

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR**



**ESCUELA DE GASTRONOMIA**

**Diseño de una guía de productos culinarios utilizados en la gastronomía del  
barrio Santa Ana, Tanicuchi- Latacunga- Cotopaxi**

Propuesta de investigación para la obtención del título de Ingeniero en  
administración de empresas gastronómicas

Autor:

Bryan Santiago Guilca Pila

1719968529

Director del proyecto de investigación:

Mgst. Juan Francisco Romero

Quito, Ecuador

Agosto, 2023

## Carta del Director del Trabajo de Titulación

Magister

Juan Francisco Romero

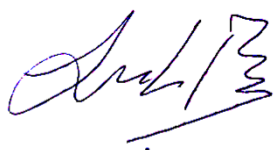
Director de la Escuela de Administración de Empresas Gastronómicas

Presente.

Yo Mgst. Juan Francisco Romero, Director del Trabajo de Titulación realizado por Bryan Santiago Guilca Pila, estudiante de la carrera de Administración de Empresas Gastronómicas, informo haber revisado el presente documento titulado “ DISEÑO DE UNA GUÍA DE PRODUCTOS CULINARIOS UTILIZADOS EN LA GASTRONOMÍA DEL BARRIO SANTA ANA, TANICUCHI- LATACUNGA-COTOPAXI”, el mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de Titulación, establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIB.E de Quito, y el Manual de Estilo institucional; por tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,



---

Mgst. Juan Francisco Romero

Director del Trabajo de Titulación

## DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

1. Yo, Bryan Santiago Guilca Pila declaro, en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación denominado: “Diseño de una guía de productos culinarios utilizados en la gastronomía del barrio Santa Ana, Tanicuchi-Latacunga-Cotopaxi”, previa a la obtención del título profesional de Ingeniero en Administración de empresas gastronómicas, en la Dirección de la Escuela de Ciencias, Administrativas, económicas y servicio gastronómico. Así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor/a.
2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el **artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT**, en formato digital una copia del referido Trabajo de Titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.
3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Institucional), el referido Trabajo de Titulación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 10 días del mes de Agosto del 2023



Bryan Santiago Guilca Pila /1719968529

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto de tesis a Dios y a mis padres. A Dios por que ha estado conmigo en cada paso dado, cuidándome siempre y dándome las fuerzas necesarias para continuar día a día en el camino del aprendizaje, a mis padres y hermano quienes a lo largo de toda mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo pilares fundamentales y apoyo incondicional en todo momento.

Depositando su entera confianza en cada reto que se presentaba a través del tiempo; sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad.

Los amo

Bryan Santiago Guilca Pila

# INDICE

<b>Carta del Director del Trabajo de Titulación .....</b>	<b>i</b>
<b>DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN .....</b>	<b>ii</b>
<b>DEDICATORIA .....</b>	<b>iii</b>
<b>INDICE .....</b>	<b>iv</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>vii</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS .....</b>	<b>viii</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>ix</b>
<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>2</b>
<b>EI PROBLEMA .....</b>	<b>2</b>
Planteamiento del Problema .....	2
Objetivos .....	4
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos .....	4
Justificación e Impacto de la Investigación .....	5
Alcance de la Investigación .....	5
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>6</b>
MARCO TEÓRICO.....	6
Antecedentes de la Investigación.....	6
Bases Teóricas .....	9
Alimentación Saludable .....	9
Hábitos Alimentarios .....	9
Vitaminas .....	10
La Papa .....	12
Beneficios de la Papa .....	13
Estructura y composición de la papa .....	13
Frejol .....	14
Beneficios del Frejol.....	14
Estructura y composición del frejol .....	15
El maíz.....	16
Beneficios del maíz. ....	16

Estructura y composición del maíz .....	16
El capulí .....	17
Beneficios del capulí .....	17
Estructura y composición del capulí .....	18
El zapallo .....	18
Beneficios del zapallo.....	18
Estructura y composición del zapallo .....	18
Productos Tradicionales.....	18
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>19</b>
MARCO METODOLÓGICO .....	19
Paradigma .....	19
Enfoque Metódico .....	20
Tipo de Investigación .....	20
Diseño de Investigación .....	21
Población y Muestra .....	21
Delimitación de la población .....	23
Técnicas e Instrumentos .....	24
Técnica .....	24
Validez del instrumento .....	26
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>27</b>
RESULTADOS E INTERPRETACIÓN .....	27
Determinar los productos alimenticios tradicionales, mediante entrevistas para establecer las preferencias de los habitantes del barrio Santa Ana, Tanicuchi, Latacunga-Cotopaxi.....	27
En lo que corresponde al ítem 1.....	27
En lo que compete con el ítem 2 .....	28
En lo que corresponde al ítem 3.....	29
En lo que pertenece al ítem 4 .....	30
En lo que concierne con el ítem 5 .....	30
En lo que compete con el ítem 6.....	31
Dentro de lo relacionado con el ítem 7 .....	32
En lo que concierne con el ítem 8 .....	33
Análisis Global de las Entrevistas.....	33
Diagnosticar los platos que se consumían y los que han aparecido en los últimos tiempos utilizando productos autóctonos del cantón por medio de entrevistas para determinar su importancia. ....	34

Análisis general de los beneficios alimentarios de los productos tradicionales identificados en el sector de Santa Ana .....	37
Propuesta alimentaria .....	37
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>56</b>
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	56
Conclusiones.....	56
Recomendaciones.....	58
Recomendaciones a la universidad .....	58
Recomendaciones a estudiantes de gastronomía.....	58
Recomendaciones al público en general .....	59
<b>GLOSARIO DE TÉRMINOS .....</b>	<b>60</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXO 1 .....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO 2 .....</b>	<b>69</b>
<b>ANEXO 3 .....</b>	<b>71</b>
<b>TABLAS DE ENTREVISTAS.....</b>	<b>76</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> La papa alimento tradicional y nutritivo.....	12
<b>Tabla 2:</b> Valores nutritivos de la papa.....	13
<b>Tabla 3:</b> Beneficios de las legumbres (granos).....	14
<b>Tabla 4:</b> Granos productos a base de fibra.....	15
<b>Tabla 5:</b> valor nutricional del maíz .....	16
<b>Tabla 6:</b> Valores nutritivos del capulí.....	17
<b>Tabla 7:</b> Alimentos producidos dentro de Santa Ana, para su consumo .....	27
<b>Tabla 8:</b> Productos cosechados dentro de Santa Ana.....	28
<b>Tabla 9.</b> Alimentos más consumidos en la dieta diaria .....	29
<b>Tabla 10.</b> Frecuencia en el consumo de caldos.....	30
<b>Tabla 11.</b> Frecuencia en el consumo de ensaladas.....	30
<b>Tabla 12.</b> Conocimiento sobre hamburguesas a base de granos.....	31
<b>Tabla 13.</b> Preparaciones conocidas por los habitantes del barrio Santa Ana .....	32
<b>Tabla 14.</b> Aceptación por los habitantes de Santa Ana a la propuesta alimentaria .	33
<b>Tabla 15.</b> Como es el consumo de sopas en el sector con sus productos autóctonos .....	34
<b>Tabla 16.</b> Preparaciones con productos autóctonos.....	35
<b>Tabla 17.</b> Platos consumidos antes y en los últimos tiempos .....	36



## ÍNDICE DE ANEXOS

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO .....	71
INSTRUMENTO .....	73
ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA .....	73
INSTRUMENTO .....	75
DOCUMENTOS DE ESTUDIO Y FICHA BIBLIOGRAFICA .....	75

Bryan S. Guilca Pila. **DISEÑO DE UNA GUIA DE PRODUCTOS CULINARIOS UTILIZADOS EN LA GASTRONOMIA DEL BARRIO SANTA ANA, TANICHUCHI-LATACUNGA-COTOPAXI.** Gastronomía, Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito, Ecuador.2022-2023. (102) pp.

## **RESUMEN**

La presente investigación tiene como objetivo elaborar una guía de preparaciones culinarias en el barrio Santa Ana, con productos tradicionales del lugar, mediante un estudio de sus preparaciones, de preferencia para incentivar la utilización en la población de Tanicuchi, para las personas dedicadas a la manipulación y elaboración de alimentos. Por ello partiendo de la identificación de los productos y sus beneficios alimentarios, seguidamente se realizó una propuesta con distintas preparaciones a base de dichos productos. Desde el punto de vista metodológico cuantitativo se trabajó con una investigación de campo descriptiva apoyada en investigación documental, para el estudio se tomó una muestra intencional de ocho personas conformada por habitantes del lugar, además de ser encargadas de la preparación de los alimentos dentro del hogar. Para la recolección de datos se aplicó la técnica de entrevistas, en donde el instrumento estuvo conformado por un guion de ocho preguntas semi estructuradas y a su vez la revisión de documentos bibliográficos que ayudaron a sustentar los temas relacionados a los beneficios alimentarios. Dicho instrumento fue validado por un consejo de expertos en donde se determinó aplicable para el estudio. Con respecto a los resultados obtenidos se determinó que productos como la papa, el maíz, el frejol, el capulí son tradicionales dentro de los cultivos del lugar, además de contener grandes beneficios alimentarios para el ser humano como proteínas, energía, fibra vitaminas, entre otros. Esto puede ser aprovechado con la incorporación de preparaciones adecuadas a la dieta de los moradores de Santa Ana, ya que existe una aceptación favorable a la propuesta planteada sobre 12 recetas con la característica de ser a base de los productos tradicionales del lugar.

**Palabras clave:** tradicionales, propuesta, incorporación, manipulación, incentivar.

## INTRODUCCIÓN

En Ecuador existen lugares apartados o no tan conocidos, en donde a su vez una de las actividades más realizadas es la agricultura, ya sea para el consumo propio, la utilización de la tierra fértil o para la venta de los productos obtenidos en la cosecha, es importante conocer que el aprovechamiento de estos alimentos ayuda en la soberanía alimentaria dentro del sector y con toda posibilidad de expansión, ya que así se asegura una sostenibilidad. El propósito de este estudio es la realización de una propuesta alimentaria con productos tradicionales del barrio Santa Ana-parroquia Tanicuchi-Latacunga-Cotopaxi, en donde se expone recetas a base de la identificación de los principales productos tradicionales del lugar, beneficios para el ser humano. Llevando a la investigación a un enfoque cuantitativo.

La problemática que se desarrolla dentro del sector conformado por 172 casas, aproximadamente de 5 integrantes por cada una, se puede identificar el poco conocimiento que poseen algunas de las personas encargadas de la preparación de los alimentos dentro de cada uno de sus hogares y otros que poseen conocimientos de una manera empírica que la han adquirido por sus familias. Sobre los distintos beneficios alimentarios que pueden aportar los diferentes productos identificados de la región como es el maíz, capulí, papa, la quinua, zapallo, entre otros.

Mientras tanto en la parte culinaria o preparación de platos gastronómicos, la población del barrio Santa Ana posee un mejor conocimiento de manera empírica, por lo que la presente investigación toma en cuenta lo expuesto por los participantes del sector; además de información adicional recolectada de diferentes fuentes de información relacionadas al tema expuesto en el trabajo investigativo, para la realización y presentación de la propuesta formada por recetas como se menciona con anterioridad en el primer párrafo.

# CAPITULO I

## EL PROBLEMA

### Planteamiento del Problema

Similar en otras latitudes latinoamericanas, en países como Perú o Argentina, donde se han desarrollado proyectos gastronómicos de calidad para el sector agrícola, enfocados en el aprovechamiento de productos que son cultivados y cosechados dentro de la región y posteriormente consumidos por la propia población, la cual es capaz de identificar las características alimenticias de cada producto, gracias a los proyectos llevados a cabo. De igual forma encaminados a la importación, obteniendo una restauración del producto autóctono y tradicional (Naciones Unidas, s.a).

Dentro de cada ámbito rural apto para la producción de alimentos, es importante poseer conocimiento relacionado a los aportes alimentarios que ofrece cada producto obtenido en el sector, además de la utilización en diferentes preparaciones en beneficio de las familias del lugar de estudio.

América Latina es el núcleo de diversas raíces culturales gastronómicas lo que da una autenticidad y riqueza a cada país, como Ecuador; donde a pesar del influjo de la conquista Europea es posible disfrutar de elaboraciones indígenas.

Un ejemplo claro del aprovechamiento en cuanto a especies de cultivos en Ecuador, es la Amazonia dentro de las chacras por parte de las comunidades Kichwa, en donde todos los miembros de la familia colaboran con el cuidado de las diferentes especies asociadas a la alimentación, rituales, medicina y saborizantes, entre otras, para la utilización y beneficio dentro de sus comunidades y posteriormente para la exportación e importación de productos únicos en la Amazonia contando con un valor agregado en cuanto al proceso de fertilización y producción (Arias,Carpio,Herrera y González, 2016).

Hace mucho tiempo con las primeras enseñanzas recibidas de una manera empírica por herencia, en cuanto al aprovechamiento y la utilización de los productos

obtenidos de la tierra principalmente sobre aspectos relacionados a la medicina y preparación de alimentos.

Por medio de diálogos con personas del sector se pudo llegar a una problemática planteada referente al bajo conocimiento sobre el aporte alimentario que ofrecen los productos cultivados en el sector, además nuevas preparaciones a base de estos. Puntos que consideran importantes conocer para su beneficio propio, a esta problemática se busca dar solución por medio de una propuesta de recetas nuevas con su respectiva información sobre los aportes del producto.

Dentro del sector de Santa Ana se evidencia el poco conocimiento por parte de algunas personas sobre los aportes y beneficios para el ser humano, que puede tener los productos cultivados dentro del lugar específicamente algunos de los participantes de la presente investigación, en temas sobre los diferentes beneficios alimentarios que poseen los productos que son cultivados y cosechados en el lugar, así también como preparaciones gastronómicas a base del aprovechamiento de productos como el maíz, papa, capulí, zapallo, frejol, entre otros. De acuerdo con lo declarado mediante una entrevista realizada. (Chancusig, Carmita. Participante de la presente investigación. Entrevista por: Bryan Guilca. Medio de respaldo DVD, 10 de Noviembre de 2019).

Se puede ocasionar por distintos motivos, ya sea por la falta de información referente al tema, tener un conocimiento básico sobre los productos, la inexistencia de un recetario o guía visible para las personas del sector encargadas de la manipulación y preparación de alimentos, en donde se muestre los aportes alimenticios de acuerdo a diferentes preparaciones utilizando los productos del barrio Santa Ana; se busca una inclusión de las personas que participaran y ayudarán con información real y necesaria por medio de entrevistas semi estructuradas, para identificar el conocimiento presente dentro del sector, núcleo principal de la investigación.

Muchas personas que se están a cargo de la elaboración de alimentos lo realizan para sus familias, dentro de las cuales pueden estar conformadas por niños o personas mayores de edad, es por este motivo que es de suma importancia que la persona encargada de preparar la comida, conozca acerca de las diferentes propiedades nutricionales que pueden aportar al correcto desarrollo del ser humano,

bajo los distintos productos que utilice. Es necesario realizar un estudio y la identificación de los productos tradicionales del lugar y sus respectivas propiedades alimentarias, posteriormente, establecer los tipos de preparaciones conocidas y que nivel nutricional contiene cada una de ellas.

