar, palma africana, café, cacao, palmito, etc.

Según datos del Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, el territorio genera una importante producción agrícola-ganadera, se destacan los cultivos de verduras, la crianza de animales para la producción de leche y carne. Dichas actividades aportan al fortalecimiento de los ingresos

económicos a favor de la provincia (Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, s. f.).

Las razas de maíz de la serranía ecuatoriana se caracterizan por ser de tipo harinoso y semiduros. La distribución de algunos tipos de maíz cultivados se debe a los gustos, a las costumbres de los agricultores de las diferentes zonas andinas del país. De este modo, se puede indicar que en la parte norte (Carchi, Imbabura y Pichincha) se cultivan los maíces amarillos harinosos, teniendo en Pichincha una superficie cultivada de 7 018 ha. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2015), la superficie promedio cultivada de maíz de altura (solo o asociado) es de 238 614 ha, con rendimientos promedios de 0.45 t/Ha para maíz suave en seco y 1.4 t/Ha para maíz suave en choclo. Este cultivo ha sido objeto del estudio genético, citogenético más intenso que cualquier otra especie cultivada debido a que la planta es fácil de cultivar, capaz de adaptarse a diversos ambientes ya que posee muchas variaciones hereditarias (Jugenheimer, 1990).

3.11.3 Cultura gastronómica

La gastronomía de la provincia es muy variada con platos como: la Fritada, el hornado, mote con chicharon, quimbolitos, tamales y humitas de choclo empanadas de morocho, caldo de manguera, caldo de patas, papas con cuero, yahuarlocro, locro de papa, fanesca, especialmente en época de Semana Santa, mellocos con habas cocinadas, colada mora, menudo, etc.

Postres: Dulce de leche, torta de guineo, chucula, buñuelos, quesadillas, helados de paila, etc.

Bebidas alcohólicas: Los aguardientes de caña son muy populares como el rosero quiteño y los hervidos (canelazos) que es el aguardiente de caña de azúcar mezclado con la naranjilla y canela, en especial la chicha que es un preparado a base de maíz fermentado.

3.12 Maíz en Pichincha

3.12.1 Maíz chillo

Crece a una altura entre los 2.400 a 2.520 metros, se caracteriza por Granos grandes, con punta, de color amarillo, harinosos, tusas delgadas color blanco, el

tallo de la planta es grueso, su nombre proviene del valle de los chillos ya que es común encontrarlo en el sector, conocido desde la época de los incas.

“Se encuentra distribuido en las provincias centro norte del Ecuador, principalmente en Pichincha, Cantón Rumiñahui. También se encuentra en Carchi, Imbabura, Cotopaxi” (Timothy, et al, 1961).

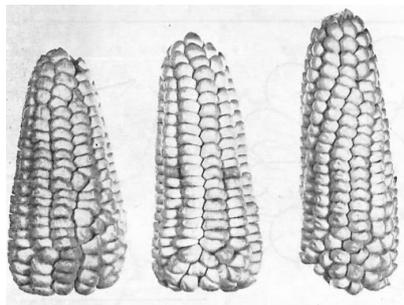


Figura 7 Chillo.

Tomado de razas de maíz en Ecuador, 1966

3.12.2 Morochón

Se desarrolla entre una altura desde los 1700 a 3000 metros, los típicos se encuentran a una altura de 2410 metros podemos encontrarlo en los cantones de Cayambe y Rumiñahui, su mazorca es de tamaño medio y cilíndrica, sus granos son blancos de contextura dura, su nombre significa morocho grande.

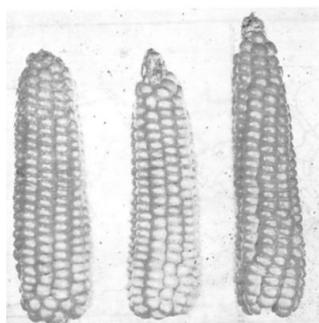


Figura 8. Morochón.

Tomado de Razas de maíz en Ecuador, 1966

3.12.3 Sabanero Ecuatoriano

Este maíz se encuentra distribuido en la zona norte de Pichincha se puede encontrar en sembríos de San Juan de Calderón, Pedro Moncayo y Cayambe, este maíz crece entre una altura que va de los 2300 a 3000 metros, lo que

caracteriza a este maíz es su mazorca corta y puntiaguda granos de color blanco y duro maíz de tipo morocho

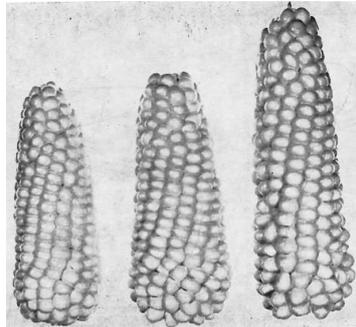


Figura 9. Sabanero ecuatoriano.

Tomado de Razas de maíz en Ecuador, 1966

3.12.4 Chulpi Ecuatoriano

Esta especie se encuentra en una altura que va de los 2200 a 2600 metros, es más común encontrarla en el cantón de Cayambe y en las provincias de Imbabura y Carchi, su mazorca es cilíndrica y corta, las semillas crecen recto en espiral, su endospermo es dulce, el color del pericarpio es de color blanco o rojo.

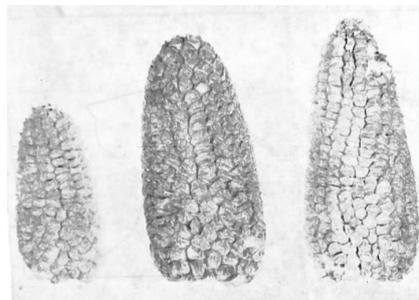


Figura 10. Chulpi ecuatoriano.

Tomado de Razas de maíz en Ecuador, 1966

3.12.5 Canguil

La planta crece a una altura de 2260 metros, maíz reventón, la disposición de los granos en la mazorca es imbricada, su mazorca es delgada y cilíndrica, y las semillas terminan en punta, se encuentra en el cantón de Pedro Moncayo, en las provincias de Imbabura, Carchi, Tungurahua Chimborazo, Cañar y Azuay.

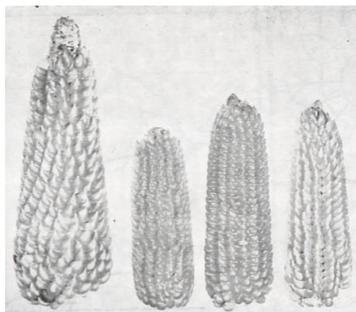


Figura 11. Canguil.

Tomado de Razas de maíz en Ecuador, 1966

3.12.6 Cusco Ecuatoriano

La altitud a la que la planta crece entre los 2300 a 2800 metros, mazorca de forma ovoide, granos planos, de color blanco y contextura harinosa, el cusco ecuatoriano difiere del peruano debido al cruce que se ha llevado a través del tiempo. Se encuentra en el cantón Rumiñahui, Pedro Moncayo y provincias sur del Ecuador.

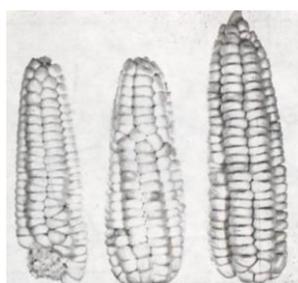


Figura 12. Cusco Ecuatoriano.

Tomado de Razas de maíz en Ecuador, 1966

3.12.7 Racimo de uva

La planta se desarrolla a una altitud entre los 2400 a 2900 metros, Granos redondos de pericarpio rojo, en la unión con la mazorca un color azulado, los granos agrupados la apariencia de un racimo de uva, de ahí su nombre, lo encontramos en Pichincha en el cantón Pedro Moncayo, también las provincias de Cañar, Tungurahua y Loja, se prepara harina común mente utilizada para la colada morada.

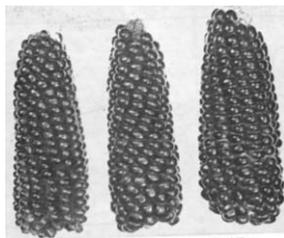


Figura 13. Racimo de uva.

Tomado de Razas de maíz en Ecuador, 1966

3.12.8 Variedades INIAP

Entre las variedades seleccionadas por el INIAP están:

3.12.8.1 INIAP-122 Chaucho mejorado.

Es un grano amarillo de buena calidad con textura harinosa, de una altura entre 1,20-1,40 m; resistente al acame. Se utiliza principalmente para choclo. Se encuentra en zonas templadas de Imbabura. Resistente a: Helminthosporium, Puccinia y Fusarium.

3.12.8.2 INIAP-180 e INIAP-176

Es un grano mediano, amarillo de consistencia dura-morochillo; su producción tarda entre 240 a 260 días. Se puede encontrar en zonas templadas de los valles bajos de la sierra, entre 2000-2500 msnm. Se usa para alimentación de animales como forraje, balanceados y para ensilaje. Es resistente a: Helminthosporium. Tolerancia: Cercospora, Puccinia y Diplodia sp.

3.12.8.3 INIAP-101.

Es un maíz blanco harinoso, es para consumo como choclo. Se lo puede encontrar en zonas de clima templado. Es tolerante a Puccinia.

3.12.8.4 INIAP-130 -131 Chillo mejorado

Grano amarillo de textura harinosa, para la elaboración de harina y tostado. Tolerancia: Helminthosporium, Cercospora, Puccinia, Fusarium y Diplodia maydis

3.12.8.5 INIAP-153 Zhima mejorado

Grano blanco harinoso, de ciclo tardío. Soporta bien la asociación maíz-fréjol. Se consume en mote y también en choclo. Tolerancia a Roya y mancha de la hoja.

3.12.8.6 INIAP-160 Morocho mejorado

Grano mediano blanco, morocho de ciclo tardío, de 205 a 250 días. Clima Templado. Valles de la provincia de Pichincha. Se usa para choclo en tierno y en seco para morocho y mote. Tolerancia: Cercospora sp., Puccinia y Fusarium.

3.12.8.7 INIAP-192 Chulpi mejorado.

Grano amarillo dulce a base de cultivares primitivos: Chaucho, Mishca, Chillos, Morocho, Canguil, Chulpi.

Capítulo 2

4 Zona de estudio

Para la realización de este trabajo se estableció zonas donde se siembra maíz de los cantones de la provincia de Pichincha.

Es una de las 26 provincias de la República del Ecuador, ubicada al norte del país, en la región Sierra, y está conformada por ocho cantones.

Tabla 5. Descripción zona Pichincha Ecuador

Datos	Descripción
Provincia	Pichincha
Altitud	2.816 m.s.n.m
Capital	Quito (ciudad fundada el 6 de diciembre de 1534)
Límites	NORTE: Imbabura y Esmeraldas. SUR: Cotopaxi. ESTE: Sucumbíos y Napo. OESTE: Santo Domingo de los Tsáchilas
Administración	La provincia es administrada por el Gobierno Autónomo Descentralizado de la Provincia de Pichincha, desde su capital.
Población	2'576.287 (según censo de población y vivienda 2010)
Extensión territorial	9.612 km ² .

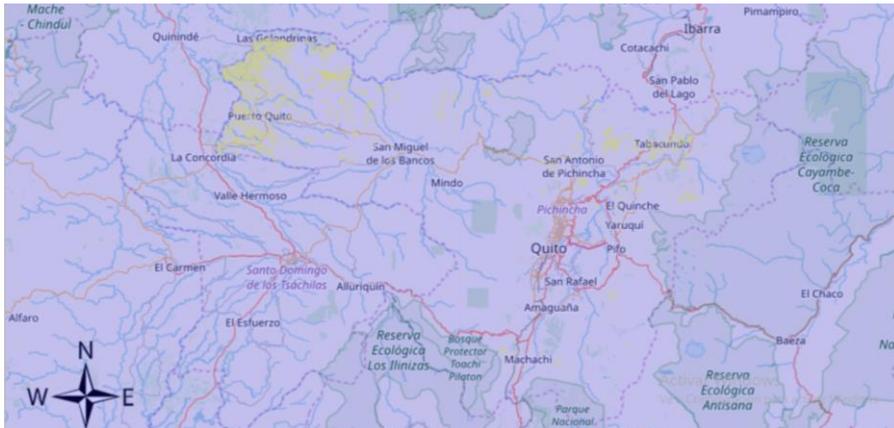


Figura 14. Mapa de pichincha.

Tomado de <http://www.pichincha.gob.ec>, 2019

5 Grupos de Estudio

Los grupos seleccionados formaron parte básica de este proyecto ya que brindaron una importante fuente de información y conocimiento que aportaron al desarrollo de la investigación, se trabajó con dos importantes grupos:

El primero al que se le aplicó las entrevistas no estructuradas correspondió a dueños de negocios, representantes del ámbito cultural, turístico y gastronómico de algunas zonas de Pichincha.

El segundo fue conformado por habitantes cercanos a sitios donde se siembra el maíz, este grupo disponían de información acerca de la temática abordada. Las narraciones de vida asistieron a la investigación ya que se consiguió valiosos datos sobre historia de la cultura, las preparaciones y tradiciones de algunas zonas de Pichincha.

7 Cuestionarios

7.1 Cuestionario tipo 1 agricultores

Buenos días (Sr., Sra., Srta.) me puede ayudar con unas preguntas

1. Que es un transgénico
2. Sabe de cultivos transgénicos en Ecuador
3. ¿Cultiva Maíz?
4. ¿Qué tipo de maíz cultiva?
5. ¿Desde cuándo cultiva maíz?
6. ¿Conoce alguna historia sobre el Maíz?
7. ¿Conoce preparaciones con Maíz?

7.2 Cuestionario tipo 2 Gestores / Profesionales

1. Que es un transgénico
2. Sabe de cultivos transgénicos en Ecuador
3. ¿Conoce preparaciones con maíz?

8 Presentación de Resultados

8.1 Resultados de entrevistas

8.1.1 Pregunta 1 ¿Qué es un transgénico?

- Respuesta de persona entrevistada #1: No sabe
- Respuesta de persona entrevistada #2: No sabe
- Respuesta de persona entrevistada #3: Que es dañino
- Respuesta de persona entrevistada #4: Que es un alimento modificado
- Respuesta de persona entrevistada #5: No sabe
- Respuesta de persona entrevistada #6: Alimento genéticamente modificado
- Respuesta de persona entrevistada #7: No sabe
- Respuesta de persona entrevistada #8: No sabe
- Respuesta de persona entrevistada #9: No sabe
- Respuesta de persona entrevistada #10: No sabe

Análisis: De las personas entrevistadas el 30% sabe que es un transgénico el otro 70 % no tiene conocimiento del tema, la mayoría de las personas entrevistadas no conocía sobre el tema transgénicos, mostrando la falta de información sobre el tema en pequeños agricultores.

