



**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR UNIBE**

Trabajo de titulación para la obtención de Ingeniería en Administración de  
empresas Gastronómicas

**TÉCNICAS ANCESTRALES Y MARKETING CULINARIO**

Alexandra Carolina Reinoso Sulca

Director: Chef Fernando Jácome

Quito-Ecuador

I. INFORME DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 23 de Junio del 2011.

Msc.  
Mariana Pavón  
**VICERRECTORA**  
**UNIBE.**

Presente:

Yo, Marco Fernando Jácome Simbaña con cédula de identidad N° 171623989-0, me dirijo a usted de manera muy comedida para informarle a cerca de la propuesta de la señorita Carolina Reinoso, lo cual doy conocimiento de haber culminado el trabajo que se solicitó hacer las respectivas correcciones, por lo tanto puede presentarse para que se siga el proceso, y proceder a entregarse a los respectivos lectores. Considerando además que la mencionada señorita culminó sin inconvenientes, se ha revisado y puedo dar fe que la propuesta cumple con los parámetros establecidos por la institución, es todo cuanto puedo informar a cerca del trabajo delegado.

De ante mano le agradezco por su amable atención, tiempo y comprensión.

Atentamente,



Chef. Esp. Fernando Jácome S.  
C.I. 171623989-0  
Telf.: 098999454 / 2674-484

## II. AGRADECIMIENTO

A mi familia y amigos por la confianza que me ha brindado durante mi preparación académica, a los profesores de la Universidad Iberoamericana del Ecuador UNIBE, por haberme brindado sus enseñanzas en el transcurso de papel como estudiante.

### III. DEDICATORIA

Con todo cariño dedico esta tesis de grado a mi madre, quien a base de sacrificio supo darme esta profesión que servirá para defenderme en mi vida futura.

Carolina Reinoso

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

TEMA	PG
Informe del director del trabajo de titulación.....	I
Agradecimiento.....	II
Dedicatoria.....	III
Índice.....	1
1. Síntesis / Abstract .....	7
2. Introducción.....	8
Justificación del tema.....	9
Planteamiento del problema.....	10
3. MARCO REFERENCIAL.....	11
3.1. Objetivos.....	11
3.1.1. Objetivo general.....	11
3.1.2. Objetivos específicos.....	11
4. MARCO TEÓRICO.....	12
4.1. Antecedentes.....	12
5. MARCO CONCEPTUAL.....	16
5.1. Conceptos generales.....	16

5.2. Capitulación.....	20
------------------------	----

## CAPITULO 1

### Estrategias de marketing gastronómico para las técnicas ancestrales

Marketing.....	20
Elementos básicos del marketing.....	21
Estrategias del marketing.....	22
• Estrategias para el producto.....	23
• Estrategias para el precio.....	24
• Estrategias para la plaza de distribución.....	25
• Estrategias para la promoción o comunicación.....	26
Marketing gastronómico.....	28
Marketing culinario ancestral.....	29

## CAPITULO 2

### Técnicas ancestrales en el ecuador, historia y evolución de la cocina

#### Ecuatoriana

Gastronomía ecuatoriana.....	31
La cocina indígena.....	32
La gastronomía ecuatoriana con la llegada de los españoles.....	35
Tecnología nativa relacionada con la alimentación.....	37

Técnicas de cultivo.....	38
Técnicas de fertilización.....	39
Cultivos asociados .....	40
Herramientas agrícolas.....	40
Técnicas de conservación de los alimentos.....	41
Almacenamiento.....	46
Preparación de los alimentos.....	47
Utensilios y materiales tradicionales.....	48
Ventajas y desventajas del uso de los utensilios ancestrales.....	52

### CAPITULO 3

Análisis de productos ancestrales de mayor consumo en la Sierra Ecuatoriana

Productos ancestrales.....	54
• Menú.....	58

### CAPITULO 4

Guía de productos ancestrales más representativos de la sierra ecuatoriana, con recomendaciones de marketing para su aplicación.

Presentación.....	60
Resumen ejecutivo.....	61
Introducción.....	62



Análisis del entorno.....	62
Estrategia de marketing.....	63
Tácticas de marketing.....	64
Productos.....	64
Conceptos de productos ancestrales.....	65
Ciclo del vida del producto.....	65
Definir las características del producto.....	65
Motivación de consumo.....	66
Marca.....	66
Diseño.....	67
Calidad.....	67
Producción de productos.....	68
Guía de productos ancestrales.....	68
• Carne-charqui.....	68
• Chochos.....	73
• Cuy.....	77
• Fréjol.....	80
• Gallina de campo.....	84

• Habas.....	87
• Maíz.....	91
• Mortiño.....	96
• Papa.....	100
• Zambo.....	104
Estrategias de marketing empleadas.....	108
• Estrategias de marketing aplicadas al producto.....	108
• Estrategias de marketing aplicadas al servicio.....	110
6. MARCO METODOLÓGICO.....	113
6.1. Bibliografía.....	113
6.2. Observación.....	113
6.3. Documental.....	114
7. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	116
8. MARCO EVALUATIVO.....	117
8.1. Evaluación de cumplimiento de los objetivos.....	117
8.2. Evaluación del impacto .....	118
9. MARCO CONCLUSIVO.....	119
9.1. Conclusiones.....	119

9.2.	Recomendaciones.....	120
9.3.	Bibliografía.....	121
9.4.	Anexos.....	123

## **1. SÍNTESIS**

El trabajo de investigación que tiene como tema:" Técnicas ancestrales y marketing culinario"; es la recopilación de datos sobre las técnicas ancestrales más representativas en la sierra ecuatoriana y que aún se siguen realizando, estas técnicas van a ser relacionadas con el marketing culinario de tal forma que podamos aprovechar nuestras tradiciones para seguirlas conservando a través de estrategias.

## **2. INTRODUCCIÓN**

La presente tesis de investigación se la llevó a cabo por el interés de rescatar las técnicas ancestrales que aún son empleadas en la preparación de alimentos Ecuatorianos, pero que muchas personas desconocen su procedencia ancestral.

El propósito de este trabajo de investigación es recomendar las estrategias de marketing actuales en el repunte de las técnicas ancestrales para la elaboración de los contenidos a ser abordados en este trabajo será: estrategias de marketing aplicadas a la gastronomía, basándonos en las técnicas ancestrales que aún existen y que se aplican en ciertos alimentos.

Después de realizar las investigaciones y haber recolectado la información se desarrollo una guía de marketing de los productos gastronómicos del ecuador elegidos, destacando sus técnicas ancestrales de preparación.

## **JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

La nueva tendencia gastronómica ha producido que el profesional de la cocina se enfoque a elaborar nuevos platos con tecnología de punta, dejando de lado nuestras costumbres o técnicas ancestrales.

La mercadotecnia ha desarrollado una rama diferente al marketing comercial, que es el marketing culinario, el cual es empleado en pequeñas y grandes empresas de gastronomía y hotelería, es por ello que el trabajo se concentrará en fusionar estos dos temas de suma importancia para un profesional de la cocina, especialmente ecuatoriana.

Las investigaciones, a más de ser teóricas serán fortalecidas con investigaciones de campo con visitas a lugares donde aún se desarrollan rituales para la elaboración de un producto representativo de su cultura o uno de sus platos típicos. Esto permitirá recopilar información que luego se expondrá en la respectiva guía.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la mayoría de restaurantes de comida típica del Ecuador se expende comida nacional elaborada con procesos modernos, lo que ha hecho que la forma de preparación ancestral propia de la cultura ecuatoriana, vaya desapareciendo con el paso del tiempo, incluso algunos productos tradicionales han dejado de ser utilizados. Es por este motivo que se tomará como punto referencial para una muestra aleatoria la "Comuna de Lumbisí", ubicada en la Parroquia de Cumbayá, donde aún se conservan las tradiciones ancestrales.

Está claro que las nuevas tendencias gastronómicas se han desarrollado a partir de que la tecnología evolucionó.

Por esta razón, se va a trabajar de la mano con herramientas del marketing culinario para rescatar dichas costumbres y hacer que los platos conserven su tradición y al mismo tiempo mantengan una calidad de plato gourmet.

### **3. MARCO REFERENCIAL**

#### **3.1 OBJETIVOS**

##### **3.1.1.1 OBJETIVO GENERAL**

Crear una guía de alimentos nativos de la sierra ecuatoriana producidos y elaborados hasta la actualidad con técnicas ancestrales, para revalorizar mediante estrategias de marketing, las tradiciones de orden culinario.

##### **3.1.1.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Reconocer técnicas ancestrales y alimentos más representativos utilizados en la sierra ecuatoriana.
- Analizar las estrategias de marketing gastronómico más acorde, para potencializar la cocina ancestral, y que de esta manera se conserve nuestra tradición gastronómica que aún posee la sierra ecuatoriana en lugares estratégicos.
- Crear una guía de productos ancestrales de la sierra ecuatoriana recomendando estrategias del marketing gastronómico con el fin de rescatar nuestras tradiciones culinarias.



## **4. -MARCO TEÓRICO**

### **4.1.- ANTECEDENTES**

Gastrónomo, es la persona que se ocupa de esta ciencia, a menudo se piensa erróneamente que el termino gastronomía únicamente tiene relación con el arte culinario y la cubertería en torno a una mesa. La gastronomía estudia varios componentes culturales tomando como eje central la comida.

Ecuador al tener regiones naturales diversas tiene variedad de productos que se utilizan para la preparación de ciertos platillos típicos, a pesar de esto, estamos consientes que poseemos productos introducidos, que gracias al clima y otros factores se han adaptado positivamente, sin embargo debemos recordar que en un inicio teníamos productos propios de nuestra tierra que fueron sembrados, cosechados y preparados con técnicas propias aquí se puede nombrar productos como:

Productos nativos de la sierra: zanahoria blanca, la mora andina ,la uvilla ,mortiño, amaranto, maracuyá, babaco, chamburo, sambo, zapallo, pilche, quinua, melloco, ocas, mashua, achira, tocte, chirimoya, misferos, ciruelos, taxo, palma, chocho, granadilla de monte, tomate andino, naranjilla, mirabel, cuy, llamas, lombriz de tierra .

Productos nativos de la Costa: árboles de maderas finas, árboles de caucho, ceibos (lana vegetal), tagua (marfil vegetal), banano, fibras como las de abacá y toquilla, ovo de monte, coco, guaba, aguacate, mariscos y pescados en general, avispas controladoras de plaga.

Productos nativos de la amazonia: níspero, aguacate, guanábana, caimito, guayaba, achiotillo, chirimoya, guayaba agria, arazá, limón Meyer, limón Tahití, chirimoya, borojo, maní de árbol, anona, guanta, capibara, variedad de peces, monos.

El origen de su desarrollo gastronómico en la Sierra Ecuatoriana empieza en el periodo precolombino, donde prácticamente se destaca en esta época, la caza, la pesca, y con el paso del tiempo la agricultura siendo este un pilar importante para la economía hasta nuestros días.

TABLA N°- 1

Desarrollo cronológico gastronómico ecuatoriano

PERÍODO PRECOLOMBINO		
AÑO	EVENTO	DETALLE
10000-3600 a.C	Pre cerámico	El ser humano vivió de la caza, pesca y recolección de frutos.
3600-1800 a. C	Formativo Temprano	El ser humano vivió de la caza, pesca, recolección de frutos y agricultura incipiente.
1800-1500 a. C	Formativo Medio	La agricultura tomó un mayor desarrollo.
1500-500 a. C	Formativo Tardío	Se afianza la agricultura. La economía se vuelve más agraria.
500a.C-500d.C	Desarrollo Regional	Se fortalece la agricultura. Se expande el urbanismo.
500-1500 d.C	Integración	La agricultura está en auge. La sociedad se tornó más compleja.

*Fuente: Cazadores y recolectores del antiguo Ecuador; Ernesto Salazar; 1984; pag:19-22*

La Gastronomía de Ecuador es una cocina donde predomina la variedad de ingredientes, debe tenerse en cuenta que Ecuador tiene acceso a tres diferentes tipos de recursos culinarios, el pescado por las costas del Océano Pacífico así como las islas Galápagos, segundo a los Andes y por último la selva amazónica. La cocina gira en torno a estas tres fuentes de ingredientes, haciendo que las personas y las etnias de la zona puedan elaborar diversos platos autóctonos.

La gastronomía en Ecuador es rica, abundante, destacando la diversidad de ingredientes con los que se elaboran sus platos, entre los que se encuentran los pescados y marisco, las carnes de cordero, cerdo, vaca y pavo, las papas, maíz, frutas y verduras.

En la cocina ecuatoriana se utiliza mucho las especias como el ají, cilantro, perejil, canela, etc., dando así un excelente sabor a sus platos.

La llegada de los españoles a estas tierras fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios y costumbres diversas. Y los conquistadores al ver tal diversidad de productos parecidos a los que conocían hizo que asimilaran con nombres que ya conocían, como por ejemplo: a la palta llamaron pera; a la quinua, arroz pequeño; al mamey, melocotón; a la tuna, higo; a la flor de maguey, alcaparra; a la tortilla, pan; a la chicha, vino.

El aporte español a la cocina Ecuatoriana fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que llegó al Ecuador cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chanco, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.

A pesar de que la gastronomía ecuatoriana tiene influencias españolas, aun se mantiene ciertos rituales en la preparación de los alimentos, esto ha hecho que muchas personas mantengan sus costumbres ancestrales en la preparación de platos autóctonos de su cultura.

Este conocimiento permite que personas empiecen a generar sus propias micro empresas, surgiendo la necesidad de promocionar y servicios para venderlos haciendo uso de herramientas de marketing para lograr comercializarlos.

Hace años atrás al marketing se lo usaba en grandes empresas comerciales dejando de lado al área de gastronomía y hotelería.

Actualmente el marketing gastronómico comienza a ser fuente de inspiración y de atención de Universidades, Empresas afines al sector, y potenciales interesados en el tema.

El Marketing gastronómico es un proceso por el cual el profesional de gastronomía identifica una serie de necesidades de sus consumidores, aplicando óptimas estrategias, herramientas para satisfacer necesidades y deseos de su target o público objetivo; además de buscar y generar nuevos hábitos de consumo.

## 5. MARCO CONCEPTUAL

### 5.1. CONCEPTOS GENERALES

Para mayor comprensión del tema se da a conocer los siguientes conceptos:

**Alimentos:** Son aquellos productos de cualquier naturaleza, sólidos o líquidos, naturales o transformados que por sus características, aplicaciones, preparación y estado de conservación sean susceptibles de ser habitual e idóneamente utilizados para lo siguiente: nutrición humana o productos dietéticos en casos especiales de alimentación humana.<sup>1</sup>

**Ancestral:** Significa, antigua, costumbres de los ancestros.<sup>2</sup>

**Cocina bistro:** El origen de la palabra bistró es dudoso y lleva a disputas. Una de las versiones menciona que su origen puede provenir del ruso, que significa 'rápido'.

Varios lingüistas franceses no aceptan esta etimología porque sorprendentemente no se encuentra esta palabra hasta fines del siglo XIX.

El término "bistró" se ha extendido a otros países, en los que se suele referir a establecimientos de reciente creación cuya cocina se basa en platos clásicos.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> [www.alimentacion-sana.com](http://www.alimentacion-sana.com).

<sup>2</sup> Diccionario Océano Uno, Madrid España, 2010.

<sup>3</sup> [www.labistrotequiere.com](http://www.labistrotequiere.com)

Los bistros son pequeños restaurantes familiares repartidos por toda Francia en los que se sirven estupendos manjares. Bistro le ofrece la oportunidad de reproducir esas fantásticas recetas tradicionales en su propia casa.

El bistro es la esencia de la cocina tradicional francesa: platos francos, frescos y sustanciosos preparados por cocineros, no por chefs de renombre. Es barata, sencilla y nunca pasa de moda. La comida de bistro es comida auténtica para personas auténticas.

Bistro es mucho más que mera cocina. Es un modo de vida. Se trata de tomarse el tiempo necesario para saborear un plato y disfrutar de la compañía de familia y amigos.

**Endémico:** Se dice de la especie que habita exclusivamente en determinado territorio<sup>4</sup>

**Estrategia:** Una estrategia es un conjunto de acciones planificadas en el tiempo que se llevan a cabo para lograr un determinado fin.<sup>5</sup>

**Estrategia de marketing:** Es un parte del marketing para planear, determinar y coordinar las actividades operativas<sup>6</sup>

**Gourmet:** Un gourmet es una persona con gusto delicado y exquisito paladar, conocedor de los platos de cocina significativamente refinados, que tiene la

---

<sup>4</sup> Diccionario Océano Uno, Madrid España, 2010

<sup>5</sup> El plan de Marketing en la práctica, José María Sainz, España ,14 Edición. Pg. 384

<sup>6</sup> El plan de Marketing en la práctica, José María Sainz, España ,14 Edición. Pg. 384

capacidad de ser catador de talentos de gastronomía al probar el nivel de sabor, fineza y calidad de ciertos alimentos y vinos.

Es un vocablo francés traducido por la RAE como: “persona entendida en Gastronomía o persona aficionada a las comidas exquisitas”. Un término muy utilizado, a veces abusado, que puede interpretarse de diferentes maneras. Entre las muchas definiciones que pueden encontrarse se dice que un gourmet es “alguien con un paladar exigente que entiende cuando toma una buena comida”; “una persona que busca delicadeza y refinamiento en los placeres de la mesa”; “todo aquel que conoce los secretos del buen comer”; “una persona con gusto delicado y exquisito paladar, conocedor de los platos de cocina significativamente refinados”.<sup>7</sup>

**Guía:** Una guía, nos ayuda en la orientación. En la que interviene el factor humano para la investigación de un tema.<sup>8</sup>

**Marketing:** Es el arte o ciencia de satisfacer las necesidades de los clientes y obtener ganancias al mismo tiempo.<sup>9</sup>

**Métodos:** Se refiere al medio utilizado para llegar a un fin.<sup>10</sup>

**Nativos:** Indígena es un término que, en sentido amplio, se aplica a todo aquello que es relativo a una población originaria del territorio que habita, cuyo establecimiento en el mismo precede al de otros pueblos o cuya

---

<sup>7</sup> [www.gourmetepec.com/articulos/item/definiendo-el-concepto.23-01-2011](http://www.gourmetepec.com/articulos/item/definiendo-el-concepto.23-01-2011)

<sup>8</sup> Diccionario Océano Uno, Madrid España, 2010

<sup>9</sup> El plan de Marketing en la práctica, José María Sainz, España, 14 Edición. Pg. 32

<sup>10</sup> Diccionario Océano Uno, Madrid España, 2010

presencia es lo suficientemente prolongada y estable como para tenerla por oriunda.<sup>11</sup>

**Productos:** Cualquier ofrecimiento que tenga la capacidad de satisfacer una necesidad o un deseo, y que para ello, pueda atraer la atención del público objetivo para ser adquirido, usado o consumido. Un producto, puede ser un bien tangible, un servicio, una idea, una persona, un evento, una experiencia, un lugar, una organización, una información o una propiedad.<sup>12</sup>

**Táctica:** En términos generales, un método empleado con el fin de alcanzar un objetivo<sup>13</sup>

**Técnica:** Una técnica es un procedimiento o conjunto de reglas, normas o protocolos, que tienen como objetivo obtener un resultado determinado, ya sea en el campo de la ciencia, de la tecnología, del arte, del deporte, de la educación o en cualquier otra actividad.<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Diccionario Océano Uno, Madrid España, 2010

<sup>12</sup> Las 10 preguntas más frecuentes sobre Marketing, Philip kotler,2008.Pg.81

<sup>13</sup> [www.lapalabraesferica.blogspot.com/técnica-táctica-estrategia](http://www.lapalabraesferica.blogspot.com/técnica-táctica-estrategia).

