



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de titulación para la obtención del título de Ingeniera
en Administración de Empresas Gastronómicas

Usos y beneficios de la cebolla en la cocina ecuatoriana

Gabriela Alejandra Prado Rosero

DIRECTORA: Ing. Andrea Santander

Quito – Ecuador

Agosto 2011

CERTIFICACIÓN DE APROBACIÓN

Certifico haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR, de Quito; por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Ing. Andrea Santander
Tutora de la Tesis.
C.I. N°1715657548

Quito, Agosto 2011

AUTORÍA

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “ Usos y beneficios de la cebolla en la cocina ecuatoriana “, así como también los contenidos , ideas , análisis , conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona , como autora del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIBE) para que haga de éste documento disponible para su lectura o lo publiquen total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

Gabriela Alejandra Prado Rosero

18 de agosto del 2011

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a la presencia de la palabra de Dios en las variadas situaciones de mi vida ya que él me indicó el camino correcto para poder llegar a cumplir una de las metas más importantes que he venido soñando hasta poderla alcanzar.

No queda por demás agradecer infinitamente a la cuna del saber donde me formé no sólo académicamente sino también como persona, como es mi querida “Universidad Iberoamericana del Ecuador” integrada por sabios maestros, siendo ellos uno de los pilares fundamentales de esta institución, que me impartieron sus enseñanzas, sus experiencias con amor.

Agradezco a mi tutora de tesis Ing. Andrea Santander una maestra ejemplar que con su paciencia colaboró a la realización de este proyecto.

De igual manera deseo expresar un agradecimiento a mis queridos padres por su apoyo incondicional que me han dado en todo instante de mi vida.

Gabriela Alejandra.

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mis padres que con gran esfuerzo y sacrificio han hecho lo posible para que culminen mis estudios, y de igual manera a una persona que aunque no se encuentre físicamente, siempre ha estado en mi pensamiento y en mi corazón, Gracias.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICADO DE APROBACIÓN.....	I
AUTORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
DEDICATORIA.....	IV
RESÚMEN.....	1
CAPITULO I	
INTRODUCCIÓN.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	2
JUSTIFICACION.....	3
OBJETIVOS.....	4
CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO.....	5
GENERALIDADES.....	6
2.1. ORIGEN Y EVOLUCION DE LA CEBOLLA EN LAS COCINAS DEL MUNDO.....	7
2.2.- ANTEPASADOS.....	8
2.3.Renacimiento.....	8
2.4.EL REGIMEN VEGETAL DE LA CEBOLLA ,VARIEDADES.....	9
2.4.1.CEBOLLA PERLA.....	9
2.4.2. Requerimientos Sanitarios.....	11
2.4.3.Perspectivas Futuras.....	11

2.4.4. Características cualitativas de la demanda potencial.....	12
2.5. Cebollin.....	17
2.5.1. Cultivo del Cobollino o cobolúete.....	18
2.5.2. Cebolla Puerro.....	19
2.5.3. Taxonomía y morfología.....	20
2.6. Multiplicación	22
2.6.1 Material Vegetal.....	23
2.6.2. Recolección.....	24
2.6.3. Conservación.....	25
2.6.4. Valor Nutricional.....	26
2.7. CEBOLLA BLANCA O DE VERDEO.....	27
2.8. ZONAS DE CULTIVO Y SUELOS DEL ECUADOR.....	27
2.8.1. Suelo.....	28
2.8.2. Siembra.....	28
2.8.3. Riego.....	28
2.8.4. Fertilización.....	29
2.8.5. Cosecha.....	30
2.8.6. Producción.....	30
2.9. PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA CEBOLLA.....	31
2.9.1. Preparados medicinales.....	31
2.9.2. Cebolla cruda.....	31
2.9.3. Zumo de cebolla.....	32
2.9.4. Infusión	32
2.10. LA CEBOLLA EN EL ORGANISMO , SU METABOLIZACION , CARENCIA.....	34

.2.10.1. Afecciones Cardiovasculares	34
2.10.2. Afecciones Cutáneas	35
2.10.3. Abscesos.....	35
2.10.4. Dermatitis.....	35
2.10.5 Erisipela.....	36
2.11. AFECCIONES GASTROINTESTINALES.....	36
2.11.1. Diarrea.....	37
2.11.2. Dispepsia.....	38
2.11.3. Extreñimiento.....	38
2.11.4. Infección Intestinal.....	38
2.12. AFECCIONES HEPATITICAS Y METABOLICAS.....	39
2.12.1 Diabetes.....	39
2.12.2. Cirrosis hepáticas.....	40
2.12.3.Gota.....	40
2.13. AFECCIONES RENALES Y DE VIAS URINARIAS.....	42
2.13.1.Arenillas y calculos	43
2.13.2.Cistitis.....	43
2.14. Afecciones Respiratorias.....	44
2.14.1 Afonía.....	44
2.14.2. Amigdalitis	44
2.14.3. Bronquitis.....	44
2.15. DESCRIPCIÓN DE LOS NUTRIENTES DE LA CEBOLLA POR 100GR....	45
2.15.1. Agua.....	45
2.15.2.Hierro	45

2.15.3. Prótidos.....	45
2.15.4. Magnesio.....	46
2.15.5. Lípidos	46
2.15.6 Cobre	46
2.15.7. Glúcidos	46
2.15.8. Zinc	47
2.15.9 Yodo.....	47
2.15.10. Potasio	47
3.- PREPARACIÓN DEL SUELO	
3.1 CULTIVO DE CEBOLLA EN LA PROVINCIA DE MANABI.....	49
3.2 Almacigado	50
3.3.El Transplante.....	55
3.4 Los abonamientos.....	55
3.5 Manejo de Riego.....	56
3.6. Recetas con diferentes tipos de preparación con la cebolla.....	60
3.7. METODOLOGÍA.....	75
CAPÍTULO III	
Presentación y Análisis de Resultados.....	78
Encuesta.....	80
Interpretación de los Resultados.....	83
CAPITULO IV	
Propuesta Técnica.....	94
CAPITULO V	
Conclusiones Y recomendaciones.....	97

Bibliografía.....	99
Anexos.....	101

ÍNDICE DE CUADROS Y FOTOGRAFÍAS

Fotografía N°1 Cebolla Perla I.....	10
Cuadro N° 1 Composición química de la cebolla.....	15
Fotografía N°2 Cebollín.....	17
Fotografía N° 3 Cebolla Puerro.....	19
Cuadro N° 2 Valor Nutricional del puerro.....	26
Fotografía N° 4 Cultivo de la cebolla en Manabí.....	50
Fotografía N° 5 Almacigado.....	51
Fotografía N° 6 Suelo para siembra.....	52
Fotografía N° 7 Los abonamientos.....	56
Fotografía N° 8 La cebolla.....	58

RESUMEN

Argumentar mediante la presente investigación las propiedades nutricionales, medicinales, y gastronómicas de este bulbo (cebolla) como parte de una mejor calidad de vida en afecciones cardiovasculares, gastrointestinales, hepáticas, renales y vías urinarias, metabólicas, nerviosas respiratorias, en busca de una mejor calidad de vida; puesto que esta hortaliza milenaria es un gran potencial desde el punto de vista medicinal. La difusión alimenticia se llevará a cabo en la Ciudad de Tulcán, su uso y el valor terapéutico de la cebolla en distintas transformaciones de alimentos, se puede dar a conocer a través de manuales, folletos charlas a la comunidad en general como también en hospitales, centro de salud los valores curativos dentro de un manual de usos y beneficios de la cebolla en la cocina ecuatoriana.

Bulbo.-Parte abultada del tallo, generalmente subterránea, cubierta de hojas que unas veces envuelven completamente como la cebolla.

Metabólicas.-Conjunto de transformaciones materiales o de procesos químicos desarrollados en todo organismo vivo.

CAPÍTULO I

1.1.-INTRODUCCIÓN

El uso de la cebolla, como parte de una buena práctica alimentaria ha servido como alimentación de los pueblos para prevenir y curar enfermedades, se sustenta en evidencias científicas y técnicas; La ciencia ha descubierto las sustancias medicinales contenidas en todas sus variedades.

En Ecuador se cultiva las variedades de cebolla; blanca, paiteña, perla y cebollín, en la región interandina de se produce *“anualmente más de 4.000 hectáreas que suman unas 30.000 toneladas* destinadas principalmente para el consumo nacional.

1.2.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El desconocimiento y la escasa difusión dentro de la comunidad de Julio Andrade perteneciente al Cantón Tulcán, sobre el uso y el conocimiento de todos los excelentes beneficios curativos que tiene la cebolla, se ha logrado determinar mediante un diagnóstico realizado por medio de un muestreo a la población dando como resultado que un alto porcentaje desconocían que el consumir frecuentemente ayuda a prevenir gran cantidad de enfermedades como cardiovasculares, gastrointestinales, hepáticas, renales y vías urinarias y desconociendo que nuestro país es eminentemente productor de cebolla, pues

los datos muestran registros de producciones sumamente altos en comparación con el consumo que no representan sumamente bajo ni el 0.25%, según las empresas, es importante difundir a la población sobre todos sus valores curativos se lograra aumentar el consumo total en la población ecuatoriana.

1.3.-JUSTIFICACION.-

La gran cantidad de enfermedades de diferente índole que viene soportando la población día a día, y el desconocimiento de los poderes curativos que tiene este importante bulbo como es la Cebolla, es de suma importancia difundir a la comunidad, que conozcan y comiencen a consumir diariamente en cada una de sus dietas. El uso de la cebolla, como parte de una buena práctica alimentaria ha servido como alimentación de los pueblos para prevenir y curar enfermedades, se sustenta en evidencias científicas y técnicas; La ciencia ha descubierto las sustancias medicinales contenidas en todas sus variedades. La cebolla es famosa desde tiempos inmemoriales por su efectiva acción diurética, y esta sigue siendo una de sus principales aplicaciones medicinales, por ejemplo en la incapacidad o dificultad de conciliar el sueño, la falta de sueño es extremadamente frustrante para quien la padece, y es causada en la mayoría de los casos por razones psicológicas, otra causa son las drogas, incluyendo café, té, marihuana, La cebolla, por su poder sedante puede contribuir positivamente a eliminar la molestia según cantidad de investigaciones medicas que se han realizado tanto en Estados Unidos como en Francia. La cebolla puede ayudar a suavizar estos síntomas y a evitar otras complicaciones como secuela de la gripe.

Cuando otras medicinas fracasan, una cura de cebollas de tres o cuatro días puede hacer desaparecer la acumulación de líquidos en las piernas, hígado,

pericardio, por esta y muchas razones es de suma importancia difundir a toda la colectividad y que conozcan de todos sus poderes curativos y a la vez lo consuman dentro de la dieta diaria.

1.4.-OBJETIVOS.

1.4.1.-OBJETIVO GENERAL:

- Brindar recomendaciones básicas de salud, alimentación y nutrición, para la prevención de enfermedades mediante las evidencias gastronómicas que incluyen conceptos de ciencia y arte, se puede dar charlas que motiven al consumo interno de la cebolla como ingrediente.

1.4.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Unificar y fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición de personas para la prevención e información nutricional, se efectuará demostraciones, charlas del uso y su preparación dentro de la cocina terapéutica y la gastronomía y comida nacional, tales como sopas, cremas, ensaladas, salsas, adobos, marinaciones, se confeccionará platos ricos variados y sanos, en las dependencias hospitalarias de Salud Pública.
- Planear menús, guías en referencia a variedad, de alimentos donde se detalle paso a paso las preparaciones dentro de la cocina terapéutica, para la orientación alimentaria nutricional del usuario, para el uso de la cebolla
- Conocer los beneficios nutricionales en la ingesta de la cebolla y su uso en la cocina terapéutica, y gastronómica.
- Explorar cada uno del micro y macro nutrientes y su composición química.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.-GENERALIDADES

2.1.-ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA CEBOLLA EN LAS COCINAS DEL MUNDO

En la Edad Media la cebolla constituyó, uno de los principales alimentos de los europeos, los griegos consumían para fortalecer los huesos y músculos de los atletas olímpicos

Los babilónicos la convirtieron a la cebolla en uno de los principales elementos en su alimentación, por el cual hubo gran consumo de este bulbo, dentro de la localidad.

“Hipócrates, el padre de la medicina, consideraba que la cebolla, curaba la hidropesía, de igual manera ayudaba a las afecciones digestivas.”¹, desde estas épocas se ha constituido en un bulbo sumamente curativo.

¹ www.mx.anacuers.yahoo.com

La cebolla estimula el apetito y regula las funciones del estómago. Cocida suele tomarse para aliviar afecciones respiratorias como congestión en los bronquios y para aliviar la tos ayuda a expectorar en el caso de que la tos no sea capaz de ayudar a expulsar las mucosidades.

El jugo de una cebolla y de un limón, acompañados con dos cucharas de miel y en caliente, ayuda a recuperar ante los síntomas de resfriado.

Es una rica fuente de vitamina C y también un excelente desinfectante, capaz de matar gérmenes, ya que actúa eliminando las impurezas de la sangre, tornándola más limpia y pura, y por tanto, con más defensas.

“Las cebollas pueden alargar su vida útil como materia prima perecible y en perfectas condiciones si se colocan en cubetas plásticas con rejillas, holgadas no apretadas en donde su almacenamiento sea seco, fresco y ventilado”.²

También se puede cortarlas bajo un chorro de agua o untar con vinagre el filo del cuchillo que se va a utilizar.

2.2.-Antepasados

En Asia Central, antiguo reino de Persia, habitantes de milenarias comarcas Asiáticas de la cuenca del Éufrates y Tigris, los que le dieron importancia alimenticia y la consideraron como planta sagrada dentro de sus normas religiosas.

² *Manual de Horticultura*.2003. 1era edición.P.17.

Para los babilónicos su principal alimentación fue el consumo de cebolla, luego este cultivo se dio a conocer a los egipcios por sus propiedades medicinales y alimenticias, a orillas del río Nilo lo convirtió en un alimento sagrado esto se demuestra en los frisos de las tumbas de los antiguos señores de las dinastías egipcias. Los babilónicos la convirtieron en uno de los componentes de su alimentación generalizándose entre su población un gran consumo de cebolla. Cultivo que posteriormente darían a conocer entre los egipcios por sus propiedades medicinales y alimenticias, esto sucede por la época de la dinastía Igual que los caldeos, el pueblo egipcio a los márgenes del Nilo la convirtió en alimento sagrado, ello es demostrado en los frisos de las tumbas de los antiguos señores de las dinastías egipcias.

Más tarde, alrededor de 1570 aparecieron escritos con recetas culinarias y detalles sobre las diversas variedades de cebolla. Y en 1596 se publicó el libro "*The great herbal*" (El gran Herbario) que exaltaba los usos medicinales de la cebolla. Decía que el jugo era el mejor combate contra la calvicie, buena cura para los paroxismos y que sanaba las mordeduras de los perros."³

Fue precisamente el gran imperio Romano, el que lleva la planta hasta lo que es hoy la Península Ibérica y los pueblos de Francia, quienes le dieron igualmente un variado uso en la medicina. A nuestro continente llega al producirse el descubrimiento con la llegada de Cristóbal Colón en 1492 para diseminarse su cultivo a todo lo que fue posteriormente la América Española.