Con este proyecto basado en aprovechar al máximo los productos cultivados y cosechados en la zona, se podrá dar paso al consumo de alimentos sanos dentro del sector, por otro lado, poder conocer los beneficios que otorga dicha preparación y las propiedades nutricionales que aportan al cuerpo y organismo.

Debido a la situación de la realidad actual, el proyecto renueva y mejora la falta de conocimiento en los puntos antes mencionados, y su factible aplicación en cada hogar.

Tomando en cuenta varias interrogantes que responden a los objetivos específicos, como por ejemplo que tipo de productos tradicionales son cultivados dentro de Santa Ana, además es importante responder a la pregunta qué tipo de beneficios alimentarios son los que aportan los principales alimentos producidos dentro del sector y a su vez las distintas preparaciones saludables que se puede elaborar con los productos identificados.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Elaborar una guía de preparaciones culinarias en el barrio Santa Ana, con productos tradicionales del lugar, mediante un estudio de sus preparaciones, de preferencia para incentivar la utilización en la población de Tanicuchi

### **Objetivos Específicos**

- 1.- Determinar los productos alimenticios tradicionales, mediante entrevistas para establecer las preferencias de los habitantes del barrio Santa Ana, Tanicuchi, Latacunga-Cotopaxi.
- 2.- Diagnosticar los platos que se consumían y los que han aparecido en los últimos tiempos utilizando productos autóctonos del cantón por medio de entrevistas para determinar su importancia.

3.- Proponer una guía con preparaciones tradicionales, en base a los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas para promover la gastronomía del sector.

### **Justificación e Impacto de la Investigación**

La importancia que tiene el presente estudio es la creación de una guía de preparaciones culinarias con productos tradicionales de la región para brindar un cierto grado de conocimientos esenciales que se debe poseer dentro del mundo de la gastronomía, relacionado a los aportes alimentarios de los productos que se utiliza para elaborar diferentes comidas, esta investigación aporta conocimientos a las personas encargadas de los alimentos ya sea para sus familias u en caso de los negocios de comida en el barrio Santa Ana; en donde se utilizan algunos de los productos tradicionales identificados.

Este proyecto tiene la finalidad de aportar a las personas una herramienta de conocimientos referente a propiedades nutritivas, productos tradicionales del sector, recetario con preparaciones recolectadas mediante información expuesta por las mismas personas que participarán en las entrevistas, además de información extra que ayude en el desarrollo investigativo, con lo cual se busca lo antes mencionado, incremento en los conocimientos de la población sobre la importancia y el gran aporte nutricional que brindan los productos obtenidos dentro de la zona en la cual habitan; enfatizando el aprovechamiento de lo cultivado.

### **Alcance de la Investigación**

Dentro de la investigación es importante destacar que el tipo de estudio e información recolectada dentro del barrio Santa Ana, pueden ser motivo de ideas y recomendaciones para nuevos y futuros estudios en otros sectores rurales, en donde se puede realizar el aprovechamiento de productos cultivados y cosechados por sus habitantes, tanto en aspecto de sustentabilidad alimentaria y beneficios para el sector de primera mano.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

Dentro del marco teórico se realiza un proceso de indagación relacionado al conocimiento que se puede poseer sobre un problema o producto, lo cual implica exponer teorías, investigaciones previas, antecedentes que son necesarios para el desarrollo del proyecto de investigación.

El marco teórico comprende varios elementos: el planteamiento del modelo o los principios teóricos dentro de los cuales se va a manejar el problema; la definición de los conceptos que se van a usar; la especificación de las hipótesis que se indagarán como posibles pistas de solución; la delimitación de los parámetros de la investigación y la selección de las técnicas de recolección y procedimientos de análisis de la investigación. (Tamayo, 2003, p. 141)

Dentro del presente estudio se aplica todos los puntos necesarios y referentes al tema principal, para la construcción del marco teórico, los cuales son redactados de una manera más completa en continuación del capítulo.

#### **Antecedentes de la Investigación**

Es un tema esencial conocer los productos que se dan dentro de un sector determinado, para poder aprovecharlos al máximo dentro de cada hogar ya sea para su comercialización o para su consumo diario, el cual es de gran importancia si se conoce los beneficios que tiene cada producto identificado. Dentro de la presente investigación es necesario buscar antecedentes que direccionen el tema planteado como se lo ha realizado a continuación:

Pérez (2015), en su investigación titulada: Estudio gastronómico de la provincia de Cotopaxi y recopilación de recetas tradicionales, determina varios productos alimenticios que son cultivados en diferentes localidades de la provincia de Cotopaxi, además de ser parte fundamental para la preparación de un sin número de platos tradicionales del lugar. Para la investigación con enfoque cualitativo su tipo de metodología a realizar se base en cuatro métodos de investigación científica entre los cuales son: método de observación, método deductivo, método inductivo y método analítico. Además, el tipo de instrumento para la recolección de información se ha optado por cuadro de observación y a su vez entrevistas, las cuales son aplicadas a una unidad de análisis de 10 personas las cuales forman parte del mercado de Latacunga y que a su vez se distribuyen entre comerciantes agrícolas y



personas encargadas de la preparación de diversas recetas tradicionales del sector. La investigación tuvo como principal objetivo analizar la gastronomía de la Provincia de Cotopaxi y recopilar, en un documento de difusión turística sus recetas tradicionales. Dentro de las conclusiones expuestas por el investigador menciona que existe una buena producción agrícola la cual sigue alimentando a la población ecuatoriana es por este motivo que el gobierno está en busca de herramientas que aporten fuerza a la iniciativa de un crecimiento económico de los habitantes de la provincia.

La investigación realizada por Pérez es de suma importancia para el desarrollo de la presente investigación, ya que aporta con un listado de algunos de los principales productos que se cultiva dentro del sector, además de ser en gran parte nutritivos para la alimentación humana y que pueden ser aprovechados por su población para el consumo.

Quijano (2015), según su investigación titulada: Recetas tradicionales y turismo gastronómico en la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi. Se determina el impulso del turismo gastronómico dentro de la ciudad de Latacunga, además del rescate patrimonial inmaterial al documentar sus recetas tradicionales y plasmarlos en un atlas. La investigación tuvo como principal objetivo documentar las recetas tradicionales y ancestrales que se preparan en la ciudad de Latacunga, para fomentar el turismo gastronómico. Se aplica un método científico y método empírico, con un tipo de investigación descriptiva la misma que se basa en la observación y la descripción del comportamiento del sujeto sin influir sobre el mismo, para la recolección de información y desarrollo del trabajo investigativo se toma en cuenta técnicas como: entrevistas, grabación de audios, observación directa y bibliografías. La población de estudio conformada por 86 locales, escogiendo de ellos una unidad de análisis en donde sus características es la preparación y venta de comida tradicional lo cual conforma una cantidad de 40 locales siendo esa su muestra de igual forma.

Dentro de las conclusiones expuestas por el investigador se demostró por medio de instrumentos de investigación como, por ejemplo, entrevistas realizadas a la población que expende comida o preparaciones tradicionales, se establece el

diagnóstico general de la cultura gastronómica, en el cual se identificaron catorce platos.

La investigación realizada por Quijano, es de relevante importancia para el presente estudio, ya que a su vez aporta con información sobre la elaboración del atlas de patrimonio alimentario con los procedimientos de cada uno de los platos tradicionales de la ciudad de Latacunga, además de la utilización de los productos obtenidos en dicho lugar.

Sangucho, (2014), en su investigación titulada: Diseño de un recetario gastronómico basada en la comida típica del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, se analiza que el maíz es muy utilizado en la serranía ecuatoriana, este grano es muy utilizado además de existir un sin número de preparaciones alrededor del mismo entre las cuales existe humitas, coladas, tostado. De igual forma existe otro producto que es importante dentro de la dieta ecuatoriana como lo es, el consumo de papa en donde podemos encontrar preparaciones como: el locro de queso, yaguar locro. Hace referencia de igual forma al cuy por su parte constituye un plato típico y es consumido principalmente en fiestas. La investigación tuvo como principal objetivo realizar el diseño del recetario gastronómico de los platos típicos del cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, para promover el turismo y las tradiciones culinarias. La modalidad de la investigación tomada en cuenta está basada en un enfoque mixto denominada cuali-cuatitativa, para el desarrollo de la misma se utiliza un tipo de investigación bibliográfica y de campo. Para la determinación de la muestra se toma presente a que el trabajo se aplica a los servidores gastronómicos descritos en el catastro de Pujilí por esta razón el muestreo establecido es de 70 locales los cuales a de igual manera conforman la unidad de análisis. La técnica para la recolección de datos que sustentan el tema de estudio es por medio de entrevistas a la unidad de análisis identificada.

Dentro de las conclusiones el investigador determina que la receta es la más amplia herramienta de comunicación en la cocina, considerando que la gastronomía parte de componentes pluriculturales, es importante que el plato diseñado tenga la creatividad e ingenio para que sea atractivo y saludable.

La investigación de Sangucho, es de suma importancia para el presente estudio por motivos de que los productos que son obtenidos en Pujili son en gran parte casi los

mismos producidos en el sector de Santa Ana Latacunga- Cotopaxi, por lo tanto, se toma en cuenta cierta información relacionada al objeto principal de estudio.

## **Bases Teóricas**

### **Alimentación Saludable**

Al momento de ingerir algún tipo de alimento es importante conocer cuan saludable es para el ser humano y que aporta para el correcto desarrollo del mismo, la alimentación recomendada es la que aporta con nutrientes esenciales como: hidratos de carbono, vitaminas, proteínas, agua, etc. Además de la energía física que posea cada individuo, al momento de combinar estos dos factores como lo es la correcta alimentación y el ejercicio físico se ha demostrado que se puede evitar enfermedades como: diabetes, anemia, enfermedades cardiovasculares, obesidad, etc. Es por este motivo que se busca llevar un buen estilo de vida mediante alimentación saludable, Vio del Rio (2011) expone:

Hoy en día sabemos lo que es una alimentación saludable y el beneficio que tiene consumir frutas y verdura debido a su alto contenido de fibra, fitoquímicos y antioxidantes que previenen la gran mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan. Lo que no sabemos es cómo hacerlo para cambiar nuestros hábitos y así llegar a tener una alimentación balanceada, rica, nutritiva y sana. (p.11).

La alimentación es conocida o considerada como un fenómeno social y cultural con un sin número de significados, al momento de la selección de alimentos es uno de los principales pasos para una correcta alimentación.

El manejo de los tiempos a la hora de la alimentación es de suma importancia de acuerdo Zacarías (2011) recalca:

Se pueden incorporar fácilmente las 5 porciones. Por ejemplo, al desayuno y en la hora del té, se puede consumir una fruta o un jugo de fruta natural, en la colación de la mañana o de la tarde se puede incluir una fruta o una ensalada de fruta y, en el almuerzo y cena, se puede incorporar en la ensalada, en el plato de fondo o en el postre. (p.15).

### **Hábitos Alimentarios**

Existen preferencias de comida propias por cada persona, así como a su vez rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas de estas son conservadoras en sus hábitos alimentarios. Por lo general se tiende a aceptar lo que las madres preparan, los alimentos que son servidos principalmente en festividades o los que consumían lejos de casa con amigos y familiares durante la infancia. Los alimentos que los adultos comieron durante la infancia raramente no son aceptados

por sus futuras generaciones, de acuerdo con la FAO (Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura 2002).

Las preferencias alimentarias no se establecen ni se eliminan por caprichos y aficiones. Frecuentemente los ajustes se originan en cambios sociales y económicos que se llevan a cabo en toda la comunidad o sociedad. El asunto importante no es qué tipo de alimentos se consume sino más bien, cuanto de cada alimento se come y cómo se distribuye el consumo dentro de la sociedad o de la familia. (p.9)

Lo importante de consumir un alimento nutricional no es todos los días el mismo, al contrario, se consume de una manera distribuida aprovechando todos los nutrientes encontrados en diferentes productos.

## **Vitaminas**

Las vitaminas son especiales y necesarias para el ser humano en pequeñas o en grandes cantidades, que se conoce con el nombre de micronutrientes, cada vitamina cumple con un aporte diferente al cuerpo humano unas en mayores cantidades que otras, por esta manera es importante conocer que la falta o insuficiencia de alguna de ellas puede ser fuente para la producción de enfermedades o bajas defensas, las cuales pueden ser combatidas gracias al consumo de la vitamina insuficiente que la produce dicha falencia.

Son sustancias orgánicas que se pueden encontrar en pequeñas cantidades dentro de un alimento, y a su vez son muy necesarias para el metabolismo, se agrupan de una manera conjunta. Lo cual implica a través de su nombre o letra esta fue la primera clasificación de vitaminas existente, contamos con alimentos que pueden tener dos vitaminas o más (FAO, 2002).

La Vitamina A (beta caroteno) de gran ayuda para el consumo del ser humano en productos como: la zanahoria, espinaca, zapallo, acelga, patata que es esencial para el desarrollo normal de una persona en cuanto a talla, para la buena salud de la piel, dientes, encías, ojos y cabello.

Se conoce que la vitamina A se encuentra únicamente en los animales o productos que viene de ellos, en cuanto a la carne especialmente esta vitamina se la puede identificar presente en el hígado, una característica importante es el beta-caroteno es ahí donde se lo puede encontrar en muchos productos vegetales como: en las hojas oscuras que puede tener las espinacas, el caroteno se encuentra presente en la zanahoria la cual es una fuente rica en este aspecto, uno de los productos del

sector de Santa Ana, otro producto del sector es el maíz amarillo otra fuente importante de caroteno (Latham, 2002).

En caso de no consumir un tipo de producto animal se opta por el consumo de caroteno para la provisión de la vitamina A con los productos antes mencionados, lo cual debe ser en una elevada cantidad para de esta manera poder lograr el nivel que necesita el cuerpo humano de esta vitamina en el organismo.

La vitamina B1 o Tiamina es importante para el desarrollo del cuerpo humano, este tipo de vitamina se encuentra principalmente en granos, esta información es importante para el desarrollo de este estudio debido a que dentro del sector de Santa Ana se puede identificar productos ricos en cuanto a Tiamina como lo es el frejol, el maíz.

La tiamina se distribuye con amplitud en los alimentos de origen vegetal y animal. Las fuentes más ricas son los granos de cereales y semillas. Las hortalizas verdes, pescado, carne, fruta y leche, todos contienen cantidades útiles. Tanto en semillas como en cereales, la tiamina se encuentra sobre todo en el germen y en las capas externas; por lo tanto, gran parte se puede perder durante la molienda. (Latham, 2002, cap. 11)

El beneficio que otorga la Tiamina al organismo es la conversión de los carbohidratos a energías especialmente dentro del sistema nervioso y el cerebro, las cuales son de gran necesidad para el desarrollo de las actividades cotidianas de cada persona.

La Vitamina B2 es muy utilizada para el mantenimiento de una sana y de igual manera participa en la liberación o expulsión de energía proveniente de los alimentos, para el buen funcionamiento del organismo, y se puede encontrar en la betarraga, champiñones, lechuga y espárrago.

La vitamina B3 está presente en el pepino dulce, porotos verdes, champiñones, espárragos, alcachofa, arvejas y tomate. La vitamina B6 se encuentra alojada en productos como en el plátano, palta, zanahoria, coliflor, espinaca y pimentón además de ofrecer importante ayuda en el fortalecimiento para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la formación de proteínas y glóbulos rojos. Otro factor importante que se conoce en beneficio de la buena formación y crecimiento del feto se denomina ácido fólico.

