



ESCUELA DE GASTRONOMÍA



ANÁLISIS GASTRONÓMICO Y NUTRICIONAL DE LAS SOPAS
TRADICIONALES DEL CANTÓN QUITO



AUTOR

CRISTINA VALLEJO BORJA

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ANÁLISIS GASTRONÓMICO Y NUTRICIONAL DE LAS SOPAS
TRADICIONALES DEL CANTÓN QUITO

Trabajo de titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos
para optar por el título de licenciado en gastronomía

Profesor Guía:

Nicolás Alejandro Rodríguez Herrera

Autora:

Cristina Vallejo Borja

Año:

2020

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido el trabajo, Análisis gastronómico y nutricional de las sopas tradicionales del cantón Quito, a través de reuniones periódicas con la estudiante Cristina Vallejo Borja, en el semestre 2020-10, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigilantes que regulan los Trabajos de Titulación”.



Nicolás Alejandro Rodríguez Herrera

C.I. 090946095-8

DECLARACIÓN PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, Análisis gastronómico y nutricional de las sopas tradicionales del cantón Quito, de la estudiante Cristina Vallejo Borja, en el semestre 2020-10, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.



Alfredo René Salazar Lascano

C.I. 171327170-6

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

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



Cristina Vallejo Borja

C.I. 1716720675

AGRADECIMIENTOS

A mis padres por el apoyo brindado durante este trabajo de investigación, a los expertos quienes ofrecieron sus opiniones y conocimientos de manera honesta y generosa, a aquellos que me apoyaron y ayudaron con su paciencia y amistad. Y a quienes desean mi felicidad y el verme convertida en una gran profesional.

DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo y cariño durante toda mi vida, además de ser quienes más me motivaron durante mi carrera universitaria e inspiraron mi amor por la cocina.

RESUMEN

El presente es un trabajo de investigación, cuya finalidad es presentar un análisis gastronómico y nutricional de platos quiteños; centrándose en algunas sopas tradicionales por medio de entrevistas, observación, encuestas e investigación. El objetivo de este proyecto es conocer el consumo de las sopas tradicionales, informar sobre su valor nutricional y resumir los procesos culinarios aplicados. Además, de plasmar textualmente las recetas tradicionales, dado que con el pasar del tiempo se han ido perdiendo y así ayudar a que perduren.

Por este motivo, se levantó información nutricional sobre cada una de las recetas, además de investigar sobre cada uno de sus ingredientes y el beneficio que puede aportar a la dieta los ecuatorianos. Generando así un recetario de las sopas tradicionales del cantón Quito, con un sustento de su importancia nutricional, los valores nutricionales en cada una y describir sus procesos culinarios.

Palabras Claves: sopas, recetas tradicionales, nutrición, ingredientes.

ABSTRACT

This is a research project, which purpose is to present a gastronomic and nutritional analysis of Quito dishes; focusing on some traditional soups through interviews, observations, surveys and research. The objective of this project is to know the consumption of traditional soups, inform about their nutritional value and summarize the culinary processes applied. In addition, to translate traditional recipes textually, since over time they have been lost and thus help them to endure.

For this reason, nutritional information was collected on each of the recipes, in addition to investigating each of its ingredients and the benefit that can bring to the Ecuadorians diet. Thus generating a recipe book of the traditional soups of the Quito canton, with a livelihood of their nutritional importance, the nutritional values in each and describe their culinary processes.

Keywords: soups, traditional recipes, nutrition, ingredients.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
1.1. TEMA	1
1.2. PROBLEMÁTICA	1
1.3. JUSTIFICACIÓN	8
2. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS	10
2.1. OBJETIVO GENERAL.....	10
2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	10
3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	11
3.1. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA.....	11
3.2. MÉTODOS	11
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	12
3.4. DELIMITACIÓN DE MUESTRA Y POBLACIÓN	12
4. CAPÍTULO I	13
4.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	13
4.1.1. QUÉ ES SOPA, SUS ORIGENES, TIPOS Y VARIEDADES.....	13
4.1.2. QUÉ ES UNA SOPA EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA ..	15
4.1.3. ORIGEN DE LAS SOPAS DEL CANTÓN QUITO.....	16
□ Productos vegetales que llegaron de España	19
□ Productos prehispánicos	20
4.1.4. PRINCIPALES RECETAS TRADICIONALES QUITEÑAS.....	21
4.1.5. PROCESOS CULINARIOS UTILIZADOS.....	22
5. CAPÍTULO II	22

5.1. EL VALOR NUTRICIONAL DE LAS SOPAS	23
5.1.1. VALOR NUTRICIONAL DE PRODUCTOS MÁS IMPORTANTES..	23
□ LA PAPA	27
□ LA SAL DE MESA	28
□ LA CEBOLLA BLANCA	28
□ EL MAÍZ	29
□ LA CEBADA	31
□ EL AGUACATE	32
□ EL ZAPALLO	33
□ LA LECHE	34
□ LA CARNE DE RES	35
□ LA HABA	36
□ EL MELLOCO.....	37
□ LA ALVERJA	38
□ EL ARROZ	39
□ EL SAMBO	40
□ EL BORREGO - OVEJA	41
□ EL CHOCHO	42
5.1.2. RECETAS MÁS REPRESENTATIVAS.....	43
LAS SOPAS DE ORIGEN PRECOLOMBINO.....	48
CREMAS QUITIÑAS	50
SOPAS TRADICIONALES DE ORIGEN POSCOLONIAL	52
SOPAS OLVIDADAS O POCO CONOCIDAS	56
5.1.3. FICHAS TÉCNICAS	60
5.1.4. ENCUESTAS REALIZADAS Y RESULTADOS	110
5.2. BENEFICIOS DEL CONSUMO DE SOPA	120

6. CAPÍTULO III	121
6.1. RECETARIO PROPUESTO SOPAS TRADICIONALES ...	121
6.1.1. RECETAS ESTÁNDAR	121
6.1.2. RECETAS OPERATIVAS	129
7. CAPÍTULO IV	151
7.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	151
7.1.1. CONCLUSIONES	151
7.1.2. RECOMENDACIONES	153
REFERENCIAS	154
ANEXOS	163

1. INTRODUCCIÓN

1.1. TEMA

“Análisis gastronómico y nutricional de las sopas tradicionales del cantón Quito”.

1.2. PROBLEMÁTICA

Existen varias causas por las que se ha perdido la costumbre de comer sopa. Un ejemplo es, como años atrás los actuales abuelitos daban a sus hijos platos de sopa como entrada, mientras que ahora la situación cambia y muchos padres prefieren no incluir sopa en la alimentación de sus hijos.

Uno de los principales motivos es el presente estilo de vida agitada, además del facilismo de los padres al momento de alimentar a sus hijos. Los padres desde siempre han sido aquellos que tienen el poder de modelar los gustos y preferencia de sus hijos por los alimentos. Los niños tienden a imitar lo que sus padres hagan por lo que, si ellos tienen una mala alimentación, es lo más probable que sus hijos también. (Restrepo & Gallego, 2005)

Los tiempos cambian y es algo que no se puede evitar. En la mayoría de los hogares en la actualidad, ambos padres trabajan, para tener una mejor situación económica, lo cual no está mal; sin embargo, esto ha generado un descuido indirecto en la alimentación de la familia.

Muchos de los niños hoy en día, llevan bocadillos, jugos artificiales o dinero (para comprar en el bar) al colegio, para comerlos en los recreos; generando que ellos no tengan una alimentación saludable, ya que es comida chatarra la cual no aporta ningún nutriente aparte de azúcares y carbohidratos. (El telégrafo, 2014)

Cada uno es la prueba viviente de lo mencionado anteriormente, ¿a cuantos les enviaron dinero para comprarse algo en los recreos o recesos?, y lo mejor que se podía comprar era una pizza, perros calientes o hamburguesa. Esto una triste realidad, y lo peor es que no benefician a la salud de ninguna persona, ya que lo único que se ingieren son hidratos de carbono que conforme el resto de la alimentación pueden derivar en varios problemas de salud.

La vida hoy es mucho más agitada, lo que resta tiempo para realizar varias actividades como ir al gimnasio o cocinar. Por lo que, al no tener tiempo de cocinar, los padres prefieren comprar alimentos ya preparados a sus hijos; los cuales en algunos casos no aportan los nutrientes necesarios para su desarrollo o mantener una vida sana. Y no solo ellos mantienen una vida no saludable, sino que sus padres también. (El telégrafo, 2018)

En el caso de las sopas, preparar la misma requiere de ingredientes frescos, tiempo de cocción prolongado y utensilios apropiados; por lo que en algunas familias son eliminadas del menú ya que no poseen alguna de las 3 cosas mencionadas anteriormente.

Aparte de las cuestiones de estilo de vida, también afecta al consumo de la sopa que algunos especialistas en la salud han ido restando el valor nutricional que puede aportarnos, diciendo solo es un “agua”.

Según expertos de la salud, la sopa no aporta nutrientes; pero esto ocurre ya que muchas madres alimentan a sus hijos con sopas en lugar de papillas. En este caso hablamos de niños de 6 a 18 meses, los cuales están en su época de desarrollo y necesitan un alto contenido de macro y micronutrientes para desarrollarse.

De acuerdo con Mirko Lázaro, nutricionista del Instituto Nacional de Salud (INS) en Perú, quién comparte el pensamiento anteriormente mencionado, corrobora

que "la sopa solo llena pero no alimenta debido a que los nutrientes están diluidos en el agua". (La República, 2007)

Dando una perspectiva de que las sopas no aportan nada y que, al solo llenar el estómago en casos de niños con mal nutrición, podría generar un déficit de nutrientes más alto del que tienen.

Por otro lado, otras fuentes aseguran lo contrario, diciendo que la sopa es una fuente directa y fácil de vitaminas, minerales y líquidos. Ya que permite el uso de varios vegetales que únicamente pueden ser consumidos tras cocinarlos y la sopa al tener un alto contenido líquido en ella, mantiene los nutrientes que los vegetales diluyen al cocinarse. (Clínica del Tiempo, 2018)

Según la nutricionista Cristina Ontaneda, colaboradora de Nestlé, "Cerca del 80% del agua en el cuerpo proviene de la ingesta de líquidos y de los alimentos; la sopa debido a su aporte de agua y minerales, junto con una alimentación balanceada ayuda al cuerpo a mantener el balance hídrico adecuado." (Landívar, 2017)

Apoiando la creencia de que la sopa es un alimento muy nutritivo y una fuente directa de vitaminas y minerales, además de tener proteínas, carbohidratos y ser buena fuente para la ingesta de agua, volviéndose algo muy necesario para la buena salud.

Aunque también existe un punto intermedio sobre si la sopa es buena o no, y es lo que dice el nutricionista Marco Lascano,

"la sopa cuando tiene exceso de agua y poco contenido de alimentos, o alimentos con pocos nutrientes, no se es recomendada. Pero si tienen bajo contenido de agua y alimentos variados, como cereales, leguminosas, tubérculos como la papa, trozos de carne o pollo y verduras

amarillas y verdes con contenido variado de nutrientes, está más que recomendada.” (Salud Total, 2015)

Dando así la opción, de que si se desea tomar sopa dentro de una dieta balanceada; lo ideal sería buscar aquellas que sean una buena fuente de diferentes nutrientes, es decir aquellas que contienen alimentos variados y un contenido de agua equilibrado.

Por último, la negativa por parte de jóvenes y niños para consumirla igualmente afecta. La sopa ha sido un alimento que desde pequeños muchos niños y jóvenes han sido obligados a comer, en muchos casos esto genera un rechazo y odio a la misma en un futuro. Y al rechazar las sopas tradicionales, los jóvenes recurren o prefieren las sopas instantáneas, las cuales no tienen ningún aporte saludable o nutricional y al consumirlas continuamente pueden perjudicar a tu salud. (Dionicio, 2018)

Las sopas dentro de nuestra cocina son bastante contundentes, lo que genera un rechazo en los jóvenes, ya que al ser obligados a comer un plato de sopa, un plato fuerte y en casos postre dentro de sus hogares; tras tomar la sopa quedan satisfechos y no tienen apetito para comer el resto de platos, ganándose un regaño por sus padres, ya que se le pone más importancia a la proteína que está presente en el plato fuerte.

Lo anteriormente mencionado, no es un tema hablado en libros o revistas, este es un tema que se comparte más de boca en boca por jóvenes que sienten una aversión o rechazo a la sopa.

Todos los factores aludidos atrás afectan de forma indirecta y directa a la pérdida de costumbre del consumo de sopa, por lo que en consecuencia se puede ver que existe una ausencia de consumo de vegetales por parte de jóvenes y niños, generando en consecuencia de ello el aumento en problemas de salud.

Muchos jóvenes y niños tienen un índice muy bajo de consumo de vegetales, ya que prefieren consumir comida rápida. Y esto puede generar que tengan problemas de sobrepeso, que a un futuro se derive en obesidad y otras enfermedades asociadas como la diabetes. (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2009)

En la actualidad los niños y jóvenes poseen una muy mala alimentación, ya que sus comidas consisten en pizza, pollo frito, hamburguesas, papas fritas, lasaña, entre otros; a diferencia de las sopas, arroz con carne, lengua, secos; que consumían nuestros padres y abuelos en su juventud, y tras analizar los índices en enfermedades alimenticias se pueden notar una gran diferencia. (El telégrafo, 2014)

El alto consumo de comida rápida ha generado que muchos niños y jóvenes sufran de problemas de peso hoy en día, además de enfermedades como diabetes, hipertensión, y otros; las cuales son enfermedades que únicamente presentan los adultos mayores de esas generaciones en las que se comía comida saludable.

“Según la Ensanut, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en escolares (niños de 5 a 11 años de edad) es del 29,9% (19% de sobrepeso y 10,9% de obesidad); mientras que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes (12 a 19 años) es de 26% (18,8% de sobrepeso y 7,1% obesidad)” (El telégrafo, 2014)

Por lo que una solución saludable a este problema es, “crear el hábito de empezar la comida con un pequeño plato de sopa. Corta el hambre, ayudando a comer una menor cantidad de alimentos y aporta muchas vitaminas y minerales.” Lo cual ayudaría a mejorar la ingesta de vegetales por parte de los jóvenes y en un futuro mejorar su calidad de vida.

Otro efecto de la falta de consumo de sopa, es la pérdida de recetas tradicionales. Como en la mayoría de las preparaciones que son rechazadas conforme pasa el tiempo, se las va perdiendo; y las sopas no son una excepción.

Un ejemplo son aquellas familias que ya no las consumen y nadie las prepara, ya sea por motivos médicos, falta de tiempo o gusto (preferencias alimenticias).

Poco a poco las recetas tradicionales, enseñadas de generación en generación se van perdiendo, y en caso de la sociedad ecuatoriana solo prevalecen las más consumidas o aquellas que están registradas en un libro. Este es un motivo por el cual, en los últimos años, se ha buscado generar investigaciones para rescatar estas recetas.

“Las nuevas generaciones se han desacostumbrado a estos alimentos tradicionales y olvidan cómo los preparaban sus abuelas o bisabuelas, y si no los olvidan conservan sus recetas en el ámbito familiar sin convertirlas en una oferta gastronómica”. (Mundo DINERS, 2016)

Y dentro de los restaurantes estas recetas también se pierden, como es el caso de la chuchuca, la cual únicamente encontrarás en un restaurante del centro de Quito dirigido por Luis Arias. (El tiempo, 2018)

Es triste la pérdida de recetas originales, ya que las mismas tienen mucho que enseñarnos; y como país se pierde bastante por ello, pudiendo así impulsar un turismo gastronómico y crecer culturalmente.

Finalmente, el último factor que se puede mencionar como un efecto indirecto de la falta del consumo de sopas en los hogares, es el aumento del consumo de comida rápida.

La comida rápida es un negocio que ha ido creciendo a lo largo de estos años, ya que es muy bien recibida por su sabor, costo y el estilo de vida actual agitado.

La necesidad que dentro de la familia ambos padres trabajen, genera que se busquen alternativas a la hora de alimentar a los integrantes del hogar.

“Comer hamburguesas, waffles, hot dogs, chuzos, crepes, tacos, pizza, entre otras comidas rápidas es un hábito durante las noches mientras se comparte en familia o con amigos.” (Miranda, 2017)

Otra razón por la que se recurre a la comida rápida es el precio en tiempos de recesión es importante, ya que las personas ajustan su demanda a su presupuesto, un cliente, comenta que una de las ventajas es que los negocios tienen un servicio bueno, es higiénico, rápido. Para los residentes cercanos a estos locales, comprar comida rápida les permite un ahorro de la movilización; además que la comida es “rica y hay diversidad de negocios en los que se puede encontrar precios módicos. Solo hay que saber escoger la alimentación adecuada”, (Miranda, 2017)

Siendo también el fácil acceso a esta comida uno de los motivos por los que su consumo ha aumentado, y para que mentir es mucho más sencillo y cómodo en caso de estar apurado ir a comprar, o pedir a domicilio, una hamburguesa en lugar de llegar a la casa y preparar la hamburguesa desde cero.

Según estudios, los ciudadanos ecuatorianos destinan el 5% de su presupuesto en locales de alimentos en el 2014.

“El proceso de globalización y el sedentarismo, la oferta de entregas a domicilio, el servicio al auto y alternativas de comer rápidamente afuera del local” (El comercio, 2014) vuelven más atractivas a la comida rápida. Además de que la población al tener menos tiempo para cocinar recurre a alternativas rápidas.

1.3. JUSTIFICACIÓN

La sopa es un elemento muy importante dentro de la cultura gastronómica ecuatoriana, siendo un plato indispensable en la cocina local tradicional.

Lastimosamente, con el pasar del tiempo se han perdido recetas originales por la falta del consumo de las mismas, principalmente por el actual modo de vida, además de la introducción de comida rápida o prefabricada. Por lo que el proyecto para analizar sopas tradicionales del cantón Quito, es una opción para plasmar textualmente recetas, recuperar su efecto cultural y mejorar la calidad de vida de las personas facilitando su ingesta de nutrientes por medio de ellas.

A través de esta investigación, se busca resaltar la importancia nutricional de las sopas, y cómo las mismas son elaboradas con productos nativos del cantón.

Es increíble la amplia gama en variedades de sopas que posee nuestro país, tal y como nos menciona el chef Édgar León, poseemos alrededor de 570 sopas, de las cuales en promedio la mayoría solamente conoce unas 40 máximo. Otro dato interesante es que “existen más de 40 versiones del locro de papa”. (El comercio, 2014)

Por lo citado anteriormente, sería muy interesante investigar, aprender, recopilar y analizar información sobre las sopas tradicionales del cantón Quito.

Como ya se mencionó, también se busca mejorar la calidad de vida de sus consumidores, porque tal y como se indica en el Plan Nacional del buen vivir, una de “las principales causas de mortalidad están vinculadas con enfermedades crónicas e infecciosas, a las que se añaden enfermedades derivadas de la desnutrición y el sobrepeso, que son indicadores de estilo de vida, acceso a alimentos y patrones de consumo”. (Plan Nacional del Buen Vivir, 2017, pág. 51)

Ofreciendo por medio de las sopas que los mismos adopten hábitos de consumo más saludables. Además de apoyar una de las metas propuestas en el Plan Nacional del buen vivir para el 2021, que es “R”. (Plan Nacional del Buen Vivir, 2017, pág. 87)

Asimismo, puede favorecer al turismo sostenible, intentando apoyarse en el reconocimiento turístico del país para impulsar un turismo gastronómico, siendo que el turismo dentro de Ecuador crece con el pasar del tiempo. Estudios demuestran “que han llegado a Ecuador 2,4 millones de turistas en el 2018 (sin considerar el ingreso de venezolanos), dejándole al país USD 2,392 millones de divisas por concepto de turismo. (Ministerio de Turismo, 2019) Y a la seguridad y soberanía alimentaria, enfocado en “el acceso a los alimentos de todos los ecuatorianos definiendo precios justos en bienes agroalimentarios”, dentro de la estrategia nacional para el cambio de matriz productiva. (Estrategia Nacional para el Cambio de la Matriz Productiva, 2015, págs. 39-100)

Se busca beneficiar por medio de la investigación, principalmente a jóvenes y niños ecuatorianos, a mejorar sus hábitos alimenticios y maximizar su ingesta de nutrientes por medio de las sopas y a las familias ecuatorianas restableciendo la tradición enseñada por los abuelos para elaborarlas.

Las expectativas tras la misma es mejorar la calidad de vida de los lectores, proporcionándoles las recetas tradicionales de las sopas, para su fácil elaboración, además de recuperar la costumbre del consumo de sopas en los hogares ecuatorianos. Y disminuir con ello, de manera indirecta, las cifras de jóvenes y niños ecuatorianos con mala nutrición; ya que acorde la ENSANUT en el año 2015, “el 29,9 % de niños ecuatorianos tiene sobrepeso u obesidad”. (El telégrafo, 2018)

2. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

2.1. OBJETIVO GENERAL

Realizar un análisis gastronómico y nutricional de las sopas tradicionales del cantón Quito, para la generación de un recetario que resuma los procesos culinarios de estas, la información nutricional y sus beneficios en la salud.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación documental sobre las sopas tradicionales del cantón Quito, que sirvan como referente conceptual y teórico para la identificación de su valor nutricional y procesos culinarios.
- 2) Levantar información a través de una investigación de campo sobre las sopas tradicionales del cantón Quito para la determinación de su valor y aporte nutricional, además de resumir sus procesos culinarios.
- 3) Elaborar un recetario de sopas tradicionales del cantón Quito para el sustento de su importancia nutricional en la salud de los ecuatorianos, informar su valor nutricional y resumir sus procesos culinarios.

3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Este proyecto corresponde a una investigación cualitativa, que se refiera a aquella que “se concentra en entender significados, descripciones y definiciones a través de procesos subjetivos, es decir desde el punto de vista del actor” (Smith, 1980), debido a que para esta investigación se utilizará la observación para el análisis del comportamiento humano, influenciado por su entorno, experiencias, habilidades y conocimientos.

3.2. MÉTODOS

- Analítico científico: Aquel método que permite “sintetizar en forma de redacción” información y datos de investigación (Posso, s.f), el cual se utilizará en el capítulo 1, para desarrollar una fundamentación teórica, debido a que este método permite el desarrollo de una investigación documental para la identificación de las recetas tradicionales del cantón Quito y su valor nutricional.
- Inductivo: Aquel método que “establece conclusiones generales basándose en hechos recopilados mediante observación directa” (Dávila, 2006), el cual se utilizará en el capítulo 2, para el levantamiento de información sobre las sopas tradicionales del cantón Quito, debido a que este método permite la determinación de importancia y valor nutricional, tras el análisis de hechos.
- Deductivo: Aquel método que “permite pasar afirmaciones de carácter general a hechos particulares” (Ruiz, 2007) ,el cual se utilizará en el capítulo 3, propuesta de un recetario de sopas del cantón Quito, debido a que este método permite concluir cuál es su valor nutricional por medio de una serie de premisas.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

- Observación, la cual es “una técnica que permite obtener información de primera mano de los sujetos que están vivenciando el hecho observado”. (Martínez V. L., 2013), y los instrumentos requeridos serán fotografías y libretas de campo.
- Encuestas o cuestionario, el cual es “un conjunto de preguntas previamente diseñadas para ser contestadas por las mismas personas o por el aplicador, pero a partir de las respuestas otorgadas por la persona que corresponde” (Martínez V. L., 2013), y los instrumentos requeridos serán los cuestionarios.
- Entrevistas, las cuales permiten “encontrar lo que es importante y significativo para los informantes, descubrir acontecimientos y dimensiones subjetivas de las personas” (Martínez V. L., 2013), y los instrumentos requerido son videos, grabaciones de voz, calculadora nutricional y libretas.

3.4. DELIMITACIÓN DE MUESTRA Y POBLACIÓN

Para realizar esta investigación enfocada en las sopas tradicionales del cantón Quito, se toma como población a los 2 239 191 ciudadanos del cantón, lo que genera una muestra de 385, más se decidió delimitar la población a los habitantes de las parroquias de San Antonio de Pichincha (19 816) e Iñaquito (42 492), con un total de 62 308 habitantes, ocasionando una muestra de 165 personas, con un margen de error del 10% y un nivel de confianza de 99%.

4. CAPÍTULO I

4.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1.1. QUÉ ES SOPA, SUS ORIGENES, TIPOS Y VARIEDADES

La sopa en el Ecuador es un plato que las personas conocen desde que tienen memoria; ya que es uno de los primeros alimentos que se da a los bebés, por tener diferentes ingredientes, los cuales aportan varios nutrientes.

Pero no es un invento actual, pues se la ha preparado desde hacía siglos atrás. Como mencionan en el libro de El Comercio, “Sopas, cremas y salsas”:

“En la primera sopa caliente, nuestros hambrientos y friolentos ascendientes tuvieron la genial idea de reunir los elementos que – según los amantes de la sabiduría - han dado forma al mundo: la tierra, con figura de olla; el agua contenida, con toda la fauna y la fruta posibles; y el fuego, como rayo caído y agitado por el aire”. (El Comercio, 2007)

Dando a entender que la sopa contiene los cuatro elementos de la naturaleza, siendo su recipiente la tierra, el agua junto al resto de ingredientes, el fuego para su cocción, y el aire en el constante movimiento que se realiza al cocinar.

Se cree que el origen de la sopa se remonta al paleo indio, cuando descubrieron el fuego y comenzaron a utilizarlo para cocer sus alimentos, colocando carne y vegetales en agua caliente. De esta práctica se encuentran vestigios en las cuevas Les Eyzies al suroeste de Francia, donde colocaban agua y alimentos en huecos naturales presentes en las rocas y añadían piedras calientes para generar una cocción. Conforme el hombre evolucionó, también lo hizo su forma de alimentarse; generando que las sopas sean preparadas en recipientes de cerámica y en un futuro añadiendo más ingredientes entre ellos especias y condimentos. Una prueba de ello es el “lukru” preparado durante la precolonia y

colonia el cual era un caldo con carne de conejo, papa y ají; mientras que, en Europa, la misma fue consumida con una rebanada de pan y bañada con caldo. Por esta razón, muchas sopas europeas suelen ser acompañadas de pan, como la sopa de cebolla.

Luego de leer un poco sobre su origen, se puede concluir que la sopa es un plato que consta de dos elementos básicos, el elemento líquido (caldo) y el o los elementos sólidos, los cuales aportan sabor, textura, color y olor a la misma.

Actualmente existen varios tipos de sopas y caldos; cada uno con una característica particular que los distingue. Entre ellas están las cremas, caldos, coladas de sal y potajes.

Los caldos o sopas claras son aquellas preparaciones traslucidas de tonos amarillo claro o marrón, hechas con fondos de pollo, carne o pescado y acompañados por trozos de los mismos junto a vegetales y carbohidratos. Estos son bastante aromáticos. Las sopas espesas o potajes son elaboradas también con un fondo, suelen ser acompañadas por leguminosas y trozos grandes de carne, los cuales otorgan consistencia. Las cremas o sopas ligadas, al igual que otras sopas contienen fondo; pero en éstas, se utiliza un espesante para otorgar una textura cremosa o sedosa. Se caracteriza por ausencia de grumos, ya que se licuan sus ingredientes. Las coladas de sal a diferencia de las cremas son más espesas y en su mayoría son elaboradas a base de un fondo con harinas de granos, como alverja, haba, cebada, y otras.

La sopa también puede ser clasificada por su temperatura, como sopas frías o sopas calientes.

Un claro ejemplo de sopa fría es el gazpacho, muy tradicional en los veranos de España. Al contrario, un ejemplo de sopa caliente es el arroz de cebada, sopa típicamente ecuatoriana para los días lunes, por creencias populares.

4.1.2. QUÉ ES UNA SOPA EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA

Ecuador es un país con una gastronomía muy diversa, dada por el acceso a una amplia gama de productos alimenticios. Esto ocurre por la gran variedad de climas y microclimas presentes en las distintas regiones; asociados con los diferentes pisos climáticos y latitudes. Siendo este el principal motivo de encontrar en las recetas ecuatorianas una combinación tan dispar de productos.

De acuerdo con el Chef Edgar León, Ecuador es el segundo país con mayor variedad de sopas, después de China; convirtiéndose ésta en una de las motivaciones que lo llevaron a escribir su libro.

Uno de los pilares fundamentales que Edgar León cita, es “la sopa era de los más significativos porque uno de sus ingredientes fundamentales es la participación familiar”. (León, 2012)

Y tiene toda la razón, en el aspecto de que una sopa puede unir a una familia. Un claro ejemplo de esto es la preparación de la tan conocida fanesca, al ser una costumbre en muchos hogares que se reúnen en familia a desgranar, picar, desaguar el pescado, preparar masas, freír maduros y cocinar. Para al final todos reunidos disfrutar de un plato tan tradicional.

Hace algunos años atrás, antes de la introducción de nuevas técnicas, ideas, conceptos, fusiones y los cambios en esquemas nutricionales; las sopas ecuatorianas eran la única forma de consumir ciertos ingredientes como es el caso de la quinua, a diferencia de ahora que se la utiliza para rebozados, cereales, acompañantes y otros.

Podría decirse que las sopas en la sierra son más variadas; tanto por el clima como por la tradición familiar, de servirla antes de los platos fuertes. Y esto mismo llevo a que se generen todas esas variantes para no repetir un plato de sopa a la semana.

4.1.3. ORIGEN DE LAS SOPAS DEL CANTÓN QUITO

Antiguamente en la época precolombina, no existían muchas vías de comunicación o un transporte óptimo, generando que su alimentación sea a base de los productos locales y unos pocos de intercambio.

Por ejemplo, en Quito y las regiones Andinas la alimentación se basaba en “harinas de maíz, de cebada, de haba, de habilla. También melloco, quinua y papas, chochos y col.” (Pazos, 2007)

A pesar de existir el trueque durante la precolonia, los productos eran escasos, por la difícil circulación. Los principales comerciantes eran los yumbos, quienes viajaban kilómetros por senderos o culuncos entre la Costa y Sierra. Más ellos habitaron en Ecuador solamente hace 2000 años atrás, por lo que no estuvieron presente durante toda la precolonia. Por lo que los habitantes quiteños adaptaron su alimentación a los recursos que tenían al alcance.

El inicio de la preparación de alimentos cocidos en la era precolombina estuvo completamente ligado con el inicio de una vida sedentaria, y la utilización del fuego. Para ello, también utilizaron la cerámica para cocinar, servir, almacenar o transportar los alimentos. Un claro ejemplo, es la cultura Cotocollao; quienes tenían diferentes objetos de cerámica para las funciones anteriormente mencionadas, cada una con un color, diseño, y decoración diferente. (Pazos, 2008)

La evolución del ser humano, para muchos está completamente ligado a la utilización del fuego, y al inicio de la sedentarización; ya que con ello el hombre dejó de cazar y recolectar, y pasó a sembrar y a domesticar animales. También tuvo cambios fisiológicos, pues ya no consumía alimentos crudos y no requería de mucha digestión o mandíbulas más fuertes para cortar bien. Y no solo eso, sino que el fuego permitió el inicio de la alfarería y creación de artículos en cerámica; con los que podían realizar actividades cotidianas, y representar su

vida, por medio de figuras, lo cual ha facilitado mucho el estudio de diversas culturas.

La sal consumida antiguamente, venía de Cachillacta o Pueblo de Sal (ya que kachi en quichua es igual a sal y llacta es localidad), entre en la actual zona de la reserva del Pahuma y Nanegalito, donde había una vertiente de agua salada, la cual traían en pundos de barro y dejaban que se seque, obteniendo de allí las rocas de sal. Más los pueblos antiguos en lugar de sazonar con ella, chupaban las piedras de sal en sus comidas. La sal era el único condimento utilizado durante el Periodo Formativo en el Ecuador. Posteriormente durante el Periodo de Desarrollo Regional los arqueólogos ya mencionan la presencia del ají, dentro de los condimentos consumidos por los pueblos ecuatorianos. Mientras que, en el Período de Integración y en el siglo XV y XVI, la cocina tuvo un poco de influencia Inca con su conquista, como el consumo de carne de llama. (Pazos, 2008)

El uso de condimentos permitió que se sazonen los alimentos, otorgando nuevos sabores a los platos consumidos. La sal permitió conservar mejor los alimentos por medio de salarlos y dejarlos al sol, además de ser considerada un lujo durante la precolonia, pues no todos los habitantes podían adquirirla. Con la aparición de nuevos ingredientes, los pueblos nativos comenzaron a cambiar sus preparaciones, y aún más tras la conquista Inca; pues si bien consumían productos similares, las técnicas, celebraciones o hasta rituales para las mismas, variaban generando un mestizaje entre la cocina nativa quiteña con la cocina del incario. Pues esto pasó constantemente a lo largo de cada era o sociedad, ya que con cada conquista o interacción entre pueblos; se conocía sobre nuevos alimentos, técnicas y preparaciones, para en un futuro combinarlos.

Según Fray Diego Gonzáles Holguín en 1690, los habitantes realizan una sopa la cuál es el origen del tan conocido loco (en esa época llamada logro), que no es más que guisos con mucho ají, papa y carne seca de conejo. También realizaban esta preparación con muchos otros productos como fréjol, oca,

melloco, mashua, arrachas, zapallo, paico, yuca, yuyuslluto, hojas de quinua, camote, tomate y achogchas. (Pazos, 2008)

Esta es una de las primeras evidencias de sopas dentro de la precolonia quiteña, además de ser el primer registro de la base del reconocido locro quiteño; el cual incorporaba alimentos centrales de la alimentación en aquella época.

Otro origen de una de las sopas quiteñas más conocidas es relatado por Rodríguez Docampo, el cual habla sobre unas bolas de harina de maíz tostado cocidas con agua, sal y ají. También habla sobre una mazamorra de maíz, la cual es harina de maíz con caldo como las actuales coladas. Por otro lado, el cronista Bernabé Cobo habla sobre la chuchuca, la cual era un guiso de maíz, sal, papa y trozos de carne. Muy parecida a la actual, siendo una sopa de maíz con verduras, papas y carne. (Pazos, 2008)

A que quiteño no le han dado de pequeño la sopa de bolas de maíz, una receta que se origina de la elaboración de lluspas elaboradas en la precolonia; la cual con la llegada europea, se aplicó de diferente forma dentro de una sopa, y lo más importante que se han ido transmitido de generación a generación, impidiendo que su receta se pierda, a diferencia de otras tantas preparaciones que sí lo han hecho.

Con la conquista española la cocina tradicional indígena de los pueblos andinos, se vio influencia con los productos y técnicas europeas, y no solo eso, sino que se vieron destinados los platillos acordes a fechas, fiestas, e incluso la clase social y región.

Se introducen especias como la pimienta blanca y negra, pimentón, clavo de olor, nuez moscada, canela, anís e hinojo, también la caña de azúcar y animales como caballos, reses, pollos y cerdos además del trigo.

A continuación, se presentará una gráfica en la que se mencionan algunos de los productos traídos durante la conquista.

- **Productos vegetales que llegaron de España**

Tabla 1. Productos coloniales.

Productos traídos durante la colonia		
Condimentos	Cereales y leguminosas	Vid, uva
Ajo	Cebada	Hortalizas, verduras y hierbas
Albahaca	Garbanzo	Borraja
Anís	Lenteja	Cebolla
Canela	Trigo	Col
Clavo de olor	Frutas	Coliflor
Mostaza	Albaricoque	Cilantro
Nuez Moscada	Ciruela	Haba
Orégano	Higo	Hinojo
Pimienta blanca	Lima	Hierba buena
Pimienta negra	Limón	Manzanilla
Romero	Limón sutil	Nabo
Animales	Manzana	Perejil
Cerdo	Melocotón	Rábano
Gallina	Membrillo	Toronjil
Oveja	Naranja agria	Zanahoria
Vaca	Naranja	Otros
Caballo	Pera	Azúcar / caña de azúcar

Adaptada de información tomada del Sabor de la Memoria de Julio Pazos Barrera, 2008.

Hoy en día podemos encontrar la gran mayoría de productos prehispánicos en el mercado ecuatoriano, más existen algunos como lo son el chulco (planta que sirve para aliviar dolor, inflamación y curar heridas), el taza (tubérculo muy similar a la mashua, de color anaranjado fuerte) y las palleras (legumbre cuyos granos son muy similares a las habas y fréjoles, de color blanco), que ya no son tan conocidas y de apoco se van perdiendo.

- **Productos prehispánicos**

Tabla 2. Productos prehispánicos.

Cereales	Jícama	Condimentos	Tomate de árbol
Maíz	Achira o Achera	Ishpingo	Tuna
Pseudocereal	Papa china	Achiote	Pitahaya
Quinoa	Hortalizas, hierbas y verduras	Frutas nativas	Guayaba
Ataco o Sangorache	Totora	Chontaduro	Mortiño
Leguminosas	Penco negro	Piña	Uvilla
Fréjol	Lengua de vaca	Chirimoya	Pepino
Tortas o Pallares	Paico	Guanábana	Naranjilla
Maní	Verdolaga	Aguacate	Animales
Chocho	Berro	Mora	Llama
Tubérculos y raíces	Chulco	Capulí	Cuy
Papa	Mastuerzo o Capuchina	Guaba	Pato Machacón
Melloco	Tomate	Hobo	Venado
Oca	Ají	Granadilla	Conejo
Mashua	Cerraja	Badea	Perdiz
Miso o taza	Achicoria	Taxo	Paloma
Yuca	Zapallo	Papaya	Escarabajo
Camote	Zambo	Cacao	Churo
Zanahoria blanca	Achogcha	Chamburo	Cuzo

Adaptada de información tomada del Sabor de la Memoria de Julio Pazos Barrera, 2008

Por consiguiente, se puede decir que la cocina quiteña actual es el resultado del mestizaje, durante la colonia y que con los años las familias han ido adaptando sus diferentes gustos y costumbres de los platos tradicionales.

4.1.4. LAS PRINCIPALES RECETAS TRADICIONALES QUITEÑAS

Antes de identificar las principales recetas, se debe saber qué significa tradicional. Según la Real Academia Española, es un adjetivo “que sigue las ideas, normas o costumbres del pasado” (Real Academia Española, s.f.); por otro lado, Javier Arévalo dice que “es una construcción social que cambia temporalmente, de una generación a otra; y especialmente de un lugar a otro. Es decir, la tradición varía dentro de cada cultura, en el tiempo y según los grupos sociales”. (Arévalo, 2004)

Así, se puede entender que lo tradicional está estrechamente relacionado con nuestras costumbre y cultura; siendo algo que pasa de generación a generación, en algunos casos con pequeños cambios. Por consiguiente, se dirá que las sopas tradicionales del cantón Quito son aquellas preparadas por generaciones; es decir las abuelas y las abuelas de las abuelas, que se vienen realizando en distintas familias desde hace muchos años atrás.