<sup>14</sup> [www.lapalabraesferica.blogspot.com/técnica-táctica-estrategia](http://www.lapalabraesferica.blogspot.com/técnica-táctica-estrategia).



## 5.2 CAPITULACIÓN

### CAPITULO 1

## ESTRATEGIAS DE MARKETING GASTRONÓMICO PARA LAS TÉCNICAS ANCESTRALES

### MARKETING



Figura N°- 1 MARKETING

Fuente: <http://cursos.com/informacion/cursos-de-marketing-2.html>

La definición de Marketing más extendida nos dice que es el Estudio o Investigación de la forma de satisfacer mejor las necesidades de un grupo social a través del intercambio con beneficio para la supervivencia de la empresa.

*Philip Kotler y Gary Armstrong (2010, p. 54)*

a) El marketing como filosofía: Es una postura mental, una actitud, una forma de concebir la relación de intercambio al momento de ofertar los productos o servicios.

- b) El marketing como técnica: Es el modo específico de llevar a cabo la relación de intercambio. Se identifica, crea, desarrolla en base a estrategias para satisfacer la demanda del mercado.
- c) El marketing como disciplina: Nace en Estados Unidos, luego en España fue traducido como mercadotecnia. Con el logro de los procesos de investigación y necesidades y deseos, en los distintos conceptos, se forma al marketing como disciplina.

### **ELEMENTOS BÁSICOS DEL MARKETING**

En esta actividad gerencial el diseño y la ejecución tienen como base cuatro elementos básicos: el producto que se presenta al mercado (bien material tangible o servicio intangible y hasta una idea), el precio (herramienta vital para la conquista de clientes, o también la pérdida), los distintos canales de distribución, que permite la distribución hacia todos los puntos de venta y exhibición, la promoción: de la mano con la publicidad, herramienta vital para lograr un correcto posicionamiento que genere lealtad, fidelización y recompra.

## ESTRATEGIAS DEL MARKETING



Figura N°- 2 MARKETING-MIX

Fuente: <http://yomarketero.blogspot.com/2010/04/el-marketing-mix.html>

Consisten en acciones que se llevan a cabo para lograr un determinado objetivo relacionado con el marketing.

Para poder diseñar las estrategias, en primer lugar, debemos analizar nuestro público objetivo para que, en base a dicho análisis, podamos diseñar estrategias que se encarguen de satisfacer sus necesidades o deseos, o aprovechar sus características o costumbres.

Pero al diseñar estrategias de marketing, también debemos tener en cuenta la competencia y otros factores tales como nuestra capacidad y nuestra inversión.

Para una mejor gestión de las estrategias de marketing, éstas se suelen dividir o clasificar en estrategias destinadas a cuatro aspectos o elementos de un negocio: estrategias para el producto, para el precio, para la plaza (o distribución), y estrategias para la promoción (o comunicación). Conjunto de elementos conocidos como las cuatro Ps o la Mezcla (o el Mix) de Marketing

### a) Estrategias para el producto



Figura N°- 3 Estrategias para productos

Fuente: <http://yomarketero.blogspot.com/2010/04/el-marketing-mix.html>

El producto es el bien o servicio que ofrecemos o vendemos a los consumidores.

Algunas estrategias que podemos diseñar, relacionadas al producto son:

- Incluir nuevas características al producto, por ejemplo, darle nuevas mejoras, nuevas utilidades, nuevas funciones, nuevos usos.
- Incluir nuevos atributos al producto, por ejemplo, darle un nuevo empaque, un nuevo diseño, nuevos colores, nuevo logo.
- Lanzar una nueva línea de producto, por ejemplo, si nuestro producto son los jeans para damas, podemos optar por lanzar una línea de zapatos para damas.
- Ampliar nuestra línea de producto, por ejemplo, aumentar el menú de nuestro restaurante, o sacar un nuevo tipo de champú para otro tipo de cabello.
- Lanzar una nueva marca (sin necesidad de sacar del mercado la que ya tenemos), por ejemplo, una nueva marca dedicada a otro tipo de mercado, o uno de mayor poder adquisitivo.

- Incluir nuevos servicios al cliente, que les brinden al cliente un mayor disfrute del producto, por ejemplo, incluir la entrega a domicilio, el servicio de instalación, nuevas garantías, nuevas facilidades de pago, una mayor asesoría en la compra.

#### **b) Estrategias para el precio**



Figura N°- 4 Estrategias para el precio

Fuente: <http://blog.guiasenor.com/archives/2010/04>

El precio es el valor monetario que le asignamos a nuestros productos al momento de ofrecerlos a los consumidores. Algunas estrategias que podemos diseñar, relacionadas al precio son:

- Lanzar al mercado un nuevo producto con un precio bajo, para que, de ese modo, podamos lograr una rápida penetración, una rápida acogida, o podamos hacerlo rápidamente conocido.

- Lanzar al mercado un nuevo producto con un precio alto, para que, de ese modo, podamos aprovechar las compras hechas como producto de la novedad.
- Lanzar al mercado un nuevo producto con un precio alto, para que, de ese modo, podamos crear una sensación de calidad
- Reducir el precio de un producto, para que, de ese modo, podamos atraer una mayor clientela.
- Reducir los precios por debajo de los de la competencia, para que, de ese modo, podamos bloquearla y ganarle mercado.

### c) Estrategias para la plaza o distribución



Figura N°- 5 Estrategias para la plaza de distribución

Fuente: [http://www.trabajo.com.mx/las\\_4\\_p\\_de\\_la\\_mercadotecnia\\_plaza.htm](http://www.trabajo.com.mx/las_4_p_de_la_mercadotecnia_plaza.htm)

La plaza o distribución consiste en la selección de los lugares o puntos de venta en donde se venderán u ofrecerán nuestros productos a los consumidores, así como en determinar la forma en que los productos serán trasladados hacia estos lugares o puntos de venta. Algunas estrategias que podemos aplicar, relacionadas a la plaza o distribución son:

- Ofrecer nuestros productos vía Internet, llamadas telefónicas, envío de correos, vistas a domicilio.
- Hacer uso de intermediarios y de ese modo, lograr una mayor cobertura de nuestros producto, o aumentar nuestros puntos de ventas
- Ubicar nuestros productos en todos los puntos de ventas habidos y por haber (estrategia de distribución intensiva)
- Localizar productos solamente en los puntos de ventas que sean convenientes para el tipo de producto que vendemos (estrategia de distribución selectiva).
- Poner los productos en un solo punto de venta que sea exclusivo (estrategia de distribución exclusiva).

#### d) Estrategias para la promoción o comunicación



Figura N°- 6 Estrategias para **la promoción o comunicación**

Fuente: <http://promocioncomunitaria.blogspot.com/2010/09/promocion.html>

La promoción consiste en comunicar, informar, dar a conocer o recordar la existencia de un producto a los consumidores, así como persuadir, motivar o

inducir su compra o adquisición. Algunas estrategias que podemos aplicar, relacionadas a la promoción son:

- Crear nuevas ofertas tales como el 2 por 1, o la de poder adquirir un segundo producto a mitad de precio, por la compra del primero.
- Ofrecer cupones o vales de descuentos.
- Obsequiar regalos por la compra de determinados productos
- Ofrecer descuentos por cantidad, o descuentos por temporadas.
- Crear sorteos o concursos entre nuestros clientes.
- Poner anuncios en diarios, revistas o Internet
- Crear boletines tradicionales o electrónicos.
- Participar en ferias.
- Crear puestos de degustación.
- Crear actividades o eventos.
- Auspiciar a alguien, a alguna institución o empresa.
- Colocar anuncios publicitarios en vehículos de la empresa, o en vehículos de transporte público.
- Crea afiches, carteles, volantes, paneles, folletos o calendarios publicitarios.

Luego de haber analizado las estrategias empleadas con el marketing mix, se ha elegido la del producto por ser la que más se enfoca al tema.

Dentro de la estrategia del producto se va a considerar el mejoramiento de productos gastronómicos, que utilizan técnicas ancestrales y rescatando la gastronomía serrana.



En cuanto a la promoción se va a realizar la guía gastronómica, en la cual detallaremos información relevante a los productos más representativos de la sierra, con recetas innovadoras y clásicas.

## MARKETING GASTRONÓMICO



Figura N°- 7 Marketing en la gastronomía

Fuente: <http://www.petitchef.es/tags/recetas/concepto-marketing-gastronomico>

Es un proceso por el cual el profesional de gastronomía identifica una serie de necesidades de sus consumidores, aplicando óptimas estrategias, herramientas para satisfacer necesidades y deseos de su target o público objetivo; además de buscar y generar nuevos hábitos de consumo

## MARKETING CULINARIO ANCESTRAL

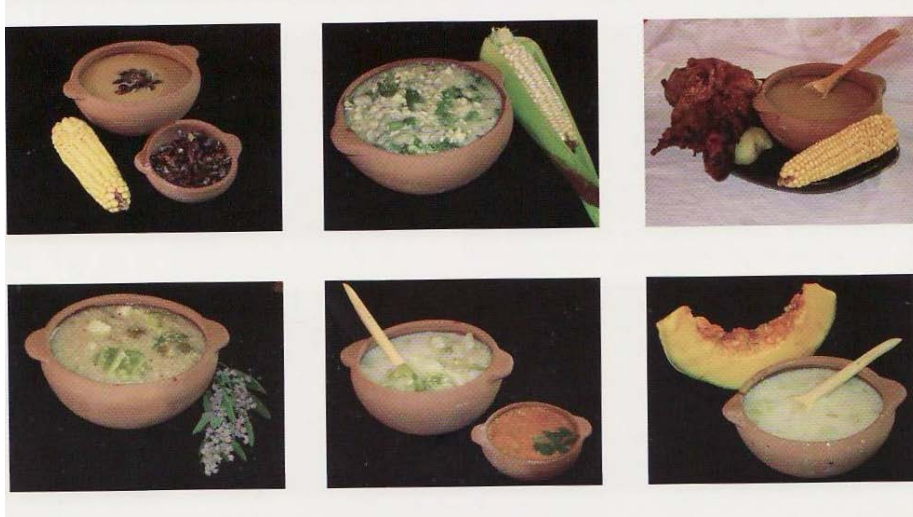


Figura N°- 8 Alimentos típicos ancestrales del Ecuador

Fuente: Carolina Reinoso

Esta forma de mercadeo opera atribuyéndole diversas cualidades al producto. Se le asignan cualidades o atributos, que evidentemente no poseen pero que lo convierten ante la vista del potencial cliente en “atractivo”. En estas estrategias de publicidad se utiliza y asocia el humor, erotismo, muestra de riquezas o poder, a los productos. Es decir, el marketing ancestral le da una imagen al producto que no siempre está relacionada con la empresa que lo produce, pero que logra grabar en la mente del comprador la marca y el producto. Claro está, a la simpatía que puede producir la publicidad se debe sumar la calidad del producto, esto hace posible que se obtenga la lealtad a la marca y por lo tanto ventas continuas.

El crecimiento profesional y gracias a la ayuda de grandes maestros en el arte culinario y administrativo ha permitido adquirir conocimientos y al vivir en un país

diverso llegamos a la determinar que el marketing gastronómico es muy extenso, y para aplicar una estrategia se debe realizar un arduo estudio de mercado.

Sin embargo este trabajo de investigación está enfocado en el rescate de técnicas ancestrales del ecuador, inclinado en la sierra ecuatoriana tomando como muestra aleatoria la parroquia de Cumbayá, en especial la comuna de Lumbisí, donde se conservan aun sus tradiciones.

Al realizar el trabajo de investigación se llega a proponer la realización de una guía de productos gastronómicos de la sierra ecuatoriana que aún conserva técnicas ancestrales, y para fortalecer esta información y complementarla hemos analizado las estrategias más adecuadas para las técnicas ancestrales, y estas estrategias serán: Estrategias para el producto.

## CAPITULO 2

### TÉCNICAS ANCESTRALES EN EL ECUADOR HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA COCINA ECUATORIANA

#### GASTRONOMÍA ECUATORIANA



Figura N°- 9 Mapa simbólico del Ecuador

Fuente: <http://www.negocios1000.com/2010/07/negocios-para-poner-en-ecuadorideas.html>

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados *peroles castellanos*<sup>15</sup>. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

---

<sup>15</sup> **Peroles castellanos:** Cacerola de barro o metal, de forma semiesférica, usada en cocina; "aquel alquimista que está en aquel sótano con unos fuelles, inspirando una hornilla llena de lumbre, sobre la cual tiene un perol con mil variedades de ingredientes"

## LA COCINA INDÍGENA



Figura N°- 10 Representación siembra Indígena

Fuente: <http://mx.kalipedia.com/historia-mexico/tema/tiempos-prehispanicos>

Los ancestros ecuatorianos inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia: llanuras y florestas tropicales generosas de frutos, valles interandinos templados y benignos para la agricultura y cacería abundante.

Los instrumentos de cocina: ollas, cazuelas, cántaros, piedras para moler, tiestos de asado, extractores de jugo, cedazos, ralladores, moldes para hacer panes con figura de guaguas, platos *iridiscentes* <sup>16</sup> para iluminar caldos, compoteras que se alzan sobre senos femeninos, vasijas musicales que endulzan las tareas y aligeran cansancios.

En base a tres productos de la tierra maíz, papas, porotos los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos

---

<sup>16</sup> **Iridiscencia:** es un fenómeno óptico caracterizado como la propiedad de ciertas superficies en las cuales el tono de la luz varía de acuerdo al ángulo desde el que se observa la superficie, como en las manchas de aceite, las burbujas de jabón, las alas de una mariposa y el lado reproducido del disco láser.

múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamorras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclomote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

En realidad, las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era desdeñable: llamas, guanacos, venados, corzas, cuyes, conejos, dantas, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas.

Contra lo que podría suponerse, hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz, elaborada con un proceso parecido al de la cerveza. También se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Un valor especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados.

Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de

achiote y ají, pescado con coco, salsa en pasta, de maní con harina de maíz, turrónes de maní con miel o dulces de maní molido con harina de maíz, chigüiles y tamales serranos. Bollos de pescado, bollos de camote, bollos de yuca, bollos mixtos, todos envueltos en hoja de bijao.

Como se sabe, no hay gastronomía posible sin aderezos. Condimentos y yerbas, salsas y colorantes: albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etcétera.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes. El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco.

Además la cocina indígena posee hasta hoy: locros de todo tipo, ajíes succulentos, tortillas, humitas, llapingachos, bollos grávidos, turrónes de maní, cazuelas.

Si se habla de frutas podemos nombrar a las siguientes: de capulíes, moras, mortiños, caimitos, zapotes, granadillas; de la sensual guanábana, aguacate o palta, mantequilla de árbol; del mamey, piña.

## LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA CON LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES



Figura N°- 11 La Colonización de América

Fuente: <http://religion-peru.blogspot.com/2010/04/segundo-hito-llegada-de-los-espanoles.html>

El aporte español a nuestra cocina fue de carácter doble: por una parte, trajo a nuestro suelo elementos y experiencias europeos y africanos; por otra, permitió el intercambio de cosas y animales aborígenes hasta entonces de uso local y limitado. Fue así que llegaron cerdos, reses y ovejas, pavos, gallinas, ajos y cebollas, trigo, cebada, habas, coles, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar. Enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la suculenta gastronomía nacional.

Uno de los hechos más significativos de la nueva situación fue la adopción popular del chancho, el borrego, los pavos y las gallinas, que pasaron a convertirse en animales domésticos de la mayoría de la población, mejorando la dieta y reforzando el arte culinario.



Especial importancia cobró la manteca de chanco, el aceite de oliva el cual permitió la lubricación de los viejos potajes de la tierra y la realización de una amplia gama de frituras. La carne del porcino, por su parte, vino a enriquecer el vientre de tamales serraniegos y de bollos costeños y a engordar el de por sí sabroso locro de quinua. Además surgieron nuevos locros, como el de cuero o el arroz de cebada con espinazo. Aprovechado en todas sus posibilidades, el chanco se volvió recurso importante para el asador, la paila y los embutidos familiares; con ello aparecieron los múltiples hornados, el jugoso sancocho de paila, la empalagosa fritada y la longaniza, ahumada largamente en los cordeles de la cocina.

Con el borrego sucedió algo igual, aunque en escala menor, por la no adaptación del animal a los climas calientes. Este ovino sirvió de base para soberbios platos populares: chanfaina, treinta y uno, yaguarlocro o mondongo cocinado en chicha de jora. El chivo, fue a su vez motivo de una delicada creación culinaria: el popular seco de chivo.

La gallina vino a completar el terceto de carnes populares. Criada en todos los patios y corrales campesinos, se convirtió en proveedora de huevos y recurso de urgencia para toda ocasión inesperada.

La carne ingresó a la olla ecuatoriana para integrar el sancocho, émulo del puchero español, rebotante de plátanos pelados, de yuca y de trozos de choclo tierno. El queso, por su parte, pasó a ser ingrediente indispensable de salsas y pasteles. "La comida ecuatoriana actual es el resultado de una rica tradición culinaria, en la que se combinan sustancias y costumbres de varios continentes,

mezcladas sabiamente en el crisol del buen gusto popular. Una cultura auténtica, macerada por siglos, en la que nada falta salvo, quizá, un vino generoso y de factura propia." Luján Néstor "Historia de la gastronomía", Ed. Folio, 1997

## TECNOLOGÍA NATIVA RELACIONADA CON LA ALIMENTACIÓN



Figura N°- 12 Técnicas de siembra y cosecha

Fuente: <http://www.habanaenlinea.cu/noticias/junio2011/01/05.html>

### Tecnología agrícola

La cultura andina significa agricultura plena, sustentada en una base de milenios de experimentación y un largo proceso de domesticación de plantas, hacia el siglo XV de nuestra era alcanzo un desarrollo original.

La preocupación fundamental del hombre andino fue el dominio de las plantas, su cultivo, mejoramiento, recolección y almacenamiento.

Doméstico numerosos vegetales útiles y generó importantes progresos agrícolas e hidráulico. En nuestro país la agricultura que se inicia en Las Vegas en la península de Santa Elena hace mas de 8000 años recorre un siglo de progreso en base a la generación de técnicas locales y a la adaptación de las experiencias de otras regiones. A su llegada, los españoles encuentran una tecnología apropiada,

funcional al nicho ecológico, que solventa las necesidades comunitarias y produce un excelente útil para el intercambio y la complementariedad. Las bases de esta agricultura intensiva son las siguientes:

## **TÉCNICAS DE CULTIVO**

### **a) Cultivo en tierras de aluvión.**

Esta técnica de cultivo se da desde los comienzos de la agricultura en el sitio las vegas. Esta tradición fue utilizada en varios lugares donde después del invierno quedaban tierras fértiles y antecedió y propicio la técnica de la acuicultura con riego. El cultivo en suelos de aluvión fue practicado por ejemplo en la cuenca del rio guayas.