En cuanto a vitaminas se destaca la Vitamina C, presente en brócoli, pimentón, repollo, y entre otros, que sirven de gran ayuda en el mejoramiento de la absorción del hierro, además de la prevención de infecciones y resfríos.

La vitamina E, está presente en los espárragos, espinaca, acelga, betarraga, brócoli y protege las grasas de los tejidos contra la oxidación. La Vitamina B1 ofrece gran ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso, esta vitamina se puede encontrar en el pepino, chirimoya, piña, sandía, espinaca, zapallo, zanahoria, betarraga, esparrago, brócoli, tomate y lechuga.

### **La Papa**

Dentro de los productos más conocidos y que generalmente se puede cosechar en Santa Ana es la papa, debido a que las características climáticas son beneficiosas al crecimiento de dicho tubérculo, por tal motivo este alimento tiene una variedad de formas de prepararlo.

**Tabla 1: La papa alimento tradicional y nutritivo**

<b>Nombre del documento</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Resumen</b>
<b>La Papa un alimento con tradición, nutrición y sabor</b>	R ev ist a- F A O	2 0 1 0	La papa es un producto lleno de proteínas de buena calidad, carbohidratos, vitaminas. De esta manera es considerado un alimento energético, es un producto que puede ser combinado en un sin número de preparaciones y son de gran beneficio si se utiliza legumbres para su combinación alimentaria. Se habla sobre preparaciones, aportes alimentarios entre otros aspectos fundamentales.

Esta revista contiene valiosa información para el desarrollo del trabajo investigativo, debido a que en su contenido explica detalladamente aspectos del valor nutritivo de la papa, preparaciones saludables a base del producto detallado. Punto para destacar es la importancia del consumo de la papa dentro de la dieta de las personas

## Beneficios de la Papa

La papa es un importante alimento para el buen desarrollo de ser humano, este producto cuenta con una alta cantidad de antioxidantes, además de nutrientes esenciales, que es de gran ayuda en el tratamiento de afecciones que son identificadas con el sistema cardiovascular y la hipertensión.

El jugo de la papa es de beneficio para el tratamiento de manchas en las piel o casos de piel seca, ya que cuenta con su poder de hidratar y desinflamar, gracias a esto se puede evitar posibles rasgos como las arrugas tempranas alrededor de los ojos, todo esto es gracias a la cantidad de vitamina c que contiene la papa. Vitamina C, B3, B6 y B9 Ayuda para en el tratamiento de la artritis o problemas gastrointestinales, es un carbohidrato muy completo, que en su 100% se transforma en energía para el cuerpo humano.

## Estructura y composición de la papa

La papa fuente de importantes beneficios alimentarios, se puede encontrar los siguientes tipos de nutrientes. Parafraseando a lo expuesto por la FAO (2010) la papa contiene (vitamina c, tiamina, niacina) y minerales (fosforo, potasio, calcio, hierro) la papa es un producto bajo en grasa, además proporciona la cantidad diaria necesaria de vitamina c para el ser humano. Este producto es muy utilizado dentro de la dieta del sector de Santa Ana, conociendo de manera empírica que es una fuente importante de energía. La papa puede ser consumida en diferentes preparaciones debido a su fácil combinación de sabores con el resto de los alimentos.

**Tabla 2. Valores nutritivos de la papa**

Elementos	Hervidas sin piel y con sal	Fritas
Agua	77,4gr	65 gr
Energía Kcal	86 Kcal	156 Kcal
Grasas	0,10 gr	5,9 gr
Hidratos carb.	20 gr	24 gr
Fibra	2 gr	3 gr
Potasio	328 mg	326 mg
Sodio	241 mg	23 mg
Fósforo	40 mg	64 mg
Magnesio	20 mg	17 mg
Calcio	8 mg	6 mg
Vitamina C	7,4 mg	9,8 mg
Vitamina A	0 IU	0 IU

Vitamina B6	0,26 mg	0,25 mg
Niacina	1,3 mg	1,7 mg
Ácido Fólico	9 mg	12 mg

Nota: FAO (1010)

## Frejol

**Tabla 3: Beneficios de las legumbres (granos)**

Nombre del documento	Autor	Año	Resumen
Legumbres semillas nutritivas para un futuro sostenible	Rivero	2016	Las legumbres son productos se renombre dentro de la dieta de las personas, se puede decir que son alimentos domesticados mucho más antes que el maíz. La FAO taxonómicamente asocia con los guisantes frescos, las judías verdes o la alfalfa dentro de esta familia vegetal.

La revista presenta una información muy detallada sobre puntos y aspectos importantes para el desarrollo del presente trabajo investigativo, debido a que las legumbres conforman algunos de los productos tradicionales del sector de Santa Ana que han sido identificados. Es por esta razón que la información proporcionada por la revista ayuda para cubrir datos como contenido alimentario, beneficios entre otros datos relevantes.

### Beneficios del Frejol

Los frejoles son guisantes frescos o secos, los cuales forman parte fundamental de una dieta saludable, son fuente importante de proteínas y fibra, de beneficio energético para el ser humano.

También poseen alto contenido en vitaminas del grupo B; inclusive folato, tiamina o niacina y son generosas en carbohidratos complejos y fibra, lo que propicia una liberación lenta y gradual de energía, genera sensaciones de saciedad, y contribuye a estabilizar los niveles de glucemia, lo que convierte a las legumbres en la opción ideal para personas que padecen de diabetes, dado que mejora su resistencia a la insulina dado que les permite controlar el peso. (FAO, 2016, p. 35)

Ayudan en el control de peso, como se explica contienen una alta cantidad de fibra, de esta manera poder prevenir algún tipo de enfermedad grave o anomalías, un dato relevante indica que las legumbres son alimento muy propicio para las



personas consideradas celiacas o a su vez mayor conocidas como alérgicas al gluten.

**Tabla 4: Granos productos a base de fibra**

<b>Nombre del documento</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Resumen</b>
<b>Fibra a base frutas, vegetales y cereales: Función de salud</b>	Rayas Duarte, Patricia; Romero Baranzini, Ana Lourdes	2018	La fibra cuenta con varios beneficios entre ellos es capaz de ayudar contra algunas enfermedades en casos crónicas para la salud, existe una referencia dietética de admisión de fibra para el cuerpo humano. Es recomendado que se cumpla con la cantidad de fibra diaria necesaria para lo cual se la puede obtener por medio de alimentos como granos, vegetales.

Este artículo tiene gran relevancia dentro del trabajo investigativo, debido a que en su contenido habla sobre los alimentos a base de fibra, tipos de fibras, además de los beneficios de esta. Datos importantes para el desarrollo de la presente investigación tomando en cuenta los objetivos planteados.

### **Estructura y composición del frejol**

Como lo dicho antes el frejol es fuente importa de proteínas, fibras; esta leguminosa está formada nutrientes, vitaminas, minerales, cabe mencionar que es muy buen antioxidante. Como lo explica la FAO (2016) contiene propiedades bioactivas, como un tipo de sustancia antioxidante y fotoquímicas, este alimento es de ayuda para la prevención de enfermedades graves, reducción de síntomas procedentes de la menopausia y a su vez favoreciendo la buena salud.

## El maíz

**Tabla 5: valor nutricional del maíz**

<b>Nombre del documento</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Resumen</b>
<b>Evaluación del valor nutricional de maíces especiales (Zea mays L.): selección para calidad agroalimentaria</b>	Pablo Sebastián Manilla	2018	El maíz es un cereal de mucha importancia dentro de la alimentación del ser humano es fuente importante de proteínas, fibra, vitaminas. Contiene una elevada tasa de digestibilidad, las proteínas conforman el segundo componente abundante dentro del grano de maíz el cual va del 6 a 12% de su peso seco. Debido a este tipo de composición existe una gran calidad de beneficio alimentario en este producto.

Este documento de tesis doctoral cuenta con relevancia para el desarrollo del presente trabajo investigativo, puesto que dentro de su contenido explica datos importantes sobre los beneficios alimentarios que tiene el maíz, producto identificado anteriormente como tradicional dentro del sector de Santa Ana, además contiene información sobre aportes como proteínas, fibra, vitaminas.

### **Beneficios del maíz.**

De gran aporte en el desarrollo del sistema nervioso, es un producto rico en vitamina A estudios realizados demuestra la efectividad que tiene en el cuidado de la vista, de beneficio para las mujeres embarazadas, contribuyente con el crecimiento del feto, desarrollo del cerebro y su médula espinal, debido al ácido fólico vitamina importante y esencial para el proceso de embarazo además de la lactancia. Es un producto que ayuda en la disminución de riesgos de infartos, rico en antioxidantes. Es un cereal con una importante fuente de energía, además de contener en su mayoría almidón, estudios realizados demuestran que las proteínas del maíz poseen alta digestibilidad y son el segundo compuesto de mayor cantidad en el grano, disminuye el riesgo de problemas cardiovasculares, gracias a la portación de betacarotenos dentro del matiz, este es un antioxidante ideas y de gran beneficio para la mejora de la vista.

### **Estructura y composición del maíz**

El maíz está compuesto de 70 % - 75 % de almidón, 8 % - 10 % de proteína, 4 % - 5 % de lípidos, 1 % - 3 % de azúcares y 1 % - 4 % de cenizas (Earle et al., 1946),

existe una gran variedad de maíces, la diferencia en algunos es la composición del grano o en otros casos la pigmentación, además de la forma y el tamaño de este. El maíz posee distintas estructuras anatómicas entre las cuales tenemos: pericarpio, endosperma y embrión; en donde se encuentran distribuidos sus componentes químicos. El grano de maíz contiene dos vitaminas liposolubles, A y E, la mayoría de las vitaminas hidrosolubles, como la tiamina (vitamina B1) y la piridoxina (vitamina B6). Sin embargo, es deficiente en ácido ascórbico (vitamina C) y cobalamina (vitamina B12) (Nuss y Tanumihardjo, 2010)

## El capulí

### Beneficios del capulí

Un producto consumido crudo o cocinado, contiene un alto nivel antioxidante, una gran característica del capulí es que todas las partes de la plata pueden ayudar en la salud del ser humano, se lo aprovecha para la hipertensión, de gran ayuda para el tratamiento de gripe.

**Tabla 6: Valores nutritivos del capulí**

Información nutricional	
Carbohidratos	21 g
Fibra dietética	1 g
Azúcar	0 g
Grasas	0 g
Saturadas	0 g
Polisaturadas	0 g
Monoinsaturadas	0 g
Trans	0 g
Proteínas	1 g
Sodio	0 mg
Potasio	1 mg
Colesterol	2 mg
Vitamina A	3%
Vitamina C	33%
Calcio	2%
Hierro	6%

Nota: Los porcentajes están basados en una dieta de 2000 calorías al día

### **Estructura y composición del capulí**

Esta fruta en su gran parte se compone de azúcares y agua, de esta forma siendo menor el contenido de grasa que posee, es importante sobre el producto es que sumamente importante destacar el nivel de micronutrientes que posee como potasio, magnesio, fósforo, además de vitamina C. Es necesario destacar que la composición o concentración de micronutriente dependerá mucho de la variedad del producto o de las condiciones de cultivo a las que ha sido expuesta.

### **El zapallo**

#### **Beneficios del zapallo**

Es de suma importancia conocer los beneficios que otorga el zapallo ya que son de gran ayuda para la salud del ser humano, por ejemplo, este producto es fuente rica en líquidos por lo cual resulta beneficioso en combatir problemas del riñón, de acuerdo con entrevistas realizadas a las personas del sector de Santa Ana comentan que el zapallo contiene efectos antiinflamatorios comprobados.

Ayuda en el control de personas que padecen de hipertensión se lo puede consumir debido a que es un producto bajo en sodio.

#### **Estructura y composición del zapallo**

Fruto de un tamaño grande el cual está compuesto por capas exteriores como interiores siendo estas la parte más carnosa, además de su suavidad tiene una forma cilíndrica con estrías a su alrededor, es un poseedor de una acción alcalizante lo cual es ayuda para la sangre y tejido, ocasionando la disminución de la acidez.

#### **Productos Tradicionales**

Es el término que puede aplicarse al ser vivo o producto que es originario o nativo de cada región o país en donde se encuentra, varios de los productos tradicionales tienen un alto poder y contenido nutritivo en comparación a otros alimentos, es importante conocer que los productos tradicionales pueden ayudar en la erradicación de la desnutrición, si fuese el caso de fomentar e incrementar el nivel tanto de cultivo como consumo dentro de una localidad.

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

Desde un punto de vista amplio de la investigación, el marco metodológico conforma los diferentes tipos de procedimientos que se llevan a cabo buscando el cumplimiento de los respectivos objetivos planteados. Espacio en donde se detalla detenidamente las actividades que ayudarán en el desarrollo de la investigación, además de información necesaria y verdadera sobre el objeto de estudio. Según lo expuesto por Arias (2012) menciona que: “El marco metodológico incluye el tipo o tipos de investigación, las técnicas y los instrumentos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el "cómo" se realizará el estudio para responder al problema planteado” (p. 111).

Dentro de la investigación se redacta el conjunto de procedimientos a tomar en cuenta para el proceso de indagación y recolección de datos, lo cual ayuda de mejor manera para entender, verificar y aplicar el conocimiento obtenido.

#### **Paradigma**

De acuerdo con la realización de la actual investigación, tomando en cuenta los aspectos paradigmáticos, se utiliza de una manera coherente los procesos aptos para el proceso de desarrollo del documento, los cuales conforman el paradigma positivista.

Paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico”. Por tanto, el paradigma positivista sustentará a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable mediante la expresión numérica. (Ricoy, 2006, p. 14).

Se comprende y describe lo único, particular del sujeto obteniendo aportación de conocimientos empíricos a través de interpretación y comportamiento por parte de los participantes. Dentro de la investigación este tipo de interpretación busca el conocimiento de la cultura de alimentos, además el estilo de alimentación del sector de Santa Ana- Latacunga, una de las formas que permiten analizar y descubrir el conocimiento adquirido es la observación que se realiza de la realidad obteniendo datos de lo más relevante y necesario para la actual investigación.

## **Enfoque Metódico**

Tomando en cuenta que dentro de la presente investigación el objeto de estudio muestra características que lo hacen cuantitativo, además de analizable. Factible para el desarrollo del trabajo investigativo. Parafraseando a Hernández, Fernández y Batista (2014) señalan que la investigación cuantitativa es realizada partiendo de una idea que se acota y delimita, derivando objetivos y preguntas de investigación, las cuales son sometidas a pruebas mediante empleo de los diseños de investigación, la recolección de datos es fundamental para la medición de variables.

## **Tipo de Investigación**

Verificando los objetivos de estudio, se determina que el presente trabajo investigativo es de campo descriptiva con apoyo de una revisión documental la cual fortalece en la ayuda de la recolección de datos obtenidos de una manera directa de los objetos de investigación, tomando en cuenta lo expuesto por Fidias (2012) define:

La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos, datos primarios, sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información, pero no altera las condiciones existentes (p.31).

Está claro que dentro del diseño de campo se puede emplear datos secundarios los cuales complementan la información recolectada, principalmente de fuentes bibliográficas. La investigación maneja de igual forma un nivel descriptivo. De acuerdo con Sabino (1986):

El estudio descriptivo trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada. (p. 51)

Procura descubrir e identificar características que pueden presentar el objeto de estudio o el dicho propósito de la investigación.