³ VIÑALS, Jaime.2000. *Civilizaciones y Culturas*, Edit. Lexus, Barcelona .P .101.

Pero es también en esta época cuando la cebolla se introduce y sienta raíces en la cocina Europea de renombre y deja de ser solo alimento de pobres. Los cocineros franceses de la nobleza empezaron a usarla en muchos de sus platillos, y desde entonces no ha dejado de estar presente en las más encopetadas cocinas.

La cebolla tiene su historia también en los pueblos griegos y romanos en la que todas sus familias utilizaban este vegetal para mejorar su salud y aumentar su fuerza, a los Comienzos de la historia del hombre la comían los trabajadores que construyeron las pirámides de Egipto y a los soldados de los ejércitos griegos y romanos se les distribuyen cebollas o ajos cuando estaban en marcha. Se afirma que todos los miembros de esta muy numerosa familia vegetal mejoran la salud del hombre y aumentan su fuerza y su resistencia.

“Al ser la cebolla uno de los productos que más se usan, la producción de estos en Ecuador y el Mundo es elevada por lo tanto, una producción de calidad depende de un ecosistema adecuado a las necesidades de este producto uno de los factores fundamentales es el suelo donde se cultivaba y los nutrientes que este contenga pronto se explorara”⁴, la cebolla es de suma importancia por todos su infinidad de valores nutrientes y curativos y lo que se ha observado un consumo en la población ecuatoriana.

2.3-Renacimiento

“El punto más alto del arte de la mesa y de la cocina elaborada ha sido alcanzado, sin dudas, en la época renacentista. Este es el período de los grandes

⁴ ASPIAZU, Patricia.2004. *Universo, Cultura, Geografía e Historia*, Edit. Norma, segunda edición, Colombia. P.14.

aparatos y de los montajes inigualables; los adeptos al servicio de las mesas son profesionales, que para las recepciones y banquetes contaban con la colaboración de los artistas y artesanos más notables de la época. Por otra parte, también las cocinas no vienen a menos. “La Italia renacentista ensalza a los chefs más hábiles, renombrados y creativos de Europa, que llevan a la alta cocina italiana, al máximo grado de refinamiento y prestigio, aún cuando no se puede hablar de una cocina italiana que se alza sobre todas las otras, como sucedía con la cocina francesa en el siglo XVIII”⁵

La cocina renacentista como emerge de los recetarios es, sin duda una cocina de prácticas renovadas, de platos nuevos, sin pares en la Europa de la época, restando siempre la inspiración medieval, y por ello obligada “al Renacimiento a la Cocina con un poco mas de rigor a causa de la contra reforma, a través de ella se desarrollo la cocina “magra” rica y elaborada la que llegara a ser una sección importante en la cocina del siglo XVI.”⁶ , puedo indicar que en esta cocina renacentista viene a implementara de una forma renovada de recetas nuevas y de una gran índole creativo nunca antes imaginado,

2.4-EL RÉGIMEN VEGETAL DE LA CEBOLLA, VARIEDADES

2.4.1.-CEBOLLA PERLA

⁵ MARTINEZ, Siso.2001. *Mi Historia Universal*, Edit. Trillas, México. P. 223.

⁶ www.historiacocina.com/historia/articuloscebolla.htm



“La producción de cebolla perla en el Ecuador es estacionaria y debido en gran parte por las exportaciones, pues a pesar de que hay producción durante todo el año, es a partir de abril comienza la parte fuerte de la siembra, la misma que se empieza a cosechar a partir de julio. El mes de mayor cosecha es noviembre, en el cual se obtuvieron 10,563 de cebolla en el 2001.

Ecuador ha sido un país eminentemente productor de cebolla, pues los datos muestran registros de importaciones sumamente bajos en comparación con la producción, que no representan ni el 0.5%, según las empresas, las cuales principalmente cultivan y producen alimentos a base cebolla y sus variedades de encurtidos y cebolla deshidratada.

La disminución en el consumo aparente se debe principalmente a la baja producción y al crecimiento vertiginoso de las exportaciones, las mismas que no disminuyeron en los períodos en los que la producción bajó; cada año no sólo se incrementa el volumen de exportación, sino también su relación con respecto a la producción que en 1997 era del 1% y en el año 2001 fue del 30%, las disminuciones de producción de cebolla a nivel local no fueron compensadas con importaciones.” Por su parte la cebolla perla cuenta un nivel de consumo local más bajo que la cebolla colorada. Es un producto con pocos años de producción a nivel

local y poco difundido”⁷ lo que se ha podido investigar que en los lugares donde acude la mayor parte del pueblo a hacer sus compras. En Guayaquil se encuentra se cebolla perla principalmente en los supermercados donde se ha comercializado tradicionalmente, desde hace pocos años se la encuentra en los mercados municipales y no es un producto que se comercializa a través de las tiendas de barrio

2.4.2.-Requerimientos Sanitarios

En el Ecuador los vegetales frescos no tienen especificaciones técnicas en peso, color, textura, composición química, física, microbiológica, los requerimientos sanitarios, la trazabilidad alimentaria son de vital importancia ya que controla el producto desde su cultivo, recolección, transporte, almacenamiento, y transformación del producto, en nuestro país existen normas de calidad y la defensa del consumidor que prohíbe la inocuidad alimenticia, es decir ingredientes aptos para el consumo.

2.4.3.-Perspectivas Futuras

A partir de 1997, se introduce la producción de cebolla perla en los campos ecuatorianos, el producto ha ganado un espacio en el mercado local y también ha permitido incursionar en el campo de las exportaciones que hasta entonces eran mínimas o nulas.

⁷ www.botanical-online.com/medicinalsalliumcepa

Los niveles de consumo interno de cebolla se han mantenido a pesar de la disminución de la oferta, ya que en el caso de cebolla perla se destina a la exportación, esto da la pauta de que el mercado local podría ser una buena alternativa, principalmente para los rechazos de la cebolla de exportación.

Por el lado de las exportaciones es importante mencionar el continuo crecimiento de las mismas ya no sólo en el mercado colombiano sino en Estados Unidos.

2.4.4.-Características cualitativas de la demanda potencial

El incremento de la popularidad de la cebolla perla en los Estados Unidos se debe en parte a su sabor suave y dulce, otro factor que ha influido es el incremento de la diversidad étnica producto de los altos índices de migración de los últimos años.

En 1990 aumentó la demanda de la cebolla fresca gracias a la bonanza de los restaurantes mexicanos, italianos, chinos e indios, donde se ofrecen ensaladas y una gran variedad de comidas con cebolla como ingrediente

Los lugares de comidas rápidas son otra fuente importante de consumo, tanto de cebolla fresca como congelada, en algunos casos se preparan las hamburguesas, pizzas, sánduches, con anillos congelados de cebolla.

“El Oro, a pesar de contar con un suelo muy rico en fertilizantes naturales, no es explotado para la diversificación agrícola; por lo que una de las alternativas es la siembra de cebolla perla, esto viene a constituir una generación de fuentes de trabajo siendo muy amplia y la comunidad podrían subsistir con este tipo de labores

en el campo y, además, alimentaría la economía de esta provincia y del país porque se podría establecer proyectos para exportar este valioso producto.

2.4.5.-Detalles

La cebolla es originaria de Asia central, pertenece a la familia de Liliáceas y su nombre científico es *Allium cepa L.*, y que el sistema de riego puede darse por gravedad o por goteo y se recomienda que no deben cultivarse las cebollas en tierras recién estercoladas y fértiles porque ayudará a su crecimiento y desarrollo con facilidad.

Las cebollas necesitan bastante potasio, ya que favorece el desarrollo y la riqueza en azúcar.

La necesidad en fósforo es relativamente limitada y se considera suficiente la aplicación en el abonado de fondo.

El suministro de calcio no es por norma necesaria, si el terreno responde a las exigencias naturales de la planta.

En lo que tiene que ver a la deshierba, se realizan repetidas deshierbas con objeto de airear el terreno, interrumpir la capilaridad y eliminar malas hierbas. La primera se realiza apenas las plantas han alcanzado los 10 cm. de altura y el resto, cuando sea necesario y siempre antes de que las malas hierbas invadan el terreno.

2.4.6.-Cosecha

La cosecha se lleva a cabo cuando empiezan a secarse las hojas, señal de haber llegado al estado conveniente de madurez.

Se arrancan con la mano si el terreno es ligero. Posteriormente, se sacuden y se colocan sobre el terreno, donde se dejan 2-3 días con objeto de que las seque el sol, pero cuidando de removerlas una vez al día.

Es conveniente que se realice bajo tiempo estable en días secos, se van formando montículos de dimensiones similares a distancias regulares. Para el transporte sobre los campos emplean las cestas y posteriormente se llevan, en sacos, al almacén. Alcanzan rendimientos de 30 a 45 toneladas por hectárea.

2.4.7.-Producción

“La cebolla también se produce en El Oro, aunque en poca escala, especialmente en cantones como Arenillas y Santa Rosa, donde los agricultores la utilizan para su propio consumo, en algunos casos, y para venderla en los mercados locales, en otros”⁸, constituyéndose de esta manera una forma aceptable para aportar en la económica de las familias de este sector y como un bulbo de suma importancia para el consumo incluyéndole en las dietas diarias de las familias de esta provincia ecuatoriana.

⁸ SUQUILANDA, Manuel, *Producción Orgánica de Hortalizas* .P.179.

Composición Química de la Cebolla

Humedad	82.30%
Calorías	66 %
Proteínas	0.60%
Grasa	0.10%
Carbohidrato	0.70%
Ceniza	0.40%
Calcio	27%
Fosforo	16%
Hierro	0.40%
Caroteno	0.01%
Tiamina	0.04%
Rivoflavina	0.02%
Niaciona	0.28%
ácido ascórbico	10%

Fuente: Dirección Nacional Nutricional, tabla de Composición Química de los Alimentos.

2.4.8.-Cebolla Roja

“Forma parte de la familia de las Liliáceas, es una planta bienal de tallo subterráneo y reducido. El bulbo no es una raíz, sino un engrosamiento subterráneo

del tallo de la planta. La verdadera raíz está formada por los filamentos que nacen en la parte inferior del bulbo.

El origen primario de la cebolla se localiza en Asia central, y como secundario, el

Humedad	85.70%
Calorías	52 %
Proteínas	1.20%
Grasa	0.10%
Carbohidrato	0.60%
Ceniza	0.40%
Calcio	20%
Fosforo	29%
Hierro	0.50%
Caroteno	0%
Tiamina	0.03%
Rivoflavina	0.03%
Niaciona	0.22%
ácido ascórbico	6%

mediterráneo. Existen evidencias de su cultivo hace 3.200 años antes de Cristo. Una inscripción encontrada en las pirámides de Egipto prueba que la adoraban como divinidad y, ocupaba un lugar importante en la dieta de los esclavos ocupados en la construcción de las pirámides. También se le menciona en la Biblia y el Corán. Llegó a América de manos de los primeros

colonizadores. En la actualidad existen cultivos en todas las regiones del mundo.

2.5.-Cebollín



Fuente:www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://fcom/foto-hortalizas/allium-

Nombre común o vulgar: Cebollino, Cebollinos, Ciboulette, Cebollín

Nombre científico o latino: *Allium schoenoprasum*

Son una variedad de cebollas sin bulbo disponibles prácticamente todo el año y que aportan a las ensaladas un toque muy sabroso.

La planta produce una floración permanente, con escapos de 20 a 30 cm de altura, que sustentan vistosas umbelas de color púrpura que producen numerosas semillas, parecidas a las de cebolla, aunque más pequeñas, y que pueden usarse para establecer el cultivo.

El órgano de consumo de esta especie son sus delgadas hojas, las que presentan un delicado sabor que las hace ser preferidas por los gourmets para darle sabor a numerosos platos.

Cebollín, por ser de sabor más suave sustituye a la cebolla cruda, es usado comúnmente en cualquier entremés. Se tiene la creencia que estimula el apetito y

promueve la buena digestión. De mayor utilidad en el platillo principal picado o espolvoreado. No resiste ser cocinado, debe agregarse antes de servir para mantener su sabor. De excelente combinación revuelto con crema de queso, crema ácida, omeleles, mayonesa, espolvoreados sobre huevos, ensaladas y salsas, usualmente agregados sobre la sopa o el estofado. Las virtudes del cebollín fueron reportadas por Marco Polo en el Oeste.

2.5.1.-Cultivo del cebollino o ciboulette

Es una especie muy resistente a frío lo que ayuda a su dispersión desde los trópicos hasta zonas sub-árticas.

Gustan de suelos fértiles.

Sembrar cada 3 ó 4 semanas en primavera y verano, a 1 cm de profundidad en hileras con 20 cm de separación entre cada una de ellas.

Una vez germinadas, dejar una distancia de 2,5 cm entre ejemplares.

Sembrar a finales del verano para recolectar en primavera y resguarda las cebolletas durante el invierno con campanas de cristal.

Eliminar las malas hierbas con regularidad y riega cuando la planta esté seca.

Sembrar cerca algo de perejil, ya que éste mantiene a alejada a la mosca de la cebolla.

“Sembrar las cosechas más tempranas en bandejas de alveolos, bajo cristal, con unas cuantas semillas en cada uno de ellos los sembrados en primavera y

verano tardan unas 8 semanas en maduras, entre 30 y 36 en el caso de los sembrados en invierno”⁹

2.5.2.-Cebolla Puerro



Fuente: www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://fcom/foto-hortalizas/allium-

“Nombre Científico: *Allium fistulosum*

Adaptación (M.S.N.M): 0-2700

Clima: CALIDO-FRÍO

Periodo vegetal: 90

No existe ningún dato que certifique el verdadero origen de esta planta, no obstante se cree que procede de tiempos de los celtas, en las zonas de

⁹ www.alcentral.com.ar/cebolla.html.

Mesopotamia, Egipto, Turquía, Israel, etc. unos 3000 a 4000 años a.c. Su nombre se asoció como "ajo de oriente" y era empleado ya para guisos de cocina y para medicina. Sobre la edad media se extendió su cultivo en Europa y de ahí al resto del mundo. En la edad media esta planta tomó interés, ya que se utilizaba para cubrir en medida el hambre de la época y las numerosas pestes y epidemias que se desencadenaron. En España las zonas más cultivadas son la zona norte. En Europa tenemos a Francia como país importante tanto en producción como consumidor.

- Su riqueza en potasio lo hace recomendable en casos de retención de líquidos, enfermedades reumáticas, gota, cálculos de riñón, arenilla y enfermedades del riñón y la vejiga.
- Buen efecto laxante ya que su fibra tiene un particular efecto mucilaginoso que favorece el deslizamiento de las heces. Los puerros son ideales pues para combatir el estreñimiento.
- Es un gran aliado en casos de obesidad ya que tiene pocas calorías, es laxante y diurético.
- Los puerros son recomendables para la artritis
- Sobre todo en forma de sopa (añadir un chorrito de limón) es un excelente aliado en casos de fiebre, problemas renales y gastrointestinales.
- Los catarros respiratorios y los problemas de garganta pueden beneficiarse en gran medida del puerro.