Gráfico:

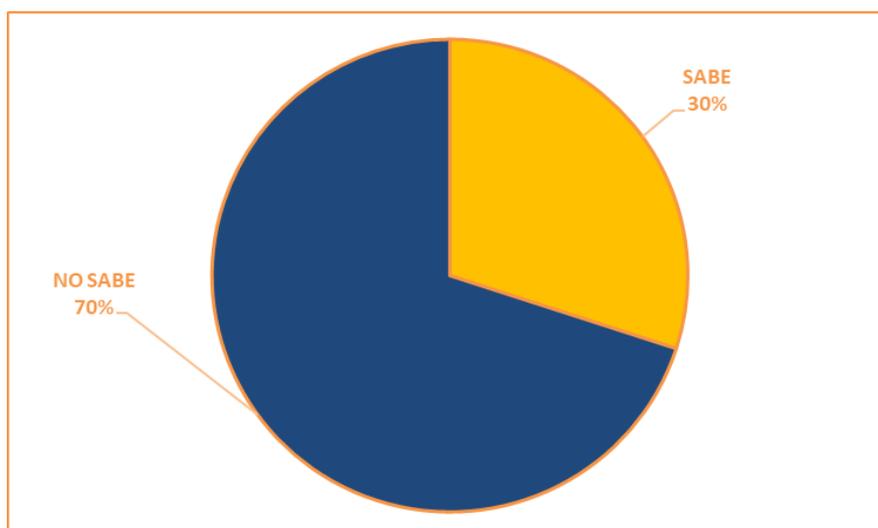


figura 15. Resultados pregunta 1

8.1.2 Pregunta 2 Sabe de cultivos transgénicos en Ecuador

- **Respuesta de persona entrevistada #1:** Que están prohibidos
- **Respuesta de persona entrevistada #2:** No sabe
- **Respuesta de persona entrevistada #3:** No están permitido
- **Respuesta de persona entrevistada #4:** Solo que se usan para fines de investigación y desarrollo, no está permitido sembrar.
- **Respuesta de persona entrevistada #5:** no sabe
- **Respuesta de persona entrevistada #6:** que está prohibido
- **Respuesta de persona entrevistada #7:** No sabe
- **Respuesta de persona entrevistada #8:** No sabe
- **Respuesta de persona entrevistada #9:** No sabe
- **Respuesta de persona entrevistada #10:** Que está prohibido sembrar

Análisis: De las personas entrevistadas el 50% sabe sobre cultivos transgénico en el Ecuador el otro 50 % no tiene conocimiento del tema, como en la pregunta anterior algunas de los entrevistados no sabia que es un transgénico pero sabia que no se puede sembrar en el país y que su uso esta prohibido.

Gráfico:

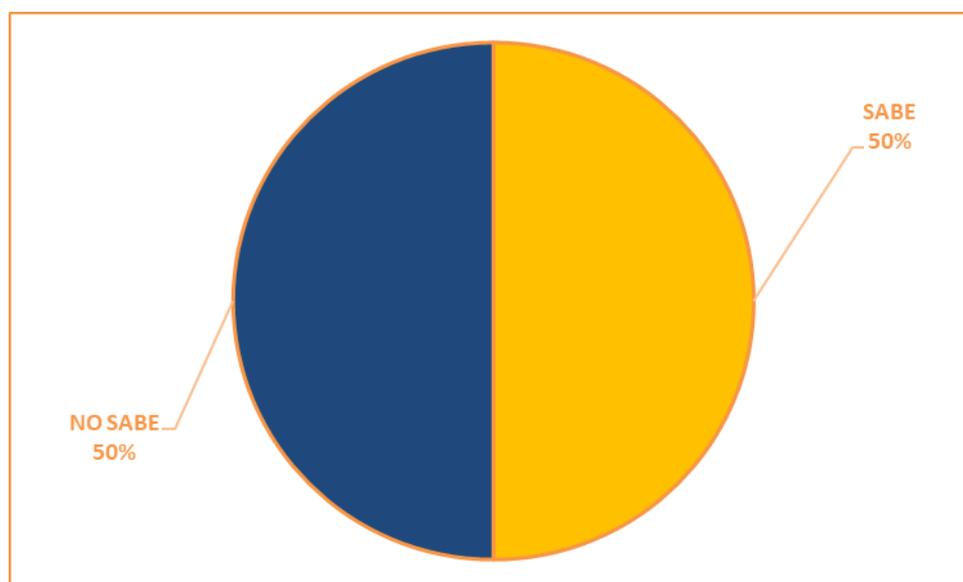


figura 16. Resultados pregunta2

8.1.3 Pregunta 3 ¿Cultiva Maíz?

- Respuesta de persona entrevistada #1: Si
- Respuesta de persona entrevistada #2: Si
- Respuesta de persona entrevistada #3: No
- Respuesta de persona entrevistada #4: No
- Respuesta de persona entrevistada #5: Si
- Respuesta de persona entrevistada #6: No
- Respuesta de persona entrevistada #7: No
- Respuesta de persona entrevistada #8: No
- Respuesta de persona entrevistada #9: No
- Respuesta de persona entrevistada #10: Si

Análisis: De las personas entrevistadas el 60% no posee sembríos de maíz, y el 40% de los entrevistados si siembra la planta, algunos para uso personal y para la venta. El maíz es un alimento importante por tal motivo algunas personas lo siembran para su uso personal, debido a la versatilidad del producto y a su fácil almacenaje y aprovechamiento.

Gráfico:

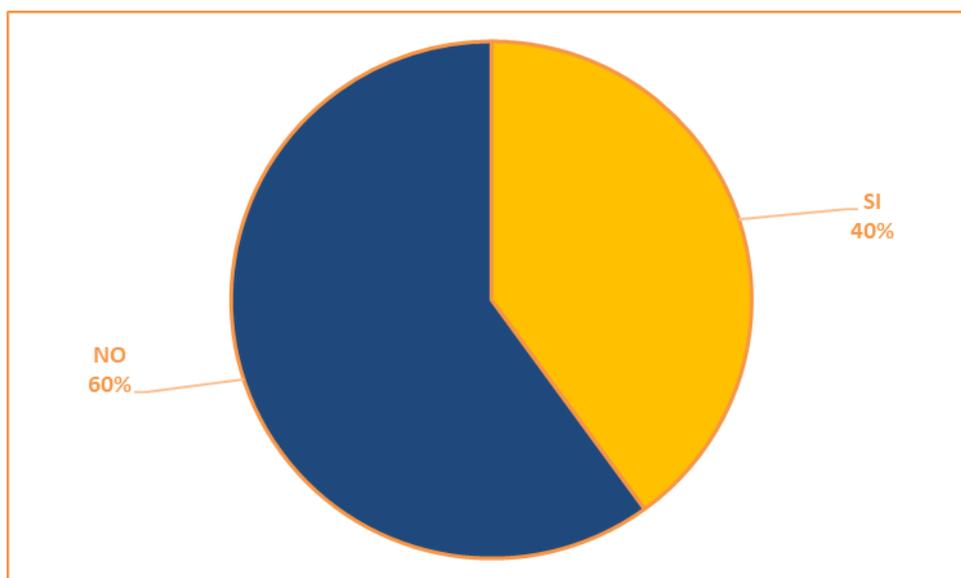


figura 17. Resultados pregunta 3

8.1.4 Pregunta 4 ¿Qué tipo de maíz cultiva?

- **Respuesta de persona entrevistada #1:** Maíz amarillo Chillo para choclo
- **Respuesta de persona entrevistada #2:** No sabe la raza, siembra maíz amarillo, para cosechar seco y hacer tostado.
- **Respuesta de persona entrevistada #3:** Siembra semillas que ha guardado y seleccionado con el pasar de los años desde sus abuelitos.
- **Respuesta de persona entrevistada #4:** Maíz amarillo chillo para choclo y también para tostado.
- **Respuesta de persona entrevistada #5:** Maíz para cholo uso personal rara vez vende, si sobra hace secara para tostado.
- **Respuesta de persona entrevistada #6:** Chulpi para venta, deja secar en la planta.

Análisis: De las personas entrevistadas un 22% no conoce la raza de maíz sembrada, un 45% siembra maíz amarillo para hacerlo secar, otro 22% siembra maíz amarillo para su cosecha como grano tierno (Choclo), y un 11% siembra maíz dulce chulpi para venderlo seco. Las personas entrevistadas no diferencian las razas existentes de maíz.

Gráfico:

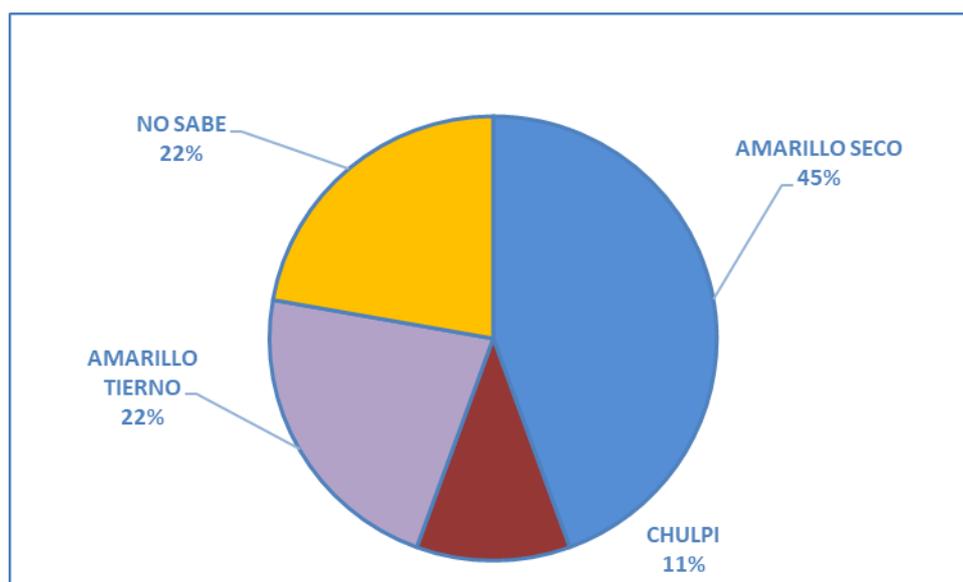


figura 18. Resultados pregunta 4

8.1.5 Pregunta 5 ¿Desde cuándo cultiva maíz?

- **Respuesta de persona entrevistada #1:** Hace 8 años para negocio
- **Respuesta de persona entrevistada #2:** No sabe la raza, siembra maíz amarillo, para cosechar seco y hacer tostado.
- **Respuesta de persona entrevistada #3:** Desde que tengo uso de razón y hasta que pueda sembrare maíz y mis hijos seguirán.
- **Respuesta de persona entrevistada #4:** hace 4 años para consumo propio.
- **Respuesta de persona entrevistada #5:** Recuerdo que mis abuelitos sembraban maíz y continúo haciéndolo.
- **Respuesta de persona entrevistada #6:** Desde hace 2 años para emprender un negocio

Análisis: De las personas entrevistadas un 33% siembra para uso personal, y el otro 67% lo hace para actividad económica. El maíz representa un ingreso adicional en algunas de las familias de los pequeños agricultores entrevistados.

Gráfico:

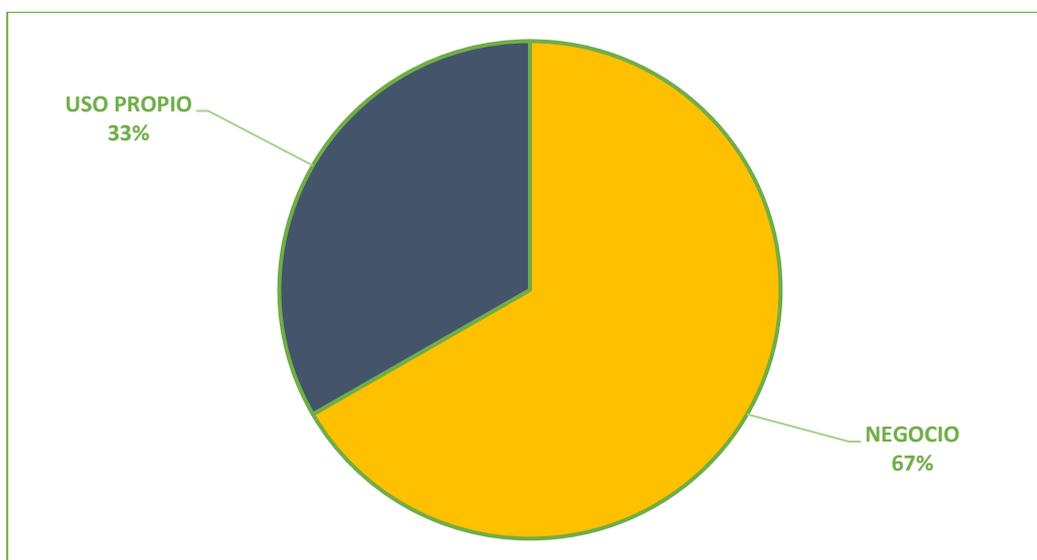


figura 19. Resultados pregunta 5

8.1.6 Pregunta 6 ¿Conoce alguna historia sobre el Maíz?

- **Respuesta de persona entrevistada #1:** Se consumía el maíz como principal fuente en sopas, en tortillas con queso es un alimento muy versátil que se utiliza de distintas formas, mis abuelos los guardaban en pequeños cuencos para utilizarlo seco molerlo para hacer colada, tamales entre otras preparaciones.
- **Respuesta de persona entrevistada #2:** Mis abuelitos siempre nos decían a mí y a mis hermanos que el maíz es parte de nosotros ya que es un regalo de la Pachamama, que son nuestras semillas, que debemos respetar a la madre tierra y no colocar químicos, el maíz en nuestra identidad la de nuestros abuelos y abuelas que son ellos quienes nos dejaron este legado.
- **Respuesta de persona entrevistada #3:** Desde que soy una niña mis abuelos siempre me enseñaron a sembrar y cultivar el maíz, me decían que es mi cultura, que son mis raíces que debo cuidarlo y que no debo hacer que se pierda esta tradición.
- **Respuesta de persona entrevistada #4:** El maíz es un regalo de la Pachamama al hombre, antes se conocía de más especies que ya no se siembran, como el morocho rojo, el sangre de toro, el chulpi amarillo el morocho negro, chulpi morado, sembrado por nuestros ancestros la compra de terrenos para siembras industriales ha hecho que se pierdan este tipo de maíces.