Este tipo de investigación sirve para la identificación de las diferentes características y aportes de productos tradicionales, un trabajo en conjunto con la muestra seleccionada, además de la elaboración de preparaciones saludables con dichos productos tomando en cuenta los criterios de las personas al momento de consumir algún tipo de preparación gastronómica ya sean tradicionales o

improvisadas, mediante encuestas o entrevistas realizadas para analizar el nivel de conocimiento que tienen sobre la realización de platos saludables con productos del lugar en el cual habitan.

### **Diseño de Investigación**

De acuerdo con algunas de las características en la presente investigación, se determina que el estudio está sustentado en un diseño no experimental, al momento de análisis de los productos tradicionales, tomando en cuenta aspectos como escala nutricional, tipo de producto, que preparaciones se puede realizar a base de estos productos, además de la descripción y realización de un recetario. De acuerdo con:

Hernández, Fernández y baptista (2014) definen a investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios en los que no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos.

Procura descubrir e identificar características que pueden presentar el objeto de estudio o el dicho propósito de la investigación como lo es la realización de dicha propuesta alimentaria con productos tradicionales del sector.

### **Población y Muestra**

En el presente estudio la población con la que se trabaja es importante para el desarrollo de la investigación; los estudios se realizan en beneficio de la población, o en la generación de un aporte, con relación a lo expuesto por (Arias, 2012) La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar o población objetivo es un conjunto que puede ser finito o infinito de varias características comunes las cuales serán aplicables y extensivas para las conclusiones de la investigación.

Tras un análisis es posteriormente delimitada por el problema de la investigación o por los objetivos netos del estudio, generando datos de veracidad.

Se aplica población finita ya que cuenta con un determinado número de elementos ya establecidos, (Arias, 2012, p.83) “Agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran. Además, existe un registro documental de dichas unidades”.

El estudio toma en cuenta los datos otorgados por el comité encargado del barrio, los mismos archivados en el GAD, donde consta un registro exacto de las personas que

habitan en el sector de Santa Ana, quienes serán tomadas en cuenta en el desarrollo del estudio investigativo.

Se debe tomar presente características importantes que debe cumplir la población seleccionada como lo es:

- Espacio. Ubicación geográfica en donde se encuentra la población, ya que es importante que exista una delimitación específica.
  - Tiempo. Define al tiempo o periodo de estudio, este puede llegar a ser de carácter pasado, presente o con actos de la actualidad dentro de la población.
  - Cantidad. Busca determinar la cantidad de la población ya que de esto dependerá como determinar la muestra, puede ser positivo o negativo de acuerdo con el tema de investigación.
  - Homogeneidad. Consiste en la igualdad o coincidencia de características entre las personas que forman parte de la población, de acuerdo con los requerimientos del estudio.
- ✓ Sexo: femenino
  - ✓ Edad: 25-78
  - ✓ Clase social: Baja y media
  - ✓ Lugar de origen: Latacunga- Ecuador
  - ✓ Lugar de residencia: Santa Ana -Latacunga
  - ✓ Posición política: Ninguna
  - ✓ Nivel de ingresos: Entre 1 y 2 salarios mínimos



- Psicográficos.
  - ✓ Gustos: cocinar para la familia, ver el futbol, ir a misa los domingos, cultivar la tierra del campo, pasear, comer lo cultivado en familia.
  - ✓ Motivaciones: Tener bien, estable a su familia y que no falte el pan del día, dicho común dentro del Ecuador, representando al alimento diario y su agradecimiento.
  - ✓ Necesidades: Comer sano con productos del cultivados dentro del sector.
  - ✓ Personalidad: honestas, honradas, des complicadas, emprendedoras, respetuosas, amigables, abiertas pero desconfiadas.
  - ✓ Estilo de vida: Salir con la familia, cocinar lo cultivado para compartirlo en familia, cuidar animales si es el caso, Ir a misa, salir al futbol los domingos a ver a sus familiares o amigos jugar, en otras ocasiones por poseer negocios de comida cerca del terreno de juego.

### **Delimitación de la población**

Es fundamental realizar una delimitación con relación a la población para de esta manera desarrollar el estudio investigativo de una manera concisa tomando en cuenta varios aspectos importantes. “La delimitación del problema significa indicar con precisión en la interrogante formulada: el espacio, el tiempo o periodo que será considerado en la investigación, y la población involucrada si fuese el caso” (Arias, 2012, p. 39). Dentro de la delimitación que está conformada por 172 casas, aproximadamente 5 integrantes por cada una, dando un total de 860 personas. Los sujetos de estudio que, por sus diferentes experiencias de vida, capacidad de comunicación y relaciones que tienen dentro el campo donde se está investigando. El fin es constituir al grupo de entrevistados, mediante criterios expuestos por el investigador los cuales son de selección intencional, con el ánimo de la precisión en la interrogante formulada con una adecuada elección de participantes, en lo cual se emplearán los siguientes criterios de selección:

- Que las personas entrevistadas posean terrenos o pequeños lugares de cultivos
- Que las personas entrevistadas o participante consuman durante la semana productos como maíz, papa, capulí o quinua.

- Que las personas entrevistadas sean las o los encargados de la preparación de alimentos dentro de sus hogares.
- Que las personas entrevistadas posean un leve o elevado conocimiento sobre el nivel nutricional de algunos productos del sector.

El desarrollo del estudio de una manera mucho más sectorizada es dentro del barrio Santa Ana, con familias dedicadas a los cultivos y la producción de sus terrenos. La investigación va dirigida y en beneficio principalmente para las personas encargadas de la preparación de alimentos con productos tradicionales, dentro de cada hogar y familia del sector de Santa Ana. El tipo de muestreo a manejar es de carácter no probabilístico o dirigida, explicando:

Aquí el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.209)

La cantidad de personas tomadas en cuenta para las entrevistadas será de 15, de acuerdo con los criterios establecidos con anterioridad.

## **Técnicas e Instrumentos**

### **Técnica**

Las técnicas son distintas prácticas operativas en la investigación, que permiten la recolección de datos. La cual se constituye por una secuencia de pasos o etapas que se realizan en función de la búsqueda, adquisición y recopilación de la información que es necesaria para alcanzar los objetivos antes planteados en el presente estudio. Parafraseando a Arias (2012), menciona que las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información. En coherencia al tipo y diseño de la investigación, en el presente estudio se empleará la técnica de la observación, con el objetivo de explorar y precisar aspectos previos de forma estructurada y sistemática. De igual forma se empleará la técnica de la entrevista semi-estructurada, que según Colin (2016), es la acción de reunirse, verse mutuamente. Implica la comparecencia de dos o más personas en un lugar determinado para tratar algo de interés: un encuentro frente a frente en donde se realizan preguntas con sus debidas respuestas sobre algún aspecto o punto en común.

Dentro de las entrevistas a realizarse, dos de estas serán por medio de vía telefónica debido al estado de cuidado y distanciamiento que se encuentra el Ecuador consecuencia de la pandemia denominada Covid - 19. (Anexo 1).

Entrevistas, las cuales son de ayuda para la recolección de información en persona y por medio de vía telefónica sobre el sujeto de estudio a desarrollar tanto el participante como el investigador, aporta para la identificación de productos tradicionales, los cuales están involucrados en el desarrollo del trabajo investigativo, tomando en cuenta de igual forma el aporte de conocimientos adquiridos por los participantes sobre preparaciones, distintas formas o usos para emplear la utilización de los productos tradicionales identificados, como por ejemplo el maíz, el capulí, la papa, el fréjol.

De acuerdo con Morgan (2012) "la entrevista no solo es un método además de instrumento para la recolección información, esta conforma elementos subjetivos y objetivos los cuales permiten la creación de un vínculo significativo entre entrevistado y entrevistador, esto permite un proceso de comprensión humana". (p.13)

Además, permite obtener conclusiones generales a partir de premisas particulares, en el cual los investigadores parten de hechos particulares o concretos para llegar a conclusiones generales.

### **Instrumentos**

Como instrumento de la presente investigación se empleará la matriz de análisis, la cual permitirá:

- Realizar la transcripción de las entrevistas con un carácter contrastivo que permita establecer las diferencias entre las opiniones en relación a los productos tradicionales y sus propiedades nutritivas de las personas entrevistadas del sector de Santa Ana
- La matriz de análisis debe permitir extraer las inferencias necesarias para el análisis de cada respuesta dada por los entrevistados, así como, lo ocurrido en el contexto real.
- La matriz de análisis debe evitar la dispersión, deslocalización de la investigación. La matriz de análisis se considera una herramienta útil para organizar, describir y analizar los datos recogidos en una entrevista.

El guion de preguntas para las entrevistas estará conformado por 8 preguntas claves, de ayuda en la recolección de información fundamental para el desarrollo del presente estudio, el instrumento cuenta como preguntas de respuestas con enfoque abierto y cerrado. (Ver anexo 2)

Para la obtención de la información relacionada a los aportes alimentarios de los productos identificados como tradicionales del sector, se aplica el instrumento conocido como ficha de revisión documental, la que permite obtener datos que ayudan en el desarrollo de los objetivos de la presente investigación. (Ver anexo 3)

### **Validez del instrumento**

Dentro de esta parte del estudio se determinó que el instrumento se toma como válido para la recolección de datos tal como lo explica Ruiz e Ispizua (1998) “la validez es la exactitud con que puede hacerse medidas significativas y adecuadas con un instrumento” (p. 57). Lo cual corresponde a la validación de instrumento en criterios como correcta redacción de cada una de las preguntas, tiempo de recomendación sobre el ítem para mejoras, una correcta sintaxis. Como se puede ver dentro del (anexo 4).

## CAPITULO IV

### RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

Para la respuesta de cada objetivo se realizó una entrevista con preguntas abiertas las cuales fueron de gran ayuda para la recolección de dicha información necesaria para el presente trabajo, a continuación, se especifica las respuestas de las personas participantes de las entrevistas quienes cumplen con los requisitos planteados anteriormente para poder ser tomadas en cuenta como participantes. Lo cual nos permitió hacer manejable el cúmulo de información recogida durante la investigación y presentar los resultados en función de los objetivos propuestos. La información recolectada se la realizará por medio de entrevistas y análisis documental.

#### **Determinar los productos alimenticios tradicionales, mediante entrevistas para establecer las preferencias de los habitantes del barrio Santa Ana, Tanicuchi, Latacunga-Cotopaxi**

Para analizar las entrevistas se utilizó un procedimiento que consiste en realizar un cuadro por cada ítem, en donde se expone un resumen de cada una de las respuesta entregadas por las participantes siendo un total de siete personas, de esta manera llevar a cabo un comentario en general de todos los participantes con la información más importante y de relevancia para el trabajo investigativo, a continuación se encuentra el análisis de cada ítem y sus respectivos anexos de una manera detallada.

#### **En lo que corresponde al ítem 1**

**Tabla 7. Alimentos producidos dentro de Santa Ana, para su consumo**

<u>Entrevistados</u>	<u>Información</u>
CARMEN CAIZA	Tubérculos, hortalizas, granos
CARMITA CHANCUSIG	Tubérculos, hortalizas, granos
SILVIA GUILCA	Tubérculos, hortalizas, granos
MARIA CHICAIZA	Tubérculos, hortalizas, granos
ALICIA ORTIZ	Tubérculos, hortalizas, granos
MARINA CHICAIZA	Tubérculos, hortalizas, granos
MILA CAIZA	Tubérculos, hortalizas, granos

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

En general lo que se obtuvo en la entrevista en referencia con el ítem 1 fue que, dentro del sector de Santa Ana existe una gran variedad de productos tradicionales cultivados, de diferentes clasificaciones como: tubérculos, hortalizas y granos, lo cual es comprobado y explicado por las personas participantes de las entrevistas conformado por habitantes del sector ejecutoras de la actividad de cultivo y por ende persona encargada de la preparación de alimentos necesarios dentro de su hogar. Las respuestas tienen una coincidencia entre todas, debido al espacio suficiente para poder sembrar los productos pertenecientes a la clasificación antes mencionada; y al conocimiento empírico que tienen los habitantes sobre los beneficios y preparaciones que se puede realizar con estos alimentos.

### En lo que compete con el ítem 2

**Tabla 8. Productos cosechados dentro de Santa Ana**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	Entre los productos tradicionales dentro del sector podemos encontrar el capulí, maíz, papa, frejol.
CARMITA CHANCUSIG	Maíz, papas, capulí, morocho.
SILVIA GUILCA	Productos como: papas, maíz, capulí.
MARIA CHICAIZA	Maíz, capulí, papa
ALICIA ORTIZ	Maíz, papas, cebolla, capulí
MARINA CHICAIZA	Papa, capulí, maíz, zanahoria, remolacha, cebolla, acelga
MILA CAIZA	Maíz, papa, frejol, zapallo

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

En lo que corresponde al ítem 2, se puede encontrar alimentos como: capulí, maíz, papas, frejol, zanahoria, cebolla, alverja, acelga, col, zambo, zapallo, cada uno de estos es consumido de acuerdo con la temporada de cosecha y a su vez varios de los mismos pueden ser consumidos de manera continua durante el año. Las personas entrevistadas coincidieron en varios productos, además indicaron los tiempos de consumo de algunos productos como por ejemplo maíz tiene unas características particulares de ser un alimento que puede ser preparado en sus

diferentes fases desde que se encuentra en la planta hasta cuándo puede llegar a convertirse en harina. La papa es otro de los productos más cosechados dentro de Santa Ana. Dentro de los alimentos antes mencionados, se consideran como tradicionales: la papa, maíz, frejol, zapallo, capulí; los cuales en lo general los

dividen en sectores, por ejemplo: el maíz en la última extensión de terreno, después vienen las papas, en muchas ocasiones el frejol es cultivado en conjunto con el maíz esto ocasiona que crezca iguales y se puedan cosechar los dos productos, también existe un espacio para el zapallo, mientras que los árboles de capulí en muchos casos son plantados alrededor de los terrenos; forman parte de los productos muy consumidos dentro del sector.

### En lo que corresponde al ítem 3

**Tabla 9. Alimentos más consumidos en la dieta diaria**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	Frecuentemente y cuando es la temporada de cosecha de algún producto.
CARMITA CHANCUSIG	Papa, zanahoria, maíz
SILVIA GUILCA	Con frecuencia en especial la papa, maíz, zanahoria.
MARIA CHICAIZA	Frecuentemente y por temporadas en algunos productos.
ALICIA ORTIZ	La papa, zanahoria, maíz
MARINA CHICAIZA	Papa, zanahoria, maíz, acelga
MILA CAIZA	Maíz, frejol, papa

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

Dentro de la información que se puede analizar del ítem 3, se pusieron en conocimiento de las entrevistadas 6 opciones como el maíz, papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga para que puedan elegir que productos son los más utilizados en la dieta de su hogar. Guiado por la información recabada se determina que el maíz, la papa y la zanahoria son los alimentos más utilizados en las preparaciones o dieta de las personas, el frejol está en segundo lugar como consumido en el estilo de vida alimentario. Gracias a esta información se puede determinar qué tipos de

preparaciones son las correctas para realizar la propuesta alimentaria con los productos mencionados.