### **b) Cultivo el camellones:**

El cultivo de camellones era sometido a elevados regímenes de lluvia y a notable humedad. Estos fueron construidos por la cultura milagro Quevedo, son bancos construidos sobre suelos anegadizos, que van alternando con zanjas que los separan.

En la sierra norte se han identificado extensas áreas cubiertas de camellones.

**c) Cultivo en tierras secas, riego, andenes y terrazas.**

En varios lugares de la costa especialmente en Manabí y en los valles profundos y secos de la sierra, la agricultura intensiva funciono en base a sistemas de riego. Este es uno de los logros más notables de la cultura pre colombina de los andes y que fue altamente desarrollado por los incas ( en la sierra norte del ecuador)

**d) Cultivo de Loza y quema**

En las tierras tropicales y sub tropicales los cultivos se hicieron mediante sistemas de rosa y quema. Durante los meses de verano se tala la montaña, se deja secar el desmonte para después hacer la quema y la siembra al llegar las primeras lluvias (provincia de Guayaquil)

### **TÉCNICAS DE FERTILIZACIÓN**

Las leguminosas mejoraban el rendimiento de la tierra la gramínea es una planta exigente en nitrógeno, la leguminosa aporta ese elemento a la tierra fertilizándola.

El barbecho fue otra forma de fertilizar la tierra y tambien en las tierras pobres, el majeo o majadeo, que especialmente en algunas zonas como en la provincia de Chimborazo donde existían hatos de llamas.

## CULTIVOS ASOCIADOS

Esta técnica de cultivos asociados o combinados todavía aplican en la actualidad los campesinos en sus chacras, en los pequeños terrenos cercanos a sus casas. En un mismo espacio pueden crecer maíz, frejoles, papas, quinua.

Se forman surcos de maíz y frejol combinados con papas, entre los surcos se siembran rayas de quinua y alrededor de todo el espacio cultivado se coloca un cerco protector de chochos

## HERRAMIENTAS AGRICOLAS



Figura N°- 13 Herramientas Agrícolas

Fuente: Video tesis: Técnicas Ancestrales Marketing Culinario

La falta de elementos técnicos como el arado, la rueda y la ausencia de los animales de tiro para ser directamente utilizados en las labores de campo, determinó una aplicación intensiva de trabajo humano. La intermediación entre el hombre y la tierra se estableció a través de instrumentos de trabajos físicamente manejables y adaptados al esfuerzo del hombre

## INSTRUMENTOS AGRÍCOLAS DE LA SIERRA NORTE DEL PAÍS

TABLA N°- 2

Herramientas agrícolas ancestrales del Ecuador

NOMBRE ANTIGUO	SIGNIFICADO
Tula	Estaca de madera terminaba den bisel que sirve para cavar la tierra
Maquitola	Tola de mano
Palondra	Pala de madera
Llachu	Asada larga de madera
Uti	Palo encorvado, palancón o palo estrecho. Palo encorvado donde se coloca la hoja de azadón
Arma	Escardador
Hualmo	Palo puntiagudo o en forma de lanza que se usa para sembrar maíz
Huashmo	Pala de madera angosta que se usa para cavar papas
Chaquin	Pala de madera de punta delgada que es accionada con el pie y se usa para sembrar maíz
Tipina	Pequeño instrumento puntiagudo de madera que se usa para deshojar la mazorca de maíz

*Elaborado por: Carolina Reinoso*

## TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Figura N°- 14 Métodos de conservación de alimento

Fuente: [http://barrigallenaperucontento.blogspot.com/2010\\_06\\_01\\_archive.html](http://barrigallenaperucontento.blogspot.com/2010_06_01_archive.html)

Se desarrollaban varias técnicas para la conservación de los alimentos, lo que facilitó su almacenamiento, transporte y utilización. Por medio de la deshidratación y de otras formas de protección, se consiguió dar mayor seguridad alimenticia a la familia y a la población en general, incluso en tiempos de malas cosechas y se permitió además el intercambio de productos.

Hay que señalar que, si bien estas técnicas facilitan el acceso de los alimentos en varios casos, degradan ciertos componentes nutritivos. Así por ejemplo la mitad del ácido ascórbico de las papas se pierden después de varios meses de almacenamiento: esta vitamina se destruye parcialmente por cocción o por calentamiento. Las proteínas y los minerales son más estables y resisten la cocción.

Técnicas de deshidratación practicadas en la región andina desde épocas precolombinas y mantenidas hasta la actualidad en poblaciones campesinas.

- a) **Asoleo:** La exposición al sol permitió secar los alimentos, con antelación a su almacenamiento. Todas las variedades del maíz recibían este tratamiento y con maíz seco se elaboraban harinas para diversos potajes, también se tostaban directamente el grano resultado de camcha, la mitad del tamaño inicial. La quinua y las leguminosas se secaban por este sistema. Ciertos tubérculos, raíces se endulzaban al sol, tal como el caso de la oca, la jícama y el miso. Mediante la exposición al sol maduraban las cucurbitáceas como el zapallo y el zambo. Los mates debían secarse por largo tiempo antes de dar paso a la confección de utensilios domésticos.

- b) **Salado asoleo:** Es una técnica de preservación de la carne que consiste en aplicación de sal menudamente molida sobre la superficie de pequeños trozos en que se ha cortado la carne, para posteriormente dejarlos por unos días a la acción del sol, colgadas sobre unas cuerdas. El producto final recibía el nombre de charqui, que se podía utilizar varias semanas y aún meses más tarde del tratamiento. Los pescados y los mariscos también se conservan mediante este sistema. A comienzo de la época colonial, las autoridades españolas exigían la entrega de pescado seco como parte del tributo que debían pagar los indígenas de los pueblos marítimos. Hasta hoy, el pescado que se acompañaba a la comida ritual llamada fanesca, aún se consume durante los días de semana santa en todo el país, es una carne sometida a este proceso de salado asoleo.
- c) **Cocción asoleo:** El mote es un clásico ejemplo de esta técnica. En un recipiente grande se hierve agua a la que se añade una pequeña cantidad de ceniza, se pone el maíz escogiendo aquel grano grueso y se hierve por un gran rato, batiendo con una cuchara de palo, hasta lograr que el grano se pele. Se seca después el maíz en una canasta, lo que permite la salida de agua, para lavarlo a mano y terminar con la eliminación de ceniza. Después de desaguar el grano por un día y se lo seca al sol hasta que adquiera dureza. Este producto ya puede ser utilizado en la preparación de mote, tan común en las poblaciones de nuestra región andina, especialmente en la zona austral. Otro producto de maíz muy utilizado en la sierra norte, para la preparación de una



sopa tradicional, es la chuchuca, la cual se obtiene de esta forma: se coge el maíz a medio madurar que vulgarmente es conocido como cau. Se desgrana y se lo hierve en un recipiente grande por un corto tiempo, después se lo seca al sol hasta que el grano se reduzca, a la mitad del tamaño inicial. Una vez seco se muele en trozos gruesos, se cierne para que se elimine el afrecho y ya está listo el producto para la preparación de una sopa o colada que se sirve con papas y carne.

- d) **Cocción remojado asoleo:** Este procedimiento se utilizó para eliminar el contenido tóxico del chocho, una de las leguminosas nativas más importantes. El proceso de consiste en cocer o sancochar los granos, los cuales se dejan en remojo en agua corriente durante algunos días, para pasar en su posterior secado al sol. Los chochos se pueden consumir inmediatamente después del remojado. Esta técnica es utilizada hasta la actualidad y se denomina desamargado.
- e) **Putrefacción asoleo:** Este proceso que altera la papa y el maíz fue utilizado en varias zonas de la región andina. En el Ecuador el producto final de la putrefacción de las papas se llama: tocosh, que se elabora en la siguiente forma: se colocan las papas y el maíz en un hueco excavado en tierra, al que se hace llegar una corriente de agua el pozo se cubre con paja y piedra y se deja por algunas semanas. Cuando aparecen señales de putrefacción, se sacan, se los seca y se preparan diversos potajes.

En el Ecuador algunos informes indígenas de tabacundo, al norte en la provincia de Pichincha, mencionaron que antiguamente se usaba esta forma de preservación de las papas.

- f) **Maceración asoleo:** Entre las comunidades nativas de la Amazonia se usa hasta la actualidad este procedimiento que se obtiene un importante subproducto de la yuca. Se descascara y corta la yuca en pedazos para después dejarla en maceración en un recipiente lleno de agua durante dos días. Se extrae el producto macerado y se coloca sobre unas hojas para que se elimine el agua, después se pone la masa en cestos de fibras y se los deja al sol. Este producto se puede utilizar posteriormente en la elaboración del pan.
  
- g) **Tostado molido:** Una forma frecuente de preservar los alimentos fue mediante tostado-molido, técnica que se aplicó especialmente a los granos como el maíz, maní, frejol, quinua, etc. La harina de maíz tostado recibía el nombre de masca, que posteriormente se extendió a la harina de cebada, tal como se produce hasta hoy.

## ALMACENAMIENTO



Figura N°- 15 Soberados de piedra para secar granos.

Fuente: [http://sobrecolors.blogspot.com/2010\\_02\\_01\\_archive.html](http://sobrecolors.blogspot.com/2010_02_01_archive.html)

Los alimentos se almacenaban en recipientes de cerámica de vegetales como el mate o el pilche.

Se hacían además sacos de cabuya o de otras fibras. En las casas se construían sitios especiales para el almacenamiento como: Trojes o soberados. La colca o collea es el clásico troje de la región andina que sirve de granero o desván en que se guardan especies que se puedan dañar por la humedad. En nuestro lenguaje rural se designa con el nombre tangán, a un tablero suspendido en el techo para colocar comestibles en las casas campesinas. En la región de Majanda, se acostumbra hasta hoy a conservar el maíz con su panoja, colgada de una viga dentro de los cuartos. Este procedimiento se lo llama huayunga. Esta técnica fue observada en Quito en el siglo XVI.

## PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Varias técnicas fueron utilizadas en la preparación de los comestibles por ejemplo: calentado, guisado, asado horneado. La fermentación fue otro procedimiento que sirvió para la confección de distintas variedades de chicha y otras comidas

La dieta diaria del habitante de las poblaciones aborígenes consistía generalmente en una mezcla de cereales (maíz o quinua), tubérculos o raíces (papa, yuca, camote, oca, melloco) y leguminosas (fréjol). A este conjunto básico se añadía verduras, condimentos, y una ración de carne dependiendo este último de la zona ecológica.

Las frutas eran alimentos complementarios de la zona local que igualmente dependían de la producción local para el consumo cotidiano, o del intercambio para la utilización más ocasional.

Los antiguos habitantes de Otavalo comían habitualmente maíz, frisoles, chochos, papas y camote y una hierba que ellos llaman guaca – mullos.

Los antiguos Cañaris comían diariamente maíz, papas, frisoles grandes y pequeños y otras raíces que llaman yucas y batatas (camotes), otras hierbas y otras raíces que se llaman ocas y zapallos.

Los asentamientos humanos se localizaron en tierras hábiles para la agricultura, con bosques cercanos a orillas de los ríos y del mar; es decir en sitios donde se podían obtener alimentos a través del cultivo, la recolección, captura, pesca o cacería.

## UTENSILIOS Y MATERIALES TRADICIONALES



Figura N°- 16 Utensilios de barro y cerámica.

Fuente: Video tesis: Técnicas Ancestrales Marketing Culinario

Los utensilios empleados para cocinar también tienen unas consecuencias medioambientales, pero además están en contacto con nuestra comida, con lo que pueden tener efectos sobre la calidad final del alimento. Lo ideal es utilizar ollas, moldes, cucharas y otros de materiales de baja huella y que no reaccionen con los alimentos.

Nuestros antepasados utilizaban materiales naturales para la preparación y almacenaje de ciertos alimentos, con el paso del tiempo se ha ido evolucionando, estos materiales así como sus técnicas para la preparación y almacenaje de los productos. Sin embargo su uso no ha desaparecido, pero si es muy escaso en la actualidad.

A continuación se presenta un cuadro con los materiales ancestrales y los utensilios más representativos.

TABLA N°- 3

Utensilios y materiales agrícolas ancestrales

MATERIALES	UTENSILIOS
BARRO	Ollas, vasijas, pondos, cazuelas, cantaros ,tiestos de asado.
CERAMICA	Especialmente vajilla en general
MADERA	Espátula, cucharas, tenedores, batidores
PIEDRA VOLCANICA	Planchas, roca volcánica. Platos, Ollas, sartén.
PIEDRA DE RIO	Piedra para moler
FIBRAS DE PLANTAS	Cedazo, canastas.
PILCHE(MATE)	Pilche

*Elaborado por: Carolina Reinoso*

**Barro:** Son excelentes materiales, sobre todo para las cocciones en seco, con muy poca agua o al horno. Muchas personas afirman que los alimentos cocidos en ollas de barro son más sabrosos.

Algunos consideran, por razones en parte gastronómicas y en parte subjetivas, que el barro es el mejor material para numerosas cocciones, en especial, en seco o con muy poca agua. En cualquier caso es el más natural y antiguo material utilizado por el hombre en la cocina. Todos estos argumentos son poco convincentes para los científicos, pero no se plantean investigaciones de este tipo por considerarse menores. Una contra que tienen es que son recipientes un poco pesados y frágiles.

El material básico de estas ollas de barro, es la arcilla, que es una tierra plástica, grasa, blanda e impermeable, capaz de conservar indefinidamente, una vez cocida, la forma que se le dio. En Japón se hallaron vasijas de barro cuyos orígenes se calculan en 12.000 años A.C.

**Cerámica:** La invención de la cerámica se produjo durante la revolución neolítica, cuando se hicieron necesarios recipientes para almacenar el excedente de las cosechas producido por la práctica de la agricultura. En un principio esta cerámica se modelaba a mano, con técnicas como el pellizco, el colombín o la placa (de ahí las irregularidades de su superficie), y tan solo se dejaba secar al sol en los países cálidos y cerca de los fuegos tribales en los de zonas frías. Más adelante comenzó a decorarse con motivos geométricos mediante incisiones en la pasta seca, cada vez más compleja, perfecta y bella elaboración determinó, junto con la aplicación de cocción, la aparición de un nuevo oficio el alfarero.

Su uso inicial fue, fundamentalmente, como recipiente para alimentos; más adelante se utilizó para hacer figuras supuestamente de carácter mágico, religioso o funerario.

**Madera:** Un truco de toda la vida es el de emplear utensilios de madera a la hora de preparar los platos. Las espátulas de madera y los tenedores de madera se aconsejan a la hora de freír la carne, las papas. o hacer un refrito o tener que darles la vuelta en la sartén o en la bandeja del horno.

Nuestros ancestros usaban cucharas de madera, espátulas de madera o demás utensilios de madera por reflejo, sin saber la explicación científica. Ellos se basaban en la sabiduría de sus antepasados y en sus papilas gustativas que no

les fallaban. La comida sabe más rica si al prepararla has empleado utensilios de madera en lugar de los modernos cubiertos de acero inoxidable.

**Piedra volcánica:** Las piedras han sido elementos que han jugado un papel importante en la cocina, sin embargo no todas las culturas las han adoptado dentro de su sistema culinario.

**Piedra de río:** Cuando se conoció la manipulación del fuego, las piedras fueron combustible y continente de la cocción de muchos productos. Por otro lado los primeros morteros, moledores, recipientes que sirvieron y en muchos lugares todavía lo hacen para la preparación de harinas y un sinnúmero de alimentos.

**Fibras de plantas:** Antiguamente las comunidades ancestrales asentadas en esta zona usaban la shushuna, que tejían junto con fibras de plantas, y lo utilizaban para cernir la chicha de maíz.

Se cree que el cedazo data de la época del cultivo de trigo, cuando los sacerdotes españoles la introdujeron en la zona, se hace de fibras de cerda o *crin*<sup>17</sup> de caballo.

**Mate:** Es una planta de similar al zambo de la cual se extrae el fruto y se lo deja secar, posterior a esto se divide en dos obteniendo de un mate dos pilches, por la forma que posee esta fruta se lo utiliza a manera de recipiente para servir la chicha, y como jarras para almacenar líquidos.

---

<sup>17</sup> **Crin:** Pelaje largo que crece en la parte superior de la cabeza del caballo y a lo largo del cuello.



## **VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL USO DE LOS UTENSILIOS ANCESTRALES**

### **Ventajas del uso de los utensilios ancestrales**

- Son de origen natural, muchos de ellos se utilizan después que el mineral o la planta haya terminado su ciclo de vida.
- Al ser natural no son contaminantes.
- Poseen minerales propios que son aprovechados al transformar los alimentos.
- Al ser utilizados (barro) no se utiliza grasas adicionales, el resultado es mucho más sano.
- Mantienen el calor por mayor tiempo (piedra volcánica, barro).
- Para su elaboración se necesita únicamente recurso humano y material natural.
- Al aprovechar los recursos naturales no contamina al medio ambiente.(rehusar).
- No se pierde la tradición.
- Calidad en sabor.
- Bajo costo.

### **Desventajas del uso de los utensilios ancestrales**

- Dificultad de conseguir.
- tendencias gastronómicas actuales.
- Competencia con la tecnología.
- Falta de cultura ancestral.
- Desinterés juvenil.

## **CAPITULO 3**

### **ANALISIS DE PRODUCTOS ANCESTRALES DE MAYOR CONSUMO EN LA SIERRA ECUATORIANA**

#### **PRODUCTOS ANCESTRALES**

La comida ecuatoriana es una mezcla entre la tradición de sus antiguos pobladores y las culturas que con el paso de los tiempos han ido haciéndose un hueco en el territorio de este país, es por esto que la alimentación es diferente en cada sector del país.

Antes de la invasión española a los territorios de lo que hoy se conoce como el continente Americano, la Historia no registra datos de que en el Tahuantinsuyo haya existido desnutrición.

La imposición de un régimen colonial que distribuyó las tierras a los invasores españoles, trajo como consecuencia la pérdida de la principal fuente de producción de alimentos de los pueblos conquistados, que al pasar al estado de esclavitud, tuvieron que cultivar los productos ordenados por los españoles, estos impusieron una tecnología agrícola distinta de la que a lo largo de miles de años los pobladores primitivos de América habían desarrollado.

Antes de la conquista española, los indígenas, sea en las zonas tropicales de la costa y la selva amazónica o en las altiplanicies andinas, domesticaron y cultivaron una variedad de plantas alimenticias que formaron parte de su dieta.

Los europeos cultivaban, en forma extensiva, cereales como trigo y cebada. Ese mismo sistema de monocultivo fue impuesto en nuestros territorios, inclusive para algunos productos autóctonos como el maíz y la papa. La consecuencia fue que si un latifundista cultivaba maíz, el único producto disponible para la alimentación de los indios que trabajaban en el latifundio y tenían un huasipungo (terreno prestado), era solamente el maíz. De la alimentación variada y balanceada que antes tuvo la población aborígen, pasó a una alimentación pobre, casi univalente, que produjo la primera epidemia de desnutrición.