Tal y como se menciona en el libro de Nestlé, Recorrido por los sabores del Ecuador, “la sopa es la base de las comidas serranas desde el tiempo de los aborígenes, quienes hervían la mayoría de sus alimentos en ollas de barro (...) lo que nos une a españoles y a hijos de américa en un solo vientre y en un solo paladar es la fabulosa elaboración común, la OLLA, sancocho o como se quiera llamar”. (Cuvi, 2001)

Las sopas están completamente arraigadas a la cocina serrana, entre ella la cocina quiteña. Desde la época de la colonia hasta la actualidad, se encuentran presentes en las casas de las abuelas, de aquellos que disfruten un buen plato de sopa caliente para las tardes lluviosas y hasta para aquellos que esperan a que sea Semana Santa para comer fanesca. Muchos tienen recuerdos de las reuniones familiares donde lo primero que hacía su abuelita es servirle un plato de su sopa favorita, o cuando alguien se enferma y su madre le prepara un caldo de pollo para mejorar su estado de ánimo y reconfortarlo.

Por lo que, para realizar esta investigación, se recurrirá a buscar recetas familiares, de conocidos, mercados de Quito, y restaurantes. Se buscará ese secreto del arte culinario que menciona Michell Fried en su libro. "Son las abuelitas y las tías-abuelas quienes guardan los secretos del arte culinario ecuatoriano". (Fried, 2011)

Se determinó que las recetas a investigar serán doce, siendo divididas en cuatro categorías; la primera, sopas más reconocidas de origen precolombino, la segunda cremas, la tercera sopas típicas con influencia de la colonia y por último las sopas que se están perdiendo y olvidando hoy en día. Pero para ello se realizarán encuestas en las parroquias de San Antonio e Ñaquito, del cantón Quito, serán un total de 165 encuestados.

4.1.5. PROCESOS CULINARIOS UTILIZADOS

Para aquellos que disfruten de cocinar o estudien gastronomía, será fácil reconocer algunos de los términos que se utilizaron dentro de las recetas, pero para quienes no conocen está ([disponible en los anexos](#)) un glosario.

En primer lugar, ¿Qué es un proceso culinario?, se puede entender como los procesos realizados dentro de cada plato, es decir las técnicas de cocción, equipos, utensilios y temperaturas que se utilizan para realizar un platillo o preparación al igual que las instrucciones de los mismos. El proceso culinario inicia desde la planificación de un plato, luego la compra de los ingredientes, realizar la preparación y la conservación o servicio de este. Dentro de la preparación de sopas tradicionales, los procesos no serán muy complicados; ya que la mayoría de las sopas tienen como base un fondo y en algunos casos refritos, los cuales son términos muy reconocidos en el país, el resto de los procesos se definirán dentro de las recetas.

5. CAPÍTULO II

5.1. EL VALOR NUTRICIONAL DE LAS SOPAS

5.1.1. VALOR NUTRICIONAL DE PRODUCTOS MÁS IMPORTANTES

Para empezar el análisis del valor nutricional de cada producto, se debe conocer la definición de varias terminologías a utilizar.

Nutrición, de acuerdo con un manual operativo de la Universidad de las Américas:

“es una ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes (sustancias nutricias/alimenticias o nutrimentos) que constituyen los alimentos (...) y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad (...), se dedica a investigar las necesidades nutricionales del ser humano, sus hábitos y consumo de alimentos, y la composición y valor nutricional de esos alimentos”. (Universidad de las Américas, s.f.)

Por lo que se la definirá como una ciencia encargada en identificar los nutrientes en cada alimento, relacionada con las necesidades nutricionales de cada persona.

Los alimentos son mencionados en el concepto anterior, por lo que la siguiente definición será sobre ellos. “Se entiende por “alimento” toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano”. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, s.f.) Pero se debe dejar en claro que únicamente aquellos que sean inocuos y aporten un valor nutricional.

La inocuidad, siendo actualmente tan importante, que hasta su día mundial tiene consiste en asegurarse que los alimentos no contengan bacterias, virus,

parásitos o sustancias químicas que perjudiquen la salud humana. (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura, 2019)

Por lo que un alimento inocuo va a ser aquel libre de contaminantes químicos, biológicos o externos que puedan afectar la salud de un individuo. Por ello para la preparación del mismo se debe tener cuidado con los distintos tipos de contaminación de alimentos que existen (cruzada, química, biológica y física).

De acuerdo a las doctoras Martínez y Pedrón, los nutrientes son: “sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.” (Martínez & Pedrón, 2016)

Tras comprender el significado de nutrientes, se revisará puntualmente los distintos tipos que existen y su aporte en la salud del ser humano. Existen 2 tipos en concreto, los macronutrientes y micronutrientes; y los mismos tienen sus pequeños grupos con características distintas.

Los macronutrientes, son aquellos que debemos consumir en gran cantidad y están conformados por:

- Hidratos de carbono, también conocidos como carbohidratos, clasificados en azúcares, fibra y almidones. Siendo su principal función suministrar de energía al cuerpo. Se encuentran en frutas, verduras, lácteos, harinas, bebidas carbonatadas, golosinas y otros dulces.
- Lípidos, también conocidos como grasas. Clasificados como saturados, insaturados y poliinsaturados, fosfolípidos. Su principal función es aportar calorías al cuerpo (aporta más del doble de calorías que las proteínas y carbohidratos), además de ayudar a la absorción de vitaminas. Se encuentran en aceites,

frutos secos, aguacate, coco, semillas, yema de huevo y pescados.

- Proteínas, tienen distintas funciones, estructurales, enzimáticas, hormonales, reguladoras, defensivas, de transporte, homeostáticas, y de reserva; ayuda en el crecimiento de los músculos y huesos. Se encuentran en legumbres, leguminosas, productos animales, carnes blancas y rojas y mariscos.

Mientras que los micronutrientes son consumidos en pequeñas cantidades, están formados por:

- Vitaminas liposolubles, son aquellas que se disuelven en grasa y sus funciones están ligadas a la visión, crecimiento de huesos, reproducción, conformación de tejidos, ayuda al sistema nervioso, metabolismo de grasas, y metabolismo de los huesos. Están formadas por la vitamina A, vitamina E, vitamina D, y vitamina K, se las encuentra en lácteos, hígado, huevos, vegetales, luz solar, aceites, frutos secos, y pescados.
- Vitaminas hidrosolubles, como su nombre lo indica, son las que se disuelven en agua, y están conformadas por la vitamina C y vitaminas B o complejo B (riboflavina, tiamina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-16, vitamina B-12 y ácido fólico). Sus funciones abarcan metabolismo de las células, ayudan al sistema inmunológico y sistema nervioso, mantenimiento de la piel, respiración celular, visión, asimilación de carbohidratos, metabolismo de proteínas y glúcidos, formación de glóbulos rojos, reducen triglicéridos y colesterol, mantienen el colágeno del cuerpo, Las pueden encontrar en productos lácteos, cárnicos, chocolate, frutas cítricas, vegetales, pescados,

- Minerales, están divididos en macrominerales (calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloruro y azufre) y oligoelementos (hierro, manganeso, yodo, cobre, zinc, cobalto, flúor y selenio) los cuales son requeridos en el cuerpo para el desarrollo, crecimiento y salud, forma parte de la sangre, ayuda a mantener el ph de la misma, contracciones musculares, forman parte del esqueleto y dientes, y llevar una dieta baja en ellos puede generar varios problemas de salud.

No se debe olvidar del agua, la cual es un elemento fundamental para la vida. Forma un 60% del cuerpo humano. De acuerdo con Claude Ville, profesor Andelot de Química Biológica en la escuela de medicina de la universidad de Harvard:

“Forma la porción líquida de la sangre de la linfa, y es el medio donde se disuelven todos los elementos sólidos y se producen las reacciones químicas. Es indispensable para la digestión, pues la desintegración de hidratos de carbono, proteínas y grasas necesitan una molécula de agua para cada par separado de moléculas de azúcar o de aminoácidos. El agua disuelve los desechos del metabolismo y distribuya y regula el calor orgánico, a la vez que enfría el cuerpo con el sudor.” (Ville, 1984)

Por último, el concepto de valor nutricional. Luego de leer distintas fuentes, y documentos con análisis del valor nutricional de alimentos, se puede concluir que el valor nutricional es un cálculo realizado en base a la alimentación equilibrada de un individuo en función de la cantidad de nutrientes de cada alimento. Lo que quiere decir que se investigará a fondo la cantidad de minerales, vitaminas, micro y macronutrientes de cada ingrediente.

Luego de determinar conceptos, se hará una investigación corta sobre los ingredientes principales o más utilizados en las recetas determinadas.

- **LA PAPA**

Es uno de los productos más importantes de la sierra ecuatoriana. Originaria de América, formo parte de la alimentación de las culturas andinas precolombinas. Fue domesticada hace aproximadamente 8000 años y su nombre tiene origen quechua y significa tubérculo.

Existen muchas variedades dentro de Ecuador, cerca de 350. Algunas de las papas nativas son: uvilla, yema de huevo, leona negra, coneja negra, puña, calvache, chaucha colorada, santa rosa, carrizo, coneja blanca, bolona, pera, alpargata, pata de perro y mora. Entre las más reconocidas se encuentran: súper chola, chola, leona, cecilia, gabriela, chaucha.

Los valores nutricionales de la papa por 100 gramos son:

Tabla 3 Valor nutricional de la papa.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
97	22,3	0	2,4	0,11	0,008	2,1
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
2,7	418	17	0,09	0	0	77

No se debe olvidar que la papa contiene glicoalcaloides, los cuales son un compuesto tóxico en grandes cantidades. Por ello se la debe conservar en lugares oscuros y frescos, si la papa se vuelve verde puede generar un aumento de este compuesto, y volverla tóxica. La sustancia verde que se encuentra debajo de la cáscara de la papa se llama solanina, y es un pesticida natural que genera la papa como mecanismo de defensa. La solanina produce desajustes gastrointestinales y neurológicos, por lo que siempre se debe cocer bien una papa.

- **LA SAL DE MESA**

Anteriormente dentro de este proyecto de investigación se habló, sobre el origen del consumo de sal dentro de Ecuador. Más la sal es un condimento de uso mundial. Está bastante ligada con la historia del hombre, ya que salar alimentos fue uno de los primeros métodos de conservación.

De acuerdo con el ISAL (instituto de la sal en España), el uso de sal se remonta al 2670 a.C. y la primera salina para uso alimentario se ubica en la provincia de Shanxi, cual posee muchos lagos salados. (ISAL, s.f.)

Dando a entender que durante los veranos el agua se evaporaba y se encontraban en las orillas cristales de sal. Aunque no es de uso exclusivo oriental, pues también la usaron grandes civilizaciones como la egipcia, imperio romano, inca y otras.

Los valores nutricionales de la sal de mesa por 100 gramos son:

Tabla 4 Valor nutricional de la sal de mesa.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
0	0	0	0	0	0	0
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
38758	8	0	0	0	0	0,2

Dentro de Ecuador, las salinas y procesadoras de sal de mesa se encuentran en Guayaquil, Santa Elena y Bolívar.

- **LA CEBOLLA BLANCA**

También conocida como cebolla larga, es un elemento muy importante en todas las sopas de la sierra; es base de los refritos, además de servir como decoración y aromatizante. Es originaria de Asia central, específicamente Irán y Pakistán, y se la usa desde el 6000 a.C. (Universidad Nacional De Entre Ríos, s.f.)

Al ser un elemento utilizado dentro de la cocina desde hace muchos años atrás, la encontramos en la mayoría de las cocinas del mundo. La cebolla se divide en dos partes, la parte blanca o bulbo (que está bajo tierra) y la parte verde; ambas se emplean dentro de la gastronomía. Además, esta planta es utilizada como plaguicida en ciertos cultivos, al igual que el ajo.

Los valores nutricionales de la cebolla blanca por 100 gramos son:

Tabla 5 Valor nutricional de la cebolla blanca.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
32	7,34	2,33	2,6	0,19	0,103	1,83
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
16	276	18,8	50	0,55	0	89,83

Un dato curioso sobre la cebolla es que nos genera lagrimeo por la liberación de un gas sulfuroso al cortarla; el cual reacciona con nuestros nervios sensoriales. (Joanna Klein, 2017)

- **EL MAÍZ**

Fue una de las bases alimentarias de los pueblos precolombinos en todo el continente americano. “Surgió aproximadamente entre los 8000 y 600 AC en

Mesoamérica (México y Guatemala)” (Acosta, 2009). Se consideró como el regalo de los dioses por la mitología precolonial. Un claro ejemplo son los mitos de los navajos (una tribu norteamericana), sobre la creación del primer hombre y primera mujer a partir del maíz blanco y maíz amarillo.

En el caso de los incas, ellos realizaron rituales como el de Capac Hucha en el que rendían ofrendas de gratitud a Mama Huaco por otorgarles el maíz, mientras que las civilizaciones ubicadas en México atribuyeron la entrega del maíz a la humanidad por parte de Quetzalcóatl, una deidad de las civilizaciones olmecas, toltecas, teotihuacanas, mayas y mexicas. Siendo esto una clara demostración de la importancia del maíz en estas civilizaciones.

En Sudamérica el maíz forma parte de la gran mayoría de culturas andinas, tanto así que, existen fiestas enfocadas completamente en él. Un ejemplo es la celebración de las cosechas del maíz que ocurren en septiembre en Imbabura. En Ecuador se encontraron vestigios del 6000 a.C., en el complejo arqueológico Las Vegas. Una tradición en San Isidro (el 15 de mayo) es que los agricultores lleven mazorcas de maíz a la iglesia, para que sean bendecidas y así tener éxito en las cosechas. (La Hora, 2010)

El maíz es tan importante en Ecuador que el 6 de junio del 2019 se incluyó en la lista de los patrimonios inmateriales del Ecuador a la fiesta del maíz realizada en Rumiñahui, Pichincha.

En la actualidad existen muchas variedades, entre los que encontramos en Ecuador hay: maíz dulce, maíz duro, maíz blanco, maíz amarillo, canguil, maíz morado, morocho y mote.

Los valores nutricionales del maíz en promedio por 100 gramos son:

Tabla 6 Valor nutricional del maíz.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
362	76,90	0	7,3	3,60	0,023	8,10
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
35	4	0	0	0	0	10,37

Es sembrado en Loja, Azuay, Pichincha, Chimborazo, Tungurahua, Imbabura, Bolívar, Cotopaxi, Esmeraldas, Guayas, y Pastaza. En América existen alrededor de trecientas razas de maíz distintas.

- **LA CEBADA**

Es un cereal utilizado en una sopa icónica en nuestro país. Es tradición tomar sopa de arroz de cebada todos los lunes, para que no falten alimentos a lo largo de la semana. Además de que es uno de los ingredientes principales de la cerveza, la cual es una bebida muy antigua, de origen mesopotámico hace aproximadamente siete mil años atrás.

Se cree que se originó en Asia y África y existen vestigios de sus granos en tumbas egipcias. Mientras que, durante el imperio romano, paso a ser alimento para las clases bajas. (Aguado, 1957)

Dándonos a entender que es un cereal que ha formado parte de la alimentación humana desde hace tiempos muy remotos. También se la menciona en la biblia, en Juan 6:9 y en Éxodo 13:4, con la mención de varias fiestas que giran en torno a la cebada.

Existen distintos tipos de cebada y entre ellas se pueden encontrar: cebada cervecera, cebada caballar, cebada cuatro carreras. Las cuales se identifican por el tipo de espigas que tiene.

El valor nutricional de la cebada por 100 gramos es:

Tabla 7 Valor nutricional de la cebada.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
354	73,48	0,8	15,6	2,3	0,244	12,48
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
9	280	0	1	0,2	0	9,44

Es cultivada en Loja, Azuay, Bolívar, Cañar, Chimborazo, Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha, Imbabura y Carchi.

• EL AGUACATE

Es una fruta de origen americano. Su vestigio más antiguo se encuentra en el pueblo de Tehuacán en México, alrededor del 8000 a.C. Su nombre proviene de ahuatl del náhuatl que significa testículo, por la particular forma de esta fruta. (Comisión Nacional para el conocimiento y uso de la biodiversidad, s.f.)

Actualmente forma parte de muchas preparaciones tradicionales como acompañante; un ejemplo es su presencia en el yahuarlocro y en todos los locros. Pero también existe una sopa hecha con base a él, siendo esta la crema de aguacate.

Se lo considera un muy buen alimento ya que es rico en nutrientes, y se lo recomienda para tener una buena ingesta de grasas saludables. Contiene ácido oleico, un componente que también lo tiene el aceite de oliva. También es rico en fibra. Existe una amplia variedad de aguacates, más los reconocidos o consumidos en Ecuador son: Hass o mantequilla, guatemalteco, mexicano y antillano.

El valor nutricional de 100 gramos de aguacate es:

Tabla 8 Valor nutricional de aguacate.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
160	8,53	0,66	6,7	14,66	2,12	2
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
7	485	10	7	2,07	0	73,23

Son cultivados en Pichincha, Carchi, Imbabura, Cotopaxi, Tungurahua, Azuay y Loja.

• **EL ZAPALLO**

Es una hortaliza originaria de América. Fue, al igual que el maíz, muy importante en la alimentación de los pueblos precolombinos. Su vestigio más antiguo se encuentra en Oaxaca México, hace aproximadamente 8000 años. (R. Rodríguez, 2018) Vienen de la familia de las cucurbitáceas, las cuales se caracterizan por tener una corteza dura exterior, lo que facilitó en tiempos remotos transportar agua con ellas.

Su nombre viene del inca sapullu, que significa fruto de la calabaza, y puede ser utilizado en gastronomía tanto para platos de sal como platos de dulce; dependiendo de la madurez de este, ya que mientras más maduro esté más sabor dulce tiene.

Es rico en fibra y tiene una alta concentración de antioxidantes. También posee un elevado contenido de agua y no tiene un elevado nivel de merma, ya que además de su carne también se pueden consumir sus semillas. Tiene cualidades diuréticas y antiinflamatorias.

Los valores nutricionales de zapallo por 100 gramos son:

Tabla 9 Valor nutricional del zapallo.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
40	8,7	3,95	3,9	0,5	0,10	2
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
7	320	11	68	0,16	0	88

Se lo cultiva en las provincias de Cañar, Azuay, Guayas, Loja, Manabí, Morona Santiago, Pichincha, Tungurahua y Esmeraldas.

• LA LECHE

Es un producto de origen animal, que ha estado presente en la vida humana desde siempre. El primer alimento que consume un infante es la leche materna, la cual con el pasar del tiempo se sustituye por leche de vaca, cabra o leche de fórmula.

El ser humano es el único mamífero que sigue tomando leche tras el periodo de lactancia, y esto ocurre porque tenemos la enzima llamada lactasa en nuestro sistema, a diferencia de otros mamíferos.

Es un alimento que es básico en la mayoría de los hogares ecuatorianos, y de ella se derivan muchos subproductos como lo son el queso, la crema de leche, el yogurt y la mantequilla. Actualmente en el mercado se la encuentra pasteurizada, ya que permite que se destruyan los gérmenes patógenos presentes en la leche cruda.

Dentro de las sopas forma parte de los ingredientes ligantes junto con harina o también para dar sabor junto a la pasta de maní.

Sus valores nutricionales para 100 gramos de leche son:

Tabla 10 Valor nutricional de la leche.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
67	4,78	5	0	3,8	16,74	3,4
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
371	330	2	33	0,2	41	88,13

Las provincias que más producción láctea tienen en Ecuador son Cotopaxi, Pichincha, Carchi, Imbabura, Azuay, Chimborazo, Manabí y Zamora Chinchipe.

• LA CARNE DE RES

Es un producto de origen europeo, ya que las reses fueron traídas a América durante la conquista. El origen del consumo de carne, este ligado con la historia del hombre; ya que el mismo en un inicio siendo cazador se alimentaba de ella, y al volverse sedentario comenzó a domesticar animales como los son las reses, caballos, cabras, ovejas, cerdos y pollos.

Fue un elemento muy importante en ciertas culturas, y fue destinada únicamente para rituales o para las altas sociedades. Conforme pasó el tiempo, se convirtió en un producto de más fácil acceso; más depende de la sociedad, pues hay otras culturas que consideran a la res como animal sagrado.

Posee una alta calidad nutritiva, ya que aporta proteínas, grasas, vitaminas y agua. Además de que en la gastronomía ecuatoriana, se puede utilizar la

mayoría de sus partes corporales, existiendo diferentes tipos de cortes (con su respectiva calidad), vísceras e incluso hay una sopa tradicional que utiliza la cabeza del toro, patas, criadillas, testículos, tronco (nervio), matriz y feto también conocido como caldo de guagrasinga

El valor nutricional por 100 gramos de carne de res en promedio es:

Tabla 11 Valor nutricional de carne de res.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
223	0	0	0	15,75	3,54	18,87
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
54	367	0	0	0	0	63,03

Tabla 12 Valor nutricional de pata de res.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
152	0	0	0	5,75	2,09	23,42
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
57	364	0	0	0	0	63,03

- **LA HABA**

Es una leguminosa de origen asiático, rico en proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Bastante apreciadas por la sociedad romana. Existen pruebas de su existencia por el 5000 a.C. (INIA, 2004)

Es una buena fuente de fibra, proteínas y minerales. Se dice que mejoran la actividad cardiovascular, fortalece el sistema óseo y protege el sistema nervioso.

Es un producto bastante consumido en la sierra ecuatoriana, forma parte de varios platos tradicionales como acompañante, aunque también hay platos tradicionales elaborados con base a ellas como son la sopa de harina de habas tostadas, las habas con queso o la fanesca.

Se cultiva en las provincias de Carchi, Pichincha, y Tungurahua.

El valor nutricional de 100 gramos de habas es:

Tabla 13 Valor nutricional de las habas.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
341	58,29	1,19	4,4	1,53	2,35	26,12
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
522	365	1,7	17	0,52	0	10,98

Un dato interesante sobre ellas es la existencia de favismo, siendo esta una enfermedad patológica de tipo genético. Se caracteriza por la ausencia de la enzima glucosa 6 fosfato deshidrogenosa, la cual se encarga de la protección de los glóbulos rojos de ciertos alimentos como las habas, lo que genera una intoxicación en el cuerpo de quien consuma habas con esta enfermedad.

- **EL MELLOCO**

Es un tubérculo de gran importancia en la alimentación precolonial. Actualmente va atrás de la papa, aunque su consumo ha disminuido en las generaciones jóvenes de hoy en día.

Son originarios de la cordillera andina, alrededor de 5500 a.C. y se encuentran presentes en varios grabados precolombinos. (INIAP, 1993) Representando así la importancia que tuvo en las sociedades americanas, existen varias recetas ancestrales que lo usan, mas estas se han ido perdido con el tiempo.

Físicamente es muy similar a la papa, mas estos se caracterizan por su particular color amarillo fuerte y tener los ojos rosados. Mas existen distintas variedades en el país las cuales varían de amarillo a rosada o tener ambos colores.

Poseen carbohidratos, agua, vitaminas, proteínas, fibra y minerales, por lo que se puede decir que es un alimento bastante completo.

El valor nutricional por 100 gramos de mellocos es:

Tabla 14 Valor nutricional del melloco.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
62	14,3	1,19	0,3	0,1	0,043	1,1
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
0	0	24	10	0	0	85

Se lo cultiva en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo, Bolívar, Cañar, Azuay, Loja, El Oro.

- **LA ALVERJA**

Ésta leguminosa forma parte de la tan conocida fanesca, también se la conoce como guisante o chicharos. Fue un producto traído durante la colonia.

Son originarios de Asia central y formaron parte importante de la alimentación egipcia; siendo uno de los cultivos más antiguos cerca del 7000 a.C. (Bernardi, s.f.)

Actualmente se la consume como acompañante en las comidas, o dentro de sopas; también se puede utilizar en repostería ya que tiene un sabor suave y una textura delicada al sacar su cáscara.

En el ámbito nutricional, posee un alto contenido de carbohidratos y proteínas, además de tener vitaminas y minerales.

Se lo cultiva en las provincias de Cañar, Azuay y Loja.

Su valor nutricional por 100 gramos de alverja es:

Tabla 15 Valor nutricional de alverja.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
81	14,45	0,32	6,4	0,4	0,073	5,42
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
1	405	1,2	0	0,03	0	78,86

- **EL ARROZ**

Es uno de los cereales más importantes del mundo junto con el trigo. De acuerdo con la FAO, “proporcionan el 20 por ciento del suministro de energía alimentaria del mundo”, (FAO, 2004)

Demostrando así su importancia en consumo a nivel global, formando también parte de la canasta básica en Ecuador.

Su origen se remonta hacía diez mil años atrás, en Asia, por ello también forma un elemento muy importante en su alimentación, ya que de él se derivan una amplia variedad de sopas, platos fuertes, postres, panes y bebidas.

Para la cultura budista el arroz atrae la suerte, y existieron varios ritos funerarios ligados con él. Se extendió a Europa y por ello también llegó a América junto con la conquista con el segundo viaje Colón en 1493.

Su valor nutricional para 100 gramos de arroz:

Tabla 16 Valor nutricional de arroz.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
365	79,95	0,33	1,8	0,66	0,294	7,13
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
2	174	0	0	0,03	0	11,62

Se lo cultiva en Los Ríos, Manabí, y Guayas. Actualmente también es muy apetecida su harina ya que es libre de gluten. Para aquellos que tienen problemas celíacos.

- **EL SAMBO**

Al igual que el zapallo es una hortaliza perteneciente a la familia de la cucurbita, por lo que es un tipo de calabaza. Originario de América, especialmente ligado a la región andina. Es otro de los elementos bases para la fanesca, además de que la cocina tradicional ecuatoriana utiliza para hacer otras sopas, dulces y sus pepas para realizar ají o salsas.

Cuenta como patrimonio alimentario en el país, se cultiva fácilmente en las provincias de la sierra, y se da durante todo el año.

Es una buena fuente de carbohidratos y proteínas. Y también existen diferentes tipos: el verde, el blanco y el jaspeado.

Su valor nutricional para 100 gramos de sambo es:

Tabla 17 Valor nutricional de sambo.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
14	3,39	0	0,5	0,02	0	0,62
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
2	150	10,	0	0	0	95,54

- **EL BORREGO - OVEJA**

Es otro de los animales domésticos más conocidos del mundo, ya que no solo otorga productos lácteos o cárnicos, sino que también se aprovecha su lana para la industria textil y su cuero.

Son originarias de Mesopotamia y su domesticación se dio hace nueve mil a once mil años atrás, convirtiéndose también uno de los animales domesticados con el sedentarismo del hombre. (Universidad Autónoma de Yucatán, 2017)

Fueron traídos durante la colonia; se adaptaron bien a la alimentación de los habitantes americanos, y actualmente existen en Ecuador varios platos típicos elaborados con ellos, como es el caldo de cabeza de borrego, el yahuarlocro, el cordero asado y otros.

Su valor nutricional por 100 gramos de carne de borrego es:

Tabla 18 Valor nutricional de carne de borrego.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
230	0	0	0	17,07	7,43	17,91
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
56	249	0	0	0,21	0	64,32

Tabla 19 Valor nutricional de tripas de borrego.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
100	0	0	0	2	1	19
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
156	277	0	0	0	0	79,23

• EL CHOCHO

Es una leguminosa de alto valor nutritivo, una buena fuente de minerales, vitaminas y proteínas. Su origen es en los Andes, ya que crece a una altitud de 1200 a 3800 metros sobre el nivel del mar y se estima alrededor del 2500 a.C.

Entre sus primeros registros en el país, se encuentra la mención de los mismo como alimento de los indios en el obispado de Quito y también formó parte de la alimentación de los Caranquis. (Peralta, 2016)

Por lo que forma parte de la alimentación de los ecuatorianos desde la precolonia. Y es un cultivo que se debe preservar, tanto por sus cualidades nutricionales como por formar parte de nuestra historia alimenticia.

De acuerdo con Eduardo Estrella, “el cultivo de chocho empieza a disminuir desde mediados del siglo XIX, sobre todo el que se destina a la alimentación, sembrándose únicamente en las alturas como abono para mejorar el rendimiento del terreno, o como cerco protector de otros cultivos”. (Estrada, 1998)

Motivo por que cual se lo considera un cultivo con vías de extinción pues con el pasar del tiempo se disminuyó mucho su consumo, sin embargo, es uno de los elementos principales de la fanesca, del cevichos quiteño y varias personas lo comen como bocadillos junto a chulpi.

Se lo cultiva en Chimborazo, Cotopaxi, Bolívar, Pichincha, Tungurahua, Carchi e Imbabura.

Su valor nutricional por 100 gramos de chocho es:

Tabla 20 Valor nutricional del chocho.

Energía (kcal)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Fibra (g)	Grasas totales (g)	Grasas saturadas (g)	Proteínas (g)
371	40,37	2,11	15,5	9,74	0,235	36,17
Sodio (mg)	Potasio (mg)	Vitamina C (mg)	Vitamina A (mg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mg)	Agua (g)
12	1393	6,3	0	0,21	0	10,44

Últimamente se ha popularizado su consumo y utilización para elaborar leche, yogurt y quesos veganos.

5.1.2. RECETAS MÁS REPRESENTATIVAS

A fin de identificar las recetas más representativas se realizarán entrevistas a 5 expertos (nutricionista, ingeniero químico, gastrónomo, antropólogo, conocedor de patrimonio) y 3 gestores (gestores gastronómico y proveedores de alimentos);

además de realizar encuestas, tanto por papel y en línea ([anexos](#)) a 165 personas en el cantón Quito en las parroquias de Ñaquito y San Antonio.

La primera experta entrevistada fue la nutricionista Paola Calvopiña dueña de Activa Nutrición (consultorio), la cual dio un punto de vista más objetivo sobre el lado nutritivo de las sopas ([Entrevista 1](#)).

De acuerdo con Paola, las sopas son bastante buenas dependiendo de varios factores como los son: sus ingredientes, formas de cocción, el rango de edad y estilo de vida de quien la consume.

Por lo que clasificar a una sopa como nutritiva o no, es bastante subjetivo ya que si un individuo quiere tomar una sopa altamente calórica lo puede hacer; modificando el resto de su dieta diaria para consumir el valor adecuado de calorías para un día.

Sigue la experta Karina Fonseca, antropóloga y encargada del área de patrimonio intangible en el INPC. Siendo alguien que da una perspectiva muy interesante sobre la influencia de las sopas en la cultura ecuatoriana ([Entrevista 2](#)). Karina menciona, la importancia de las técnicas, ingredientes y tradición cultural para las sociedades.

Razón por la que se concluye que las sopas tradicionales son representativas de un cantón, ya que otorgan identidad y sentido de apropiación a sus pobladores, porque son transmitidas de generación a generación. Al igual que apoyan a las conexiones familiares y a la unión con el lugar en donde vives.

Por lo que las sopas pueden ser un fuerte soporte al patrimonio cultural ecuatoriano y no se debe permitir su pérdida tanto en tradición como recetas.

Luego se entrevistó al ingeniero químico y máster en agroindustria Daniel Arteaga, un experto en la química de los alimentos, además de que fue docente

de gastronomía; por lo que su posición sobre las sopas tradicionales abarca varios campos ([Entrevista 3](#)).

Él comenta que las sopas son bastante nutricionales dependiendo de sus ingredientes, temperaturas de cocción y técnicas aplicadas. También se resalta como las sopas tradicionales están ligadas con la identidad andina desde el principio de los tiempos ya que utilizan ingredientes propios de cada localidad y son un patrimonio cultural alimentario.

Por lo que se puede concluir que las sopas tradicionales si tienen un valor nutricional, si se utilizan las técnicas adecuadas e ingredientes varios. Asimismo, son importantes para la cultura ecuatoriana, porque forman parte del patrimonio cultural y el conocimiento tradicional de las comunidades.

Se continúa con la antropóloga Milena Díaz quien es comunicadora con especialización en antropología culinaria y cocinas conventuales, pertenece la red de guardianes de las semillas ancestrales como embajadora y actualmente es chef encargada del La Casa San Marcos Hotel Boutique en el centro histórico ([Entrevista 4](#)).

Una experta en conocimientos de cocina ancestral, cocina poscolonial y los ingredientes que utilizaron durante ambas épocas. Sobre las sopas, Milena menciona que la mayoría de las recetas tradicionales que conocemos son recetas poscoloniales, debido a los ingredientes que se utilizan en ella; como los son la leche, carne de res, bacalao, habas, cebada, trigo, garbanzo, entre otros. También habla sobre los uchus, los cuales eran coladas prehispánicas sazonadas con ají, maíz y agua.

Recalca que los españoles trajeron tanto animales como alimentos vegetales, técnicas de cocina y su religión los cuales tuvieron una gran influencia en la alimentación ecuatoriana. Por lo que nuestra gastronomía es el resultado del mestizaje entre indígenas, europeos y afrodescendientes.

Se puede concluir que las sopas son bastante importantes para la cocina ecuatoriana, ya que formó parte de la base alimenticia antes de la conquista y que por medio de la conquista se las mejoró, cambió e inventaron otras. Es una muestra de la identidad nacional y deben ser protegidas, ya que es parte de cada uno de los ecuatorianos.

El último experto a entrevistar es el Chef Édgar León, reconocido por su libro “Sopas la identidad de Ecuador” ganador del segundo lugar en el Gourmand World Cookbook Awards 2014, chef graduado del Cordon Bleu Francia (primer estudiante con una beca al 100%), investigador, muy conocido en Ecuador, y dueño de la marca ILE ([Entrevista 5](#)), también estudio 4 años de teología y muchos de sus conocimientos están dentro de la cocina de las iglesias, las recetas escritas de hace años atrás.

El considera que las sopas de Quito poseen un sincretismo a nivel nacional, pues como Quito es la capital ecuatoriana ha tenido mucha migración de otras personas de provincias y su gastronomía tradicional, no solo es un mestizaje de la gastronomía criolla, sino que también tiene influencia y aporte de su comida y ha generado esta mezcla tan interesante que es la comida tradicional Quiteña.

Comenta que existen un aproximado de cuarenta y siete locros distintos. Y un previo al yahuarlocro el cual se origina de una sopa elaborada con vísceras de carne de cualquier animal (cuy, conejo, pato, llama, pavas de monte, perdices), sangre del mismo (cuajada, escurrida, cocida con asnayuyu, paico, sal y ají), papa. Que era servida de manera similar al actual yahuarlocro y acompañada de mote (pues el yahuarlocro actual tiene leche, cebolla, y borrego).

Dice que las sopas tradicionales son muy nutricionales, solo que se las debe aprender a elaborar bien, respetando los tiempos de cocción y hace énfasis en la gran pérdida de productos tradicionales y originarios, que por la falta de consumo y uso se extinguen. Ingredientes que fueron bases para la alimentación precolombina y que hoy en día no hay, ni se encuentra.

Deben ser los ecuatorianos mismos quienes impulsen la gastronomía tradicional ecuatoriana, es tan rica que si se la promueve de manera correcta se puede generar un turismo gastronómico; también un rescate y preservación de las recetas.

La primera gestora entrevistada es la señora Fani Bonilla, dueña de un puesto de comida en el mercado Central ([Entrevista 6](#)). Tiene un amplio conocimiento en las sopas tradicionales del cantón Quito y eso es lo que vende. Sus recetas son aprendidas de hacía tres generaciones y resalta la importancia de preservar las recetas tradicionales; porque forman parte de la historia gastronómica ecuatoriana.

Luego se entrevistó a Blanca Beltrán, proveedora de productos vegetales orgánicos en el mercado de San Antonio. ([Entrevista 7](#)). Ella menciona la importancia del consumo de alimentos orgánicos para una dieta saludable, y como estos mismos ingredientes forman parte de la base de muchas sopas tradicionales del cantón Quito. También comenta que le gustan mucho las sopas y que las toma desde pequeña y las considera como un alimento nutricional.

El último gestor es la empresa La Querencia una hacienda ganadera y productora de lácteos, que van desde queso, leche, yogurt, helado, manjar y crema de leche, ubicada en Nono ([Entrevista 8](#)).

Se conversó con el trabajador Joshua Garófalo, quien fue el entrevistado. Comenta sobre la empresa, la cual está formado por varios accionistas. Quienes ofrecen también otros servicios, además de comentar los planes de expansión a Quito para que sea más fácil el acceso a sus productos. O en caso de desear sus productos se puede contactar con la empresa.

Comenta su opinión sobre la nutrición en las sopas, las cuales dice que considera que son nutritivas de acuerdo con los ingredientes que contengan y que para utilizar lácteos se debe buscar que no inhiba los nutrientes de otros productos. Además del rescate cultural de las sopas por su importancia en Ecuador.

Por otro lado, las encuestas fueron realizadas a personas entre los 18 años a mayores de 60 años, y por medio de sus resultados más las entrevistas con los expertos se pudieron dividir las sopas a analizar en cuatro categorías distintas: sopas más reconocidas de origen precolombino, cremas, sopas típicas con influencia de la colonia y las sopas que se están perdiendo y olvidando hoy en día, para analizarlas, al investigar su historia, ingredientes e identificar su valor nutricional.

LAS SOPAS DE ORIGEN PRECOLOMBINO

Las sopas más reconocidas de origen precolombino, como su nombre lo indica tienen un origen base en la prehispánica, por sus ingredientes principales y

técnicas utilizadas. Las 2 sopas dentro de esta categoría son la sopa de lluspas (bolas de maíz) y el yahuarlocro.

La primera sopa a ser analizada será la sopa de lluspa o de bolas de maíz. Su origen es mencionado por Rodríguez Docampo, “unas bolas de maíz tostado como comida de los aborígenes de Quito”, por lo que inicialmente las lluspas se las realizaba con harina de maíz calentada con agua, sal y ají. (Pazos, 2008) Por lo que con la llegada de los españoles se añadieron nuevos ingredientes a la sopa, más su esencia es la misma.

La antropóloga Milena Díaz, comenta que las lluspas durante la catequización eran una especie de tortillas planas con un pequeño hundido en el centro, que representa el ojo de Dios; el mismo simboliza que Dios se encuentra presente en la vida de todos y siempre está vigilando.

Actualmente esta sopa se la hace con las bolas de maíz rellenas, es elaborada con harina de maíz tostado, manteca de cerdo, cebolla blanca, ajo, agua, queso fresco, col, cilantro, leche, sal, pimienta, achiote, huevo y costilla de res.

El yahuarlocro, va a ser la siguiente sopa a examinar. Su origen también es en la precolonia, debido a como su nombre lo menciona el loco.

El loco también conocido como “logro” o “lucru”, nace de un potaje hecho con papas y ají. Como cita Julio Pazos en su libro, era un guiso hecho con ají, papas y legumbres variadas; por ello la amplia variedad de locros que se encuentran en Ecuador. (Pazos, 2008)

Ciertas teorías mencionan que pudieron utilizar tripas y sangre de llamas para ella, más esta teoría genera controversia; pues varios antropólogos comentan que la sangre es sagrada y le pertenecía a la tierra, además de que la llama era un animal de carga y trabajo más que alimento.

Por otro lado Edgar León, menciona que previamente existía una sopa elaborada con vísceras de carne de cualquier animal (cuy, conejo, pato, llama, pavas de monte, perdices), sangre del mismo (cuajada, escurrida, cocida con hasnayuyo, paico, sal y ají), papa. Que era servida de manera similar al actual yahuarlocro y acompañada de mote (pues el yahuarlocro actual tiene queso, leche, cebolla, y borrego),

Lo que se puede asegurar es que, con la introducción de los españoles, esta sopa pasa a tener ingredientes como vísceras de borrego y sangre del mismo; por ello su nombre “yahuarlocro”, es decir locro de sangre o sopa espesa de papas con sangre.