#### **En lo que pertenece al ítem 4**

**Tabla 10. Frecuencia en el consumo de caldos**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	Casi siempre
CARMITA CHANCUSIG	Siempre
SILVIA GUILCA	Casi siempre
MARIA CHICAIZA	Casi siempre
ALICIA ORTIZ	Casi siempre
MARINA CHICAIZA	A veces
MILA CAIZA	Casi siempre

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

Para el desarrollo del análisis correspondiente al ítem 4, se toma en cuenta con qué frecuencia es el consumo de sopas dentro de los hogares de las entrevistadas, a lo que respondieron que este tipo de preparaciones su consumo se lo realiza casi siempre, por tal motivo es prudente incluir en la propuesta, sopas que se pueda realizar con los productos identificados en el lugar, las sopas pueden ser realizadas con pocos ingredientes o con una gran variedad, esto siempre va en relación a la cultura en la manera de prepararla o a la imaginación de la persona encargada. El aporte de algunas recetas destinadas a las sopas es recomendado, gracias a que como se indica es consumida con mucha frecuencia.

#### **En lo que concierne con el ítem 5**

**Tabla 11. Frecuencia en el consumo de ensaladas**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	A veces
CARMITA CHANCUSIG	Casi siempre
SILVIA GUILCA	Siempre
MARIA CHICAIZA	Casi siempre
ALICIA ORTIZ	A veces
MARINA CHICAIZA	Casi siempre



Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

Generalizando el análisis realizado con enfoque en el ítem 5, es de relevancia conocer que la mitad de las personas participantes indicaron que casi siempre consumen ensaladas y la otra mitad lo hace a veces; como se conoce las ensaladas con fuente de aportes alimentarios y pueden ser combinadas con cualquier tipo de carbohidrato o este a la vez puede formar parte de la ensalada. Por lo tanto, la pregunta ayudo a confirmar la necesidad de la creación de una sección dentro de la propuesta en donde se exponga ensaladas sobre maíz, papa, zanahoria, col, entre otros productos tradicionales del sector Santa Ana.

### En lo que compete con el ítem 6

**Tabla 12. Conocimiento sobre hamburguesas a base de granos**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	No
CARMITA CHANCUSIG	No
SILVIA GUILCA	No
MARIA CHICAIZA	No
ALICIA ORTIZ	No
MARINA CHICAIZA	No
MILA CAIZA	No

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

De una manera general, lo que se obtuvo dentro de la entrevista en relación con el ítem 6 nos indica que a pesar de la existencia de hamburguesas hechas a base de granos o leguminosas como lo es el frejol, alverja productos que se dan dentro de Santa Ana; las personas desconocen la manera de prepararlas. Por esta razón el presente estudio investigativo aporta a las personas entrevistadas un espacio detallado dentro de la propuesta alimentaria, destinado a la preparación de hamburguesas a base de estos granos las que a su vez cuentan con información sobre el beneficio alimentario que contienen.

## Dentro de lo relacionado con el Ítem 7

**Tabla 13. Preparaciones conocidas por los habitantes del barrio Santa Ana**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	Humitas, colada de maíz, tostado, colada morada, locro de papa
CARMITA CHANCUSIG	Fucho de capulí, choclo cocinado, humitas, mote, salsa de maní con papas
SILVIA GUILCA	Choclo cocinado, ensalada de choclo, papas fritas, humitas
MARIA CHICAIZA	Tostado, colada de maíz, humitas, dulce de zapallo, menestra de frejol, tortilla de papa, locro de papa
ALICIA ORTIZ	Colada morada, mote, tostado, puré de papa, papas fritas, mermelada de capulí, ensalada de zanahoria.
MARINA CHICAIZA	Humitas, colada de maíz, tortilla de papa, ensalada de choclo
MILA CAIZA	Tostado, mote, choclo cocinado, papas fritas, puré de papa

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

Valiéndose de un punto de vista general a lo obtenido en relación con el ítem 7, en donde se expone las diferentes preparaciones que son conocidas por las entrevistadas siempre tomando en cuenta que estas preparaciones mencionadas son a base de los alimentos que son obtenidos en el sector dentro de sus cultivos. Los participantes hablaron de comidas preparadas de papa como, por ejemplo: el locro, la tortilla de papa, salsa de maní con papa, puré, papas fritas, mientras que de otros productos como el maíz respondieron humitas, colada de maíz, ensalada de choclo, tostado, mote; productos como el zapallo, el capulí, frejol se pudo identificar que preparan dulce de zapallo, mermelada de capulí, menestra de frejol, colada de capulí. Es de importancia aportar con más recetas y sus beneficios alimentarios que puedan ser aplicadas y preparadas dentro de los hogares del sector de Santa Ana, entre las cuales puede contar con ensaladas, sopas, platos fuertes, postres, etc.

## En lo que concierne con el ítem 8

**Tabla 14. Aceptación por los habitantes de Santa Ana a la propuesta alimentaria**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	si
CARMITA CHANCUSIG	si
SILVIA GUILCA	si
MARIA CHICAIZA	si
ALICIA ORTIZ	si
MARINA CHICAIZA	si
MILA CAIZA	si

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

Generalizando de acuerdo con el análisis del ítem 8, se debe tomar en cuenta que el proceso de cultivo y cosecha que se realiza dentro de Santa Ana es apto para la obtención de beneficios alimentarios de los productos debido a que dentro de sus cultivos no se utiliza abono inorgánico, sino que todo lo contrario se maneja el abono orgánico y natural. La muestra está de acuerdo en la creación de una propuesta alimentaria donde se explique varias recetas a base de los productos tradicionales del sector incluyendo una información adicional sobre el beneficio alimentario que tiene esa preparación para el ser humano, de esta manera poder ser aplicado dentro de su hogar.

### **Análisis Global de las Entrevistas**

Mediante la recolección de datos se pudo determinar que dentro del sector de Santa Ana se produce alimentos como la papa, maíz, frejol, acelga, zanahoria, capulí, zapallo, alverja, entre otros. Cabe recalcar que dentro de los alimentos considerados tradicionales en el lugar son: maíz, papa, frejol, capulí, zapallo. Debido al tiempo en que se los cultiva y se los consume. Los pobladores del lugar optan por consumir estos productos dentro de preparaciones como sopas y otros lo hacen en ensaladas. Dentro de la propuesta se busca de igual manera realizar hamburguesas a base del frejol, debido a que no conocen su preparación, pero existe una aceptación dentro de los participantes. Gracias a la recolección de datos se puede identificar algunas de las preparaciones que realizan los habitantes de Santa Ana

con los productos cultivados como es: humitas, locro de papa, menestra de frejol, colada morada, mote, tostado, dulce de zapallo, puré de papa, choclo cocinado, papas fritas, ensalada de choclo con mayonesa. La entrevista sirvió de ayuda para conocer el estado positivo y asertivo de los participantes ya que están de acuerdo con la propuesta de recetas y su aporte alimentario a base de los productos tradicionales del sector, para poder ser utilizadas en sus hogares.

**Diagnosticar los platos que se consumían y los que han aparecido en los últimos tiempos utilizando productos autóctonos del cantón por medio de entrevistas para determinar su importancia.**

Para poder diagnosticar los platos antes consumidos y los que han aparecido en los últimos tiempos en el sector de Santa Ana, se realizó una interacción con cada participante al estilo de entrevista para poder así conocer más a fondo los platos que realizan en su vida cotidiana, gracias a la colaboración de cada una de las personas se pudo recolectar la información necesaria y determinar de acuerdo con varias preguntas aplicadas lo siguiente:

**Tabla 15. Como es el consumo de sopas en el sector con sus productos autóctonos**

Entrevistados	Respuestas
CARMEN CAIZA	Casi siempre
CARMITA CHANCUSIG	Siempre
SILVIA GUILCA	Casi siempre
MARIA CHICAIZA	Casi siempre
ALICIA ORTIZ	Casi siempre
MARINA CHICAIZA	A veces
MILA CAIZA	Casi siempre

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Sanata Ana

Las participantes en este proyecto dieron a conocer que su dieta es mayor mente de sopas realizadas a base de granos molidos finamente, debido a que sus madres y abuelas han realizado este tipo de sopas a través de los tiempos como nos explican

más detalladamente varias de las entrevistadas; las sopas más conocidas desde hace tiempo atrás son: Cauca de maíz, locro de papa, crema de zapallo, Colada de haba, caldo de gallina, sopa de fréjol.

También se pudo apreciar por medio de las conversaciones al momento de las entrevistas, un sin número de preparaciones clásicas conocidas por las participantes como se expone a continuación:

**Tabla 16. Preparaciones con productos autóctonos**

Entrevistados	Información
CARMEN CAIZA	Humitas, colada de maíz, tostado, colada morada, locro de papa, dulce de zapallo
CARMITA CHANCUSIG	Fucho de capulí, choclo cocinado, humitas, mote, salsa de maní con papas, dulce de zapallo
SILVIA GUILCA	Choclo cocinado, ensalada de choclo, papas fritas, humitas
MARIA CHICAIZA	Tostado, colada de maíz, humitas, dulce de zapallo, menestra de frejol, tortilla de papa, locro de papa
ALICIA ORTIZ	Colada morada, mote, tostado, puré de papa, papas fritas, mermelada de capulí, ensalada de zanahoria.
MARINA CHICAIZA	Humitas, colada de maíz, tortilla de papa, ensalada de choclo
MILA CAIZA	Tostado, mote, choclo cocinado, papas fritas, puré de papa

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

Otros platos o formas de consumir los alimentos autóctonos son; la papa es un producto muy utilizado en este lugar ya sea por medio de purés, sopas, tortillas de papa, papas con maní, papas fritas, pero también hay que reconocer que varias de las personas tienen un puesto de comida provisional en donde la papa es su principal ingrediente este es el caso de la señora Alicia Ortiz habitante de Santa Ana. Un plato que lo conocen muy bien y que lo realizan en varias ocasiones del año es el dulce de zapallo, plato que deleita el paladar de todos, lo cual es magnífico debido a que este alimento se da de una manera algo abundante, se lo puede utilizar ya sea cuando esta tierno o maduro, otra preparación que la realizan todo el año es el denominado tostado de maíz este alimento lo preparan por que posteriormente a su desoje y secado se almacena en costales o recipientes para

poderlo ir consumiendo de acuerdo a la necesidad, también se mencionó en las entrevistas que al este ser un producto que puede ser almacenado también es una fuente importante de ingresos para varias familias, como nos lo comentan.

**Tabla 17. Platos consumidos antes y en los últimos tiempos**

Entrevistados	Platos consumidos anteriormente	Platos consumidos en los últimos tiempos
CARMEN CAIZA	Humitas, colada de maíz, dulce de zapallo, tostado	locro de papa, papas fritas
CARMITA CHANCUSIG	choclo cocinado, humitas, mote	Fucho de capulí, papas con salsa de maní
SILVIA GUILCA	humitas, choclo cocinado	ensalada de choclo, papas fritas, pure
MARIA CHICAIZA	tostado, colada de maíz, humitas, dulce de zapallo	tortilla de papa, menestra de frejol
ALICIA ORTIZ	mote, tostado, colada morada	ensalada de zanahoria, mermelada de capulí
MARINA CHICAIZA	humitas, colada de maíz, tortilla de papa	ensalada de choclo
MILA CAIZA	tostado, mote	pure de papa, papa frita

Nota: Análisis de las entrevistas realizadas dentro de Santa Ana

Con relación a la recolección de datos se diagnostica que las preparaciones que se realizaban comúnmente por sus antepasados y que dejaron un conocimiento empírico en sus familias son: Humitas, tostado, colada de maíz, mote, colada morada, tortilla de papa, locro de papa; mientras que en la actualidad han realizado nuevas preparaciones como: ensaladas de zanahoria, ensalada con choclo, Fucho de capulí, papas fritas, mermelada de capulí. Es por ende que es de suma importancia el conocimiento de las diferentes maneras en que puede ser preparadas estos productos ricos y autóctonos del lugar dando paso así, a una sostenibilidad alimentaria.

## **Análisis general de los beneficios alimentarios de los productos tradicionales identificados en el sector de Santa Ana**

Dentro del desarrollo de una la investigación, la recolección de información que ayuda en la complementación al tema central se realiza por medio de documentos, libros. Acorde con los datos analizados, se puede verificar los aportes en cuanto a proteínas, fibra, carbohidratos que son de beneficio para el ser humano, que tienen los productos como el maíz, papa, frejol, capulí, zapallo, tradicionales del sector de Santa Ana. Estos alimentos son considerados una fuente importante de carbohidratos los cuales son transformados en energía para el ser humano en su totalidad, cabe recalcar que son antioxidantes ayudando a la no oxidación de las paredes vasculares, de esta manera provoca una disminución de los problemas cardiovasculares. Lo cual tiene carácter relevante para la presente investigación cuanto que a uno de los objetivos es la realización de un recetario con

preparaciones a base de los productos identificados, tomando en cuenta que debe contar con información sobre los aportes alimentarios antes mencionados, para formar parte del beneficio en cuanto a la renovación de conocimiento de las características positivas sobre lo cultivado dentro de sus tierras, generando una aplicación dentro del hogar.

### **Propuesta alimentaria**


Tomando en cuenta la información recabada mediante las entrevistas y la información sobre aportes alimentarios extraída de documentos de estudio, se realiza la siguiente propuesta alimentaria con preparaciones a base los productos tradicionales del sector Santa Ana, donde consta 15 recetas culinarias con su respectiva indicación sobre el aporte alimentario que otorga cada una. A partir de la


papa uno de los alimentos producido dentro del sector de Santa Ana se propone las siguientes preparaciones: locro de papa, papas con cuero, tortilla de papa con quinua. Dentro de preparaciones a base del maíz, otro de los productos tradicionales del sector se tiene: humitas, crema de choclo, tortilla de choclo, hamburguesa de choclo, pastel de choclo, ensalada de choclo. El capulí, alimento que de igual forma pertenece a la propuesta con recetas como: la colada de capulí, mermelada de capulí. Dentro de la propuesta se toma en cuenta el frejol con preparaciones como: hamburguesa de frejol, ensalada de frejol. Es importante

mencionar que el zapallo también pertenece al grupo de estos alimentos tradicionales, al cual se ha propuesto preparaciones como: torrijas de zapallo, sopa de zapallo, mermelada de zapallo.


A continuación, se encuentra la propuesta de una manera detalla.



FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		1			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Locro de Papa			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
papa chola	3	libras		0,40	1,20
queso fresco	1	unidad		2,00	2,00
leche	1000	ml		0,85	0,85
cebolla blanca	60	ml		1,00	0,06
pimienta	1	gr		0,40	0,01
aguacate	1	unidad		0,60	0,60
achiote	30	gr		1,25	0,08
ajo	4	unidad		0,10	0,10
ají	1-feb	unidad		0,03	0,03
cilantro	1	rama		0,25	0,00
sal	c/n	c/n	cada uno	0,00	0,00
mantequilla	30	gr		1,85	0,06
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					4,98
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,35
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					5,33
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					1,07
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					1,60
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,53
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,64
<b>COSTO PVP</b>					3,84
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Primero realizar un refrito de la cebolla, el ajo, el ají, la manquilla y el achiote,  2.- Cortar las papas en cuadros de diferente tamaño entre grandes y pequeños, agregar al refrito las papas grandes por 3 minutos, posteriormente agregar agua .  3.- Agregar sal y pimienta al gusto, introducir la rama de cilantro, dejar que se cocinen las papas hasta deshacerse mientras agrega la leche  4.- Poner las otras papas restantes y terminar la cocción en general, rectificar sabor.  5.- Servir con una rodaja de aguacate, queso desmenuzado o en taja y cilantro.</p>					

FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		2			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Papas con cuero			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
papas	4	libras		0,35	1,40
cuero de cerdo	1000	gr	en cuadros	6,50	6,50
aceite	30	ml		1,10	0,03
comino	10	gr		0,85	0,01
cebolla blanca	50	gr		1,00	0,05
pimienta	2	gr		0,50	0,00
aguacate	2	unidad		0,60	1,20
achiote	30	gr		1,25	0,08
cilantro	40	gr		0,75	0,03
sal	c/n	c/n	cada uno	0,00	0,00
mantequilla	15	gr		1,85	0,03
pasta de maní	15	gr		1,20	0,04
caldo de cocción del cuero	600	ml		0	0
orégano	15	gr		0	0
leche	500	ml		0,85	0,425
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					9,36
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,66
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					10,02
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					2,00
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					3,00
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					1,00
<b>COSTO IVA 12%</b>					1,20
<b>COSTO PVP</b>					7,21
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
1.- Primero cocinar el cuero con sal en una olla de presión y posteriormente reservar el liquido 2.- Pelar las papas y cocinarlas en conjunto con sal y cebolla larga 3.- Realizamos un refrito con el achiote, cebolla, ajo, sal , pimienta y el comino 4.- Se licua el maní con la leche, esta preparación se agrega al refrito					

- 5.- Posteriormente incorporar las papas más pequeñas para finalizar la cocción e incorporar el queso
- 6.- Incorporar cilantro finamente picado y rectificar
- 7.- Servir con orégano y aguacate.

FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		3			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Tortilla de Papa con Quinoa			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		8			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
papa	4	libras		0,30	1,20
cebolla larga	3	unidad		0,05	0,15
mantequilla	30	gr		2,00	0,06
achiote	10	ml		1,00	0,01
queso	200	gr		1,50	1,50
quinua	30	gr		1,00	0,12
sal	6	gr		0,80	0,01
pimienta	3	gr		1,25	0,01
aceite	30	ml		0,75	0,02
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					3,08
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,22
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					3,30
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,41
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					0,99
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,33
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,40
<b>COSTO PVP</b>					2,13
PROCEDIMIENTO					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Cocinar las papas con sal y una pequeña rama de cebolla larga</li> <li>2.- Llevar a hervor la quinua sin sal y reservar</li> <li>3.- Picar la cebolla larga y realizar un refrito con el achiote y un poco de mantequilla.</li> <li>4.- Una vez hecho el refrito retirar del fuego y agregar el queso rallado.</li> <li>5.- Aplastar las papas bien y poner el resto de mantequilla, posteriormente la quinua previamente escurrida.</li> <li>6.- Formar a las tortillas con las manos y agregando el relleno del refrito con el</li> </ol>					


queso.

7.- En un sartén con aceite bien caliente y un poco de achiote freír de ambos lados; y están listas para servir.


FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		4			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Humitas			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
choclos	6	unidad		0,15	0,90
pelo de choclo	15	gr		0,00	0,00
huevos	3	unidad		0,15	0,45
mantequilla o manteca vegetal	70	gr	derretida	2,00	0,14
achiote	10	ml		1,00	0,01
ramas de cebolla blanca	50	gr		1,50	0,30
queso	1	unidad		2,10	2,10
sal	c/n	c/n		0,00	0,00
pimienta	3	gr	cada uno	0,40	0,02
polvo de hornear	8	gr		1,50	0,08
leche del choclo	30	ml		0,75	0,02
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					4,03
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,28
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					4,31
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,86
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					1,29
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,43
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,52
<b>COSTO PVP</b>					3,10
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Pasar el choclo desgranado por un molino de manera finamente en conjunto con el pelo de este y reservar la leche que bota el grano; para la mezcla.</p> <p>2.- Picar la cebolla larga y realizar un refrito junto con el achiote, posteriormente retirar del fuego y agregar queso, pero desmenuzado.</p> <p>3.- Separa las claras y yemas de los huevos, para de esta manera llevar las claras a punto de nieve (espumilla).</p> <p>4.- Dentro de masa del maíz incorporar el polvo de hornear, sal, pimienta, yemas de los huevos, mantequilla o manteca, un poco de achiote y mezclar bien, poner el líquido del choclo para mejorar la textura de la masa; al final agregar la espumilla de las claras y mezclar de una manera envolvente y despacio.</p> <p>5.- Poner agua a hervir en la tamalera mientras arma las humas, en una hoja de</p>					

maíz se coloca dos cucharas llenas de masa y una de relleno (cebolla y queso) se cierra el envuelto.

6.- Finalmente se coloca todas las humas en la tamalera, realizando una cocción al vapor por 1 hora, se puede poner una papa dentro de la olla y si la papa se cocina las humas estarán listas.

FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		5			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Crema de Choclo			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
maíz medio tierno	5	unidad		0,15	0,75
cebolla larga	2	unidad	picada	0,05	0,10
mantequilla	15	gr		2,00	0,03
ajo	3	unidad		0,03	0,03
pollo (pechuga)	1	unidad		1,75	1,75
mirepoix (zanahoria, cebolla, apio)	1	c/d		0,20	0,20
sal	6	gr		0,80	0,01
pimienta	2	gr		0,40	0,00
crema de leche	50	ml		1,20	0,50
cilantro	1	rama		0,05	0,05
aceite	5	gr		1,00	0,01
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					3,43
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,24
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					3,67
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,73
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					1,10
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,37
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,44
<b>COSTO PVP</b>					2,64
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Desgranar el maíz, y reservar</p> <p>2.- Realizar un fondo para la preparación (cocinar al pecho en agua junto con el mirepoix y un poco de sal)</p> <p>3.- Desmechar y reservar la pechuga</p> <p>4.- Refreír la mantequilla, el ajo, cebolla larga, y agregar el líquido donde cocino el pollo, dejar pasar 5 minutos</p> <p>5.- Licuar muy bien toda la preparación y pasar esta mezcla por un tamizador, extrayendo el afrecho.</p> <p>6.- Incorporar la crema de leche a la preparación y dejar que cocine un poco más, posterior a esto rectificar los sabores con sal y pimienta</p> <p>7.- Servir con cilantro picado y pollo desmechado.</p>					





FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		6			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Tortilla de Choclo			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
choclo	5	unidades		0,15	0,75
huevos	1	unidades		0,05	0,05
mantequilla	5	gr		2,00	0,01
leche	40	ml	1/4 taza	0,03	0,03
polvo de hornear	4	gr	1 cuchara	1,00	0,04
queso	200	gr		1,80	0,72
sal	c/d	c/d		0,00	0,00
azúcar	3	gr	1 cuchara	0,40	0,00
aceite	5	ml		1,20	0,05
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					1,65
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,12
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					1,77
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,35
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					0,53
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,18
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,21
<b>COSTO PVP</b>					1,27
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Moler o licuar el choclo hasta volverlo casi pasta</p> <p>2.- Tomar un huevo y separar clara de la yema, después llevar a punto de nieve (espumilla) la clara</p> <p>3.- En la masa de choclo agregar la yema de huevo, mantequilla, polvo de hornear, leche, un poco de queso rallado, sal y azúcar</p> <p>4.- Finalmente mezclar de manera envolvente la masa con la clara de huevo</p> <p>5.- Añadir un poco de aceite en un sartén antiadherente y colocar un poco de la preparación; dejar freír y dar la vuelta hasta que este dorado y listo</p> <p>6.- Servir con queso rallado encima y acompañar con jugo, leche o café.</p>					

FORMATO RECETA STANDAR					
No. RECETA		7			
NOMBRE DE LA RECETA		Hamburguesa de Choclo			
NÚMERO DE PAX		5			
RESPONSABLE		Bryan Guilca			
CIUDAD/REGIÓN		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
choclo	3	unidad	cocinado	0,15	0,45
zanahoria	0,5	unidad	cocinada	0,05	0,05
huevos	1	unidad		0,15	0,15
avena	30	gr		0,75	0,05
perejil	5	gr		0,03	0,03
pimienta negra	3	gr		0,40	0,02
ajo	2	unidad		0,03	0,03
sal	0	c/d		0,00	0,00
tomillo	3	gr		0,35	0,03
orégano	3	gr		0,35	0,03
aceite	20	ml		1,20	0,02
cebolla perla	1 cuarto	unidad		0,05	0,05
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					0,90
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,06
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					0,96
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,19
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					0,29
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,10
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,12
<b>COSTO PVP</b>					0,69
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Poner a cocinar el choclo desgranado y de igual manera la media zanahoria</p> <p>2.- Dentro de un procesador o licuadora colar el choclo, la zanahoria y el cuarto de cebolla realizar una pasta</p> <p>3.- Unir a la mezcla el huevo, perejil, ajo, tomillo, orégano, sal, pimienta negra y volver a triturar</p> <p>4.- Incorporar la avena y licuar por última vez obteniendo una masa compacta, agregar más avena si es necesario.</p> <p>5.- En un sartén antiadherente colocar aceite y dejar calentar, mientras se realizan las hamburguesas; colocarla en el sartén ya caliente posteriormente ayudarse de una paleta para dar forma y poder voltear a la hamburguesa.</p> <p>6.- Servir con cualquier tipo de acompañado o en pan</p>					


FORMATO RECETA STANDAR					
No. RECETA		8			
NOMBRE DE LA RECETA		Pastel de choclo			
NÚMERO DE PAX		5			
RESPONSABLE		Bryan Guilca			
CIUDAD/REGIÓN		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
choclo	500	gr		0,15	1,35
harina	200	gr		0,40	0,16
huevos	2	unidad		0,15	0,30
mantequilla	70	gr		2,00	0,14
leche	150	ml	1/4 taza	0,85	0,13
polvo de hornear	8	gr	2 cuchara	1,00	0,09
esencia de vainilla	5	gr		1,50	0,03
sal	3	gr		0,00	0,00
anís	10	gr		0,35	0,10
pasas	10	gr		0,50	0,11
azúcar	250	gr	1 cuchara	0,40	0,20
aceite vegetal	30	ml		1,20	0,04
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					2,64
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,18
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					2,83
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,57
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					0,85
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,28
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,34
<b>COSTO PVP</b>					2,03
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Lavar bien el choclo desgranado y proceder a licuar en conjunto con la leche.</p> <p>2.- En un recipiente tamizamos la harina, la sal, el polvo de hornear y separamos</p> <p>3.- Añadimos las yemas de huevo junto con la azúcar, batir hasta eliminar grumos, posteriormente agregar la mantequilla, el aceite a esta preparación y disolverla por completo</p> <p>4.- Con las claras de huevo las llevaremos a punto de nieve (espumilla) y reservar</p> <p>5.- Una vez obtenido la mezcla del choclo se une con la mezcla de las yemas, la esencia de vainilla y batir bien, por ultimo incorporar la espumilla, las pasas y el anís a la preparación; mezclar de una manera envolvente y despacio</p>					

- 6.- Precalentar el horno a 180 grados, engrasar el molde con mantequilla y colocar la mezcla dentro del molde
- 7.- Hornear a 175 grados por 45 a 50 minutos aproximadamente

FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		9			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Ensalada de frejol			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
frejol	1	lb		0,50	0,50
alverja	150	gr		0,02	3,00
quinua	90	gr	1/4 taza	0,03	0,03
tallo de apio	1	unidad	1 cuchara	1,00	0,01
zanahoria	1	unidad		1,80	0,00
sal	c/d	c/d		0,00	0,00
azúcar	1/2	cuchari ta			
vinagre	2	ml			
pimienta	c/d	c/d			
orégano	3	gr			
limón	3	gr	1 cuchara	0,40	0,00
aceite de oliva	5	gr		1,20	0,05
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					3,60
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,25
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					3,85
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,77
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					1,15
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,38
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,46
<b>COSTO PVP</b>					2,77
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Se procede a cocinar el frejol, de igual manera poner a cocinar de manera individual la quinua y la alverja, una vez hecho esto reservar</p> <p>2.- La zanahoria en conjunto con el tallo de apio picar de una manera juliana finas ( largos finos) y reservar</p> <p>3.- En un pequeño recipiente realizar la vinagreta, agregar la sal, el azúcar, vinagre, pimienta, orégano, mostaza, aceite de oliva</p> <p>4.- Juntar todos los ingredientes, colocar la vinagreta mezclar bien y rectificar sabor, agregar limón si considera necesario.</p>					

FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		10			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Colada de Capulí			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
capulí	2 1/2	libras		0,50	1,25
agua	2	ml		0,15	0,15
panela	1/4	unidad		1,00	1,00
maicena	3	cucharas		1,50	0,00
durazno	250	gr		2,50	2,08
canela	6	ramas		0,10	0,10
clavo de olor	3	gr		0,25	0,05
pimienta dulce	3	gr		0,25	0,05
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					4,69
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,33
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					5,02
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					1,00
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					1,50
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,50
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,60
<b>COSTO PVP</b>					3,61
PROCEDIMIENTO					
<p>1.- Dentro de una olla colocar el agua, hasta que empieza a hervir</p> <p>2.- Espolvorear la canela, clavo de olor, pimienta dulce, dejar hervir de 5 a 10 minutos</p> <p>3.- Poner el capulí bien lavado en conjunto con los duraznos cortados</p> <p>4.- Mezclar bien; introducir la panela y dejar cocinar por 30 minutos aproximadamente</p> <p>5.- Comprobar el espeso de la colada y si es necesario agregar primero 2 cucharas de maicena en un poco de agua aparte disolver e incorporar a la preparación. dejar cocinar por unos minutos.</p> <p>6.- Sacar del fuego, dejar enfriar de 10 a 15 minutos y está lista para servir</p>					

FORMATO RECETA STANDAR					
<b>No. RECETA</b>		11			
<b>NOMBRE DE LA RECETA</b>		Mermelada de Capulí			
<b>NÚMERO DE PAX</b>		5			
<b>RESPONSABLE</b>		Bryan Guilca			
<b>CIUDAD/REGIÓN</b>		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
capulí	500	gr		0,75	1,50
azúcar	500	gr		0,50	0,50
canela	3	ramas		0,03	0,03
clavo de olor	5	gr		0,03	0,03
limón (zumo)	2	unidad		0,15	0,15
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					2,21
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,15
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					2,36
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,47
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					0,71
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,24
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,28
<b>COSTO PVP</b>					1,70
PROCEDIMIENTO					
<p>1.- Lavar bien y limpiar el capulí</p> <p>2.- Agregar en una cacerola el capulí limpio junto con el azúcar mezclar y dejar reposar por 5 minutos</p> <p>3.- Prenderla a fuego alto hasta que empieza a hervir</p> <p>4.- Añadimos clavo de olor, canela y bajar la llama que se cocine por 10 minutos</p> <p>5.- Mezclar y verificar el espeso de la mermelada, agregar el zumo de limón y alzar la llama a fuego medio alto otros 10 minutos</p>					