Los indígenas dispusieron de un centenar de alimentos vegetales, incluyendo las frutas. De ellos se destacan el maíz, que fue el cereal más consumido desde Norteamérica hasta Chile, así como el fréjol, acompañante obligado en el consumo del maíz, el chocho, la quinua y otros.

Los indígenas de la Cordillera de los Andes, desde Colombia hasta Bolivia, consumían en gran cantidad el chocho, una leguminosa que junto a la habilla blanca, tubérculos como la papa, la oca, el melloco, la zanahoria blanca o arracacha y en la costa la yuca y el maní, rico en aceite y grasa, eran componentes permanentes de su mesa.(Anexo #

El chocho es uno de los alimentos vegetales más ricos en proteínas pues contiene del 45 al 50%. Es una planta que crece en terrenos semisecos, de muy pocas exigencias agronómicas y de rendimiento más óptimo que la mayoría de los cereales.

La quinua es otro de los alimentos que consumieron nuestros antepasados. Tiene entre 14 y 17 % de proteínas, alrededor de 6% de grasa y el resto contiene hidratos de carbono y otros principios nutritivos. Su proteína tiene una composición en aminoácidos bastante balanceada, más que la carne o leche de vaca y muy cercana a la leche de la madre. Los aborígenes acostumbraban alimentar a base de quinua a los niños desmamantados. Es un alimento, de fácil digestión y asimilación.

Otro de los alimentos de la dieta alimenticia aborigen es el amaranto, que convertido en harina se lo consumía como colada o mazamorra.

El zapallo es otro vegetal nativo de América, en varias especies y variedades. El que se cultivaba en el Ecuador alcanzaba frutos gigantes, que llegaban a pesar más de 100 libras. Los indígenas lo utilizaban como harina, especialmente como alimento de los niños. Es una de las mejores fuentes de calcio, fósforo, hierro y vitamina A. Actualmente se lo emplea muy ocasionalmente como fruto seco y no como harina o en celebraciones especiales, como en viernes santo para preparar la fanesca.

El mundo contemporáneo vive una crisis alimentaria. En general, la gente se alimenta poco y mal debido a la proliferación de las cadenas de comida rápida que ha alterado las costumbres a la hora de alimentarse. El Ecuador no ha escapado a este fenómeno mundial y por eso ha sufrido una escalada inusitada de precios de los alimentos. Es de esperar que la nueva Constitución 2008, que promueve y garantiza la soberanía alimentaria, vuelva sus ojos al campo y

recupere e incorpore a la dieta de los ecuatorianos aquellos alimentos autóctonos que a más de ser de gran valor nutritivo es parte de nuestra cultura culinaria ancestral.

Según las investigaciones del INIAP los productos de mayor existencia en la sierra ecuatoriana que no necesitan de un cultivo o tratamiento de la tierra son: sambo, zapallo, mortiño, estos alimentos no necesitan de mucho cuidado pues se los puede conseguir en quebradas fácilmente y se reproducen de manera natural no necesitan un proceso de siembra para su producción, aunque en ciertos sectores ya se comercializa y se llevan a cabo un cultivo de alto cuidado.

Otros alimentos tradicionales de alta producción según el INIAP en la sierra ecuatoriana son: maíz, frejol, haba, chochos, cebada arveja. Esta alta producción se da por el clima apropiado para la producción y la riqueza de la tierra ecuatoriana, y el costo bajo para la siembra y cosecha de los alimentos.

Los animales de mayor producción en el Ecuador son: aves, cuy, res. El consumo de estos animales es muy alto en la sierra ecuatoriana y el animal más antiguo en nuestra cocina ecuatoriana es el cuy, catzo y cuzo. Se han revisado documentales, realizan bebidas ancestrales como son la chicha y el chaguarmishque, que hasta el día de hoy son consumidas especialmente en reuniones familiares y fiestas de pueblo donde se representan como un atractivo turístico la manera de preparar y de consumir. Se podría decir que se sigue consumiendo el vino de los indios.

El asistir a un mercado es todavía tradición ancestral es por esta razón que al visitar el mercado tradicional nunca faltaran las tradicionales caseras ofertarnos productos como: maíz, chocho, frejol, oca, papa amarilla, oca, mashua, mortiño,

zapallo, sambo etc. Y no solo eso se puede encontrar en el patio de comidas alimentos tradicionales como chicha, chaguarmishque, cuy, entre otros.

Al visitar cualquier restaurante de comida ecuatoriana se puede encontrar entradas tradicionales como los choclos con queso, habas, tostados, entre otros que son ancestrales y aun se consumen, además uno de los alimentos de mayor consumo hasta hoy es el cuy que en estos tiempos está siendo exportado al exterior.

El sabor nacional se puede aderezar a lo gourmet, La máchica, el mortino y la chirimoya hacen platos de alta cocina. La fusión de lo ancestral y lo moderno busca paladares nacionales y extranjeros.

Luego de haber realizado las respectivas entrevista, recopilar información bibliográfica, videos y documentales, se han elegido como productos altamente representativos y que aun se los consumen a los siguientes:

### MENÚ

- **BEBIDAS:** Chicha de jora, chaguarmishque, jugo de chamburo.
- **SOPAS:** Sopa de sambo, colada de haba, colada de harina de maíz
- **FUERTES:** Habas cocinadas, choclo cocinas, frejol cocinado, acompañado de queso, carne cecina, cuy, o gallina de campo.
- **DULCES:** Dulce de zapallo, dulce de mortino.
- **ACOMPANIAMIENTOS:** Tortillas de maíz, tostado, habas tostadas, habilla, arveja tostada.

Como podemos darnos cuenta la lista de productos forma un menú muy interesante, ya que todos los productos aun son consumidos, y se los encuentra en el mercado tradicional, la elaboración de dichos platos es de forma muy sencilla y en algunos casos aun se ocupan para su elaboración utensilios y técnicas ancestrales.

Al realizar la investigación de campo en la parroquia de Cumbayá, se obtuvo una amplia información la cual detallamos a continuación (Anexo 2.- CD técnicas ancestrales):

Los alimentos más consumidos fueron el maíz, frejol, jícama, sambo, zapallo, aguacate, taxo, papas, paico, uvilla, lengua de vaca, acelga, pepa de sambo, pepa de zapallo, cuzo, catzo.

Las técnicas de conservación eran: el asoleo, fermentación, secado.

Entre las técnicas de cocción el tiesto, horno de leña, su principal fuente para la cocción de alimentos la tradicional cocina a leña.

Los utensilios como es el cedazo, tiesto, batea, pundos, chichero, malta, paila, cuchara de palo.



## **CAPITULO 4**

### **GUÍA DE PRODUCTOS ANCESTRALES MAS REPRESENTATIVOS DE LA SIERRA ECUATORIANA**

#### **PRESENTACIÓN**

El propósito fundamental de la presente guía, es revalorizar las técnicas ancestrales más representativas de la sierra ecuatoriana, rescatando los saberes y sabores a partir de las costumbres que caracterizan e identifican a la zona.

La diaria tarea de preparar las comidas tradicionales hasta el día de hoy recrea una identidad y fortalecen los valores campesinos los que están estrechamente vinculados a la conservación de la agro-biodiversidad.

La guía es el resultado del análisis de las técnicas ancestrales más representativas donde se refleja los productos que aun se consumen y que forman parte de nuestra alimentación diaria, son accesibles económicamente y de fácil adquisición. Así como su valor nutricional.

Adjunto a dicha guía se expondrá un análisis global de las estrategias de marketing que se recomienda para la elaboración y preparación de los productos.

## RESUMEN EJECUTIVO

El resultado del análisis de los productos más representativos de la Sierra Ecuatoriana son los siguientes:

TABLA N°- 4

Productos de mayor consumo que utilizan técnicas ancestrales en su preparación

ALIMENTO	PREPARACION	TECNICA
Carne	Charqui	Técnica Salado-Asoleo, Salado Ahumado
Chocho	Cocción del Chocho, acompañamiento	Cocción-remojado- Asoleo
Cuy	De acuerdo a la técnica	Guisado-Asado-Horneado
Frejol	Acompañamiento, sopas	Asoleo
Gallina	De acuerdo a la técnica	Guisado-Asado-Horneado
Habas	Acompañamiento, sopas	Asoleo
Maíz	Tostado, harina, bebida	tostado molido - Cocción Putrefacción
Mortiño	Bebidas y Potajes	Cocción y Putrefacción
Papa	Tocosh	Putrefacción-Asoleo
Sambo	Sopas	Cocción

*Elaborado por: Carolina Reinoso*

Los productos señalados en la tabla # 4 sido los más representativos hasta la actualidad, a estos se aplicará estrategias de marketing para el producto, al ser productos ya existentes ya no se realizaría un estudio de mercado exhaustivo, pues ya se conoce la acogida que tendrán, y lo que se busca es una revalorización en su consumo y en el rescate culinario.

## **INTRODUCCIÓN**

La cocina ancestral utiliza técnicas de conservación y preparación de alimentos que facilitan la digestión, la cocción y sus técnicas se basan en los saberes andinos que ratifican que los alimentos cocidos con calor húmedo (agua-vapor, calor seco- sin añadir grasas) son las técnicas más saludables que conservan mejor los nutrientes contenidos en los alimentos, que hasta ahora se practican en algunos puntos de la sierra ecuatoriana.

El principal interés de este trabajo de investigación es el recatar las técnicas ancestrales aun existentes y promocionarlas a través del marketing culinario, como ya es de nuestro conocimiento las estrategias del marketing culinaria son cuatro, que se las conoce como las 4P del marketing y son: precio, plaza, promoción, y producto.

## **ANÁLISIS DEL ENTORNO**

Ecuador posee 14.3 millones de habitantes, que con el pasar del tiempo han ido olvidando sus costumbres y tradiciones culinarias, la ventaja es que el cultivo de ciertos productos y algunas técnicas de preparación aún se conservan pero son escasas.

## **ESTRATEGIAS DE MARKETING**

Para rescatar nuestra cultura es importante llegar a la mente del cliente o consumidor mediante una información clara y verdadera es por esto que vamos a utilizar las estrategias para el producto que son:

- **Incluir nuevas características al producto**, esta estrategia la utilizaremos para dar un estilo gourmet a las diferentes preparaciones, es decir utilizar la misma receta el mismo procedimiento mejorándole el sabor mediante nuevas tendencias gastronómicas
- **Incluir nuevos atributos al producto**, esta estrategia se la podrá utilizar para mejorar la presentación del producto, algo tradicional y elegante a la vez como es la utilización de material de barro que se puede utilizar para su presentación.

En esta guía se recomienda utilizar estas dos estrategias de marketing para dar un enfoque más elegante a la comida ancestral, y de esta forma innovar ciertos productos para dar mayores opciones para el consumo de alimentos nativos y endémicos, así como rescatar las técnicas ancestrales.

## **TÁCTICAS DE MARKETING**

El propósito de crear y aplicar las estrategias de marketing para productos que aplican técnicas ancestrales es rescatar los saberes y sabores a partir de las costumbres que caracterizan e identifican a la sierra ecuatoriana, se podrá incluir nuevas características y atributos mediante un análisis a cada una de las preparaciones, se mejorara su presentación y sabores sin dejar de utilizar las tradicionales técnicas ancestrales que a más de ser saludables son identidad ecuatoriana.

## **PRODUCTOS**

Al ser productos de consumo se recomienda:

- Elaborar el producto de manera ancestral.
- Analizar ventajas y desventajas del uso de la técnica ancestral.
- Mejorar el producto aplicando estrategias de marketing.
- Renovar presentación de los platos
- Dar valor agregado a los productos tanto en el servicio, como en su entorno al ser que estos vayan a ser elaborados o mejorados en establecimientos gastronómicos.

## **CONCEPTO DE LOS PRODUCTOS ANCESTRALES**

La aceptación de los productos ancestrales en la sierra ecuatoriana se debe a su fácil adquisición económica como física, y a su alta producción en la región.

Es por tal motivo que dichos productos han sido parte de la alimentación y cultura de la serranía ecuatoriana.

## **CICLO DE VIDA DEL PRODUCTO**

De acuerdo al ciclo de vida de los productos se establecerán estrategias básicas que regirán su introducción en el mercado.

El ciclo de vida de un producto es : Introducción , crecimiento , madurez , y declive, se podría decir que los productos que son preparados mediante técnicas ancestrales están en declive, por este motivo que se recomienda estrategias de marketing para dar un plus a su presentación y hacer que los productos elaborados vuelvan a madurar y porque no a crecer.

## **DEFINIR LAS CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO**

Son productos de consumo alimenticio ancestral, que sumado a la técnica de preparación forman el complemento ideal para mantener y mejorar costumbres ancestrales, es un gran privilegio que un país tan pequeño posea y mantenga aún sus tradiciones pese a las grandes innovaciones y tendencias gastronómicas, como a los avances tecnológicos.

Son productos ya existentes que requieren una mejora, para que los consumidores pongan interés en seguir consumiendo y para los que aun no los consumen se atrevan a consumirlos, pues como dice el dicho "la comida entra por los ojos"

## **MOTIVACIÓN DE CONSUMO**

El cliente tendrá la posibilidad de elegir entre un plato ancestral y un plato internacional gourmet, si se trata de analizar tal vez elija el gourmet internacional, pero al admirar un plato tradicional con una presentación original y al mismo tiempo ancestral lo pensara dos veces, como valor agregado vivirá un ambiente acogedor lo que hará que se traslade a un mundo inexistente donde se deguste los mas deliciosos platos.

La necesidad que se logrará cubrir con la aplicación de estrategias de marketing es la de recuperar alimentos que estaban desapareciendo, rescatando la cultura culinaria.

Una frase muy utilizada recientemente por el ministerio de turismo del Ecuador dice " Primero Ecuador" , una frase muy real que se debe poner en práctica ya que al consumir en nuestro país creamos retroalimentación..

## **MARCA**

La marca de un producto ancestral vendría a ser ECUADOR, porque los alimentos son nativos del Ecuador y las técnicas ancestrales aplicadas son

ecuatorianas, esta es una marca de tipo nacional que ha sido dada por el país en donde se ha realizado el estudio.

Si fuera el caso un establecimiento gastronómico, la marca sería el nombre de la empresa.

## **DISEÑO**

Los platos mejorados son un diseño contemporáneo que han sido desarrollados en el transcurso de la elaboración de la vigente tesis.

El empaque de los alimentos elaborados viene a ser la vajilla y también su decoración, como recomendación es importante que se use vajilla de barro, pues es económica, de fácil adquisición y hoy en día se pueden encontrar de varios colores y modelos y poseen grandes beneficios como es el mantener la temperatura de los alimentos.

Se podría enviar a diseñar un logo en la vajilla esto ayudará a mantener un mayor realce y elegancia al establecimiento y será de agrado para los clientes.

## **CALIDAD**

La calidad es fundamental, esto llevará al éxito a cualquier producto, al hablar de calidad para un producto existente y elaborado como es la preparación de platos ancestrales, se referirá a la adquisición de materia prima de primera, y a la correcta manipulación y almacenamiento de productos perecederos y no perecederos.



## PRODUCCIÓN DE LOS PRODUCTOS

La producción de los alimentos debe ser la más adecuada en cuanto a manipulación de alimentos y estos deben ser frescos para la obtención de un producto de calidad.

### GUÍA DE PRODUCTOS ANCESTRALES

#### 1. CARNE- CHARQUI



Figura N°- 17 Secado de charqui ancestral

Fuente: <http://www.jujuyenlinea.com/engine/0/30/2/Charqui/false/es/>

#### VALOR NUTRICIONAL DEL CHARQUI

Por 25 gramos de charqui:<sup>18</sup>

- Kcal: 88,8
- Proteínas: 15,8 mg
- Grasa Total: 2 mg
- Carbohidratos: 1,52 mg
- Sodio: 1000 mg

---

<sup>18</sup> [www.lacocinadewilo.com](http://www.lacocinadewilo.com) , 13-12-2010

El charqui (palabra de origen quechua *ch'arki* que se refiere a la cecina)

Inicialmente se usaban preferentemente las carnes de camélidos como el guanaco, aunque el charqui se puede preparar con casi cualquier carne y por eso a lo largo de los siglos, tomó más importancia el charqui de carne vacuna.

Para la carne se utilizaba la técnica de salado asoleo para su conservación.

Consistía en aplicar sal molida sobre la carne luego se dejaba algunos días a la acción del sol colgado sobre las cuerdas, el producto final se llamaba charqui este podría ser utilizada en varias semanas o aún meses.

### **PREPARACIÓN DEL CHARQUI – ANCESTRAL**



Figura N°- 18 Secado de charqui ancestral

Fuente: <http://www.jujuyenlinea.com/engine/0/30/2/Charqui/false/es/>

#### Ingredientes:

- 1Kg de pieza de carne de res
- 100gr de sal en grano

#### Preparación:

- Cortar la pieza en pequeños trozos
- Filetear la carne hasta obtener una sabana delgada de carne.
- Aplicar sal menudamente molida sobre la superficie de los pequeños trozos
- Dejar por 8 días bajo la acción del sol en cuerdas.

Nota: Antiguamente el charqui era preparado con cualquier pieza de carne a la intemperie sin ningún tipo de condimento a excepción de la sal en grano.

#### **Nuevas características al producto:**

Para la utilización del charqui vamos a usar piezas de lomo fino de res y una vez secada la carne se guardara en recipientes entre capas de sal común y añadiendo, pimienta, pimentón y ajíes, también desecados. También se usara para la preservación del charqui capas de miel.

#### **Nuevos atributos al producto:**

Los atributos que se podría dar a este producto es la preparación de recetas como: goulash.

## PREPARACIÓN DE GOULASH CON CHARQUI



Figura N°- 19 Presentación Goulash con Charqui

Fuente: Carolina Reinoso

### Ingredientes:

- 1 ½ k de charqui, cortada en dados .
- 3 tazas de cebolla cortada a la juliana
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ de taza de aceite
- 1 cucharada de páprika o pimentón
- 1 ½ taza de caldo concentrado de carne
- ½ taza de pasta de tomate
- Sal
- Pimienta
- 1 taza de crema agria
- 1 a 2 cucharadas de harina

### Preparación:

- Calentar el aceite en una olla hasta que esté bien caliente. Bajar el fuego y añadir, por partes, los trozos de charqui.
- Freír la carne hasta que esté dorada. Retirar la carne de la olla conforme se vayan dorando.
- Agregar la cebolla y el ajo a la misma olla en que se frió la carne y cocinarlos moviendo hasta que se dore. Agregar páprika y sazonar con sal y pimienta.
- Regresar la carne a la olla y añadirle la mitad del caldo caliente junto con la pasta de tomate. Subir el fuego y llevar a hervir. Bajar el fuego y cocinar por 2 horas hasta que la carne esté suave. Agregar el resto del caldo caliente y sazonar. Dejar hervir destapado a fuego muy lento (aproximadamente 15 a 20 minutos más).
- Espesar con harina diluida en  $\frac{1}{4}$  de taza de agua fría y agregarla a la carne, moviendo para que espese. El guiso no debe quedar muy espeso (una salsa liviana).
- Antes de servir, calentar el guiso a fuego lento sin llegar a hervir. Agregar, moviendo, la crema y mezclar. Rectificar la sazón.
- Acompañar con tortillas de maíz, porción de legumbres o puré de papas.