2.5.3.-Taxonomía y morfología

El puerro consta de tres partes bien diferenciadas, hojas largas y lanceoladas, bulbo alargado blanco y brillante y numerosas raíces pequeñas que van unidas a la base del bulbo. En conjunto el puerro tiene aproximadamente unos 50 cm de altura, con 3 a 5 cm en grosor. El tamaño del puerro va a depender de la exigencia de cada mercado.

Hojas: las hojas son verdes oscuras y verdes azuladas, planas, largas, lanceoladas, estrechas, enteras y abiertas hacia arriba. Estas hojas pueden alcanzar una altura de 40 a 50 cm. Las hojas del puerro presentan una parte bien diferenciada entre la parte superior de la hoja y la parte basal de la misma. En la parte basal se aprecia dos tipos de meristemas: uno intercalar (ubicado en el tercio inferior de la lámina) y otro subaxilar (comprende toda la vaina). La parte superior de la hoja tiene un crecimiento independiente de la parte basal.

Flores: la inflorescencia se produce en umbelas, inflorescencia racimosas en la que las flores se insertan en el eje principal, formando en conjunto una superficie plana de flores blancas o rosadas y presencia de numerosas semillas achatadas y de color negro, con capacidad germinativa de dos años. El talamo floral se forma a partir del segundo año.

-Bulbo: “el bulbo es membranoso y de forma oblonda, alargado y de color blanco

brillante, donde se puede ver la presencia de numerosas raicillas también de color blanco. Tanto el bulbo como las hojas son las partes.”¹⁰

2.5.4.-Requerimientos endoclimáticos

El puerro puede desarrollarse en cualquier clima, aunque responde mejor en zonas de clima suave y húmedo o encontrar la época del año más apropiada para su cultivo. Normalmente el puerro es resistente al frío aunque otras variedades prefieren temperaturas más templadas y húmedas. Requiere una temperatura óptima de desarrollo vegetativo de unos 13 a 24°C. El puerro se adapta bien a suelos profundos, frescos y ricos en materia orgánica. No se adapta a aquellos suelos con excesiva alcalinidad, ni a aquellos con presencia de acidez, ya que es un cultivo sensible, soportando un límite de acidez de pH alrededor de 6. Tampoco soportan los suelos pedregosos, mal drenados y poco profundos, pues los bulbos no se desarrollan adecuadamente. En definitiva las exigencias de suelo en el cultivo del puerro son muy parecidas a los de la cebolla y ajo.

2.6.-Multiplicación

La multiplicación en el cultivo del puerro se realiza por semilla. La siembra tiene lugar en semillero con una cantidad aproximada de 8 a 10 g/m², que producirá unas 800 plántulas por m², enterrándolas o cubriéndolas posteriormente. Las plántulas se mantienen en el semillero unos dos meses, hasta alcanzar una altura

¹⁰ www.pasqualinonet.com.ar/la_cebolla.htm

aproximada de 15 a 20 cm para posteriormente ser trasplantadas en la zona de cultivo.

2.6.1.-Material vegetal

Las variedades más precoces y tradicionales de este cultivo, que han sido recolectadas a lo largo de todo el año con unos resultados óptimos son: Atal, Selecta y Goliat.

Estas variedades han dado buenos resultados en cuanto a su resistencia a enfermedades y virus. También son de las variedades que van destinadas tanto a su consumo en fresco como para industria.

Atal (Clause): es una variedad muy precoz que ha dado muy buenos resultados. Se recolecta en los meses de verano y otoño y su consumo va destinado tanto para el mercado en fresco como para la industria.

Selecta (Tezier): esta variedad es menos precoz que la anterior. Se recolecta durante los meses de primavera.

Goliat (Rijk Zwaan): también llamada "gigante de otoño". Es una de las variedades más precoces en cultivo y bastante tolerante a virus. Se consume tanto en fresco como para industria.

Podemos diferenciar dos grupos de variedades en puerro, dependiendo del grosor o blanqueamiento del bulbo, de la época más adecuada para su cultivo, de la longitud de las hojas, etc.

Se debe realizarse una labor profunda para obtener un suelo suelto y esponjoso; y posteriormente proceder al asurcamiento del mismo. Se suele dejar una distancia entre surcos de 20 a 40 cm y una distancia entre plantas de 13 a 15 cm.

Antes de la siembra es aconsejable la desinfección de la semilla, uno de los productos aconsejables es Captan.

Las fechas de siembra suelen ser en los meses de agosto y septiembre para ser recolectados en invierno.

La siembra puede realizarse de forma manual o mediante sembradora.

En zonas de regadío se suele alcanzar unas densidades de plantación de 300.000 a 350.000 plantas/ha y en zonas de secano 200.000 plantas/ha.

2.6.2.-Recolección

La recolección del puerro tiene lugar aproximadamente a los 5 meses de realizarse la siembra. Las plantas se arrancan de forma manual o mecánicamente, se incorporan a unos cajones donde son llevados a un almacén para proceder a la limpieza de las hojas del puerro, eliminando aquellas hojas exteriores y sucias.

Si la limpieza es mecánica se elimina la tierra adherida a la planta por medio de unos cepillos rotativos que a su vez trabajan bajo una ducha de agua y posteriormente se procede con los mismos pasos a la eliminación de las hojas.

2.6.3.-Envasado

El puerro adopta diferentes formas de envasado dependiendo como lo exija el comercio demandante. Normalmente para su comercialización, se realiza mediante manojos envueltos en bolsas de polietileno que posteriormente se instalan en unas cajas ya estandarizadas. También se envasa en bandejas recubiertas por plástico.

2.6.4.-Conservación.

La conservación es en cámaras frigoríficas, con una humedad relativa del 90 al 95% (humedad de saturación) y, temperatura entre 0 y 1°C. El tiempo de conservación en estas cámaras es alrededor de 2 a 3 meses.

Durante su almacenamiento es posible que estas plantas estén afectadas por una bacteria *Pseudomonas syringae*. Esta bacteria produce unos síntomas que abarcan a la necrosis de los órganos blandos de la planta, el bulbo y hojas; y manchas en las hojas. Las pérdidas económicas producidas por esta bacteria pueden ser muy notables.

2.6.5.-Valor nutricional.

Se trata de una verdura que se consume a lo largo de todo el año, pero con más demanda en otoño, invierno y primavera. "Tiene un valor nutritivo muy pequeño 52 cal/100 g de producto en fresco. Contiene pequeñas cantidades de grasa, de 2 a 3% de proteínas y 7% de hidratos de carbono. Es una hortaliza que se recomienda por su alto porcentaje en sales minerales como fósforo, calcio y potasio.

El consumo del puerro es muy aconsejable para la reuma, anemias y es también un buen depurativo para la sangre.”¹¹

Valor nutricional del puerro en 100 g de sustancia comestible	
Agua (%)	85.4
Prótidos (g)	2.2
Grasas (g)	0.3
Hidratos de carbono (g)	11.2
Fibra (g)	1.3
Cenizas (g)	0.9
Calcio (mg)	52
Fósforo (mg)	50
Hierro (mg)	1.1
Sodio (mg)	5
Potasio (mg)	347
Vitamina A (U.I.)	40
Tiamina (mg)	0.11
Riboflavina (mg)	0.6
Niacina (mg)	0.5
Ácido ascórbico (mg)	17
Valor energético (cal)	52

Fuente: Arte Culinario Moderno, Ministerio de Agricultura.

¹¹ GUZMAN, Eduardo.1990.*Cultivo de Ajo y Cebolla*, Espasa. P.56

2.7.-CEBOLLA BLANCA O DE VERDEO.

Pertenece a la misma especie que la cebolla común. En la cocina, se la usa para la elaboración de caldos debido a su fuerte sabor. Se utilizan tanto el bulbo como las hojas (que poseen forma de cintas alargadas). Aporta cantidades apreciables de calcio, hierro, potasio y es rica en vitamina A, aunque es pobre en fósforo.

Humedad	86.90%
Calorías	44 %
Proteínas	1.30%
Grasa	0.20%
Carbohidrato	1.%
Ceniza	0.50%
Calcio	26%
Fosforo	44%
Hierro	70%
Caroteno	0.05%
Tiamina	0.04%
Rivoflavina	0.04%
Niaciona	0.40%
Acido ascórbico	17%

Fuente: Dirección Nacional Nutricional, tablas de Composición Química de los alimentos

2.8.-Zonas de cultivo, y suelos provincias donde se cultiva Ecuador.

2.8.1.-SUELO

La preparación de suelo es muy importante; por lo que en suelo arcillosos es necesario realizar buen drenaje. Se adapta a suelos con pH de 6 a 7.

De la misma forma se puede realizar con un pase del subsolador, arado, rastra y un pase con la surcadora para elaborar las camas de 1,60m; luego se puede aplicar la fertilización básica para incorporarla con un pase de rotavator; el previo humedecimiento del terreno para el pase con este implemento, hace que se desmenuce bien los terrones dejados por la rastra y se obtenga un suelo suelto, alcanzando un mayor desarrollo radicular y aireación para el desarrollo del cultivo.

2.8.2.-SIEMBRA

Para sembrar y trasplantar, generalmente se hace en semillero y la cantidad de semilla necesaria es muy variable, se realiza a chorro continuo, “recubriendo la semilla con una capa de humus más arena de 3-4 cm. de espesor.

A los 30 – 35 días se puede proceder al trasplante, dejando 10-12 cm. entre líneas y 10-12 cm. entre plantas dentro de la misma línea.

Se establece que para sembrar una hectárea se necesita 1.600 m² de semillero, para una población de 300.000 plantas.”¹²

2.8.3.-RIEGO

¹² Comeraprimera vista. bligoo.com/.../lacebolla-morada.html

Como toda planta, el agua es muy importante y su aplicación debe ser de acuerdo a la técnica del cultivo; por lo que generalmente se utiliza con intervalos de 2 a 3 días, de acuerdo a las condiciones climáticas.

El déficit hídrico en el último período de la vegetación favorece la conservación del bulbo, pero confiere un sabor más acre.

Se interrumpirán los riegos de 15 a 30 días antes de la recolección.

La demanda de agua del cultivo varía entre 300 mm. a 400 mm. durante el ciclo, si es riego por goteo

2.8.4.-FERTILIZACIÓN

De la misma forma se recomienda que no deben cultivarse las cebollas en tierras recién estercoladas, debiendo utilizarse las que se estercolaron el año anterior.

La absorción de nitrógeno es muy elevada, aunque no deben sobrepasarse sus dosis, ya que influye sobre el tamaño del bulbo.

Por regla general, es suficiente después del trasplante y unos días antes del engrosamiento del bulbo.

“Las cebollas necesitan bastante potasio, ya que favorece el desarrollo y la riqueza en azúcar de este importante bulbo.”¹³

Como se puede manifestar que la necesidad en fósforo es relativamente limitada y se considera suficiente la aplicación en el abonado de fondo.

¹³ Comeraprimeravista.bligoo.com/.../lacebolla-morada.html

El suministro de calcio no es por norma necesaria, si el terreno responde a las exigencias naturales de la planta.

En lo que tiene que ver a la deshierba, se realizan repetidas deshierbas con objeto de airear el terreno, interrumpir la capilaridad y eliminar malas hierbas.

La primera se realiza apenas las plantas han alcanzado los 10 cm. de altura y el resto, cuando sea necesario y siempre antes de que las malas hierbas invadan el terreno.

2.8.5.-COSECHA

La cosecha se lleva a cabo cuando empiezan a secarse las hojas, señal de haber llegado al estado conveniente de madurez.

Se arrancan con la mano si el terreno es ligero. Posteriormente, se sacuden y se colocan sobre el terreno, donde se dejan 2-3 días con objeto de que las seque el sol, pero cuidando de removerlas una vez al día.

Se van formando montículos de dimensiones similares a distancias regulares. Para el transporte sobre el campo se emplean las cestas y posteriormente se llevan, en sacos, al almacén.

Alcanzan rendimientos de 30 a 45 toneladas por hectárea.

2.8.6.-PRODUCCIÓN

La cebolla también se produce en El Oro, aunque en poca escala, especialmente en cantones como Arenillas y Santa Rosa, donde los agricultores la utilizan para su propio consumo, en algunos casos, y para venderla en los mercados.

El reporte más antiguo acerca de su cultivo proviene de Egipto. Las cebollas y los puerros formaban una importante parte de la alimentación de los trabajadores de las pirámides alrededor del 2800-2300 antes de Cristo. La cebolla se diseminó luego por Europa con la cultura Romana. “La semilla de la cebolla se obtiene dejando que los bulbos se encuentren “a punto”. Su contenido en compuestos con azufre es el responsable de los características de aroma y sabor fuerte.”¹⁴

2.9.-PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LA CEBOLLA

2.9.1.-USO TERAPÉUTICO

2.9.2.-Preparados medicinales

Para tratar las diferentes dolencias, se sirve la cebolla preparada en diversas formas. Lo más usual es la cebolla en su estado natural, cruda. Pero también se hacen preparados tales como vino, vinagre, jarabe, distintos tipos de extractos alcohólicos.

2.9.3.-Cebolla cruda

Para uso interno se comerá la cebolla picada sin aditivo alguno, recién cortada. Si resulta muy acre o picante, se puede curtir ligeramente con jugo de limón, o combinarla en ensaladas y otros platillos.

¹⁴ GORDON, Molitor .1998. *Experiencias en el Manejo Sostenible de los recursos naturales*, Ecuador. P.189.

Para uso externo usar la cebolla machacada, ya sea para emplastos fríos o calientes.

2.9.4.-Zum de cebolla

Extraer el jugo en un extractor de jugos debe de tomarse fresco, inmediatamente después de obtenerlo. Se lo puede tomar puro o mezclado con agua o jugos cítricos naranja, limón, mandarina, maracuyá, taxo.

2.9.5.-Infusión

“La infusión se prepara haciendo hervir agua y colocando cebollas picadas en el agua con el último hervor. Retirar del fuego y dejar enfriar y filtrar.la infusión se pude tomar tibia con unas gotas de limón y miel de abeja.”¹⁵

2.9.6.-Decocción

Se prepara la decocción hirviendo la cebolla picada en agua hasta que se haya cocinado. Se filtra y se toma solo el líquido.

2.9.7.-Vino – Vinagre de cebolla

“En un litro de vino-vinagre blanco poner medio kilo de cebolla picada o triturada dejar macerar 10 días, moviendo de vez en cuando ,luego filtrar y envasar herméticamente, se puede tomar con miel de abeja o panela (raspadura).”¹⁶

¹⁵www.plantasparacurar.com/te-de-cebolla/

¹⁶ www.forovegetariano.org/foro/showthread.php

2.9.8.-Jarabe de cebolla

Moler medio kilo de cebolla y agregar un litro de agua calentar a fuego lento no debe hervir se añade entonces miel de abeja, raspadura o azúcar en cantidad suficiente hasta obtener la viscosidad de jarabe, revolver continuamente. “Se puede preparar primeramente el almíbar, o disolver la miel, o raspadura en agua caliente en cantidad suficiente hasta obtener la viscosidad requerida .se añade luego jugo puro de cebolla 0,25 para cada litro de agua, el mismo que es utilizado para enfermedades respiratorias.”¹⁷

2.9.9.-Solución en agua

Machacar la cebolla hasta conseguir una pasta fina. Disolverla en agua tibia, y dejar enfriar.