FORMATO RECETA STANDAR					
No. RECETA		12			
NOMBRE DE LA RECETA		Hamburguesa de Frejol			
NÚMERO DE PAX		5			
RESPONSABLE		Bryan Guilca			
CIUDAD/REGIÓN		Ecuador			
INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	OBSERVACIÓN	V. UNIT.	V.TOTAL
frejol	700	gr		1,50	1,05
huevos	1	unidad		0,15	0,15
mantequilla	5	gr		1,50	0,02
cebolla blanca	40	gr		0,10	0,10
pimiento verde	1	unidad		0,10	0,10
pimiento rojo	1	unidad		0,10	0,10
piminienta	4	gr		0,35	0,05
ajo	1 1/2	unidad		0,03	0,03
perejil	10	gr		0,05	0,05
avena	40	gr		1,10	0,09
sal	8	gr		0,03	0,03
<b>COSTO DE MATERIA PRIMA</b>					1,76
<b>MARGEN DE ERROR (7-10%)</b>					0,12
<b>COSTO TOTAL DE LA PREPARACIÓN</b>					1,88
<b>COSTO POR PORCIÓN</b>					0,38
<b>COSTO GERENCIA (30%)</b>					0,56
<b>COSTO DE SERVICIO 10%</b>					0,19
<b>COSTO IVA 12%</b>					0,23
<b>COSTO PVP</b>					1,36
<b>PROCEDIMIENTO</b>					
<p>1.- Si los frijoles son secos poner a remojar con una noche de anticipación y si son frescos omitir este paso</p> <p>2.- Cocinar los frijoles en una olla de presión y sin sal</p> <p>3.- Después intentar extraer toda el agua del frejol cocinado con ayuda de un colador y una cuchara</p> <p>4.-Colocamos el grano en el procesador o licuadora y agregar los demás ingredientes; mezclar hasta obtener una masa homogénea</p> <p>5.- Si la masa está muy líquida añadir más avena y si no es así el caso limitarse hacerlo.</p>					



- 6.- Hacer las hamburguesas con las manos, puede mojar las manos para evitar que se pegue la masa
- 7.- En un sartén antiadherente freírlas con el aceite de lado a lado y están lista para servirse.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En el presente trabajo de titulación, se realiza el reconocimiento de los productos tradicionales además de sus diferentes aportes saludables para el ser humano, ya que de acuerdo con las personas participantes de las entrevistas mencionaron que es de gran ayuda la existencia de un tipo de información adicional a la que ya poseen, sobre cada uno de estos productos y ciertas preparaciones las cuales serán aplicadas en cada hogar por parte de la persona encargada de la manipulación de los alimentos. El punto de partida en el presente trabajo investigativo fue realizar una propuesta alimentaria con productos tradicionales del barrio Santa Ana, Tanicuchi, Latacunga-Cotopaxi, donde los resultados demostrados dentro del proceso de estudio son resumidos y redactados a continuación.

#### **Conclusiones**

Con relación al primer objetivo del trabajo investigativo se considera de relevancia la identificación de los alimentos tradicionales producidos dentro del sector que a su vez son cultivados y cosechados por las personas participantes de las entrevistas, dentro de lo que se tiene: la papa, el maíz, el capulí, el frejol, el zapallo, la alverja. Los cuales son considerados tradicionales, esto debido al tiempo que se lleva cultivando y consumiendo este tipo de productos entre los pobladores.

Basándose en las características del segundo objetivo como lo fue determinar los beneficios alimentarios de los productos identificados se logró analizar y obtener resultados sobre los mencionados aportes de cada producto.

Tomando como ejemplo uno de los productos del trabajo investigativo como lo es la papa, se pudo concluir que es un alimento rico en carbohidratos que brinda energía para el cuerpo humano en un 100%, de acuerdo con los datos otorgados por la FAO se comprueba la existencia de minerales y vitamina C necesaria para el cuerpo presente en la papa.

El frejol es otro de la lista de los alimentos tradicionales de Santa Ana, este grano tiene una característica en particular, es la cantidad de proteínas y fibra que puede aportar al cuerpo, es fuente importante de energía, de ayuda necesaria para los

trabajos que se realizan dentro del campo, por esta razón el frejol es considerado parte de la dieta de los pobladores del sector.

Una vez analizado los resultados de la investigación se llega a la conclusión que el maíz, uno de los alimentos tradicionales del lugar posee un alto contenido de proteínas que estas a su vez son altas en digestibilidad, rico en antioxidantes, además de gran ayuda en posibles riesgos de infartos, dentro de los datos obtenidos se puede evidenciar que es un alimento que se lo consume en diferentes tipos de preparaciones.

Dentro de la investigación el tercer objetivo propuesto fue establecer los tipos de preparaciones conocidas y saludables, con los productos tradicionales del barrio Santa Ana, en relación a la información otorgada por las personas participantes, en colaboración con distintas fuentes registradas de información y con aportes propios, se concluye de igual manera que la elaboración del recetario a base de estos alimentos es de utilidad para las personas encargadas de la elaboración de alimentos dentro de cada hogar, ya que cuenta con información concreta y fácil de comprender sobre los aportes que genera cada una de las preparaciones expuestas y los pasos a seguir para poderlas realizar.

Los conocimientos obtenidos sobre preparaciones culinarias por las personas del sector Santa Ana, es por medio de herencia de conocimiento empírico, a lo cual se aportó con nuevas recetas, las que adicionalmente cuentan con datos informativos sobre el aporte alimentario que contiene cada una de ellas, información presentada dentro del capítulo 4.

Por otra parte, el consumo de los productos identificados debe ser de una manera más frecuente a lo cual el recetario cuenta con una sección en donde se destaca preparaciones como: sopas, ensaladas, hamburguesas a base de granos, platos fuertes.

Las recetas incluidas dentro de la propuesta contienen un alto contenido de energía y proteínas, debido a la importancia de estos beneficios para el desarrollo del trabajo forzado que se realiza en el campo. La población dio una gran aceptación a la propuesta de este tipo de preparaciones debido a que lo toman como un aporte

para sus así poder guiarse y aprovechar de mejor forma los beneficios de los alimentos cultivados.

### **Recomendaciones**

Una vez finalizado el presente trabajo y considerando la importancia que tiene en función de los resultados obtenidos se pone en conocimiento tanto a lectores investigativos, docentes, alumnos y público en general las siguientes recomendaciones:

#### **Recomendaciones a la universidad**

Tomar en cuenta los productos tradicionales cultivados en el sector de Santa Ana, para futuras preparaciones e innovaciones gastronómicas, sin dejar de lado características del aprovechamiento de la tierra, muchas veces generando una soberanía alimentaria.

Motivar a futuros investigadores a guiarse en algunos de los procesos llevados a cabo en este estudio, para poder identificar productos tradicionales de distintos lugares y de esta manera poder enfocarse en otro tipo de características, como por ejemplo por aportes curativos que puede tener un alimento.

Desarrollar proyectos en zonas rurales, donde se busca el aprovechamiento y consumo de los alimentos obtenidos en el sector; que formen parte de la dieta diaria de los habitantes del lugar, otorgando conocimiento sobre los aportes alimentarios que contiene cada preparación.

#### **Recomendaciones a estudiantes de gastronomía**

Se recomienda tomar como guía para el estudio a profundidad basado en los aportes nutricionales y beneficios alimentarios que tiene los productos identificados como tradicionales en alguna región o lugar en específico, de esta manera se pueda aprovechar los cultivos para el consumo propio y saludable en diferentes preparaciones.

Se recomienda para futuros investigadores difundir la información sobre los productos tradicionales que puede tener algún sector y su diferente manera de utilizar estos alimentos en preparaciones

Conservar y explotar preparaciones gastronómicas típicas del Ecuador que son realizadas con los productos obtenidos en el ámbito rural, además de la realización de nuevas preparaciones no conocidas en la zona rural

### **Recomendaciones al público en general**

Para el público en general o pobladores de sectores que cuenten con casi las mismas características de Santa Ana se recomienda observar de forma detenida el recetario y el aporte nutricional de cada una de las recetas propuestas, ayudando en la correcta alimentación dentro de los hogares.

## GLOSARIO DE TÉRMINOS

**Beta caroteno.** Provitamina A que se transforma en vitamina A cuando es asimilada por el organismo, podría encontrarse en la zanahoria, la yema de huevo. (DRAE, 2020)

**Betarraga.** Planta de tallo grueso, derecho y ramoso, hojas grandes, enteras y ovales, con el nervio central rojizo, flores pequeñas y verdosas, agrupadas en espiga terminal, y fruto seco; la raíz es comestible, grande, carnosa y, generalmente, de color rojo. (DRAE, 2020)

**Enfermedades cardiovasculares.** Es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos. Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. (Océano, 1996)

**Fito químicos.** Son sustancias que pueden ser encontradas en los alimentos que son de origen vegetal, ayudando en el combate contra el cáncer, además de poder terminar con el crecimiento de tumores, (NLM, 2019)

**Pluricultural.** Por lo general, la noción de pluricultural se aplica sobre aquellos lugares en los que habitan diferentes tradiciones culturales, desarrolladas por etnias o a su vez por grupos poblacionales. (DRAE, 2020)

**Indagar.** La acción y efecto de realizar una averiguación sobre algún tipo de caso o a la contestación de preguntas. (DRAE, 2020)

**Fenómeno.** Un tipo de manifestación presente en la conciencia individual o colectiva, se tramite por medio de objeto de percepción. (DRAE, 2020)

**Micro nutriente.** Son sustancias que son necesarias en pequeñas cantidades para el organismo, debido a que gracias a estos son capaces de producir enzimas, hormonas y otras sustancias. (DAHCD, 2006)

**Erradicación.** Quitar o arrancar algún tipo de problema u objeto desde sus inicios o de raíz. (DRAE, 2020)

**Comparecencia.** Es denomina al momento de referirse a la presentación de una persona o autoridad (DRAE, 2020)

**Tiamina.** Conocida común mente como vitaminas de complejo B, la principal función de la tiamina es convertir los denominados carbohidratos en energía. (NLM, 2020)

**Niacina.** Vitamina de complejo B, por lo tanto, es hidrosoluble, es importante para el ser humano debido que ayuda a la digestión, además de piel y nervios. (NLM, 2020)

**Celiaco** Es un término que se utiliza para denominar a las personas que no pueden consumir algún alimento con gluten, esto debido a que se provoca un daño dentro del intestino delgado. (NLM, 2020)

**Hipertensión.** Significa un tipo de presión o fuerza que produce la sangre hacia las paredes de las arterias mismas. (NLM, 2020)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

### Fuentes de libros y tesis

Angulo, I (2010) La papa un alimento con tradición, nutrición y sabor. Guatemala. FAO, 82 pp.

Arias, F. (2012) El Proyecto de Investigación 6ª Edición. Caracas, Episteme, c.a, 143 pp.

Barrera, J. P. (2010). Cocinas Regionales Andinas Memorias del IV Congreso Quito Ecuador. In J. P. Barrera (Ed.) 342 pp.

Dávila, G. (2006) El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. Laurus, 180-205 pp.

Hernández, R; Fernández, C; y Baptista, L. (2013) *Metodología De La Investigación 6ta Edición*, McGraw Hill, 589 pp.

Loke A; Cepeda, L; Cepeda, S y Jin, J (2016) Legumbres semillas nutritivas para un futuro sostenible. FAO, 196 pp. ISBN 978-92-5-309463-9

Martínez Vacacela, P. A. (2017). Registro de la cultura gastronómica del cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi como patrimonio cultural inmaterial 2016 (Bachelor's thesis, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo).

Pérez, G (2015). Estudio gastronómico de la provincia de Cotopaxi y recopilación de recetas tradicionales. Trabajo de titulación. Universidad Internacional del Ecuador. Escuela de Gastronomía, Quito, 175 pp.

Tamayo, M. (2003). El proceso de la investigación científica. México. Editorial Limusa, S.A grupo Noriega editores. 435 pp.

Urquiza, C. y Salazar, J. (2016) Análisis de los envueltos en la zona andina central del Ecuador. Quito UNIBE, 120pp. ISBN: 978-9942-8586-3-4.

Viscaino, A. (2015) Rescate cultural de la gastronomía típica del Cantón Latacunga Tesis de Licenciatura.



Zapata Calvopiña, A. B. (2014). Levantamiento de información gastronómica y su aporte al desarrollo turístico del cantón Latacunga provincia de Cotopaxi (Master's thesis).

#### Fuentes de internet

Arias, Carpio, Herrera y González. (2016) Sistema indígena diversificado de cultivos y desarrollo local en la amazonia ecuatoriana. Cultivos tropicales Instituto nacional de ciencias agrícolas. Cuba. En: <https://www.redalyc.org/pdf/1932/193246554001.pdf>. Fecha de consulta: 20 Noviembre 2019

Departamento de asuntos económicos y sociales. División de desarrollo sostenible. En: <https://www.un.org/spanish/esa/sustdev/agenda21/index.htm>. Fecha de consulta: 10 Diciembre 2019

El Telégrafo (2015). 62 productores de Cotopaxi usan semillas de alta calidad. Ecuador. En: [www.eltelegrafo.com.ec/noticias/economia/1/62-productores-de-cotopaxi-usan-semillas-de-alta-calidad](http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/economia/1/62-productores-de-cotopaxi-usan-semillas-de-alta-calidad). Fecha de consulta: 10 junio 2018.

Latham, M. (2002) Nutrición humana en el mundo en desarrollo Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación, FAO Alimentación y nutrición N° 29, Roma. En: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents> Fecha de consulta: 12 Diciembre 2019

Mansilla, P. (2018). Evaluación del nivel nutricional de maíces especiales (*Zea mays* L): selección para calidad agroalimentaria. Trabajo de titulación. Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de ciencias Agropecuarias escuela para graduados. Córdoba. 285 pp. En: <https://rdu.unc.edu.ar/bitstream/handle/11086/6107/Mansilla%2C%20P.%20S.%20Evaluaci%C3%B3n%20del%20valor%20nutricional%20de%20ma%C3%ADces%20especiales...pdf?sequence=1&isAllowed=y> Fecha de consulta: 15 Mayo 2020

# **ANEXOS**

## ANEXO 1



Imagen No.1 Entrevista a Carmen Pila propietaria de cultivos dentro de Santa Ana.

Fuente. B. Guilca 2019



Imagen No.2 Entrevista a Carmen Chancusig propietaria de cultivos dentro de Santa Ana para consumo propio. Fuente. B. Guilca 2019



Imagen No.3 Entrevista a Silvia Guilca propietaria de cultivos dentro de Santa Ana.  
Fuente B. Guilca 2019



Imagen No.4 Entrevista a María Chicaiza propietaria de cultivos dentro de Santa Ana y encargada de preparación de alimentos. Fuente B. Guilca 2019



Imagen No.5 Entrevista a Alicia Ortiz propietaria de cultivos dentro de Santa Ana y encargada de preparación de alimentos para un pequeño negocio propio. Fuente B. Guilca 2019



Imagen No.6 Entrevista a Marina Chicaiza propietaria de cultivos dentro de Santa Ana. Fuente B. Guilca 2019



Imagen No.7 Entrevista a Mila Caiza propietaria de cultivos dentro de Santa Ana y encargada de preparación de alimentos para un negocio propio.

## ANEXO 2

Tabla de cuestionario No.1 Semi-estructurada entrevista en el sector de Santa Ana.