Actualmente es realizada con: Tripas de borrego, orégano, ajo, cebolla paiteña, papa chola, cebolla blanca, sangre de borrego, manteca de cerdo, cilantro, tomate riñón, achiote, perejil, leche, jugo de limón, agua, hojas de hierbabuena, aguacate, sal y pimienta.

De acuerdo con el criterio del chef Edgar León,

“es un platillo que se ofrece en las mingas o en celebraciones de fiestas como El Inti Raymi, el Carnaval, etc., en las que mucha música se toca con instrumentos hechos con cuernos de animalitos, que sirven también para anunciar la siembra o la cosecha, o alerta a la comunidad de algún peligro inminente”. (León, 2012)

Demostrando que la oveja, cordero y borrego son un animal muy utilizado en los pueblos andinos; pues además de alimento, se utiliza su lana y cuero.

CREMAS QUITEÑAS

La segunda categoría se enfoca en las cremas; sopas de textura suave y sedosa con sabores muy tradicionales y que utiliza ingredientes de origen americano, como lo son el zapallo, el aguacate y el choclo.

Dentro de las sopas las cremas son sopas ligadas, hechas con un roux, fécula o un puré adicional con leche o crema de leche.

Se empezará con la crema de zapallo. El zapallo es un ingrediente de origen andino, también conocido como calabaza. Existen muchas variedades de este tanto en formas y colores.

Esta es una sopa típica ecuatoriana hecha con puré de zapallo. No existe una fecha exacta de su origen, más debe ser durante la colonia por la introducción de técnicas europeas y productos lácteos.

Es una sopa ligeramente dulce dependiendo de la madurez del zapallo, la cual puede ser servida con queso rallado y ají. En otros países, el zapallo suele ser utilizado para elaborar postres.

Sus ingredientes son: zapallo maduro, crema de leche, queso rallado, ajo, cebolla blanca, cilantro, mantequilla, agua, leche, sal y pimienta.

La crema de aguacate es una delicada sopa al paladar de color verde claro, la cual se acompaña perfectamente con papas en corte paja o picadas en rectángulos muy finos.

Esta sopa es realizada con aguacates maduros y un fondo de vegetales bien caliente licuados. Se la debe licuar al momento de servicio, ya que a esta sopa no se la puede recalentar. No existe una época o año exacto de su origen, más esta sopa es bastante casera y realizada en familias ecuatorianas. Existe una sopa muy similar en Puebla-Atlixco, México, más esta se sirve fría.

Los ingredientes utilizados en ella son: Aguacate maduro, sal, pimienta, agua, apio, cebolla perla, zanahoria, costilla de res o pollo, pimiento verde, ajo, jugo de limón, crema de leche, aceite, leche y perejil.

La última crema es la de choclo. Esta sopa es llamada por Edgar León como “la reina de las cremas”. Ideal para el invierno en la sierra ecuatoriana. Es una deliciosa crema que en su mayoría se acompaña de queso rallado y choclo frito.

Esta sopa existe en varios países latinoamericanos, más su receta varía un poco. No hay que olvidar que el maíz fue uno de los principales alimentos desde América del norte al sur, por lo que no es extraño ver que forma parte de gastronomía americana y es elemento base de varias preparaciones. En Ecuador es tan importante el maíz que forma parte de varias fiestas tradicionales.

De acuerdo con Edgar León, la crema de choclos se deriva del maíz cocido a fuego, colocado encima de un caldo de papas y nabos. Siendo una receta de una familia Salasaca.

La sopa de choclo ecuatoriana es realizada con: choclo, cebolla blanca, cilantro, ajo, queso fresco, leche, agua, crema de leche, sal, pimienta y aceite.

SOPAS TRADICIONALES DE ORIGEN POSCOLONIAL

La tercera categoría son las sopas tradicionales con origen poscolonial, es decir aquellas con mayoría de elementos traídos durante la conquista, además de tener características barrocas. Entre ellas se encuentran: la fanesca, el ají de carne, el arroz de cebada y el caldo de patas.

La fanesca, una de las sopas ecuatorianas más icónicas. Tiene un origen poscolonial, barroco y religioso. Se la conoce también como ushucuta, debido a que contiene granos tiernos cocidos.

Se lo considera un plato mestizo debido a que sus ingredientes son tanto de origen precolonial como poscolonial. Este plato también tiene el bacalao con la técnica de salazón. Y junta rituales indígenas y simbolismo católico.

De acuerdo con Julio Pazos, es barroco debido a la abundancia de ingredientes presentes en el plato, la fusión de vegetales con lácteos, la decoración sofisticada de masas, huevo y maduro y por la unión con una época religiosa, que es la Semana Santa. (Pazos, 2007)

Además de que se junta la época de Semana Santa con el festejo de Pawkar Raymi que es temporada de cosecha de granos tiernos.

Como mencionan algunos antropólogos, los españoles juntaron mucho las prácticas tradicionales y rituales indígenas con las católicas, lo que facilitó la catequización y conquista de los pueblos indígenas.

Se relacionan los ingredientes de la fanesca con los doce apóstoles de Jesús o también con santos y personajes importantes para el catolicismo, siendo según Edgar León:

“Choclo: San Pedro, porque el número de granos de una mazorca dan fe de los hijos y nietos que tuvo, y por el pelo de choclo que representa su barba.

Chochos: Para integrar la fanesca, tienen que ser purificados por siete días en agua de arroyo, que corre entre piedras. Cada día representa uno de los siete pecados capitales. Este santo es Judas Iscariote que solo lavado podrá ser parte de esta sopa.

Alverjas: Perlas verdes que representan a San Antonio, el amor por la naturaleza y el trabajo de labranza. A cada grano se llamó “una perla verde que alimenta el cuerpo para que tenga paz el alma”.

Habas: Grano de sabor dominante por excelencia y de gran identidad. Representa a María Magdalena, por ser la compañera de la madre de Jesús.

Zapallo: Calabaza que por su abundante comida y su imponente presencia en color y textura, representa a San Francisco de Asís, quien abandonó su reino y fortuna para seguir a Dios y servir a los pobres.

Bacalao: El invitado que viene desde el mar, el que representa la multiplicación de los peces para alimentar a miles de seres humanos. Es Jesús, que no puede faltar como el ingrediente que se expande con su aroma y remite también al sentido de compartir y de vivir en comunión.

Cebolla: Representa la trenza de la Virgen María. Al picarla para que integre este plato, hace llorar a la mayoría de mujeres del mundo, que reproducen las lágrimas derramadas por ella en el vía crucis.

Leche y derivados: San Agustín, el santo de mayor equilibrio entre todos, purifica las relaciones y blanquea el color, pero sobre todo armoniza sabor y aroma.

Las hierbas aromáticas: Culantro y orégano son Fray Martín de Porres, único santo de color negro, médico que sanaba con aguas de hierbas y raíces, emplastos y ungüento, barbero que llegó a ser predicador y que limpiaba el convento para limpiarse de pecado.

Las frituras: Se agregan al final y son los parientes políticos de las familias y las visitas invitadas a llegar entre el lunes y el viernes de la Semana Santa. Compartir y convidar es parte importante del ritual. Las frituras no se homogenizan con el resto de ingredientes, es decir que si se quiere o

si no son bienvenidas, se las puede evadir, como suele suceder con algunos parientes y visitas”. (León, 2012)

Esta sopa es muy importante aparte de su relación con la festividad religiosa, también junta a las familias. Tradicionalmente las familias se juntan a desgranar y pelar los granos, cocinarlos, realizar las empanadas y masitas por lo que forma parte de la tradición familiar ecuatoriana, siendo que las receta de las fanescas pasan de generación tras generación.

Los ingredientes de la fanesca son: cebolla blanca, aceite de achiote, cilantro, perejil, pepas de sambo, leche, orégano, bacalao, zapallo, sambo, habas tiernas, chochos, choclos, frejol tierno, alverja tierna, pasta de maní, arroz, col, ají, comino, crema de leche, queso, leche, maqueño, huevo, sal, pimienta, harina de trigo, polvo de hornear, mantequilla, aceite y melloco.

La siguiente receta es el Ají de carne; se la considera barroca debido a la gran cantidad de ingredientes y mestiza, ya que sus ingredientes son de origen tanto americano como traído por la colonia.

Posee técnicas de fritura las cuales son traídas de Europa, más tiene la textura de un locro o como base un locro.

Es una sopa ecuatoriana con una mezcla única de sabores dulces, salados y picantes. Entre esos ingredientes encontramos: achiote, manteca de cerdo, cebolla paiteña, cebolla blanca, ajo, tomate riñón, plátano maduro, ají, arroz, punta de cadera de res, sal, papa chola, leche, pasta de maní, huevo, aceite y cilantro.

El arroz de cebada es una sopa muy popular en Quito; la tradición indica que se la debe tomar todos los lunes, para empezar la semana con fuerza o que no falten alimentos el resto de semana.

Más desde el lado religioso, la cebada es un elemento importante para el catolicismo, se lo considera un grano muy importante y por medio de la sopa se recibía la bendición del arroz de cebada. Se considera un multiplicador, y se busca que se multipliquen los alimentos durante la semana.

Es un plato poscolonial, por sus ingredientes, debido a que traen la cebada, y los animales de granja. Los ingredientes de esta sopa son: carne de cerdo, arroz de cebada, manteca de cerdo, leche, col, papa chola, ajo, achiote, sal, pimienta, cilantro y agua.

Por último, esta receta es muy reconocida y tiene el nombre de caldo de patas. Es resultado del mestizaje entre la comida española criolla y la andina o indígena, ya que la sopa de mote se remonta a la precolonia además del uso del maní y la introducción de patas de vacunos es gracias a la colonia española.

La misma es una mezcla de texturas y sabores típicos de la provincia de Pichincha. Esta sopa contiene pata de res, cebolla blanca, mote, pasta de maní, leche, orégano, cilantro, ajo y achiote. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f.)

Como se menciona esta es una sopa de origen poscolonial, contiene técnicas e ingredientes traídos durante la conquista, como lo es la res.

También el uso de vísceras o partes de baja calidad fue dirigida a la alimentación de los indígenas y la presencia del mote originario de América, pues esta sopa es criolla o mestiza.

Porque con el pasar del tiempo se convirtió en una receta bastante popular y que gusta a los ecuatorianos.

SOPAS OLVIDADAS O POCO CONOCIDAS

La cuarta categoría son las sopas que se están perdiendo y olvidando hoy en día, identificadas tras las encuestas. Entre ellas encontramos la colada de churos, colada de harina de haba tostada y la polla ronca.

La colada de churos, es una de las sopas más reconocidas como tradicionales quiteñas; mas actualmente se está perdiendo esta receta. Es difícil encontrarla en mercados y mucho peor en algún restaurante.

Según el antropólogo Segundo Moreno su origen se remonta,

“se ofrecía en las fiestas de mayor importancia y se servía solo a los reyes y caciques, regularmente; pero los indígenas de menos rango preparaban un alimento similar que se llamaba ‘sangu’, que tenía como ingredientes principales el maíz, el haba, la arveja y el caracol. “Al ser difícil y caro acceder a la carne, los antepasados decidieron reemplazarla por los churos que crecían en las plantaciones, donde solían trabajar”. (La Hora, 2019)

Esta trata de una colada salada servida con una porción de churos en limón y cebolla.

De acuerdo con María Delia Chipantashi vendedora de colada de churos en el mercado de San Antonio, esta receta es bastante laboriosa y larga. Su receta viene de hace 3 generaciones, la aprendió de su madre y lleva preparándola desde hace 40 años, con la ayuda de todos los integrantes de su familia; convirtiéndola también en una tradición familiar y que genera la unión de esta.

La preparación empieza desde las 2 am, con su esposo quien se encarga de las primeras lavadas. Los churos deben ser lavados 20 veces. Luego se los pone en una olla con la mitad de agua y se los deja por 4 horas. Se cierne y lava nuevamente. Luego se los vuelve a dejar en agua hasta el día siguiente. Luego

se los cuece en una olla con agua a 80°C por 2 minutos y se los pasa a agua fría.

También se debe saber que los churos que ella utiliza son traídos de 2 sectores distintos Tanlahua e Ibarra, de huertos de col.

Y es una receta que no se debe perder, pues forma parte de la tradición quiteña, y no solo quiteña sino ecuatoriana. De acuerdo con el Ministerio de Cultura y Patrimonio, ésta sopa forma parte de la alimentación de las comunidades kichwas. Y es tradicional consumirla en finados o festividades. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f.)

Los ingredientes de esta colada son: Cebolla, cilantro, perejil, harina de haba, harina de maíz tostado, chancho, cebolla blanca, achiote, agua, ají, tostado, limón, churos, tomate riñón, maní.

La siguiente receta es la colada de harina de haba tostada, una receta que personalmente desconocía antes de realizar este trabajo de investigación, sin embargo es una delicia.

La mayoría de quiteños no conoce sobre ella, mas dentro de los mercados de la ciudad se la puede encontrar y hay familias que aún mantienen su receta. Es emblemática de los pueblos indígenas ecuatorianos de acuerdo con el Ministerio de Cultura y Patrimonio. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f)

Es una receta originaria de la poscolonia, debido a que el haba fue traída de Asia durante la conquista. De acuerdo con el Chef Gallardo, esta preparación “es un plato milenario”. (Café TV, s.f.) Y el mismo se está perdiendo como una costumbre y tradición.

Para conocer sobre esta receta, se entrevistó a la señora Fani Bonilla quien posee un puesto en el Mercado Central, sus recetas son de tercera generación y traída de Ambato-Guachi Grande.

Su receta contiene: carne de cerdo, apio, papas, harina de haba tostada, sal, pimienta, cilantro, cebolla blanca.

Y como última receta está la polla ronca, también conocida como colada de harina de máchica.

De acuerdo con el Ministerio de Cultura y Patrimonio su nombre se debe a que “esta sopa surge en el campo, donde se criaba la gallina criolla. Las pollitas, justo antes de adquirir la capacidad de cacarear, emiten un sonido ronco; esto indicaba el momento de sacrificarlas para preparar este caldo especial”. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f.)

Su consumo es tradicional en fiestas populares, mas esta costumbre se ha ido perdiendo con el tiempo. Y está clasificada como en peligro, pues ya ni en los mercados se encuentra y aquellas cocineras de años la desconocen.

Es una receta colonial debido a sus ingredientes como la cebada y los animales de granja. Y para elaborarla se necesita: harina de cebada (máchica), cebolla blanca, cilantro, col, papa, costilla de res, sal, agua, pimienta.

5.1.3. FICHAS TÉCNICAS

FICHAS TÉCNICAS DE LAS SOPAS TRADICIONALES			
SOPAS DE ORIGEN PRECOLONIAL			
NOMBRE	Kcal (250 gr)	INGREDIENTES	DESCRIPCIÓN
SOPA DE LLUSPAS	752,85	Harina de maíz tostado, manteca de cerdo, cebolla blanca, ajo, agua, queso fresco, col, cilantro, leche, sal, pimienta, achiote, huevo, papa y costilla de res.	Su origen se remonta de bolas de maíz calentadas con agua, sal y ají. Pero en la catequización se las volvió en unas tortillas pequeñas con un hundido en el centro.
YAHUARLOCRO	565,30	Tripas de borrego, orégano, ajo, cebolla paiteña, papa chola, cebolla blanca, sangre de borrego, manteca de cerdo, cilantro, tomate riñón, achiote, perejil, leche, jugo de limón, agua, hojas de hierba buena,	Se origina del locro, y de la preparación de sopas con vísceras y sangre de cualquier animal cazado. Por lo que durante la colonia esta cambia y pasan a utilizar borrego.

		aguacate, sal y pimienta.	
CREMAS QUITEÑAS			
NOMBRE	Kcal (250 gr)	INGREDIENTES	DESCRIPCIÓN
CREMA DE ZAPALLO	792,25	Zapallo maduro, crema de leche, queso rallado, ajo, cebolla blanca, cilantro, mantequilla, agua, leche, sal y pimienta.	Es una sopa dulce hecha a base de puré de zapallo, no tiene una fecha de origen exacta, mas es colonial por la combinación de técnicas e ingredientes.
CREMA DE AGUACATE	583,94	Aguacate maduro, sal, pimienta, agua, apio, cebolla perla, zanahoria, costilla de res o pollo, pimiento verde, ajo, jugo de limón, crema de leche, aceite, leche y perejil.	Delicada sopa verde claro, hecha con aguacates maduros. Es bastante casera y se la realiza en varios hogares de familias ecuatorianas.
CREMA DE CHOCLO	621,15	Choclo, cebolla blanca, cilantro, ajo, queso fresco, leche, agua, crema de leche, sal, pimienta y aceite.	Ideal para el invierno en la sierra ecuatoriana, es una crema hecha a base de maíz que usualmente se acompaña con queso.
SOPAS TRADICIONALES DE ORIGEN POSCOLONIAL			

NOMBRE	Kcal (250 gr)	INGREDIENTES	DESCRIPCIÓN
FANESCA	1082,14	Cebolla blanca, aceite de achiote, cilantro, perejil, pepas de sambo, leche, orégano, bacalao, zapallo, sambo, habas tiernas, chochos, choclos, frejol tierno, alverja tierna, pasta de maní, arroz, col, ají, comino, crema de leche, queso, leche, maqueño, huevo, sal, pimienta, harina de trigo, polvo de hornear, mantequilla, aceite y melloco.	De origen colonial, barroco y religioso. Sopa tradicional para la época de Semana Santa en Ecuador, se la elabora con granos tiernos.
AJÍ DE CARNE	526,95	Achiote, manteca de cerdo, cebolla paiteña, cebolla blanca, ajo, tomate riñón, plátano maduro, ají, arroz, punta de cadera de res, sal, papa chola, leche, pasta de	Sopa con mezcla de sabores dulces, salados y picantes. Es mestiza ya que sus ingredientes tienen orígenes y técnicas de Europa y América.

		maní, huevo, aceite y cilantro.	
ARROZ DE CEBADA	753,47	Carne de cerdo, arroz de cebada, manteca de cerdo, leche, col, papa chola, ajo, achiote, sal, pimienta, cilantro y agua.	Es una sopa muy popular en Quito; la tradición indica que se la debe tomar todos los lunes, para empezar la semana con fuerza o que no falten alimentos el resto de semana
CALDO DE PATAS	402,50	Pata de res, cebolla blanca, mote, pasta de maní, leche, orégano, cilantro, ajo y achiote.	Resultado del mestizaje entre la comida española criolla y la andina o indígena. Contiene técnicas e ingredientes traídos durante la conquista, como lo es la res. También el uso de vísceras o partes de baja calidad fue dirigida a la alimentación de los indígenas y la presencia del mote originario de América.
SOPAS OLVIDADAS O POCO CONOCIDAS			
NOMBRE	Kcal (250gr)	INGREDIENTES	DESCRIPCIÓN

<p>COLADA DE CHUROS</p>	<p>541,81</p>	<p>Cebolla, cilantro, perejil, harina de haba, harina de maíz tostado, chanco, cebolla blanca, achiote, agua, ají, tostado, limón, churos, tomate riñón, maní.</p>	<p>Sopa tradicional que es muy difícil de encontrar hoy en día. Una receta muy laboriosa y larga, cuyo ingrediente más importante son los churos, una especie de moluscos que se comía antiguamente en fiestas importantes durante los cacicazgos.</p>
<p>COLADA DE HARINA DE HABA TOSTADA</p>	<p>480,41</p>	<p>Carne de cerdo, apio, papas, harina de haba tostada, sal, pimienta, cilantro, cebolla blanca.</p>	<p>Originaria tras la colonia, forma parte de la alimentación de las comunidades kichwas. Y es tradicional consumirla en finados o festividades. Sopa de textura suave.</p>
<p>POLLA RONCA</p>	<p>520,41</p>	<p>Harina de cebada (máchica), cebolla blanca, cilantro, col, papa, costilla de res, sal, agua, pimienta.</p>	<p>Es una receta colonial debido a sus ingredientes como la cebada y los animales de granja. Su consumo es tradicional en fiestas populares, mas esta costumbre se ha ido perdiendo con el tiempo.</p>

FICHAS TÉCNICAS DE LOS INGREDIENTES		
PRODUCTO: ACHIOTE		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es un condimento de origen americano, de las zonas tropicales. Fue llevado a Europa y Asia durante la conquista.</p> <p>Forma parte o un ícono dentro de una comunidad ecuatoriana la cual es los Tsáchilas de Santo Domingo, quienes pintan su cabello con achiote.</p> <p>Sirve como repelente y protector solar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 200 Kcal <p>Se debe conservar en lugares frescos y secos. La pasta de achiote en caso de estar abierto el frasco en refrigeración y el aceite en temperatura ambiente.</p>	<p>Es cultivado en la Costa ecuatoriana (Manabí, Santo Domingo. Requiere de un año para cosecharlo.</p> <p>Requiere de suelos ricos y una altitud entre 100 a 1000 metros sobre el nivel del mar. Se cultiva a una temperatura mínima de 9 a 37°C.</p>
PRODUCTO: AGUACATE		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es una fruta de origen americano. Su vestigio más antiguo se encuentra en el pueblo de Tehuacán en México, alrededor del 8000 a.C. Su nombre proviene de ahuatl del</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 160 Kcal <p>En un lugar fresco y oscuro (si buscas que madure lentamente).</p>	<p>Se debe cultivar en suelos fértiles, requiere de fertilización, bastante luz solar, suelo con ph neutro,</p>

<p>Náhuatl que significa testículo, por la particular forma de esta fruta. (Comisión Nacional para el conocimiento y uso de la biodiversidad, s.f.)</p>	<p>En refrigeración a 5°C.</p>	<p>y agua de forma moderada.</p> <p>La mayoría se cría o cultiva por injerto. Los árboles injertados dan frutos tras su quinto año de vida.</p> <p>Se debe realizar control de malas hierbas y si se los riega manualmente evitar el contacto del agua con sus hojas, ya que con la luz solar se queman.</p> <p>Se cultiva en las provincias de: Pichicha, Imbabura, Carchi y Santa Elena.</p>
<p>PRODUCTO: AJÍ</p>		
<p>ANTROPOLOGÍA U ORIGEN</p>	<p>Kcal (100 gr)</p> <hr/> <p>CONSERVACIÓN</p>	<p>PRODUCCIÓN/ CULTIVO</p>
<p>De acuerdo con la Universidad de Calgary en Canadá, el ají es originario de Ecuador, en la zona de Loma Alta y Real Alto en la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 Kcal 	<p>Es un producto que se cultiva fácilmente, por lo que no requiere de muchos requisitos</p>

<p>península de Santa Elena hace 6100 años. (El Universo, 2007)</p> <p>Es un producto prehispánico que fue llevado a Europa, Asia y África tras la conquista.</p>	<p>Conservación en lugar fresco y seco. Refrigeración a 5°C.</p>	<p>para su siembra. Entre ellos esta luz solar y temperatura cálida, bastante agua,</p> <p>Se lo cultiva en Manabí, Esmeraldas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Los Ríos, Santa Elena, Guayas, Los Ríos, El Oro, Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay, Loja y regiones amazónicas, debido a que existe una gran variedad de ajíes distintos en Ecuador.</p>
--	--	---

PRODUCTO: AJO

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Se cree que son originarios del suroeste de Siberia.</p> <p>Formó parte de la alimentación egipcia y griega. Fue introducido en América durante la conquista.</p>	<p>• 119 Kcal</p> <p>Se los debe conservar en un</p>	<p>Se lo cultiva en Tungurahua.</p> <p>Los suelos deben tener drenaje, y la humedad del suelo</p>

<p>Tenían uso antiséptico durante la medicina antigua.</p> <p>“El término Allium procede de la palabra All, que significa “ardiente o caliente” mientras que el nombre “sativum” procede del latín que significa “cultivado””. (Ramírez-Concepción, s.f.)</p> <p>Es rico en proteínas, yodo, fósforo y vitamina B6.</p>	<p>lugar fresco, seco y alejado de la luz.</p> <p>Refrigeración 5°C y Congelación – 15°C.</p>	<p>no debe ser muy elevada. Requiere de suelos un poco arenosos, ricos en cal y minerales.</p> <p>Puede cultivarse a temperaturas de 16°C hasta los 40°C.</p>
--	---	---

PRODUCTO: ALVERJA

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Esta leguminosa forma parte de la tan conocida fanesca, también se la conoce como guisante o chicharos. Fue un producto traído durante la colonia.</p> <p>Son originarios de Asia central y formaron parte importante de la alimentación egipcia; siendo uno de los cultivos más antiguos cerca del 7000 a.C. (Bernardi, s.f.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 81 Kcal <p>Congelación a – 15°C o refrigeración a 5°C.</p>	<p>Sus requerimientos son en clima templado o frío para cultivo. En una temperatura de 13 a 18°C. Y un ph alcalino y neutro de 5 a 6.</p> <p>Se lo cultiva en las provincias de Cañar, Azuay y Loja.</p>

<p>Actualmente se la consume como acompañante en las comidas, o dentro de sopas; también se puede utilizar en repostería ya que tiene un sabor suave y una textura delicada al sacar su cáscara.</p> <p>En el ámbito nutricional, posee un alto contenido de carbohidratos y proteínas, además de tener vitaminas y minerales.</p>		
PRODUCTO: APIO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
<p>“Es originario del mediterráneo y Asia (...), fue mencionada por primera vez, en escritos que datan de 850 a.C.”. (Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica, s.f.)</p> <p>Era utilizada como hierba medicinal, más en el siglo XVII se lo cultiva como alimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 16 Kcal <p>Refrigeración a 5°C.</p>	<p>Es cultivado en climas templados, el cual no se adapta a temperaturas muy frías., crece desde los 13 a 20°C. Requiere de nitrógeno y un ph neutro.</p> <p>Se adapta a cualquier suelo salvo los muy húmedos.</p>

		En Ecuador es cultivado en las provincias de Pichincha, Carchi, Cotopaxi.
PRODUCTO: ARROZ		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es uno de los cereales más importantes del mundo junto con el trigo. De acuerdo con la FAO, “proporcional el 20 por ciento del suministro de energía alimentaria del mundo”. (FAO, 2004)</p> <p>Demostrando así su importancia en consumo a nivel global, formando también parte de la canasta básica en Ecuador.</p> <p>Su origen se remonta hacía 10000 años atrás, en Asia, por ello también forma un elemento muy importante en su alimentación, ya que de él se derivan una amplia variedad de sopas, platos fuertes, postres, panes y bebidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 130 Kcal <p>Conservación en lugar fresco y seco</p>	<p>Puede ser cultivado en varios suelos entre salinos, alcalinos y ácidos, en su mayoría en regiones litorales.</p> <p>A una temperatura de 20 a 30°C, con humedad alta y suelo fértil.</p> <p>Se lo cultiva en Los Ríos, Manabí, y Guayas.</p>

<p>Para la cultura budista el arroz atrae la suerte, y existieron varios ritos funerarios ligados con él. Se extendió a Europa y por ello también llegó a América junto con la conquista con la llegada de Colón en 1493.</p>		
PRODUCTO: BACALAO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
<p>Es un pez de origen europeo, los primeros en aplicar la técnica de salarlos y secarlos son los vikingos – escoceses durante el siglo XI. Durante el siglo XIV pescadores españoles comienzan a capturarlos para consumo, eran transportados en barriles con salmuera. (Arturo Morales, Dolores Carmen Morales y Eufrosia Roselló, 1991)</p> <p>Es un producto que se introdujo en América tras la conquista española.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 82 Kcal <p>En el caso del bacalao seco y deshidratado se lo conserva en un lugar fresco y oscuro.</p> <p>El bacalao fresco debe ser conservado en refrigeración a 5°C o congelación a -15°C.</p>	<p>Es un pez de agua salada y profunda, por lo que es muy común su pesca. En Ecuador se lo trae de las islas Galápagos. Más en otros países hay proyectos para su crianza.</p>
PRODUCTO: BORREGO		

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es otro de los animales domésticos más conocidos del mundo, ya que no solo otorga productos lácteos o cárnicos, sino que también se aprovecha su lana para la industria textil y su cuero.</p> <p>Son originarias de Mesopotamia y su domesticación se dio hace 9000 a 11000 años atrás, convirtiéndose también uno de los animales domesticados con el sedentarismo del hombre. (Universidad Autónoma de Yucatán, 2017)</p> <p>Fueron otros de los animales traídos durante la colonia; se adaptaron bien a la alimentación de los habitantes americanos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 230 Kcal Carne • 100 Kcal Tripas • 65 Kcal Sangre <p>Congelación a -15°C.</p>	<p>Requieren de varios cuidados tanto en alimentación como áreas para caminar. Comen forraje.</p> <p>En caso de ser trasquilados se los debe cuidar de los tiempos ventosos y húmedos. Y se debe evitar que su lana se humedezca mucho pues se puede pudrir.</p>
PRODUCTO: CEBOLLA BLANCA		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	

<p>También conocida como cebolla larga, es un elemento muy importante en todas las sopas de la sierra; es base de los refritos, además de servir como decoración y aromatizante.</p> <p>Es originaria de Asia central, específicamente Irán y Pakistán, y se la usa desde el 6000 a.C. (Universidad Nacional De Entre Ríos, s.f.)</p> <p>Al ser un elemento utilizado dentro de la cocina desde hace muchos años atrás, la encontramos en la mayoría de las cocinas del mundo. La cebolla se divide en dos partes, la parte blanca o bulbo (que está bajo tierra) y la parte verde; ambas se emplean dentro de la gastronomía. Además, esta planta es utilizada como plaguicida en ciertos cultivos, al igual que el ajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 32 Kcal <p>Refrigeración 5°C, por 1 semana</p> <p>Congelación -15°C por 5 meses.</p>	<p>Es cultivada en climas templados. Tolera temperaturas bajo cero. Requiere de suelos sueltos, profundos, ricos en minerales.</p> <p>Se cultiva en Tungurahua, Chimborazo, Loja, Cañar, Santa Elena, Manabí.</p>
PRODUCTO: CERDO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	

<p>El cerdo es un animal descendiente del jabalí, fueron domesticados en Asia y Europa en 1500 a.C.</p> <p>Fueron traídos a América en 1493, durante la conquista española.</p> <p>Es un animal que está prohibido su consumo en la dieta musulmán pues dentro del Corán quien lo consuma se vuelve en una persona inmunda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 242 Kcal <p>Almacenamiento en un lugar limpio, fresco, sin luz y con envoltura.</p>	<p>Se los cría en Santo Domingo de los Tsáchilas, Guayas, Pichincha, Manabí y el Oro.</p> <p>Son criados con una alimentación bastante variada, ya que comen un poco de todo al ser omnívoros, deben tener suficientes alimentadores ya que se pueden generar peleas por comida. Requieren de bastante agua fresca y abundante. Requieren de circulación de aire y termorregulación en sus instalaciones. Y áreas de reposo secas.</p>
PRODUCTO: CHOCHO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es una leguminosa de alto valor nutritivo, una buena fuente de</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 119 Kcal 	<p>Cultivo en suelos arenosos y limosos,</p>

<p>minerales, vitaminas y proteínas. Su origen es en los Andes, ya que crece a una altitud de 1200 a 3800 metros sobre el nivel del mar y se estima alrededor del 2500 a.C.</p> <p>Entre sus primeros registros en el país, se encuentra la mención de los mismo como alimento de los indios en el obispado de Quito y también formó parte de la alimentación de los Caranquis. (Peralta, 2016)</p> <p>Por lo que forma parte de la alimentación de los ecuatorianos desde la precolonia. Y es un cultivo que se debe preservar, tanto por sus cualidades nutricionales como por formar parte de nuestra historia alimenticia.</p> <p>De acuerdo con Eduardo Estrella, “el cultivo de chocho empieza a disminuir desde mediados del siglo XIX, sobre todo el que se destina a la alimentación, sembrándose únicamente en las alturas como abono para mejorar el</p>	<p>Se los debe tener en refrigeración a 5°C en caso de estar hidratado.</p> <p>En lugar seco y fresco y esta deshidratado</p>	<p>con un ph alcalino y neutro entre 5 a 7.</p> <p>La temperatura debe ser de 7 a 14°C.</p> <p>Se lo cultiva en Chimborazo, Cotopaxi, Bolívar, Pichincha, Tungurahua, Carchi e Imbabura.</p>
--	---	--

<p>rendimiento del terreno, o como cerco protector de otros cultivos”. (Estrada, 1998)</p> <p>Motivo por que cual se lo considera un cultivo con vías de extinción pues con el pasar del tiempo se disminuyó mucho su consumo, sin embargo, es uno de los elementos principales de la fanesca, del cevichocho quiteño y varias personas lo comen como bocadillo junto a chulpi.</p>		
PRODUCTO: CHUROS		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Moluscos tradicionales de la sierra norte, los cuales son considerados bocadillos de fiestas indígenas y matrimonios de los mismos.</p> <p>Formaron parte de la alimentación de los pueblos prehispánicos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 90 Kcal <p>Se los debe cocinar inmediatamente tras obtenerlos, es un proceso largo y laborioso, ya que requiere de varios enjuagues y lavadas.</p>	<p>Se los recolecta de plantaciones, especialmente de col.</p>
PRODUCTO: CILANTRO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	

	CONSERVACIÓN	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
<p>Se cree se originó en el sureste de Europa y el norte de África.</p> <p>Es una hierba con distintas cualidades nutricionales, útil para problemas digestivos, infecciones, azúcar alta y eliminar parásitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 23 Kcal <p>Refrigeración 5°C y congelación -15°C.</p> <p>De 18 a 22 días.</p>	<p>Se requiere de un clima templado, se adaptan a suelos arcillosos, ácidos, suaves, permeables y otros.</p> <p>Es una planta sensible a las plagas.</p> <p>Es una planta de cultivo de 4 meses. Crece desde los 15 a 30°C.</p> <p>Se cultiva en la costa y sierra ecuatoriana.</p>
PRODUCTO: COL		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Se las cultivan en Egipto desde 2500 a.C.</p> <p>Se extendió a distintos territorios durante el imperio romano.</p> <p>Llegaron a América durante la conquista española.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 25 Kcal <p>Refrigeración 5°C y congelación – 15°C.</p>	<p>Requieren de suelos con humedad y buen drenaje. Necesitan de suelos alcalinos y nitrogenado.</p> <p>Buena exposición al sol.</p>

		<p>Temperaturas entre -7°C a 18°C.</p> <p>Se cultiva en Pichincha, Imbabura, Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo, Azuay, Loja y Cañar.</p>
PRODUCTO: COSTILLA DE RES		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Las primeras reses fueron domesticadas en Asia, y el consumo en América fue poscolonial ya que las reses fueron traídas durante la conquista. El origen del consumo de carne, este ligado con la historia del hombre; ya que el mismo en un inicio siendo cazador se alimentaba de ella, y al volverse sedentario comenzó a domesticar animales como los son las reses, caballos, cabras, ovejas, cerdos y pollos.</p> <p>Fue un elemento muy importante en ciertas culturas, y fue</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 240 Kcal <p>Congelación a -15°C.</p>	<p>El ganado vacuno requiere de gran cantidad de alimento y agua.</p> <p>Las principales provincias productoras ganaderas en Ecuador son Manabí, Guayas y Azuay.</p>

<p>destinada únicamente para rituales o para las altas sociedades.</p> <p>Conforme pasó el tiempo, se convirtió en un producto de más fácil acceso; más depende de la sociedad, pues hay otras culturas que consideran a la res como animal sagrado.</p> <p>Posee una alta calidad nutritiva, ya que aporta proteínas, grasas, vitaminas y agua.</p>		
PRODUCTO: CREMA DE LECHE		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Durante mucho tiempo, la crema de leche se utilizaba solo para hacer mantequilla, pero a partir del siglo XVII, y gracias a los cocineros de la corte francesa, empezó a ser apreciada en la cocina por su untuosidad y ligereza.</p> <p>Durante el siglo XX se fue convirtiendo en el ingrediente básico de algunas cocinas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 196 Kcal <p>Refrigeración a 5°C.</p>	<p>En algunos países, también se le conoce como nata, no obstante, Esta es el resultado de la leche hervida y su consistencia es un poco más dura que la crema de leche, son productos muy parecidos.</p>

<p>regionales, formando parte de muchos platos emblemáticos.</p> <p>Actualmente, también tenemos una opción de crema en aerosol, que sale lista para agregar a los postres y tortas, dependiendo del tipo de cánula se pueden obtener unas formas decorativas ideales.</p>		<p>Debe tener una consistencia líquida más o menos viscosa, excepto cuando está batida o montada. Debe ser de un color que predomine el blanco tirando al amarillo y con un olor y sabor totalmente característicos.</p> <p>En Ecuador las provincias de ganado lechero son: Pichincha, Cotopaxi, Cuenca, Loja, Manabí.</p>
PRODUCTO: FRÉJOL		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
<p>De acuerdo con la PNAS, son originarios de México. Más existen otras teorías de que son originarios de los andes entre Perú y Ecuador. (El Universo, 2012)</p>	<p style="text-align: center;">• 85 Kcal</p> <p>Fréjol seco en un lugar fresco, seco y oscuro.</p>	<p>Se cultiva en una temperatura entre 20 a 28°C. requiere de bastante riego y un suelo neutro, franco y con un buen drenaje. A una altura de 0 a 1600 msnm.</p>

<p>Por lo que se puede decir que los mismos son originarios de América entre Centroamérica y América del sur.</p> <p>Es rico en proteínas, vitaminas, hierro y potasio, además de tener un buen porcentaje de fibra.</p>	<p>En caso de estar hidratado, en refrigeración a 5°C.</p>	<p>Se lo cosecha en Imbabura, Azuay, Carchi, Bolívar, Cañar, Cotopaxi, Chimborazo, Esmeraldas, Guayas, Imbabura, Loja, Manabí, El Oro, Pastaza, Pichincha y Tungurahua.</p>
--	--	---

PRODUCTO: HABA

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es una leguminosa de origen asiático, rico en proteínas, fibras vitaminas y minerales. Bastante apreciadas por la sociedad romana. Existen pruebas de su existencia por el 5000 a.C. (INIA, 2004)</p> <p>Es una buena fuente de fibra, proteínas y minerales. Se dice que mejoran la actividad cardiovascular, fortalece el sistema óseo y protege el sistema nervioso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 88 Kcal <p>Si el haba es fresca se la debe conservar en refrigeración a 5°C. En caso de ser secas y tostadas en lugar fresco y oscuro.</p>	<p>Requiere de suelos neutros y un poco ácidos entre 7 a 8 de ph. Suelo arcilloso y rico en materia orgánica.</p> <p>Se cultiva en clima templado y cálido, entre los 10°C a 20°C.</p> <p>Se cultiva en las provincias de Carchi, Pichincha, y Tungurahua.</p>