2.9.10-Extractos

Son las soluciones de cebolla en alcohol. Los extractos se denominan de diferente manera, dependiendo del porcentaje de alcohol puro que contiene (alcohol de 95%).

2.9.11.-Cebolla en polvo

Se obtiene en los supermercados y comercios especializados. Es la cebolla deshidratada y molida finamente.

¹⁷ www.lineayforma.com-bien/propiedades-de-la-cebolla.html

2.9.12.-Aceite con cebolla

Son aceites a los cuales se añade cebolla machacada, cebolla en polvo o jugo de cebolla. Los aceites recomendados para usos medicinales son los de ricino, almendras, alcanfor o mezclas de ellos.

Por cada litro de aceite usar 100-150gr de cebolla en polvo o jugo de cebolla si se emplea cebolla triturada, hay que calentar el aceite a 40-50c durante 15-20 minutos, y dejar macerar 5 días, finalmente hay que filtrar el aceite.

2.9.13.-Cebolla Soasada

A veces se recurre también a un emplasto caliente, se deshojan las capas de cebolla y se soasan al calor en la sartén o directamente al fuego se aplican sobre el lugar afectado tan caliente como resista el enfermo y se cubren con un paño o gasa firmemente se usa especialmente para alergia por su alto valor bactericida.

2.10.-LA CEBOLLA EN EL ORGANISMO, SU METABOLIZACION, CARENCIA

2.10.1.-Afecciones Cardiovasculares

En su mayoría son debido a la acumulación de grasa en las paredes de venas y arterias, esto conduce a toda clase de afecciones circulatorias desde varices y hemorroides a infarto cardiaco, pasando por trombosis, ataques cerebrales, obesidad, etc.

La cebolla es uno de los vegetales que tiene un efecto inmediato para las personas que sufren de colesterol alto.

2.10.2.-Afecciones Cutáneas

La cebolla contiene una sustancia volátil que al cortarla se evapora inmediatamente al contacto con el aire. La mencionada sustancia contiene una cierta cantidad de compuestos sulfurados, que al contacto con el agua produce minúsculas cantidades de ácido sulfúrico y otros similares son los causantes de la ardencia y lagrimeo al pelar cebolla, pero esa misma sustancia tiene poder desinfectante, aplicada sobre la piel, la libra de microorganismos y permite la celeridad en las curaciones.

2.10.3.-Abscesos

Un absceso es la formación de pus que se aloja en pequeñas cavidades a causa de infecciones de diversa índole, y por lo general se produce superficialmente, la cebolla es una ayuda para madurar el absceso y a cerrarlo cuando ha reventado.

2.10.4.-Dermatitis

Se trata prácticamente de dermatitis crónica, se puede presentar como un simple escozor de la piel en ciertas zonas, con o sin enrojecimiento líquido, en los casos más graves la piel presenta costras y se engrosa, aparecen escamaduras y pápulas (pequeñas pústulas), con ardor; así como zonas delicadas y doloridas con tendencias a infectarse fácilmente. Se ha demostrado que en parte el eczema es una respuesta alérgica.

En todo caso el eczema se asocia con hipoclorhidria (deficiencia de ácidos en el estomago).Pero también el estrés conduce a la aparición de eczema, la cebolla puede ayudar tanto ingerida como en aplicación externa.

2.10.5-Erisipela

“Es una enfermedad cutánea con fiebre, vomito, dolores en las articulaciones y debilidad general. Es causada por un estreptococo, la cebolla ayuda en la aplicación externa.

2.10.6.-Quemaduras

Las quemaduras leves que no son muy intensas, pueden aliviarse con cebolla; pero las de segundo o tercer grado requieren atención médica hasta las de primer grado.”¹⁸

2.11.-AFECCIONES GASTROINTESTINALES

Muchas de las afecciones del aparato digestivo tienen origen en los hábitos alimenticios, así como en el tipo de alimentos ingeridos. El exceso de proteínas sobre todo carnes rojas. La cebolla actúa en esos casos como valioso auxiliar que ayuda al proceso digestivo y disminuye los peligros que representan los alimentos, cuando no existe equilibrio en su ingestión. El ingerir muchos huevos, manteca o grasas, conlleva la casi segura elevación del colesterol en la sangre, las cebollas

¹⁸ SALAZAR, Blanca.1982. *Alimentación es Salud*, 2da edición, Ecuador .P.25.

actúan el aparato digestivo para limitar la asimilación del colesterol. Igualmente ocurre con el ácido úrico contenido en las carnes rojas. Si se come carne y a la vez cebolla, el efecto del ácido úrico acumulado es menor, además la cebolla tiene efecto sobre los parásitos intestinales y las infecciones.

2.11.1.-Diarrea

Es la evacuación frecuente y acuosa de las heces, a causa de una diversidad de desarreglos y enfermedades de los intestinos. Puede que sea solo consecuencia de excesos de comidas, o bebidas, o mala combinación de alimentos, o ser síntoma de alguna enfermedad más seria, como disentería, colitis u otra infección mayor como el cólera y la enfermedad de Crohn. Las diarreas se pueden clasificar en 4 tipos:

Funcional orgánica, osmótica y secretora. Las diarreas funcionales son aquellas causadas por el estrés o por irritaciones de la mucosa (mucho ají); las orgánicas se deben a lesiones internas en el intestino; y las osmóticas son causadas por la ingestión excesiva o mal equilibrada de grasas, lactosa, carbohidratos, así como aditivos industriales que contiene las comidas (edulcorantes, colorantes, conservantes etc).

La cebolla tiene poder sedante para la excitación muscular, por lo cual actúa sobre la musculatura intestinal. Es buena para las diarreas causadas por el estrés, y ayuda a curar las diarreas secretoras, ya que tiene poder antiséptico.

2.11.2.-Dispepsia

Es el malestar a consecuencia de la digestión imperfecta o muy lenta de alimentos tomados en exceso o incompatibles entre sí se puede sentir náuseas y puede haber vómito, así como hinchazón del vientre por gases y dolor intestinal (cólico).

2.11.3.-Estreñimiento

Es la anormal retención de las heces, y la dificultad de expulsarlas, lo normal es una o dos deposiciones diarias a retención de las materias fecales en el intestino puede dar lugar a serios desarreglos en la salud, tales como infecciones intestinales y hasta cáncer colon-rectal. El estreñimiento proviene de malos hábitos alimenticios, pocos líquidos vida excesivamente sedentaria, trastornos metabólicos, embarazo, o el exceso en el uso de laxantes.

2.11.3.-Infección Intestinal

La infección intestinal es el resultado de la ingestión de alimentos en mal estado que contienen elementos patógenos que se desarrollan en el tracto digestivo. Se caracteriza por diarrea fétida, dolor del vientre malestar general y gases.

2.11.4.-Parásitos Intestinales

La cebolla junto con el ajo, ha sido usada desde la antigüedad para expulsar de los intestinos parásitos tales como amebas, lombrices, tenias y áscaris.

2.11.5.-Ulceras y Gastritis

La cebolla es un excelente digestivo, ayuda también a regular la secreción gastro-intestinal y a mantener el buen estado de las mucosas del aparato digestivo, es por tanto ideal para prevenir la gastritis y la ulcera.

2.12.-AFECCIONES HEPÁTICAS Y METABÓLICAS

La cebolla quizá es el vegetal que actúa más beneficiosamente sobre órganos como el hígado, la vesícula y el páncreas, todos ellos relacionados con el metabolismo de los alimentos.

La cebolla tiene la virtud de incitar en la mucosa del duodeno, la formación de un grupo de hormonas llamadas secretinas, que al circular en la sangre estimula las secreciones pancreáticas que intervienen en el proceso de la digestión de los alimentos. La cebolla actúa así como regulador estimulador del normal desempeño del páncreas.

El páncreas es el único en su función de producir simultáneamente fermentos que propician el desdoblamiento de proteínas, carbohidratos, y grasas. El espectro de hormonas vegetales contenidas en las cebollas incluye la glucoquinina, que actúan en el metabolismo del azúcar (conversión de sacarosa y otros azúcares en glucosa), regulando y sustituyendo así, por lo menos en parte, a la insulina.

2.12.1.-Diabetes

Es consecuencia del desequilibrio crónico en el metabolismo de las proteínas, carbohidratos y grasas, que conduce a niveles anormalmente altos de glucosa en la sangre.

La causa directa es la deficiente producción de insulina en el páncreas. La insulina permite a las células la utilización de la glucosa es acumulada en exceso, produciendo síntomas como hambre incontrolable, fatiga, náuseas, vómito, pero también otras más graves como visión borrosa y hasta pérdida de la visión, somnolencia, obesidad, infecciones cutáneas, dificultad de cicatrización de las heridas, hormigueo e insensibilidad de los pies.

Esta enfermedad es causada por una dieta inadecuada, el control de la diabetes está ligado a una modificación en el estilo de vida que incluye ejercicio físico regular y dieta vegetariana, o con muy reducida cantidad de alimentos de origen animal. Además una alimentación rica en cebollas, ajos y vegetales es muy recomendable, así como jugos de vegetales crudos, pero deberían evitarse los jugos de frutas y deben eliminarse todos los azúcares, inclusive la miel de abeja

2.12.2.-Cirrosis hepática

Es una peligrosa enfermedad que consiste en el endurecimiento del hígado, por degeneración de las células hepáticas que dejan de funcionar. La causa más común es la destrucción de los tejidos hepáticos por ingestión de alcohol. En realidad el enemigo número uno del hígado es la ingesta de licor, la cebolla puede contribuir a restituir las afecciones de las células enfermas del hígado.

2.12.3.-Gota

Es una enfermedad del metabolismo, en la cual el cuerpo no es capaz de eliminar normalmente el ácido úrico. El ácido úrico es el resultado final del metabolismo de la purina, que se encuentra en muchos alimentos de origen animal, pero también en algunos vegetales. El exceso de ácido úrico en la sangre puede llegar a ser de hasta 15 veces más de lo normal. Este exceso se concentra en forma de sales (uratos) en los tejidos del cuerpo, particularmente en las articulaciones y ligamentos, donde actúa abrasivo provocando inflamación y dolor intenso. El enfermo de gota debe eliminar los alimentos ricos en purina lo que incluye casi todas las carnes, viseras, mariscos, conejos, cuyes, sardinas etc.

Las proteínas por tanto deberán provenir de lácteos, huevos, verduras y granos enteros, aunque se puede incluir una pequeña cantidad de los cárnicos que contienen poca purina, como las aves y el pescado de agua dulce pero deben evitarse las legumbres, los espárragos, champiñones y espinacas, que contienen purina.

Vital es eliminar el alcohol, ya que este aumenta la producción de ácido úrico, la cebolla es diurética, es decir ayuda a eliminar la orina, y con esto el ácido úrico.

2.12.4.-Hígado Inflamado

Por lo general es consecuencia del abuso de bebidas alcohólicas, alimentos grasos (grasa animal) o ambos a la vez, también el estrés se refleja muy negativamente en la actividad del hígado (emociones fuertes de ira o enojo).

2.12.5.-Afecciones Nerviosas

“Las cebollas han probado ser un sedante suave, relajante muscular y de las terminaciones nerviosas, por lo cual puede usarse para desarreglos de este tipo, en especial resulta útil para el insomnio.”¹⁹

2.12.6.-Insomnio

“Es la incapacidad o dificultad de conciliar el sueño, la falta de sueño es extremadamente frustrante para quien la padece, y es causada en la mayoría de los casos por razones psicológicas, otra causa son las drogas, incluyendo café, té, marihuana, y aun el alcohol. La cebolla, por su poder sedante puede contribuir positivamente a eliminar esta molestia.”²⁰ , se puede decir que el consumir la cebolla ayuda en gran parte a poder conciliar el sueño según investigaciones en Francia y Estados Unidos.

2.13.-AFECCIONES RENALES Y DE VIAS URINARIAS

La cebolla es famosa desde tiempos inmemoriales por su efectiva acción diurética, y esta sigue siendo una de sus principales aplicaciones medicinales. El efecto diurético de la cebolla se pone del manifiesto en las enfermedades circulatorias y renales.

¹⁹ SALAZAR, 1982 .P.70.

²⁰ Goldberg, Jorge.2004. *Vida y Salud*, España .P.24.

Cuando otras medicinas fracasan, una cura de cebollas de tres o cuatro días puede hacer desaparecer la acumulación de líquidos en las piernas, hígado, pericardio, etc.

Paralelamente, la cebolla estimula el corazón, según el libro de la M.D. Lifshitz de vida y salud circula más sangre para acarrear más líquidos fuera del organismo. La falta de líquidos provoca sed, lo cual traer más agua a la circulación, en espiral de limpieza y desintoxicación continua.

2.13.1.-Arenillas y cálculos

Los cálculos son aglomeraciones solidas que se forman en los riñones y otros órganos. Las arenillas son de menor tamaño, y se eliminan espontáneamente la mayoría de las veces, son causados por anomalías en los órganos y vías urinarias o por un posible trastorno metabólico. La mejor prevención es tomar abundante agua y jugos de frutas y vegetales La cebolla es indicada por su acción diurética.

2.13.2.-Cistitis

“Es la inflamación de la vejiga urinaria, causada por la invasión de un microorganismo en la vejiga, produce frecuentemente deseos de orinar, evacuación nocturna excesiva, ardor y/o dolor al orinar, orina fétida y casi siempre oscura. También hay dolor y sensibilidad en la parte inferior del vientre, por ser diurético su uso terapéutico, bactericida, limpia las vías urinarias.”²¹

²¹ [www.vida y salud.com/recetas-saludables/](http://www.vida-y-salud.com/recetas-saludables/).

2.14.-AFECCIONES RESPIRATORIAS

La cebolla se ha usado desde la antigüedad para curar las enfermedades de congestión nasal, como catarro, gripe, afecciones de las vías respiratorias, como excelente expectorante, así como para combatir dolencias infecciosas.

2.14.1.-Afonía

Es la dificultad para hablar, la ausencia de voz al pronunciar las palabras. Se origina en desarreglos de las cuerdas vocales, trastornos nerviosos o inflamación de la zona de la laringe.

2.14.2.-Amigdalitis

Se trata de infecciones bacterianas o víricas, por lo cual estas se inflaman presentando color rojizo intenso, que por lo general desbordan las amígdalas y hasta pueden llegar al velo del paladar y a la parte posterior de la faringe.

Se pueden presentar también puntos blanquizcos, que son puntos con supuración.

2.14.3.-Bronquitis

Es la inflamación de los bronquios a cualquier nivel, ya se trate de los bronquios que terminan en los alveolos pulmonares. Cuando la infección alcanza este ultimo nivel, se trata de una bronconeumonía.

El síntoma característico es la tos persistente, pero puede haber también fiebre y casi siempre congestión que dificulta respirar se aconseja beber en zumo o

infusión, para una mejora en personas que presentan esta patología, se recomienda el consumo habitual en la dieta.

2.14.4.-Gripe

Las gripes son enfermedades virales muy contagiosas, pero fáciles de confundir con otras que afectan al aparato respiratorio y que son menos agudas.