Análisis: El 100% indica que conoce sobre el maíz y que es una planta que alimenta a la familia y un regalo de la madre tierra, que hay que cuidar y mantener.

Gráfico:

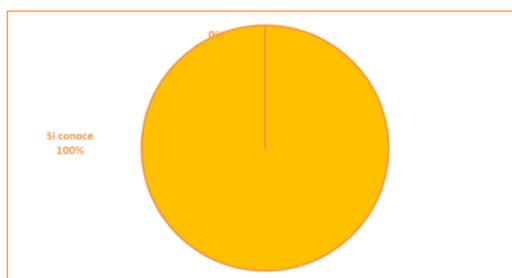


figura 20. Resultados pregunta 6

8.1.7 Pregunta 7 ¿Conoce alguna preparación con Maíz?

- **Respuesta de persona entrevistada #1:** El champús, que es una bebida de harina de maíz, para preparar esta bebida se debe moler los granos de maíz que se dejen separados para que fermenten con agua, después de 2 o 3 días se saca este maíz fermentado y se le añade harina de maíz, siempre moviendo para evitar que se pegue en el fondo de la olla, se coloca hierbas aromáticas y se endulza con panela, generalmente esta bebida es preparada por las nueras en el funeral de sus suegras.
- **Respuesta de persona entrevistada #2:** Frituras de maíz, en una licuadora se debe colocar maíz tierno (Choclo), y formar un puré, en otro recipiente colocar la mezcla y añadir un huevo, ajo, cebolla sal y pimienta, mezclar bien y dar forma de tortillitas, luego se lleva estas tortillitas a fritura, se pueden acompañar con queso o salsa de tomate.
- **Respuesta de persona entrevistada #3:** Tortilla de maíz con queso, para esta receta se necesita harina de maíz, agua, queso, manteca de chanco y sal, en un recipiente colocar la harina, la manteca derretida el agua y la sal, se mezcla bien hasta que tengamos una masa firme, hacemos bolitas y las rellenas de queso, se aplasta con las manos y generalmente se colocan sobre tiesto se dora por ambos lados y se disfrutan con una buena taza de café caliente.
- **Respuesta de persona entrevistada #4:** Sopa de Lluspas (bolas de maíz rellenas de carne de cerdo o queso), para las Lluspas en un recipiente se mezcla harina de maíz con manteca de cerdo, se rellena con queso o carne de res y se hace bolitas se reservan, en un caldo de res con col, papas y cilantro se coloca las bolitas y se deja hervir hasta que se cocinen entre unos 20 a 30 minutos se sirve caliente es buena para dar energía para seguir trabajando en el campo.
- **Respuesta de persona entrevistada #5:** Ensalada de maíz dulce, cocinar choclos y desgranarlos, aplastar un aguacate y picar tomates, pimientos, zapallo y zanahoria, en un recipiente colocar todos los ingredientes y mezclar bien, es bueno para comer como media mañana o comenzar un entrenamiento.

- **Respuesta de persona entrevistada #6:** Chicha de jora, hacer germinar los granos de maíz con poca agua durante algunos días, una vez que tengan raíz secarlos al sol y molerlos, en una olla preferiblemente de barro cocer los granos molidos, añadir algunas especias, y dejar hervir varias horas, dejar enfriar, cernir, una vez frío si se tiene una chicha más antigua colocar en la nueva esto ayudara a la fermentación.
- **Respuesta de persona entrevistada #7:** fritada con mote, choclo asado, maíz dulce, humitas, el maíz es muy rico la preparación que más me gusta es en humitas.

Análisis: Todos los entrevistados conocían preparaciones con maíz, preparaciones tradicionales y modernas, las que realizaban sus madres o abuelitas, las cuales han pasado a través del tiempo por varios miembros de la familia.

Gráfico:

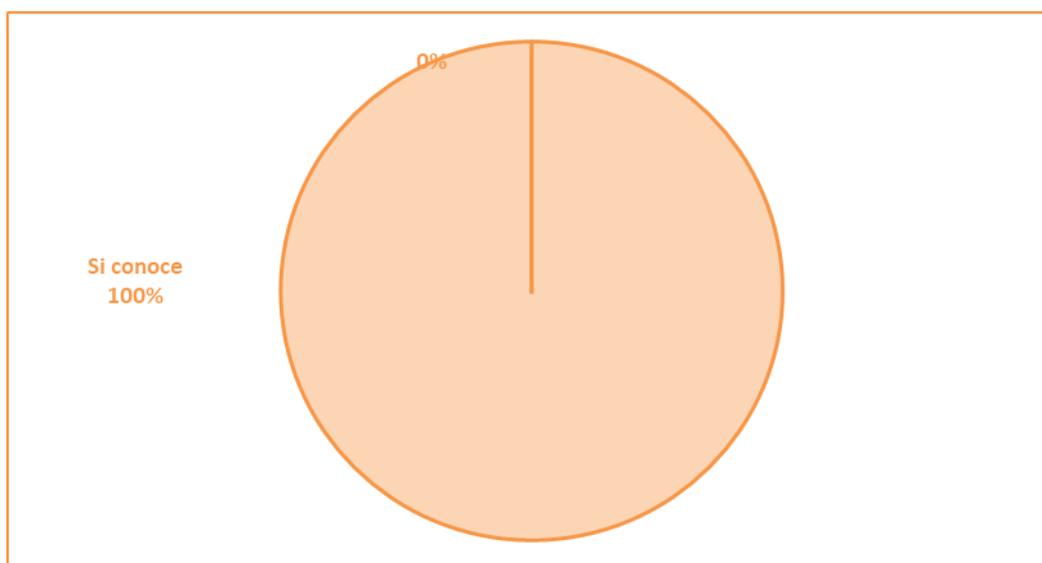


figura 21. Resultados pregunta 7

9 Recetas estándar

Tabla 6 Crema de queso y choclo

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA CREMA DE QUESO Y CHOCLO										
PORCIONES/PESO 1000 GRAMOS/ 10 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	kg	maiz tierno chillo (Choclo)	0,10	0,20	0,80	0,40	1,25	0,63	\$ 2,80	\$ 1,75
0,50	kg	Queso Fresco	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 6,82	\$ 3,41
0,05	lt	Leche	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 0,80	\$ 0,04
0,01	kg	Perejil	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 3,85	\$ 0,04
0,01	kg	Cebolla perla	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 1,16	\$ 0,01
0,02	kg	sal	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,33	\$ 0,00
0,01	kg	pimienta	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 96,82	\$ 0,97
										\$ 6,23
									VARIOS 5%	\$ 0,31
									TOTAL	\$ 6,54
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,65

Tabla 7 Ají de maíz tostado

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA AJI DE MAÍZ TOSTADO										
PORCIONES/PESO 1000 GRAMOS/ 10 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	kg	MAIZ TOSTADO	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 2,50	\$ 1,25
0,50	kg	AJÍ ROCOTO	0,05	0,10	0,90	0,45	1,11	0,56	\$ 9,67	\$ 5,37
0,02	kg	CEBOLLA	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 1,16	\$ 0,03
0,01	kg	AJO	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 1,20	\$ 0,01
0,03	lt	ACEITE DE MAÍZ	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 2,94	\$ 0,09
0,02	kg	SAL	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,33	\$ 0,00
0,01	kg	PIMIENTA	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 96,82	\$ 0,97
										\$ 7,72
									VARIOS 5%	\$ 0,39
									TOTAL	\$ 8,11
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,81

Tabla 8 Crema de choclo y tomate

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA CREMA DE CHOCLO Y TOMATE										
PORCIONES/PESO 300 GRAMOS/ 10 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,10	KG	MAIZ DULCE	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 5,47	\$ 0,55
0,05	KG	TOMATE	0,01	0,25	0,75	0,04	1,33	0,07	\$ 1,55	\$ 0,10
0,02	KG	MAIZ CANGUIL	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 1,10	\$ 0,02
0,02	KG	MAIZ TOSTADO	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 2,50	\$ 0,05
0,20	LT	AGUA	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 0,00	\$ -
0,15	KG	POLLO	0,05	0,30	0,70	0,11	1,43	0,21	\$ 3,48	\$ 0,75
0,02	KG	ZANAHORIA	0,00	0,20	0,80	0,02	1,25	0,03	\$ 1,26	\$ 0,03
0,02	KG	APIO	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 3,75	\$ 0,08
0,02	KG	PEREJIL	0,00	0,05	0,95	0,02	1,05	0,02	\$ 3,85	\$ 0,08
0,02	KG	CEBOLLA PUERRO	0,00	0,05	0,95	0,02	1,05	0,02	\$ 1,56	\$ 0,03
										\$ 1,70
									VARIOS 5%	\$ 0,08
									TOTAL	\$ 1,78
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,18

Tabla 9 Omelette de maíz dulce

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA OMELETTE DE MAÍZ DULCE										
PORCIONES/PESO 1000 GRAMOS/ 10 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	kg	Máiz dulce	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 5,47	\$ 2,74
20,00	unid.	huevos	0,00	0,00	1,00	20,00	1,00	20,00	\$ 0,20	\$ 4,00
0,05	kg	hongos secos	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 32,10	\$ 1,61
0,03	kg	queso fresco	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 6,82	\$ 0,20
0,02	kg	tomate	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 1,55	\$ 0,03
0,10	kg	pimiento rojo	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 2,07	\$ 0,23
0,10	lt	pimiento amarillo	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 3,09	\$ 0,34
										\$ 9,15
									VARIOS 5%	\$ 0,46
									TOTAL	\$ 9,61
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,96

Tabla 10 Pan de maíz y tomate

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA PAN DE MAIZ Y TOMATE										
PORCIONES/PESO 700 GRAMOS/ 10 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	kg	Harina de maíz	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,95	\$ 0,98
0,10	kg	Harina de trigo	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 1,63	\$ 0,16
0,05	kg	levadura fresca	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 5,78	\$ 0,29
0,02	kg	azúcar	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,93	\$ 0,02
0,01	kg	sal	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,33	\$ 0,00
0,02	kg	tomates secos	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 20,92	\$ 0,42
0,02	lt	aceite de maíz	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 2,94	\$ 0,06
										\$ 1,93
									VARIOS 5%	\$ 0,10
									TOTAL	\$ 2,02
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,20

Tabla 11 Pastel de choclo morado

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA PATEL DE CHOCLO MORADO										
PORCIONES/PESO 140 GRAMOS/ 8 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,10	KG	HARINA DE MAIZ MORADO	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 1,80	\$ 0,18
0,01	KG	MAICENA	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 1,13	\$ 0,01
0,08	KG	HARINA DE TRIGO	0,00	0,00	1,00	0,08	1,00	0,08	\$ 1,63	\$ 0,13
6,00	UNID.	HUEVOS	0,00	0,00	1,00	6,00	1,00	6,00	\$ 0,20	\$ 1,20
0,15	KG	AZÚCAR	0,00	0,00	1,00	0,15	1,00	0,15	\$ 0,93	\$ 0,14
0,02	LT	ACEITE DE MAIZ	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 2,94	\$ 0,06
0,03	KG	AZUCAR IMPALPABLE	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 1,88	\$ 0,06
										\$ 1,78
									VARIOS 5%	\$ 0,09
									TOTAL	\$ 1,87
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,23

Tabla 12 Tamal de maíz

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA TAMAL DE MAIZ										
PORCIONES/PESO 30/60 GRAMOS										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	KG	MAIZ AMARILLO SECO	0,05	0,10	0,90	0,45	1,11	0,56	\$ 1,95	\$ 1,08
0,20	KG	MANTECA	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 15,28	\$ 3,06
0,50	KG	MAIZABROSA	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,95	\$ 0,98
0,20	LT	CALDO DE POLLO	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 0,00	\$ -
0,10	KG	PECHUGA DE POLLO	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 6,48	\$ 0,72
0,02	KG	AJO	0,00	0,15	0,85	0,02	1,18	0,02	\$ 1,20	\$ 0,03
0,03	KG	CEBOLLA PERLA	0,01	0,20	0,80	0,02	1,25	0,04	\$ 0,95	\$ 0,04
0,01	KG	AJÍ	0,00	0,15	0,85	0,01	1,18	0,01	\$ 9,67	\$ 0,11
0,05	KG	ZANAHORIA	0,01	0,15	0,85	0,04	1,18	0,06	\$ 1,26	\$ 0,07
0,05	KG	AVERJA	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 2,43	\$ 0,12
0,03	KG	PASTA DE TOMATE	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 7,22	\$ 0,22
										\$ 6,42
									VARIOS 5%	\$ 0,32
									TOTAL	\$ 6,75
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,22

Tabla 13 Mayonesa de choclo

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA MAYONESA DE CHOCCLO										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,35	KG	MAIZ CHOCLO	0,04	0,10	0,90	0,32	1,11	0,39	\$ 1,90	\$ 0,74
1,00	UNID.	HUEVOS	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,15	\$ 0,15
0,09	LT	ACEITE DE MAIZ	0,00	0,00	1,00	0,09	1,00	0,09	\$ 2,00	\$ 0,18
1,00	UNID.	LIMÓN	0,10	0,10	0,90	0,90	1,11	1,11	\$ 0,10	\$ 0,11
0,01	KG	PEREJIL	0,00	0,20	0,80	0,01	1,25	0,01	\$ 1,50	\$ 0,02
0,01	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,50	\$ 0,01
0,01	KG	PIMIENTA	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 19,98	\$ 0,20
										\$ 1,40
									VARIOS 5%	\$ 0,07
									TOTAL	\$ 1,47
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,47

Tabla 14 Salsa de albahaca y choclo

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA SALSA DE ALBAHACA Y CHOCCLO										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,35	KG	MAIZ CHOCLO	0,04	0,10	0,90	0,32	1,11	0,39	\$ 1,90	\$ 0,74
0,18	LT	CREMA DE LECHE	0,00	0,00	1,00	0,18	1,00	0,18	\$ 1,85	\$ 0,32
0,20	LT	ACEITE DE MAIZ	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 2,00	\$ 0,40
1,00	UNID.	CEBOLLA PERLA	0,15	0,15	0,85	0,85	1,18	1,18	\$ 0,25	\$ 0,29
0,05	KG	ALBAHACA	0,01	0,10	0,90	0,05	1,11	0,06	\$ 2,18	\$ 0,12
0,01	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,50	\$ 0,01
0,01	KG	PIMIENTA	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 19,98	\$ 0,20
										\$ 2,08
									VARIOS 5%	\$ 0,10
									TOTAL	\$ 2,19
									COSTO PORCIÓN	\$ 2,19