<p>Es un producto bastante consumido en la sierra ecuatoriana, forma parte de varios platos tradicionales como acompañante, aunque también hay platos tradicionales elaborados con base a ellas como son la sopa de harina de habas tostadas, las habas con queso o la fanesca.</p>		
PRODUCTO: HARINA DE CEBADA (MÁCHICA)		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
<p>Es un cereal utilizado en una sopa icónica en nuestro país. Es tradición tomar sopa de arroz de cebada todos los lunes, para que no falten alimentos a lo largo de la semana. Además de que es uno de los ingredientes principales de la cerveza, la cual es una bebida muy antigua, de origen mesopotámico hace aproximadamente 7 mil años atrás.</p> <p>Se cree que se originó en Asia y África y existen vestigios de sus granos en tumbas egipcias.</p>	<p style="text-align: center;">• 344 Kcal</p> <p>Almacenar en lugar seco y fresco.</p>	<p>Es cultivada en Loja, Azuay, Bolívar, Cañar, Chimborazo, Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha, Imbabura y Carchi.</p> <p>Puede ser cultivado entre los 16 a 20°C. Requiere de suelos fértiles, arcillosos y húmedos.</p> <p>Para la harina se cosechan las espigas de cebada y</p>

<p>Mientras que, durante el imperio romano, paso a ser alimento para las clases bajas. (Aguado, 1957)</p> <p>Dándonos a entender que es un cereal que ha formado parte de la alimentación humana desde hace tiempos muy remotos. También se la menciona en la biblia, en Juan 6:9 y en Éxodo 13:4, con la mención de varias fiestas que giran en torno a la cebada.</p> <p>Existen distintos tipos de cebada y entre ellas se pueden encontrar: cebada cervecera, cebada caballar, cebada cuatro carreras. Las cuales se identifican por el tipo de espigas que tiene.</p>		<p>se procede a molerlas.</p>
PRODUCTO: HARINA DE HABA TOSTADA		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es una leguminosa de origen asiático, rico en proteínas, fibras vitaminas y minerales. Bastante apreciadas por la sociedad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 357 Kcal 	<p>Requiere de suelos neutros y un poco ácidos entre 7 a 8 de ph. Suelo arcilloso y</p>

<p>romana. Existen pruebas de su existencia por el 5000 a.C. (INIA, 2004)</p> <p>Es una buena fuente de fibra, proteínas y minerales. Se dice que mejoran la actividad cardiovascular, fortalece el sistema óseo y protege el sistema nervioso.</p> <p>Es un producto bastante consumido en la sierra ecuatoriana, forma parte de varios platos tradicionales como acompañante, aunque también hay platos tradicionales elaborados con base a ellas como son la sopa de harina de habas tostadas, las habas con queso o la fanesca.</p>	<p>En lugar fresco y oscuro.</p>	<p>rico en materia orgánica.</p> <p>Se cultiva en clima templado y cálido, entre los 10°C a 20°C.</p> <p>Para elaborar la harina se debe secar las habas, tostarlas y moler la harina.</p> <p>Se cultiva en las provincias de Carchi, Pichincha, y Tungurahua.</p>
--	----------------------------------	--

PRODUCTO: HARINA DE MAÍZ TOSTADO

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Fue una de las bases alimentarias de los pueblos precolombinos en todo el continente americano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 370 Kcal <p>Lugar fresco, seco y lejos del suelo.</p>	<p>En la actualidad existen muchas variedades, entre los que encontramos en Ecuador hay: maíz</p>

<p>“Surgió aproximadamente entre los 8000 y 600 AC en Mesoamérica (México y Guatemala)” (Acosta, 2009).</p> <p>Se consideró como el regalo de los dioses por la mitología precolonial.</p> <p>En Sudamérica el maíz forma parte de la gran mayoría de culturas andinas, tanto así que existen fiestas enfocadas completamente en él.</p> <p>Fue utilizado en la precolonia para realizar tortillas conocidas como lluspas, mezclándola con agua, y ají.</p> <p>El maíz es tan importante en Ecuador que el 6 de junio del 2019 se incluyó en la lista de los patrimonios Inmateriales del Ecuador a la fiesta del maíz realizada en Rumiñahui, Pichincha.</p> <p>En la actualidad existen muchas variedades, entre los que encontramos en Ecuador hay: maíz dulce, maíz duro, maíz</p>	<p>Humedad inferior a 80% y temperatura menos a 20°C</p> <p>Puede ser en refrigeración.</p>	<p>dulce, maíz duro, maíz blanco, maíz amarillo, canguil, maíz morado, morocho y mote.</p> <p>Es sembrado en Loja, Azuay, Pichincha, Chimborazo, Tungurahua, Imbabura, Bolívar, Cotopaxi, Esmeraldas, Guayas, y Pastaza.</p> <p>Se lo cultiva a una temperatura mínima de 20 °C y una máxima de 40°C. Su cultivo dura 4 meses y requiere de suelos suaves, no arenosos. Con surcos de 80cm.</p> <p>Para elaborarla se deben se secar los granos de maíz al sol, luego se lo tuesta. Se procede a moler hasta</p>
---	---	--

blanco, maíz amarillo, canguil, maíz morado, morocho y mote.		obtener un polvo fino.
PRODUCTO: HARINA DE TRIGO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Los molinos más antiguos se remontan al Neolítico.</p> <p>El origen del grano de trigo se remonta a los ríos Tigris y Éufrates en Mesopotamia.</p> <p>Se encuentran huellas de granos en Irak que datan a 6700 a.C.</p> <p>Se encuentran vestigios en Egipto los cuales cultivaban en el valle del Nilo, tanto dentro de vasijas como en los murales y jeroglíficos. También hace presencia en la Biblia siendo mencionado aproximadamente 40 veces.</p> <p>Se lo introdujo a América por Hernán Cortés. Y el primer cultivo en Quito fue por el padre Franciscano Fray Jodoco Rique en la plaza de San Francisco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 364 Kcal <p>Conservación en lugar seco y fresco.</p>	<p>Se obtiene de la molienda de los granos de trigo, exactamente del endospermo de este.</p> <p>Primero se realiza la recepción del grano, para luego una selección de este, se realiza la molienda, para almacenar.</p> <p>Se cultiva en climas templados, de preferencia con temperaturas entre 12 a 24 °C. Requiere de suelos profundos y constante abono y agua.</p> <p>Los países que más lo producen son: China, India, Estados Unidos, Rusia,</p>

		<p>Canadá, Pakistán, Australia, Turquía, Ucrania, Irán.</p> <p>Las provincias que más producen son: Tungurahua, Azuay, Pichincha, Chimborazo, Bolívar, Cañar y Loja.</p>
PRODUCTO: HIERBA BUENA		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es originaria de Europa.</p> <p>Se la utilizaba para aliviar el dolor, y como bebida por su aroma.</p> <p>Sirve para tratar quemaduras y problemas digestivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 44 Kcal <p>Refrigeración en 5°C.</p>	<p>No requiere de abundante luz solar, se recomienda plantarla en lugares son semisombra y sombra.</p> <p>Requiere de riego constante y periódico. Y ser podados. El suelo preferiblemente arcilloso y clima templado.</p>
PRODUCTO: HUEVO		

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Su consumo o fácil acceso se remonta con la avicultura alrededor de unos 8000 años en las poblaciones asiáticas (China, India)</p> <p>Llegan a Europa por medio de tribus nómadas.</p> <p>Los antiguos griegos y egipcios lo representaron como los 4 elementos, (yema - fuego), (clara - agua), (cáscara - tierra) y (espacio vacío del extremo superior - aire), siendo incluido en el ajuar funerario.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 155 Kcal <p>Conservación en lugar fresco con temperatura constante.</p>	<p>El proceso de producción inicia con la crianza de las gallinas ponedoras, las cuales son alimentadas con proteínas, calcio, vitaminas, minerales y carbohidratos.</p> <p>Luego al llegar a su edad fértil pasan al proceso de fecundación. Para seguir con la recolección de huevos.</p> <p>Las provincias que más los producen son: Tungurahua, Cotopaxi, Manabí y Pichincha.</p>
PRODUCTO: LIMÓN		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	

<p>El limón es originario de Asia, al sureste de India.</p> <p>En China es símbolo de la felicidad.</p> <p>Fue trasportado por los pueblos árabes hacia África y Europa. Fueron introducidos durante la Conquista española, en Ecuador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 29 Kcal <p>Ambiente seco y fresco. Evitar la exposición al sol.</p> <p>Refrigeración a 5°C.</p>	<p>Requiere de temperaturas entre 25 a 35°C. Se da en climas tropicales, subtropicales y desérticos.</p> <p>El suelo puede ser pedregoso o pobre en minerales. Más se debe evitar los salinos.</p> <p>Da frutos de 2 a 3 veces al año.</p> <p>Se lo cultiva en Pichincha, Imbabura, Loja, Azuay, Manabí, Guayas, Esmeraldas, Santo Domingo de los Tsáchilas, Santa Elena, El Oro.</p>
PRODUCTO: LECHE		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>La leche es algo que caracteriza a los mamíferos. Ya que es</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 42 Kcal 	<p>Este es un producto de origen animal, por lo que el mismo</p>

<p>segregada por las madres durante la lactancia.</p> <p>Se cree que apareció junto a los primeros mamíferos. Mas el consumo de leche de animales se ve vinculada con la domesticación de estos. Los primeros fueron las ovejas y cabras, alrededor de 10000 a 11000 años, en Asia.</p>	<p>En lugar fresco y cerrado, dentro de su envase por 3 meses sin abrir.</p> <p>Dentro de refrigeración abierta 7 días.</p>	<p>depende de la crianza del ganado vacuno lechero. Los cuales requieren de gran cantidad de alimento y agua. Además de cuidados en sus ubres para evitar infecciones o contaminaciones.</p> <p>Tras ordeñar a las vacas, se obtiene la leche.</p> <p>En Ecuador las provincias de ganado lechero son: Pichincha, Cotopaxi, Cuenca, Loja, Manabí.</p>
---	---	---

PRODUCTO: MAÍZ BLANCO - MOTE

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Fue una de las bases alimentarias de los pueblos precolombinos en todo el continente americano. "Surgió aproximadamente entre los 8000</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 113 Kcal <p>Refrigeración a 5°C.</p>	<p>El maíz se adapta a cualquier suelo más estos deben ser neutros en ph. Debe ser rico en</p>

<p>y 600 AC en Mesoamérica (México y Guatemala)” (Acosta, 2009). Se consideró como el regalo de los dioses por la mitología precolonial.</p> <p>El maíz es tan importante en Ecuador que el 6 de junio del 2019 se incluyó en la lista de los patrimonios Inmateriales del Ecuador a la fiesta del maíz realizada en Rumiñahui, Pichincha.</p> <p>En la actualidad existen muchas variedades, entre los que encontramos en Ecuador hay: maíz dulce, maíz duro, maíz blanco, maíz amarillo, canguil, maíz morado, morocho y mote.</p>		<p>materia orgánica y minerales.</p> <p>Requiere de un control de maleza y plagas,</p> <p>Es sembrado en Loja, Azuay, Pichincha, Chimborazo, Tungurahua, Imbabura, Bolívar, Cotopaxi, Esmeraldas, Guayas, y Pastaza. En américa existen alrededor de 300 razas de maíz distintas.</p>
PRODUCTO: MAÍZ TIERNO - CHOCLO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr) CONSERVACIÓN	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
<p>Fue una de las bases alimentarias de los pueblos precolombinos en todo el continente americano. “Surgió aproximadamente entre los 8000 y 600 AC en Mesoamérica (México y Guatemala)” (Acosta,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 131 Kcal <p>Refrigeración a 5°C.</p>	<p>El maíz se adapta a cualquier suelo más estos deben ser neutros en ph. Debe ser rico en materia orgánica y minerales.</p>

<p>2009). Se consideró como el regalo de los dioses por la mitología precolonial.</p> <p>El maíz es tan importante en Ecuador que el 6 de junio del 2019 se incluyó en la lista de los patrimonios Inmateriales del Ecuador a la fiesta del maíz realizada en Rumiñahui, Pichincha.</p> <p>En la actualidad existen muchas variedades, entre los que encontramos en Ecuador hay: maíz dulce, maíz duro, maíz blanco, maíz amarillo, canguil, maíz morado, morocho y mote.</p>		<p>Requiere de un control de maleza y plagas,</p> <p>Es sembrado en Loja, Azuay, Pichincha, Chimborazo, Tungurahua, Imbabura, Bolívar, Cotopaxi, Esmeraldas, Guayas, y Pastaza. En américa existen alrededor de 300 razas de maíz distintas.</p>
PRODUCTO: MANÍ		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es originario de Sudamérica en la Amazonía hace 8000 años. Siendo un producto prehispánico que fue llevado a Europa y África tras la conquista.</p> <p>Rico en proteínas, minerales y vitaminas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 567 Kcal <p>Se lo debe conservar en lugar fresco y seco.</p>	<p>Se cultiva en una temperatura entre 21 a 30°C con un riego constante y alta cantidad de luz solar.</p> <p>Suelo franco arenoso con buen drenaje.</p>

		En Ecuador se lo cultiva en las provincias de El Oro, Loja, Guayas, Manabí, Los Ríos, Santa Elena, otras provincias amazónicas.
PRODUCTO: MANTECA DE CERDO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>El cerdo es un animal descendiente del jabalí, fueron domesticados en Asia y Europa en 1500 a.C.</p> <p>Fueron traídos a América en 1493, durante la conquista española.</p> <p>La manteca de cerdo es elaborada con la grasa, obtenida de la panceta del animal. Su punto de fusión es de los 26 a 31°C.</p> <p>Se caracteriza por ser blanca, de olor débil y tener consistencia de pomada.</p> <p>Es un animal que está prohibido su consumo en la dieta</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 902 Kcal <p>Almacenamiento en un lugar limpio, fresco, sin luz y con envoltura.</p>	<p>La manteca se obtiene de la panceta del cerdo, aunque las mantecas comerciales están elaboradas con cualquier grasa del cuerpo del cerdo.</p> <p>Se los cría en Santo Domingo de los Tsáchilas, Guayas, Pichincha, Manabí y el Oro.</p> <p>Existen varios métodos de</p>

<p>musulmán pues dentro del Corán quien lo consuma se vuelve en una persona inmunda.</p>		<p>procedimiento para elaborarla:</p> <p>“Proceso en seco: consiste en tratar el tejido graso en unos recipientes que se calientan entre 50-80°C. La grasa de los tejidos funde y sube a la superficie del recipiente, mientras que en el fondo quedan los chicharrones formados por los restos del tejido del que hemos extraído la grasa.</p> <p>Proceso húmedo a T < 100°C: se mezcla el tejido graso con una cantidad equivalente de agua potable. La mezcla se calienta en sistemas cerrados o abiertos, por vapor de agua.</p> <p>Proceso húmedo en autoclave: la grasa se mezcla con agua,</p>
--	--	--

		<p>pero se somete a mayor temperatura (130°C). Da mejor rendimiento, aunque presenta el inconveniente de que siempre se produce una cierta hidrólisis.”</p> <p>(Fundación Española de la Nutrición, s.f.)</p>
PRODUCTO: MANTEQUILLA		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Se cree que los primeros del paleolítico 9000 a.C, ya elaboraban mantequilla, aunque no hay registros.</p> <p>El primer pueblo en documentar su elaboración fueron los mongoles, ya fueron quienes improvisaron el yogurt. Y al batir la nata dentro de pieles de animales obtuvieron la mantequilla.</p> <p>Los celtas y los vikingos fueron quienes expandieron este conocimiento por Europa. En la</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 717 Kcal <p>Refrigeración a 5°C y congelación a -15°C.</p>	<p>Este es un producto de origen animal, por lo que el mismo depende de la crianza del ganado vacuno lechero. Los cuales requieren de gran cantidad de alimento y agua. Además de cuidados en sus ubres para evitar infecciones o contaminaciones.</p>

<p>India se utilizaba para rituales y ofrendas, además de curativo.</p> <p>Los poblados musulmanes y judíos la utilizan como sustituto a la grasa de cerdo.</p> <p>Se la utiliza mucho en la cocina francesa.</p>		<p>Tras ordeñar a las vacas, se obtiene la leche.</p> <p>Para obtener la crema o nata, se cuece la leche, para luego introducir en un mantequero, permitiendo que la grasa de la leche se unifique.</p> <p>Al obtener la crema de leche, se la bate constantemente para obtener la mantequilla.</p> <p>En Ecuador las provincias de ganado lechero son: Pichincha, Cotopaxi, Cuenca, Loja, Manabí.</p>
PRODUCTO: MELLOCO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es un tubérculo de gran importancia en la alimenticia precolonial. Actualmente va</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 62 Kcal <p>Refrigeración a 5°C.</p>	<p>Crece a la altura de 2600 a 3800 msnm, entre 8 a 14°C.</p>

<p>atrás de la papa, aunque su consumo ha disminuido en las generaciones jóvenes de hoy en día.</p> <p>Son originarios de la cordillera Andina, alrededor de 5500 a.C. y se encuentran presentes en varios grabados precolombinos. (INIAP, 1993) Representando así la importancia que tuvo en las sociedades americanas, existen varias recetas ancestrales que lo usan, más estas se han ido perdido con el tiempo.</p> <p>Físicamente es muy similar a la papa, mas éstos se caracterizan por su particular color amarillo fuerte y tener los ojos rosados. Mas existen distintas variedades en el país las cuales varían de amarillo a rosada o tener ambos colores.</p> <p>Poseen carbohidratos, agua, vitaminas, proteínas, fibra y minerales, por lo que se puede decir que es un alimento bastante completo.</p>		<p>requiere de suelos ricos en materia orgánica. Control de plagas.</p> <p>Se lo cultiva en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Tungurahua, Cotopaxi, Chimborazo, Bolívar, Cañar, Azuay, Loja, El Oro.</p>
--	--	---

PRODUCTO: ORÉGANO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es una planta originaria de Asia, en la zona de Turquía.</p> <p>Fue cultivado en Grecia, y una leyenda los liga con la diosa Afrodita, quien las simbolizó como alegría de la montaña por su aroma.</p> <p>En un principio era utilizado como planta medicinal, para aliviar problemas digestivos, dolores, y fiebre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 265 Kcal <p>Conservación en lugares secos y frescos. De preferencia en tarros de vidrio.</p>	<p>Requiere de suelos arenosos, y se da en climas templados y cálidos, con nitrógeno y potasio. No requieren de mucha humedad pues se pueden generar hongos. Requiere de luz solar.</p> <p>El cultivo tiene un tiempo de vida entre 8 a 10 años.</p> <p>Se lo cultiva en las provincias de Pichincha, Imbabura, Bolívar, Los Ríos, Guayas, Loja, Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua.</p>
PRODUCTO: PAPA CHOLA		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO

		CONSERVACIÓN	
<p>Es uno de los productos más importantes de la sierra ecuatoriana. Originaria de América, formo parte de la alimentación de las culturas andinas precolombinas. Fue domesticada hace aproximadamente 8000 años y su nombre tiene origen quechua y significa tubérculo.</p> <p>Existen muchas variedades dentro de Ecuador, cerca de 350. Algunas de las papas nativas son: uvilla, yema de huevo, leona negra, coneja negra, puña, calvache, chaucha colorada, santa rosa, carrizo, coneja blanca, bolona, pera, alpargata, pata de perro y mora. Entre las más reconocidas se encuentran: super chola, chola, leona, cecilia, gabriela, chaucha.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • 97 Kcal <p>Almacenar en un lugar seco, fresco y oscuro.</p>	<p>Puede cultivarse a temperaturas entre 10 a 30°C.</p> <p>Se la considera una planta termo periódica, debido a que requiere de tener variaciones de temperatura al día.</p> <p>Crece en suelos francos, arenosos y arcillosos, con drenaje y ventilación.</p> <p>Se cultivan en Carchi, Cotopaxi, Chimborazo, Pichincha, Azuay y Cañar.</p>
PRODUCTO: PATA DE RES			
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO	
	CONSETRACIÓN		
Las primeras reses fueron domesticadas en Asia, y el	<ul style="list-style-type: none"> • 152 Kcala 	El ganado vacuno requiere de gran	

<p>consumo en América fue poscolonial ya que las reses fueron traídas durante la conquista. El origen del consumo de carne, este ligado con la historia del hombre; ya que el mismo en un inicio siendo cazador se alimentaba de ella, y al volverse sedentario comenzó a domesticar animales como los son las reses, caballos, cabras, ovejas, cerdos y pollos.</p> <p>Fue un elemento muy importante en ciertas culturas, y fue destinada únicamente para rituales o para las altas sociedades.</p> <p>Conforme pasó el tiempo, se convirtió en un producto de más fácil acceso; más depende de la sociedad, pues hay otras culturas que consideran a la res como alimento sagrado.</p> <p>Posee una alta calidad nutritiva, ya que aporta proteínas, grasas, vitaminas y agua.</p>	<p>Congelación a -15°C o refrigeración a 5°C.</p>	<p>cantidad de alimento y agua.</p> <p>Las principales provincias productoras ganaderas en Ecuador son Manabí, Guayas y Azuay.</p>
PRODUCTO: PEREJIL		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO

	CONSERVACIÓN	
<p>Su origen se remonta a la Isla de Cerdeña.</p> <p>El pueblo griego lo utilizaban como alimento sagrado, señal de fiesta, alegría y nacimiento.</p> <p>Durante la edad media se lo asociaba con poderes mágicos.</p> <p>Se difundió su cultivo hacia otros continentes a finales del siglo XVII.</p> <p>Llego a América con la conquista española</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 36 Kcal <p>Conservación en lugar fresco y con refrigeración 5°C.</p>	<p>Se cultiva por medio de semillas, crece en cualquier suelo a excepción de suelos ácidos o arcillosos.</p> <p>Se lo siembra en filas separadas de unos 25 cm de distancia entre ellas. Requiere de humedad y luz solar.</p> <p>Se lo recoge tras 2-3 meses de su siembra.</p> <p>Se cultiva en Loja, Chimborazo, Bolívar, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua,</p>
PRODUCTO: PIMIENTA		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Los distintos tipos de pimienta varían de acuerdo con el nivel de maduración del grano.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 251 Kcal 	<p>Es un cultivo de zonas húmedas tropicales, en altitudes menores a</p>

<p>Es originaria de la India, y se extendió por el comercio años después.</p> <p>Llegó a América durante la conquista española.</p>	<p>Lugar seco y fresco, sin humedad.</p> <p>Tarros de cristal o herméticos, lejos de fuentes de olor, humedad y calor excesivo.</p>	<p>1000 metros. Se la cultiva al inicio de temporada de lluvia.</p> <p>Se la cultiva en Santo Domingo de los Tsáchilas.</p>
PRODUCTO: PLÁTANO MADURO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Son originarios del sudeste asiático, por lo que es un producto de origen poscolonial. Mas otros teorizan que ya existía su presencia antes de la conquista y que la misma llego por medios naturales.</p> <p>(Hernández, 2018)</p> <p>Es un alimento rico en potasio y magnesio. Al madurar contiene glucosa, dextrosa y sacarosa en sus componentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 122 Kcal <p>Lugar fresco y oscuro para evitar maduración excesiva o refrigeración a 5°C.</p>	<p>Se cultiva a una temperatura entre 18 a 45°C.</p> <p>Requieren de suelos con ph ácido que sea rico en materia orgánica y nitrógeno.</p> <p>Se lo cultiva en Santo Domingo de los Tsáchilas, Loja, Carchi, Imbabura, Chimborazo, Pichincha, Manabí, Santa Elena, Esmeraldas, El Oro, Los Ríos, Guayas.</p>
PRODUCTO: POLLO		

ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>De acuerdo con un artículo de Oscar Rivera García, los pollos son originarios de Asia. Menciona que existen 4 variedades diferentes que son los ancestros de los pollos y gallinas actuales, y debido a que aquellos que conocemos hoy en día son el resultado de distintas cruces entre ellos. (García, 2017)</p> <p>Estos animales tienen distintos usos dentro de la cocina: el uso de sus huesos para fondos, su carne, vísceras y huevos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 239 Kcal <p>Es un animal muy delicado ya que se daña fácilmente. Se deben manejar de manera muy eficiente las normas sanitarias. Y evitar romper la cadena de frío. Refrigeración a 4°C (24 a 36 horas) y congelación a -15°C (9 meses a 1 año). Carne cocina en refrigeración máximo 2 días.</p>	<p>La crianza de pollos y gallinas se llama avicultura. Usualmente se los cría en galpones, los cuales requieren de una limpieza óptima, y los mismos requieren de termorregulación. Distintos dispensadores de agua y comida.</p> <p>En Ecuador se los cría la gran mayoría de provincias. Además de que existen varios hogares que también los cría.</p>
PRODUCTO: QUESO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>La leche es algo que caracteriza a los mamíferos. Ya que es segregada por las madres durante la lactancia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 310 Kcal 	<p>Este es un producto de origen animal, por lo que el mismo depende de la</p>

<p>Se cree que apareció junto a los primeros mamíferos. Más el consumo de leche de animales se ve vinculada con la domesticación de estos. Los primeros fueron las ovejas y cabras, alrededor de 10000 a 11000 años, en Asia.</p> <p>De la leche se elaboran varios productos como el queso fresco, el cual se obtiene de leche cuajada.</p> <p>De acuerdo con una leyenda un pastor cargaba leche en una bolsa, la cual tras todo el día de caminar y bajo el sol cuajaba la leche y de ahí obtuvo queso.</p>	<p>En lugar fresco y cerrado, dentro de su envase por 3 meses sin abrir.</p> <p>Dentro de refrigeración abierta 7 días.</p>	<p>crianza del ganado vacuno lechero. Los cuales requieren de gran cantidad de alimento y agua. Además de cuidados en sus ubres para evitar infecciones o contaminaciones.</p> <p>Tras ordeñar a las vacas, se obtiene la leche.</p> <p>Existen diferentes métodos: por coagulación ácida, incubación, escurrido suave, ultrafiltración y prensado</p> <p>En Ecuador las provincias de ganado lechero son: Pichincha, Cotopaxi, Cuenca, Loja, Manabí.</p>
PRODUCTO: RES		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO

	CONSERVACIÓN	
<p>Las primeras reses fueron domesticadas en Asia, y el consumo en América fue poscolonial ya que las reses fueron traídas durante la conquista. El origen del consumo de carne, este ligado con la historia del hombre; ya que el mismo en un inicio siendo cazador se alimentaba de ella, y al volverse sedentario comenzó a domesticar animales como los son las reses, caballos, cabras, ovejas, cerdos y pollos.</p> <p>Fue un elemento muy importante en ciertas culturas, y fue destinada únicamente para rituales o para las altas sociedades.</p> <p>Conforme pasó el tiempo, se convirtió en un producto de más fácil acceso; más depende de la sociedad, pues hay otras culturas que consideran a la res como animal sagrado.</p> <p>Posee una alta calidad nutritiva, ya que aporta proteínas, grasas, vitaminas y agua.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 240 Kcal <p>Congelación a -15°C.</p>	<p>El ganado vacuno requiere de gran cantidad de alimento y agua.</p> <p>Las principales provincias productoras ganaderas en Ecuador son Manabí, Guayas y Azuay.</p>

PRODUCTO: SAL		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>La sal es un condimento de uso mundial. Está bastante ligada con la historia del hombre ya que salar alimentos fue uno de los primeros métodos de conservación.</p> <p>De acuerdo con el ISAL (instituto de la sal en España), el uso de sal se remonta al 2670 a.C. y la primera salina para uso alimentario se ubica en Shanxi, la cual posee muchos lagos salados. (ISAL, s.f.)</p> <p>Dando a entender que durante los veranos el agua se evaporaba y se encontraban en las orillas cristales de sal. Aunque no es de uso exclusivo oriental, pues también la usaron grandes civilizaciones como la egipcia, imperio romano, inca y otras.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 0 Kcal <p>Lugar seco y fresco sin humedad.</p>	<p>Dentro de Ecuador, las salinas y procesadoras de sal de mesa se encuentran en Guayaquil, Santa Elena, y Bolívar.</p>
PRODUCTO: SAMBO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO

	CONSERVACIÓN	
<p>Es una hortaliza perteneciente a la familia de la cucurbita, por lo que es un tipo de calabaza. Originario de América, especialmente ligado a la región andina. Es otro de los elementos bases para la fanesca, además de que la cocina tradicional ecuatoriana utiliza para hacer otras sopas, dulces y sus pepas para realizar ají o salsas.</p> <p>Cuenta como patrimonio alimentario en el país, se cultiva fácilmente en las provincias de la sierra, y se da durante todo el año.</p> <p>Es una buena fuente de carbohidratos y proteínas. Y también existen diferentes tipos: el verde, el blanco y el jaspeado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 14 Kcal <p>Refrigeración a 5°C, en caso de estar troceado.</p> <p>En un lugar oscuro y fresco si esta entero.</p>	<p>Es una planta que crece de manera espontánea en quebradas y laderas, por lo que no requiere de muchos cuidados.</p> <p>Se lo puede cultivar en la mayoría de las provincias de la sierra: Azuay, Bolívar, Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua, Pichincha, Imbabura, Loja. Y del oriente en Morona Santiago.</p>
PRODUCTO: TOMATE RIÑÓN		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
Es un producto originario de los Andes, fue cultivado por el pueblo Azteca.	<ul style="list-style-type: none"> • 17 Kcal <p>Refrigeración a 5°C.</p>	La temperatura para su cultivo es entre 12 a 25°C.

<p>Su nombre se deriva etimológicamente del azteca tomatl, que significa fruto hinchado.</p> <p>Se introdujeron en España tras la conquista durante el siglo XVI.</p>		<p>Requiere de una humedad máxima al 70% en el cultivo, suelo profundo, sin mucho nitrógeno y buen drenaje.</p> <p>Se lo cultiva en Imbabura, Pichincha, Azuay, Carchi y Santa Elena.</p>
PRODUCTO: ZANAHORIA		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>La zanahoria es originaria de Asia, Afganistán. Como alimento se la empieza a consumir en el siglo XVI. (Cámara de comercio de Bogota, 2015)</p> <p>Originariamente no eran naranjas como se las conoce actualmente, esto fue resultado de la selección de cultivos.</p> <p>Existen diferentes variedades de zanahorias entre ellas: blanca, amarilla, morada, cortas, semi largas, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 Kcal <p>Refrigeración a 5°C.</p>	<p>Se la cultiva en climas templados, con suelos arcillosos, ricos en materia orgánica y un ph neutro.</p> <p>Requiere de riego constante y se cultiva a una temperatura entre 16 a 18 °C.</p> <p>Se las cultiva en Pichincha, Cotopaxi y Tungurahua de la sierra ecuatoriana.</p>

PRODUCTO: ZAPALLO		
ANTROPOLOGÍA U ORIGEN	Kcal (100 gr)	PRODUCCIÓN/ CULTIVO
	CONSERVACIÓN	
<p>Es una hortaliza originaria de América. Fue, al igual que el maíz, muy importante en la alimentación de los pueblos precolombinos.</p> <p>Su vestigio más antiguo se encuentra en Oaxaca México, hace aproximadamente 8000 años. (R. Rodríguez, 2018)</p> <p>Vienen de la familia de las cucurbitáceas, las cuales se caracterizan por tener una corteza dura exterior, lo que facilitó en tiempos remotos transportar agua con ellas.</p> <p>Su nombre viene del inca sapullu, que significa fruto de la calabaza, y puede ser utilizado en gastronomía tanto para platos de sal como platos de dulce; dependiendo de la madurez de este, ya que mientras más maduro esté más sabor dulce tiene.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 40 Kcal <p>Conservación en un lugar fresco y seco (si esta entero).</p> <p>Si se lo corta, en refrigeración a 5°C.</p>	<p>Clima templado y cálido. Entre temperaturas de 10 a 32°C. Suelos sueltos y con drenaje, tolera los suelos ácidos.</p> <p>Se lo cultiva en las provincias de Caña, Azuay, Guayas, Loja, Manabí, Morona Santiago, Pichincha, Tungurahua y Esmeraldas.</p>

5.1.4. ENCUESTAS REALIZADAS Y RESULTADOS

Las encuestas fueron realizadas a pobladores del cantón Quito, dentro de mercados, universidades y centros comerciales. El rango de edad oscila entre los 18 años a mayores de 60. Y la misma fue una evaluación cualitativa. Se tomó como población a las 2 239 191 personas, lo que generó una muestra de 385, mas se decidió delimitar la población a los habitantes de las parroquias de San Antonio de Pichincha (19 816) e Iñaquito (42 492), con un total de 62 308 habitantes, ocasionando una muestra de 165 personas, con un margen de error del 10% y un nivel de confianza de 99%.

El formato de encuesta se encuentra en anexos ([encuesta](#)). A continuación, se presentará el análisis de resultados, por medio de gráficos en forma de barras junto a comentarios sobre los resultados.

Pregunta 1. Género

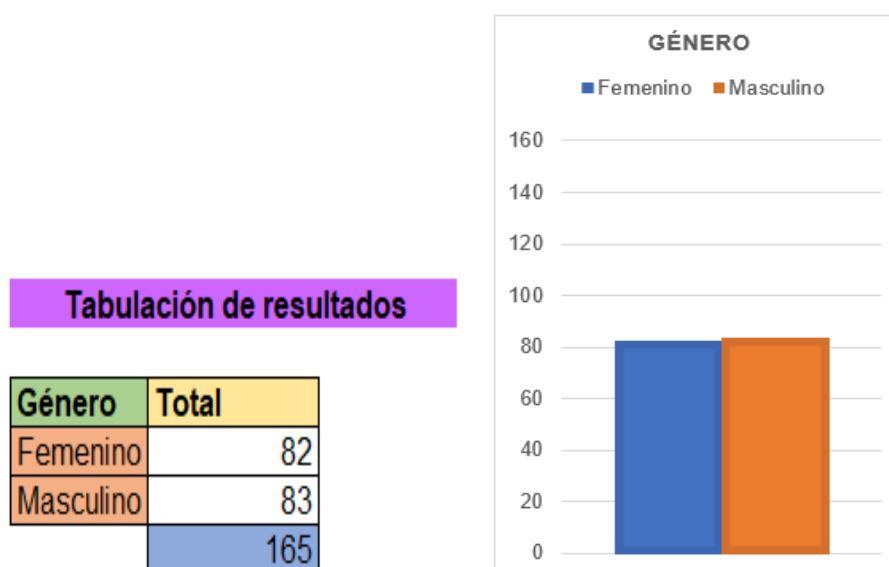


Figura 1 Tabulación de resultados. Género.

Análisis: Como se menciona anteriormente, los encuestados son un total de 165 personas, de las cuales la población femenina forma un 50,3% y la población masculina un 49,69%. Por lo que las encuestas fueron realizadas de manera equitativa entre ambos géneros.

Pregunta 2. Rango de edad

Tabulación de resultados

Rango de edad	Total
18-25 años	51
26-35 años	25
36-45 años	39
46-60 años	39
Más de 60 años	11
	165

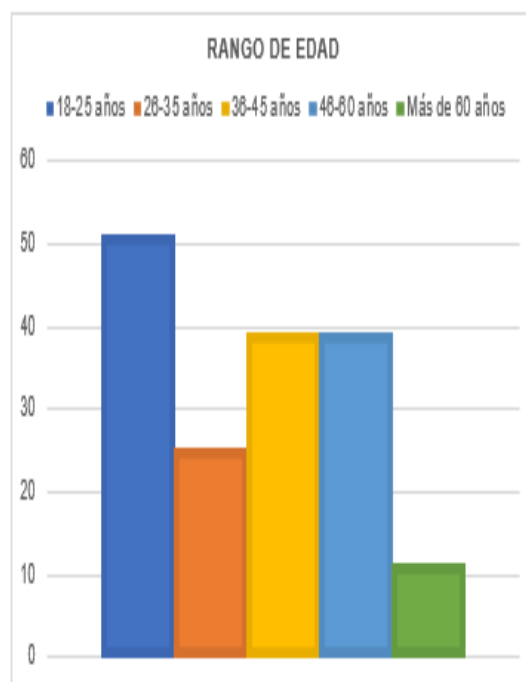


Figura 2 Tabulación de resultados. Rango de edad.

Análisis: El rango de edad entre los encuestados varía de los 18 a más de 60 años de edad. La muestra de encuestados en su mayoría se formó por jóvenes entre 18 a 25 años, a ellos les sigue la población entre los 36 a 60 años que se encuentra pareja, mientras las otras poblaciones se encuentran más bajas; por lo que se puede esperar que los resultados sean variados. Ya que provienen de distintas generaciones.

Pregunta 3. Del 1 al 12 enumere las siguientes sopas de acuerdo con cuan conocidas cree que son (siendo 1 la más conocida y 12 la menos conocida):

Tabulación de resultados													
Sopas conocidas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Ají de carne	5	4	6	13	4	10	17	40	15	15	13	23	165
Sopa de lluspas	2	7	4	9	21	45	14	14	16	10	14	9	165
Colada de churos	3		7	5	2	4	10	15	10	25	26	58	165
Caldo de patas	23	11	24	53	13	7	9	5	11	1	6	2	165
Crema de zapallo	6	6	8	6	13	17	11	9	19	40	12	18	165
Polla ronca	5	4		4	10	14	9	17	11	16	52	23	165
Crema de choclo	4	6	10	16	47	23	19	16	10	9	5		165
Crema de aguacate	1	4	9	10	8	10	50	19	11	16	14	13	165
Sopa de arroz de cebada	16	17	50	17	18	11	6	10	12	5		3	165
Yahuarloco	18	75	26	10	8	4	4	3	3	5	7	2	165
Fanesca	80	25	14	10	10	5	2	3	3	5	5	3	165
Colada de harina de habas tostada	2	6	7	12	11	15	14	14	44	18	11	11	165
Encuesta	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	165	

Figura 3 Tabulación de resultados. Cuan conocidas son las sopas.

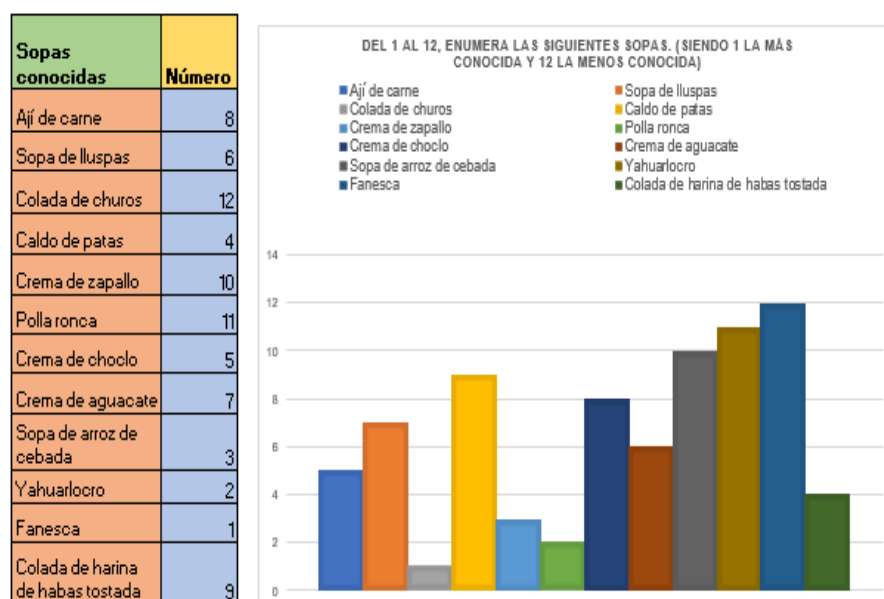


Figura 4 Tabulación de resultados. Cuan conocidas son las sopas 2.