Las enfermedades virales como la gripe difícilmente pueden curarse, sino que el enfermo debe permitir el ciclo natural de la enfermedad, cuidando eso si que no aparezcan complicaciones bacteriales (infecciones) y que los síntomas no sean muy acentuados.

“La cebolla puede ayudar a suavizar y a curar estos síntomas y a evitar otras complicaciones como secuela de la gripe.”²²

2.15.-DESCRIPCIÓN DE LOS NUTRIENTES DE LA CEBOLLA POR 100 GR

2.15.1.-Agua

“Actúa como solvente para muchas vitaminas y minerales, sino que además es la responsable de transportar nutrientes, al interior y residuos al exterior de las células, consiguiendo así que el organismo funcione adecuadamente.

2.15.2.-Hierro

²² [www.vida y salud.com/recetas-saludables/](http://www.vida-y-salud.com/recetas-saludables/).

Necesario para la producción de hemoglobina molécula que transporta el oxígeno en el interior de los glóbulos rojos, sin suficiente hierro, los niveles de hemoglobina bajan y los glóbulos rojos se hacen más pequeños y pálidos.

2.15.3.-Manganeso

Interviene en la producción de energía y es necesario para el crecimiento normal de los huesos y para la reproducción. Así mismo participa en la formación de los cartílagos y líquidos sinovial de las articulaciones, es fundamental para quienes padecen de anemia en caso de deficiencia se produce aterosclerosis, convulsiones, alteraciones cardíacas.

La cebolla por su valor terapéutico es un producto que contiene aceites esenciales que elimina el colesterol malo, es decir un alimento purificador de la sangre.

2.15.4.-Cobre

Ayuda a formar huesos, hemoglobina y glóbulos rojos y trabaja de manera equilibrada con el zinc y vitamina c, para producir elastina, intervienen procesos de curación producción de energía, producción de cabello y piel y sensibilidad a los sabores. Uno de los primeros signos de deficiencia de cobre es la osteoporosis, también anemia calvicie, diarrea y lesiones cutáneas.

2.15.5. Glúcidos

La cebolla aporta fibra de vital importancia para la mejora en la digestión, y el desdoblamiento metabólico producido por la ingesta alimenticia, es de ayuda en pacientes, diabéticos ya que disminuye notoriamente los niveles de glucemia alta.

2.15.6.-Zinc

“Mineral micronutriente presente en todos los seres vivos, el cual juega un papel importante en la composición de numerosas encimas (casi el 80%), por lo que es importante en todos los grandes procesos metabólicos. También se requiere para el crecimiento, la reproducción, la cicatrización, la agudeza gustativa y la actividad de la insulina.”²³

2.15.8.-Yodo

“Mineral micronutriente presente en mariscos, algas y en la sal yodada responsable de generar las hormonas tiroides (e. g. tiroxina) que controlan el nivel del metabolismo de la células.

2.15.9.-Potasio

Desempeña un papel importante en las reacciones químicas que se llevan a cabo en el interior de las células promueve la estabilidad de la presión arterial y regula el paso de los nutrientes a través de las membranas celulares, también se ha comprobado que disminuye la edad según Liftshitz Aliza, MD,”²⁴

2.15.10.-Ácido Ascórbico

²³ www.lineayforma.com-bien/propiedades-de-la-cebolla.html

²⁴ [www.vida y salud.com/recetas-saludables/](http://www.vida-y-salud.com/recetas-saludables/).

“(Vitamina C).- es un antioxidante imprescindible para el crecimiento y reparación de tejido, el funcionamiento de glándulas suprarrenales, el déficit produce escorbuto (mala cicatrización de las heridas, encías blandas y esponjosas que sangran con facilidad) “²⁵

2.15.11.-Azufre

Limpia la sangre, ayuda al organismo a combatir las bacterias y protege el protoplasma de las células además, estimula la secreción de bilis y evita la acción de sustancias tóxicas.

2.15.12.-Fosforo

Interviene en el desarrollo de los huesos y los dientes el crecimiento de las células la contracción del músculo cardíaco y función renal, el déficit provoca ansiedad dolor de los huesos fatiga, entumecimiento, sensibilidad cutánea, debilidad y cambios de peso.

2.15.13.-Calcio

Vital para la fortaleza de los huesos y los dientes y para la salud de las encías también ayuda a mantener la regulación de la frecuencia cardíaca, disminuyen el nivel de colesterol.

2.15.13.-Rivoflavina

²⁵ www.lineayforma.com-bien/propiedades-de-la-cebolla.html

Participa en la transformación de hidratos de carbono, las proteínas y las grasas de nuestro organismo, el déficit produce cicatrización retardada, anorexia, nerviosismo, confusión mental, trastornos en el estado de ánimo.

2.15.14. Magnesio

Esta facilita la absorción del calcio y potasio, interviene en la producción de energía.

La decisión de añadir un suplemento de magnesio a la dieta no solo ayuda a prevenir la depresión los vahídos, el síndrome pre menstrual y la debilidad, sino que también la deficiencia que produce la confusión, irritabilidad, ataques, berrinches y mala digestión.

2.15.14.-Sodio

Sirve para mantener un equilibrio hídrico adecuado y un pH sanguíneo correcto. Interviene en el funcionamiento del estomago los nervios y los músculos, el consumo excesivo puede ocasionar edema presión arterial.

El valor alimenticio de la cebolla ha sido investigado por los científicos modernos y se ha determinado que contiene proteínas y carbohidratos, así como minerales y vitaminas. Sin embargo la mayor parte de la cebolla es agua; un 89% aproximadamente Desde luego que el contenido de los nutrientes varían de una especie a otra, y aun de un lugar a otro, dependiendo de dónde procedan las cebollas.

3. PREPARACIÓN DEL SUELO

3.1.- CULTIVO DE CEBOLLA EN LA PROVINCIA DE MANABÍ

El terreno ideal para cultivar cebolla es un suelo franco, pero también se puede sembrar en terrenos arenosos previa incorporación de materia orgánica. Dentro de las labores de preparación de terreno tenemos: gradeo, nivelación y surcado.

Posterior al gradeo deberá efectuarse el riego de machaco para inducir la germinación de las malezas y evitar la competencia de éstas. Los surcos deberán confeccionarse a un distanciamiento de 0.70 m.

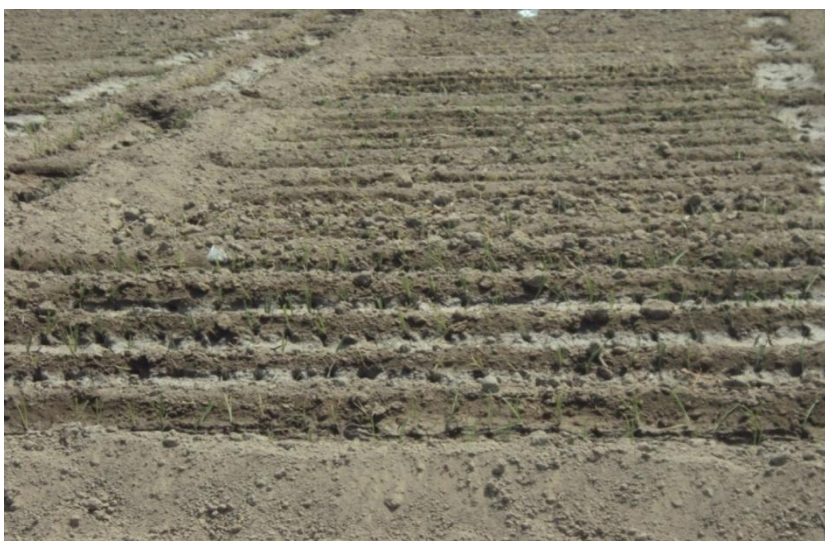


Fuente: Foto por: Gabriela Prado

3.2. Almacigado

El almacigado debe realizarse en terrenos sueltos, adicionándoles fosfato di amónico para favorecer el enraizamiento de las plántulas; la dosis por cama de 5 m² es de 2 Kg. Las plántulas deben permanecer en el almacigo por espacio de 35 a 45 días de edad.

Estas fotos fueron tomadas en la zona de Charapoto, Rocafuerte, sequita Parroquia Crucita, Cantón Portoviejo.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

Las camas deberán levantarse unos 20-30 cm y tener un ancho de 1-12m. las camas tienen generalmente una medida de 1 m de ancho por 100m de largo lo que corresponde a una hectárea.

La fertilización del semillero debe hacerse al momento de la preparación de las camas aplicando uniformemente al voleo media/metros cuadrados de fertilizante completo.

Los surcos o gravedad 6 latas de semillas de 500 gramos cada una. (100,000 por lata).

Goteo 8 latas de semillas de 500 gramos cada una las semillas usadas son híbridos, de días largos o intermedios, es decir que necesitan bastante luminosidad

(días soleados) en el caso de días largos, y en el caso de los intermedios puede no ser tan soleados los días y son más precoz.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

“Para la elaboración de los semilleros se debe hacer una selección muy cuidadosa del sitio, el cual debe ser suelo virgen y bien drenado con alto contenido de materia orgánica, textura franca ubicada cerca de una fuente de agua y de fácil acceso y no debe de estar contaminado por maleza.”²⁶

²⁶Azua César, Ing.2001. Entrevista, en la Zona de Charopoto, Cantón Portoviejo.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

Los Riegos deben ser frecuentes y con poco volumen de agua para evitar que ésta llegue a humedecer los bulbos y de esta manera estaremos evitando pudriciones a las cuales el cultivo es susceptible.

La Cosecha debe realizarse al momento que el 50% de las hojas estén unas sobre el bulbo de las otras, este es un indicativo que los bulbos están aptos para ser cosechados.

La planta de cebolla tiene una gran capacidad de adaptación, la temperatura en que se desarrolla oscila entre 5 – 35 °C y la temperatura óptima para el desarrollo de este cultivo está entre los 10 y 25 °C. Dicho cultivo se adapta muy bien a nuestro clima.

Sistema de riego por goteo, cebolla perla varia hay muchas, 438 , 426 429 438 reina y una nueva campo lindo, roja rosita color sabor pide de acuerdo al clima 438 costa y sierra centuri, 800 hectáreas humus orgánico para los semilleros, esto genera mano obra 2 hectáreas, cebolla casi producción 8 días trasplanta.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

En las altitudes mayores arriba de los 1600 msnm (metros sobre el nivel del mar) se puede inducir la formación del tallo floral si las cebollas ya han pasado del estado juvenil. La cebolla permanece en el estado juvenil hasta que la planta alcanza un diámetro de más de ¼ de pulgada.

La formación de flores hace que la cebolla no se pueda comercializar porque el bulbo es atravesado en el centro por un tallo duro fibroso.

“La temperatura juega un papel importante para la formación de los bulbos, las bajas temperaturas pueden provocar florecimiento precoz en la formación de bulbos, de menor tamaño por lo que es importante seleccionar las variedades a sembrar según las condiciones existentes.”²⁷, esto nos hace comprender que la temperatura y la altitud juega un papel muy importante en el crecimiento y florecimiento de este importante bulbo.

3.3.-El Trasplante

Se debe realizarse en suelo húmedo (con agua) para evitar el falso prendimiento radicular. Los distanciamientos entre planta y planta son de 13 Cm. poniendo 3 hileras por surco. Los hoyos deben de tener una profundidad de 1.5 Cm. Al momento del trasplante las plántulas deben de desinfectarse con acefate a dosis de 2 Gr/Lit.

3.4.-Los abonamientos

²⁷ Azua César, Ing.2001. Entrevista, en la Zona de Charopoto, Cantón Portoviejo.

Se deben ser fraccionados. Este cultivo es exigente en Nitrógeno, siendo la fórmula 1/3 a la siembra, 1/3 al trasplante y 1/3 después de 30 días del trasplante.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

3.5. MANEJO EN RIEGO.

El riego debe de ser no menor a una vez por semana y no mayor de tres por semana, dependiendo de la clase de suelo donde este sembrada. Todos los productos usados para el control de enfermedades deberá ser aplicado 15 días antes de la cosecha, la mayoría de ellos son de acción directa y desaparecen a los 8 días después de su aplicación. La cosecha con un buen control y buen manejo del cultivo, la cosecha podrá ser de 700 a 1000 bultos de 50 kg en surco- gravedad y de 800 a 1400 en goteo.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

Cuando hay la presencia de Gavilanes, garzas, y de igual manera un pájaro llamado negro garrapatero es síntoma de que el suelo está infectado de gusano.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

En los campos de siembra directa y en los semilleros para trasplante se emplea herbicidas de preemergencia que son muy valiosos, pues dejan que se establezca el cultivo sin ninguna competencia de maleza. Herbicidas selectivos de

post emergencia, como el oxifluorfen para maleza de hoja ancha, es eficaz en el control de maleza temprano de estación.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

Una vez que las cebollas comienzan a madurar, los tejidos del cuello comienzan a ablandarse y las hojas empiezan a caerse. Cuando el 50% de las hojas se caen se deben de doblar el resto de los tallos, lo cual se lo puede hacer a mano, el bulbo seguirá creciendo hasta que las hojas se sequen totalmente y luego de dos a 7 días se cosecharan dependiendo del clima.



Fuente: Foto por: Gabriela Prado



Fuente: Foto por: Gabriela Prado

Los bulbos a cosechar deben ser arrancados del suelo y dejados allí para inducir el cierre del cuello del pseudo tallo; este proceso se llama curado. Luego de la etapa del curado, viene el proceso de selección de los bulbos para luego ser ensacados y comercializados.

“El ingeniero Cesar Azua quien manifiesta y recomienda consumir la cebolla para regenerar flora intestinal, acidez de la cebolla se llama pulgencia lo fuerte o no tan fuerte, perla puede comer cruda tiene un sabor agridulce.”²⁸

²⁸ Azua César.2011.Ing., Entrevista, en la Zona de Charopoto, Cantón Portoviejo.

RECETAS CON DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIÓN CON LA CEBOLLA.