Tabla 15 Salsa de choclo y cúrcuma

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA SALSA DE CHOCLO Y CÚRCUMA										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,35	KG	MAIZ CHOCLO	0,04	0,10	0,90	0,32	1,11	0,39	\$ 1,90	\$ 0,74
1,00	UNID.	HUEVO	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,15	\$ 0,15
0,20	LT	ACEITE DE MAIZ	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 2,00	\$ 0,40
1,00	UNID.	LIMON	0,10	0,10	0,90	0,90	1,11	1,11	\$ 0,10	\$ 0,11
0,05	KG	CÚRCUMA	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 7,00	\$ 0,35
0,01	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,50	\$ 0,01
0,01	KG	PIMIENTA	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 19,98	\$ 0,20
										\$ 1,95
									VARIOS 5%	\$ 0,10
									TOTAL	\$ 2,05
									COSTO PORCIÓN	\$ 2,05

Tabla 16 Sopa de Lluspas

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA SOPA DE LLUSPAS										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,18	KG	HARINA DE MAÍZ	0,00	0,00	1,00	0,18	1,00	0,18	\$ 1,90	\$ 0,33
0,02	KG	MANTECA	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 1,80	\$ 0,04
1,00	UNID.	HUEVO	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,15	\$ 0,15
0,02	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,50	\$ 0,01
0,09	KG	QUESO FRESCO	0,00	0,00	1,00	0,09	1,00	0,09	\$ 1,60	\$ 0,14
PARA LA SOPA										
0,02	KG	AJO	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 1,20	\$ 0,03
0,03	KG	CEBOLLA	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 1,30	\$ 0,04
0,05	KG	ZANAHORIA	0,01	0,10	0,90	0,05	1,11	0,06	\$ 1,26	\$ 0,07
0,03	KG	COL	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 0,47	\$ 0,01
0,07	KG	PAPAS	0,01	0,10	0,90	0,06	1,11	0,08	\$ 2,10	\$ 0,16
0,23	KG	HUESO DE RES	0,02	0,10	0,90	0,21	1,11	0,26	\$ 4,12	\$ 1,05
										\$ 2,04
									VARIOS 5%	\$ 0,10
									TOTAL	\$ 2,14
									COSTO PORCIÓN	\$ 2,14

Tabla 17 Locro de choclo

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA LOCRO DE CHOCLO										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,18	KG	MAIZ DULCE	0,02	0,10	0,90	0,16	1,11	0,19	\$ 1,90	\$ 0,37
0,08	KG	PAPAS	0,01	0,10	0,90	0,07	1,11	0,09	\$ 2,10	\$ 0,19
0,10	KG	HUESOS DE POLLO	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 1,50	\$ 0,15
0,05	KG	ZANAHORIA	0,01	0,10	0,90	0,05	1,11	0,06	\$ 0,50	\$ 0,03
0,02	KG	RAMA DE APIO	0,02	0,91	0,09	0,00	11,11	0,22	\$ 1,60	\$ 0,36
0,02	KG	RAMAS DE PEREJIL	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 1,20	\$ 0,03
0,05	KG	CEBOLLA	0,01	0,10	0,90	0,05	1,11	0,06	\$ 1,30	\$ 0,07
0,01	KG	AJÍ	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 9,00	\$ 0,10
0,04	KG	MAÍZ TOSTADO	0,00	0,00	1,00	0,04	1,00	0,04	\$ 1,45	\$ 0,06
0,02	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,50	\$ 0,01
0,02	KG	PIMIENTA	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 19,97	\$ 0,40
										\$ 1,76
									VARIOS 5%	\$ 0,09
									TOTAL	\$ 1,84
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,84

Tabla 18 Crema de choclo y espinada

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA CREMA DE CHOCLO Y ESPINACA										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,18	KG	MAIZ DULCE	0,00	0,00	1,00	0,18	1,00	0,18	\$ 1,90	\$ 0,33
0,08	KG	ESPINACA	0,01	0,10	0,90	0,07	1,11	0,09	\$ 0,97	\$ 0,09
0,15	KG	PECHUGA DE POLLO	0,00	0,00	1,00	0,15	1,00	0,15	\$ 3,48	\$ 0,52
0,10	KG	HUESO DE POLLO	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 1,20	\$ 0,12
0,04	KG	ZANAHORIA	0,00	0,10	0,90	0,04	1,11	0,04	\$ 1,26	\$ 0,06
0,03	KG	APIO	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 3,25	\$ 0,11
0,01	KG	PEREJIL	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 3,85	\$ 0,04
0,03	KG	CEBOLLA PUERRO	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 1,16	\$ 0,04
										\$ 1,31
									VARIOS 5%	\$ 0,07
									TOTAL	\$ 1,37
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,37

Tabla 19 Sopa de tortillas

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA SOPA DE TORTILLAS										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,45	KG	HUESO DE RES	0,00	0,00	1,00	0,45	1,00	0,45	\$ 1,80	\$ 0,82
0,20	KG	TOMATE RIÑON	0,02	0,10	0,90	0,18	1,11	0,22	\$ 1,50	\$ 0,33
0,03	KG	CEBOLLAPAITENA	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 1,30	\$ 0,04
0,01	KG	AJO	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 2,00	\$ 0,02
0,02	KG	AJÍ	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 4,50	\$ 0,10
0,05	KG	TORTILLAS	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 3,20	\$ 0,16
0,05	KG	CHOCLO	0,01	0,10	0,90	0,05	1,11	0,06	\$ 1,90	\$ 0,11
0,07	KG	AGUACATE	0,01	0,10	0,90	0,06	1,11	0,08	\$ 4,90	\$ 0,38
										\$ 1,96
									VARIOS 5%	\$ 0,10
									TOTAL	\$ 2,06
									COSTO PORCIÓN	\$ 2,06

Tabla 20 Menestra de maíz

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA MENESTRA DE MAÍZ										
PORCIONES/PESO PORCION1 / 500 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,45	KG	MAIZ AMARILLO SECO	0,02	0,05	0,95	0,43	1,05	0,48	\$ 1,90	\$ 0,91
0,03	KG	HARINA DE MAIZ	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 2,00	\$ 0,06
0,03	KG	CEBOLLA PAITENA	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 1,20	\$ 0,04
0,01	KG	AJO	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 2,00	\$ 0,02
0,01	KG	ACHIOTE	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 4,50	\$ 0,03
0,07	KG	TOMATE DE RIÑON	0,01	0,10	0,90	0,06	1,11	0,08	\$ 1,50	\$ 0,12
0,02	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,50	\$ 0,01
0,01	KG	PIMIENTA	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 19,99	\$ 0,20
										\$ 1,39
									VARIOS 5%	\$ 0,07
									TOTAL	\$ 1,46
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,46

Tabla 21 Tacos

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA TACOS										
PORCIONES/PESO PORCION2 / 300 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,45	KG	MAIZ MOTE	0,00	0,00	1,00	0,45	1,00	0,45	\$ 2,00	\$ 0,91
0,20	KG	AGUA	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 0,00	\$ -
0,03	KG	AGUACATE	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 2,25	\$ 0,08
0,03	KG	TOMATE RIÑÓN	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 1,50	\$ 0,05
0,02	KG	CEBOLLA	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 2,75	\$ 0,06
0,10	KG	PECHUGA DE POLLO	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 4,75	\$ 0,53
0,10	KG	FILETE DE RES	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 5,00	\$ 0,56
0,01	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,50	\$ 0,01
										\$ 2,18
									VARIOS 5%	\$ 0,11
									TOTAL	\$ 2,29
									COSTO PORCIÓN	\$ 2,29

Tabla 22 mote con chicharrón

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA TACOS										
PORCIONES/PESO PORCION2 / 300 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,40	KG	MOTE COCINADO	0,00	0,00	1,00	0,40	1,00	0,40	\$ 2,00	\$ 0,80
0,30	KG	GRASA CHICHARRÓN	0,00	0,00	1,00	0,30	1,00	0,30	\$ 6,00	\$ 1,80
0,03	KG	CEBOLLA PAITEÑA	0,00	0,10	0,90	0,03	1,11	0,03	\$ 1,50	\$ 0,05
0,02	KG	AJO	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 2,75	\$ 0,06
0,02	KG	CEBOLLA BLANCA	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 3,00	\$ 0,07
0,08	KG	TOMATE	0,01	0,10	0,90	0,07	1,11	0,09	\$ 2,00	\$ 0,18
0,01	KG	LIMÓN	0,00	0,10	0,90	0,01	1,11	0,01	\$ 1,50	\$ 0,02
0,01	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,50	\$ 0,01
										\$ 2,98
									VARIOS 5%	\$ 0,15
									TOTAL	\$ 3,13
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,56

Tabla 23 Omelette de maíz dulce

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA OMELETTE DE MAÍZ DULCE										
PORCIONES/PESO PORCION2 / 300 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,25	KG	MAIZ DULCE	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 3,40	\$ 0,85
3,00	UNID	HUEVOS	0,00	0,00	1,00	3,00	1,00	3,00	\$ 0,15	\$ 0,45
0,10	KG	HONGOS SECOS	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 4,75	\$ 0,53
0,10	KG	QUESO FRECO	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 4,00	\$ 0,44
0,10	KG	TOMATE	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 2,00	\$ 0,22
0,05	KG	PIMIENTO ROJO	0,01	0,10	0,90	0,05	1,11	0,06	\$ 2,50	\$ 0,14
0,05	KG	PIMIENTO AMARILLO	0,01	0,10	0,90	0,05	1,11	0,06	\$ 2,75	\$ 0,15
0,02	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,50	\$ 0,01
										\$ 2,80
									VARIOS 5%	\$ 0,14
									TOTAL	\$ 2,94
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,47

Tabla 24 Quimbolitos

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA OMELETTE DE MAÍZ DULCE										
PORCIONES/PESO PORCION10 / 70 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
10,00	UNID	HOJAS DE ACHIRA	0,00	0,00	1,00	10,00	1,00	10,00	\$ 0,05	\$ 0,50
0,25	KG	MANTEQUILLA	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 1,15	\$ 0,29
0,40	KG	AZÚCAR	0,00	0,00	1,00	0,40	1,00	0,40	\$ 1,00	\$ 0,40
0,25	LT	LECHE	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 0,80	\$ 0,20
5,00	UNID	HUEVOS	0,00	0,00	1,00	5,00	1,00	5,00	\$ 0,15	\$ 0,75
0,08	KG	PASAS	0,00	0,00	1,00	0,08	1,00	0,08	\$ 2,50	\$ 0,20
0,40	KG	HARINA	0,00	0,00	1,00	0,40	1,00	0,40	\$ 1,80	\$ 0,72
0,03	KG	MAICENA	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 3,00	\$ 0,09
										\$ 3,15
									VARIOS 5%	\$ 0,16
									TOTAL	\$ 3,30
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,33

Tabla 25 Hayacas

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA TAMAL DE MAIZ										
PORCIONES/PESO 30/60 GRAMOS										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	KG	MAIZ AMARILLO SECO	0,05	0,10	0,90	0,45	1,11	0,56	\$ 1,95	\$ 1,08
0,20	KG	MANTECA	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 15,28	\$ 3,06
0,50	KG	MAIZABROSA	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,95	\$ 0,98
0,20	LT	CALDO DE POLLO	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 0,00	\$ -
0,10	KG	PECHUGA DE POLLO	0,01	0,10	0,90	0,09	1,11	0,11	\$ 6,48	\$ 0,72
0,02	KG	AJO	0,00	0,15	0,85	0,02	1,18	0,02	\$ 1,20	\$ 0,03
0,03	KG	CEBOLLA PERLA	0,01	0,20	0,80	0,02	1,25	0,04	\$ 0,95	\$ 0,04
0,01	KG	AJÍ	0,00	0,15	0,85	0,01	1,18	0,01	\$ 9,67	\$ 0,11
0,05	KG	ZANAHORIA	0,01	0,15	0,85	0,04	1,18	0,06	\$ 1,26	\$ 0,07
0,05	KG	AVERJA	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 2,43	\$ 0,12
0,03	KG	PASTA DE TOMATE	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 7,22	\$ 0,22
										\$ 6,42
									VARIOS 5%	\$ 0,32
									TOTAL	\$ 6,75
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,22

Tabla 26 Humitas

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA HUMITAS										
PORCIONES/PESO PORCION10 / 70 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
15,00	UNID	HOJA DE CHOCLO	0,00	0,00	1,00	15,00	1,00	15,00	\$ 0,05	\$ 0,75
2,50	KG	MAIZ CHOCLO	0,25	0,10	0,90	2,25	1,11	2,78	\$ 1,90	\$ 5,28
0,25	KG	MANTEQUILLA	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 3,00	\$ 0,75
0,10	KG	AZÚCAR	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 0,80	\$ 0,08
0,05	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 0,50	\$ 0,03
3,00	UNID	HUEVOS	0,00	0,00	1,00	3,00	1,00	3,00	\$ 0,15	\$ 0,45
0,50	KG	QUESO FRESCO	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 4,00	\$ 2,00
0,08	KG	CEBOLLA PAITEÑA	0,01	0,10	0,90	0,07	1,11	0,09	\$ 1,90	\$ 0,17
										\$ 9,50
									VARIOS 5%	\$ 0,48
									TOTAL	\$ 9,98
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,00

Tabla 27 Pan de maíz y tomate

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA PAN DE MAIZ Y TOMATE										
PORCIONES/PESO 700 GRAMOS/ 10 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	kg	Harina de maíz	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,95	\$ 0,98
0,10	kg	Harina de trigo	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 1,63	\$ 0,16
0,05	kg	levadura fresca	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 5,78	\$ 0,29
0,02	kg	azúcar	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 0,93	\$ 0,02
0,01	kg	sal	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,33	\$ 0,00
0,02	kg	tomates secos	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 20,92	\$ 0,42
0,02	lt	aceite de maíz	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 2,94	\$ 0,06
										\$ 1,93
									VIARIOS 5%	\$ 0,10
									TOTAL	\$ 2,02
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,20

Tabla 28 Maíz confitado

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA MAÍZ CONFITADO										
PORCIONES/PESO PORCIÓN 20 / 50 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	KG	MAIZ AMARILLO SECO	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,90	\$ 0,95
0,25	KG	PANELA	0,03	0,10	0,90	0,23	1,11	0,28	\$ 1,00	\$ 0,28
0,25	LT	AGUA	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 0,00	\$ -
0,01	KG	SAL	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 0,50	\$ 0,01
			0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	\$ 0,50	\$ -
			0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	\$ 0,15	\$ -
			0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00	\$ 4,00	\$ -
			0,00	0,10	0,90	0,00	1,11	0,00	\$ 1,90	\$ -
										\$ 1,23
									VIARIOS 5%	\$ 0,06
									TOTAL	\$ 1,29
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,03