## 2.- CHOCHOS



Figura N°- 20 Recolección y cosecha de Chochos

Fuente: <http://agropecuarios.net/insecticida-a-base-de-chocho.html>

### VALOR NUTRICIONAL DEL CHOCHO

Por 100 gramos:<sup>19</sup>

- Kilocalorías :277
- Proteína :17.3gr
- Lípidos:17.5gr
- Hidratos de carbono :17.3gr
- Minerales :318.3mg
- Vitaminas : 7.7mg

---

<sup>19</sup> Anexo # 5. INNE, INCAP, ICNND.

Es una planta nativa de los Andes, crece en climas templados y fríos. Se encuentra en la mayoría de mercados del país, normalmente listo para el consumo (lavado y cocido). Antiguamente este producto era uno de los más utilizados y era parte del cucayo de los indígenas.

Su uso como alimento tiene una muy larga historia, tanto por su especial sabor como por sus propiedades nutricionales, ya que es uno de los productos más ricos en proteínas.

#### **Nuevas características al producto:**

Para la utilización del chocho se seguirá conservando su proceso de conservación que es la recolección, lavado y cocido, pues es la manera tradicional de conservar, se le añadirá un poco de sal para matar gérmenes y bacterias y para dar un toque de sabor se lo cocinara con ajo y laurel para aromatizar.

#### **Nuevos atributos al producto:**

Los atributos que vamos a dar a este producto es la preparación de recetas innovadoras que en este caso es Pate de chocho, pues la receta tradicional siempre ha sido acompañarlo de tostado.

## RECETA ANCESTRAL DEL CHOCHO

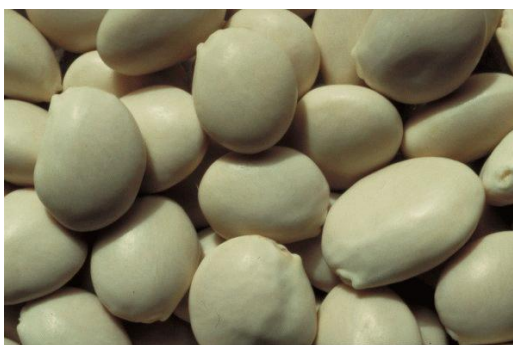


Figura N°- 21 Cosecha de Chochos

Fuente: <http://agropecuarios.net/insecticida-a-base-de-chocho.html>

### Ingredientes:

- 1kl de chocho seco en semilla
- 4 litros de agua

### Preparación:

- Dejar en remojo a los chochos por 12 horas
- Lavarlos colarlos y llevarlos a cocinar hasta que estén blandos
- Dejar en remojo hasta que se quite el amargor
- Colar y servir generalmente eran acompañados y se los sirve hasta hoy con tostado.



## RECETA DE PATE DE CHOCHO



Figura N°- 22 Presentación pate de chochos

Fuente: Carolina Reinoso

### Ingredientes:

- ½ tz de chochos
- ¼ tz de crema de leche
- 250 gr de Queso crema
- 2 cdas de jugo de Limón
- 2 cdas Aceite
- 1 cda Cebolla blanca picada
- 1 cda Culantro
- 1 pizca de Sal
- 1 pizca de Pimienta

### Preparación:

- Hacer un refrito con la cebolla picada, culantro, jugo de limón, sal y pimienta. Reservar
- Aparte licuar el queso crema, crema de leche y los chochos.
- Unir estas preparaciones hasta que se espese y homogenice.
- Servir con galletas, pan.

### 3.- CUY



Figura N°- 23 Presentación pate de chochos

Fuente: Video tesis: Técnicas Ancestrales Marketing Culinario

### VALOR NUTRICIONAL DEL CUY

Por 100 gramos:<sup>20</sup>

- Kilocalorías :96
- Proteína :19 gr
- Lípidos:1.6gr
- Hidratos de carbono : 0 gr
- Minerales :288.9mg
- Vitaminas: 6.7mg

---

<sup>20</sup> Anexo # 15, INNE, INCAP, ICNND.

El cuy es un animal domestico, que a través de la historia ha sido parte de la alimentación diaria de la comida ancestral, que hasta el día de hoy se consume especialmente asado. En la actualidad existen criaderos de cuy, ya que son exportados especialmente a Estados Unidos, España e Italia.

### **Nuevas características al producto:**

La elaboración del cuy ha sido por lo general asado es por este motivo que para dar nuevas características se recomienda aplicar otras técnicas ancestrales como es la cocción de este animal en piedra de rio.

### **Nuevos atributos al producto:**

Como nuevo atributo se sugiere utilizar acompañamientos del sector y de temporada así como decorar con salsa mejoradas como es la tradicional salsa de pepa de sambo.

## **PREPARACIÓN ANCESTRAL DEL CUY ASADO**



Figura N°- 24 Preparación del cuy ancestral

Fuente: Carolina Reinoso

Ingredientes:

- 1 cuy por persona
- Sal
- Ajo
- Comino

Preparación:

- Se coge la cabeza del cuy con una mano y se le aprieta la nariz contra una mesa hasta matarlo por asfixia.
- Luego baña en agua muy caliente, se le quita el pelo y se le abre el estómago sacando las tripas.
- Se introduce un palo delgado por el ano hasta la boca. Se aliña con sal, ajo y cominos. Se asa a la brasa durante una hora

### **PREPARACION DE CUY EN PIEDRA DE RIO**



Figura N°- 25 Preparación del cuy en piedra de río

Fuente: Carolina Reinoso

## Ingredientes:

- 1 cuy
- Sal
- Comino
- Paico seco y molido
- Piedra de rio plana

## Preparación

- A los cuyes se e limpian y se colocan en salmuera durante 15 minutos luego se escurren y se sazonan, se cortan en porciones iguales.
- Llevar a fuego la piedra de rio hasta que esté caliente.
- Colocar las piezas de cuy sobre la piedra y esparcir condimentos sobre ella.

## 4.- FRÉJOL



Figura N°- 26 Cosecha de Frejol

Fuente: <http://wiki.sumaqperu.com/es/Frijol>

## VALOR NUTRICIONAL DEL FRÉJOL

Por cada 100 gramos: <sup>21</sup>

- Proteína 20 gr
- Grasa: 5.8 gr
- Fibra: 3 gr

El fréjol es una leguminosa que constituye una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, además es abundante en vitaminas del complejo B, como niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina; también proporciona hierro, cobre, zinc, fósforo, potasio, magnesio y calcio, y presenta un alto contenido de fibra.

Esta leguminosa según es una de las más cultivadas especialmente en la sierra ecuatoriana, antiguamente se la consumía cocinada como acompañamiento y su forma de almacenar era secado asoleo.

### **Nuevas características al producto:**

El fréjol es un alimento propio de la región andina, este es un alimento esencial en la dieta de la sierra y como nueva característica para su elaboración será la preparación del fréjol cocido aromatizado con especias como es el comino, laurel para dar un toque gourmet.

---

<sup>21</sup> Anexo # 5, INNE, INCAP, ICNND.

### **Nuevos atributos al producto:**

Como nuevo atributo para el frejol será hacer un cambio radical, pues el frejol en la sierra se ha consumido principalmente como acompañamiento, menestra o acompañado de otros granos, por este motivo se realizara un dulce de frejol.

### **PREPARACIÓN TRADICIONAL DE FRÉJOL COCINADO**



Figura N°- 27 Menestra de frejol

Fuente: <http://www.viajeroexplorador.com/espanol>

#### **Ingredientes:**

- 3 litros de agua
- ½ kilo de fréjol remojado
- Sal

#### **Preparación:**

- Colocar en un recipiente el agua y dejar que llegue a ebullición
- Añadir el fréjol y dejar cocinar hasta que ablande
- Adicional sal al gusto
- Escurrir el agua y servir como acompañamiento.

## PREPARACIÓN DE DULCE DE FRÉJOL



Figura N°- 28 Presentación del dulce de fréjol

Fuente: <http://www.flickr.com/photos/manuelcabanas/2049997009/>

### Ingredientes:

- 1 kg. de azúcar
- 600 gr. de fréjol
- 3 clavos de olor
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1/2 taza de agua
- 1 cda. de pepas de sambo o zapallo trituradas o tocte en trozos

### Preparación:

- Sancochar el fréjol (previamente remojados la noche anterior) sin sal.
- Luego, licuarlos junto con la leche (formar una pasta fina tipo puré).
- En una olla, colocar el azúcar, el agua y el clavo de olor.
- Cuando se disuelva el azúcar, añadir el puré de fréjol y mezclar a fuego lento, moviendo constantemente.



- Si están muy espesos los frejoles, se puede agregar más leche y agua.
- Cuando tome punto y se pueda observar el fondo de la olla, vaciar el dulce en un recipiente y espolvorear el crocante que puede ser pepa de sambo o zapallo. Esperar a que enfríe antes de servir.

## 5.- GALLINA DE CAMPO



Figura N°- 29 Crianza de gallinas de campo

Fuente: Video tesis: Técnicas Ancestrales Marketing Culinario

## VALOR NUTRICIONAL DE LA GALLINA DE CAMPO

Por cada 100 gramos:<sup>22</sup>

- 88 gr de calorías.
- 18 gr de proteínas.
- 2.5 gr de lípidos.
- 2 mg de calcio
- 200 mg de fósforo.
- 5 mg de hierro.
- 119 mg de sodio.

<sup>22</sup> [www.nutricion.pro](http://www.nutricion.pro). Fecha: 13- 12 - 2010

- 192 mg de potasio.
- 0.08 mg de vitamina B1.
- 0.16 mg de vitamina B2

La forma ancestral más utilizada hace años atrás era asada, es decir cocina directamente en la candela, esto lo hacían sobre una piedra plana ya sea volcánica o piedra de río , de esta manera se conservaban sus nutrientes y eran bajos en grasa al no utilizar ningún tipo de grasa únicamente la que posee el animal.

#### **Nuevas características al producto:**

Para la presentación de la gallina se utilizará cortes de ave deshuesadas para dar un toque de elegancia la manera ancestral utilizada anteriormente era asada al fuego directo.

#### **Nuevos atributos al producto:**

Actualmente existen muchas tendencias gastronómicas, las que han causado novedad en los comensales y en el profesional de cocina, a pesar de las nuevas tendencias existen métodos de cocción tradicionales que pueden ser utilizados hasta el día de hoy, es por tal motivo que se realizará para este producto una preparación utilizada actualmente como es la preparación a la parrilla con piedra volcánica.

## RECETA TRADICIONAL DE GALLINA DE CAMPO ASADA



Figura N°- 30 Preparación ancestral de gallina asada

Fuente: [http://www.telecentros.pe/img\\_upload/b15941d29efbee7d4f33898eac448dcf/](http://www.telecentros.pe/img_upload/b15941d29efbee7d4f33898eac448dcf/)

### Ingredientes:

- 1 gallina de campo
- 100 gr de sal en grano

### Preparación:

- Trocear el pollo
- Salar las porciones de pollo
- Colocar las presas directamente al fuego o a la piedra.

## PREPARACIÓN DE GALLINA ASADA EN PIEDRA VOLCÁNICA



Figura N°- 31 Preparación ancestral de gallina asada

Fuente: Carolina Reinoso

#### Ingredientes:

- 1 Gallina de campo cortada en presas
- 250 ml aceite Achote
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto
- 5 gr Romero fresco en hojas
- Piedra Volcánica lo necesario

#### Preparación:

- Calentar la piedra volcánica
- Realizar una mezcla con los condimentos
- Dirigir al fuego las presas de gallina
- Bañar con la mezcla de condimentos

## 6.- HABAS



Figura N°- 32 Cosecha de habas

Fuente: <http://www.cocina.org/31-08-2009/recetario>

## VALOR NUTRICIONAL DE LAS HABAS FRESCAS

Por cada 100 gramos :<sup>23</sup>

- Calorías: 74
- Proteínas: 7 %
- Carbohidratos: 11.3 %
- Minerales: 124 mg
- Vitaminas : 25 mg

### **Nuevas características al producto:**

Para dar una nueva característica a las habas se utilizará para su cocción, especias nativas como el ají y paico para dar aroma al producto

### **Nuevos atributos al producto:**

Como nuevo atributo a las habas se va a realizar un puré de habas aderezado con espárragos que se extraen del penco.

---

<sup>23</sup> [www.boanicaonline.com](http://www.boanicaonline.com). 14- 01-2011

## PREPARACIÓN ANCESTRAL DE LAS HABAS



Figura N°- 33 Habas cocidas

Fuente: <http://www.mis-recetas.org/recetas/search?text=habas>

### Ingredientes:

- 1kl de habas
- 4 litros de agua
- Sal

### Preparación:

- Llevar a ebullición el agua
- Agregar la sal y las habas
- Dejar cocer
- Servir

## PREPARACIÓN DEL PURE DE HABAS



Figura N°- 34 Presentación del puré de haba

Fuente: Carolina Reinoso

### Ingredientes:

- 1Kl de habas cocinadas
- 1 cda de ají molido
- 50 gr de Espárragos
- Sal
- $\frac{1}{4}$  tz de fondo de ave

### Preparación:

- Triturar las habas cocidas
- Agregar los espárragos cortados en trozos
- Añadir fondo de ave
- Sazonar con sal y ají

## 7.- MAÍZ



Figura N°- 35 Cosecha de maíz

Fuente: Video tesis: Técnicas Ancestrales Marketing Culinario

### VALOR NUTRICIONAL DEL MAÍZ

Por cada 100 gramos:<sup>24</sup>

Seco: 365.2 Kcal

Fresco: 86 Kcal

---

<sup>24</sup> Anexo #2.Anexo # 21.INNE



	<b>Seco</b>	<b>Fresco</b>
Agua	10.3 gr	75.9 gr
Energía	365 Kcal	86 Kcal
Grasa	4.7 gr	1.18 gr
Proteína	9.4 gr	3.22 gr
Hidratos de carbono	74.2 gr	19.02 gr
Fibra	1 gr	2.7 gr
Potasio	287 mg	270 mg
Fósforo	210 mg	89 mg
Hierro	2.7 mg	.52 mg
Sodio	35 mg	15 mg
Manganeso	.48 mg	.16 mg
Magnesio	127 mg	37 mg
Calcio	7 mg	2 mg
Zinc	2.21 mg	.45 mg
Selenio	15.5 mcg	.6 mg
Vitamina C	0	6.8 mg
Vitamina A	469 UI	281 UI
	Vitamina B1	
(tiamina)	.38 mg	.20 mg

Vitamina B2		
(riboflavina)	.20 mg	.06 mg
Vitamina E	.78 mg	.090 mg
Niacina	3.62 mg	1.7 mg

Cuando llegaron los españoles el maíz se cultivaba en todo el territorio nacional. En efecto, el maíz como alimento ha sido utilizado desde aquellos tiempos hasta la actualidad en diferentes formas, sea en estado tierno, choclo, o maduro. El maíz tierno se consumía cocinado, se asaba al fuego o se freía en grasa de origen animal. Al grano entre tierno y maduro se lo denominaba cau, con él se hacía una masa que contenía sal, condimentos y era envuelta en la hoja de la mazorca, esta preparación se conoce como choclo tanda o humita.

Con el grano maduro se elaboraba mote. El mote se comía con sal o combinado: choclomote, chifle-mote, mote más fréjol tierno, mote pata, champús (preparación de mote con harina de maíz y dulce o miel) y colada de mote (se hace con el mote molido disuelto en agua y con dulce). Otra forma de consumir maíz era tostándolo y se denominaba camcha. La harina de maíz se obtenía moliendo el grano en un metate y se la utilizaba en la elaboración de tortillas, pan, tamales, arepas, zango y coladas o mazamoras variadas.

### **Nuevas características al producto:**

El maíz es uno de los alimentos mas ancestrales de América, y ha sido parte de nuestras costumbres e historia, a pesar del paso del tiempo su consumo no ha

desaparecido, es por esta razón que aun se elabora en nuestras casas, y ha sido tanto la demanda que hoy podemos encontrar el famoso tostado con chochos en las perchas de los micro mercados, es por este motivo que no cambiaremos las características a este producto.

### **Nuevos atributos al producto:**

Como nuevo atributo se hará pancitos de maíz como bocaditos que servirán como acompañamientos para el desayuno.

### **PREPARACIÓN ANCESTRAL DEL TOSTADO**



Figura N°- 36 Cosecha de maíz

Fuente: <http://cucollafruit.blogspot.com/2009/05/capulies-con-tostado.html>

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de maíz seco
- ¼ tz de manteca de chancho (sebo )
- Sal
- Cebolla blanca

Preparación:

- Colocar en el tiesto la grasa frotando para curar.
- Espera que se caliente
- Colocar el maíz en el tiesto
- Mover constantemente
- Cuando ya esté tostado adicional la sal y la cebolla cortada en mitades.

### PREPARACIÓN DEL PAN DE MAÍZ

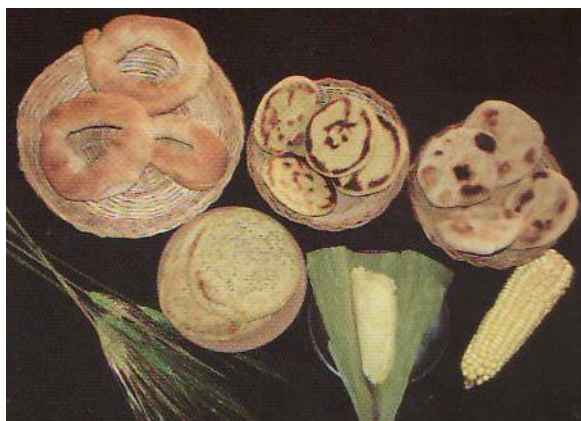


Figura N°- 37 Cosecha de maíz

Fuente: Carolina Reinos

Ingredientes:

- 150 grs. de harina de maíz,
- 150 grs. de harina de trigo,
- ½ cucharadita de sal,
- 100 grs. de mantequilla,
- 1 cda bicarbonato.
- ¼ de taza de leche.
- 1 huevo

Preparación:

- Mezclar ambas harinas y la sal, se les agrega la mantequilla derretida y después el bicarbonato y el huevo, ya disuelta en la leche, que debe estar tibia.
- Amasar bien la pasta, después se pone en una fuente aceitada, cubierta con papel plástico y dejar reposar en un sitio caliente, por una hora, para que aumente al doble su volumen.
- Amasarla de nuevo, acomodarla en un molde engrasado y enharinado, y hornearlo durante 40 minutos a 300°F.

## 8.-MORTIÑO



Figura N°- 38 Planta de mortiño

Fuente: <http://frutas-vitamina.blogspot.com/2009/08/mortino.html>

## VALOR NUTRICIONAL DEL MORTIÑO

Por cada 100 gramos:<sup>25</sup>

- Calorías: 75
- Proteína: 0.8
- Hidratos de carbono: 18.1 gramos
- Fibra: 2.9 gramos
- Vitaminas: 64mg

El Mortiño, prácticamente, está dejando de existir. Por esta razón se ha limitado el consumo de un alimento que históricamente vino a sustituir a la "chicha morada" que, en momentos rituales específicos, se hacía en base de maíz morado que era escogido y guardado en la comunidad por ciertas familias. Los campesinos distinguen dos variedades de Mortiño; uno que sirve para "veneno" (llamado chimblas) y otro que es el que se lo consume como alimento.