Análisis: En esta pregunta se busca identificar cuan conocidas son las sopas tradicionales nombradas en ella. Debido al porcentaje de población encuestada se obtuvo que las 3 más conocidas son la fanesca, el yahuarlocro y el arroz de cebada; ya que son las más populares. Y que las más desconocidas son la colada de churos, la polla ronca y la crema de zapallo, debido a que son menos consumidas por las generaciones más jóvenes.

Pregunta 4. Consideras, ¿qué las siguientes sopas son tradicionales de Quito?

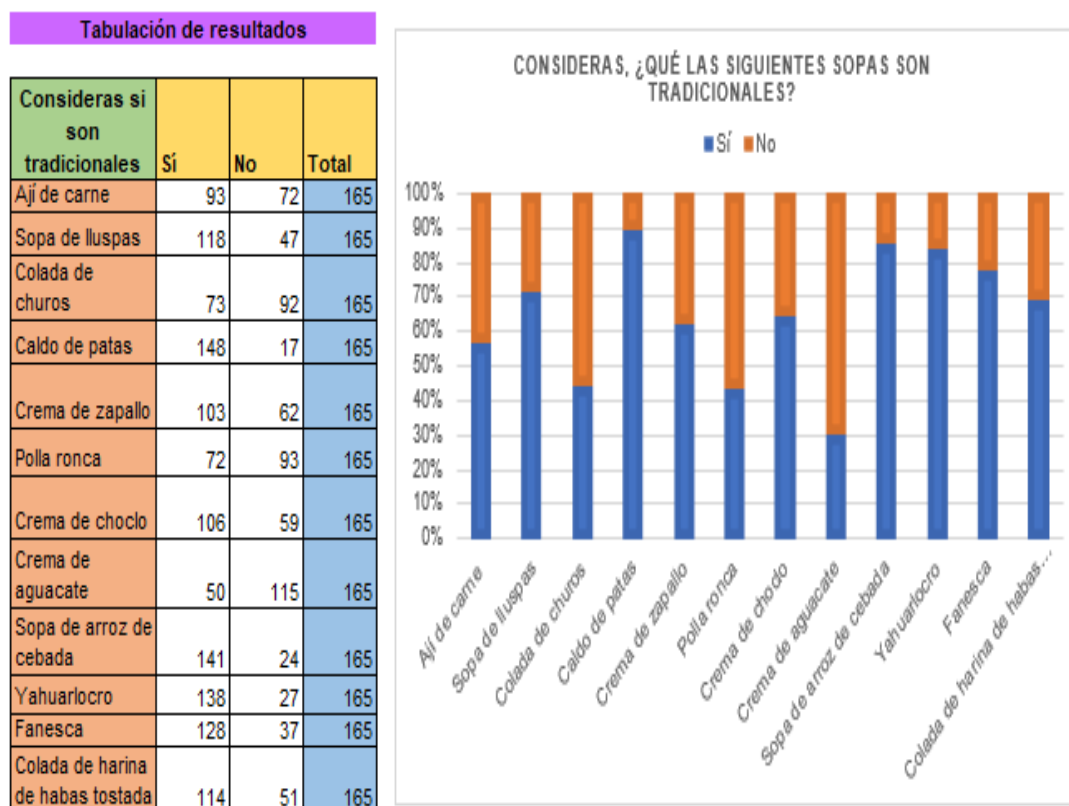


Figura 5 Tabulación de resultados. Consideras si son tradicionales.

Análisis: Aquí se indaga a los encuestados si las consideran tradicionales o no a las sopas mencionadas. Como se pueden ver los resultados son varios ya que los encuestados poseen distintos conocimientos sobre cocina tradicional. Se puede ver que aquellas consideradas más tradicionales son aquellas que son más fáciles de encontrar en mercados, restaurantes y hasta lugares de comida tradicional como yahuarlocro, sopa de arroz de cebada, fanesca y caldo de patas; mientras que aquellas que no son consideradas como tradicionales son las más difíciles de encontrarlas o aquellas recetas que solo se elaboran en algunos hogares como la crema de aguacate, la colada de churos y la polla ronca.

Pregunta 5. Conoces alguna sopa tradicional Quiteña que no haya sido mencionada en esta encuesta. En caso de responder sí, ¿Cuál?

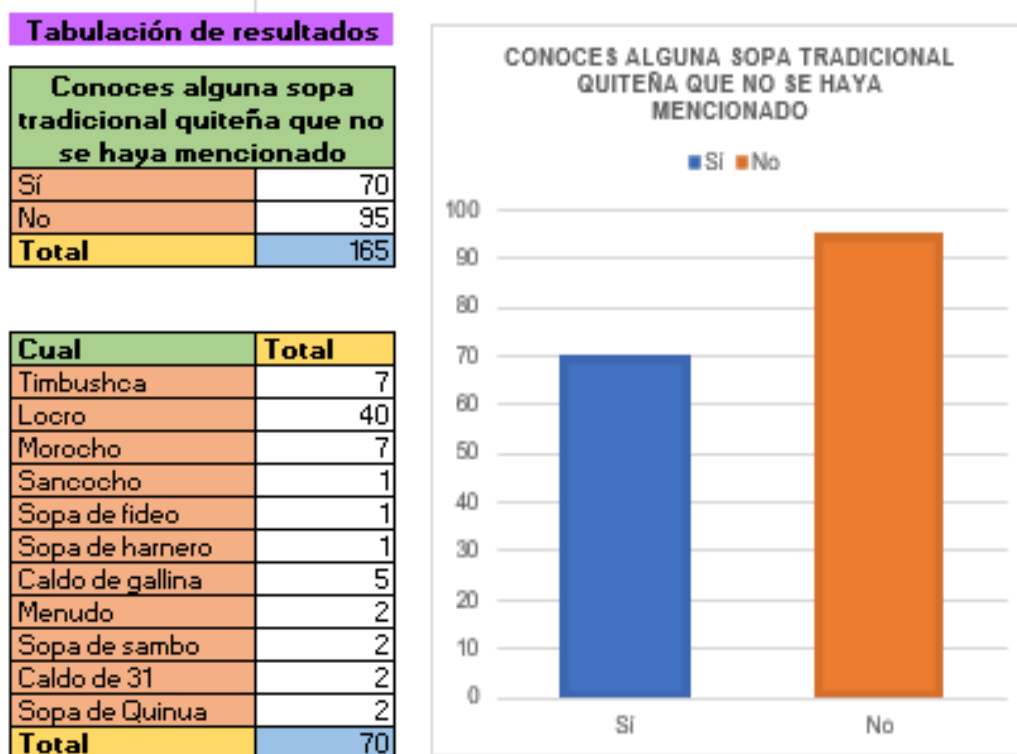


Figura 6 Tabulación de resultados. Conoces otra sopa tradicional.

Análisis: Los resultados de esta pregunta demuestran que un 57,57% de los encuestados no conocen otra sopa tradicional aparte de las mencionadas en la encuesta. Mientras que el 42,42% si conoce otras sopas tradicionales, como lo son el locro de papa, la timbushca, el caldo de gallina, entre otras. Y esto se debe a la población encuestada, aquellos con más conocimiento son personas mayores, que elaboraron estas mismas preparaciones en sus hogares y enseñaron a sus nietos. Siendo quienes conocieron estas recetas desde su infancia y las toman semanalmente.

Pregunta 6. Durante tu infancia tomaste sopas.

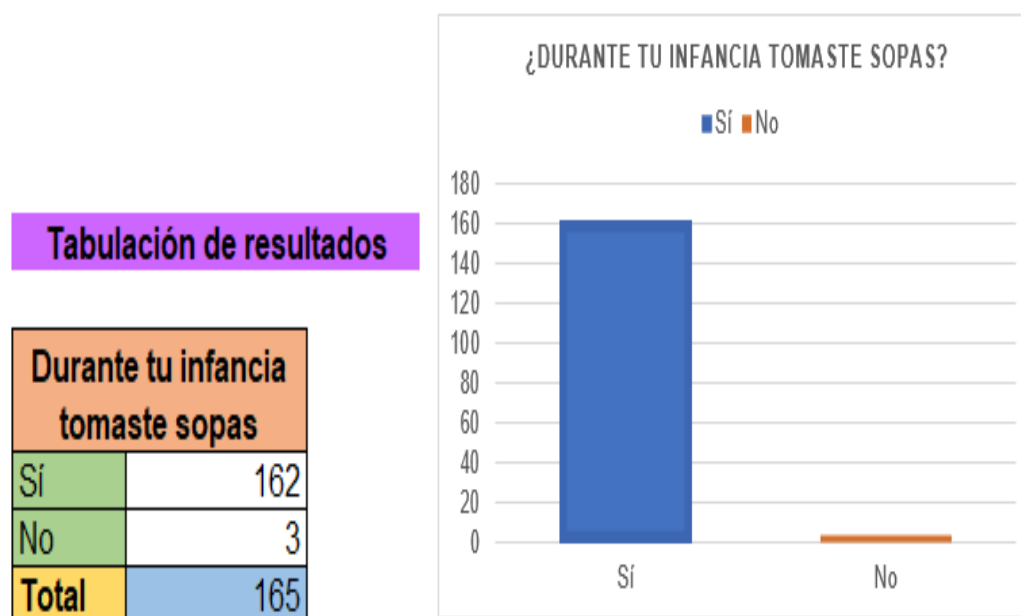


Figura 7 Tabulación de resultados. Durante tu infancia tomaste sopas.

Análisis: Esta pregunta está enfocada en la infancia de los encuestados, y trata sobre el consumo de sopa. Como se puede ver la mayoría de la población encuestada si tomaron sopa durante su infancia, y esto demuestra la importancia que tiene la sopa dentro de los hogares quiteños. Siendo tradicional dentro de los hogares hace años atrás el consumo de sopa, plato fuerte y postre, en las

comidas. Y es algo en lo que se debe hacer énfasis ya que forma parte de las costumbres ecuatorianas.

Pregunta 7. Te gustaban las sopas que tomabas en tu infancia.

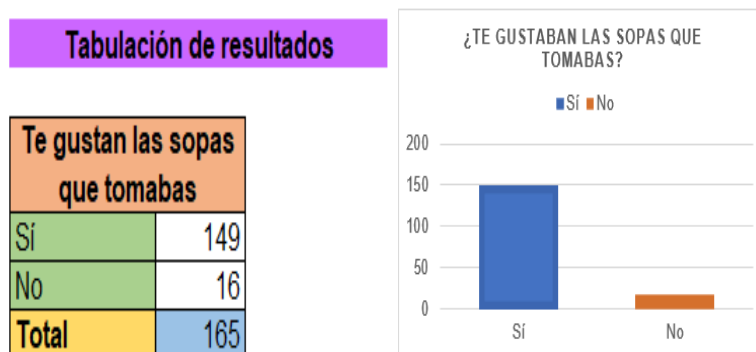


Figura 8 Tabulación de resultados. Te gustaban las sopas.

Análisis: Como resultado de la pregunta anterior, se obtiene un elevado porcentaje de población que disfrutaba de las sopas que tomaba durante su infancia, pues como se menciona anteriormente era una tradición dentro de los hogares el consumirlas. Sin embargo también hay un porcentaje que no gustaba de ella, pues en algunos casos eran obligados a tomarlas o sentían que eran muy pesadas o mucha comida para ellos.

Pregunta 8. Cuántas veces a la semana tomas sopa.

Tabulación de resultados

Actualmente, ¿Cuántas veces tomas sopa a la semana?							
1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	Todos los días	Total
37	19	33	12	32	8	24	165

Figura 9 Tabulación de resultados. Cuántas veces a la semana tomas sopa 2.

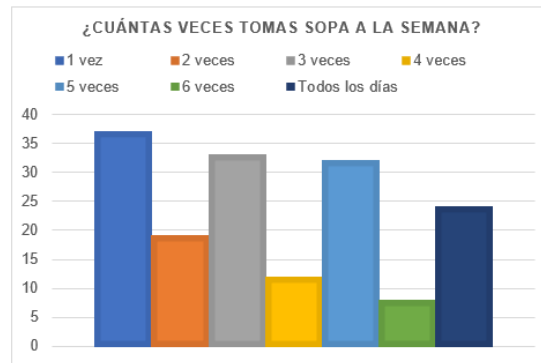


Figura 10 Tabulación de resultados. Cuantas veces a la semana tomas sopa

Análisis: La siguiente pregunta se enfoca en cuantas veces a la semana toman sopa los encuestados. Y debido a la población los resultados son muy variados. Como se puede ver la mayor parte de ellos solamente toma sopa una vez a la semana, y esto se ve afectado por el tiempo del que disponen los encuestados para cocinar; ya que posee una vida muy agitada debido a sus trabajos y horarios de estudio. Los cuales son factores que afectan en su alimentación ya que recurren a comprar comida en lugar de hacerla ellos mismos.

Pregunta 9. Entre el listado, ¿Cuál te gusta más?

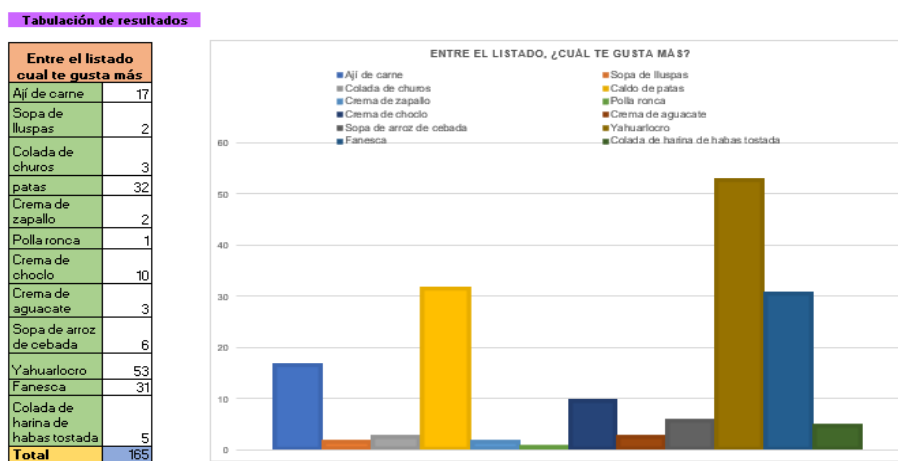


Figura 11 Tabulación de resultados.Cuál te gusta más.

Análisis: Como resultados a esta pregunta se obtiene que aquellos con más votos son las más populares y conocidas por el pueblo quiteño, son las que encuentras en restaurantes de cocina tradicional, en mercados e incluso tradicionales para una fecha específica como lo es la Semana Santa, siendo estas el yahuarlocro, la fanesca y el caldo de patas, ; mientras que aquellas menos votadas son las poco conocidas, difíciles de encontrar en sitios populares para comer o poco hechas en los hogares, siendo estas la polla ronca, la crema de zapallo y la sopa de lluspas.

Pregunta 10. Crees que las sopas son nutritivas. ¿Por qué?

Tabulación de resultados

Creer que las sopas son nutritivas	
Sí	129
No	36
Total	165



Figura 12 Tabulación de resultados. Crees que son nutritivas las sopas.

Razones	De acuerdo a los nutricionistas la cocción de los vegetales elimina nutrientes	32
	Ingredientes nutritivos y variados	127
	No aportan nutrientes	4
	Ayudan a los sistemas	2
Total		165

Figura 13 Tabulación de resultados. Crees que son nutricionales 2.

Análisis: La última pregunta, está enfocada en la opinión de los encuestados, sobre la nutrición de las sopas. El 78,18% creen que las sopas son nutricionales,

mientras que el 21,81% considera que no lo son. Y sus opiniones varía en que no aportan nutrientes, los métodos de cocción eliminan sus nutrientes, que ayudan a los diferentes sistemas del cuerpo humano y que poseen distintos nutrientes por sus ingredientes varios. Esto se debe a la baja de consumo de las mismas y a las teorías médicas que hay sobre ellas, ya que si es verdad que si la sopa contiene muchos carbohidratos y grasas se vuelven altamente calóricas; pero esto depende de quien las vaya a consumir, pues si desean tomar sopas tradicionales, pueden hacerlas menos calóricas utilizando distintos tipos de grasa, y bajando el porcentaje de calorías.

Conclusiones: Tras analizar todas las encuestas y las respuestas de cada pregunta, se puede obtener varias conclusiones. La primera es que un gran porcentaje de la población quiteña tomo sopas durante su infancia y las disfrutó; también que todos los encuestados toman sopa por lo menos una vez a la semana.

Hay una falta de conocimiento acerca de las sopas tradicionales del cantón Quito, ya que las más reconocidas son aquellas “más populares”; aunque esto también depende mucho de lo que consumían en sus hogares, conocimientos familiares o transmitidos de generación tras generación y la facilidad de acceso a ellas dentro de restaurantes, mercados y sitios de comida.

Y por último, si las sopas son nutritivas o no, más de un 50% de los encuestados considera que si lo son; porque es algo que se les ha enseñado de pequeños y por la variedad de ingredientes que ellas contienen creen que es una buena fuente para obtenerlos. Mientras que aquellos que seleccionaron que no son nutritivas, comentan que sus nutricionistas o han escuchado que varios expertos de la salud consideran lo contrario. Por los componentes calóricos dentro de ellas. Sin embargo, si disfrutaban de ellas como se menciona anteriormente se pueden hacer pequeños cambios en ellas para tomarlas o cambiar una sopa por un plato fuerte y no tener un alto consumo de calorías en una comida.

5.2. BENEFICIOS DEL CONSUMO DE SOPA

Tras las entrevistas realizadas a los diferentes expertos, la investigación presentada en el primer capítulo y el análisis de las encuestas; se puede decir que las sopas tradicionales del cantón Quito, contienen distintos tipos de ingredientes que contienen un elevado valor nutricional. Más esto dependerá de la cantidad de estos, las formas de cocción, el rango de edad y estilo de vida del consumidor. Ya que, si una persona con problemas de salud con requerimientos hipocalóricos toma una sopa con muchos carbohidratos y mantiene una vida sedentaria, puede obtener repercusiones negativas en su salud. Pero, si es una persona con estilo de vida saludable, y toma una porción pequeña de sopa sin importar si contiene mucho carbohidrato, no tendrá ningún daño a su salud.

También debemos de tener en cuenta que existen distintos tipos de salud que afectan el bienestar de una persona, y son 5:




- Salud ocupacional, trabajo o vocación que merece la pena, es decir trabajar en algo que te sienta cómodo y no te genere ningún malestar o incomodidad.
- Salud física, incluya la nutrición y actividad física, quiere decir que está enfocada en la vitalidad de cada persona y la alimentación que lleva y como afecta a su organismo.
- Salud espiritual, valores espirituales y creencias, para muchas personas su fe es un pilar básico en su vida, ya que la misma les transmite paz y entereza.
- Salud emocional, incluye los sentimientos positivos acerca de uno mismo y la vida, está relacionado con las emociones de cada uno, si estamos felices, deprimidos, enojados, es la armonía que tenemos con nuestros sentimientos hacia nuestra vida y al resto.
- Salud social, incluya la familia, la comunidad y el entorno social, los seres humanos somos seres sociales y que viven en comunidad, y esta está enfocada en nuestra interacción con el resto de las personas.

Este trabajo está enfocado en contribuir a la salud física de los ecuatorianos, por medio de las sopas tradicionales.

6. CAPÍTULO III

6.1. RECETARIO PROPUESTO DE SOPAS TRADICIONALES

6.1.1. RECETAS ESTÁNDAR

  				
Nombre de la receta / preparación	Sopa de lluspas			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,05	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,06
0,04	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,05
0,025	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,05
0,2	Kg	Queso tierno	\$ 6,90	\$ 1,38
0,2	Kg	Costilla de res	\$ 3,85	\$ 0,77
0,3	Kg	Papa chola	\$ 2,10	\$ 0,63
0,05	Kg	Manteca de cerdo	\$ 15,28	\$ 0,76
0,03	Kg	Achiote	\$ 3,74	\$ 0,11
1	L	Agua	\$ -	\$ -
0,04	Kg	Col	\$ 0,47	\$ 0,02
0,5	L	Leche	\$ 1,25	\$ 0,63
0,005	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
0,4	Kg	Harina de maíz	\$ 1,95	\$ 0,78
2	U	Huevo	\$ 0,15	\$ 0,30
			TOTAL	\$ 5,83
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,58

  				
Nombre de la receta / preparación	Yahuarlocro			

Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,1	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,12
0,08	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,10
0,1	Kg	Cebolla paiteña	\$ 1,30	\$ 0,13
0,45	Kg	Papa chola	\$ 2,10	\$ 0,95
0,05	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,10
0,03	Kg	Perejil	\$ 2,00	\$ 0,06
0,2	Kg	Tomate riñón	\$ 1,55	\$ 0,31
2	U	Aguacate	\$ 0,50	\$ 1,00
1	Kg	Menudo de borrego (tripas y sangre)	\$ 6,00	\$ 6,00
0,5	L	Jugo de limón	\$ 1,56	\$ 0,78
1	L	Agua	\$ -	\$ -
0,05	Kg	Hierba buena	\$ 2,00	\$ 0,10
0,03	Kg	Achiote	\$ 3,74	\$ 0,11
0,06	Kg	Manteca de cerdo	\$ 15,28	\$ 0,92
0,03	Kg	Orégano	\$ 7,04	\$ 0,21
0,5	L	Leche	\$ 1,25	\$ 0,63
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
0,006	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
			TOTAL	\$ 11,79
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 1,18

Nombre de la receta / preparación	Crema de zapallo			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,1	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,12
0,03	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,04
0,05	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,10
0,25	Kg	Queso	\$ 8,20	\$ 2,05
1	Kg	Zapallo maduro	\$ 3,00	\$ 3,00
0,06	Kg	Mantequilla	\$ 8,24	\$ 0,49
0,8	L	Agua	\$ -	\$ -

ESCUELA DE
GASTRONOMÍA

udla

GASTRONOMÍA
SOSTENIBLE
Y SALUDABLE

1	L	Leche	\$ 1,25	\$ 1,25
0,55	L	Crema de leche	\$ 4,25	\$ 2,34
0,006	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
			TOTAL	\$ 9,68
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,97




  				
Nombre de la receta / preparación	Crema de aguacate			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,08	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,09
0,04	Kg	Zanahoria	\$ 1,26	\$ 0,05
0,03	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,04
0,02	Kg	Perejil	\$ 2,00	\$ 0,04
5	U	Aguacate	\$ 0,50	\$ 2,50
0,01	L	Jugo de limón	\$ 1,56	\$ 0,02
0,04	Kg	Apio	\$ 1,10	\$ 0,04
0,06	L	Aceite	\$ 1,91	\$ 0,11
0,1	Kg	Huesos de pollo	\$ 2,20	\$ 0,22
1	L	Agua	\$ -	\$ -
0,1	L	Leche	\$ 1,25	\$ 0,13
0,5	L	Crema de leche	\$ 4,25	\$ 2,13
0,005	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
			TOTAL	\$ 5,66
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,57

  	
Nombre de la receta / preparación	Crema de choclo
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos

Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,1	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,12
0,04	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,05
0,05	Kg	Zanahoria	\$ 1,26	\$ 0,06
0,03	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,06
0,5	Kg	Queso	\$ 8,20	\$ 4,10
1	Kg	Choclo	\$ 1,61	\$ 1,61
0,05	Kg	Apio	\$ 1,10	\$ 0,06
0,03	L	Aceite	\$ 1,91	\$ 0,06
2	L	Agua	\$ -	\$ -
0,8	L	Leche	\$ 1,25	\$ 1,00
0,15	L	Crema de leche	\$ 4,25	\$ 0,64
0,006	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
			TOTAL	\$ 8,04
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,80




<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: left;"> <p>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>				
Nombre de la receta / preparación	Fanesca			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,1	Kg	Bacalao	\$ 15,00	\$ 1,50
1,5	L	Leche	\$ 1,25	\$ 1,88
0,2	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,23
0,05	Kg	Ají	\$ 2,00	\$ 0,10
0,05	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,10
0,05	Kg	Perejil	\$ 2,00	\$ 0,10
0,08	Kg	Queso	\$ 6,90	\$ 0,55
2	U	Maqueño	\$ 0,40	\$ 0,80
0,1	Kg	Habas	\$ 3,00	\$ 0,30
0,1	Kg	Chochos	\$ 4,63	\$ 0,46
0,1	Kg	Choclos	\$ 1,61	\$ 0,16
0,1	Kg	Col	\$ 0,47	\$ 0,05
0,1	Kg	Arroz	\$ 1,62	\$ 0,16
0,2	Kg	Harina	\$ 0,99	\$ 0,20

0,015	Kg	Polvo de hornear	\$ 11,75	\$ 0,18
0,06	Kg	Mantequilla	\$ 8,24	\$ 0,49
0,008	Kg	Azúcar	\$ 0,93	\$ 0,01
0,06	Kg	Agua	\$ -	\$ -
1	L	Aceite	\$ 1,91	\$ 1,91
0,02	Kg	Achiote	\$ 3,74	\$ 0,07
0,008	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,005	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,48
1,5	L	Leche	\$ 1,25	\$ 1,88
0,05	Kg	Pepas de sambo	\$ 1,00	\$ 0,05
0,05	Kg	Pasta de maní	\$ 17,65	\$ 0,88
0,1	Kg	Fréjol	\$ 2,81	\$ 0,28
0,1	Kg	Alverja	\$ 2,40	\$ 0,24
0,1	Kg	Zapallo	\$ 3,00	\$ 0,30
0,1	Kg	Sambo	\$ 3,00	\$ 0,30
0,1	Kg	Meloco	\$ 3,48	\$ 0,35
0,1	L	Crema de leche	\$ 4,25	\$ 0,43
0,008	Kg	Comino	\$ 13,00	\$ 0,10
0,01	Kg	Orégano	\$ 7,04	\$ 0,07
4	U	Huevo	\$ 0,14	\$ 0,56
			TOTAL	\$ 13,30
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 1,33

  				
Nombre de la receta / preparación	Ají de carne			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,25	Kg	Papa chola	\$ 2,10	\$ 0,53
0,1	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,12
0,1	Kg	Cebolla paiteña	\$ 1,30	\$ 0,13
0,08	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,10
0,4	Kg	Punta de cañera de res	\$ 7,06	\$ 2,82
0,2	Kg	Arroz	\$ 1,62	\$ 0,32
0,03	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,06
0,05	Kg	Manteca de cerdo	\$ 15,28	\$ 0,76
0,01	Kg	Achiote	\$ 3,74	\$ 0,04
1,5	L	Agua	\$ -	\$ -
0,02	Kg	Pasta de maní	\$ 17,65	\$ 0,35
0,3	L	Leche	\$ 2,25	\$ 0,68
0,1	Kg	Tomate riñón	\$ 1,55	\$ 0,16

0,006	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
2	U	Plátano maduro	\$ 0,40	\$ 0,80
0,01	Kg	Ají	\$ 2,00	\$ 0,02
3	U	Huevo	\$ 0,15	\$ 0,45
			TOTAL	\$ 7,62
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,76




  				
Nombre de la receta / preparación	Arroz de cebada			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,2	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,23
0,04	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,05
0,5	Kg	Papa chola	\$ 2,10	\$ 1,05
0,02	Kg	Col	\$ 0,47	\$ 0,01
0,04	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,08
0,5	Kg	Carne de cerdo	\$ 4,13	\$ 2,07
0,1	Kg	Manteca de cerdo	\$ 15,28	\$ 1,53
0,02	Kg	Achiote	\$ 3,74	\$ 0,07
3	L	Agua	\$ -	\$ -
0,25	Kg	Arroz de cebada	\$ 1,54	\$ 0,39
0,008	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,004	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,39
0,2	L	Leche	\$ 1,25	\$ 0,25
			TOTAL	\$ 6,11
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,61

  				
Nombre de la receta / preparación	Caldo de patas			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,8	Kg	Pata de res	\$ 6,50	\$ 5,20
0,25	Kg	Mote	\$ 1,94	\$ 0,49

2	L	Agua	\$ -	\$ -
0,3	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,35
0,04	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,05
0,04	Kg	Achiote	\$ 3,74	\$ 0,15
0,1	Kg	Pasta de maní	\$ 17,65	\$ 1,77
0,5	L	Leche	\$ 1,25	\$ 0,63
0,02	Kg	Orégano	\$ 7,04	\$ 0,14
0,006	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
			TOTAL	\$ 9,05
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,91

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>ESCUELA DE GASTRONOMÍA</p>  </div> <div style="text-align: center;">  <p>GASTRONOMÍA SOSTENIBLE Y SALUDABLE</p> </div> </div>				
Nombre de la receta / preparación		Colada de churos		
Porciones / Peso por Porción		10 porciones - 250 gramos		
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,3	Kg	Churos	\$ 2,00	\$ 0,60
0,1	Kg	Limón	\$ 1,15	\$ 0,12
0,1	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,20
0,08	Kg	Perejil	\$ 2,00	\$ 0,16
0,3	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,35
0,3	Kg	Carne de cerdo	\$ 4,13	\$ 1,24
0,02	Kg	Achiote	\$ 3,74	\$ 0,07
2	L	Agua	\$ -	\$ -
0,15	Kg	Harina de haba	\$ 2,68	\$ 0,40
0,15	Kg	Harina de maíz tostado	\$ 1,95	\$ 0,29
0,005	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,002	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,19
0,01	Kg	Ají	\$ 2,00	\$ 0,02
0,06	Kg	Tomate riñón	\$ 1,55	\$ 0,09
0,03	Kg	Pasta de maní	\$ 17,65	\$ 0,53
0,02	Kg	Maíz tostado	\$ 2,44	\$ 0,05
			TOTAL	\$ 4,32
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,43

  				
Nombre de la receta / preparación	Colada de harina de haba			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,1	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,12
0,02	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,04
0,1	Kg	Apio	\$ 1,10	\$ 0,11
0,3	Kg	Carne de cerdo	\$ 4,13	\$ 1,24
0,2	Kg	Papa chola	\$ 2,10	\$ 0,42
0,05	Kg	Manteca de cerdo	\$ 15,28	\$ 0,76
2	L	Agua	\$ -	\$ -
0,3	Kg	Harina de haba tostada	\$ 2,68	\$ 0,80
0,006	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
			TOTAL	\$ 3,79
			COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,38

  				
Nombre de la receta / preparación	Polla ronca			
Porciones / Peso por Porción	10 porciones - 250 gramos			
Cantidad	Unidad (Kg, L, U)	Ingrediente / producto / insumo	Costo Unitario	Costo Total
0,5	Kg	Papa	\$ 2,10	\$ 1,05
0,02	Kg	Cebolla blanca	\$ 1,16	\$ 0,02
0,02	Kg	Ajo	\$ 1,20	\$ 0,02
0,02	Kg	Cilantro	\$ 2,00	\$ 0,04
0,04	Kg	Col	\$ 0,47	\$ 0,02
0,5	Kg	Costilla de res	\$ 3,85	\$ 1,93
0,01	Kg	Manteca de cerdo	\$ 15,28	\$ 0,15
2	L	Agua	\$ -	\$ -
0,25	Kg	Harina de machica	\$ 1,20	\$ 0,30
0,006	Kg	Sal	\$ 0,33	\$ 0,00
0,003	Kg	Pimienta	\$ 96,82	\$ 0,29
			TOTAL	\$ 3,83

6.1.2. RECETAS OPERATIVAS


SOPA DE LLUSPAS		
	TIPO:	SOPA
	TÉCNICA:	ELABORACIÓN DE LLUSPAS
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 50 g Cebolla blanca • 40 g Ajo • 25 g Cilantro • 200 g Queso tierno • 200 g Costilla de res • 300 g Papa chola 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar el mise en place de la receta: Picar cebolla y ajo en brunoise. Picar cilantro finamente. Rallar el queso. Cortar costillas. Pelar papas. • Reservar en tazones los ingredientes. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla blanca • Cuchillo cebollero • Tazones • Rallador
PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • 50 g Manteca de cerdo • 30 g Achiote 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un refrito con las cebollas, manteca de cerdo, achiote y ajo. • Divide el refrito a la mitad. 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de madera
PARA EL CALDO <ul style="list-style-type: none"> • 1000 ml Agua • 40 g Col 	PARA EL CALDO <ul style="list-style-type: none"> • Dorar la carne junto al refrito. 	PARA EL CALDO <ul style="list-style-type: none"> • Olla

<ul style="list-style-type: none"> • 50 ml Leche • 5 g Sal • 3 g Pimienta • Refrito 	<ul style="list-style-type: none"> • Agregar las papas troceadas y la col. • Se añade agua y dejar hervir. • Agregar las lluspas a la sopa. • Se coloca la leche y hierve por 10 minutos. • Sazonar. Y colocar un poco de cilantro 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuchara de palo
<p>PARA LAS LLUSPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 g Harina de maíz • 2 unidades Huevo • Refrito • Fondo 	<p>PARA LAS LLUSPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elabora una masa con el medio refrito, harina de maíz, un poco de fondo o caldo y huevo. • Elabora bolas pequeñas rellenas de queso. • Aplastar las bolitas formando las lluspas. • Cocinar dentro del caldo. 	<p>PARA LAS LLUSPAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tazón
<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 g Cilantro 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se coloca un poco de caldo. • Añadir papas y un poco de carne. • Agregar las lluspas. • Decorar con cilantro picado. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato soperero • Cuchara soperera • Cucharón

YAHUARLOCRO		
	TIPO:	SOPA
	TÉCNICA:	COCCIÓN DE LA SANGRE LIMPIEZA DE TRIPAS
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA PEPARAR LAS TRIPAS <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Tripas de borrego • 500 ml Jugo de limón • 1000 ml Agua • 50 g Hierba buena 	PARA PREPARAR LAS TRIPAS <ul style="list-style-type: none"> • Lavar las tripas en abundante agua. • Dejarlas reposar en jugo de limón con hierba buena y sal. • Fregarlas en varias ocasiones con ello y más agua. • Escurrir y cocinarlas en agua hasta que estén suaves. • Reservar el líquido de las tripas. 	PARA PREPARAR LAS TRIPAS <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Tazones
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Cebolla blanca • 80 g Ajo • 450 g Papa chola 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Picar cebolla blanca y ajo en brunoise. • Pelar papas y trocear. • Picar cilantro y perejil finamente. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Cuchillo cebollero • Tazones

<ul style="list-style-type: none"> • 10 g Cilantro • 10 g Perejil • 2 unidades Aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelar el aguacate y cortar en rodajas. • Reservar en tazones los ingredientes. 	
<p>PARA EL REFRITO Y SANGRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g Achiote • 60 g Manteca de cerdo • 500 g Sangre de borrego • 10 g Orégano • 10 g Perejil 	<p>PARA EL REFRITO Y SANGRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar refrito con cebolla blanca, achiote, ajo, manteca de cerdo y dividir en dos. • Hervir la sangre guardada en una funda en una olla con agua y cocinar durante una hora y cuarenta minutos (pochando). • Escurrir la sangre y sofreírla con una porción de refrito, manteca, orégano y perejil. 	<p>PARA EL REFRITO Y SANGRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sartén • Olla • Cuchara de palo
<p>PARA EL LOCRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 500 ml Leche • 3 g Pimienta • 6 g Sal • Refrito 	<p>PARA EL LOCRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Añadir la otra porción de refrito en una olla y sofreír las papas. • Agregar el agua de las tripas y leche. • Cortar las tripas en porciones pequeñas y 	<p>PARA EL LOCRO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Tabla café • Cuchillo cebollero

	<p>agregarlas a la sopa. Y dejar hervir por veinte minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sazonar. 	
<p>PARA LA GUARNICIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Cebolla paiteña • 200 g Tomate riñón 	<p>PARA LA GUARNICIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortar la cebolla en pluma. • Encurtir cebollas con limón y sal. • Cortar en rodajas el tomate. • Mezclar la cebolla encurtida con tomate. 	<p>PARA LA GUARNICIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tazones
<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guarnición • 2 unidades Aguacate 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se coloca el loco. • Agregar una porción de sangre. • Se sirve la sopa con un trozo de aguacate, y encurtido de cebolla paiteña y tomate. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara sopera • Cucharón


CREMA DE ZAPALLO		
	TIPO:	CREMA
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	90 A 100°C

INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Cebolla blanca • 30 g Ajo • 50 g Cilantro • 250 g Queso mozzarella • 1000 g Zapallo maduro 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Picar cebolla blanca, y ajo en brunoise. • Picar cilantro finamente. • Rallar queso mozzarella. • Pelar zapallo y trocear. • Reservar en tazones los ingredientes. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla blanca • Cuchillo cebollero • Tazones • Rallador
PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • 60 g Mantequilla 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un refrito con la cebolla, ajo y mantequilla. 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo
PARA LA CREMA <ul style="list-style-type: none"> • 800 ml Agua • 1000 ml Leche • 550 ml Crema de leche • 6 g Sal • 3 g Pimienta • Refrito 	PARA LA CREMA <ul style="list-style-type: none"> • Cocer el zapallo hasta que este suave en agua. • Licuarlo junto a la leche y cernir. • Y Colocar en olla a cocinar junto a un poco de cilantro. • Añadir la crema de leche y sazonar. • Hervir durante cinco minutos. 	PARA LA CREMA <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cucharon • Licuadora • Cernidor
MONTAJE FINAL	MONTAJE FINAL <ul style="list-style-type: none"> • Se coloca la crema en el plato. • Se sirve acompañado de queso rallado y cilantro. 	MONTAJE FINAL <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara sopera

		• Cucharón
--	--	------------

CREMA DE AGUACATE		
	TIPO:	CREMA
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 80 g Cebolla blanca • 40 g Zanahoria • 30 g Ajo • 20 g Perejil • 5 unidades Aguacate • 10 g Jugo de limón • 40 g Apio 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Picar cebolla blanca, zanahoria y ajo en brunoise. • Picar perejil finamente. • Pelar los aguacates y reservarlos junto a jugo de limón. Sacar una rodaja para el montaje. • Picar apio en rodajas. • Reservar en tazones los ingredientes. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Cuchillo cebollero • Tazones
PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • 60 g Aceite 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un refrito con la cebolla, ajo, apio, zanahoria y aceite. 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo

<p>PARA LA CREMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Huesos de pollo • 1000 ml Agua • 100 g Leche • 500 g Crema de leche • 5 g Sal • 3 g Pimienta 	<p>PARA LA CREMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agregar los huesos de pollo al refrito junto a agua, dejar cocinar por treinta minutos. • Sacar los huesos de pollo y licuar el fondo junto a los aguacates. • Añadir la leche, crema de leche y perejil. • Sazonar. 	<p>PARA LA CREMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Licuadora
<p>MONTAJE FINAL</p>	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. • Se puede acompañar con una rodaja de aguacate y perejil picados o si gusta con papas en corte de paja o rodajas fritas. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara soperera • Cucharón