Tabla 29 Pastel de Choclo

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
ALIMENTOS Y BEBIDAS										
NOMBRE DE LA RECETA PATEL DE CHOCLO MORADO										
PORCIONES/PESO 140 GRAMOS/ 8 PORCIONES										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	% RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,10	KG	HARINA DE MAIZ MORADO	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 1,80	\$ 0,18
0,01	KG	MAICENA	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 1,13	\$ 0,01
0,08	KG	HARINA DE TRIGO	0,00	0,00	1,00	0,08	1,00	0,08	\$ 1,63	\$ 0,13
6,00	UNID.	HUEVOS	0,00	0,00	1,00	6,00	1,00	6,00	\$ 0,20	\$ 1,20
0,15	KG	AZÚCAR	0,00	0,00	1,00	0,15	1,00	0,15	\$ 0,93	\$ 0,14
0,02	LT	ACEITE DE MAIZ	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 2,94	\$ 0,06
0,03	KG	AZUCAR IMPALPABLE	0,00	0,00	1,00	0,03	1,00	0,03	\$ 1,88	\$ 0,06
										\$ 1,78
									VIARIOS 5%	\$ 0,09
									TOTAL	\$ 1,87
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,23

Tabla 30 Morocho

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA MOROCHO										
PORCIONES/PESO PORCIÓN 4 / 250 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	KG	MOROCHO REMOJADO	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 3,90	\$ 1,95
0,02	KG	CANELA	0,00	0,10	0,90	0,02	1,11	0,02	\$ 9,00	\$ 0,20
1,00	LT	LECHE	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,80	\$ 0,80
0,01	KG	CLAVO DE OLOR	0,00	0,00	1,00	0,01	1,00	0,01	\$ 15,00	\$ 0,15
0,75	KG	AZUCAR	0,00	0,00	1,00	0,75	1,00	0,75	\$ 0,80	\$ 0,60
0,10	KG	PASAS	0,00	0,00	1,00	0,10	1,00	0,10	\$ 2,20	\$ 0,22
0,05	KG	MAICENA	0,00	0,00	1,00	0,05	1,00	0,05	\$ 2,90	\$ 0,15
0,25	LT	AGUA	0,03	0,10	0,90	0,23	1,11	0,28	\$ 0,00	\$ -
										\$ 4,07
									VIARIOS 5%	\$ 0,20
									TOTAL	\$ 4,27
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,07

Tabla 31 Galleta de maíz

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA										
GALLETAS DE MAÍZ										
PORCIONES/PESO										
PORCIÓN 60 / 50 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	KG	HARINA DE MAÍZ	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,90	\$ 0,95
0,02	KG	MAICENA	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 2,00	\$ 0,04
0,20	KG	AZUCAR	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 0,80	\$ 0,16
0,20	KG	MANTEQUILLA	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 4,50	\$ 0,90
2,00	UNID	HUEVOS	0,00	0,00	1,00	2,00	1,00	2,00	\$ 0,15	\$ 0,30
										\$ -
										\$ -
										\$ -
										\$ 2,35
									VARIOS 5%	\$ 0,12
									TOTAL	\$ 2,47
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,25

Tabla 32 Mouse de choclo

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA										
MOUSE DE CHOCLO										
PORCIONES/PESO										
PORCIÓN 2 / 200 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	KG	CHOCLO	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,90	\$ 0,95
0,25	LT	LECHE	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 0,80	\$ 0,20
0,25	LT	CREMA DE LECHE	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 2,50	\$ 0,63
0,20	KG	AZUCAR	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 0,80	\$ 0,16
0,02	KG	GELATINA SIN SABOR	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 2,00	\$ 0,03
										\$ -
										\$ -
										\$ -
										\$ 1,97
									VARIOS 5%	\$ 0,10
									TOTAL	\$ 2,06
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,03

Tabla 33 Rosero Quiteño

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA										
ROSERO QUITEÑO										
PORCIONES/PESO										
PORCIÓN 4 / 250 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,50	KG	MOTE	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 1,90	\$ 0,95
0,25	KG	PIÑA	0,03	0,10	0,90	0,23	1,11	0,28	\$ 1,00	\$ 0,28
0,25	KG	FRESA	0,03	0,10	0,90	0,23	1,11	0,28	\$ 2,00	\$ 0,56
0,20	KG	AZUCAR	0,00	0,00	1,00	0,20	1,00	0,20	\$ 0,80	\$ 0,16
0,25	KG	BABACO	0,03	0,10	0,90	0,23	1,11	0,28	\$ 2,50	\$ 0,69
0,25	KG	CHAMBURO	0,05	0,20	0,80	0,20	1,25	0,31	\$ 2,50	\$ 0,78
1,00	LT	AGUA	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,00	\$ -
			0,00	0,10	0,90	0,00	1,11	0,00	\$ 0,00	\$ -
										\$ 3,42
									VARIOS 5%	\$ 0,17
									TOTAL	\$ 3,59
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,90

Tabla 34 Chicha

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA CHICHA										
PORCIONES/PESO PORCION 2 / 300 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,30	KG	PIÑA	0,03	0,10	0,90	0,27	1,11	0,33	\$ 2,00	\$ 0,67
0,40	KG	MAÍZ MOLIDO	0,00	0,00	1,00	0,40	1,00	0,40	\$ 1,90	\$ 0,76
0,50	KG	PANELA	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 2,50	\$ 1,25
1,00	LT	AGUA	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,00	\$ -
0,02	KG	CANELA	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 19,00	\$ 0,29
										\$ -
										\$ -
										\$ -
										\$ 2,96
									VARIOS 5%	\$ 0,15
									TOTAL	\$ 3,11
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,55

Tabla 35 Chicha de jora

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA CHICHA DE JORA										
PORCIONES/PESO PORCION 2 / 300 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,30	KG	PIÑA	0,03	0,10	0,90	0,27	1,11	0,33	\$ 2,00	\$ 0,67
0,40	KG	MAÍZ DE JORA	0,00	0,00	1,00	0,40	1,00	0,40	\$ 3,00	\$ 1,20
0,50	KG	PANELA	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 2,50	\$ 1,25
1,00	LT	AGUA	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,00	\$ -
0,02	KG	CANELA	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 19,00	\$ 0,29
										\$ -
										\$ -
										\$ -
										\$ 3,40
									VARIOS 5%	\$ 0,17
									TOTAL	\$ 3,57
									COSTO PORCIÓN	\$ 1,79

Tabla 36 Colada de maíz

FACULTAD DE GASTRONOMÍA										
MAÍZ CONFITADO										
NOMBRE DE LA RECETA COLADA DE MAÍZ										
PORCIONES/PESO PORCION 4 / 300 GR										
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,40	KG	HARINA DE MAÍZ	0,04	0,10	0,90	0,36	1,11	0,44	\$ 1,90	\$ 0,84
1,00	LT	LECHE	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,80	\$ 0,80
1,00	LT	AGUA	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	\$ 0,00	\$ -
0,02	KG	CEDRON	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 15,00	\$ 0,30
0,02	KG	CANELA	0,00	0,00	1,00	0,02	1,00	0,02	\$ 19,00	\$ 0,29
										\$ -
										\$ -
										\$ -
										\$ 2,23
									VARIOS 5%	\$ 0,11
									TOTAL	\$ 2,34
									COSTO PORCIÓN	\$ 0,59

Tabla 37 Colada morada

		FACULTAD DE GASTRONOMÍA								
		ALIMENTOS Y BEBIDAS								
NOMBRE DE LA RECETA		COLADA MORADA								
PORCIONES/PESO		PORCION 4 / 500 GR								
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	MERMA KG	%MERMA	RENDIMIENTO	MAT. PRI UTIL	Fact. Corrección	CANT. CORR	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
0,20	KG	MORAS	0,02	0,10	0,90	0,18	1,11	0,22	\$ 2,50	\$ 0,56
0,20	KG	FRESA	0,02	0,10	0,90	0,18	1,11	0,22	\$ 2,00	\$ 0,44
0,20	KG	PIÑA	0,02	0,10	0,90	0,18	1,11	0,22	\$ 2,75	\$ 0,61
0,20	KG	BABACO	0,02	0,10	0,90	0,18	1,11	0,22	\$ 3,50	\$ 0,78
0,20	KG	MORTIÑO	0,04	0,20	0,80	0,16	1,25	0,25	\$ 15,00	\$ 3,75
0,10	KG	NARANJILLA	0,02	0,20	0,80	0,08	1,25	0,13	\$ 1,50	\$ 0,19
0,30	KG	HARINA MORADA	0,00	0,00	1,00	0,30	1,00	0,30	\$ 3,00	\$ 0,90
0,50	KG	PANELA	0,00	0,00	1,00	0,50	1,00	0,50	\$ 2,00	\$ 1,00
0,25	KG	AZUCAR	0,00	0,00	1,00	0,25	1,00	0,25	\$ 0,80	\$ 0,20
										\$ 8,43
									VARIOS 5%	\$ 0,42
									TOTAL	\$ 8,85
									COSTO PORCIÓN	\$ 2,21

Capítulo 3

10 Recetario

10.1 Portada



figura 22. Variedad de maíz ecuatoriano

Tomado de: *El Comercio* (2015)

Recetario de maíz

**Rico y fácil de preparar dale un gusto a
tu paladar**

10.3 INTRODUCCIÓN

GASTRONOMÍA Y TRADICIÓN



figura 23. Variedad de vegetales orgánicos

Tomado de: foodandmore s.f.

Muchos sabores, aromas, colores y tradiciones conforman la gastronomía del Ecuador, el mestizaje producto de la conquista española a hecho que la cocina ecuatoriana sea diversa, rica y exuberante, donde se puede encontrar platos únicos.

Dentro de algunas preparaciones se encuentran, las humitas, los tamales, el mote con chicharrón, bebidas ancestrales como la chicha de Jora, un sin número de sopas, y una gran variedad de platos típicos de cada una de las 26 provincias que componen el Ecuador, para este recetario nos enfocaremos en la Provincia de pichincha en el Maíz como producto principal de las preparaciones que aquí se incluyen.

Le invitamos a descubrir, y saborear estas recetas que encierran el verdadero sabor de la cocina ecuatoriana, sus saberes, sus tradiciones y sus sabores, en la que podrá encontrar, salsas, sopas, postres y bebidas.

10.4 El Maíz en el Ecuador

El Maíz es un cereal originario de América central el cual junto con el trigo y el arroz son más cultivados a nivel mundial.

En la provincia de Santa Elena, dentro de los asentamientos arqueológicos de la cultura Valdivia se encontraron fitolitos de maíz con antigüedad de 3500 años (A.C.) en el interior de vasijas de barro encontradas en la zona, se dice que en la sierra norte se comenzó a sembrar a partir del año 2000 (A.C.).

El maíz es uno de los alimentos más modificados a través del tiempo y ha sido una fuente esencial de almidón para antiguas culturas de América.

El maíz aporta proteínas, lípidos y en pequeñas cantidades agua, es fuente de hidratos de carbono, vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9, E y C; alto en fibra, en sales minerales como potasio, magnesio, hierro, calcio, zinc, sodio y fósforo. El germen del grano de maíz contiene un aceite que no posee colesterol.

Valor nutricional (100 gramos):

Calorías	86,00 g
Carbohidratos	19,00 g
Grasas	1,20 g
Proteínas	3,20 g
Vitamina B9	46,00 µg
Potasio	270,00 mg

Algunos de los tipos que podemos encontrar son los siguientes, Canguil, Sabanero Ecuatoriano, Cuzco Ecuatoriano, Mishca, Patillo Ecuatoriano, Racimo de Uva, Kcello ecuatoriano, Chillo, Chulpi Ecuatoriano, Morochón, Huandango, Montaña Ecuatoriano, Blanco Harinoso Dentado, Cónico Dentado, Uchima, Clavito, Pojoso Chico Ecuatoriano, Tusilla, Gallina, Candela, Maíz Cubano, Tuxpeño, Chococeño, Blanco Blandito, Cholito Ecuatoriano, Yunga, Enano Gigante, Yunquillano, Yungueño Ecuatoriano

10.5 Tipos de Maíz

Maíz chillo

Crece a una altura entre los 2.400 a 2.520 metros, se caracteriza por Granos grandes, con punta, de color amarillo, harinosos, tusas delgadas color blanco, el tallo de la planta es grueso, su nombre proviene del valle de los chillos ya que es común encontrarlo en el sector, conocido desde la época de los incas.

Sabanero Ecuatoriano

Este maíz se encuentra distribuido en la zona norte de Pichincha se puede encontrar en sembríos de San Juan de Calderón, Pedro Moncayo y Cayambe, este maíz crece entre una altura que va de los 2300 a 3000 metros, lo que caracteriza a este maíz es su mazorca corta y puntiaguda granos de color blanco y duro maíz de tipo morocho

Chulpi Ecuatoriano

Esta especie se encuentra en una altura que va de los 2200 a 2600 metros, es más común encontrarla en el cantón de Cayambe y en las provincias de Imbabura y Carchi, su mazorca es cilíndrica y corta, las semillas crecen recto en espiral, su endospermo es dulce, el color del pericarpio es de color blanco o rojo.

Racimo de uva

La planta se desarrolla a una altitud entre los 2400 a 2900 metros, Granos redondos de pericarpio rojo, en la unión con la mazorca un color azulado, los granos agrupados la apariencia de un racimo de uva, de ahí su nombre, lo encontramos en Pichincha en el cantón Pedro Moncayo, también las provincias de Cañar, Tungurahua y Loja, se prepara harina comúnmente utilizada para la colada morada.

10.6 Otros ingredientes

Ají

El Ají es un producto infaltable en la mesa de los ecuatorianos, es un potenciador de sabor, en el país existe alrededor de 20 especies diferentes de ajíes, estando entre los más conocidos, el criollo, rocoto y ratón.

Cebolla paiteña

Producto del mestizaje español, el cual ahora forma parte de nuestra cultura y no puede faltar dentro del refrito de la cocina ecuatoriana.

Queso

Es uno de los primeros productos que llegaron de España a América como producto de la conquista, existe gran variedad y formas de prepararlos, este producto está presente en algunas preparaciones.