RECETA ESTÁNDAR

MARINACIÓN CON CEBOLLA BLANCA



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1. cebolla larga	300	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla larg en brunoise.• Obtener tomate en concassé• Picar cilantro• Obtener jugo de naranja• Rallar la panela• Mezclar cebolla larga y sal, rectificar y servir. <p>Opcional: Se puede añadir ají picado en pequeñas cantidades.</p>
2. tomate	875	gramos	
3. cilantro	125	gramos	
4. naranja	100	gramos	
5. panela	250	gramos	
6. cerveza	750	gramos	
7. sal	25	gramos	
8. opcional ají			

CEBOLLAS A LA CREMA



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.-cebolla perla.	400	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla perla en pluma cocinar hasta ablandar• Obtener mantequilla derretir mas cebolla espolvorear con azúcar hasta caramelizar removiendo, retirar reservar• Espolvorear en 1• Rociar mantequilla y vino blanco• Agregar en vino blanco seco• Mezclar , rectificar y servir <p>Opcional:</p>
2. mantequilla.	600	gramos	
3. azúcar en polvo.	100	gramos	
4. vino blanco seco.	100	gramos	
5. crema leche.	100	gramos	
6. perejil picado.	20	gramos	
7.sal.	10	gramos	

SALSA DE CEBOLLA PERLA A LA BECHAMEL



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.-cebolla perla	400	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla perla en aros finos• Cocer cebolla perla y mantequilla a fuego lento• Reservar bechamel• Mezclar bechamel salsa de tomate y dejar cocer 5 minutos• Añadir salsa de tomate, bechamel, y sal y pimienta.• Mezclar <p>Opcional:</p>
2.-mantequilla	200	gramos	
3.-bechamel	300	gramos	
4.-salsa de tomate	300	gramos	
5.-sal, pimienta	10	gramos	

ENSALADA MIXTA



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.- cebollas perlas	800	gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Pelar lavar cebolla perla , retirar la parte interna • Picar tomate frito bronoise • Picar pimientos rojos bronoise • Reservar Vino blanco • picar champiñones • picar manzana bronoise • reservar laurel • picar bronoise ajo • mezclar y rectificar <p>Opcional:</p>
2.-tomate frito		gramos	
3.-pimientos rojos	60	gramos	
5.-vino blanco	100	gramos	
6.-champiñones		gramos	
7.-manzana	50	gramos	
8.-laurel	1	gramos	
9.-ajo	5	gramos	
10.-aceite oliva	5	gramos	
11.-sal , pimienta	10	gramos	
	10	gramos	
	10	gramos	

CREMA DE CEBOLLA CON PAN INTEGRAL



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1. Pan integral.	10	rodajas	<ul style="list-style-type: none">• batir en la licuadora cebolla perla a orégano a aceite de oliva• añadir sal y pimienta• la crema que se obtiene pasar sobre pan integral• cortar en tiras de 1 cm y tostarlas <p>Opcional:</p>
2. Cebolla perla.	300	gramos	
3. Agua.	100	gramos	
4. Orégano.	15	gramos	
5. Aceite oliva.	75	mililitros	
6. Sal, pimienta.	10	gramos	

SOUFLE DE CEBOLLA PUERRO QUESO MANABA



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.- cebolla perla.	500	Gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar una cebolla perla en trozos 2x2 y saltear a aceite de oliva.• Incorporamos la crema de leche y huevos licuamos.• En un molde agregamos lo licuado, mas el queso desmenuzado, rectificamos con sal y pimienta• Ponemos al horno en baño maría, por 30 minutos, a 300gr. <p>Opcional:</p>
2.-crema de leche.	500	Gramos	
3.-huevos.	6	Und	
4.-queso manaba.	300	Gramos	
5.-sal, pimienta.	10	Gramos	
6.-aceite de oliva.	10	Gramos	

ACEITE DE CEBOLLIN



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.- cebollín	100	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Blanqueamos el cebollín por 2 minutos• Licuamos con el aceite de oliva• Tamizamos agregamos sal, pimienta Opcional:
2.- aceite de oliva	30	gramos	
3.- sal, pimienta	10	gramos	

CEBOLLAS TEMPURIZADAS



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.- cebolla	120	gramos	<ul style="list-style-type: none"> • Cortamos la cebolla en mitades • Mezclamos la harina leche huevos, sal, pimienta • Rebozamos la cebolla en la mezcla y temporizamos y llevamos a gran fritura. <p>Opcional:</p>
blanca	30	gramos	
2.- tempura	30	gramos	
3.- harina	1	Und	
4.- huevos	30	gramos	
5.- leche	10	gramos	
6.- sal, pimienta	120	gr	
7.- aceite			

DIP DE CEBOLLA CON CANGREJO



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.- cebolla perla.	300	gramos	Verter 2 en un bol. Picar 1 en brunoise. Exprimir el jugo de limón. Mezclar todos los ingredientes Rectificar con sal pimienta Opcional: acompañar con chifles, papas, yucas.
2.-carne de cangrejo.	200	gramos	
	100	gramos	
3.-queso crema.	15	gramos	
4.-pimiento rojo.	10	gramos	
5.-cilantro.	5	gramos	
6.-limon.	5	gramos	
7.-sal, pimienta.	10		
8.-mayonesa.			

ADEREZO CON CEBOLLA PUERRO



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.- limón	80	gramos	
2.-cebolla puerro	50	gramos	
3.-cilantro	10	gramos	
4.- pimienta	5	gramos	
		gramos	
		gramos	
		gramos	

. Mezclar todos los ingredientes, licuar.
.Combinar con verduras asadas, salteadas y cocidas al vapor.

ACEITE DE CEBOLLA BLANCA



INGREDIENTES:		
Producto		
1.-cebolla blanca		
2.-pimiento rojo		
3.-aceite		
4.-pimienta		
5.-sal		
		PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla blanca en brunoise• Picar pimiento rojo en concassé Mezclar el aceite, la pimienta Y la sal
		Opcional:

MANTEQUILLA COMPUESTA CON CEBOLLIN



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.- Perejil	10	gramos	
2.-Estragón	5	gramos	
3.- Cebollín	30	gramos	
4.- Pimienta fresca	2	gramos	
5.-Mantequilla	60	gramos	

Opcional: Acompañar con papas al horno

SALSA DE CEBOLLIN CON YOGURT NATURAL



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.-Yogurt natural	100	gramos	. Mezclar yogurt natural y crema agraria . Exprimir limón . Picar cebollín concase . mezclar ingredientes Opcional:
2.-Crema agraria	50	gramos	
3.-Limón	5	gramos	
4.-Sal	3	gramos	
5.-Pimienta	3	gramos	
6.-Cebollín	3	gramos	
	60	gramos	

ENSALADA VERDE CON CEBOLLA PERLA



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto		Cantidad	
1.-Manzana verde		gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar una manzana verde en brunoise• Obtener papas en concassé• Picar pepinillos en cuadros• Rallar cebolla• Picar perejil concasse• <p>Opcional:</p>
2.- Papas		gramos	
3.- Pepinillos		gramos	
4.- Cebolla rallada		gramos	
5.- Perejil picado		gramos	
		gramos	

POLLO AL PUERRO



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unida	Cantidad	
1.-Cebolla puerro	100	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla puerro en brunoise.• Marine el pollo con , vino blanco en mantequilla en un recipiente para hornear coloque el filete de pechuga, agregue cebolla puerro y un pimiento rojo.• Rectifique con sal y pimienta. <p>Opcional:</p>
2.-Filetes de pechuga	500	gramos	
3.-Pimiento rojo	40	gramos	
4.-Verde	40	gramos	
5.-Ajo	10	gramos	
6.-Vino blanco	20	gramos	
7-Mantequilla	15	gramos	
8.-Sal, pimienta	10		

CAMARONES CON CEBOLLA PERLA Y ALMENDRAS



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.-Cebolla perla	250	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Saltee camarones, pimientos y jengibre.• Limpie y desvene camarones.• Mezcle vinagre salsa soya• Incorporar camarones, y saltee por pimientos minutos.• Agregar almendras y rectificar <p>Opcional:</p>
2.-Camarones	500	gramos	
3.-Pimientos	25	gramos	
4.-Jengibre	10	gramos	
5.-Vinagre	10	gramos	
6.-Salsa soya	10	gramos	
7. Sal, pimienta	10	gramos	
8.- almendras	40	gramos	

METODOLOGÍA

PRIMERA FASE: Elaboración del Plan del Trabajo de Titulación.

Analítico - Sintético.- Ya que logra unir los elementos del proyecto hasta conformar un cuerpo coherente y de aplicación práctica.

Sistémico.- Cuando todos los elementos del proyecto se los organiza como un sistema, buscando la relación entre ellos, en la misma manera, la relación entre hechos y fenómenos como también diversas asignaturas involucradas.

Dialéctico.-Al analizar causas y efectos como también algunas partes del plan de titulación

En nuestra investigación se utilizó las técnicas de fichaje, elaborando fichas bibliográficas y nemotécnicas.

SEGUNDA FASE: Elaboración del Marco Teórico..

Los métodos que se utilizaron en esta fase fueron:

El analítico sintético, se proceso información bibliográfica sobre técnicas activas deductiva, el sistémico, utilizando de manera preferente la técnica de consulta bibliográfica.

TERCERA FASES: Investigación de campo.

En esta etapa se utilizó el método analítico sintético que conlleva un proceso de comprensión y explicación más pleno del objeto, se utilizo el método de observación asistiendo a clases, es decir se partió de la realidad y se elaboro una ficha de observación, se utilizo la técnica de la encuesta, luego se realizo la tabulación, graficación, análisis y la obtención de conclusiones y recomendaciones.

CUARTA FASE: Propuestas Técnicas.

Es la parte de mayor significación en el desarrollo de la tesis y los métodos que se utilizaron fueron los siguientes:

- Analítico sintético cuando se logró una perfecta relación entre los elementos que intervinieron en esta última fase de elaborar el manual de usos y beneficios de la cebolla en la cocina ecuatoriana.
- Inductivo deductivo de organizar el conocimiento de los aspectos particulares a los generales y viceversa.

q = Probabilidad en contra 0.5

e = Error de Estimación 0.08%

z = Nivel de Confianza 1.96

m = Muestra

Fórmula de la Población para calcular el número de Encuestas para realizarse:

$$m = \frac{Z^2 pqN}{Ne^2 + Z^2 pq}$$

$$m = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(74.397)}{(74.397)(0.08)^2 + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$m = \frac{(3.8416)(0.25)(74397)}{(74397)(0.0064) + (0.9604)}$$

$$m = \frac{71450.8788}{477.1012}$$

$$m = 149.7604$$

$$m = 150$$

TOTAL DE ENCUESTAS A REALIZARSE: 150

Modelo de la Ficha Aplicada

UNIVERSIDAD UNIBE
FACULTAD DE HOTELERÍA Y TURISMO
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

1.- DATOS INFORMATIVOS

- NOMBRE:.....
- EDAD:.....
- SEXO:.....

2.-OBJETIVO

- Planificar la ingesta de la cebolla en la dieta diaria ecuatoriana.

3.- BLOQUE DE PREGUNTAS

a) ¿Cómo usted cree que mejoraría la dieta ecuatoriana?

- a) Uso más continuo de la cebolla.
- b) Sopas.
- c) Cremas.
- d) Guisos.

b) ¿Le gustaría que el servicio a domicilio de alimentos tenga cebolla?

a) SI

b) NO

c) ¿Cuál sería la mejor combinación de alimentos con la cebolla?

a) Zumo.

b) Polvo

c) Picar

d) Rallar

d) ¿Cuál es la cebolla que más utiliza en su ingesta diaria?

a) Cebolla Perla

b) Cebolla paiteña o roja

c) Cebolla Blanca larga

e) ¿Le gustaría que haya más difusión sobre las bondades de la Cebolla?

a) Si.

b) No.

f) ¿En qué utiliza usted más la cebolla en la cocina?

a) Ensaladas.

b) Refritos.

c) Salsas.

g) ¿Cuántas veces a la semana consume la cebolla cruda?

a) 1 vez a la semana.

b) Diariamente.

c) No consume.

h) ¿Conoce los nutrientes que contiene la cebolla?

a) Si.

b) No.

i) ¿Cree Ud. Que el consumo de la cebolla es de gran beneficio para su salud?

a) Si.

b) No.

PORQUE

.....
.....

COMENTARIO

.....
.....

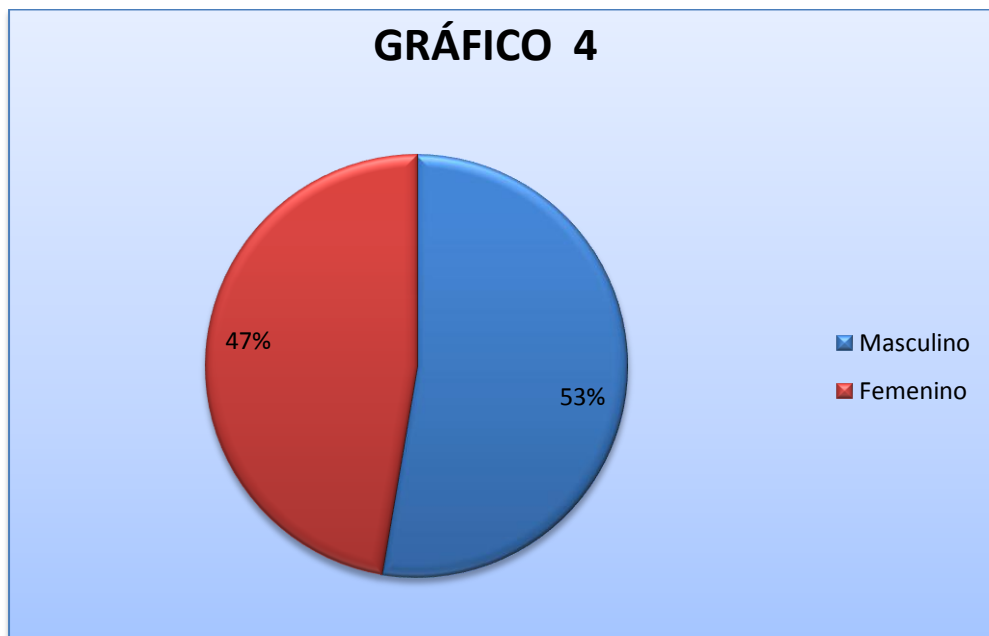
PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Genero	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	79	53%
Femenino	71	47%
TOTAL	150	100%

SEGÚN EL GENERO PERSONA ENCUESTADAS

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado

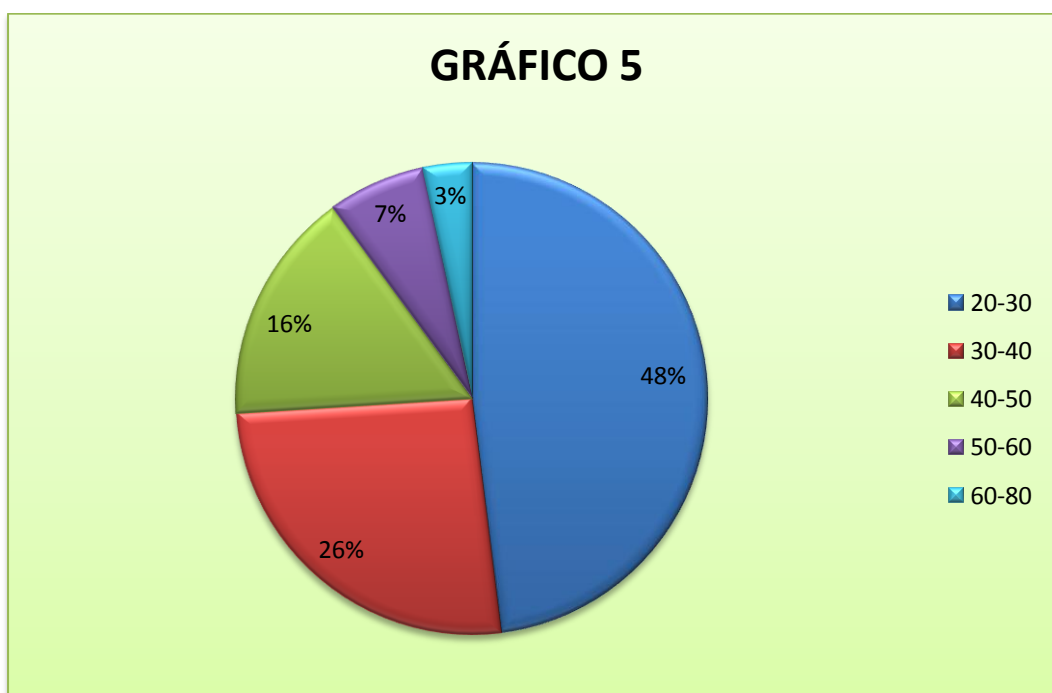
Análisis: de un total de 150 encuestados se puede ver en la tabla que el 53% son de género masculino y el 47% son de género femenina.