### **Nuevas características al producto:**

El producto como tal se consume hasta hoy para la preparación de la colada morada y son de alto valor nutritivo por lo que como nueva característica para el producto será tener un mejor método de conservación para este fruto. Como es de nuestro conocimiento existen época de abundancia y escasas de este fruto.

---

<sup>25</sup> Anexo # 12. INNE

### **Nuevos atributos al producto:**

Como un atributo importante para este fruto se elabora un crocante de mortiño como postre, el cual será preparado con un crocante que contendrá toste quinua y avena.

### **PREPARACIÓN ANCESTRAL COLADA DE MORTIÑO**



Figura N°- 39 Colada de mortiño

Fuente: <http://artigoo.com/coladamoradarecetacoladamoradaecuatorial>

### **Ingredientes:**

- 100 gr Harina de maíz morada
- 50 gr de panela
- 150 gramos de mortiño
- 1.5 litros de agua
- 1 ishpingo

Preparación:

- Hacer hervir el agua
- Añadir el mortiño, el azúcar , 1 ishpingo y la panela
- Cernir y reservar
- Aparte diluir la harina con un poco de agua
- Colocar en la preparación anterior y hervir, hasta que este cocinado y al punto.

### **PREPARACIÓN DEL CROCANTE DE MORTIÑO**



Figura N°- 40 Crocante de mortiño

Fuente: Carolina Reinoso

Ingredientes:

- 2 tz de harina
- 125 gr de mantequilla
- 125 gr de Frutilla
- 125 gr de mortiño



- ½ tz de azúcar
- ¼ tz de tocte
- ¼ tz de avena
- ¼ tz de quinua
- 1 molde de barro

Preparación:

- Preparar la masa mezclando la harina y la mantequilla. Estirar en un molde de barro.
- Hacer el relleno mezclando la harina ¼ tz de harina, azúcar, la frutilla picada y el mortiño. Colocar la encima de la masa.
- Esparcir sobre la preparación la quinua, el tocte ,y la avena
- Llevar al horno hasta que se cocina a 350 F.

## 9.- PAPA



Figura N°- 41 Cosecha de papas

Fuente: <http://todococinarecetas.com/recetas-papas-gratinadas.html>

## VALOR NUTRICIONAL DE LA PAPA

Por cada 100 gramos:<sup>26</sup>

- Calorías: 101
- Proteínas: 2.3 gramos
- Hidratos de carbono :23.3
- Vitaminas : 4 mg

El cultivo de papa en Ecuador se realiza en la Sierra, en alturas comprendidas entre los 2700 a 3400 msnm, sin embargo los mejores rendimientos se presentan en zonas ubicadas entre los 2.900 y 3.300 msnm donde las temperaturas fluctúan entre 11 y 90C.

La papa se produce en las diez provincias de la Sierra, constituyéndose las más representativas por el volumen de producción, Carchi, Pichincha, Tungurahua, Chimborazo y Cotopaxi. Las variedades cultivadas preferentemente en la zona Norte son Superchola, Gabriela, Esperanza, Roja, Fripapa y María; en la zona Centro Gabriela, Esperanza y María, Frypapa y las nativas Uvilla y Leona Blanca; y en la zona Sur Bolona, Esperanza, Gabriela y Jubaleña.

### **Nuevas características al producto:**

Las papas deshidratadas ha sido una de las técnicas ancestrales de conservación, antiguamente estas servían como semilla, o para alimento de cerdos al deshidratarse pierde liquido, y para volver a su estado natural necesita agua, para su hidratación se puede usar fondos ya sea de ave o fondo un fondo oscuro, así se podrá dar nuevas características para su sabor.

---

<sup>26</sup> Anexo # 6. INNE

### **Nuevos atributos al producto:**

Como gastronoma pudo recomendar dar una innovación a la papa como es la realización de pristiños de papa acompañado de una miel de mortiño.

### **PREPARACIÓN ANCESTRAL DESHIDARATADA**



Figura N°- 42 Papa deshidratada

Fuente: [http://www.freshplaza.es/news\\_detail.asp?id=25490](http://www.freshplaza.es/news_detail.asp?id=25490)

### **Ingredientes:**

- Papa

### **Preparación:**

- Someter la papa al sol
- Después de esto almacenarlo en un cuarto oscuro

## PREPARACIÓN DEL PRISTIÑOS DE PAPA



Figura N°- 43 Pristiño de papa

Fuente: <http://www.vegetomania.com/budines/pristiño-de-papas>

### Ingredientes:

- 500 gramos de papa deshidratada sin piel
- 1 huevo
- 1 cda de sal
- 500 ml de aceite
- $\frac{1}{4}$  tz de agua

### Preparación:

- Moler la papa deshidratada
- Mesclar con el huevo la sal y un poco de agua
- Formar una masa
- Freír y Servir con miel de mortiño

## 10.- ZAMBO



Figura N°- 44 Planta de zambo

Fuente: Carolina Reinoso

### VALOR NUTRICIONAL DEL ZAMBO

Por cada 100 gramos:<sup>27</sup>

- Calorías: 19
- Proteína: 0.3 gramos
- Hidratos de carbono: 7.5 gramos
- Fibra: 0.6 gr
- Vitaminas: 30 mg

#### Nuevas características al producto:

Cabe recalcar que el zambo es un producto que crece sin necesidad de cultivo, este se da principalmente en quebradas, huertos, zonas donde haya escasos de sol, la sopa de zambo es una de las más consumidas en la sierra ecuatoriana, y como nueva característica se recomienda cultivar de una manera más técnica el producto.

---

<sup>27</sup> Anexo # 10. INNE Quito 1953

### **Nuevos atributos al producto:**

Como nuevo atributo se realizará una crema de sambo preparada de manera más profesional, con una decoración de pepa de zambo triturada.

### **PREPARACIÓN ANCESTRAL DE SOPA DE ZAMBO**



Figura N°- 45 Sopa de zambo

Fuente: Carolina Reinoso

### **Ingredientes:**

- 1 kl de sambo tierno
- 1 libra de hueso de res
- Cebolla blanca picada
- 1 ajo machacado
- ½ libra de mellocos
- ½ Libra de habas
- ½ Arveja

- ½ Libra de frejol
- 1 litro de agua
- 2 chochos tiernos en trozos
- 2 cucharadas de maní molido
- 1 tz de leche
- 1 cda de cilantro picado

Preparación:

- Poner a cocinar en el agua el sambo picado
- Hacer un refrito a la cebolla, ajo y hueso
- Colocar en la preparación anterior
- Dejar que hierva y adicionar los granos
- Esperar que se cocine y añadir la leche el maní y cilantro mezclados
- Dejar hervir y rectificar.

### **PREPARACIÓN DE CREMA DE ZAMBO**



Figura N°- 46 Crema de zambo

Fuente: Carolina Reinoso

#### Ingredientes:

- 1 litro de fondo de res
- 1/2litro de leche
- 25 gr de harina
- 25 gramos de mantequilla
- 1 kl de zambo
- Sal
- Pepas de zambo tostadas y trituradas.

#### Preparación:

- Cocinar el zambo y licuar
- Hacer una roux morena
- Anadir la leche, y el fondo
- Adicionar el sambo
- Dejar hervir
- Anadir la sal
- Rectificar
- Decorar con pepas de zambo molido.



## **ESTRATEGIAS DEL MARKETING EMPLEADAS**

### **Estrategias de Marketing aplicadas al producto**

- **Incluir nuevas características al producto:**

Se puede dar nuevas mejoras a los productos empleando condimentos de la temporada y a su vez acompañando las preparaciones con productos nativos de la zona.

Dar nuevas mejoras a la elaboración de platos así como a las técnicas ancestrales mediante una presentación gourmet al momento de presentar un plato para que deguste el comensal, se puede utilizar una decoración ancestral con una vajilla de barro que es elegante y tradicional.

Dar utilidades innovadoras a los productos de mayor consumo mediante la aplicación de técnicas ancestrales más representativas como se muestra en la elaboración de un charqui tradicional en un goulash.

- **Incluir nuevos atributos al producto**

Un nuevo diseño en su decoración al utilizar para la presentación de productos utensilios ancestrales de fácil adquisición y con gran variedad de forma y colores.

Se puede incluir un logo en el diseño del plato para captar la atención del cliente.

- **Incluir nuevos servicios al cliente**

Se puede hacer una cocina demostrativa donde la elaboración sea a la vista del cliente, de esta manera se captará la atención del cliente e impartir conocimientos mientras se realiza la preparación.

El propósito de esta guía es mostrar los productos de mayor consumo aplicando técnicas ancestrales, al mismo tiempo se ha recomendado estrategias de marketing para cada producto, sin embargo para la aplicación de estrategias se realizó un estudio práctico de este modo se escogieron las estrategias más acordes para todos los productos.

Cabe mencionar que cada producto y técnica ancestral es diferente es por este motivo que se realizó un análisis global donde recomendamos las técnicas más convenientes para su utilización.

Se debe considerar que nos movemos en un mercado que ya conocemos pero que a su vez está imponiendo una regeneración del producto a los nuevos gustos y necesidades de los usuarios.

Una estrategia de marketing importante es asegurar la calidad y la presentación. Muchos líderes en el mercado pierden el mercado por no modernizar su producto dado este caso es fundamental en nuestro caso aplicar estrategias para rescatar nuestros productos ancestrales.

La innovación no es considerada universalmente importante o deseable. Hay personas a quienes no les gusta el cambio y por lo tanto prefieren que la innovación se detuviera. Por otra parte, otras personas adoran el cambio, lo cual se debe a la creencia de que la innovación significa progreso.

En esta guía se continúa manteniendo tanto productos como técnicas ancestrales algo ya existente pero casi olvidado por lo que viene a ser rescate visto como innovación en nuestros días donde la tecnología ha dejado de lado el uso de utensilios y técnicas ancestrales.

### **Estrategias de marketing aplicadas al servicio**

Como profesional del área de Administración de empresas Gastronómicas se podrá proponer estrategias para el servicio como son las siguientes:

La primera impresión es la que cuenta por eso es indispensable poseer un uniforme adecuado, limpio y cómodo.

### **Uniforme**

a) Uniforme para meseros:

- Camisa tipo otavaleña bordada
- Pantalón negro
- Lito bordado con diseño ecuatoriano
- Zapatos negros
- Delantal blanco con fillos decorativos y bordado

b) Uniforme para chef

- Chaqueta blanca, doble botón decorara tradicional
- Pantalón mil colores
- Delantal negro
- Toca color blanco

## **Entorno**

Todo establecimiento gastronómico tiene un entorno de acuerdo al giro de negocio, nuestras estrategias en servicio va dirigido a restaurantes que oferten comida ecuatoriana que aun conserve técnicas ancestrales.

## **Decoración**

La decoración es algo muy importante ya que el comensal debe sentirse a gusto, no debe existir contaminación visual.

Se recomienda decorar con paisajes y lugares turísticos donde los paisajes reflejen la belleza exuberante y diversidad nacional.

Cabe recalcar en su decoración pintores ecuatorianos y presentación musical de grupos o artistas ecuatorianos.

Los colores es algo que no se debe exagerar al momento de decorar así como dejar el espacio suficiente para poder moverse entre mesa mesa y entre mesa silla.

La mueblería debe ser de una decoración muy elegante y a la vez tradicional.

## **Música**

La música es algo indispensable a la hora de servirse algún alimento pues esto a más de relajarnos, da un toque elegante al restaurante.

Podemos promocionar la música nacional.

## Presentación de los platos

Luego de haber realizado el estudio respectivo y analizar las estrategias del marketing para el producto, paso a recomendar algunas estrategias para su presentación.



Figura N°- 47 Platos de cerámica

Fuente: Carolina Reinoso

- “La comida entra por los ojos”. Nada mejor que la presentación de alimentos preparados con técnicas ancestrales, en una vajilla de barro.
- La mejora que se obtendrá al mejorar y al mismo tiempo conservar técnicas ancestrales.
- La decoración que se usará con condimentos ancestrales y el garnish presentado en cada plato.
- En cuanto a su diseño se pueden cambiar de color, hoy en día se puede visitar el mercado artesanal donde se podrá encontrar variedad de vajillas de diferentes diseños y colores, a demás replicas de vasijas ancestrales que se puede ocupar para decoración visual.

## **6. MARCO METODOLÓGICO**

Para recopilar información acerca de nuestro tema se va a utilizar las siguientes técnicas de investigación:

### **6.1. BIBLIOGRAFÍA**

Se utilizara como fuente bibliográfica libros relacionados con el tema y artículos publicados por historiadores y cronistas ecuatorianos. Se hará uso de la bibliografía encontrada en internet.

### **6.2. OBSERVACIÓN**

Consiste en observar a las personas cuando efectúan su trabajo

**Para la preparación para la observación se realizaran los siguientes pasos:**

- Determinar y definir aquella que va a observarse.
- Estimar el tiempo necesario de observación.
- Obtener la autorización de la gerencia para llevar a cabo la observación.
- Explicar a las personas que van a ser observadas lo que se va a hacer y las razones para ello.

#### **Conducción de la observación**

- Familiarizarse con los componentes físicos del área inmediata de observación.
- Mientras se observa, medir el tiempo en forma periódica.
- Anotar lo que se observa lo más específicamente posible, evitando las generalidades y las descripciones vagas.

- Si se está en contacto con las personas observadas, es necesario abstenerse de hacer comentarios cualitativos o que impliquen un juicio de valores.
- Observar las reglas de cortesía y seguridad.

### **Después de la observación**

- Documentar y organizar formalmente las notas, impresionistas, etc.
- Revisar los resultados y conclusiones junto con la persona observada.

### **6.3. DOCUMENTAL**

es la representación de la realidad vista por algo audiovisual. La organización y estructura de imágenes, sonidos (textos y entrevistas) según el punto de vista del autor determina el tipo de documental.

Por otra parte, el Documental Cinematográfico y Televisivo, se caracteriza por no poseer mucho control sobre las imágenes mostradas, ni la existencia de un argumento predeterminado. De este modo, se trata mostrar realidades de la forma más objetiva que sea posible, aún cuando sea necesario el uso de la narración, la música y determinados efectos para poder narrar los hechos que muestran las imágenes. Dentro de esta rama de los documentales existen dos tipos: una en la que quienes captan las imágenes tienen un rol participativo, siendo testigos y

también protagonistas de lo captado, otro tipo, en el que sólo se capta la realidad sin aparecer ante las cámaras.

Los documentales y videos van a ser observados y recopilados para la elaboración de un informe que van a ir de la mano con las demás técnicas de investigación.



## **7.- PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Para la realización de esta tesis se ha usado en especial el método de observación, de esta manera se obtuvo información que ha sido parte para del sustento de la tesis.

Para su verificación se ha realizado un film donde se encuentra registrado algunas técnicas ancestrales que aún se conservan, además se encuentran como anexos tablas de los cultivos ancestrales y composición nutricional de las mismas.(Anexo # 22)

Como apoyo para la indagación se ha utilizado información de los laboratorios de la facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad Central de Ecuador Y Politécnica Nacional así como el instituto nacional de nutrición y el INIAP.

Para la parte teórica relacionada a las estrategias del marketing se hizo una investigación bibliográfica en documentos, artículos, libros, de esta manera se seleccionó las estrategias de marketing más adecuadas para el propósito que era rescatar las técnicas ancestrales a través de estrategias de marketing.

## **8.- MARCO EVALUATIVO**

### **8.1. Evaluación de cumplimiento de los objetivos**

- El objetivo general de crear una guía de productos elaborados con técnicas ancestrales de la sierra ecuatoriana más representativos y que aún se consume recomendando estrategias del marketing culinario para su rescate, para llegar al fin de este objetivo primero se realizó el reconocimiento de técnicas ancestrales y alimentos más representativos utilizados en la sierra ecuatoriana.
- Luego de esto se analizó las estrategias de marketing gastronómico más acorde, para potencializar la cocina ancestral
- Como resultado de esta investigación se creó una guía de productos ancestrales de la sierra ecuatoriana recomendando estrategias del marketing gastronómico con el fin de rescatar nuestras tradiciones culinarias.

## **8.2. Evaluación del impacto**

El motivo principal de esta tesis era despertar el interés, en nuestra cultura gastronómica, al desarrollar el tema: LAS TECNICAS ANCESTRALES Y EL MARKETING CULINARIO, se pudo descubrir una infinidad de información, que aportó para la tesis y que queda como sustento en un DVD, esta información debe ser difundida y para tal propósito se repartirá la información a profesores, a la biblioteca de la Institución UNIBE.

Hoy en día haciendo uso de la tecnología se puede difundir cualquier información que sea de nuestro interés.

Queda claro que el impacto de esta tesis es netamente social, pues pude percibir el desinterés de nuestra cultura, al buscar información, muchos de los libros que sirvieron para el desarrollo de la tesis ya no estaban en funcionamiento, en facultades como en la de biología y de ciencias agrícolas de algunas universidades la información no es tan actual, mientras que en institutos como el INIAP, INNE, CONADE la información es más reciente.

Como futuros profesionales se podrá evaluar el impacto y realmente aspiro a que este trabajo realizado con dedicación y esmero aporte a la sociedad para incentivar el consumo de productos ancestrales, y a rescatar las técnicas ancestrales mediante la aplicación del marketing gastronómico.

## **9.- MARCO CONCLUSIVO**

### **9 .1. CONCLUSIONES**

- El Ecuador es diverso y posee una inmensa cultura que en muchos pueblos aún conservan, pero que se la está perdiendo por las nuevas tendencias gastronómicas, y el cambio climático.
- La falta de interés de nuestra cultura ha sido un factor importante para que gran parte de las técnicas ancestrales desaparezcan, sin embargo, el buen sabor y la producción de ciertos alimentos ha hecho que no desaparezcan ciertas maneras culinarias.
- El marketing gastronómico posee un abanico de estrategias, destinadas a la plaza, precio, promoción, y producto, para la realización del trabajo de investigación se ha utilizado las estrategias para el producto, recomendando de esta manera dar innovación y mejora a platillos ecuatorianos.

## 9.2.-RECOMENDACIONES

- Aprovechar los recursos que posee el Ecuador y como profesionales de la carrera de gastronomía aplicar nuestros conocimientos para mejorar los productos y lanzarlos al mercado.
- Es recomendable actualizar los conocimientos día a día en reportajes de turismo, nuevas tendencias gastronómicas y nuevas herramientas del marketing para que de esa manera podamos estar mejor preparados para las innovaciones que tengamos en mente.
- Como gastrónomos incentivar para que los futuros colegas se dediquen a motivar a futuros profesionales de gastronomía para que cultiven y mejoren semillas de productos ancestrales, con el propósito de incrementar el consumo de productos ecuatorianos que poseen un alto contenido nutricional y que son de agrado para el paladar.

### **9.3 BIBLIOGRAFÍA**

#### **Textos**

- Kotler A, Fundamentos de Marketing, 6ta. Edición, de Hall, Pág. 20
- Stanton, Etzel y Walker, Mc Graw Hill Fundamentos de Marketing, 13a. Edición, - Interamericana, Pág. 10.
- Marketing Planeación Estratégica de la Teoría a la Práctica, 1er. Tomo, de McCarthy y Perrault, McGraw Hill, Pág. 36.
- Estrella E, (1988), El pan de América , Quito – Ecuador .
- Salazar e, (1984), cazadores, recolectores del antiguo Ecuador, Cuenca – Ecuador. Banco Central del Ecuador.