Chocho

El chocho es considerado en la actualidad un superalimento por su gran valor nutricional que comprende proteínas, hidratos de carbono, fibra vegetal, grasa insaturada, minerales como Hierro, Calcio, Magnesio, Potasio, Zinc, y Vitamina B12.

Estos y otros productos como papas, mellocos, ajó, culantro, plátano, etc., son muy comunes de encontrar dentro de la cocina ecuatoriana.

11 Conclusiones

Hasta la realización de este proyecto de investigación todavía no se cultivaba maíz transgénico en Ecuador. Al momento existe una gran superficie destinado a la siembra de maíz duro como suave cultivado con semilla convencional. Sin embargo, al permitir el ingreso de semillas transgénicas con fines investigativos y tecnológicos para mejorar la productividad nos lleva a pensar que en un futuro estas semillas poco a poco irán ocupando una gran área de siembra en nuestro territorio.

En Ecuador hay gran variedad de maíz tradicional, aunque se siembran en menor cantidad, y se mantienen especialmente asociado a prácticas alimenticias de un pequeño grupo de agricultores. Actualmente existen varios organismos y organizaciones que luchan en base al tema de la soberanía alimentaria desde puntos de vista diferentes, como son la difusión de información, varias propuestas políticas, proyectos agroecológicos, manejo y conservación de semillas. De los cuales, sólo dos han realizado campañas específicas con relación al uso, conservación y difusión del maíz y sus variedades tradicionales como son la fundación pueblo indio de Ecuador y el INIAP.

La cocina ecuatoriana tiene un increíble potencial, el mismo que cada vez está siendo menos explotado, por lo cual se está creando este recetario, que busca rescatar la utilización del maíz en varias preparaciones tradicionales, el maíz es un producto muy versátil el cual se puede utilizar para preparar desde bebidas, sopas, cremas, ensaladas, y un sin número de preparaciones, solo hay que dejar volar la imaginación y manos a la obra.

Referencias

- (BPR) (F). 2016. El maíz el grano de los Dioses. Recuperado de. <https://www.eltiempo.com.ec>
- Alcorta, F. (23 de Julio de 2014). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/americas/eventos/ver/es/c/240065/>
- Aldrich, Samuel R; Leng, Earl R. (1974). Producción moderna del maíz. Buenos Aires. Argentina. Hemisferio Sur.
- Asamblea Constituyente (2008). "Constitución del Ecuador". Recuperado de http://www.asambleanacional.gov.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Asamblea Nacional del Ecuador (2012). "Comisión Permanente Especializada de Soberanía Alimentaria. Informe para el primer debate del proyecto de Ley de Agrobiodiversidad, Semillas y Fomento Agroecológico". Recuperado de <http://es.slideshare.net/paularomo/informe-para-primer-debate-del-proyecto-de-ley-de-agrobiodiversidad-semillas-y-fomento-agroecologico>.
- Basantes, E. 2015. Manejo de cultivos andinos del Ecuador. ESPE. Ed. 1: ISBN: 978-9978-301-33-3
- Benz, Bruce F. 1997. Diversidad y distribución prehispánica del maíz mexicano. Instituto Nacional de Antropología e Historia. México. MX.
- Bravo, E. y X. León. 2013. Monitoreo participativo del maíz ecuatoriano para detectar la presencia de proteínas transgénicas. La Granja. Vol. 17(1): 16-24. ISSN:1390-3799.)
- Cartay, R. (1 de agosto de 2014). Esnobismo gourmet. Obtenido de Esnobismo gourmet: <https://esnobgourmet.com/2014/08/01/6-reflexiones-sobre-la-importancia-cultural-de-los-recetarios-de-cocina/>
- El comercio "El etiquetado para transgénicos se aclara". (2017) Recuperado de <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/etiquetado-transgenicos-seaclara.html>
- El Universo. (s.d. de Febrero de 2013). Distribución de circunscripciones. *El Universo*, pág. s.p.

Gutiérrez Usillos, A. (2014). Análisis e interpretación iconográfica de las representaciones antropomorfas de la cultura Jama Coaque. *Antropología Cuadernos De Investigación*, (13), 13-25. doi:10.26807/ant.v0i13.55

Instituto Nacional de Patrimonio Cultural. (2010). *Guía de bienes culturales del Ecuador*. Quito: Instituto Nacional de Patrimonio Cultural.

La Hora. (26 de Enero de 2016). Producción agrícola, sustento importante para los indígenas. *La Hora*, pág. s. p.

La hora. 2017. El maíz un alimento fundamental de identidad. Recuperado de <https://lahora.com.ec/noticia/1102097239/el-maiz-un-alimento-fundamental-de-identidad>

Letras Verdes. Revista Latinoamericana de Estudios Socioambientales N.º 18, septiembre 2015, pp. 264-275, Richard Intriago Barreno y Elizabeth Bravo Velásquez, Situación actual del Ecuador como territorio libre de transgénicos.

Moya, L. (1995). *La fiesta religiosa indígena en el Ecuador*. Quito: Ediciones Abya-Yala.

Mundo Diners. (2016). Orígenes, en búsqueda de los sabores ancestrales.

Pazos, J. 2008. El Sabor de la Memoria: Historia de la cocina quiteña. Quito FONSAL. ISBN: 978-9978-366-02-8

Pazos, J. 2008. El Sabor de la Memoria: Historia de la cocina quiteña. Quito FONSAL. ISBN: 978-9978-366-02-8

Pereira, J. (2009). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura.

Plan Nacional de Desarrollo. Plan Nacional para el Buen Vivir 2017-2028. Quito Ecuador: Senplades.

Ramirez, M., & Williams, D. (2003). *Guía agro-culinaria de Cotacachi, Ecuador y alrededores*. Cali: IPGRI-Américas.

Revista Mundo Diners, s. p.

Ruiz R. 2010. El maíz, una historia con sabor a América. Recuperado de <https://lahora.com.ec>

Teleamazonas. (17 de Octubre de 2016). *Teleamazonas*. Obtenido de

Teleamazonas: <http://www.teleamazonas.com/etiqueta/zambiza/>

TIERRA DE MAÍZ. 2009. Importancia del maíz en la alimentación humana, animal y la industria. Obtenido de Importancia del maíz en la alimentación humana, animal y la industria. [http://tierrademaiz.com/articulos/agroecología/368--importancia-del-maíz-en-la alimentación humana-y-animal](http://tierrademaiz.com/articulos/agroecología/368--importancia-del-maíz-en-la-alimentación-humana-y-animal)

Timothy, D.H. (1966). Razas de maíz en Ecuador. Bogotá (Colombia): Instituto Colombiano Agropecuario.

VegSource, 2018. The Starch Solution - John McDougall MD (FULL TALK). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=aUaNDDuqmCs>

ANEXOS

Ají de maíz tostado

Maíz chillo seco, ají, cebolla, ajo, aceite de maíz



TIPO:

Salsa

TÉCNICA:

*Fritura,
cocción*

TEMPERATURA:

Fría

INGREDIENTES:

*1 Taza de maíz chillo seco
2 unidades de ají sin pepas
2 unidades de cebolla colorada
5 dientes de ajo
1 taza de aceite de maíz*

ELABORACIÓN:

1. Tostar el maíz chillo seco
2. Cocinar el ají y retirar las pepas
3. Picar en tiras una cebolla colorada
4. En la licuadora colocar el ají, un diente de ajo y el maíz tostado
5. Colocar dos cucharadas de aceite de maíz
6. Colocar agua hasta obtener la textura deseada.
7. Colocar más ají de ser necesario

UTENSILIOS:

Licuadora
Tabla para picar
Plato hondo para servir

Observaciones / Recomendaciones

Para tostar el maíz seco se recomienda remojar de un día para el otro, al tostar colocar aceite unos dientes de ajo y cebolla cortada en 4.

Ideal para acompañar carnes de res, cerdo y pollo.

Variaciones

En un sartén tostar semillas de zambo hasta que revienten y colocar e la licuadora

Crema de queso y choclo

Maíz chillo tierno, queso, leche, perejil y cebolla perla



TIPO:

Salsa

TÉCNICA:

Cocción

TEMPERATURA:

Fría

INGREDIENTES:

ELABORACIÓN:

UTENSILIOS:

*1 Taza de maíz tierno chillo
1 queso fresco
½ taza de leche
½ cebolla perla
Hojas de perejil
Sal pimienta al gusto*

1. En la licuadora colocar el choclo cocinado, la leche y el queso.
2. Picar la cebolla en cubos pequeños, y repicar el perejil.
3. Colocar la mezcla de la licuadora en un plato hondo
4. Añadir la cebolla y el perejil y mezclar bien.

Licuadora
Tabla para picar
Plato hondo para servir

Observaciones / Recomendaciones

Se recomienda acompañar con galletas de sal o tostadas, ideal para bocaditos una media mañana o tarde.

Para acompañar papas salteadas con orégano y tomillo.

Mayonesa de choclo		
<i>Maíz chillo tierno, aceite, perejil y limón</i>		
	TIPO:	<i>Salsa</i>
	TÉCNICA:	<i>Emulsión</i>
	TEMPERATURA:	<i>Fría</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 Taza de maíz tierno chillo cocinado</i> <i>1 huevo fresco</i> <i>1/4 taza de aceite</i> <i>½ limón sutil</i> <i>Hojas de perejil</i> <i>Sal pimienta al gusto</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En la licuadora colocar el choclo cocinado y el huevo 2. En forma de chorro colocar el aceite hasta que la mezcla emulsione. 3. repicar el perejil. 4. Colocar la mezcla de la licuadora en un plato hondo 5. Añadir el perejil, la sal y la pimienta. 	Licuadora Tabla para picar Plato hondo para servir
Observaciones / Recomendaciones Ideal para acompañar Sandwiches de jamón y carne ahumada Variante Al terminar la salsa agregar un aguacate aplastar añadir cebolla y tomate picado en cubitos, para acompañar nachos u otro tipo de snack.		

Salsa de albahaca y choclo

Maíz chillo tierno, aceite, albahaca, crema de leche



TIPO:

Salsa

TÉCNICA:

Blanqueado/crema

TEMPERATURA:

Fría

INGREDIENTES:

*1 Taza de maíz tierno chillo cocinado
½ taza de aceite
Hojas de albahaca
¼ taza de crema de leche
Sal pimienta al gusto
½ cebolla perla*

ELABORACIÓN:

1. En la licuadora colocar el choclo cocinado.
2. En agua hirviendo colocar las hojas de albahaca por 20 segundos
3. Sacar las hojas y enfriar de inmediato
4. Licuar el choclo con las hojas y la crema de leche
5. En una sartén preparar un refrito con cebolla
6. Colocar la mezcla de la licuadora
7. A fuego lento cocinar hasta obtener una salsa espesa.

UTENSILIOS:

Licuadora
Tabla para picar
Plato hondo para servir

Observaciones / Recomendaciones

Ideal para crear hamburguesas con un sabor diferente, combina muy bien con pollo

Se recomienda no cocinar más de 30 segundos las hojas de albahaca para que no pierda sus propiedades organolépticas.

Variante

Al cambiar la albahaca por brócoli se puede obtener otra salsa.

Salsa de choclo y cúrcuma

Maíz chillo tierno, aceite, perejil y limón



TIPO:

Salsa

TÉCNICA:

Emulsión

TEMPERATURA:

Fría

INGREDIENTES:

*1 Taza de maíz tierno chillo cocinado
1 huevo fresco
1/4 taza de aceite
1/2 limón sutil
1 cucharadita de cúrcuma
Sal pimienta al gusto*

ELABORACIÓN:

1. En la licuadora colocar el choclo cocinado y el huevo
2. En forma de chorro colocar el aceite hasta que la mezcla emulsione.
3. Colocar la cúrcuma
4. Colocar la mezcla de la licuadora en un plato hondo
5. Añadir la sal y la pimienta.

UTENSILIOS:

Licuadora
Tabla para picar
Plato hondo para servir

Observaciones / Recomendaciones

Ideal para acompañar ahumados y huevos.

Crema de choclo y tomate

Maíz dulce, tomate, canguil, tostado, pollo, zanahoria, apio, puerro, perejil



TIPO:

Sopa

TÉCNICA:

Cocción

TEMPERATURA:

Caliente

INGREDIENTES:

*½ taza de maíz dulce
1 unidad de tomate
1 taza de agua
½ pechuga de pollo
Huesos de pollo (menudencia)
1 unidad de zanahoria
1 rama de apio
2 ramas de perejil
½ unidad de cebolla puerro*

ELABORACIÓN:

1. Preparar un caldo de pollo, con la pechuga los huesos o menudencia
2. Poner poco aceite en una olla dejar calentar
3. Agregar la zanahoria picada en cubos medianos, la cebolla puerro las ramas de perejil y apio.
4. Dejar hervir de 2 a 4 horas aumentando agua de ser necesario
5. Colocar el caldo y licuar con el choclo
6. Cocinar hasta que espese
7. Picar el tomate en cubos con pepas
8. Servir la crema con el tomate y decorar con hojas de perejil.

UTENSILIOS:

Olla
Licuadora
Tabla de picar

Observaciones / Recomendaciones

Acompañar con canguil y tostado, también puede disfrutar con pan de ajo tostado.

Sopa de Lluspas		
<i>Maíz, huevos, manteca, sal, huesos de res, zanahoria, cebolla, ají</i>		
	TIPO:	<i>Sopa</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<u>Para las bolas de maíz</u> <i>½ taza de harina de maíz</i> <i>1 cucharada de manteca</i> <i>1 unidad huevo fresco</i> <i>Sal al gusto</i> <i>¼ de queso fresco</i> <u>Para la sopa</u> <i>1 unidad Ajo</i> <i>1 unidad de Cebolla</i> <i>2 unidades de Zanahoria</i> <i>4 hojas de Col</i> <i>3 unidades de Papas</i> <i>½ libra Hueso carnudo de res</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para preparar las bolitas de maíz colocar todos los ingredientes excepto el queso en un bowl 2. Dar forma de tortilla y rellenar con queso al gusto cerrar y dar forma de bolita 3. Reservar las bolitas de maíz 4. Para la sopa preparar un refrito con cebolla ajo y zanahoria 5. Colocar el hueso de res 6. Agregar 1 litro de agua 7. Colocar las papas picadas en cubos medianos 8. Una vez cocinada la papa añadir la col y las bolitas de maíz 9. Servir caliente con una o dos bolitas en cada plato 	Olla Tabla de picar Bowl Rallador
Observaciones / Recomendaciones		
Acompañar con canguil y tostado Puede sustituir el hueso de res por hueso de chancho. Las Lluspas se preparaban antiguamente simplemente a base de harina de maíz, sin embargo, la versión modificada se hace rellenando las bolas con un refrito de cebolla, el color y la carne picada. Actualmente muchas personas las rellenan también solo con queso fresco.		