SEGÚN EDAD: 20-30 30-40 40-50 50-60 60-80

Edad	Frecuencia	Porcentaje
20-30	72	48%
30-40	39	26%
40-50	24	16%
50-60	10	7%
60-80	5	3%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado



Análisis: El 48% de las personas encuestadas son de 20-30 años, el 26% son de 30-40 años, el 16% son de 40-50 años, el 7% son de 50-60 y el 3% son de 60-88 años.

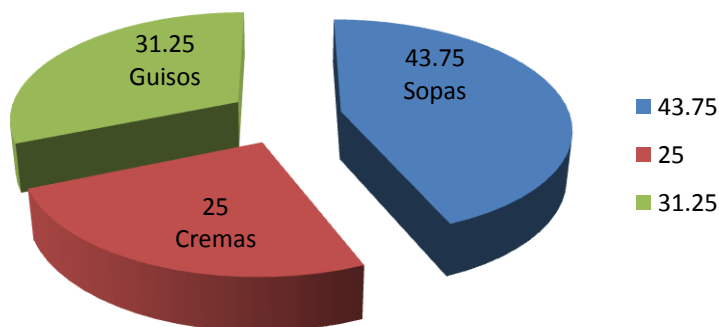
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA ENCUESTA.

1. ¿Cómo usted cree que mejoraría la dieta ecuatoriana?

Uso más continuo de la cebolla	0	0
Sopas	67	43,75%
Cremas	38	25%
Guisos	45	31,25%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado

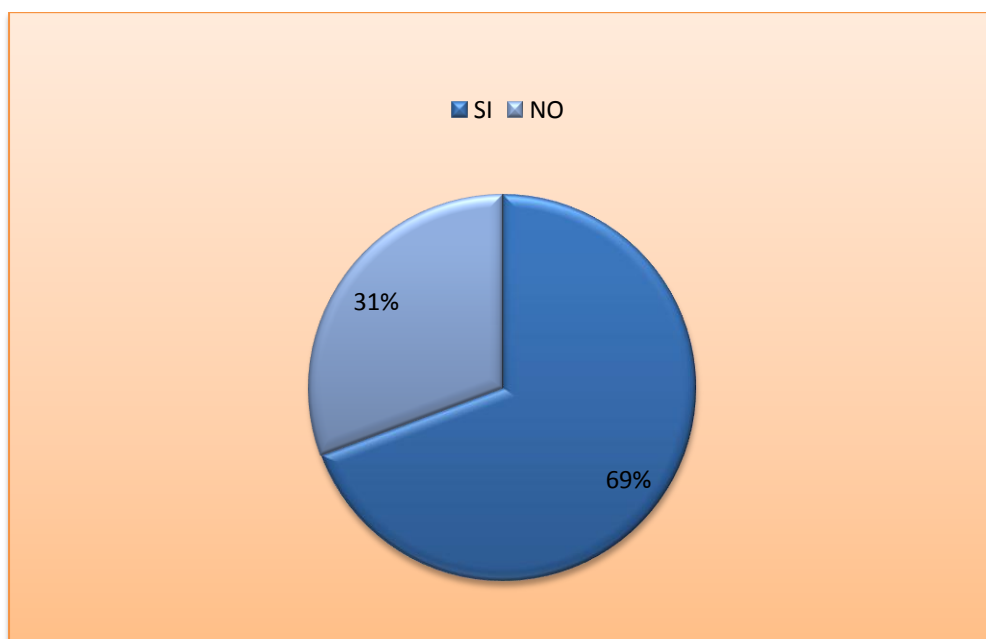
EL 43.75% de encuestados cree que es mejor utilizar la cebolla en sopas, mientras el 25% de encuestados prefiriere en cremas, mientras que el 31.25% en guisos.

2.- ¿Le gustaría que el servicio a domicilio de alimentos tenga cebolla?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	104	69%
NO	46	31%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado

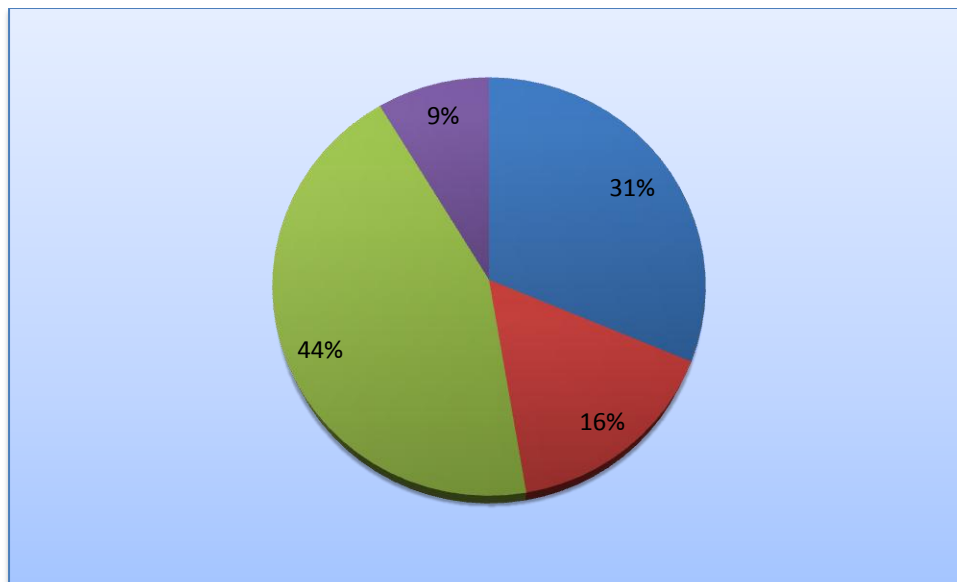
Análisis: El 69% de los encuestados les gustaría que el servicio a domicilio de alimentos contenga cebolla, mientras que un 31% no lo desea

3.- ¿Cuál sería la mejor combinación de alimentos con la cebolla.

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Zumo	47	31%
Polvo	24	16%
Picar	66	44%
Otros	13	9%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado

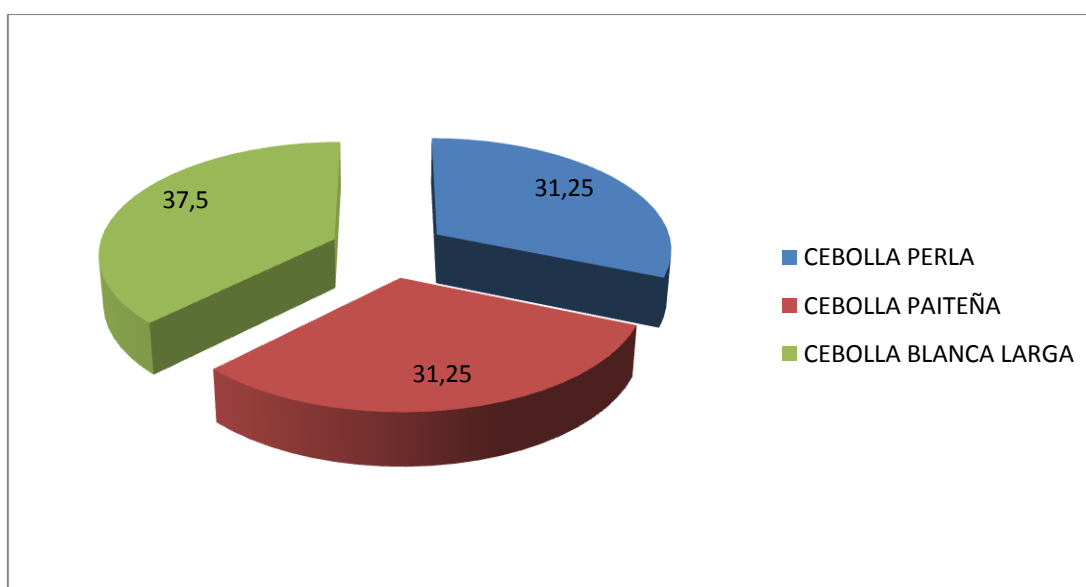
Análisis: los moradores del Cantón Rumiñahui el 44% de los encuestados piensan que la mejor combinación con la cebolla es picada, el 31% es zumo y el 16% es polvo y el 9% prefiere rallada.

4.-Cuál es la cebolla que mas utiliza en su ingesta diaria?

Cebolla perla	45	31,25%
Cebolla paiteña	45	31,25%
Cebolla blanca larga	60	37,50%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado

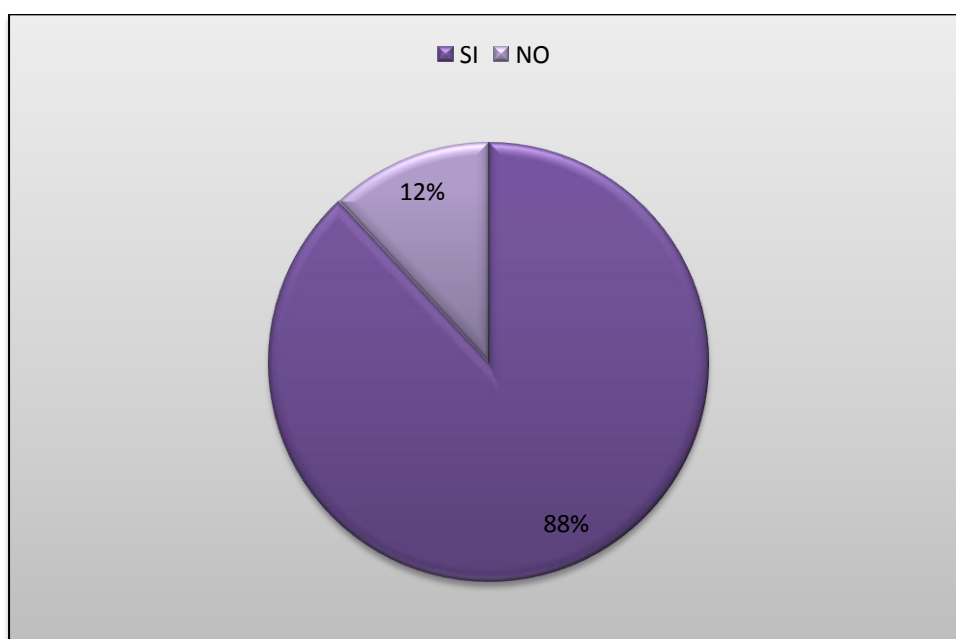
El 37,50 % consume cebolla blanca larga, el 31,25% cebolla perla, y en el mismo porcentaje cebolla paiteña.

5.- ¿Le gustaría que haya más difusión sobre las bondades de la cebolla?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
SI	133	88%
NO	18	12%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán

Elaborado: Gabriela Prado



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.

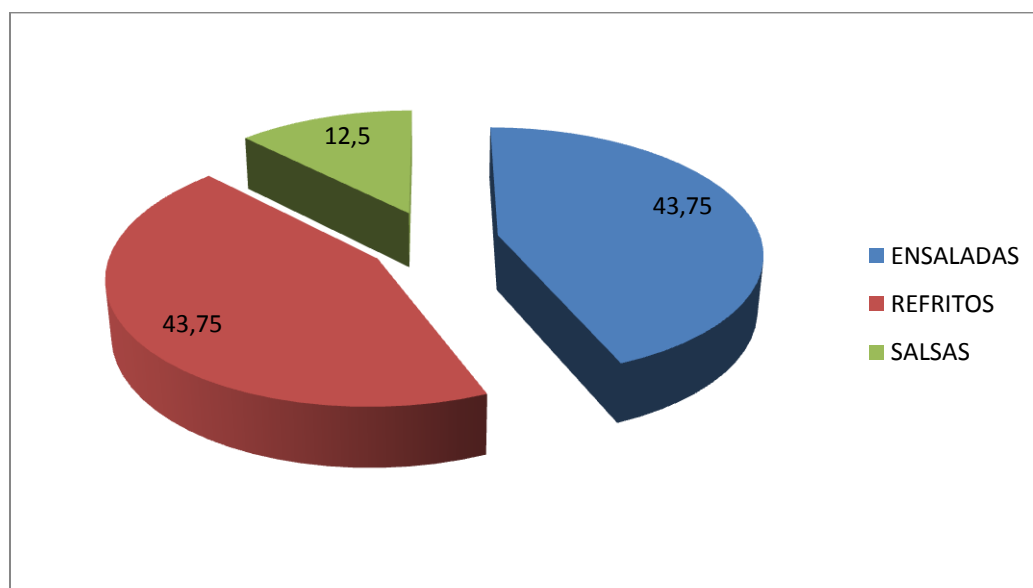
Análisis: de las 150 encuestas realizadas se ha determinado que el 80% de los encuestados ven al complejo turístico como una manera de pasar un momento agradable.

6.- ¿En que utiliza usted más la cebolla en la cocina?

Ensaladas	68	43,75%
Refritos	68	43,75%
Salsas	14	12,50%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.

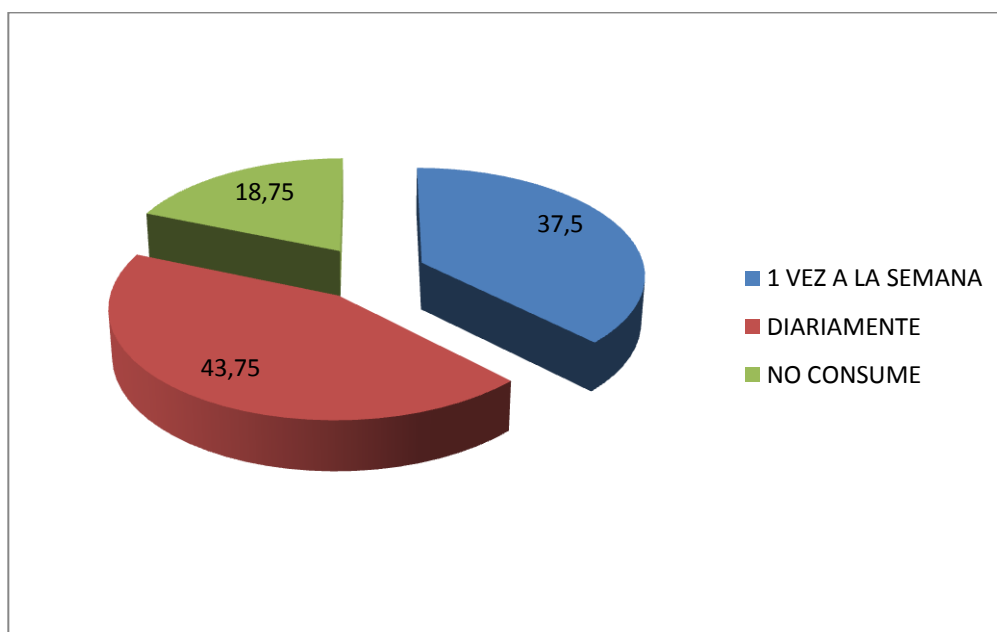
El 43,75% utilizan la cebolla tanto en ensaladas como refritos, mientras que el 12,5% utilizan en salsas.