#### **Publicaciones en artículos**

- Figueroa S, 2000 Ministerio de agricultura y Ganadería,“ Programa nacional de forestación, Departamento de administración de áreas naturales y vida silvestre.
- Escuela politécnica nacional 1983, “Mamíferos Ecuatorianos”, Quito, Septiembre.
- De la Torre L, 2006“Enciclopedia de las plantas útiles del ecuador. U.C.E. Herbario Q.C.A. 2008, departamento de ciencias biológicas de la U.C.E.

## Publicaciones accesibles vía web

- Foodconsulting, 15- 11 -2010  
<http://www.foodconsulting.com.ar/articulos05.asp>
- Cayambis “ Pablo Guan 12-12- 2010  
<http://www.scribd.com/doc/17085427/Alimentos-Cayambis-Pablo-Guana>
- Cursos y seminarios , 13 -12 -2010  
<http://www.cursosyseminarios.com/curso-marketing-gastronomico-1635>
- Instituto Nacional de Nutricion, 6-01-2011  
<http://ecuador.nutrinet.org/noticias/1/345-el-instituto-nacional-de-nutricion-inan>
- Instituto nacional autónomo de investigaciones agropecuarias 13 -03-01  
<http://www.iniap-ecuador.gov.ec/bd.php>

## 9.4. ANEXOS

### ANEXO N°-1

Producción de vegetales útiles para la alimentación  
1970-1980 en toneladas métricas.

Productos	Origen		Años		Déficit/ % superávit 1970/80
	Introducido	Nativo	1970	1980	
<i>Cereales</i>					
Maíz suave.....		X	167.990	45.266	- 69.2
Trigo.....	X		81.000	31.113	- 61.6
Arroz.....	X		96.031	380.614	+ 296.0
Maíz duro.....		X	101.516	196.414	+ 93.5
<i>Leguminosas</i>					
Fréjol.....		X	41.331	26.275	- 34.4
Habas.....	X		15.009	4.574	- 69.7
Chochos.....		X	3.126	174	- 94.4
<i>Tubérculos</i>					
Papa.....		X	541.794	323.222	- 40.0
Yuca.....		X	266.251	229.313	- 13.9
Camote.....		X	10.463	2.705	- 74.1
<i>Hortalizas</i>					
Lechuga.....	X		11.286	5.740	- 49.1
Col.....	X		77.968	24.760	- 68.2
Tomate.....		X	24.186	38.147	+ 57.7
<i>Oleaginosas</i>					
Palma africana.....	X		21.483	198.300	+ 923.0
Soya.....	X		600	33.549	+5.491.0
Maní.....		X	5.270	13.643	+ 159.0

Fuente: Unidad de Nutrición CONADE (Freire 1984)



ANEXO N°- 2

Variedades de maíz

Variedad	Características
«Amarillo»	: Grande, blando.
«Blanco»	: Grande, largo, delicadísimo.
«Canguil»	: Chico, algo duro, puntiagudo.
«Carapali»	: Mediano, blanco, con una punta aguda roja.
«Chulpi»	: Blanco, mediano, chupado, muy tierno y gustoso.
«Negro»	: Grueso, grande, algo duro; negro, mediano, blando.
«Tumbaque»	: Grueso, chato, pardo y blando.
«Morocho»	: Pequeño, medio amarillo, durísimo, destinado a la chicha, nada bueno para comer.

Razas andinas	Razas no andinas
Sabanero ecuatoriano	Canguil
Mishca	Cónico dentado
Kello ecuatoriano	Uchima
Chillo	Clavito
Chulpi ecuatoriano	Tusilla
Huandango	Gallina
	Candela
	Chococoño (ecuatoriano)

Fuente : Historia del Reino de Quito; Padre Juan de Velasco; 1946 I:95

ANEXO N°- 3

Valoración de las proteínas presentes en el huevo(valor patrón) y en las semillas de maíz amarillo(gramos por 100 de proteína)

Aminoácidos esenciales	Huevo*	Maíz amarillo**
Arginina .....	6.6	4.6
Histidina.....	2.4	2.9
Lisina.....	6.6	2.4
Isolucina .....	6.6	3.1
Leucina.....	8.8	13.1
Metionina .....	3.1	0.6
Fenilalanina .....	5.8	4.9
Treonina.....	5.0	3.6
Triptófano.....	1.7	0.6
Valina .....	7.4	4.2

Fuente : \* Michel 1968; 43 - \*\*Gôhl 1982; 494

## ANEXO N°- 4

## Composición de las leguminosas nativas

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Hume- dad	Valor ener- gético	Protei- na	Extrac- to eté- reo	Hidra- tos de carbo- no	Fibra	Geniza	Ca	P	Fe	Caro- teno	Tiami- na	Ribo- flavina	Niaci- na	Ácido ascór- bico	Fuente
	%	Cal	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Fréjol del país (común).....	8.9	348	22.7	1.5	63.2	4.2	3.7	121	437	8.9	.00	.01	.03	1.03	—	1
Fréjol payar (pallares).....	10.2	346	19.3	1.3	65.8	4.4	3.4	176	419	6.1	.00	.01	.03	.86	—	1
Pallares con cáscara.....	13.0	330	19.9	1.1	61.8	4.9	4.0	61	283	4.3	.00	.25	.26	2.17	—	2
Maní crudo.....	6.4	552	29.6	46.3	15.1	1.7	2.6	70	477	2.2	.02	.65	.16	13.35	—	1
Chocho crudo, seco.....	10.4	419	41.2	15.0	29.9	8.8	3.5	90	635	5.5	.13	.47	.44	2.57	—	1
Chocho cocinado.....	71.3	136	17.3	7.4	3.6	1.0	.4	32	89	2.5	.11	.00	.02	.00	—	1
Pito (¿porotón?).....	84.2	48	4.4	.2	10.0	2.4	1.2	108	80	2.2	110*	.19	.19	1.2	37	3

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los Alimentos Ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.(2) Collazos, C.: *La composición de los alimentos peruanos*. Ed. Médica. Lima, 1957 (2.ª ed.).(3) INCAP-ICNND: *Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina*. Interamericana, México, 1978 (2.ª ed.).

\* Vit. A. Actividad mcg.

ANEXO N°- 5

Composición de algunas semillas, harinas y alimentos preparados de maíz  
Composición de las leguminosas nativas

Composición por 100 gramos de porción comestible

Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Fréjol del país (común).....	8.9	348	22.7	1.5	63.2	4.2	3.7	121	437	8.9	.00	.01	.03	1.03	—	1
Fréjol payar (pallares).....	10.2	346	19.3	1.3	65.8	4.4	3.4	176	419	6.1	.00	.01	.03	.86	—	1
Pallares con cáscara.....	13.0	330	19.9	1.1	61.8	4.9	4.0	61	283	4.3	.00	.25	.26	2.17	—	2
Maní crudo.....	6.4	552	29.6	46.3	15.1	1.7	2.6	70	477	2.2	.02	.65	.16	13.35	—	1
Chocho crudo, seco.....	10.4	419	41.2	15.0	29.9	8.8	3.5	90	635	5.5	.13	.47	.44	2.57	—	1
Chocho cocinado.....	71.3	136	17.3	7.4	3.6	1.0	.4	32	89	2.5	.11	.00	.02	.00	—	1
Pito (zporotón?).....	84.2	48	4.4	.2	10.0	2.4	1.2	108	80	2.2	110*	.19	.19	1.2	37	3

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los Alimentos Ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

(2) Collazos, C.: *La composición de los alimentos peruanos*. Ed. Médica. Lima, 1957 (2.ª ed.).

(3) INCAP-ICNND: *Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina*. Interamericana, México, 1978 (2.ª ed.).

\* Vit. A. Actividad mcg.

Tortillas de harina de maíz.....	34.0	270	5.6	1.6	58.3	1.4	.5	14	92	.7	.03	.19	.08	1.29	—	1
----------------------------------	------	-----	-----	-----	------	-----	----	----	----	----	-----	-----	-----	------	---	---

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de Composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

Alimento y su descripción	Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Cistina	Fenilalanina	Tirosina	Treonina	Triptofano	Valina	Fuente
Fréjol común	4.2	7.6	7.2	1.1	0.8	5.2	2.5	4.0	ND	4.6	(1)
Fréjol de Lima (Pallares)	5.0	8.1	7.4	1.2	1.0	6.1	3.2	4.2	1.0	5.2	(1)
Cacahuete (maní)	3.4	6.4	3.5	1.2	1.2	5.0	3.9	2.6	1.1	4.2	(1)
Altramuz (chocho?)	4.4	7.2	5.3	0.8	1.4	3.7	3.5	3.6	1.0	4.0	(1)

(1) Aykroyd, W. R.: *Las leguminosas en la Nutrición Humana*. FAO, Roma, 1982.

ND No determinado.

ANEXO N°- 6

Composición de los tubérculos, raíces y rizomas

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Papa yungara.....	79.8	76	1.5	.0	17.8	.5	.9	5	57	2.0	.04	.04	.3	1.42	22	1
Papa chola cocida (con cáscara).....	73.5	101	2.3	.1	23.3	.3	.8	8	32	1.2	0.7	0.8	.02	2.77	15	1
Papa chola cocida (sin cáscara).....	72.9	104	2.0	.1	24.3	.3	.7	9	27	1.3	.06	.07	.01	2.26	17	1
Mellico.....	86.3	50	1.1	.2	11.8	.3	.6	5	38	.7	.01	.06	.03	.53	24	1
Oca fresca.....	82.4	67	.7	.0	16.1	.5	.8	5	39	.9	.02	.07	.03	.42	37	1
Oca asoleada.....	66.9	128	1.1	.1	30.8	1.0	1.1	7	64	1.3	.05	.09	.05	1.03	33	1
Mashua.....	92.1	30	1.3	.2	5.9	.6	.4	17	22	.2	—	.13	.12	.70	87.9	2
Mauka (Miso)																
Base seca.....	—	—	6.85	.72	86.98	1.25	4.20	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Base húmeda.....	65.0	—	2.38	.25	30.47	.43	1.47	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Miso																
Base seca.....	—	—	6.2	2.7	85.4	2.1	3.6	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Base húmeda.....	81.5	—	1.1	.5	15.8	.4	.7	—	—	—	—	—	—	—	—	4

- (1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.  
 (2) Collazos, C.: *La composición de los alimentos peruanos*. Ed. Médica, Lima, 1957 (2.ª ed.).  
 (3) Estación Experimental La Molina, Lima (cit. por Montaldo, 1972: 233).  
 (4) Laboratorio de la Facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad Central, Quito, 1983.

ANEXO N°- 7

Composición de aminoácidos esenciales de las leguminosas nativas

Alimento y su descripción	Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Cistina	Fenilalanina	Tirosina	Treonina	Triptofano	Valina	Fuente
Fréjol común	4.2	7.6	7.2	1.1	0.8	5.2	2.5	4.0	ND	4.6	(1)
Fréjol de Lima (Pallares)	5.0	8.1	7.4	1.2	1.0	6.1	3.2	4.2	1.0	5.2	(1)
Cacahuete (maní)	3.4	6.4	3.5	1.2	1.2	5.0	3.9	2.6	1.1	4.2	(1)
Altramuz (chocho?)	4.4	7.2	5.3	0.8	1.4	3.7	3.5	3.6	1.0	4.0	(1)

(1) Aykroyd, W. R.: *Las leguminosas en la Nutrición Humana*. FAO, Roma, 1982.

ND No determinado.

ANEXO N°- 7

Composición de los tubérculos, raíces y rizomas

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Papa yungara.....	79.8	76	1.5	.0	17.8	.5	.9	5	57	2.0	.04	.04	.3	1.42	22	1
Papa chola cocida (con cáscara).....	73.5	101	2.3	.1	23.3	.3	.8	8	32	1.2	0.7	0.8	.02	2.77	15	1
Papa chola cocida (sin cáscara).....	72.9	104	2.0	.1	24.3	.3	.7	9	27	1.3	.06	.07	.01	2.26	17	1
Mellico.....	86.3	50	1.1	.2	11.8	.3	.6	5	38	.7	.01	.06	.03	.53	24	1
Oca fresca.....	82.4	67	.7	.0	16.1	.5	.8	5	39	.9	.02	.07	.03	.42	37	1
Oca asoleada.....	66.9	128	1.1	.1	30.8	1.0	1.1	7	64	1.3	.05	.09	.05	1.03	33	1
Mashua.....	92.1	30	1.3	.2	5.9	.6	.4	17	22	.2	—	.13	.12	.70	87.9	2
Mauka (Miso)																
Base seca.....	—	—	6.85	.72	86.98	1.25	4.20	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Base húmeda.....	65.0	—	2.38	.25	30.47	.43	1.47	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Miso																
Base seca.....	—	—	6.2	2.7	85.4	2.1	3.6	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Base húmeda.....	81.5	—	1.1	.5	15.8	.4	.7	—	—	—	—	—	—	—	—	4

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

(2) Collazos, C.: *La composición de los alimentos peruanos*. Ed. Médica, Lima, 1957 (2.ª ed.).

(3) Estación Experimental La Molina, Lima (cit. por Montaldo, 1972: 233).

(4) Laboratorio de la Facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad Central, Quito, 1983.

ANEXO N°- 7

Composición de los tubérculos, raíces y rizomas (continuación)

Composición por 100 gm de porción comestible																
Alimento y su Descripción	Humedad	Valor Energético	Proteína	Extracto Etéreo	Hidratos de Carbono	Fibra	Cenizas	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico	Fuente
	%	Cal	gm	gm	gm	gm	gm	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Yuca Blanca	63.1	146	.6	.2	35.3	1.0	.8	26	43	1.2	.02	.03	.02	.58	54	1
Camote morado	69.0	114	1.1	.1	28.8	1.1	1.0	19	50	2.1	.03	.11	.03	.70	48	1
Zanahoria blanca	71.1	112	1.0	.1	26.9	.6	.9	19	55	.9	.11	.07	.02	3.67	31	1
Jícama	82.2	67	.7	.3	16.2	.6	.6	15	41	.6	.26	.02	.02	1.46	25	1
Jícama	90.9	—	.1	.3	8.1	.3	.3	15	15	—	—	—	—	—	—	2
Achira	66.8	123	.9	.1	31.3	.5	.9	15	63	1.4	.01	.03	.01	.45	7	1
Ñame	72.8	104	1.2	.1	24.8	.7	1.1	37	22	1.0	.01	.12	.03	.46	12	1
Papa china	72.3	101	2.2	.2	24.3	.5	1.0	35	10	1.2	.04	.09	.03	1.26	7	1

(1) Instituto Nacional de Nutrición; *Tabla de Composición de los alimentos Ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

(2) Laboratorio de la Facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad, Quito, 1983.



ANEXO N°- 8

Composición de aminoácidos esenciales

Alimento y su descripción	Isoleucina	Leucina	Lisina	Metionina	Cistina	Fenilalanina	Tirosina	Treonina	Triptofano	Valina	Fuente
Patata (tubérculos).....	4.0	6.0	5.6	—	—	4.4	4.0	3.7	2.0	5.2	1
Yuca (tubérculos).....	5.0	5.6	6.2	0.6	—	3.5	—	3.8	0.5	4.5	1
Batata (camote, tubérculos)...	4.0	5.7	4.1	1.1	1.6	5.4	4.5	3.4	1.8	5.2	1
Ñame blanco (tubérculos).....	3.3	5.2	3.5	0.9	0.8	4.7	3.3	3.1	—	4.4	1
Taro (tubérculo).....	0.6	4.3	7.0	5.1	2.3	4.0	3.1	13.6	—	5.8	1

<sup>1</sup> Göhl, *Bo: Piensos tropicales*. FAO, Roma, 1982.

ANEXO N°- 9

Comparación de los componentes mayores y menores de las hortalizas nativas y las introducidas en 100 gramos de porción comestible

Composición por 100 gramos de porción comestible															
Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.
<i>Hortalizas nativas</i>															
Bledo.....	81.1	56	5.4	1.0	9.7	1.7	2.8	535	111	12.7	8.93	.05	.41	1.74	102
Paico.....	85.1	44	4.6	.8	7.4	1.8	2.1	366	60	8.3	6.53	.08	.37	2.77	91
Berro.....	89.7	30	4.4	.6	4.0	.8	1.3	195	84	2.7	5.38	.19	.26	1.17	141
Huacamullo.....	90.1	31	2.5	.8	5.1	1.2	1.5	543	52	6.6	3.26	.08	.20	.92	22
Mastuerzo.....	86.3	48	1.8	1.2	9.2	.5	1.4	211	85	1.3	9.13	.09	.35	1.04	25
Verdolaga.....	91.2	26	2.0		5.0	.9	1.4	79	32	3.6		.02	.10	.5	23
Lengua de vaca.....	92.6	21	1.5	.3	4.1	.9	1.5	74	56	5.6		.06	.08	.4	30
<i>Hortalizas introducidas</i>															
Acelga.....	91.4	26	2.4	.6	4.3	.9	1.3	87	34	5.2	3.39	.07	.22	.74	27
Col.....	91.9	26	1.2	.1	6.3	.8	.5	28	33	.9	.09	.07	.03	.24	35
Espinaca.....	93.0	20	1.8	.4	3.6	.6	1.2	59	26	3.5	3.01	.02	.14	.52	32
Lechuga.....	96.6	11	.7	.2	2.2	.6	.3	19	23	.6	.16	.03	.03	.24	4
Coliflor.....	91.5	26	2.5	.2	5.1	1.0	.7	27	59	1.2	.06	.08	.08	.58	88

Fuentes: Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

INCAP-ICNND: *Tabla de composición para uso en América Latina*. Interamericana, México, 1978 (2ª ed.).

Hurtado, C.: «Nuevas hortalizas para mejorar la alimentación». *Boletín del Ministerio de Agricultura* (Lima, 2: 1-40, 1978).

ANEXO N°- 10

Composición de las cucurbitáceas

Composición por 100 gramos de porción comestible

Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Zapallo tierno.....	89.5	36	.7	.1	9.3	.5	.4	13	22	.7	.46	.05	.02	.31	24	1
Zapallo maduro.....	86.5	46	.8	.1	12.0	.8	.6	15	29	1.3	1.15	.04	.03	.62	15	1
Zambo tierno, grande.....	94.5	19	.3	.1	4.9	.5	.2	24	13	.3	.04	.02	.01	.26	18	1
Zambo maduro.....	91.4	31	.2	.5	7.5	.6	.4	21	6	.5	.00	.01	.02	.22	4	1
Cidrayota.....	86.8	44	1.8	.1	10.3	.6	1.0	28	80	.9	.03	.02	.03	.68	16	1
Achogcha.....	88.1	—	2.5	1.6	5.2	2.3	.3	—	61	—	—	—	—	—	—	2
Achogcha del país.....	94.3	18	.7	.2	4.1	.8	.7	18	32	1.2	.47	.04	.03	.43	16	1

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

(2) Laboratorio de la Facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad Central, Quito, 1983.