Locro de choclo		
<i>Maíz dulce, papa, cebolla blanca, leche, ají</i>		
	TIPO:	<i>Sopa</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>½ taza de maíz dulce 2 unidades de papas grandes Huesos de pollo (menudencia) 1 unidad de zanahoria 1 rama de apio 2 ramas de perejil ½ unidad de cebolla 1 unidad de ají Maíz tostado Sal y pimienta</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar un caldo de pollo, los huesos o menudencia y los vegetales. 2. Picar una papa en cubos pequeños y la otra en cubos medianos 3. Cocinar el choclo dulce y desgranar. 4. En otra olla cernir el caldo y colocar a cocinar las papas en el mismo 5. Una vez cocinada la papa aplastar y añadir leche 6. Colocar el choclo dulce desgranado, licuado y cernido con poca leche 7. Servir y acompañar con queso o maíz tostado 	Olla Licuadora Tabla de picar
Observaciones / Recomendaciones Acompañar con aguacate		

Crema de choclo y espinaca

Maíz dulce, espinaca, canguil, tostado, pollo, zanahoria, apio, puerro, perejil



TIPO:

Sopa

TÉCNICA:

Cocción

TEMPERATURA:

Caliente

INGREDIENTES:

*½ taza de maíz dulce
1 atado de espinaca
1 taza de agua
½ pechuga de pollo
Huesos de pollo (menudencia)
1 unidad de zanahoria
1 rama de apio
2 ramas de perejil
½ unidad de cebolla puerro*

ELABORACIÓN:

1. Preparar un caldo de pollo, con la pechuga los huesos o menudencia
2. Poner poco aceite en una olla dejar calentar
3. Agregar la zanahoria picada en cubos medianos, la cebolla puerro las ramas de perejil y apio.
4. Dejar hervir de 2 a 4 horas aumentando agua de ser necesario
5. Cernir el caldo
6. Licuar el caldo con el choclo cocinado y las hojas de espinaca blanqueadas
7. Cocinar hasta que espese

UTENSILIOS:

Olla
Licuadora
Tabla de picar

Observaciones / Recomendaciones

Acompañar con canguil y tostado.

Sopa de tortillas		
<i>Tortillas de maíz, tomate, ají, cebolla, ajo, huesos de res, choclo, zanahoria</i>		
	TIPO:	<i>Sopa</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 libra de hueso de res 4 unidades de tomate riñón 1 cebolla paiténa 2 unidades de ajo 2 unidades de ají 5 unidades de tortilla de maíz 2 unidades de choclo 2 unidades de zanahoria 1 unidad de aguacate</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Picar la cebolla el ajo y la zanahoria en cubos pequeños para preparar un refrito 2. Colocar los huesos de res y dorarlos. 3. Añadir un litro de agua y dejar cocinar media hora añadiendo agua de ser necesario 4. Tostar las tortillas de maíz y cortarla a lo largo o trocear 5. Cernir el caldo 6. Colocar el choclo troceado pequeño 7. Cocinar el choclo y colocar el tomate sin pepas ni corteza para espesar la sopa 8. Al servir poner sobre la sopa las tortillas tostadas 9. Culantro y el aguacate 	Olla Licuadora Tabla de picar Horno
Observaciones / Recomendaciones		
<p>Se puede acompañar con maíz tostado.</p> <p>Si desea tener una consistencia más espesa añadir maicena diluida en agua fría hasta obtener la consistencia deseada tener cuidado de no espesar demasiado.</p>		

Menestra de maíz		
<i>Maíz, harina de maíz, cebolla, ajo, achiote, tomate</i>		
	TIPO:	<i>Menestra</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 libra de maíz amarillo seco 2 cucharadas de harina de maíz 1 unidad de cebolla 1 unidad de diente de ajo Achiote 2 unidades de tomate Sal y pimienta</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. El maíz debe dejarse en remojo por un día. 2. Picar la cebolla el ajo para el refrito con achiote. 3. Diluir la harina de maíz en agua. 4. Picar el tomate sin pepas ni corteza. 5. Colocar el maíz junto con el refrito y colocar agua. 6. Colocar el tomate y cocinar 7. Colocar la harina de maíz diluida en agua 8. Seguir cocinando hasta que la mezcla espese. 	Olla Tabla de picar
Observaciones / Recomendaciones		
Ideal para acompañar carnes a la plancha o fritas.		
Se puede añadir caldo de res.		

Tacos		
<i>Maíz mote remojado, cebolla, aguacate, tomate, pollo, res</i>		
	TIPO:	<i>Principal</i>
	TÉCNICA:	<i>Horneado, salteado</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<u>Para las tortillas</u> <i>1 maíz mote</i> <i>½ taza de agua</i> <i>Sal y pimienta</i> <u>Para el relleno</u> <i>1 aguacate</i> <i>1 tomate riñón</i> <i>1 cebolla</i> <i>1 libra de pechuga de pollo</i> <i>1 libra de carne de res filete</i> <i>Sal pimienta</i> <i>aceite</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Moler el maíz mote remojado por 24 horas 2. Colocar agua a la mezcla de poco a poco hasta formar una masa moldeable 3. Tapar y reservar 4. En un sartén freír la carne de res y la de pollo 5. Picar las carnes en cubos y reservar 6. Picar el tomate y la cebolla en cubos pequeños, aplasta el aguacate y mezclar 7. Hacer bolitas pequeñas con la masa de el mote molido y estirar 8. En un sartén caliente colocar las tortillas y cocinar 9. Dar forma de u y en el centro colocar la mezcla del aguacate y la carne 	Sartén Tabla de picar rodillo
Observaciones / Recomendaciones Se puede utilizar varios ingredientes para preparar diversidad de tacos		

Omelette de maíz dulce		
<i>Maíz dulce, huevos, hongos, queso fresco, tomate, pimiento</i>		
	TIPO:	<i>Omelette</i>
	TÉCNICA:	<i>Salteado, cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>½ taza de maíz dulce 3 unidades de huevos 5 unidades de hongos secos ¼ queso fresco ½ unidad de tomate sin pepas ½ unidad de pimiento rojo ½ unidad de pimiento amarillo</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar los hongos secos y picar 2. Picar en cubos pequeños el pimiento rojo y amarillo 3. Picar el tomate de igual manera 4. En un sartén colocar mantequilla 5. Colocar los huevos, y batir con los vegetales 6. Añadir el queso fresco 7. Poner en el sartén caliente para evitar que se pegue 	Sartén Espátula Tabal de picar
Observaciones / Recomendaciones		
Para obtener un Omelette esponjoso se recomienda revolver un poco, y tapar dejar cocer y girar.		

Mote con chicharrón

Maíz mote remojado, cebolla, aguacate, tomate, pollo, res



TIPO:

principal

TÉCNICA:

Horneado, salteado

TEMPERATURA:

Caliente

INGREDIENTES:

*½ libra de maíz mote cocinado
½ libra de grasa chicharrón
1 unidad de cebolla paiteña
2 unidades de ajo
1 cebolla blanca larga
1 unidad de tomate
1 unidad de limón*

ELABORACIÓN:

1. Picar la grasa chicharrón en cubos medianos
2. Picar la cebolla paiteña en cubos grandes
3. Aplastar los ajos
4. En una olla poner una cucharadita de aceite
5. Una vez caliente el aceite colocar el ajo y la cebolla
6. Incorporar la grasa chicharrón
7. Mover constantemente para evitar que se pegue
8. Picar el tomate de riñón en cubos pequeños agregar limón
9. Separar la grasa en una olla o vasija metálica
10. Dejar enfriar el chicharrón y acompañar con mote y tomate.

UTENSILIOS:

Observaciones / Recomendaciones

Acompaña con ají de maíz tostado, o ají de tomate de árbol.

En La ciudad de Cuenca es muy común el consumo del mote, se realizan diversas preparaciones una de ellas el mote sucio que consiste en utilizar el pegado de la preparación del chicharrón y mezclar con huevos y alverja amarilla seca cocinada.

10.10 Envueltos

Tamal de maíz		
<i>Maíz amarillo seco, manteca, maizabrosa, cebolla, ajo, arveja, zanahoria</i>		
	TIPO:	<i>Envuelto</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción vapor, salteado</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p> <i>500 gr de maíz amarillo seco</i> <i>200 gr de manteca de cerdo</i> <i>500 gr de maizabrosa</i> <i>200 gr de caldo de pollo</i> <i>1 unidad de pechuga de pollo</i> <i>1 unidad de zanahoria</i> <i>1 unidad de cebolla</i> <i>50 gr de arveja</i> <i>1 cucharada de aceite</i> <i>2 cucharadas de pasta de tomate</i> <i>20 hojas de plátano</i> </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Remojar 24 horas el maíz amarillo. 2. Moler el maíz remojado 3. Cocinar la pechuga con los vegetales 4. Picar los vegetales en cubitos pequeños. 5. Y colocar el aceite en un sartén 6. Desmenuzar la pechuga cocinada 7. Saltear con los vegetales y añadir la pasta de tomate 8. Juntar el maíz molido la maizabrosa y la manteca derretida 9. Revolver hasta formar una masa uniforme colocar caldo según se necesite 10. Recoger la masa en bolitas de 60 gramos abrir el centro y rellenar 11. Envolver en hojas de plátano y cocinar al vapor por una hora y media 	<p> Olla Tabla Cuchillo Sartén </p>
Observaciones / Recomendaciones		
<p>También se puede cambiar el relleno por res o cerdo</p>		

Quimbolitos

Maicena, hojas de achira, huevos, azúcar, mantequilla



TIPO:

Envuelto

TÉCNICA:

Cocción vapor

TEMPERATURA:

Caliente

INGREDIENTES:

10 hojas de achira
 ½ libra de mantequilla
 1 libra de azúcar
 ½ taza de leche
 5 unidades de huevos
 1 funda pequeña de pasas
 1 taza de harina
 2 cucharadas de maicena

ELABORACIÓN:

1. En un bowl grande colocar la mantequilla y el azúcar
2. Batir los dos ingredientes hasta obtener una pasta de color blanco amarillento.
3. Separa los huevos
4. Colocar las yemas en la mezcla anterior uno a uno
5. Batir las claras hasta punto de pico
6. A la primera mezcla colocar la harina siempre cerniendo y la maicena
7. Para finalizar añadir las claras batidas siempre de apoco con movimientos envolventes
8. Colocar en hojas de achira una cuchara de la mezcla y colocar 3 pasas sobre la masa
9. Colocar en la olla y no aplastar
10. Dejar cocinar de 30 a 45 minutos hasta que se levante la masa

UTENSILIOS:

Olla
 Tabla
 Bowl diferentes tamaños

Observaciones / Recomendaciones

Estos pasteles al vapor se pueden acompañar con morocho o chocolate caliente

Hayacas		
<i>Maíz amarillo seco, manteca, maizabrosa, cebolla, ajo, arveja, zanahoria</i>		
	TIPO:	<i>Envuelto</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción vapor, salteado</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p> <i>500 gr de maíz amarillo seco 200 gr de manteca de cerdo 500 gr de maizabrosa 200 gr de caldo de pollo 1 unidad de pechuga de pollo 1 unidad de zanahoria 1 unidad de cebolla 50 gr de arveja 1 cucharada de aceite 2 cucharadas de pasta de tomate 3 unidades de huevos duros</i> </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las pechugas de pollo con el agua y cernir el caldo. 2. Desmenuzar el pollo y dejar enfriar. 3. En el caldo del pollo agregar la leche, el azúcar y la mantequilla. 4. En una sartén calentar el aceite de color y refreír la cebolla picada. Agregar el pollo desmenuzado. 5. En el caldo colocar el maíz amarillo molido y la maizabrosa mezclar y cocinar 6. Lavar las hojas de plátano y secar 7. Colocar una cucharada de la masa en las hojas de plátano 8. Rellenar con el pollo y también huevo duro picado 9. Tapar el envuelto 10. Por último, cocinar por 30 a 45 minutos al vapor. 	<p> Olla Tabla Cuchillo Sartén </p>
Observaciones / Recomendaciones		
<p>Esta preparación es similar a los tamales la diferencia está en la preparación de la masa ya que tiene una precocción antes de colocar en la hoja de plátano.</p>		

Humitas

Maíz amarillo seco, manteca, maizabrosa, cebolla, ajo, arveja, zanahoria



TIPO:

Envuelto

TÉCNICA:

Cocción vapor, salteado

TEMPERATURA:

Caliente

INGREDIENTES:

*15 unidades de hojas de choclo
6 tazas de maíz choclo
desgranado.
½ taza de mantequilla derretida
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de sal
3 huevos
1 queso fresco entero
1 cebolla blanca
1 cebolla paiteña*

ELABORACIÓN:

- 1. Moler las dos tazas de maíz choclo**
- 2. Recoger parte del líquido del choclo molido**
- 3. En el choclo molido colocar la mantequilla derretida**
- 4. Colocar una cucharada de sal y azúcar.**
- 5. Colocar el queso rallado y los huevos**
- 6. Realizar un refrito con las cebollas**
- 7. Colocar las cebollas a la mezcla.**
- 8. Colocar la mezcla en las hojas de humita y colocar en forma perpendicular en la olla tamalera**
- 9. Dejar cocinar a vapor por 45 minutos**

UTENSILIOS:

Olla
Tabla
Cuchillo
Sartén

Observaciones / Recomendaciones

Acompañar con café

Pan de maíz y tomate		
<i>Harina de maíz, harina de trigo, levadura, tomates, aceite de maíz</i>		
	TIPO:	<i>Pan</i>
	TÉCNICA:	<i>Horneado</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p> 500 gr de harina de maíz 100 gr de harina de trigo 200 gr de agua 15 gr de levadura fresca 30 gr de azúcar 10 gr de sal 20 gr de tomates secos 10 gr de aceite de maíz </p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En el mesón colocar las harinas y realizar un pequeño volcán 2. Dentro colocar el agua tibia, la levadura y el azúcar 3. Por fuera del volcán colocar la sal 4. Picar los tomates secos y agregar a la mezcla 5. Mezclar todo y amasar bien hasta que todos los ingredientes se mezclen 6. Agregar el aceite y continuar amasando 7. Dar forma o colocar en un molde 8. Dejar reposar para que la levadura actúe 9. Espolvorear harina y realizar 3 corte superficiales en lateral 10. Precalentar el horno a una temperatura de 350 grados centígrados 11. Llevar el pan al horno por 45 minutos 	<p> Horno Balanza Molde para pan Lata de horno </p>
Observaciones / Recomendaciones No colocar la sal junto con la levadura.		