7.- ¿Cuántas veces a la semana consume la cebolla cruda?

1 vez a la semana	65	37,50%
Diariamente	68	43,75%
No consume	17	18,75%
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.

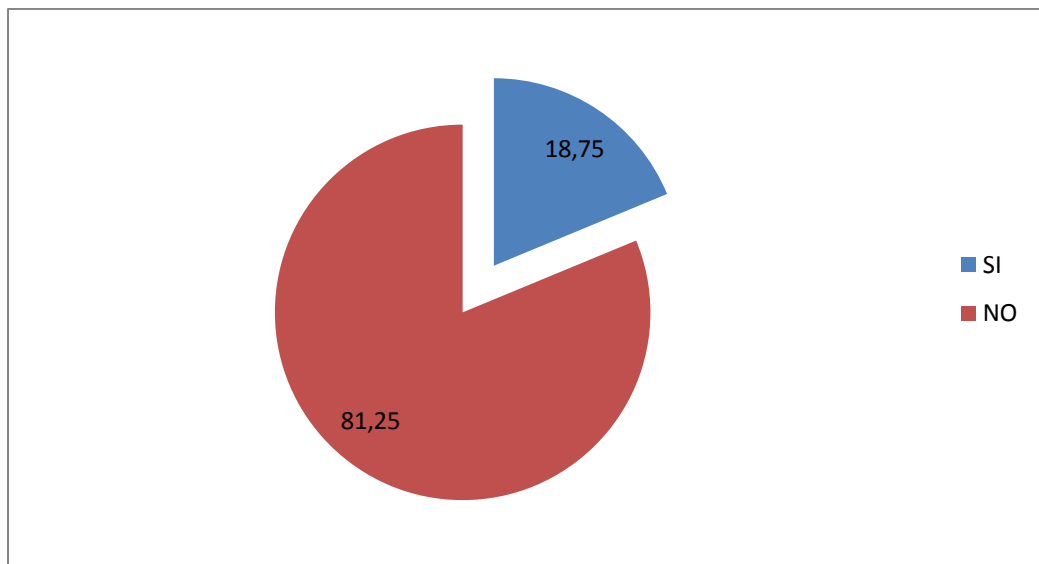
El 43,75% de los encuestados consume cebolla diariamente, el 37,5 una vez a la semana y el 18,75 no consume.

8.- ¿Conoce los nutrientes que contiene la cebolla?

si	26	18,75
no	124	81,25
TOTAL	150	100%

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.

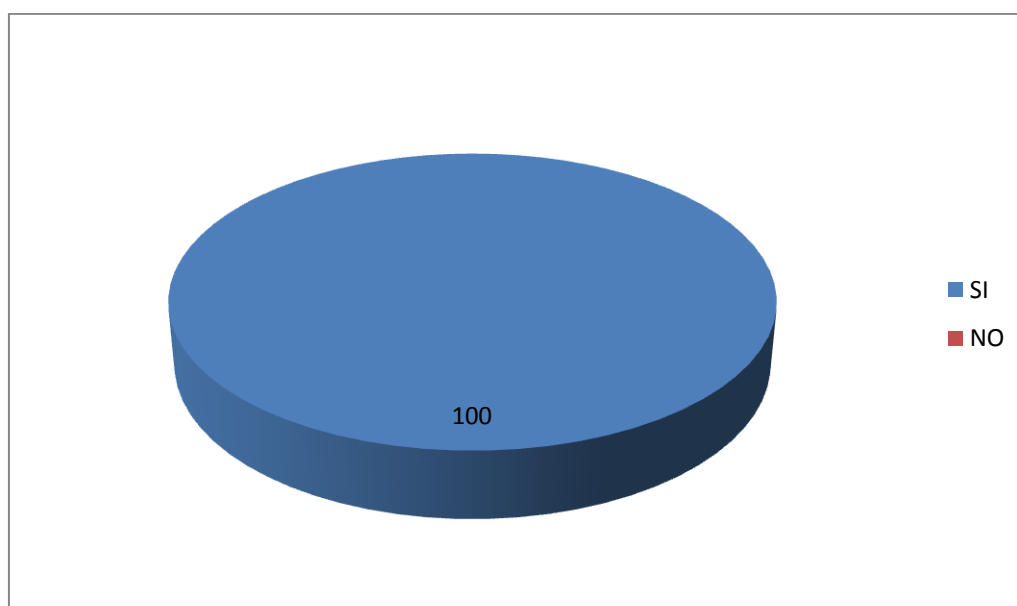
Se puede notar que en un 81,25% existe un total desconocimiento de las bondades de la cebolla.

9.- ¿Cree Ud. Que el consumo de la cebolla es de gran beneficio para su salud?

Si	150	100%
No	0	

Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.



Fuente: Cantón Tulcán.

Elaborado: Gabriela Prado.

La cebolla es utilizada por todos los habitantes, es un alimento que gusta mucho en nuestras preparaciones pero pocas personas conocen sus bondades nutricionales y medicinales.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA TECNICA.

Título de la Propuesta.- Elaboración de una manual de usos y beneficios de la cebolla en la cocina ecuatoriana.

Justificación.

La gran cantidad de enfermedades de diferente índole que viene soportando la población día a día, y el desconocimiento de los poderes curativos que tiene este importante bulbo como es la Cebolla, es de suma importancia difundir a la comunidad de Julio Andrade, Cantón Tulcán, que conozcan y comiencen a consumir diariamente en cada una de sus dietas. El uso de la cebolla, como parte de una buena práctica alimentaria ha servido como alimentación de los pueblos para prevenir y curar enfermedades, se sustenta en evidencias científicas y técnicas; La ciencia ha descubierto las sustancias medicinales contenidas en todas sus variedades. La cebolla es famosa desde tiempos inmemoriales por su efectiva acción diurética, y esta sigue siendo una de sus principales aplicaciones medicinales, por ejemplo en la incapacidad o dificultad de conciliar el sueño, la falta de sueño es extremadamente frustrante para quien la padece, y es causada en la mayoría de los casos por razones psicológicas, otra causa son las drogas, incluyendo café, té, marihuana, y aun el alcohol. La cebolla, por su poder sedante puede contribuir positivamente a eliminar la molestia según cantidad de investigaciones medicas que se han realizado tanto en Estados Unidos como en

Francia. La cebolla puede ayudar a suavizar estos síntomas y a evitar otras complicaciones como secuela de la gripe.

El efecto diurético de la cebolla se pone del manifiesto en las enfermedades circulatorias y renales.

Cuando otras medicinas fracasan, una cura de cebollas de tres o cuatro días puede hacer desaparecer la acumulación de líquidos en las piernas, hígado, pericardio, por esta y muchas razones es de suma importancia difundir a toda la colectividad y que conozcan de todos sus poderes curativos y a la vez lo consuman dentro de la dieta diaria.

Fundamentación.-

El uso de la cebolla, como parte de una buena práctica alimentaria ha servido como alimentación de los pueblos para prevenir y curar enfermedades, se sustenta en evidencias científicas y técnicas; La cebolla tiene su historia en los pueblos griegos y romanos en la que todas sus familias utilizaban este vegetal para mejorar su salud y aumentar su fuerza. La ciencia ha descubierto las sustancias medicinales contenidas en todas sus variedades para brindar una mejor calidad de vida en afecciones cardiovasculares, gastrointestinales, hepáticas, renales y vías urinarias, metabólicas, nerviosas respiratorias, en busca de una mejor salud humana; puesto que esta hortaliza milenaria, en la cual se ve la necesidad de difundir a la comunidad Julio Andrade perteneciente al Cantón Tulcán, Provincia del Carchi , todos sus beneficios curativos, para que comiencen a consumir diariamente en la dieta de cada uno de sus hogares.

6.- Objetivo General

Elaboración de un Manual de usos y beneficios de la cebolla en la cocina ecuatoriana para la comunidad de Julio Andrade, Cantón Tulcán, Provincia del Carchi.

7. Objetivos Específicos

- a. Fundamentar teóricamente la información relevante sobre todos los usos y beneficios curativos que tiene este importante bulbo como es la cebolla.
- b. Diagnosticar los principales sectores de la comunidad que tienen desconocimientos sobre los poderes curativos que tiene la cebolla.
- c. Diseñar un manual para la comunidad de Julio Andrade sobre las principales recetas utilizando la cebolla.
- d. Diseñar un tríptico con todos los beneficios curativos de la cebolla y las principales recetas.

Factibilidad de la Propuesta.

Es factible por que se cuenta con la información necesaria para elaborar el manual y ser difundida para toda la comunidad.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA.

**MANUAL DE USOS Y BENEFICIOS DE LA CEBOLLA EN LA COCINA
ECUATORIANA**

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES.

La cebolla es uno de los elementos fundamentales en la cocina ecuatoriana por los beneficios medicinales y por ser el principal ingrediente en la tradición culinaria.

La preparación de los diferentes platos de la cocina ecuatoriana ha sido fundamental para la incorporación de sabores que se identifican como propios de algunas regiones de nuestro país que incluyen como elemento fundamental la cebolla.

La falta de conocimiento y de uso en la población no permite difundir las bondades curativas.

El consumo frecuente de la cebolla en los diferentes menús, que consume la población ecuatoriana tiene beneficios curativos y ayuda a contrarrestar enfermedades.

RECOMENDACIONES

La cebolla es un tubérculo de fácil adaptación que permite la diversificación gastronómica de acuerdo a sus variedades por lo que se debería plantearlo como un mecanismo para generar conocimiento en la población acerca de las bondades curativas que tiene.

Se recomienda que la población consuma frecuentemente la cebolla ya que esta le ayudara a prevenir y a contrarrestar enfermedades.

Dar a conocer a la población por medio de charlas de concienciación sobre los poderes curativos que tiene este importante bulbo como es la cebolla.

Incentivar a la población de los sectores rurales a que siembren la cebolla de una manera orgánica.

BIBLIOGRAFÍA

- ASPIAZU, Patricia.2001. *Universo y Cultura*, Editorial, Segunda edición, impreso en Colombia.
- BALCH, James.2003 *Recetas nutritivas que curan*, editorial océano, milanesat.
- *Consejos para vivir mejor*, Publicaciones marcombos s.a, diccionario de los Alients, segunda edición. Barcelona.
- El ajo y la cebolla.2004. ediciones abraxas, primera edición.
- EUNICE, Leme.2001. *El placer de comer bien*, asociación casa editora sudamericana .Buenos Aires.
- GONZALEZ, Teo.2002. *Vida sana y natural*, RBA, coleccionables s.a, editorial Santiago de chile.
- GHIGLIONI, Martha.2005. *Vida saludable y práctica*, Buenos Aires.
- Guzmán, Eduardo.1998. *Cultivo del ajo y la cebolla*, SRL editores, 1 edición.
- *Manual de hortalizas*.2003. trillas, 1 edición.
- ROUX, Michael *Salsas dulces ensaladas clásicas y modernas*, Barcelona, ediciones elfos, SL, alberes.
- SALAZAR, Blanca.1982. *Alimentación es Salud*, Editado por Radio 9 de Octubre, Quito.
- SABATES, Barris, *Naturat* s.a, editado por Blume.
- TOYOS, Isabel.2004. *Trident press international*, 1ª edición.
- VIÑALS, Jaime.2000. *Civilizaciones y Culturas*, edición lexis, España.
- www.cuidadodelasalud.com/.../que-proporciona-la-cebolla.

- www.rlc.fao.org/es/agricultura/aup/pdf/tcpecu0066.pdf.
- salud.cibercuba.com › Consejos de salud › Nutrición.
- www.botanical-online.com/medicinalsalliumcepa.
- www.cesaveson.com/VerArchivos.aspx?id=943.
- www.ecoaldea.com/enfermedad/colesterol.htm.
- www.taringa.net/.../La-Cebolla-Sus-Propiedades-_Usos.
- www.remediospopulares.com/Cebolla.html.
- Páginas internet. ecuador.nutrinet.org/...ecuatoriana/63-la-comida-ecuatorian.

ANEXOS

Ecuador disfruta de algunos de los lugares con mayor diversidad biológica del planeta gracias a la gran diferencia de altura y ecosistemas, desde los torreones andinos de más de 6.000 metros y los bosques tropicales de altura, hasta la costa hirviente y la Amazonía.

La variedad vegetal lleva a los mercados del país una eclosión de formas, olores y sabores sin igual, Uno de los elementos más particulares de la gastronomía es sin duda alguna la cebolla, que no solo define la sazón sino a veces el sentir de la persona; para Ecuador la cebolla en su cotidianidad un factor *sine qua non* del placer de los comensales, es la base principal de refritos, acompañamientos, ensaladas, sopas, platos fuertes etc., al punto que es un elemento principal en la Cocina Ecuatoriana, y más aún por sus bondades nutricionales.



Fuente :Gabriela Prado.



Fuente : Gabriela Prado

RECETAS CON DIFERENTES TIPOS DE PREPARACIÓN CON LA CEBOLLA.

RECETA ESTÁNDAR

MARINACIÓN CON CEBOLLA BLANCA



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
9. cebolla larga	300	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla larg en brunoise.• Obtener tomate en concassé• Picar cilantro• Obtener jugo de naranja• Rallar la panela• Mezclar cebolla larga y sal, rectificar y servir. <p>Opcional: Se puede añadir ají picado en pequeñas cantidades.</p>
10. tomate	875	gramos	
11. cilantro	125	gramos	
12. naranja	100	gramos	
13. panela	250	gramos	
14. cerveza	750	gramos	
15. sal	25	gramos	
16. opcional ají			

CEBOLLAS A LA CREMA



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.-cebolla perla.	400	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla perla en pluma cocinar hasta ablandar• Obtener mantequilla derretir mas cebolla espolvorear con azúcar hasta caramelizar removiendo, retirar reservar• Espolvorear en 1• Rociar mantequilla y vino blanco• Agregar en vino blanco seco• Mezclar , rectificar y servir <p>Opcional:</p>
2. mantequilla.	600	gramos	
3. azúcar en polvo.	100	gramos	
4. vino blanco seco.	100	gramos	
5. crema leche.	100	gramos	
6. perejil picado.	20	gramos	
7.sal.	10	gramos	

SALSA DE CEBOLLA PERLA A LA BECHAMEL



INGREDIENTES:			PREPARACIÓN:
Producto	Unidad	Cantidad	
1.-cebolla perla	400	gramos	<ul style="list-style-type: none">• Picar cebolla perla en aros finos• Cocer cebolla perla y mantequilla a fuego lento• Reservar bechamel• Mezclar bechamel salsa de tomate y dejar cocer 5 minutos• Añadir salsa de tomate ,bechamel, y sal y pimienta.• Mezclar <p>Opcional:</p>
2.-mantequilla	200	gramos	
3.-bechamel	300	gramos	
4.-salsa de tomate	300	gramos	
5.-sal, pimienta	10	gramos	