Fuente. B. Guilca 2020

Entrevista Semi estructurada				
Entrevistador				
Entrevistado				
Introducción. Recibo un cordial y atento saludo, el motivo de la presente entrevista es para la recolección de información relacionada a la identificación de los productos tradicionales del sector de Santa Ana, para la importante creación de una propuesta alimentaria con los productos identificados del lugar.				
Preguntas Cerradas	SI	NO	POR QUE	
1 ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?				
2 ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos?				
Preguntas Cerradas	Tubérculos	Hortalizas	Granos	Todas las anteriores
3 ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo?				
4.- ¿Con qué frecuencia	Siempre	Casi	A veces	Nunca

consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana?		siempre		
5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados?	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
<b>Preguntas Abiertas</b>				
6 ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?				
7.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga ¿Cuáles son los más utilizados en su dieta diaria?				
8.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana				



### ANEXO 3

#### CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Quien suscribe, \_\_\_\_\_ portador de la Cédula de Identidad N° \_\_\_\_\_, de profesión \_\_\_\_\_ hace constar que actuó como experto validador en la evaluación del instrumento de investigación presentado por \_\_\_\_\_.

El referido instrumento constituye parte del Trabajo de Titulación para la carrera de Ingeniería en administración de empresas gastronómicas, cuyo título es: Diseño de una guía de los productos culinarios utilizados en la gastronomía del barrio Santa Ana, Tanicuchi- Latacunga- Cotopaxi.

Los resultados correspondientes a la experticia solicitada se registrarán en el formato suministrado por el interesado. El juicio predominante \_\_\_\_\_ acerca de la totalidad del instrumento validado, se indica a continuación:

Juicio Predominante: \_\_\_\_\_

Observaciones (opcional): \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_.

**Nombre y apellido:** \_\_\_\_\_

**Firma digital (opcional):** \_\_\_\_\_

**Título académico:** \_\_\_\_\_ **Cargo académico actual:** \_\_\_\_\_

**Área de conocimiento por la que usted es consultado(a) en calidad de experto:**

\_\_\_\_\_

## GENERALIDADES DEL INSTRUMENTO

**La presentación del instrumento es:**

Deficiente ( )      Regular ( )      Bueno ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**Las instrucciones del instrumento están redactadas de forma clara, sencilla, adaptadas al nivel de la población.**

Deficiente ( )      Regular ( )      Bueno ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**Síntesis sobre el instrumento**

En general considero que los ítems del instrumento miden los indicadores seleccionados para la variable de forma:

Deficiente ( )      Regular ( )      Bueno ( )

Observaciones: \_\_\_\_\_

**En relación al instrumento se recomienda:**

Aplicarlo por no poseer casi correcciones importantes \_\_\_\_\_

Realizar los cambios sugeridos para su posterior aplicación \_\_\_\_\_ No  
recomiendo su aplicación por su bajo nivel de validez \_\_\_\_\_

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_

Firma digital (opcional): \_\_\_\_\_

## INSTRUMENTO

### ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA

#### INSTRUCCIONES

- A continuación, encontrará 8 preguntas, lea atentamente y responda marcando con una (X) en la casilla de la alternativa que considere la más ajustada, desde su punto de vista.
- Lea atentamente cada enunciado marque con una (X), la alternativa que de acuerdo con su criterio es la apropiada y mejor coincide con su apreciación, entre las opciones dejar, modificar, eliminar.
- No marque más de una alternativa a la vez.
- Posteriormente redacte su criterio u observación sobre el ítem.

#### **Preguntas que serán respondidas por la muestra del barrio Santa Ana**

1.- ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo?

Tubérculos

Hortalizas

Granos

Todos los anteriores

2.- ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?

(Pregunta abierta)

3.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga ¿Cuáles son los más utilizados en su dieta diaria?

(Opción a varias respuestas)

4.- ¿Con qué frecuencia consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana?

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados?

Siempre

Casi siempre

A veces

Nunca

6.- ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos?

Si

No

7.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana

(Pregunta abierta)

8.- ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?

Si

No

## INSTRUMENTO

### DOCUMENTOS DE ESTUDIO Y FICHA BIBLIOGRAFICA

#### INSTRUCCIONES

- A continuación, encontrará 5 preguntas, lea atentamente y responda marcando con una (X) en la casilla de la alternativa que considere la más ajustada, desde su punto de vista.
- Lea atentamente cada enunciado marque con una (X), la alternativa que de acuerdo con su criterio es la apropiada y mejor coincida con su apreciación, entre las opciones dejar, modificar, eliminar.
- No marque más de una alternativa a la vez.
- Posteriormente redacte su criterio u observación sobre el ítem.

#### **Preguntas que serán respondidas por medio de documentos de estudio y fichas bibliográficas**

1.- ¿Qué alimentos de Santa Ana aportan grasas?

2.- ¿Cuáles alimentos identificados en Santa Ana aportan energía?

3.- ¿Cuáles aportan vitaminas y qué tipo de vitaminas?

4.- ¿Cuáles productos son los que aportan fibras?

5.- ¿Qué productos del sector Santa Ana aportan proteínas al cuerpo humano?

## ANEXOS DE TABLAS

### TABLAS DE ENTREVISTAS

Nombre del participante	CARMEN CAIZA
Preguntas.	Respuestas
1.- ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo? Tubérculos Hortalizas Granos	Tubérculos Hortalizas Granos
2.- ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?	Entre los productos tradicionales dentro del sector podemos encontrar el capulí, maíz, papa, frejol.
3.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga, escoja los más utilizados en su dieta diaria	Frecuentemente y cuando es la temporada de cosecha de algún producto. Papa, zanahoria, maíz
4.- ¿Con qué frecuencia consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Casi siempre
5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados?	A veces

<p>Siempre</p> <p>Casi siempre</p> <p>A veces</p> <p>Nunca</p>	
<p>6.- ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos?</p> <p>Si</p> <p>No</p>	No
<p>7.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana</p>	<p>Humitas</p> <p>Colada de maíz</p> <p>Tostado</p> <p>Colada morada</p> <p>Locro de papa</p>
<p>8.- ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?</p>	<p>Está de acuerdo en que exista este tipo de recetario, que sea propio para el sector de las personas encargadas del cultivo y cosecha de estos productos, que conste con información sobre los aportes de estos productos para la salud.</p>
<p>9.- ¿Cómo ha sido de beneficio dentro de su alimentación el uso de los productos mencionados con anterioridad?</p>	<p>De gran beneficio para el ser humano en cuanto a salud, debido a que se conoce la manera de cultivo del producto y la no utilización de pesticidas o químicos para el crecimiento de este.</p>
<p>10.- ¿Podría explicarnos sobre su experiencia en el aprovechamiento de los productos autóctonos del sector de Santa Ana?</p>	<p>Dentro del hogar cuando se cosecha estos productos en una cantidad considerable, se procede a realizar alguna preparación, muchas veces es motivo de unión familiar en donde</p>

	hijos y nietos asisten para el consumo de preparaciones realizadas por la madre o encargada de la alimentación del hogar.
--	---

Tabla No.9 Entrevista a Carmen Pila propietaria de cultivos dentro de Santa Ana.

Fuente. B. Guilca 2020



Nombre del participante	CARMITA CHANCUSIG
Preguntas.	Respuestas
1.- ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo? Tubérculos Hortalizas Granos	Tubérculos Hortalizas Granos
2.- ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?	Maíz, papas, capulí, morocho.
3.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga, escoja los más utilizados en su dieta diaria	Por medio de coladas, sopas, tortillas de papa, etc. Con frecuencia en especial la papa, maíz, zanahoria.
4.- ¿Con qué frecuencia consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Siempre
5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Casi siempre
6.- ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos?	No

Si No	
7.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana	Choclo cocinado Humitas Mote Harina Chicha
8.- ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?	Si está de acuerdo en la creación de este recetario, el cual sea de beneficio para la población ya que existen muchas formas de utilizar el producto y varias personas no conocen, sería de gran ayuda para el hogar y las personas encargadas de la preparación de los alimentos.
9.- ¿Cómo ha sido de beneficio dentro de su alimentación el uso de los productos mencionados con anterioridad?	En todos los productos se obtiene un valor nutricional elevado, lo cual sería de gran utilidad conocer más a fondo y de una manera específica.
10.- ¿Podría explicarnos sobre su experiencia en el aprovechamiento de los productos autóctonos del sector de Santa Ana?	En todos los productos se obtiene un valor nutricional elevado, lo cual sería de gran utilidad conocer más a fondo y de una manera específica.

Tabla No.10 Entrevista a Carmen Chancusig propietaria de cultivos Fuente. B.

Guilca 2020

Nombre del participante	SILVIA GUILCA
Preguntas.	Respuestas
1.- ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo? Tubérculos Hortalizas Granos	Tubérculos Hortalizas Granos
2.- ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?	Productos como: papas, maíz, capulí.
3.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga, escoja los más utilizados en su dieta diaria	Frecuentemente y por temporadas en algunos de los productos del sector Santa Ana. La papa, zanahoria, maíz
4.- ¿Con qué frecuencia consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Casi siempre
5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Siempre
6.- ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos? Si No	No

<p>7.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana</p>	<p>Choclo cocinado Humitas Colada de maíz Ensaladas con choclo Tostado de sal o de dulce</p>
<p>8.- ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?</p>	<p>Está de acuerdo que exista un recetario, ya que el conocimiento obtenido ha sido empírico a través de los años por medio de los abuelos y padres, no existe mucho el conocimiento en algunas personas sobre preparaciones con estos productos y además sus aportes a la salud</p>
<p>9.- ¿Cómo ha sido de beneficio dentro de su alimentación el uso de los productos mencionados con anterioridad?</p>	<p>Es de gran beneficio ya que puede dar productos sanos a sus hijos pequeños y de esta manera ayudar en el desarrollo y aporte nutricional que necesitan a esa edad toda persona.</p>
<p>10.- ¿Podría explicarnos sobre su experiencia en el aprovechamiento de los productos autóctonos del sector de Santa Ana?</p>	<p>En todos los productos se obtiene un valor nutricional elevado, lo cual sería de gran utilidad conocer más a fondo y de una manera específica.</p>

Tabla No.11 Entrevista a Silvia Guilca propietaria de cultivos dentro de Santa Ana.

Fuente B. Guilca 2020

Nombre del participante	MARIA CHICAIZA
Preguntas.	Respuestas
1.- ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo? Tubérculos Hortalizas Granos	Tubérculos Hortalizas Granos
2.- ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?	Maíz Capulí Papa
3.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga, escoja los más utilizados en su dieta diaria	Muy frecuentemente, en sopas, coladas, secos, dulces, etc. Papa, zanahoria, maíz, acelga
4.- ¿Con qué frecuencia consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Casi siempre
5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Casi siempre
6.- ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos? Si No	No

<p>7.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana</p>	<p>Choclo cocinado Tostado Colada de maíz Humitas Dulce de zapallo Menestra de frejol Tortilla de papa Locro de papa</p>
<p>8.- ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?</p>	<p>Si está de acuerdo que exista este tipo de recetario, paso a paso con procedimientos y características propias del producto que sean de beneficio para la persona.</p>
<p>9.- ¿Cómo ha sido de beneficio dentro de su alimentación el uso de los productos mencionados con anterioridad?</p>	<p>Desde mucho tiempo atrás su madre fue quien le enseñó algunas de las preparaciones y beneficios en la salud de la gente mayor que se pude visualizar, gracias al consumo de este tipo de productos obtenidos de la tierra.</p>
<p>10.- ¿Podría explicarnos sobre su experiencia en el aprovechamiento de los productos autóctonos del sector de Santa Ana?</p>	<p>Se aprovecha el cultivo de los productos y en ocasiones se une a la familia para el consumo de estos productos después de una cosecha en conjunto.</p>

Tabla No.12 Entrevista a María Chicaiza propietaria de cultivos dentro de Santa Ana y encargada de preparación de alimentos. Fuente B. Guilca 2020

Nombre del participante	ALICIA ORTIZ
Preguntas.	Respuestas
1.- ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo? Tubérculos Hortalizas Granos	Tubérculos Hortalizas Granos
2.- ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?	Maíz Papas Cebolla Capulí Los cultivos son realizados para el consumo propio y en ocasiones para a venta, para obtener otro producto que no sea producido en la tierra.
3.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga, escoja los más utilizados en su dieta diaria	Frecuentemente algunos productos y otros cada temporada que se da. Maíz, frejol, papa
4.- ¿Con qué frecuencia consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana? Siempre Casi siempre A veces Nunca	Casi siempre
5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados? Siempre Casi siempre A veces Nunca	A veces

<p>6.- ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos?</p> <p>Si</p> <p>No</p>	<p>No</p>
<p>7.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana</p>	<p>Colada morada</p> <p>Mote</p> <p>Tostado</p> <p>Puré de papa</p> <p>Papas fritas</p> <p>Mermelada de capulí</p> <p>Ensalada de zanahoria</p>
<p>8.- ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?</p>	<p>Si está de acuerdo en la creación de este recetario, pero que conste con los aportes que tiene cada uno de estos productos.</p>
<p>9.- ¿Cómo ha sido de beneficio dentro de su alimentación el uso de los productos mencionados con anterioridad?</p>	<p>Poder servirse estos productos gracias al esfuerzo entregado para el cultivo, cuidado y cosecha de estos productos.</p>
<p>10.- ¿Podría explicarnos sobre su experiencia en el aprovechamiento de los productos autóctonos del sector de Santa Ana?</p>	<p>Lo aprovecha para el consumo propio dentro del hogar y para la utilización en un pequeño negocio de alimentos que posee.</p>

Tabla No.13 Entrevista a Alicia Ortiz propietaria de cultivos dentro de Santa Ana y encargada de preparación de alimentos para un pequeño negocio propio. Fuente B.

Guilca 2020



Nombre del participante	MARINA CHICAIZA
Preguntas.	Respuestas
1.- ¿Qué tipo de productos produce dentro del sector Santa Ana, para su consumo? Tubérculos Hortalizas Granos	Tubérculos Hortalizas Granos
2.- ¿Podría enumerar entre tubérculos, hortalizas, granos que productos se producen dentro del sector Santa Ana?	Papa Capulí Maíz Zanahoria Remolacha Cebolla Acelga
3.- Entre productos como el maíz, la papa, frejol, capulí, zanahoria, acelga, escoja los más utilizados en su dieta diaria	Frecuentemente, o por temporadas de algunos de los productos. Papa, maíz, frejol
4.- ¿Con qué frecuencia consume usted sopas a base de los productos identificados en Santa Ana? Siempre Casi siempre A veces Nunca	A veces
5.- ¿Con que frecuencia consume ensaladas a base de los productos anteriormente mencionados? Siempre Casi siempre A veces	Casi siempre

Nunca	
6.- ¿Conoce sobre la preparación de hamburguesas a base de granos? Si No	No
7.- Podría enumerar las preparaciones que conoce usted, las cuales se realice a base de los productos identificados en Santa Ana	Humitas Colada de maíz Tortilla de papa Ensalada de choclo
8.- ¿Considera necesario la realización de una propuesta alimentaria con preparaciones saludables en beneficio de su hogar?	Si está de acuerdo de la creación del recetario, ya que sería bueno conocer de qué maneras nomas se puede utilizar estos productos.
9.- ¿Cómo ha sido de beneficio dentro de su alimentación el uso de los productos mencionados con anterioridad?	Mediante los años, por medio de los familiares se puede ver que estos productos tienen un gran aporte a la salud de las personas que lo consumen.
10.- ¿Podría explicarnos sobre su experiencia en el aprovechamiento de los productos autóctonos del sector de Santa Ana?	El consumo es a diario, pero la producción o cosecha se da por distintas temporadas.

Tabla No.14 Entrevista a Marina Chicaiza propietaria de cultivos dentro de Santa Ana. Fuente B. Guilca 2020