CREMA DE CHOCLO		
	TIPO:	CREMA
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:

<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Cebolla blanca • 40 g Ajo • 50 g Zanahoria • 30 g Cilantro • 500 g Queso mozzarella • 1000 g Choclo • 50 g Apio 	<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picar cebolla blanca, ajo y zanahoria en brunoise. • Picar cilantro finamente. • Picar en cubos queso. • Cocinar choclo. • Picar apio en rodajas pequeñas. • Reservar en tazones los ingredientes. 	<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla blanca • Cuchillo cebollero • Tazones
<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g Aceite 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un refrito con la cebolla, ajo, apio, zanahoria y aceite. 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla
<p>PARA LA CREMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2000 ml Agua • 800 ml Leche • 150 g Crema de leche • 6 g Sal • 3 g Pimienta 	<p>PARA LA CREMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agregar agua al refrito. • Licuar los choclos con la leche. • Se añade la mezcla a la sopa. Se deja cocinar por varios minutos • Agregar crema de leche a la crema y sazonar. 	<p>PARA LA CREMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Licuadora
<p>MONTAJE FINAL</p>	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. • Se puede acompañar con queso, un poco de cilantro. Y en caso de querer choclo frito, también. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara sopera • Cucharón

FANESCA		
	TIPO:	SOPA
	TÉCNICA:	REPULGAR EMPANADAS FRITURA 180°C 12 MINUTOS HUEVO DURO
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Bacalao • 1000 ml Leche • 200 g Cebolla blanca • 50 g Ají • 50 g Cilantro • 50 g Perejil • 80 g Queso tierno • 2 unidades Maqueño • 100 g Habas • 100 g Chochos • 100 g Choclos • 100 g Arroz • 100 g Col 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Colocar el bacalao en agua durante ocho horas. • Picar cebolla blanca y ají en brunoise. • Picar cilantro y perejil finamente. • Picar cubos de queso • Pelar el maqueño y cortar en rodajas. • Pelar las habas, chochos y desgranar el choclo. • Lavar el arroz. • Picar col en chiffonade. • Reservar en tazones los ingredientes. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla blanca • Cuchillo cebollero • Tazones

<p>PARA EL BACALAO</p>	<p>PARA EL BACALAO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar el bacalao, luego en leche para hidratar por cuatro horas. • Cocinarlo por treinta minutos y desmenuzarlo. 	<p>PARA EL BACALAO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bowl • Olla
<p>PARA LAS FRITURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Harina • 15 g Polvo de hornear • 60 g Mantequilla • 4 g Sal • 8 g Azúcar • 60 g Agua • 1000 ml Aceite 	<p>PARA LAS FRITURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freír los maqueños. • Elaborar la masa de empanadas y bolas. • Primero debes entibiar el agua, hacer un cráter con harina y colocar en el centro mantequilla derretida, sal y azúcar. • Mezclar e ir añadiendo de a poco el agua. • Formar las empanadas con queso de relleno y las bolitas. • Freírlas. 	<p>PARA LAS FRITURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Espumadera • Sartén • Rodillo
<p>PARA EL REFRITO Y SOPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 g Achiote • 8 g Sal • 5 g Pimienta • 500 ml Leche • 50 g Pepas de sambo • 50 g Pasta de maní 	<p>PARA EL REFRITO Y SOPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un refrito de cebolla, achiote, ají, sal y pimienta. • Tostar sambo. • Licuar la leche con pepas de sambo y maní. • Añadir esto al refrito, junto a agua e ir agregando los granos. 	<p>PARA EL REFRITO Y SOPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo • Licuadora • Sartén

<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Fréjol • 100 g Alverja • 100 g Zapallo • 100 g Sambo • 100 g Melloco • 100 ml Crema de leche • 8 g Comino • 10 g Orégano 	<ul style="list-style-type: none"> • Se agregan el zapallo, sambo y mellocos. • Luego se pone la crema, perejil y cilantro. • Remover constantemente mientras se hierve la sopa. • Se sazona con comino y orégano. 	
<p>PARA LA DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 unidades Huevo 	<p>PARA LA DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cocinar el huevo por doce minutos. • Cortar en rodajas. 	<p>PARA LA DECORACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Tabla blanca • Cuchillo cebollero
<p>MONTAJE FINAL</p>	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. • Se puede acompañar con huevo, maqueño, empanadas, bolitas fritas y bacalao. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara sopera • Cucharón

AJÍ DE CARNE		
	TIPO:	SOPA
	TÉCNICA:	FRITURA 180°C
	TEMPERATURA:	90 A 100°C

INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 250 g Papa chola • 100 g Cebolla blanca • 100 g Cebolla paiteña • 80 g Ajo • 400 g Punta de cadera de res • 200 g Arroz • 30 g Cilantro 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Pelar las papas y cortarlas en cuartos. • Picar cebolla blanca, cebolla paiteña y ajo en brunoise. • Cortar la res en trozos. • Cocinar arroz. • Picar finamente cilantro. • Reservar en tazones los ingredientes. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla roja • Cuchillo cebollero • Tazones • Olla
PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • 50 g Manteca de cerdo • 10 g Achiote 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un refrito con ajo, cebolla blanca, cebolla paiteña, manteca de cerdo y achiote. • Colocar las papas y carne para dorarlas. 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo
PARA LA SOPA <ul style="list-style-type: none"> • 1500 ml Agua • 20 g Pasta de maní • 300 ml Leche • 100 g Tomate riñón • 6 g Sal • 3 g Pimienta 	PARA LA SOPA <ul style="list-style-type: none"> • Cocinar arroz. • Se añade agua y el licuado de pasta de maní con leche, arroz y tomate. Se deja cocinar por treinta minutos. • Sazonar. 	PARA LA SOPA <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo • Licuadora
PARA LA DECORACIÓN	PARA LA DECORACIÓN	PARA LA DECORACIÓN

<ul style="list-style-type: none"> • 2 unidades Plátano maduro • 10 g Ají • 3 unidades Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cortar los maduros en rodajas. • Freír maduros. • Sacar la carne cocinada y desmecharla, para luego freírla junto a un poco de cilantro. • Cocinar los huevos y cortar rodajas. • Cortar ají en rodajas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla blanca • Cuchillo cebollero • Sartén • Tazón
MONTAJE FINAL	MONTAJE FINAL <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. • Se acompaña junto a maduro, huevos, carne, cilantro y ají. 	MONTAJE FINAL <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara soperera • Cucharón

ARROZ DE CEBADA		
	TIPO:	SOPA
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:

<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g Cebolla blanca • 40 g Ajo • 500 g Papa chola • 20 g Col • 40 g Cilantro • 500 g Carne de cerdo 	<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picar cebolla blanca y ajo en brunoise. • Pelar y cortar en trozos las papas. • Picar en chiffonade la col. • Picar finalmente el cilantro. • Cortar la carne en trozos. • Reservar en tazones los ingredientes. 	<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla roja • Cuchillo cebollero • Tazones
<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Manteca de cerdo • 20 g Achiote 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un refrito con la manteca de cerdo, achiote, ajo y cebolla blanca. 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo
<p>PARA LA SOPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3000 ml Agua • 250 g Arroz de cebada • 8 g Sal • 4 g Pimienta • 200 ml Leche 	<p>PARA LA SOPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dorar la carne de cerdo y añadir el agua y papa a la preparación. • Luego el arroz de cebada. • Mover constantemente. • Agregar la col, y cilantro, además de sazonar. • Se añade la leche a la sopa y dejar hervir por diez minutos. • Luego se sirve. 	<p>PARA LA SOPA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo
<p>MONTAJE FINAL</p>	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. • Se acompaña con cilantro. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero

		<ul style="list-style-type: none"> • Cuchara sopera • Cucharón
--	--	--

CALDO DE PATAS		
	TIPO:	SOPA
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 2000 ml Agua • 800 g Pata de res • 250 g Mote • 300 g Cebolla blanca • 40 g Ajo 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Cocinar la pata con el mote sin sal. Durante una hora y media a dos horas en una olla de presión. • Picar cebolla blanca y ajo en brunoise. • Reservar en tazones los ingredientes. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Tabla verde • Cuchillo cebollero • Tazones
PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • 40 g Achiote 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar en un refrito con achiote, ajo y cebolla blanca. 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Sartén • Cuchara de palo
PARA LA SOPA	PARA LA SOPA	PARA LA SOPA <ul style="list-style-type: none"> • Olla


<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Pasta de maní • 500 ml Leche • 20 g Orégano • 6 g Sal • 3 g Pimienta 	<ul style="list-style-type: none"> • Añadir a la olla con patas cocidas y poner el mote. • Licuar pasta de maní con leche y poner en la olla. • Colocar orégano y sazonar. • Cocinar hasta que la sopa espese un poco. 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuadora
MONTAJE FINAL	MONTAJE FINAL	MONTAJE FINAL
	<ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara sopera • Cucharón

COLADA DE CHUROS		
 	TIPO:	COLADA
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	90 A 100°C


INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Churos • 100 g Limón meyer • 100 g Cilantro • 80 g Perejil • 300 g Cebolla blanca 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Se deben lavar los churos 20 veces, para luego colocarlos en una olla con agua por cuatro horas. • Cernir y lavar nuevamente. Se los deja en agua hasta el día siguiente. • Luego se los cuece en una olla con agua por 80°C por dos minutos y luego se los coloca en agua fría. • Se colocan los churos en limón, agua, sal y cilantro. • Picar cilantro y perejil finamente. • Picar cebolla blanca en brunoise. • Reservar en tazones los ingredientes. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cucharon • Tabla verde • Cuchillo cebollero • Tazones • Cernidor
PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • 300 g Carne de cerdo con hueso • 20 g Achiote 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Picar la carne de cerdo. • Elaborar un refrito con cebolla blanca, perejil, cilantro y achiote. • Agregar la carne de cerdo al refrito. 	PARA EL REFRITO <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Tabla roja • Cuchara de palo • Cuchillo cebollero
PARA LA COLADA	PARA LA COLADA <ul style="list-style-type: none"> • Añadir agua al refrito. 	PARA LA COLADA

<ul style="list-style-type: none"> • 2000 ml Agua • 150 g Harina de haba tostada • 150 g Harina de maíz tostado • 5 g Sal • 2 g Pimienta 	<ul style="list-style-type: none"> • Hidratar las harinas con agua y colocar esto en el caldo. • Dejar cocinar por varios minutos y sazonar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuchara de palo • Olla
<p>PARA LOS ACOMPAÑANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 g Ají • 60 g Tomate riñón • 30 g Pasta de maní • 20 g Maíz tostado 	<p>PARA LOS ACOMPAÑANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aparte elaborar un ají con tomate riñón, pasta de maní y cebolla. • Tostar maíz. 	<p>PARA LOS ACOMPAÑANTES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Licuadora • Olla
<p>MONTAJE FINAL</p>	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. • Se sirve la colada junto a los churos, ají y maíz tostado. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara sopera • Cucharón

COLADA DE HARINA DE HABA		
	TIPO:	COLADA
	TÉCNICA:	

	<p>TEMPERATURA:</p>	<p>90 A 100°C</p>
<p>INGREDIENTES:</p>	<p>ELABORACIÓN:</p>	<p>UTENSILIOS:</p>
<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g Cebolla blanca • 20 g Cilantro • 100 g Apio • 300 g Carne de cerdo con hueso • 200 g Papa chola 	<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picar cebolla blanca en brunoise. • Picar finamente cilantro. • Picar apio en rodajas. • Picar carne de cerdo en trozos. • Pelar y picar papas en trozos. • Reservar en tazones los ingredientes. 	<p>PARA EL MISE EN PLACE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla roja • Cuchillo cebollero • Tazones
<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 g Manteca de cerdo 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un refrito con cebolla blanca, apio y manteca de cerdo. • Dorar la carne de cerdo en el mismo refrito. 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo
<p>PARA LA COLADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2000 ml Agua • 300 g Harina de haba tostada • 6 g Sal • 3 g Pimienta 	<p>PARA LA COLADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agregar agua al refrito junto a las papas. • Hidratar la harina de haba tostada con agua. • Añadir las harinas hidratadas para espesar. 	<p>PARA LA COLADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo

	<ul style="list-style-type: none"> • Dejar cocinar por cuarenta minutos, moviendo constantemente. • Sazonar. 	
MONTAJE FINAL	MONTAJE FINAL <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. 	MONTAJE FINAL <ul style="list-style-type: none"> • Plato sopero • Cuchara sopera • Cucharón

POLLA RONCA		
	TIPO:	COLADA
	TÉCNICA:	
	TEMPERATURA:	90 A 100°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • 500 g Papa • 20 g Cebolla blanca • 20 g Ajo • 20 g Cilantro 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Pelar las papas. • Picar la cebolla blanca y ajo en brunoise. • Picar finamente cilantro. 	PARA EL MISE EN PLACE <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla roja • Cuchillo cebollero • Tazones

<ul style="list-style-type: none"> • 40 g Col • 500 g Costilla de res 	<ul style="list-style-type: none"> • Picar en chiffonade la col. • Cortar las costillas en trozos. • Reservar en tazones los ingredientes. 	
<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 g Manteca de cerdo 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer un refrito con manteca de cerdo, cebolla blanca y ajo. • Agregar las costillas para dorarlas. • Colocar las papas y la col. 	<p>PARA EL REFRITO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo
<p>PARA LA COLADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2000 ml Agua • 250 g Harina de máchica • 6 g Sal • 3 g Pimienta 	<p>PARA LA COLADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Añadir agua. • Hidratar la harina de máchica. • Agregar en la sopa para espesar. Colocar un poco de cilantro. • Sazonar y dejar cocinar hasta que espese. 	<p>PARA LA COLADA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olla • Cuchara de palo
<p>MONTAJE FINAL</p>	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servir la sopa. • Decorar con cilantro. 	<p>MONTAJE FINAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plato sobero • Cuchara sopera • Cucharón

7. CAPÍTULO IV

7.1. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1.1. CONCLUSIONES

Tras el trabajo de investigación se puede concluir:

- Hay una gran variedad de sopas, por el fácil acceso a distintos productos; los cuales han permitido que las mismas posean diferentes alimentos con varios valores nutricionales; citando lo que dice Michell Fried, “mientras viajaba y conocía la verdadera comida del Ecuador, más reconocía el valor nutricional y la riqueza de lo que siempre se ha comido en el país. (Fried, 2011)
- La mayoría de las sopas tradicionales actualmente se derivan del mestizaje producido durante la conquista española, lo que hace que las ellas tengan una combinación de sabores, técnicas y productos.
- El origen y evolución del hombre se ligó bastante con su alimentación, y las variaciones que aplico a ella, por ello la sopa es muy importante porque fue una de las primeras preparaciones cocinadas que realizaron, un ejemplo son los vestigios encontrados en las cuevas Les Eyzies al sur oeste de Francia.
- Un alto porcentaje de las sopas tradicionales analizadas en este trabajo, poseen un alto nivel calórico, por lo que nutricionistas no recomiendan su consumo, y esto ha generado que el consumo de sopas se vaya disminuyendo.

- Los productos utilizados dentro de las sopas investigadas en este trabajo poseen una combinación rica entre los distintos tipos de nutrientes existentes, los que varían entre carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales, todos ellos necesarios para una buena salud física.
- La sociedad quiteña tiene como costumbre arraigada desde la infancia el consumo de sopas, por lo que aún se encuentran presentes varias recetas en lugares como mercados, restaurantes y algunos hogares; además de que es usual el consumo de sopa como mínimo una vez a la semana.
- Tras elaborar las recetas operativas, se puede observar que la preparación de una sopa requiere de muchos pasos y tiempo, por ello en la actualidad su consumo ha disminuido; dado que se vive en una época bastante agitada y con poco tiempo para cocinar dentro de los hogares.
- Luego de realizar las recetas estándar, se puede concluir que las sopas investigadas en este trabajo no son una elaboración muy costosa, por lo que para algunos hogares de bajos recursos puede ser una fuente alimenticia baja en costos.
- Analizando los ingredientes que forman parte de estas sopas tradicionales, se puede hacer un hincapié, en que la mayoría son una gran fuente de carbohidratos, por lo que las vuelven altamente calóricas y depende de la salud de cada individuo si es bueno o malo consumirlas y con que frecuencia deben hacerlo,

7.1.2. RECOMENDACIONES

- Se debería mantener el consumo de sopas en los hogares, al menos tres veces por semana; pero disminuyendo su valor calórico por medio de cambios de algunos ingredientes o usando otro tipo de grasas.
- Si se busca la promoción de un turismo gastronómico, se requeriría de la asociación de cocineros y expertos en la gastronomía tradicional ecuatoriana, lo que fomentaría esta clase de turismo y dando el resultado de mayores ingresos dentro del país y mejorar la economía.
- No se deben rechazar las sopas por su valor calórico, porque en algunas de ellas encuentras ingredientes que no son utilizados en otros platos que no sean las mismas.

REFERENCIAS

- Acosta, R. (2009). El cultivo del maíz, su origen y clasificación. *Cultivos tropicales*, 30(2), 113-120. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1932/193215047017.pdf>
- Aguado, M. (09 de 1957). *La cebada*. Obtenido de https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1957_17.pdf
- Andes, P. (s.f.). *Parque Nacional El Cajas*. Obtenido de s.f.: <https://www.planetandes.com/es/ecuador/andes/azuay/parque-nacional-el-cajas/>
- Arévalo, J. (2004). La tradición, el patrimonio y la identidad. *Revista de estudios extremeños*, 925-956.
- Arturo Morales, Dolores Carmen Morales y Eufrasia Roselló. (1991). Sobre la presencia del Bacalao (*Gadus Morhua*) en la Cartuja Sevillana de Santa María de las Cuevas (siglos XV-XVI). *Separata de Archivo Hispalense*, 226. Obtenido de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37668225/1991_Morales__Rosello_y_Morales_-_Presencia_del_bacalao_en_La_Cartuja_sevillan_de_Santa_Maria_de_las_Cuevas_S._XV-XVI.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3D1991_-_Sobre_la_presenci
- Bernardi, L. (s.f.). *Perfil de las arverjas*. Obtenido de https://www.agroindustria.gob.ar/sitio/areas/ss_mercados_agropecuarios/areas/regionales/_archivos/000030_Informes/000040_Legumbres/000012_Perfil%20de%20las%20Arvejas%20-%202017.pdf
- Café TV. (s.f.). *Colada de haba y cuy con Carlos Gallardo*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=kmJFU9BkYy4>

- Cámara de comercio de Bogotá. (2015). *Manual de la Zanahoria*. Obtenido de <https://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/14309/Zanahoria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Clínica del Tiempo. (2018). *La importancia de la sopa*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://clinicadotempo.com/noticia/la-importancia-de-la-sopa/>
- Comisión Nacional para el conocimiento y uso de la biodiversidad. (s.f.). *Aguacate*. Obtenido de <https://www.biodiversidad.gob.mx/usos/alimentacion/aguacate.html>
- Cuvi, P. (2001). *Recorrido por los sabores culinarios del Ecuador*. Quito: Nestlé.
- Dávila, G. N. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Laurus*, 12, 180-205. Recuperado el 18 de 05 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/761/76109911.pdf>
- Dionicio, M. A. (29 de 01 de 2018). Lo dañino de comer sopas instantáneas. *El universal*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.eluniversal.com.mx/articulo/menu/2017/04/4/lo-danino-de-comer-sopas-instantaneas>
- Disgralec. (s.f.). *Supermercado online*. Obtenido de <http://www.disgralec.com/home/193-sambo-unidad.html>
- Disgralec. (s.f.). *Supermercado Online*. Obtenido de <http://www.disgralec.com/home/91-meloco-libra.html>
- El Comercio. (2007). *Sopas, Creamas y Salsa. Cocina Creativa*. Lima: Editora El Comercio.
- El comercio. (04 de 09 de 2014). *¿Cuáles son las razones para el consumo de "comida chatarra"?* Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/razones-consumo-comida-chatarra.html>

El comercio. (29 de 05 de 2014). *Un ecuatoriano firma el segundo mejor libro de cocina del mundo*. Recuperado el 14 de 04 de 2019, de <https://www.elcomercio.com/tendencias/ecuatoriano-segundo-mejor-libro-gastronomia-sopas-edgar-leon.html>

El telégrafo. (10 de 09 de 2014). *Los ecuatorianos apenas consumen una y media porción de frutas y vegetales (Infografía)*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/salud/1/los-ecuatorianos-afenas-consumen-una-y-media-porcion-de-frutas-y-vegetales-infografia>

El telégrafo. (12 de 07 de 2018). *30% de los niños ecuatorianos tiene sobrepeso u obesidad*. Recuperado el 14 de 04 de 2019, de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/sobrepeso-obesidad-ninos-ecuatorianos>

El telégrafo. (27 de 05 de 2018). *Ecuador retorna a la alimentación tradicional*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/ecuador-alimentacion-tradicional>

El tiempo. (02 de 06 de 2018). *Los sabores más escondidos de Ecuador resurgen en "Cocinando en los orígenes"*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.eltiempo.com.ec/noticias/ecuador/4/los-sabores-mas-escondidos-de-ecuador-resurgen-en-cocinando-en-los-origenes>

El Universo. (16 de 02 de 2007). El ají tiene un origen ecuatoriano. *El Universo*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/2007/02/16/0001/14/7350360B591B438E8A2879CD9210E8F3.html>

El Universo. (06 de 03 de 2012). El fréjol es de origen mexicano y no peruano-ecuatoriana, según investigadores. *El Universo*. Obtenido de <https://www.eluniverso.com/2012/03/06/1/1430/frijol-origen-mexicano-peruano-ecuatoriano-segun-investigadores.html>

- Estrada, E. (1998). En *El Pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador*. (págs. 76-77). Quito: FUNDACYT. Obtenido de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/3938/1/iniapscdpCD99.pdf>
- Estrategia Nacional para el Cambio de la Matriz Productiva. (05 de 2015). *Estrategia Nacional para el cambio de la Matriz Productiva*. Recuperado el 14 de 04 de 2019, de <https://www.vicepresidencia.gob.ec/wp-content/uploads/2013/10/ENCMPweb.pdf>
- FAO. (2004). *El año Internacional del Arroz 2004, El arroz es vida*. Obtenido de <http://www.fao.org/rice2004/es/f-sheet/hoja3.pdf>
- Fried, M. (2011). *Comidas del Ecuador*. Quito: Artes Gráficas Señal Impreseñal Cía. Ltda.
- Fundación Española de la Nutrición. (s.f.). *Manteca de cerdo*. Obtenido de <http://www.fen.org.es/mercadoFen/pdfs/manteca.pdf>
- García, O. R. (09 de 2017). *Artículo de opinión N.84*. Obtenido de Origen de las Aves Tercera Parte: https://www.vetcomunicaciones.com.ar/uploadsarchivos/origen_de_la_gallina.pdf
- Hernández, M. B. (2018). El plátano: la historia detrás de la fruta... y otros secretos. *Centro de Investigación Científica de Yucatán*, 6. Obtenido de https://www.cicy.mx/Documentos/CICY/Desde_Herbario/2018/2018-09-13-MBurgos-El-platano.pdf
- INIA. (02 de 2004). *Cultivo del Haba*. Obtenido de http://repositorio.inia.gob.pe/bitstream/inia/740/2/Horque-Cultivo_del_Haba.pdf
- INIAP. (04 de 1993). *EL MELLOCO*. Obtenido de <http://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2693/3/iniapscpm60.pdf>
- ISAL. (s.f.). *Historia de la sal*. Obtenido de <https://www.institutodelasal.com/es/sobre-la-sal/historia-de-la-sal>

- Joanna Klein. (5 de 09 de 2017). Why onions make you cry? *New York Times*, pág. 2. Obtenido de <https://www.nytimes.com/2017/09/05/science/onions-crying-chemicals.html?ref=nyt-es&mcid=nyt-es&subid=article>
- La Hora. (02 de 09 de 2010). El maíz, una historia con sabor a América. Obtenido de <https://lahora.com.ec/noticia/1101011946/el-mac3adz-una-historia-con-sabor-a->
- La Hora. (19 de 01 de 2019). La colada de churos, una tradición de la serranía ecuatoriana. Obtenido de <https://lahora.com.ec/noticia/1102216055/la-colada-de-churos-una-tradicion-de-la-serrania-ecuatoriana>
- La República. (01 de 07 de 2007). *Piden retirar sopa del menú*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://larepublica.pe/sociedad/250352-piden-retirar-sopa-del-menu/>
- Landívar, S. (19 de 07 de 2017). Por qué debes tomar la sopa. *El universo*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.eluniverso.com/vida/2017/07/19/nota/6287347/que-debes-tomar-sopa>
- León, E. (2012). *Sopas. La identidad de Ecuador*. Quito: Ediecuatorial.
- Martínez, A. (2010). *Técnicas culinarias*. Madrid: Ediciones Akal.
- Martínez, A., & Pedrón, C. (2016). *CONCEPTOS BÁSICOS EN ALIMENTACIÓN*. Obtenido de <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Martínez, V. L. (2013). *Métodos, técnicas e instrumentos de investigación*. Recuperado el 18 de 05 de 2019, de https://www.academia.edu/6251321/M%C3%A9todos_t%C3%A9cnicas_e_instrumentos_de_investigaci%C3%B3n
- McGEE, H. (2007). *La cocina y los alimentos*. España: DEBATE.

Ministerio de Agricultura y Ganadería de Costa Rica. (s.f.). *Guías técnicas del manejo poscosecha de apio y lechuga para el mercado fresco*. Obtenido de

http://www.mag.go.cr/biblioteca_virtual_ciencia/manual_apio_lechuga_l.pdf

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f.). *Caldo de patas*. Obtenido de http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Caldo_de_patas

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f.). *Colada de churos*. Recuperado el 01 de 12 de 2019, de http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Colada_de_churos

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f.). *Colada de haba*. Obtenido de http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Colada_de_haba

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f.). *Caldo de Polla Ronca*. Obtenido de http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Caldo_de_polla_ronca

Ministerio de Turismo. (2014). *Principales indicadores de turismo. Febrero 2015*. Recuperado el 14 de 04 de 2019, de <https://www.quito-turismo.gob.ec/index.php/es/estadisticas/datos-turisticos-principales/category/60-datos-turisticos-generales?download=425:mintur-boletin-febrero-2015>.

Ministerio de Turismo. (04 de 02 de 2019). *El turismo ecuatoriano creció en 2018*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/el-turismo-ecuatoriano-crecio-un-11-en-2018/>

Miranda, E. (08 de 06 de 2017). Aumenta la implementación de negocios de comida rápida. *El universo*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.eluniverso.com/guayaquil/2017/06/08/nota/6220147/aumenta-implementacion-negocios-comida-rapida>

Montecristi GOLF CLUB & VILLAS. (s.f.). *Semana de la Fanesca en Montecristi Golf Club*. Obtenido de <https://www.montecristigolf.com/es/fanesca/>

Mundo DINERS. (06 de 10 de 2016). *Orígenes, en búsqueda de los sabores ancestrales*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <http://www.revistamundodinners.com/?p=6332>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2009). *Comida Chatarra en los centros escolares*. Recuperado el 30 de 03 de 2019, de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Investigaci%C3%B3n%20comida%20chatarra%20en%20los%20centros%20escolares_2010.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura. (2019 de junio de 2019). *Inocuidad de los alimentos, Asunto de todos*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/ca4449es/ca4449es.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). *Definiciones para los fines del Codex Alimentarius*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/w5975s/w5975s08.htm>

Pazos, J. (2007). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria. Historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSA.

Peralta, E. (06 de 12 de 2016). *El Choco en Ecuador "Estado del Arte"*. Obtenido de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/3938/1/iniapscdpCD99.pdf>

Plan Nacional del Buen Vivir. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021*. Recuperado el 14 de 04 de 2019, de https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf

Posso, M. (s.f). *Proyectos, tesis y marco teórico*. Ecuador: Noción Imprenta.

- R. Rodríguez, M. R. (2018). Características agronómicas y calidad nutricional de los frutos y semillas de zapallo. *Revista Colombiana de Ciencia Animal*, 86-97. Obtenido de <http://oaji.net/articles/2019/7095-1553898673.pdf>
- Ramírez-Concepción, H. R. (s.f.). Efectos terapéuticos del ajo. *Artículos de revisión*, 9.
- Real Academia Española. (s.f.). *Tradicional*. Obtenido de <https://dle.rae.es/?id=aDdCZUo>
- Restrepo, S. L., & Gallego, M. M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimenticios en escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 19(36), 127-148. Recuperado el 16 de 01 de 2019, de <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
- Riofrío, M. (2003). *La Cocina Ecuatoriana. Paso a paso*. España: Lexus Editores.
- Ruiz, R. (2007). *El método científico y sus etapas*. Recuperado el 18 de 05 de 2019, de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>
- Salud Total. (01 de 06 de 2015). *¿Son nutritivas las sopas?* Recuperado el 30 de 03 de 2019, de <https://www.saludsapersonas.com/vivesaludtotal/index.php/nutricion-y-ejercicios/alimentacion/161-son-nutritivas-las-sopas>
- Smith. (1980). Publihing Qualitative Research. *American Educational Research Journal*, 24(2), 173-183. Recuperado el 18 de 05 de 2019
- Teleamazonas. (17 de 5 de 2019). *Cuarto importantes beneficios de los chochos*. Obtenido de <http://www.teleamazonas.com/2019/05/cuatro-importantes-beneficios-de-los-chochos/>
- Universidad Autónoma de Yucatán. (2017). Origen, Historia y Situación Actual de la Oveja Pelibuey en México. *Tropical and Subtropical Agroecosystems*, 429-439.

Universidad de las Américas. (s.f.). MANUAL OPERATIVO DE COCINA. *Capacitación de servicios alimenticios. Centros infantiles del buen vivir.* Quito, Ecuador: Universidad de las Américas.

Universidad Nacional De Entre Ríos. (s.f.). *Cebolla*. Obtenido de <http://www.fca.uner.edu.ar/files/academica/deptos/catedras/horticultura/cebolla.pdf>

Ville, C. (1984). *Biología*. México: INTERAMERICANA S.A.

ANEXOS

- **ANEXO 1 - ENTREVISTAS**

Entrevista 1: Nutricionista Paola Calvopiña

Paola Calvopiña nutricionista y dueña de Activa Nutrición fue la primera entrevistada. Ella brinda su punto de vista acerca del valor nutricional de las sopas tradicionales. Menciona la gran variedad de sopas que existen en Ecuador las cuales tienen un alto valor nutricional, más en la mayoría lo que prevalece es un gran porcentaje calórico.

Ella recomienda el consumo de sopa a niños pequeños y en etapas de desarrollo, personas con desnutrición, adultos mayores (grupos vulnerables), y personas con una vida activa (actividad física) para que los mismos puedan acceder a una buena fuente de nutrientes. Por otro lado, desaconseja que adultos jóvenes o adultos con vida sedentaria las coman, pues un exceso de calorías en su dieta puede generar problemas de peso y salud.

También sugiere que las sopas deben mantener un balance entre alimentos con distintos nutrientes. Un ejemplo de esto es, evitar colocar leche en sopas con un alto contenido de hierro; debido a que el calcio inhibe la absorción o el consumo de hierro. Otro ejemplo es que se debe evitar realizar caldos o fondos con huesos, porque los mismos poseen purinas; las cuales son un compuesto heterocíclico aromático, que se descompone en ácido úrico y al existir un excedente en el cuerpo humano puede generar problemas renales.

Como consejo para mejorar el valor nutritivo de las sopas opina que es mejor no cocinar los vegetales en la sopa, sino blanquearlos o dar una cocción al vapor, para que estos no pierdan sus vitaminas y fibras. También añadir más leguminosas a las sopas para elevar su contenido proteico y de hierro.

Entrevista 2: Antropóloga Karina Fonseca

Karina Fonseca es antropóloga y la encargada en el área de patrimonio intangible en el Instituto Nacional de Patrimonio Cultural (INPC); entidad que se realiza la investigación y metodologías de lo que es el patrimonio cultural ecuatoriano. Fue la segunda entrevistada. Y ella dio su opinión sobre el valor y la importancia que poseen las sopas dentro de la cultura ecuatoriana.

Menciona que la gastronomía está ligada a los usos sociales rituales y asociados con la naturaleza. Dentro de su campo de trabajo se lo conoce como patrimonio alimentario; y el mismo forma parte del patrimonio material intangible.

Este tipo de patrimonio es el que da sentido de pertenencia, representatividad e identidad a los pueblos, además de que es transmitido de generación a generación.

En el caso de las sopas, para que una sea reconocida como patrimonio: está debe ser representativa, es decir reconocida por las comunidades, debe otorgar un sentido de apropiación; debe ser social, lo que quiere decir que genere unión y solidaridad además de ser transferidas por generaciones.

Karina resalta la importancia de las técnicas utilizadas y como estas dan el valor cultural a las sopas tradicionales, y que estas deben poseer por lo menos unos 50 años de historia con referencia a trasmisión de conocimientos. Un ejemplo es la forma en que las sopas son parte de la historia ecuatoriana, desde dichos reconocidos por los abuelitos como: “come toda la sopa para ser grande y fuerte”, y a partir de ello influencia en la nutrición de varios hogares, en sus conexiones familiares en ciertas fechas importantes y la unión con la madre tierra o pacha mama.

Entrevista 3: Ingeniero Química y Máster en Agroindustria Daniel Arteaga

Daniel Arteaga es ingeniero químico y máster en agroindustria, además de exdocente de gastronomía en la Universidad de las Américas; por lo que tiene una visión muy clara sobre la química de los alimentos. Su posición con respecto al lado nutritivo de las sopas tradicionales es que las mismas son altamente nutricionales, debido a su elevado porcentaje calórico y de carbohidratos además de la presencia de los fondos o caldos en ellas (ya que si los vegetales no son sobre cocinados las vitaminas de estos pueden encontrarse en el fondo).

Dice que se debe aprender a elaborar bien las sopas, pues estas no son solo hervir agua con vegetales; sino que debe manejarse de manera adecuada las temperaturas, para evitar la pérdida de vitaminas y minerales de los ingredientes de la sopa, dado que el calor genera que se pierdan.

Recomienda que los vegetales sean cocidos al vapor o blanqueados para mantener sus nutrientes intactos, y así se aportará un mejor valor nutricional a la sopa. También menciona que se debe manejar el contenido proteico y vitamínico de las sopas, para volverla nutricional. Por lo que en las sopas tradicionales el cálculo de valor nutricional cambiará de acuerdo con sus ingredientes.

Por último, resalta que las sopas tradicionales son patrimonio cultural alimentario, pocamente explotado. Se debería rescatar la identidad andina ecuatoriana por medio de la gastronomía, porque era el alimento de los antepasados de todos los ecuatorianos y utilizaban productos propios de cada localidad.

Entrevista 4: Antropóloga Milena Díaz

Milena Díaz es antropóloga y comunicadora con especialización en antropología culinaria y cocinas conventuales; actualmente es chef encargada del La Casa San Marcos Hotel Boutique en el centro histórico y pertenece a la red de los

guardianes de las semillas ancestrales como embajadora. Por lo que se la puede considerar como una experta en conocimientos de cocina ancestral, cocina poscolonial y los ingredientes que utilizaron.

Ella habla de la similitud a lo largo de Latinoamérica en la influencia poscolonial dentro de su gastronomía. Ya que se genera una combinación de conocimientos, saberes, ingredientes y técnicas. Menciona que la alimentación en la época precolombina en la sierra era altamente calórica, ya que consumían en su mayoría tubérculos y granos, y bajo en proteínas animales. Por lo que con la llegada de los españoles su alimentación cambia por la introducción de ingredientes como especias, ganado vacuno, ovino, gallinas, cerdos y otros cereales, además de técnicas culinarias y su religión.

Desde el punto de vista de sopas, nombra los uchus que significan coladas, y que estos fueron una combinación de harinas que sirvió como una gran fuente alimenticia durante la precolonia. Las cuales eran condimentadas con una mezcla de agua, maíz y ají molido en morteros de piedra. y que durante la llegada de los conquistadores se perdió esta costumbre porque consideraban al ají como diabólico por su picor y la sensación en la boca.

También señala la existencia de sopas aguadas y que con la misma influencia española se realizaba un caldo de pichón el cual era meramente para fines religiosos utilizada para curación. El uso de vísceras en nuestra gastronomía se da porque era el alimento de los esclavos e indígenas, ya que los cortes buenos eran para las altas sociedades y religiosos; o utilizar la leche para espesar sopas o elaborar cremas. Indica que los métodos de conservación existentes eran por deshidratación a altas y bajas temperaturas y que con la llegada española se empezó a utilizar especias y ácidos.

Por último, menciona que en el país no tenemos una fuerte identidad gastronómica por los distintos cambios en la estructura de creencias y cosmovisión que se vieron afectadas por las distintas conquistas que existieron

desde la precolonia. Y sobre las sopas que la mayoría de las sopas tradicionales que conocemos son poscoloniales por los ingredientes que se utilizan.

Entrevista 5: Chef Edgar León

Edgar León es un chef graduado de Le Cordon Bleu Francia, investigador, muy conocido en Ecuador por ser dueño de la marca ILE, además de escritos del libro “Sopas la identidad de Ecuador” ganador del segundo lugar en el Gourmand World Cookbook Awards 2014.

Una especialidad suya son las sopas ecuatorianas. Él considera que las sopas de Quito poseen un sincretismo a nivel nacional, pues como Quito es la capital ecuatoriana ha tenido mucha migración de otras personas de provincias y su gastronomía tradicional, no solo es un mestizaje de la gastronomía criolla, sino que también tiene influencia y aporte de su comida y ha generado esta mezcla tan interesante que es la comida tradicional Quiteña. Un ejemplo nos da con el aguado de gallina que se lo encuentra tanto en costa como sierra.

Habla sobre los lucros, locros, logros, longro que son muy típicos y tradicionales de la sierra andina, y existen un aproximado de 47 locros distintos. La gastronomía tradicional precolombina consistía en papas, porotos, ají, tubérculos, achogchas, berros, nabos, mashua, oca, camote, tazos, hoja tierna de amaranto y hoja tierna de quinua; y todos estos llegaron a formar parte de un respectivo locro.

Menciona que existen varias sopas precolombinas como: sopa de harnero o chorreada, sopa de lluspas (tortillas de maíz aplastadas cocidas en caldo, que al estar cocidas subían a la superficie, y la palabra lluspas significa conchita o similitud a ellas), sopa de quinua, locros, crema de choclo, crema de zapallo, crema de aguacate, sopa de harina de papa, sopa de harina de maíz, sopa de catzos, sopa de churos, sopa de cuy, sopa con trucha (cocida tanto que el hueso se desmenuzaba).

El yahuarlocro tiene ese origen, debido a que previamente existía una sopa elaborada con vísceras de carne de cualquier animal (cuy, conejo, pato, llama, pavas de monte, perdices), sangre del mismo (cuajada, escurrida, cocida con hasnayuyu, paico, sal y ají), papa. Que era servida de manera similar al actual yahuarlocro y acompañada de mote (pues el yahuarlocro actual tiene leche, cebolla, y borrego). Hay alrededor de 70 sopas precolombinas.