Pastel de choclo morado <i>Harina morada, harina de trigo, maicena, huevos, azúcar, aceite de maíz</i>		
	TIPO:	<i>Pastel</i>
	TÉCNICA:	<i>Horneado</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>100 gr de harina de maíz morado 10 gr de maicena 80 gr de harina de trigo 6 unidades de huevos 150 gramos de azúcar 20 gramos de aceite de maíz 30 gramos de azúcar impalpable</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una bandeja honda de vidrio o plástico colocar los huevos junto con el azúcar 2. Batir la mezcla anterior hasta que triplique su tamaño debido al aire que ingresa 3. Cernir y juntar los dos tipos de harina. 4. En forma envolvente colocar la harina de a poco 5. Colocar y batir de forma rápida el aceite de maíz 6. Llevar al horno a una temperatura de 350 grados centígrados durante 40 minutos 7. Para comprobar si está bien cocido el pastel se introduce un palillo de dientes y ver que salga totalmente seco 8. Dejar enfriar y espolvorear el azúcar impalpable con un cernidor 	Horno Balanza Espátula Batidora Molde
Observaciones / Recomendaciones Se puede añadir frutos secos como nueces y almendras		

Maíz confitado		
<i>Maíz seco chillo, panela</i>		
	TIPO:	<i>confitado</i>
	TÉCNICA:	<i>confitado</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 taza de maíz amarillo seco para tostado</i> <i>1/2 taza de panela</i> <i>2 cucharadas de agua</i> <i>1 cucharadita de sal</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En unas 3 cucharadas de aceite colocar la taza de maíz seco para tostado, 2. Mover constantemente hasta que el maíz reviente 3. Dejar enfriar 4. Retirar el exceso de aceite 5. En un sartén aparte colocar el maíz tostado 6. Luego añadir la panela y la sal con el agua 7. No dejar de mover 	Sartén Olla cuchara
Observaciones / Recomendaciones Ideal como snack para energía debido a las distintas propiedades del maíz y dela panela.		

Pastel de choclo <i>Choclo, mantequilla, harina, huevos</i>		
	TIPO:	<i>Pastel</i>
	TÉCNICA:	<i>Horneado</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 taza de maíz choclo tierno 5 unidades de huevos ½ taza harina de maíz ½ taza harina de trigo ½ taza de azúcar 1 unidad de queso fresco 1 cucharadita de sal ½ taza de azúcar ½ taza de leche 2 cucharadas de margarina 1 cucharadita de polvo de hornear</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una bandeja honda de vidrio o plástico colocar los huevos junto con el azúcar 2. Batir la mezcla anterior hasta que triplique su tamaño debido al aire que ingresa 3. Cernir y juntar los dos tipos de harina. 4. En forma envolvente colocar la harina de a poco 5. Colocar y batir de forma rápida el aceite de maíz 6. Llevar al horno a una temperatura de 350 grados centígrados durante 40 minutos 7. Para comprobar si está bien cocido el pastel se introduce un palillo de dientes y ver que salga totalmente seco 8. Dejar enfriar y espolvorear el azúcar impalpable con un cernidor 	Horno Balanza Espátula Batidora Molde
Observaciones / Recomendaciones Para obtener otra textura y sabor retirar el azúcar y licuar el choclo con una lata de 500 gr de leche condensada.		

Morocho		
<i>Maíz morocho, canela, leche, clavo de olor, pasas</i>		
	TIPO:	<i>Postre</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 litro de leche 1 taza de maíz morocho remojado 2 ramitas de canela 5 unidades clavo de olor 5 unidades pimienta dulce 5 cucharadas de azúcar ½ taza de pasas</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla cocinar el morocho remojado 2. Una vez cocinado colocar la leche y las especias 3. Colocar las pasas 4. Dejar cocinar a fuego lento hasta que espese 5. Si desea más espesa la mezcla agregar una cucharadita de maicena disuelta en agua 6. No dejar de remover para que la mezcla no se asiente. 	Olla Espátula
Observaciones / Recomendaciones Al servir puede colocar canela molida sobre el morocho, para acompañar masas dulces, como empanadas de viento y panes.		

Galleta de maíz

Harina de maíz, maicena, mantequilla, azúcar, huevos



TIPO:

Galleta

TÉCNICA:

Horneado

TEMPERATURA:

Caliente

INGREDIENTES:

*1 taza de harina de maíz
1 cucharada de maicena
½ taza de azúcar
½ taza de mantequilla
2 unidades de huevos*

ELABORACIÓN:

1. En el mesón limpio colocar la harina de maíz
2. Formar un volcán y en el centro colocar el resto de los ingredientes
3. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes formen parte de la masa
4. Tratar de no mezclar mucho
5. Estirar la masa con un poco de harina de trigo y ayuda del rodillo
6. Cortar la masa en la forma deseada
7. Llevar al horno a 145 grados centígrados por 30 minutos

UTENSILIOS:

Horno
Bowl
Molde plano
Cortador de masa
rodillo

Observaciones / Recomendaciones

Colocar chispas de chocolate, pasas o frutos secos picados

Ideal para acompañar con café, morocho o colada.

Mouse de choclo <i>Choclo cocinado, gelatina, crema, azúcar, leche</i>		
	TIPO:	<i>mousse</i>
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	<i>Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 taza de choclo cocinado</i> <i>½ taza de leche</i> <i>½ taza de crema de leche</i> <i>½ taza de azúcar</i> <i>1 sobre de gelatina sin sabor</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hidratar la gelatina sin sabor en 5 partes de agua 2. Licuar el choclo con la leche 3. Batir la crema de leche con el azúcar a punto de mousse 4. En la leche con el choclo poner a calentar y añadir la gelatina hidratada 5. Una vez disuelta dejar enfriar 6. Con movimientos envolventes agregar la mezcla a la crema batida 7. Colocará la mezcla en un molde 8. Refrigerar por 10 horas 	Licuadora Espátula de caucho
Observaciones / Recomendaciones Se puede acompañar con mermeladas como mora, y piña.		

Rosero quiteño		
<i>Mote, fresas, piña, babaco, chamburo, azúcar</i>		
	TIPO:	<i>Bebida</i>
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	<i>Fría</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 taza de mote cocinado 1 taza de fresas 1 taza de piña picada en cubos pequeños 1 taza de babaco pelado picado en cubos pequeños 1 taza de chamburo picado en cubos sin pepas 2 taza de azúcar</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Por separado realizar un dulce con azúcar y agua de la piña, el babaco y los chamburos 2. Picar la fresa en rodajas y reservar 3. Colocar agua y azúcar colocar la mitad de los dulces preparados anteriormente 4. Licuar la mitad sobrante y colocar en la olla 5. Colocar el mote picado finamente. 6. Colocar las fresas y apagar la preparación 	Olla Licuadora Espátula Cuchillo Tabla
Observaciones / Recomendaciones		
Puede utilizar la corteza de la piña al realizar el paso número 3 para aromatizar la mezcla.		

Chicha		
<i>Maíz seco molido, panela, canela, clavo de olor, piña</i>		
	TIPO:	<i>Colada</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción, fermentación</i>
	TEMPERATURA:	<i>Fría</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 piña 1 taza de maíz molido 1 panela Especias dulces al gusto 3 litros de agua</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Preparar una infusión con la panela y la corteza de la piña 2. Una vez que comienza a hervir esperar 3 minutos y cernir 3. Colocamos el maíz molido 4. Sin dejar de remover para evitar que la mezcla se asiente. 5. Dejar enfriar y servir 	Olla Tabla Cuchillo
Observaciones / Recomendaciones La corteza de piña contiene una enzima que ayudan y facilitan la fermentación. Se puede cambiar el maíz por maíz morado para realizar chicha morada.		

Chicha de jora

Maíz de jora (Semilla germinada de maíz), panela.



TIPO:

Colada

TÉCNICA:

Cocción, fermentación

TEMPERATURA:

Frio

INGREDIENTES:

*1 taza de maíz de jora
2 litros de agua
1 panela pequeña*

ELABORACIÓN:

- 1. Primero tostar el maíz de jora**
- 2. Moler el maíz tostado**
- 3. En una olla colocar la panela y el agua**
- 4. Cocinar a fuego lento una vez que se coloca el maíz molido y tostado**
- 5. Remover constantemente para evitar que se pegue**
- 6. Dejar reposar**
- 7. Servir frio**
- 8. Si se deja reposar unos días la mezcla llega a fermentarse debido a las enzimas que se encuentran en la raíz del maíz**

UTENSILIOS:

Sartén
Olla
espátula

Observaciones / Recomendaciones

El maíz de jora es el maíz que esta por germinar, ya tiene raíces.

Para obtener el maíz de jora se coloca las semillas envueltas en las hojas de la planta por un periodo de 7 días lo que hace que la semilla germine.

Esta semilla germinada se coloca al sol por durante una semana, se muele para obtener harina de jora.

Se puede colocar hierbas dulces en el agua para obtener otros sabores

Colada de maíz		
<i>Harina de maíz, leche, hierbas dulces, canela</i>		
	TIPO:	<i>Colada</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Fría – Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>1 taza harina de maíz 1 litro de leche 1 litro de agua varias hierbas dulces hierba luisa cedrón hojas de naranja canela</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. En una olla colocar el agua y las hierbas 2. Dejar hervir 3. Diluir la harina de maíz en agua fría 4. Cernir las hierbas del agua y colocar a fuego lento 5. Colocar la harina diluida y sin dejar de mezclar agregar la leche 6. Dejar cocinar a fuego lento agregar canela, pimienta dulce y clavo de olor 7. Consumir fría o caliente 	Olla espátula
Observaciones / Recomendaciones Ideal para acompañar cualquier plato Refrescante y nutritiva		

Colada morada		
<i>Harina morada, maicena, frutillas, piña, naranjilla, mortiño, ishpingo, babaco</i>		
	TIPO:	<i>Colada</i>
	TÉCNICA:	<i>Cocción</i>
	TEMPERATURA:	<i>Fría - Caliente</i>
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<i>21 taza de moras 1 taza de fresa 1 taza de piña picada 1 taza de babaco picado 1 taza de mortiño 1 taza de harina morada 2 unidades de naranjilla 1 panela pequeña 2 tazas de azúcar 3 litros de agua</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reservar las cascaras de la piña 2. En una olla colocar los 4 litros de agua 3. Colocar la panela las cascaras de piña y las naranjillas 4. Colocar especias y hierbas dulces 5. Colocar las moras y el mortiño 6. Dejar cocinar 7. Aplastar las frutas y cernir 8. Realizar dulces con la fruta picada en cubos 9. Diluir la harina de maíz morado en agua fría 10. Colocar la harina diluida en el agua aromatizada y cocinar a fuego lento 11. Sin dejar de remover ir colocando las frutas en almíbar. 	Olla Cuchillo Tabla
Observaciones / Recomendaciones		
<p>Es una preparación típica del día de los difuntos, esta bebida se acompaña con guaguas de pan y es común que se sirva en los cementerios de algunas parroquias de Pichincha como Calderón o Cayambe.</p>		

Hojas de vida profesionales

Pericles Gallegos Panchana

Número de cédula: 1712623345

Fecha de nacimiento: 04, octubre, 1986

Teléfono móvil: 099 921 2618

Ciudad: Quito

Estado civil: Soltero

E-mail: periclesgallegosp@gmail.com

PERFIL PROFESIONAL

Asesoría, guía, planificación y educación nutricional. Especial énfasis en nutrición deportiva gracias no solo a la preparación sino también por experiencia personal prolongada.

FORMACIÓN UNIVERSITARIA

Titulación:	Bachelor's degree Human Nutrition
Año graduación:	2014
Institución:	Universidad San Francisco de Quito

EXPERIENCIA LABORAL

Self-Employed

Cargo: Nutricionista

Funciones: Consulta privada en nutrición

Fecha: 2013 / 2019

Ruedapink

Cargo: Clases de Ciclismo de Montaña

Funciones: Dueño e instructor de la academia de ciclismo

Fecha: 2013 / 2019

Phisique Wellness Club

Cargo: Nutricionista

Funciones: Nutricionista de Phisique Wellness Club en su local en Paseo San Francisco en Cumbayá.

Fecha: 2015 – ago. de 2017

Cargo: Instructor

Funciones: Instructor del Club de ciclismo de Phisique Wellness Club conocido como Cyclers.

Fecha: de 2015 – jul. de 2016

Universidad San Francisco de Quito

Cargo: Nutricionista

Funciones: Nutricionista Critico del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud dentro de la USFQ. Encargado de filtrar, tabular y recopilar la información obtenida para los resultados finales del estudio.

Fecha: de 2014 – feb. de 2015

Ing. Carlos Fernando Yáñez Guzmán

Número de cédula: 1705669057

Ciudad: Quito

Estado civil: Casado

E-mail: csyanez@hotmail.com / carlos.yanez@iniap.gob.ec

PERFIL PROFESIONAL

FORMACIÓN UNIVERSITARIA

Titulación:	Ingeniero Agrónomo
Institución:	Universidad Central del Ecuador
Titulación:	Maestro en ciencias
Institución:	Colegio de postgraduados

EXPERIENCIA LABORAL

Instituto nacional de investigaciones agropecuarias

Cargo: *Funcionario Público número 7*

Funciones: Encargado investigación del Maíz estación experimental Santa Catalina del cantón Mejía



Fotografía 1. Iglesia central Rumiñahui, 2019



Fotografía 2. Monumento a Rumiñahui, 2019



Fotografía 3. monumento al choclo, 2019



Fotografía 4. Iglesia Fajardo, 2019



Fotografía 5. Sembríos maíz chillo fajardo, 2019



Fotografía 6. Maíz chillo seco, Fajardo, 2019



FOTOGRAFÍA 7, Sembríos Maíz de fajardo Rumiñahui, 2019



Fotografía 8. Maíz seco calderón



Fotografía 9 Sembrío uso personal tostado, calderón



Fotografía 10 Maíz, frejol, sembrío personal, Pedro Vicente, 2019



Fotografía 11 flor masculina Maíz, Pedro Vicente, 2019



Fotografía 12 Fotografía 10 Maíz tierno amarillo, sembrío personal, Pedro Vicente, 2019



Fotografía 13 Maíz choclo amarillo tierno, Pedro Vicente, 2019