Hace un énfasis en que la sangre era parte ritual de la cocina, y en especial la carne de llama y sangre era muy ritual. Antes tomaban un cuenco con sangre de llama para volverse fuertes y resistentes. El ají era parte elemental de todas las sopas, pues era uno de los condimentos principales, aunque también utilizaban cortezas de árbol y hierbas.

Se le consultó sobre el aspecto nutricional de las sopas, y él considera que lo son totalmente. Que para ello uno debe agregar los vegetales blanqueados al final de la cocción para no perder sus nutrientes. Y no mezclar el hierro con calcio. Se debe conocer el término de cocción de las sopas, y no sobrepasarla. Comenta la gran pérdida de productos tradicionales y originarios, que por la falta de consumo y uso se extinguen. Ingredientes que fueron bases para la alimentación precolombina y que hoy en día no hay, ni se encuentra. Y ni tanto precolombina, sino productos utilizados por los abuelos de la actual generación de jóvenes ecuatorianos que nunca en su vida ha escuchado sobre estos productos y peor probarlos.

Y que deben ser los ecuatorianos mismos quienes impulsen la gastronomía tradicional ecuatoriana, es tan rica que si se la promueve de manera correcta se puede generar un turismo gastronómico; y también un rescate y preservación de las recetas.

Entrevista 6: Dueña de puesto en mercado Central

Fani Bonilla es dueña de un puesto en el mercado Central, originaria de Ambato de la parroquia de Huachi Grande, elabora distintas sopas tradicionales del cantón Quito; recetas aprendidas de su abuelita, ya que son recetas de tercera generación.

Dentro de su menú se encuentran varias sopas como lo son la colada de haba, caldo de patas, arroz de cebada, yahuarlocro, caldo de gallina, entre otras; las cuales varía de acuerdo al día de la semana y a lo que solicitan sus comensales. En la entrevista se averiguó principalmente sobre la colada de harina de haba tostada, pues es una receta bastante olvidada actualmente. Y eso es algo que ella resalta bastante, la forma en que las recetas tradicionales se están perdiendo y en cómo se podría evitarlo. Ya que es algo que forma parte de nuestra historia y del origen de la cocina ecuatoriana.

A su parecer las sopas son muy tradicionales porque es algo que le han enseñado desde su niñez, y ella es de la generación en la que se toma sopa tanto en el almuerzo como en la merienda.

Entrevista 7: Proveedora de productos vegetales orgánicos

Luego se entrevistó a Blanca Beltrán, proveedora de productos vegetales orgánicos en el mercado de San Antonio desde hace 3 años. Sus productos tienen origen en Calacalí, por Rayocucho. Siendo también productos sostenibles. Se los cultiva con el uso de aguas subterráneas de los terrenos mismos, lo que les otorga un mejor sabor según sus consumidores. Resalta la importancia de utilizar productos naturales y sin químicos.

Ella considera que las sopas tradicionales de Quito son muy nutritivas y sanas. Siendo consumidas para ella desde su niñez y las mismas dadas a sus hijos. Y

que son importantes para la cultura de Ecuador, ya que forman parte de sus tradiciones e historia.

Entrevista 8: Proveedores de productos lácteos

La empresa La Querencia es hacienda ganadera y productora de lácteos, que van desde queso, leche, yogurt, helado, manjar y crema de leche, ubicada en Nono.

Se conversó con el trabajador Joshua Garófalo, quien fue el entrevistado. Comenta que esta empresa está formada por varios accionistas. Ofrecen aparte de productos lácteos el servicio de catering, granja didáctica, cabalgatas, paseos en bicicleta, Además de que tiene planes de expandir una sucursal a Quito para que sea más fácil el acceso a sus productos. O en caso de desear sus productos se puede contactar con la empresa.

Comentó acerca del lado nutritivo de las sopas. El considera que depende de sus ingredientes para que lo sean, y que en su mayoría y considera que las son. Y que al utilizar lácteos dentro de las sopas se debe tener cuidado pues depende de los ingredientes.

Habla sobre la importancia cultural de las sopas para la gastronomía ecuatoriana, y el rescate de las mismas.

- **ANEXO 2 - ENCUESTA FORMATO**

SOPAS TRADICIONALES QUITAÑAS

Encuesta para proyecto de tesis

Género: Masculino _____ Femenino _____

Rango de edad: 18 - 25 _____ 26 - 35 _____ 36 - 45 _____ 45 - 60 _____ +60

Responde las siguientes preguntas con una °X°, y enumeré las que se plantean de tal manera.

1. Del 1 al 12 enumera las siguientes sopas, de acuerdo con cuan conocidas crees que son (siendo 1 la más conocida y 12 la menos conocida):

Ají de carne _____	Crema de chocolate _____
Sopa de lluspas _____	Crema de aguacate _____
Colada de churos _____	Sopa de arroz de cebada _____
Caldo de patas _____	Yahuarlocro _____
Crema de zapallo _____	Fanesca _____
Polla Ronca _____	Colada de harina de habas _____

2. Consideras, ¿qué las siguientes sopas son tradicionales de Quito?

Ají de carne _____	Crema de chocolate _____
Sopa de lluspas _____	Crema de aguacate _____
Colada de churos _____	Sopa de arroz de cebada _____
Caldo de patas _____	Yahuarlocro _____
Crema de zapallo _____	Fanesca _____
Polla Ronca _____	Colada de harina de habas _____

3. Conoces alguna sopa tradicional Quiteña que no haya sido mencionada en esta encuesta. En caso de responder sí, ¿Cuál?

Sí _____ No _____ ¿Cuál? _____

4. Durante tu niñez e infancia tomaste sopas.

Sí _____ No _____

5. ¿Te gustaban las sopas que tomabas?

Sí _____ No _____

6. Actualmente cuantas veces a la semana tomas sopa.

1 vez ____ 3 veces ____ 5 veces ____ Todos los días ____
2 veces ____ 4 veces ____ 6 veces ____

7. Selecciona entre el listado la sopa que más te guste.

Ají de carne ____	Crema de chocolate ____
Sopa de lluspas ____	Crema de aguacate ____
Colada de churos ____	Sopa de arroz de cebada ____
Caldo de patas ____	Yahuarlocro ____
Crema de zapallo ____	Fanesca ____
Polla Ronca ____	Colada de harina de habas ____

8. Consideras, ¿Qué las sopas son nutritivas?

Sí _____ No _____ ¿Por qué? _____

• ANEXO 3 - GLOSARIO

El glosario iniciará por orden alfabético y dividido por grupos (terminología general, técnicas de cocción, y temperaturas).

Terminología general:

- Aderezos: “adicionar a una elaboración sal o cualquier otra especia”.

- Aliñar: “condimentar”. (Riofrío, 2003)
- Aprovechar: “utilizar restos de géneros para realizar otros preparados”. (Martínez A. , 2010)
- Brunoise: “corte en forma de dados pequeños”. (Martínez A. , 2010)
- Caldo: “líquido que se obtiene de cocer a fuego lento verduras, huesos o carnes para utilizar en sopas o salsas”. (Riofrío, 2003)
- Clarificar: “dejar totalmente limpio de impurezas y sustancias flocculantes a un caldo”. (Martínez A. , 2010)
- Colar: “pasar un líquido por un colador o por un chino para retirar las sustancias impuras”. (Martínez A. , 2010)
- Concentrar: “reducir un caldo o una salsa por evaporación”. (Martínez A. , 2010)
- Desgrasar: “retirar la grasa que va emergiendo en un caldo, sopa, etc. Durante la cocción”. (Martínez A. , 2010)
- Desleír: “mezclar una sustancia espesante como la maicena, con un poco de líquido (agua, leche o caldo) “. (Riofrío, 2003)
- Dorar: “freír un alimento hasta que tome color dorado”. (Riofrío, 2003)
- Emplatar: “colocar un género cocinado con su correspondiente guarnición en una fuente o en un plato en el cual va a ser servido a continuación”. (Martínez A. , 2010)
- Encurtir: “macerar frutas, verduras o viandas en algún líquido que les penetre y sirva de conservante”. (Riofrío, 2003)
- Espumar: “retirar con una espumadera la espuma y las impurezas que emergen en un caldo, en una sopa o en un guiso durante su cocción”. (Martínez A. , 2010)
- Fondo: “caldo de cocción de un alimento, carne o pescado”. (Riofrío, 2003)
- Juliana: “cortar los vegetales en tiras finas que se utilizan generalmente como guarnición”. (Riofrío, 2003)
- Mirepoix: corte de verduras para un fondo, combinación de vegetales aromáticos. (zanahoria, cebolla, apio)
- Mise en place: “disposición previa a la preparación de un plato”. (Martínez A. , 2010)

- Rectificar: “poner a punto de sazónamiento una elaboración”. (Martínez A. , 2010)
- Reducir: “menguar el volumen de un líquido por la acción de calor directo”. (Martínez A. , 2010)
- Rehogar: “cocinar un género con grasa a fuego lento”. (Martínez A. , 2010)
- Sofreír: “rehogar ligeramente uno o varios géneros en grasa a fuego lento”. (Martínez A. , 2010)
- Sudar: cocinar un producto en un recipiente tapado, con un poco de grasa hasta que suavice y libere líquidos.

Técnicas culinarias:

- Cocer: “Técnica de cocinado que consiste en introducir un género en un líquido hirviente a 100°C hasta que resulte cocido”. (Martínez A. , 2010)
- Fritura superficial: se usa el calor de un sartén con un poco de aceite para freír el alimento. (McGEE, 2007)
- Fritura profunda: técnica de cocina que usa conducción y convección, la comida es sumergida en aceite caliente. (McGEE, 2007)
- Hervir: Transmitir calor por medio de un líquido, tiene burbujeo. (McGEE, 2007)

Temperatura de cocción:

- Temperatura de fritura profunda: desde los 160 a 180°C.
- Temperaturas zona de peligro: desde los 5°C a los 57°C.
- Temperatura zona de riesgo o crecimiento: desde 21°C a los 52°C.

- **ANEXO 4 - HOJA DE VIDA EXPERTOS**

HOJA DE VIDA

DATOS PERSONALES

Nombres y Apellidos : Diana Paola Calvopina Loaiza
Fecha de nacimiento : 01 de enero de 1991
Lugar de nacimiento : Quito
Cédula de Identidad : 171764135-9
Estado civil: Soltera
Dirección : Av. Brasil n39-67 y Granda Centeno
Teléfono : 022466074; 0984926382
Email: paolacalvopina@gmail.com

FORMACIÓN ACADÉMICA

2019 Diplomado en Nutrición en hipertiroidismo, hipotiroidismo y Enfermedad de Hashimoto. Primer Nivel
2018 Certificación ISAAK I
2018 Master Oficial en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte UOC Universitat Oberta de Catalunya.- Tercer Semestre
2018 Diplomado en nutrición Funcional
UESFIT "EDUCACIÓN SUPERIOR ESPECIALIZADA EN DEPORTE, TECNOLOGÍA Y NEGOCIOS" Morelia, Michoacan, México D.F
2014 "Licenciada en Nutrición Humana"

2008 “Bachiller en Ciencias Químico-Biológicas”

Unidad Educativa Sagrados Corazones de Rumipamba

EXPERIENCIAS LABORALES

2019 CINÉTICA GYM

Cargo: Nutricionista

2018 hasta la actualidad ELEMENTS: Centro Estético Ambato-Ecuador

Cargo: Nutricionista

2015 – 2016 Ministerio de Inclusión Económica y Social –MIES-

Cargo: Nutricionista de los Centros de Atención Infantil

2014 “SERINSE SA.”

Cargo: Nutricionista asociada

2013- hasta la actualidad “Consultorio Activa Nutrición”

Cargo: Nutricionista

2012- hasta la actualidad “Centro de Apoyo Psicológico ESCUCHARTE”

Cargo: Nutricionista

PRÁCTICAS PRE-PROFESIONALES

2012 Hospital Militar: Prácticas integradas de nutrición clínica y prácticas en el servicio de alimentación SAB

2012 Comunidad de Oyambarillo: Prácticas integradas de nutrición comunitaria

2012 Hospital de Yaruquí: Prácticas integradas de nutrición comunitaria

2012 Fundación Mariana de Jesús: Prácticas de evaluación del estado nutricional de los niños del Centro de atención Infantil

CURSOS

2019 “IV CONGRESO NACIONAL E INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN

CLÍNICA, METABOLISMO Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA”

2018 “III Taller de Nutrición en Enfermedad Renal” ÁGADA,
Capacitación en Salud Nutricional

2014 “II Jornadas Internacionales de Enfermería, Nutrición
Humana y Terapia Física”

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

2012 “Seminario Internacional de actualización en Medicina,
Nutrición y Promoción de la Salud”

Escuela Superior Politécnica del Chimborazo

2011 “I Jornadas Internacionales de Enfermería, Nutrición Humana
y Terapia Física”

Pontificia Universidad Católica del Ecuador

IDIOMAS

INGLÉS Nivel avanzado

OTROS DATOS DE INTERÉS

- Licencia de conducir no profesional tipo “B”
- Vehículo propio

APTITUDES PERSONALES

Excelente manejo de relaciones humanas

Manejo de normas de sanidad alimentaria

Experiencia en nutrición infantil

Experiencia en manejo de alimentación sana y saludable en personas adultas

Manejo de peso, IMC y otros indicadores

Control de proveedores de servicios de alimentos para los centros infantiles del buen vivir

Capacitación continua y permanente, sobre la manipulación e inocuidad de alimentos

Preparación de regímenes de alimentación nutritivos

Preparación de Planes de alimentación personalizadas; Dietas hipocalóricas y Dietas hipercalóricas

REFERENCIAS DE TRABAJO

EMPRESA: SODETUR S.A

Ing. Patricio Salgado

Teléfono: 0984251208

REFERENCIAS PERSONALES

EMPRESA: Aceros Emanuel

Gerente Propietaria: Beatriz Calvopiña Altamirano

Teléfonos: 2892683

Ing. Belén Albuja

Teléfono: 0998208238

Declaro que todo lo que antecede es verdad y está sujeto a verificación.

Lcda. Paola Calvopina Loaiza

NUTRICIONISTA

Quito abril de 2018

HOJA DE VIDA

1. DATOS PERSONALES

Apellidos: Arteaga Gallardo	Nombres: Daniel Rodrigo
Fecha de nacimiento: 04-02-1986	Nacionalidad: Ecuatoriano
País y ciudad de residencia: Ecuador	Dirección actual: Juan León Mera 31 y Bernardo de Legarda
Teléfono: 289-4432	Celular: 099-560-3924
Dirección de correo electrónico: danielarteaga@hotmail.com	



2. DATOS ACADÉMICOS

2.1. Estudios de postgrado

Nivel (Ph.D. - Doctorado / Maestría / Especialización)	Título	Número de registro SENESCYT	Nombre de la tesis	Universidad	País	Fecha	Grado con honores (Summa, Magna, Cum Laude)
Maestría	Agroindustria	1040-2018-1986730		UDLA	Ecuador	2018-07-17	

2.2. Estudios de pregrado

Título	Número de registro SENESCYT	Nombre de la tesis (si aplica)	Universidad	País	Fecha	Grado con honores (Summa, Magna, Cum Laude)
Ingeniería Química	1038-2016-255	Diseño y elaboración de equipo artesanal para el conchado de chocolate	Universidad San Francisco de Quito	Ecuador	2015	

3. IDIOMAS

Idioma	Lee			Escribe			Habla			Comprensión oral		
	Exc.	Bien	Reg.	Exc.	Bien	Reg.	Exc.	Bien	Reg.	Exc.	Bien	Reg.
Inglés	X			X			X			X		
Francés		X			X			X			X	
Japones			X			X			X			X

b) Cursos dictados en Pregrado

Nombre del curso	Fecha inicio	Fecha finalización	Horas totales de clase (de 60 minutos)	Universidad / Institución	País	Nombre de la Carrera / Departamento / Unidad donde dictó
Laboratorio Química General 1	08/2010	01/2011	28	USFQ	Ecuador	Politécnico
Laboratorio Química General 1	01/2011	05/2011	28	USFQ	Ecuador	Politécnico
Laboratorio Química General 2	01/2010	05/2011	28	USFQ	Ecuador	Politécnico
Ejercicios Química General 1	01/2010	05/2011	28	USFQ	Ecuador	Politécnico
Laboratorio Química General 2	08/2011	01/2012	28	USFQ	Ecuador	Politécnico
Laboratorio Química General 2	08/2011	01/2012	28	USFQ	Ecuador	Politécnico
Sanidad	09/2012	02/2016	256	UDLA	Ecuador	Gastronomía
Principios alimenticios	03/2014	07/2019	320	UDLA	Ecuador	Gastronomía
Investigación y Química Culinaria	03/2014	07/2019	480	UDLA	Ecuador	Gastronomía
Higiene y Nutrición	09/2015	07/2016	64	UDLA	Ecuador	Turismo

5.3. Dirección de tesis

Nivel (Ph.D. / Maestría / Especialización / Pregrado)	Título de la tesis	Universidad	País
Pregrado	Desarrollo de una línea de productos de bebidas energizantes artesanales a base de jícama con frutas cítricas del Ecuador	UDLA	Ecuador
Pregrado	Creación de una línea de productos basada en la implementación del ajo negro	UDLA	Ecuador
Pregrado	Creación de una línea gourmet de bebidas fermentadas artesanales a base de frutilla y uvilla	UDLA	Ecuador
Pregrado	Desarrollo de una línea de aceites extra virgen a partir del prensado en frío	UDLA	Ecuador
Pregrado	Plan de factibilidad para la creación de una línea de bebidas tradicionales ecuatorianas de moderación	UDLA	Ecuador
Pregrado	Adobos artesanales a base de vino ecuatoriano y especias, para productos cármicos	UDLA	Ecuador

5.4. Proyectos de investigación

Nombre del proyecto	Area de investigación	Universidad	País	Cargo
Bebida de avena deslactosada	Alimentos	UDLA	Ecuador	Investigador

6. PUBLICACIONES

6.1. Artículos en Revistas

Título del Artículo	Nombre de la Revista	Volumen /Número	ISSN	Fecha publicación	Dirección web	Revista: JCR / LATINDE X / SCIMAGO /No indexada

Desarrollo de una bebida de avena (avena sativa) sustituyendo leche entera con leche deslactosada	Re-inventando la Investigación en Salud y Educación para una sociedad transcultural: Propuesta de Acción.	N° 101	978-84-17261-73-3	2019	www.ual.es/editorial	

6.2. Libros

Autor		Título Libro	Editorial	Ciudad / País	ISBN	Fecha publicación	Revisado por pares (Sí/No)	Dirección web
Único	Co-autores							

6.3. Capítulo / Artículo en Libros

Título Capítulo	Título Libro	Editorial	Ciudad / País	ISBN	Fecha publicación	Revisado por pares (Sí/No)	Dirección web

7. PARTICIPACIÓN EN CONGRESOS Y SEMINARIOS

Nombre del evento	Fecha (mes / año)	Tipo participación (Organizador / Expositor / Invitado)	Nombre de la ponencia (si aplica)	País / Ciudad	Universidad / Institución
Responsible CARE	10/2008	Invitado	<i>Manejo Almacenamiento y Transporte Seguro de Productos Químicos.</i>	Ecuador/ Quito	Universidad Politécnica Nacional / Fundación Natura
EDUHEM2018	08/2018	Invitado	Transcultural Health	España /Almería	Universidad de Almería

8. EXPERIENCIA PROFESIONAL

Función/Cargo:	Analista
Institución:	Laboratorio de Control de Calidad L3C EMAAP-Q
País / Ciudad:	Ecuador / Quito
Período:	Desde 06/2009 hasta 08/2009
Actividades:	Recepción, preparación y análisis de muestras de agua para control de calidad. Implementación de manuales de control de calidad. Implementación acreditación ISO.

Función/Cargo:	Consultor Independiente
Institución:	Seguridad Alimentaria / Desarrollo de Productos D.A.
País / Ciudad:	Ecuador / Quito
Período:	Desde (07/2019) hasta (actual)
Actividades:	Asesoría en temas de seguridad e higiene alimentaria. Asesorías en desarrollo de productos alimenticios. Auditor Interno ISO 22000

9. PREMIOS Y DISTINCIONES CONSEGUIDOS

Nombre del premio/ distinción	Mérito por el que recibió el premio/distinción	Institución que otorga	País	Año

Lugar y fecha: 28/10/2019 Firma: Daniel Arteaga



Silvia Milena Díaz García

Bosmediano y José Carbo (sector canal 8)

Teléfono fijo: 02 3500125 Celular:0992974424

Correo electrónico: sndiaz@udlanet.ec

Fecha de nacimiento: 18 de noviembre 1979

Facebook: Milena Díaz García

Instagram: Milena Díaz García

Formación académica

- Primaria: Colegio la Presentación
- Secundaria: Colegio Isaac Newton
- Secundaria: Colegio Rousseau, especialización en Ciencias Sociales

Formación extra académica

- Universidad Internacional del Ecuador, título en Licenciada en Comunicación Social 2004
- Estudios de Fotografía en Alianza Francesa Quito
- Estudios en Universidad de las Américas Ecuador, en Gastronomía (re ingreso) 2013- 2017, para formalizar conocimientos y título.
- Estudios en Universidad de las Américas Ecuador en Sanidad con Jaime Guimialama Máster en manipulación de alimentos y sanidad HACCP o Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos.
- Licenciada en gastronomía 2017.

Publicaciones y Reconocimientos

- Red de alianzas entre Republica del Cacao y ONU MUJERES en políticas económicas de sustentabilidad y sostenibilidad
- Reconocimiento SLOW FOOD por la Hacienda Cochaucó y su cerdo tipo Iberico Cochaucó para usos exclusivos en la Madriguera Culinaria Ena Coneja Cocina Reproductora, propiedad de la Chef.
- Chef Color Food, arte y cultura gastronómica, con la Cancillería del Ecuador, Embajada de Ecuador en Israel.

- PNUD para el programa de Naciones Unidas GMC (Global Marine Commodities) para el programa de pesca responsable artesanal, respaldado por el programa como mujer que impulsa el desarrollo de mujeres en el área. 2019
- Elegida como la única chef mujer en el programa Huele que Alimenta como la mejor chef entre 10 hombres para el programa en CNT play, capítulo que puede ser visto siempre en la aplicación, con el proyecto y marca registrada de la chef VINTRICO (Vitrina Artística Culinaria en Movimiento)
- Embajadora de la red de Guardianes de Semillas, para el programa de “Rescate de Semillas en peligro en extinción” con el Cacao Fino de aroma 2019.
- Reconocimiento por parte de la Presidencia de la República del Ecuador, como “MUJER QUE CONSTRUYE ECUADOR”. Marzo 8 2019
- Reconocimiento mediático por parte del Ministerio de Derechos Humanos de la Presidencia de la República del Ecuador. Marzo 2019
- Reconocimiento por parte del Ministerio de Cultura y Patrimonio como promotora de la Red de los Guardianes de Semillas y el rescate del patrimonio alimentario del Ecuador. 2018.

- Certificado de concurso TENEDOR DE ORO, galardón entregado a los mejores Chefs de la ciudad de Quito, obtención del SEGUNDO LUGAR (Tenedor de Plata).
- Medalla de Plata en concurso del Cuy con: Confit Aromático de Cuy (deshuesado y enrollado) con cartelización de uvilla, sobre puré de puerros, ensalada crocante y tabule de quinua.
- Reconocimiento y receta propia en el libro Sabor de mi Ecuador: Respeto-Producto-Talento pg. 64. Receta de autor: Las Tres Marías, producto a cargo: chirimoya, guanábana y babaco: Trilogía de carpaccio de babaco en miel de menta, gelatina de ishpingo con alelíes comestibles, mousse de chocolate blanco con perfume de guanábana y pastel de queso y chirimoya con hilos de caramelo.
- Reconocimiento por la Academie Culinarie de la France como joven talento del Ecuador, 2013.
- Oradora UDLA proyecto HEforSHE ONU Mujeres “Trabajo de mujeres, que solo eran para hombres”. 2014.
- Reconocimiento por parte de la Academia Culinaria del Ecuador como “Gran Embajador de la Cocina Ecuatoriana” 2013-2014

- Certificación Embajadora culinaria FERIA ITB ASIA Singapore 2015
- Certificación Embajadora culinaria FERIA ITB ASIA Singapore 2016
- Reconocimiento de certificación por Jacob Valken Chef ejecutivo de Cirque du Soleil por participación como chef de línea para Quito 2016.
- Certificación como embajadora y ponente del Tour White Shirmp 2016 de Chef Carlos Gallardo.
- Reconocimiento como creadora de VINTRICO (Vitrina Artística Culinaria en Movimiento) motivando el arte, la cultura, gastronomía y la agroecología del país para el desarrollo y promoción de la identidad del Ecuador en Impaqto UIO como speaker invitada. 2018
- Mención entre los 10 mejores chefs del Ecuador para la promoción y apoyo de CESA en el evento Noche de los Chefs, primera edición de Agroecología y Gastronomía, 2018
- Reconocimiento entre 5 mejores chefs del Ecuador para la promoción y apoyo de la Red de los Guardianes de las semillas, para la integración de productos endémicos del país prehispanicos. 2018.

- Año 2004, Debido a la colonización inglesa en la india, muchas colonias viajaron con sus amos a Inglaterra y con el pasar del tiempo se radicaron en esta Isla, introduciendo pequeños sabores de su tierra, mi viaje fue para conocer estos sabores mezclados que hacen de la comida Hindú una de las más sabrosas y reconocidas en el mundo.
- Año 2005, Conocimiento de Antiguos sabores Incas en Lima y en Cuzco
- Año 2007, Estudio propio por los tiánguez de México y sus mercados para conocer sus aromas, colores y texturas, a través de DF, Guanajuato, San Miguel de Allende y Querétaro, ciudades en donde aprendí más sobre sus gustos y los añadí a mi conocimiento gastronómico empírico.
- Conocimiento de culturas y sabores asiáticos en viajes durante tiempo de trabajo, directa participación con chefs locales y conocimiento de intercambio gastro-cultural 2015. 2016

Entrevistas

- Entrevista YOUTUBE Vintrico para Misanplaz 2019
- Entrevista el ají como parte de nuestra cultura alimentaria en Ecuador. FM MUNDO con Rodrigo Proaño
- Entrevista para radio la Calle “Impulso agroecológico y programas de desarrollo gastronómico verde” junto a David Lazar en Gastrofónico.

- Entrevista Día a Día 2018 DEGUSTA tú destino, proyecto a cargo de Chef Mauricio Acuña para el desarrollo y promoción del Ecuador.
- Personaje revista DINERS CLUB en Sabores, Vive la Experiencia VINTRICO edición de agosto 2018.
- Entrevista Casa de La Cultura, en el programa cultural La Rayuela, sobre la Red de Guardianes de semillas y los talleres para el rescate de semillas ancestrales del Ecuador junto al coordinador de la red, Javier Carrera. Julio 2018
- Entrevista Distrito FM con Katty Castillo, “Taller de semillas ancestrales y Red de los guardianes de las semillas” Julio 2018.
- Entrevista DIA A DIA, Apoyo de la red de los guardines de las semillas, “El llerén, un sabor prehispanico que vuelve” junto a productor y director de la Red. Junio 2018.
- Entrevista FM Mundo, productos amazónicos” junto a Rodrigo Proaño y Gabirela Galarza. Junio 2018
- Entrevista Radio Pública, en “la Bicicleta” junto a la Doctora Lorena Garcés y Manuel Velásquez, “Agroecología y Sabores olvidados” difundiendo temas de interés social, cultural y agroecológico. Junio 2018

- Programa DIA A DIA “la salpíeta en cocina de dulce” interpretación de tarta de salpíeta con queso Manaba. Enero 2018
- Entrevista radial Universidad Central del Ecuador, con Estefania Baldeon, sobre la gastronomía y la cultura. Programa gastrocultural enero 2018.
- FM Mundo con Rodrigo Proaño, para dar a conocer la creación del proyecto como owner concept VINTRICO (Vitrina Artística Culinaria en Movimiento) Cocina Interpretativa donde se unen artistas nacionales y productores del Ecuador. Noviembre 2017
- FM Mundo con Rodrigo Proaño entrevista para promocionar PREP:: COCINA COMUNITARIA de Robert Kriegisch propietario intelectual del primer co-working culinario de Ecuador, donde trabajo como Signature chef. Diciembre 2017
- Programa DIA A DIA , domingo 18 de junio 2017, preparación cocina y conocimientos de cultura Tailandesa, preparación de platillos típicos, plato fuerte y postre.
- Radio Visión FM con Michelle Oquendo, “La mujer y la gastronomía y las nuevas perspectivas culinarias como Lúdica Nostalgia Culinaria” invitada 23 de mayo 2017.

- Platinum FM, Andrés Carrión, “Presentación proyecto Mantarraya” creado por Milena Díaz para restaurante Laboratorio de Camilo Kohn. Junio 2016
- FM Mundo, con Mercedes Castro, “Presentación Mantarraya como potencializador de la matriz productiva de Portete” después de la catástrofe del terremoto en abril 2016.
- Chef expositora con cocina de autor con morocho, típico maíz ecuatoriano, recetas para programa de televisión DIA a DIA 2016.
- Entrevista para revista VINISIMO, biografía y contextualización del proyecto Mantarraya para restaurante Laboratorio, como eje potenciador de la matriz productiva de Portete. Noviembre 2016.
- Radio Distrito FM con Katty Castillo, “La tradición de la colada morada y la influencia española en nuestras tradiciones” noviembre 2016
- Hot 106 con Johana Paladines, “Experiencias culinarias y presencia de marca Ecuador fuera del país” diciembre 2015
- Chef expositora en canal 4, sobre la yuca, recetas nuevas en programa DIA A DIA, 2015

- Platinum FM, Andrés Carrión, “Presentación proyecto Mantarraya” creado por Milena Díaz para restaurante Laboratorio de Camilo Kohn. Junio 2016
- FM Mundo, con Mercedes Castro, “Presentación Mantarraya como potencializador de la matriz productiva de Portete” después de la catástrofe del terremoto en abril 2016.
- Chef expositora con cocina de autor con morocho, típico maíz ecuatoriano, recetas para programa de televisión DIA a DIA 2016.
- Entrevista para revista VINISIMO, biografía y contextualización del proyecto Mantarraya para restaurante Laboratorio, como eje potenciador de la matriz productiva de Portete. Noviembre 2016.
- Radio Distrito FM con Katty Castillo, “La tradición de la colada morada y la influencia española en nuestras tradiciones” noviembre 2016
- Hot 106 con Johana Paladines, “Experiencias culinarias y presencia de marca Ecuador fuera del país” diciembre 2015
- Chef expositora en canal 4, sobre la yuca, recetas nuevas en programa DIA A DIA, 2015

- Propietaria Intelectual de la nueva propuesta IDÑ (Identidad Cultural del Terruño Ecuatoriano) Creación de la primera cerveza artesal del Ecuador con productos en peligro de extinción junto al reconocimiento y estudios del Director de Guardianes de Semillas Javier Carrera, Arqueólogo Fernando Astudillo , Cerveza Sinners de Andrian Romero, Paul Bohóquez y Fernando Vallejo, para el impulso y conocimiento de productos endémicos del Ecuador, con estudios científicos comprobados.
- Embajadora de la Red de Semillas por el rescate de semillas ancestrales en peligro de extinción (investigadora, desarrollo de propuestas y creación gastronómica)
- Propietaria Madriguera Culinaria ENA CONEJA Cocina Reproductora (Ideas constantes que se cocinan) En Hotel Boutique San Marcos 2019
- Propietaria de la Red Agroecológica de Turismo y Gastronomía avalado por la Red de Guardianes de Semillas y Municipio del Distrito Metropolitano de Quito.
- Pop UP, VILLANCICO de Sabor armónico, para Carlota Hotel Boutique, mes de diciembre –Navidad- recreando villancicos tradicionales con representación en sabores creados a través de las semillas ancestrales e historia. 2018.

- Signature Chef para PREP:: COCINA COMUNITARIA, chef creadora de cocina de autor en varios ámbitos relacionados en A&B. 2017-2018
- Propietaria intelectual VINTRICO (Vintrina Artística Culinaria en Movimiento) cocina interpretativa que vincula el apoyo a marcas, PYMES, agricultura, ganadería, empresas nacionales vinculadas al área de alimentos y bebidas, integrando las experiencias de artistas del Ecuador en sus varios estilismos y géneros artísticos. Desde 2017 hasta la actualidad.
- Creadora Lúdica Nostalgia Culinaria, chef invitada del 4 al 7 de mayo de 2017 POP UP en Hotel Boutique Carlota, con inspiraciones en cocinas conventuales del Quito colonial y juegos del pasado con sabores tradicionales del Ecuador.
- Chef instructora para el curso de cocina MEGAMAXI con auspiciantes Harina Santa Lucia, febrero 2017, próximo curso a dictar en vivo.
- Chef itinerante ejecutiva y creadora del concepto MANTARRAYA cocina del Pacífico, para restaurante LABORATORIO Diseño Gastronomía de Camilo Kohn agosto a octubre 2017.
- Chef instructora para el curso de cocina MEGAMAXI con auspiciantes Stevia Sweet y maicena Iris 2016. Recetas nutritivas sin azúcar y bajo en calorías.

- Docente para Instituto Internacional Mariano Moreno de Argentina con filial en Quito. 2016 (horario nocturno)
- Chef presentadora para canal 7 para programa Café TV. 2016.
- Chef Instructora para Academia IG (Internacional de Gastronomía) de la Provincia de Santa Elena, del Chef Roberto Rabotti. “Ponencia: Uso del chocolate en cocina de sal” 2016.
- Representante de proyecto Sabores del Ecuador para Chef Carlos Gallardo, 2013 hasta 2016.
- Chef instructora para curso rápido de comida vegetariana hindú saludable para ANANAI 2016
- Chef expositora como embajadora culinaria, para MINTUR con chocolate ecuatoriano y sus usos en cocina de sal y dulce, Sigapore Octubre 2016.
- Line Chef , para Cirque du Soleil durante su permanencia en Ecuador por el mes de noviembre a diciembre 2015 en su última presentación como Corteo a cargo de Chef Jacob Valken.
- Chef expositora como embajadora culinaria para MINTUR con chocolate ecuatoriano para Singapore 2015.

Postres del ayer con texturas de vanguardia”.

- Chef expositora “cocinas en vivo” Cuenca Gastronómico. 20 de septiembre de 2014. Sponsor GERMINATU y GRUPO SUPERIOR. “Usos del chocolate en cocina de sal”.
- Representante ecuatoriana como embajadora culinaria en SIAL CANADA junto a Chef de casa Gangotena Andrés Dávila, Montreal, como chef expositora para PRO Ecuador impulsando marcas nacionales. 1-5 de marzo de 2014.
- Embajadora culinaria, reconocimiento otorgado por el Ministerio de Turismo del Ecuador y la Academia Culinaria de Francia, 2013 hasta 2015.
- Reingreso Universidad de Las Américas obtención de titulación y acreditación de mis capacidades como profesional en pro de la gastronomía Nacional, actualmente en proceso, para titulación en marzo 2017.
- Participación activa evento benéfico en el Ceviche más grande del mundo record Guinness, para niños con VIH. 2013.
- Chef Ejecutiva Le Parc Hotel, hotel de lujo 4 estrellas ubicado en zona empresarial de Quito, con conocimientos en cocina fusión, nacional e internacional y reconocida como chef en cocina de autor y autodidacta 2008-2009

- Pasante asistente Henry Richardson, para eventos sociales, año 2006

- Pasante asistente en ZAZU, con Alexander Lau, año 2006

Idiomas

- Inglés intermedio, escrito y hablado

Informática

- Dominio Internet, Word y Excel

- EXCEL control de manejo de costos, bodega y requisiciones. Balances B&G moderados, altos y pesimistas.

Perfil

- Soy una persona, honrada, emprendedora, leal, esforzada, trabajadora, sin temor a retos y al trabajo bajo presión, me gusta ser colaboradora y seguir siempre aprendiendo en el transcurso de mi carrera y vida para mejorar día a día como ser humano desarrollando mis habilidades de interacción con las personas que me rodean. No tengo problemas en trabajar fuera de la ciudad o en jornadas exigidas. Por otra parte estoy dispuesta a cualquier prueba de conocimiento o destreza de considerarlo necesario.

Amo mi profesión y tengo delineadas metas claras sobre la gastronomía Ecuatoriana para el mundo, creo en la sustentabilidad de productos nacionales a favor del crecimiento del mercado interno y de un crecimiento turístico por medio de la gastronomía nacional.

10/00	Organizador del primer “Abrazo Gastronómico Ecuador – Perú”
04/02	Gerente General “ Estragón Cía. Ltda. ” hasta Julio del 2013
03/93	Hotel “El Dorado” Gerente Nocturno Cuenca
01/94	Agencia de Viajes “Arte y Turismo” Coordinador de Turismo Receptivo Quito
02/96	Universidad Técnica Particular de Loja Fundador Director de la Escuela de Hotelería y Turismo Loja
09/2004	Catedrático del Programa de Capacitación Turístico CAPTURGAL – B.I.D. – Pontificia Universidad Católica Ibarra Galápagos
2009	Invitado Especial Moderador y conferencista Colombia Provoca Medellín Colombia

2010	Jurado Tabla Redonda de Alpina Ecuador, Colombia y América
2010	Invitado a Cocinar en los Hoteles ITC de La India y Los Emiratos Árabes
2011	Representante de Ecuador y el evento Colombia Otro Sabor en Medellín Colombia.
2012	Jurado Tabla Redonda mejor Chef de las América - Bogotá Colombia.
2012	Invitado Especial Cocinas Amazónica en Lima Perú
2012	Programa de Radio El Sabor de los Fogones (Radio Sucesos)
2012	Corresponsal gastronómico BBC
2013	Invitado Ruta de Vinos por Argentina desde Salta hasta La Patagonia.
2013	Invitado y Conferencista Guayaquil gastronómico

2014	Sociedad Ecuatoriana de Gastronomía Director Ejecutivo
2014	Autor del libro "Sopas la Identidad de Ecuador" Segundo mejor Libro de Gastronomía del mundo 2014
2014	Festival de Gastronomía ecuatoriana en Washintong DC
2014	Mejor Publicación Gastronómica Ecuador 2014
2015	Embajador Gastronómico ILE
2015	Director Jurado Hoy Cocino Por Ti Teleamazonas
2016	Jurado Hoy Cocino por Ti en Teleamazonas
2014 – 15 – 16	Cenas especiales y mejorar Nutrición en EEUU con la señora Michael Obama
2016	Cena despedida Michael Obama 1100 pax en Washingtong DC - Casa Blanca

2018 Conferencista y muestra
Gastronómica en CIAL 2018 –
Paris / Francia

2019 Conferencista y Muestra
Gastronómica en ANUGA 2019
en Colonia / Alemania

Capacitaciones:

05/96 Fenalco Congrexpo
Primer Seminario Internacional de
Hotelería y Turismo
Quito

03/96 Universidad Técnica Particular de
Loja
Calidad Total en el Ejercicio de la Docencia
Universitaria
Loja

Edgar León

- -

- ANEXO 5 - RECETARIO PROPUESTO



Figura 14 Portada del recetario. Imagen de fondo tomada de Montecristi GOLF CLUB & VILLAS.

Las sopas en la gastronomía ecuatoriana



Imagen tomada de Parque Nacional El Cajas.

Ecuador es un país con una gastronomía muy diversa, dada por el acceso a una amplia gama de productos alimenticios. Esto ocurre por la gran variedad de climas y microclimas presentes en las distintas regiones. Siendo este el principal motivo de encontrar en las recetas ecuatorianas una combinación tan surtida de productos.



Uno de los pilares fundamentales que Edgar León cita es, “la sopa era de los más significativos porque uno de sus ingredientes fundamentales es la participación familiar”. (León, 2012)

Figura 15 Primera página. Imagen de llamas tomada de Parque nacional El Cajas.

Origen de las sopas del cantón Quito



Antiguamente en la época precolombina, no existían muchas vías de comunicación o un transporte óptimo, generando que su alimentación sea a base de los productos locales y unos pocos de intercambio.



Con la aparición de nuevos ingredientes, los pueblos nativos comenzaron a cambiar sus preparaciones, y aún más tras la conquista Inca; pues si bien consumían productos similares, las técnicas, celebraciones o hasta rituales para las mismas, variaban generando un mestizaje. Con la conquista española, hay nuevas influencias, tanto en productos, técnicas, religión, fiestas y clases sociales.



Las sopas existían en Quito desde antes de la conquista y hay varios registros hechos por españoles que llegaron a la colonia, un ejemplo es el locro o lucro mencionado por Fray Diego González Holguín; o también las lluspas de las cuales habla Rodríguez Docampo.

Figura 16 Segunda página.

Identificación de las principales sopas tradicionales quiteñas



¿Qué es tradicional?

Se puede entender que lo tradicional está estrechamente relacionado con nuestras costumbre y cultura; siendo algo que pasa de generación a generación, en algunos casos con pequeños cambios.

Por consiguiente, se puede decir que las sopas tradicionales del cantón Quito son aquellas preparadas por generaciones; es decir las abuelas y las abuelas de las abuelas, que se vienen realizando en distintas familias desde hace muchos años atrás.



Las recetas identificadas son 12, las cuales varían entre sopas de origen precolombino, cremas, sopas con influencia de la colonia y por último aquellas sopas que hoy en día se están perdiendo y olvidando.

Figura 17 Tercera página.



Ingredientes más utilizados o principales



LA PAPA



Es uno de los productos más importantes de la sierra ecuatoriana. Originaria de América, formo parte de la alimentación de las culturas andinas precolombinas. Fue domesticada hace aproximadamente 8000 años y su nombre tiene origen quechua y significa tubérculos. Son ricas en nutrientes.



SAL DE MESA

Es uno de los primeros condimentos que se ha utilizado en la cocina, su uso se remonta al 2670 a.C. y la primera salina para uso alimentario se ubica en Shanxi - China, la cual posee muchos lagos salados. (ISAL, s.f.) Es una muy buena fuente de sodio.

CEBOLLA BLANCA



Es originaria de Asia central, específicamente Irán y Pakistán, y se la usa desde el 6000 a.C. (Universidad Nacional De Entre Ríos, s.f.) Es base de los refritos, además de servir como decoración y aromatizante. Previene el colersterol y los trigliceridos altos.

Figura 18 Cuarta página.



EL MAÍZ

Fue una de las bases alimentarias de los pueblos precolombinos en todo el continente americano. "Surgió aproximadamente entre los 8000 y 600 AC en Mesoamérica (México y Guatemala)" (Acosta, 2009). Se consideró como el regalo de los dioses por la mitología precolonial. El maíz es tan importante en Ecuador que el 6 de junio del 2019 se incluyó en la lista de los patrimonios Inmateriales del Ecuador a la fiesta del maíz realizada en Rumiñahui, Pichincha. Es bueno para combatir la diabetes e hipertensión.

LA CEBADA



Se cree que se originó en Asia y África y existen vestigios de sus granos en tumbas egipcias. Mientras que, durante el imperio romano, paso a ser alimento para las clases bajas. (Aguado, 1957) Dándonos a entender que es un cereal que ha formado parte de la alimentación humana desde hace tiempos muy remotos. También se la menciona en la biblia, en Juan 6:9 y en Éxodo 13:4, con la mención de varias fiestas que giran en torno a la cebada. Es rica en oligoelementos. Y ayuda con el colesterol.

Figura 19 Quinta página.



EL AGUACATE

Es una fruta de origen americano. Su vestigio más antiguo se encuentra en el pueblo de Tehuacán en México, alrededor del 8000 a.C. Su nombre proviene de ahuacatl del Náhuatl que significa testículo, por la particular forma de esta fruta. (Comisión Nacional para el conocimiento y uso de la biodiversidad, s.f.)

Rico en ácidos grasos monoinsaturados y en nutrientes.

EL ZAPALLO



Es una hortaliza originaria de América. Fue, al igual que el maíz, muy importante en la alimentación de los pueblos precolombinos. Su vestigio más antiguo se encuentra en Oaxaca México, hace aproximadamente 8000 años. (R. Rodríguez, 2018) Su nombre viene del inca sapullu, que significa fruto de la calabaza. Es rico en fibra y tiene una alta concentración de antioxidantes. También posee un elevado contenido de agua.



LA LECHE

Se cree que apareció junto a los primeros mamíferos. Mas el consumo de leche de animales se ve vinculada con la domesticación de estos. Los primeros fueron las ovejas y cabras, alrededor de 10000 a 11000 años, en Asia. Aporta varias vitaminas.

Figura 20 Sexta página.

CARNE DE RES



Es un producto de origen europeo ya que las reses fueron traídas a América durante la conquista. El origen del consumo de carne, este ligado con la historia del hombre; ya que el mismo en un inicio siendo cazador se alimentaba de ella, y al volverse sedentario comenzó a domesticar animales como los son las reses, caballos, cabras, ovejas, cerdos y pollos cerca de 10000 a 11000 años en Asia. Buena fuente de proteínas, grasas y vitaminas.



LA HABA

Es una leguminosa de origen asiático, rico en proteínas, fibras, vitaminas y minerales. Bastante apreciadas por la sociedad romana. Existen pruebas de su existencia por el 5000 a.C. (INIA, 2004) Es una buena fuente de fibra, proteínas y minerales. Se dice que mejoran la actividad cardiovascular, fortalece el sistema óseo y protege el sistema nervioso.

EL MELLOCO



Es un tubérculo de gran importancia en la alimentación precolonial. Son originarios de la cordillera andina, alrededor de 5500 a.C. y se encuentran presentes en varios grabados precolombinos. (INIAP, 1993) Poseen carbohidratos, agua, vitaminas, proteínas, fibra y minerales, por lo que se puede decir que es un alimento bastante completo.

Figura 21 Séptima página. Imagen de mellocos tomada de Disgralec.



LA ALVERJA

Es un producto traído durante la colonia. Son originarios de Asia central y formaron parte importante de la alimentación egipcia; siendo uno de los cultivos más antiguos cerca del 7000 a.C. (Bernardi, s.f.) En el ámbito nutricional, posee un alto contenido de carbohidratos y proteínas, además de tener vitaminas y minerales.

EL ARROZ



Es uno de los cereales más importantes del mundo junto con el trigo. De acuerdo con la FAO, "proporcionan el 20 por ciento del suministro de energía alimentaria del mundo", (FAO, 2004) Su origen se remonta hacía 10000 años atrás, en Asia. Se extendió a Europa y por ello también llegó a América junto con la conquista con la llegada de Colón en 1493. Es bueno para mejorar el metabolismo y posee varias vitaminas y minerales.



EL SAMBO

Es una hortaliza perteneciente a la familia de la cucurbita, por lo que es un tipo de calabaza. Originario de América, especialmente ligado a la región andina. Cuenta como patrimonio alimentario en el país, se cultiva fácilmente en las provincias de la sierra, y se da durante todo el año. Es una buena fuente de carbohidratos y proteínas.

Figura 22 Octava página. Imagen de sambo tomada de Disgralec.

BORREGO - OVEJA



Es otro de los animales domésticos más conocidos del mundo, ya que no solo otorga productos lácteos o cárnicos, sino que también se aprovecha su lana para la industria textil y su cuero. Son originarias de Mesopotamia y su domesticación se dio hace 9000 a 11000 años atrás, convirtiéndose también uno de los animales domesticados con el sedentarismo del hombre. (Universidad Autónoma de Yucatán, 2017) También fueron traídos durante la colonia. Buena fuente de proteínas, grasas y vitaminas.



EL CHOCHO

Es una leguminosa de alto valor nutritivo, una buena fuente de minerales, vitaminas y proteínas. Su origen se estima alrededor del 2500 a.C. en los Andes, ya que crece a una altitud de 1200 a 3800 metros sobre el nivel del mar y entre sus primeros registros en el país, se encuentra la mención de los mismo como alimento de los indios en el obispado de Quito y también formó parte de la alimentación de los Caranquis. (Peralta, 2016)
Por lo que forma parte de la alimentación de los ecuatorianos desde la precolonia.

Figura 23 Novena página. Imagen de chocho tomada de Teleamazonas, 2019.



Figura 24 Décima página.

Lípidos.- conocidos como grasas. Se clasifican como saturados, insaturados y poliinsaturados. Se encargan de aportar calorías al cuerpo, además de ayudar a la absorción de vitaminas.

Proteínas.- tienen varias funciones, tanto estructurales, enzimáticas, hormonales, reguladoras, defensivas, de transporte, homeostáticas y de reserva.

Vitaminas liposolubles.- son aquellas que se disuelven en la grasa. Sus funciones se ligan a la visión, reproducción, crecimiento de huesos, formación de tejidos, ayudan al sistema nervioso, metabolismo de grasas y metabolismo de los huesos.

Vitaminas hidrosolubles.- son aquellos que se disuelven en agua. Sus funciones abarcan el metabolismo de las células, ayuda al sistema inmunológico y nervioso, respiración celular, asimilación de carbohidratos, metabolismo de proteínas y glúcidos, formación de glóbulos rojos, reducción de triglicéridos y colesterol, y mantener el colágeno en el cuerpo.

Minerales.- ayudan en el crecimiento y desarrollo del cuerpo, forman parte de la sangre y mantienen el ph de la misma, forman parte del esqueleto y dientes.

Agua.- forma un 60% del cuerpo humano, se lo considera el líquido vital. Forma parte de la sangre, ayuda a reacciones químicas y disolución de elementos sólidos.

Figura 25 Onceava página.

SOPA DE LLUSPAS



Su origen data de la precolonia, inicialmente se la hacía con harina de maíz con agua, sal y ají. Durante la catequización se menciona que su forma característica hundida simboliza el ojo de Dios, formando parte de la vida de todos ya que siempre está vigilando nuestras acciones.

INGREDIENTES

50 gramos Cebolla blanca
40 gramos Ajo
25 gramos Cilantro
200 gramos Queso tierno
200 gramos Costilla de res
300 gramos Papa chola
50 gramos Manteca de cerdo
30 gramos Achiote
1000 mililitros Agua
40 gramos Col
50 mililitros Leche
5 gramos Sal
3 gramos Pimienta
400 gramos Harina de maíz
2 unidades Huevo

MONTAJE

- Se coloca un poco de caldo.
- Añadir papas, y un poco de carne.
- Agregar las lluspas.
- Decorar con cilantro.

PROCEDIMIENTOS

Elaborar el mise en place de la receta:

- Picar cebolla, y ajo en brunoise.
- Picar cilantro finamente.
- Rallar queso.
- Cortar las costillas en trozos.
- Pelar las papas y trocear.

Para el refrito:

- Hacer un refrito con las cebollas, manteca de cerdo, achiote y ajo.
- Dividir a la mitad el refrito.

Para el caldo:

- Dorar la carne junto al refrito.
- Agregar las papas troceadas y col.
- Se añade agua y dejar hervir.
- Se añaden las lluspas a la sopa.
- Colocar leche y hervir por 10 minutos.
- Sazonar y colocar un poco de cilantro.

Para las lluspas:

- Elaborar una masa con el medio refrito, harina de maíz, un poco de caldo y huevo.
- Hacer bolas pequeñas rellenándolas de queso.
- Aplastar las bolitas en el centro formando lluspas.
- Cocinar dentro del caldo.

Porciones:	Energía:	Proteínas:	Grasas:	Carbohidratos:	Fibra:
250 gr	752,85 gr	26,09 gr	35,83 gr	84,81 gr	12,15 gr

Figura 26 Doceava página.



Yahuarlocro

El locro también conocido como “logro” o “lucru”, nace de un potaje hecho con papas y ají. Y esta es una variación del mismo.

Es una sopa de origen precolonial, y se deriva de una sopa elaborada con vísceras de carne de cualquier animal (cuy, conejo, pato, llama, pavas de monte, perdices), sangre del mismo (cuajada, escurrida, cocida con hasnayuyu, paico, sal y ají), papa.

Con la introducción de los españoles, esta sopa pasa a tener ingredientes como vísceras de borrego y sangre del mismo; por ello su nombre “yahuarlocro”, es decir locro de sangre o sopa espesa de papas con sangre.

PROCEDIMIENTOS

INGREDIENTES

500 gramos Tripas de borrego
500 mililitros Jugo de limón
1000 mililitros Agua
50 gramos Hierba buena
100 gramos Cebolla blanca
80 gramos Ajo
100 gramos Cebolla paiteña
450 gramos Papa chola
60 gramos Cilantro
30 gramos Perejil
200 gramos Tomate riñón
2 unidades de Aguacate

Para las tripas preparación:

- Lavar las tripas en abundante agua.
- Dejarlas reposar en jugo de limón con hierba buena y sal.
- Fregarlas en varias ocasiones con ello y más agua.
- Escurrir y cocinarlas en agua hasta que estén suaves.
- Reservar el líquido de las tripas.

Elaborar el mise en place de la receta:

- Picar cebolla blanca y ajo en brunoise.
- Picar cebolla paiteña en pluma.
- Pelar papas y trocear.
- Picar cilantro y perejil finamente.
- Cortar el tomate en cubos.
- Pelar el aguacate y cortar en rodajas.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Figura 27 Treceava página.

INGREDIENTES

30 gramos Achiote
60 gramos Manteca de cerdo
500 gramos Sangre de borrego
10 gramos Orégano
500 mililitros Leche
3 gramos Pimienta
6 gramos Sal

MONTAJE

- Se coloca el locro.
- Agregar una porción de sangre.
- Se sirve la sopa con un trozo de aguacate y encurtido de cebolla paiteña y tomate.

PROCEDIMIENTOS

Para el refrito y sangre:

- Elaborar refrito con cebolla blanca, achiote, ajo, manteca de cerdo y dividir en dos.
- Hervir la sangre guardada en una funda en una olla con agua y cocinar durante una hora y cuarenta minutos (pochado).
- Escurrir la sangre y sofreírla con una porción de refrito, manteca, orégano y perejil.

Para el locro:

- Añadir la otra porción de refrito en una olla y sofreír las papas.
- Agregar el agua de las tripas y leche.
- Cortar las tripas en porciones pequeñas y agregarlas a la sopa.
- Dejar hervir por veinte minutos y sazonar.



Porciones: 250 gr	Energía: 565,30 gr	Proteínas: 43,54 gr	Grasas: 26,46 gr	Carbohidratos: 48,95 gr	Fibra: 12,77 gr
----------------------	-----------------------	------------------------	---------------------	----------------------------	--------------------

Figura 28 Catorceava página.

Crema de zapallo



Esta es una sopa típica ecuatoriana hecha con puré de zapallo. No existe una fecha exacta de su origen, mas debe ser durante la colonia por la introducción de técnicas europeas y productos lácteos. Es una crema ligeramente dulce dependiendo la madurez del zapallo.

INGREDIENTES

100 gramos Cebolla blanca
30 gramos Ajo
50 gramos Cilantro
250 gramos Queso mozzarella
1000 gramos Zapallo maduro
60 gramos Mantequilla
800 mililitros Agua
1000 mililitros Leche
550 mililitros Crema de leche
6 gramos Sal
3 gramos Pimienta

MONTAJE

- Se coloca la crema en el plato.
- Se sirve acompañado de queso rallado y cilantro.

PROCEDIMIENTOS

Elaborar el mise en place:

- Picar cebolla blanca y ajo en brunoise.
- Picar cilantro finamente.
- Rallar queso mozzarella.
- Pelar zapallo y trocear.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Para el refrito:

- Elaborar un refrito con la cebolla, ajo y mantequilla.

Para la crema:

- Cocer el zapallo hasta que este suave en agua.
- Licuarlo junto a la leche y cernir.
- Colocar en olla a cocinar junto a un poco de cilantro.
- Añadir la crema de leche y sazonar.
- Hervir durante cinco minutos.

Porciones: 250 gr	Energía: 792,25 gr	Proteínas: 24,10 gr	Grasas: 65,10 gr	Carbohidratos: 37,10 gr	Fibra: 11,47 gr
----------------------	-----------------------	------------------------	---------------------	----------------------------	--------------------

Figura 29 Quinceava página.



Crema de aguacate

La crema de aguacate es una delicada sopa al paladar de color verde claro. No existe una época o año exacto de su origen, sin embargo esta sopa es bastante casera y realizada en familias ecuatorianas.

INGREDIENTES

- 80 gramos Cebolla blanca
- 40 gramos Zanahoria
- 30 gramos Ajo
- 20 gramos Perejil
- 5 unidades Aguacate
- 10 gramos Jugo de limón
- 40 gramos Apio
- 60 gramos Aceite
- 100 gramos Huesos de pollo
- 1000 mililitros Agua
- 100 gramos Leche
- 500 gramos Crema de leche

MONTAJE

- Servir la sopa.
- Se puede acompañar con una rodaja de aguacate y perejil picado. O si gusta con papas en corte de papas o rodajas fritas.

PROCEDIMIENTOS

Elaborar mise en place:

- Picar cebolla blanca, zanahoria y ajo en brunoise.
- Picar perejil finamente.
- Pelar los aguacates y reservarlos junto a jugo de limón. Sacar una rodaja para el montaje.
- Picar apio en rodajas.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Para el refrito:

- Elaborar un refrito con la cebolla, ajo, apio, zanahoria y aceite.

Para la crema:

- Agregar los huesos de pollo junto al refrito y añadir agua. Dejar cocinar por treinta minutos.
- Sacar los huesos de pollo y licuar el fondo junto a los aguacates.
- Añadir la leche, crema de leche y perejil.
- Sazonar

Porciones: 250 gr	Energía: 583,94 gr	Proteínas: 5,97 gr	Grasas: 59,28 gr	Carbohidratos: 15,84 gr	Fibra: 7,16 gr
-----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	--------------------------

Figura 30 Dieciseisava página.

Crema de choclo



Esta sopa es llamada por Edgar León como "la reina de las cremas". Se deriva del maíz cocido a fuego, colocado encima de un caldo de papas y nabos. Siendo una receta de una familia Salasaca.

Esta sopa existe en varios países latinoamericanos, mas su receta varía un poco. No hay que olvidar que el maíz fue uno de los principales alimentos desde América del norte al sur, por lo que no es extraño ver que forma parte de gastronomía americana.

INGREDIENTES

100 gramos Cebolla blanca
40 gramos Ajo
50 gramos Zanahoria
30 gramos Cilantro
500 gramos Queso mozzarella
1000 gramos Choclo
50 gramos Apio
30 gramos Aceite
2000 mililitros Agua
800 gramos Leche
150 gramos Crema de leche
6 gramos Sal
3 gramos Pimienta

MONTAJE

- Servir la sopa.
- Se puede acompañar con queso, un poco de cilantro y choclo frito.

PROCEDIMIENTOS

Elabora mise en place:

- Picar cebolla blanca, ajo y zanahoria en brunoise.
- Picar cilantro finamente.
- Picar cubos de queso.
- Cocinar choclo.
- Picar apio en rodajas pequeñas.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Para el refrito:

- Elaborar un refrito con la cebolla, ajo, apio, zanahoria y aceite.

Para la crema:

- Agregar agua al refrito.
- Licuar los choclos con la leche,
- Se añade la mezcla a la sopa y dejar cocinar por varios minutos.
- Agregar la crema de leche y sazonar.

Porciones:	Energía:	Proteínas:	Grasas:	Carbohidratos:	Fibra:
250 gr	621,15 gr	30,99 gr	42,98 gr	34,04 gr	10,45 gr

Figura 31 Diecisieteava página.



Fanesca

Tiene un origen poscolonial, barroco y religioso. Se la conoce también como ushucuta, debido a que contiene granos tiernos cocidos.

Se lo considera un plato mestizo debido a que sus ingredientes son tanto de origen precolonial como poscolonial. Este plato también tiene el bacalao con la técnica de salazón. Y junta rituales indígenas y simbolismo católico.

De acuerdo con Julio Pazos, es barroco debido a la abundancia de ingredientes presentes en el plato, la fusión de vegetales con lácteos, la decoración sofisticada de masas, huevo y maduro y por la unión con una época religiosa, que es la semana santa. (Pazos, 2007)

Sus ingredientes son relacionados con personajes importantes del catolicismo.

Esta sopa es muy importante aparte de su relación con la festividad religiosa, también junta a las familias. Tradicionalmente se las familias se juntan a desgranar y pelar los granos, cocinarlos, realizar las empanadas y masitas por lo que forma parte de la tradición familiar ecuatoriana, siendo que la receta de las fanescas pasan de generación tras generación.

INGREDIENTES

100 gramos Bacalao
1000 mililitros Leche
200 gramos Cebolla blanca
50 gramos Ají
50 gramos Cilantro
50 gramos Perejil
80 gramos Queso tierno
2 Unidades Maqueño

PROCEDIMIENTOS

Elaborar mise en place:

- Colocar el bacalao en agua durante ocho horas.
- Picar cebolla blanca y ají en brunoise.
- Picar cilantro y perejil finamente.
- Picar cubos de queso.
- Pelar el maqueño y cortar en rodajas.

Figura 32 Dieciochoava página.

INGREDIENTES

100 gramos Habas
100 gramos Chochos
100 gramos Choclos
100 gramos Arroz
100 gramos Col
200 gramos Harina
15 gramos Polvo de hornear
60 gramos Mantequilla
4 gramos Sal
8 gramos Azúcar
60 gramos Agua
1000 mililitros Aceite
20 gramos Achiote
8 gramos Sal
5 gramos Pimienta
500 mililitros Leche
50 gramos Pepas de sambo
50 gramos Pasta de maní
100 gramos Fréjol
100 gramos Alverja
100 gramos Zapallo
100 gramos Sambo
100 gramos Melloco
100 mililitros Crema de leche
8 gramos Comino
10 gramos Orégano
4 unidades Huevo

MONTAJE

- Servir la sopa.
- Se puede acompañar con huevo, maqueño, empanadas, bolidas fritas y bacalao.

PROCEDIMIENTOS

- Pelar las habas, chochos y desgranar el choclo.
- Lavar el arroz.
- Picar col en chiffonade.
- Reservar en tazones los ingredientes.
- Lavar el bacalao, luego colocarlo en leche para hidratar por cuatro horas.

Para las frituras:

- Freír los maqueños.
- Elaborar la masa de empanadas y bolas.
- Primero debes entibiar el agua, hacer un cráter con harina y colocar en el centro la mantequilla derretida, sal y azúcar.
- Mezclar e ir añadiendo de a poco el agua.
- Formar las empanadas con queso de relleno y las bolitas. Freírlas.

Para el refrito y sopa:

- Hacer un refrito de cebolla, achiote, ají, sal y pimienta.
- Tostar sambo.
- Licuar la leche con pepas de sambo y maní.
- Añadir esto al refrito, junto a agua a ir agregando los granos.
- Se agregan el zapallo, sambo y mellocos.
- Luego se pone la crema, perejil y cilantro.
- Remover constantemente mientras se hierva la sopa.
- Se sazona con comino y orégano.

Para la decoración:

- Cocinar el huevo por 10 minutos.
- Cortar en rodajas.

Porciones: 250 gr	Energía: 1082.14 gr	Proteínas: 56.31 gr	Grasas: 42.26 gr	Carbohidratos: 127.74 gr	Fibra: 16.68 gr
-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	----------------------------	------------------------------------	---------------------------

Figura 33 Diecinueveava página.

Ají de carne



Se la considera barroca debido a la gran cantidad de ingredientes y mestiza, ya que sus ingredientes son de origen tanto americano como traído por la colonia.

Posee técnicas de fritura las cuales son traídas de Europa, más tiene la textura de un locro o como base un locro.

Se lo llama barroco por la gran cantidad de elementos que tiene y sus decoraciones.

INGREDIENTES

250 gramos Papa chola
100 gramos Cebolla blanca
100 gramos Cebolla paiteña
80 gramos Ajo
400 gramos Punta de cadera de res
200 gramos Arroz
30 gramos Cilantro
50 gramos Manteca de cerdo
10 gramos Achiote
1500 mililitros Agua
20 gramos Pasta de maní
300 mililitros Leche
100 gramos Tomate riñón
6 gramos Sal
3 gramos Pimienta
2 unidades Plátano maduro
10 gramos Ají
3 unidades Huevo

MONTAJE

- Servir la sopa.
- Se acompaña con maduros, huevos, carne, cilantro y ají

PROCEDIMIENTOS

Elaborar el mise en place:

- Pelar las papas y cortarlas en cuartos.
- Picar cebolla blanca, cebolla paiteña y ajo en brunoise.
- Cortar la res en trozos.
- Cocinar arroz.
- Picar finamente cilantro.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Para el refrito:

- Elaborar un refrito con ajo, cebolla blanca, cebolla paiteña, manteca de cerdo y achiote.
- Colocar las papas y carne para dorarlas.

Para la sopa:

- Cocinar arroz.
- Se añade agua y el licuado de pasta de maní con leche, arroz, tomate. Se deja cocinar por treinta minutos. Sazonar.

Para la decoración:

- Cortar los maduros en rodajas.
- Freír maduros.
- Sacar la carne cocinada y desmecharla, para luego freírla junto a un poco de cilantro.
- Cocinar los huevos y cortar en rodajas. Cortar ají en rodajas.

Porciones:
250 gr

Energía:
526,95 gr

Proteínas:
28,29 gr

Grasas:
19,87 gr

Carbohidratos:
61,09 gr

Fibra:
3,07 gr

Figura 34 Veinteava página.



Arroz de cebada

Es un plato poscolonial por sus ingredientes. La tradición indica que se la debe tomar todos los lunes, para empezar la semana con fuerza o que no falten alimentos el resto de semana.

Mas desde el lado religioso, la cebada es un elemento importante para el catolicismo, se lo considera un grano muy importante y por medio de la sopa se recibía la bendición del arroz de cebada. Se considera un multiplicador, y se busca que se multipliquen los alimentos durante la semana.

INGREDIENTES

200 gramos Cebolla blanca
 40 gramos Ajo
 500 gramos Papa chola
 20 gramos Col
 40 gramos Cilantro
 500 gramos Carne de cerdo
 100 gramos Manteca de cerdo
 20 gramos Achiote
 3000 mililitros Agua
 250 gramos Arroz de cebada
 8 gramos Sal
 4 gramos Pimienta
 2000 mililitros Leche

MONTAJE

- Servir la sopa.
- Se acompaña con cilantro.

PROCEDIMIENTOS

Elaborar mise en place:

- Picar cebolla blanca y ajo en brunoise.
- Pelar y cortar las papas en trozos.
- Picar en chiffonade la col.
- Picar finamente cilantro.
- Cortar en trozos la carne.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Para el refrito:

- Elaborar un refrito con la manteca de cerdo, achiote, ajo y cebolla blanca.

Para la sopa:

- Dorar la carne de cerdo y añadir el agua y papa a la preparación.
- Luego el arroz de cebada.
- Mover constantemente.
- Agregar la col y cilantro además de sazonar.
- Se añade la leche a la sopa y dejar hervir por diez minutos.

Porciones: 250 gr	Energía: 753,47 gr	Proteínas: 21,39 gr	Grasas: 43,21 gr	Carbohidratos: 70,44 gr	Fibra: 12,22 gr
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	---------------------------

Figura 35 Veintiunoava página.

Caldo de patas



Es una sopa de origen poscolonial, contiene técnicas e ingredientes traídos durante la conquista.

Es resultado del mestizaje entre la comida española criolla y la andina o indígena, ya que la sopa de mote se remonta a la pre colonia además del uso del maní y la introducción de patas de vacunos es gracias a la colonia española.

También el uso de vísceras o partes de baja calidad fue dirigida a la alimentación de los indígenas y la presencia del mote originario de américa.

INGREDIENTES

2000 mililitros Agua
800 gramos Pata de res
250 gramos Mote
300 gramos Cebolla blanca
40 gramos Ajo
40 gramos Achiote
100 gramos Pasta de maní
500 mililitros Leche
20 gramos Orégano
6 gramos Sal
3 gramos Pimienta

MONTAJE

- Servir la sopa.

PROCEDIMIENTOS

Elaboración del mise en place:

- Cocinar la pata con el mote sin sal. Durante una hora y media a dos horas en una olla de presión.
- Picar cebolla blanca y ajo en brunoise.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Para el refrito:

- Elaborar en un refrito con achiote, ajo y cebolla blanca.

Para la sopa:

- Añadir a la olla con patas cocinadas y poner el mote.
- Licuar pasta de maní con leche y poner en la olla.
- Colocar orégano y sazonar.
- Cocinar hasta que la sopa espese un poco.

Porciones: 250 gr	Energía: 402,50 gr	Proteínas: 28,84 gr	Grasas: 8,67 gr	Carbohidratos: 54,58 gr	Fibra: 5,32 gr
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	--------------------------

Figura 36 Veintidosava página.



Colada de churos

La colada de churos, una de las sopas mas reconocidas como tradicionales quiteñas; mas son actualmente se están perdiendo. Es difícil encontrarla en mercados y mucho peor en algún restaurante.

Su origen se remonta según el antropólogo Segundo Moreno,

“se ofrecía en las fiestas de mayor importancia y se servía solo a los reyes y caciques, regularmente; pero los indígenas de menos rango preparaban un alimento similar que se llamaba ‘sangu’, que tenía como ingredientes principales el maíz, el haba, la arveja y el caracol. “Al ser difícil y caro acceder a la carne, los antepasados decidieron reemplazarla por los churos que crecían en las plantaciones, donde solían trabajar”. (La Hora, 2019)

Es una receta muy laboriosa y larga. Debido a que usualmente aquellos la preparan para la venta empiezan su producción desde las 2 de la mañana.

PROCEDIMIENTOS

INGREDIENTES

300 gramos Churos
100 gramos Limón meyer
100 gramos Cilantro
80 gramos Perejil
300 gramos Cebolla blanca

Elaboración mise en place:

- Se debe lavar los churos 20 veces, para luego colocarlos en una olla con agua por 4 horas.
- Cernir y lavar nuevamente. Se los deja en agua hasta el día siguiente.
- Luego se los cuece en una olla con agua por 80°C por dos minutos y luego se los coloca en agua fría.
- Se colocan los churos en limón, agua, sal y cilantro.
- Picar cilantro y perejil finamente.
- Picar cebolla blanca en brunoise.
- Reservar los ingredientes en tazones.

Figura 37 Veintitresava página.

INGREDIENTES

300 gramos Carne de cerdo con hueso
20 gramos Achiote
2000 mililitros Agua
150 gramos Harina de haba tostada
150 gramos Harina de maíz tostado
5 gramos Sal
2 gramos Pimienta
10 gramos Ají
60 gramos Tomate riñón
30 gramos Pasta de maní
20 gramos Maíz tostado

MONTAJE

- Servir la sopa.
- Se sirve la colada junto a los churos, ají y maíz tostado.



PROCEDIMIENTOS

Para el refrito:

- Picar la carne de cerdo.
- Elaborar un refrito con cebolla blanca, perejil, cilantro y achiote.
- Agregar la carne de cerdo al refrito.

Para la colada:

- Añadir agua al refrito.
- Hidratar las harinas con agua y colocar esto en el caldo.
- Dejar cocinar por varios minutos y sazonar.

Para los acompañantes:

- Aparte elaborar un ají con tomate riñón, pasta de maní y cebolla.
- Tostar maíz.

Porciones:	Energía:	Proteínas:	Grasas:	Carbohidratos:	Fibra:
250 gr	541.81 gr	31.83 gr	21.90 gr	62.89 gr	13.99 gr

Figura 38 Veinticuatroava página.

Colada de harina de haba



Es una receta originaria de la poscolonia, debido a que el haba fue traída de Asia durante la conquista.

Es emblemática de los pueblos indígenas ecuatorianos de acuerdo con el Ministerio de Cultura y Patrimonio. (Ministerio de Cultura y Patrimonio, s.f)

INGREDIENTES

100 gramos Cebolla blanca
20 gramos Cilantro
100 gramos Apio
300 gramos Carne de cerdo con hueso
200 gramos Papa chola
50 gramos Manteca de cerdo
2000 mililitros Agua
300 gramos Harina de haba tostada
6 gramos Sal
3 gramos Pimienta

MONTAJE

- Servir la sopa.

PROCEDIMIENTOS

Elaborar mise en place:

- Picar cebolla blanca en brunoise.
- Picar finamente cilantro.
- Picar apio en rodajas.
- Picar carne de cerdo en trozos.
- Pelar y picar papas en trozos.
- Reservar los ingredientes en recipientes.

Para el refrito:

- Hacer un refrito con cebolla blanca, apio y manteca de cerdo.
- Dorar la carne de cerdo en el mismo refrito.

Para la colada:

- Agregar agua al refrito junto a las papas.
- Hidratar la harina de haba tostada con agua.
- Añadir las harinas hidratadas para espesar.
- Dejar cocinar por 40 minutos, moviendo constantemente. Sazonar.

Porciones: 250 gr	Energía: 480,41 gr	Proteínas: 23,62 gr	Grasas: 23,86 gr	Carbohidratos: 45,22 gr	Fibra: 4,12 gr
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	--------------------------

Figura 39 Veinticincoava página.



Polla ronca

Es una receta poscolonial debido a sus ingredientes. Su consumo es tradicional en fiestas populares, más esta costumbre se ha ido perdiendo con el tiempo. Y está clasificada como en peligro, pues ya ni en los mercados se encuentra y aquellas cocineras de años la desconocen.

INGREDIENTES

500 gramos Papa
20 gramos Cebolla blanca
20 gramos Ajo
20 gramos Cilantro
40 gramos Col
500 gramos Costilla de res
10 gramos Manteca de cerdo
2000 mililitros Agua
250 gramos Harina de máchica
6 gramos Sal
3 gramos Pimienta

MONTAJE

- Servir la sopa.

PROCEDIMIENTOS

Elaborar el mise en place:

- Pelar las papas.
- Picar la cebolla blanca y ajo en brunoise.
- Picar finamente cilantro.
- Picar en chiffonade la col.
- Cortar las costillas en trozos.
- Reservar en tazones los ingredientes.

Para el refrito:

- Hacer un refrito con manteca de cerdo, cebolla blanca y ajo.
- Agregar las costillas para dorarlas.
- Colocar las papas y la col.

Para la colada:

- Añadir agua.
- Hidratar la harina de máchica.
- Agregar en la sopa para espesar. Colocar un poco de cilantro.
- Sazonar y dejar cocinar hasta que espese.

Porciones: 250 gr	Energía: 520,41 gr	Proteínas: 21,92 gr	Grasas: 23,90 gr	Carbohidratos: 60,20 gr	Fibra: 3,62 gr
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------------	--------------------------

Figura 40 Veintiseisava página.



Glosario



Terminología general:

Aderezas: “adicionar a una elaboración sal o cualquier otra especia”.

Aliñar: “condimentar”. (Riofrío, 2003)

Aprovechar: “utilizar restos de géneros para realizar otros preparados”. (Martínez A. , 2010)

Brunoise: “corte en forma de dados pequeños”. (Martínez A. , 2010)

Caldo: “líquido que se obtiene de cocer a fuego lento verduras, huesos o carnes para utilizar en sopas o salsas”. (Riofrío, 2003)

Clarificar: “dejar totalmente limpio de impurezas y sustancias floculantes a un caldo”. (Martínez A. , 2010)

Colar: “pasar un líquido por un colador o por un chino para retirar las sustancias impuras”. (Martínez A. , 2010)

Concentrar: “reducir un caldo o una salsa por evaporación”. (Martínez A. , 2010)

Desgrasar: “retirar la grasa que va emergiendo en un caldo, sopa, etc. Durante la cocción”. (Martínez A. , 2010)

Desleír: “mezclar una sustancia espesante como la maicena, con un poco de líquido (agua, leche o caldo)”. (Riofrío, 2003)

Figura 41 Veintisieteava página.

Dorar: "freír un alimento hasta que tome color dorado". (Riofrío, 2003)

Emplatar: "colocar un género cocinado con su correspondiente guarnición en una fuente o en un plato en el cual va a ser servido a continuación". (Martínez A. , 2010)

Encurtir: "macerar frutas, verduras o viandas en algún líquido que les penetre y sirva de conservante". (Riofrío, 2003)

Espumar: "retirar con una espumadera la espuma y las impurezas que emergen en un caldo, en una sopa o en un guiso durante su cocción". (Martínez A. , 2010)

Fondo: "caldo de cocción de un alimento, carne o pescado". (Riofrío, 2003)

Juliana: "cortar los vegetales en tiras finas que se utilizan generalmente como guarnición". (Riofrío, 2003)

Mirepoix: corte de verduras para un fondo, combinación de vegetales aromáticos. (zanahoria, cebolla, apio)

Mise en place: "disposición previa a la preparación de un plato". (Martínez A. , 2010)

Rectificar: "poner a punto de sazonamiento una elaboración". (Martínez A. , 2010)

Reducir: "menguar el volumen de un líquido por la acción de calor directo". (Martínez A. , 2010)

Figura 42 Veintiochoava página.

Rehogar: “cocinar un género con grasa a fuego lento”. (Martínez A. , 2010)

Sofreír: “rehogar ligeramente uno o varios géneros en grasa a fuego lento”. (Martínez A. , 2010)

Sudar: cocinar un producto en un recipiente tapado, con un poco de grasa hasta que suavice y libere líquidos.

Técnicas culinarias:

Cocer: “Técnica de cocinado que consiste en introducir un género en un líquido hirviendo a 100°C hasta que resulte cocido”. (Martínez A. , 2010)

Fritura superficial: se usa el calor de un sartén con un poco de aceite para freír el alimento. (McGEE, 2007)

Fritura profunda: técnica de cocina que usa conducción y convección, la comida es sumergida en aceite caliente. (McGEE, 2007)

Hervir: Transmitir calor por medio de un líquido, tiene burbujeo. (McGEE, 2007)

Temperatura de cocción:

Temperatura de fritura profunda: desde los 160 a 180°C.

Temperaturas zona de peligro: desde los 5°C a los 57°C.

Temperatura zona de riesgo o crecimiento: desde 21°C a los 52°C.

Figura 43 Veintinueveava página.



Figura 44 Contraportada.