ANEXO N°- 11

Composición de los condimentos y especias

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Molle.....	12.3	366	6.9	16.6	59.0	28.1	5.2	410	233	59.0	.17	.05	.40	1.01	—	1
Achiote:.....																
Fresco .....	84.4	54	.0	.3	14.3	.5	1.0	7	10	.8	45*	.00	.05	.03	2	2
Seco .....	5.6	344	6.6	4.6	78.2	14.5	5.0	120	116	5.6	185*	.09	.19	1.07	7	2
Pimienta .....	65.7	115	4.6	1.4	25.7	6.0	2.6	383	48	2.6	2.065*	.06	.12	.06	69	2
Ají dulce .....	91.2	32	1.2	.5	6.7	1.7	.4	13	19	.5	.89	0.5	.10	1.10	76	1
Ají («uña de pava») .....	76.2	99	3.2	3.8	15.7	9.6	1.1	29	76	1.5	.98	.24	.16	1.46	109	1
Ají rocoto rojo.....	91.0	31	1.1	.3	7.1	1.1	.5	9	17	.8	1.35	0.3	.13	1.52	13	1
Azna-yuyo .....	73.3		3.9	2.4	12.7	2.1	5.6	228	105	—	—	—	—	—	—	3
Azna-yuyo .....	79.4	62	11.1	1.5	6.2	1.7	1.8	451	98	5.2	15.04	.28	.75	1.90	175	1
Semillas de zapallo.	6.3	569	33.9	51.9	4.2	2.1	3.7	25	1.001	9.9	.00	.27	.08	6.22	—	1
Semillas de zambo																
(crudas).....	6.0	573	29.2	53.1	6.7	1.7	5.0	91	981	15.5	.03	.25	.15	3.30	—	1

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

(2) INCAP-ICNND: *Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina*. Interamericana, México, 1978 (2.ª ed.).

(3) Laboratorio de la Facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad Central, Quito, 1983.

\* Vit. A, mcg de actividad

ANEXO N°- 12

Composición de los frutos nativos

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Cacao (morado) .....	2.4	447	13.2	44.9	36.3	8.9	3.2	70	516	2.4	.05	.20	.19	1.69	—	1
Cacao .....	4.5	505	17.7	29.7	36.5	5.3	6.3	140	790	—	—	—	—	—	—	3
Madroño .....	87.2	46	.6	.1	11.9	1.0	.2	12	22	.4	—	.06	.04	.3	6	4
Mamey .....	57.9	152	.9	.8	39.6	2.0	.8	48	31	2.2	1.07	.00	.01	2.42	21	1
Granadilla.....	76.3	96	2.6	3.1	17.0	4.7	1.0	12	69	.8	.02	.00	.06	1.55	21	1
Taxo.....	89.7	36	.8	.3	8.7	.1	.5	6	21	.8	2.07	.00	.06	2.99	52	1
Taxo (silvestre).....	89.1	37	1.1	.1	9.0	.4	.7	17	20	1.7	2.02	.00	.05	3.44	35	1
Papaya .....	89.7	36	.5	.1	9.3	.7	.4	25	11	.5	.16	.02	.03	.32	63	1
Chigualcán (pulpa-semi- lla).....	84.8	64	2.9	3.1	8.0	2.6	1.2	59	91	.9	.03	.09	.04	1.18	18	1
Chigualcán .....	94.2	—	1.1	.3	—	.9	.7	—	33	—	—	—	—	—	—	3
Tuna (rosada).....	81.8	66	1.0	.4	16.5	5.4	.3	29	25	.4	.02	.00	.02	.31	30	1
Guayaba.....	83.1	60	.8	.5	14.8	4.8	.8	15	21	.5	.14	.03	.03	1.04	192	1
Hualicón.....	84.3	57	.7	.3	14.4	3.9	.3	58	22	.5	.00	.01	.02	.15	27	1
Mortiño.....	80.0	75	.8	.8	18.1	2.9	.3	26	16	.9	.06	.01	.02	.56	11	1
Luma (lugma) .....	63.7	129	2.9	.2	32.6	1.1	.6	25	26	.3	1.22	.01	.01	1.36	29	1
Caimito.....	84.3	61	.9	1.3	13.1	1.1	.4	20	16	.5	.01	.05	.02	1.21	10	1
Uvilla .....	79.4	72	1.3	.3	18.1	5.1	.9	10	50	1.7	2.00	.10	.03	2.15	43	1
Pepino (redondo).....	81.0	68	.5	.1	18.1	.8	.3	7	9	.9	.19	.06	.04	.33	82	1
Naranjilla (dulce, jugo y pulpa) .....	87	45	1.1	.2	11.0	4.0	.7	11	41	.6	.16	.07	.04	1.54	48	3
Tzimbalo.....	87.5	—	1.4	.8	—	4.0	.9	—	68	—	—	—	—	—	—	3
Chontaruro (cocido).....	61.5	164	2.6	2.8	32.4	1.3	.7	32	28	1.0	4.14	.03	.09	.67	14	1

ANEXO N°- 12

Composición de los frutos nativos(continuación)

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Piña.....	85.6	51	.4	.1	13.6	.5	.3	14	7	.5	.03	.06	.02	.19	47	1
Chirimoya.....	73.2	95	1.4	.2	24.5	1.3	.7	25	31	.8	.05	.10	.14	.94	29	1
Guanabana .....	83.4	58	1.0	.2	14.7	1.4	.7	28	26	.8	.02	.03	.05	.63	25	1
Anona .....	84.9	53	1.1	.4	12.9	1.2	.6	16	37	.2	.00	.07	.23	.79	3.4	2
Aguacate (sierra).....	74.2	173	1.4	17.5	6.1	1.6	.8	13	47	.7	.18	.06	.09	1.40	8	1
Grosella.....	92.4	31	.7	1.0	5.6	.7	.3	11	20	1.2	.03	.01	.01	.38	4	1
Aguacate .....	72.3	—	1.7	6.4	12.2	4.3	3.1	10	40	—	—	—	—	—	—	3
Frutilla.....	89.0	39	.7	.3	9.6	1.4	.4	26	26	1.5	.03	.02	.03	.57	75	1
Mora silvestre.....	87.6	50	1.2	1.5	9.2	4.5	.5	39	32	2.1	0.3	.02	.05	.45	30	1
Capulí.....	76.0	84	1.3	.2	21.7	1.0	.8	28	35	1.2	.32	.03	.04	1.37	26	1
Guaba .....	85.2	53	.7	.2	13.7	.9	.2	11	10	.1	.00	.04	.03	.42	9	1
Marañón .....	87.9	47	.8	.5	.5	.2	1.3	8	30	2.7	.18	.05	.05	.96	108.0	2
Hobo (ciruela colorada) ....	76.2	83	.9	.1	22.0	.4	.8	22	40	.6	30+	.07	.03	1.0	45	4
Hobo (ciruela hobo).....	82.6	61	.8	.1	16	.2	.5	11	35	.4	.09	.08	.02	.83	31	1

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

(2) Collazos, Carlos, y otros: *Tabla de composición de los alimentos peruanos*. Editora Médica Peruana, Lima, 1957 (2.ª ed.).

(3) Facultad de Ciencias Agrícolas: *Informes de análisis químico de los alimentos*. Laboratorio de la Facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad Central, Quito, 1983.

(4) INCAP-ICNND: *Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina*. Interamericana, México, 1978 (2.ª ed.).

\* Vit. A, mcg de actividad.

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
<b>I. VERTEBRADOS</b>				
<b>a) MAMÍFEROS</b>				
MONO ARMADILLO	<i>Cebidae spp.</i> <i>Dasytus novaem- cinctus</i>	Baeza: Quijos Otavalo, Quijos, «Provincia de los Yumbos»	«Comen»	Ortegón 1973 RGI 1965, II: 239; II: XCVII; III: 61
"	"	Guayaquil, Puerto Viejo	«Los comen los natu- rales y no es mala car- ne»	Anónimo 1973
QUIRQUINCHO RATÓN	<i>Dasytus spp.</i> <i>Rodentia spp.</i>	Jaén Baeza: Quijos	«Comen esta carne»	Martos 1895 Ortegón 1973
CAPIHUARA (Roncoso, capiba- ra)	<i>Hydrochoerus hydrochaeris</i>	«Tierras calientes»		Velasco 1977, I: 187
GUATUSA	<i>Dasyprocta punc- tata</i>	«Climas calientes»	¿«Hatun-tumlla»?, ¿«Guadaquinae»?	Velasco 1977, I: 187
GUADATINAJA	¿ <i>Dinomys branic- kii?</i>	Guayaquil, Puerto Viejo,		Anónimo 1973
"	"	Perú	«Su carne es buena de comer»	Cobo 1964, I: 363
GUANTA	<i>Caniculus paca</i>	«Climas calientes»	¿«Hatun Tumlla»?	Velasco 1977, I: 187

## ANEXO N°- 13

## Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
CUSCULLU (Sachacuy)	<i>Stictomys tacsanowskii</i>	¿Quito?	Especie montaraz	Velasco 1977, I: 188
DANTA (¿Vaca de monte?)	<i>Tapirus bairdii</i>	Esmeraldas	Mucha caza	Cabello Valboa 1945
DANTA AMAZONICA (Sacha guagra, tapiro)	<i>Tapirus terrestris</i>	«Río Machifaro»	Expedición de G. Pizarro (1542)	Ortiguera 1968
"	"	Quijos		RGI 1965, II: XCVII
"	"	Jaén	«Semejantes a vacas»	Martos 1895
"	"	Región Austral de América	«Anta: su carne es de buen gusto»	Cobo 1964, I: 369
DANTA (Danta de la montaña, gran bestia)	<i>Tapirus pinchaque</i>	Tomebamba	«Por las montañas»	Cieza 1962: 142
"	"	Otavalo	«Anta; se cazan en las montañas»	RGI 1965, II: 239
GUANACO	<i>Lama guanicos</i>	Tomebamba, Loja	Muchas	Cieza 1962: 142, 176
VICUÑA	<i>Vicugna vicugna</i>	Tomebamba, Loja	Muchas	Cieza 1962: 142, 176
PACA (Maxa)	<i>Coelogenis paca</i>	Quito	«Su carne es comida regalada»	Cobo 1964, I: 363
"	"	Región Amazónica	«Se come»	Magnin 1955



ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
MANATI (Lamentín, vaca marina, peixe-buey)	<i>Trichechus inunguis</i>	Región Amazónica	Viaje G. Pizarro (1542): «grandes como terneros»	Ortiguera 1968
"	"	Región Amazónica	«Su carne es muy estimada»	Magnin 1955
"	<i>Trichechus spp.</i>	Ríos de Esmeraldas, Caráquez, Manta	«Se cogen algunos con arpones en las ensenadas de los ríos». (Actualmente no se observan en la Costa del Pacífico)	Velasco 1977, I: 243
MURCIÉLAGO	(Orden Quirópteros)	Región Amazónica	«No faltan quienes coman»	Magnin 1955
<b>b) REPTILES</b>				
CHARAPA (tortuga)	<i>Podocnemis spp.</i>	Mainas, climas calientes	«Carne muy buena»	Velasco 1977, I: 249
ICOTEA	<i>Geochelys annulata</i>	Climas calientes	«La carne es muy buena como también sus huevos»	Velasco 1977, I: 249
TORTUGA	<i>Geochelone spp.</i>	Región Amazónica: Machifaro	Expedición de G. Pizarro (1542)	Rumazo 1982: 79

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
IGUANA	<i>Iguana iguana</i>	«Climas calientes»	«Su gran fealdad lo compensa con lo regalado de sus huevos y su carne»	Velasco 1977, I: 217
LAGARTO	<i>Iguanidae</i>	Región Amazónica	«Comen lagartos y sus huevos»	Magnin 1955
<b>c) ANFIBIOS</b>				
Rana (Gualag. sapo)	<i>Leptodactylidae</i>	Región Amazónica	«En muchas provincias sirven de mantenimiento a los indios»	Cobo 1964, I: 352
..	..	Región Amazónica	«Se comen sapos»	Magnin 1955
<b>d) AVES</b>				
PERDIZ (YUTU)	<i>Tinamidae</i>	Tuza, Quito, Sigchos, Pillaro, Tomebamba, Puerto Viejo, Loja		Cieza 1962: 123-176
..	..	Quito	«Valen seis un Tomín»	Villasante 1965
..	..	Quito	«Se venden en el tiangués»	RGI 1965, II: 205-232
..	..	Otavalo, Chunchi	Muchas	RGI 1965, II: 239, 289

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
..	..	Loja	«De dos o tres géneros»	RGI 1965, II: 296
..	..	Zamora	—	RGI 1965, III: 129
..	..	Pimampiro	«Se vendían tres por un real»	Ordóñez de Cevallos 1963
..	..	Puerto Viejo	«Las mayores son del tamaño de una pollarunca, las menores son como las de España»	Anónimo 1907
..	..	Riobamba	«En los páramos y bosques»	Anónimo 1895
..	..	Esmeraldas		Cabello de Valboa 1945
..	..	Región Amazónica		Magnin, 1955
T Ó R T O I A (Urpi)	Columbidae	Tuza, Mira, Quito, Sigchos, Pillaro, Tomebamba, Puerto Viejo		Cieza 1962: 123-150
..	..	Quito	Mucha cantidad	RGI 1965, II: 232, 239
..	..	Otavalo, Chunchi	Muchas	RGI 1965, II: 239, 187
..	..	Loja	«Tórtolas bravas»	RGI 1965, II: 296
..	..	Riobamba	«En los páramos y bosques»	Anónimo 1895

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
PALOMA (Urpi)	<i>Columbidae spp.</i>	Costa del Pacífico		Ruiz 1844
"	"	Quito, Riobamba		Cieza 1962: 130, 142
"	"	Cuenca	Abundantes	Villasante 1965
"	"	Otavalo, Chunchi		RGI 1965, II: 239, 287
"	"	Loja		RGI 1965, II: 296
"	"	Zamora		RGI 1965, III: 129
"	"	Esmeraldas		Cabello Valboa 1945
PAVA DE MONTE (Yacu)	<i>Cracidae</i>	Puerto Viejo		Cieza 1962: 150
"	"	Guayaquil	Son «pavas campesinas»	Villasante 1965
"	"	Loja		RGI 1965, II: 296
"	"	Esmeraldas		Cabello Valboa 1945
"	"	Machifaro	Expedición de G. Pizarro (1542)	Ortiguera 1968
"	"	Guayaquil	«Son negras, grandes, crestas coloradas y no malas al gusto»	Lizarraga 1968: 6
"	"	Puerto Viejo	«Graznadoras; son menores y de buena carne»	Anónimo 1907

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
"	"	Región Amazónica	«(Se come) pavas de varias especies»	Magnin 1955
PAGI (Pauxi)	<b>Cracidae</b>	Zamora	Pájaros grandes de muy buena comida y carne: «Paugís»	RGI 1965, III: 129
"	"	Región Amazónica	«Pauxies»	Magnin 1955
"	"	Esmeraldas	Pugies	Cabello Valboa 1945
"	"	Quijos	Paugies	RGI 1965, I: XCVII
"	"	Guayaquil y Puerto Viejo	«Pangies, tienen una corona de pluma en la cabeza. Los machos son negros, las hembras, bermejas»	Anónimo 1973
MACA	(?)	Puerto Viejo	«Poco menos que un gallo»	Cieza 1962: 151
TROMPETERO	<i>Psophia crepitans</i>	Perú	«Es de comer, y aunque se domestica, no cría en casa»	Cobo 1964, I: 329
"	"	«Reino de Quito»	«Muy doméstico, su carne es buena»	Velasco 1977, I: 207
"	"	Región Amazónica	Se come	Magnin 1955
TUCÁN O PRE-DICADOR	<b>Rhamphastidae</b>	Reino de Quito	«Carne gustosa y delicada» (Hay 20 especies)	Velasco 1977, I: 207

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
GUACAMAYO (Shicunga)	<i>Ara spp.</i>	¿Región Amazónica?	«Son hermosos a la vista y de buen gusto al paladar»	Ibíd.
GARZAS	Ardeidae	Lagunas de Iñaquito	«Acuden tantos patos bravos y garzas, que cubre el agua»	Villasante 1965
PATO	Anatidae	Región Amazónica	«Se come»	Magnin 1955
<b>II. INVERTEBRADOS</b>				
a) CRUSTÁCEOS				
CANGREJO	<i>Ucides occidentalis</i>	Quiximies	La tropa conquistadora de Pizarro encontró «trampales» para la captura.	Trujillo 1975
"	"	Río Chone	«Nos alimentábamos de cangrejos»	Benzoni 1967: 33
"	"	Costa del Pacífico		Fernández de Oviedo 1959, V: 97-108
A P A N G O R A (Pangora)	<i>Branchiyura spp.</i>	Loja	«Muy buenos sanos y apetitosos»	RGI 1965, II: 296

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
"	"	Pacaibamba o Leo- quina	Muchos	RGI 1965, II: 280
"	"	Riobamba	Abundantes y grandes, de sustancia delicada y gustosa	Velasco 1977, I: 249
JAIBA	<b>Portunidae</b>	Costa del Pacífico		Fernández de Oviedo 1959, V: 97-108
CAMARÓN	<b>Pendeidae</b>	Costa del Pacífico	«De mar y de río»	Ibíd.
<b>b) INSECTOS</b>				
CATZO (Escarabajo)	<i>Euchroma gigantea</i>	Región Andina	«Algunas naciones de indios las comen. Los indios de Chachapoyas los comen cocidos»	Cobo 1964, I: 338
ABEJA	<b>Meliponidae</b>	Puerto Viejo	«Hacen en la concavidad de los árboles panales de miel singular»	Cieza 1962: 151
"	"	Guayaquil	«Los enjambres crían miel en el hueco de los árboles silvestres»	RGI 1965, II: 205-232
"	"	Loja	«Abejas que crían	RGI 1965, III: 129

## ANEXO N°- 13

## Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
"	"	Río Machifaro, Región Amazónica	miel y muy buena, hay muchas (...) no son dañinas ni pican aunque las castran» Viaje de G. Pizarro (1542) «Mucha miel de abejas»	Ortiguera 1968
"	"	Baeza, Quijos	«Mucha myel de abejas las cuales crían en árboles e son tan domésticas como moscas»	
"	"	Provincia de los Yumbos Región Amazónica	«Colmenas de cera y miel» «Se acostumbra comer»	Vásquez Espinosa 1969: 256 Magnin, 1955
<b>HORMIGA</b>	<b>Orden Himenópteros</b>			
<b>c) MOLUSCOS</b>				
<b>CARACOL (Terrestre grande)</b>	<i>Bulimulus spp.</i> (Mollusca, Gastropoda)	Campos calientes	«Cungumbi: carne delicada, de buen gusto, indigesta»	Velasco 1977, I: 249
<b>CHURO (Churo)</b>	<b>Mollusca, Gastropoda</b>	Regiones calientes, templadas y frías	Nombre genérico de muchas especies de caracoles terrestres, medianos, pequeños de buen gusto»	



ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
d) VERMES O GUSANOS				
CUZO o larva de catzo	Scarabaeoidea-Curculionidae	Quito	«Comen papas y unos gusanos que se crían en la tierra, gruesos, que llaman cuzos»	RGI 1965, III: 75
"	"	Quito	«Nacen en tierras cultivadas y en algunas partes son sabroso manjar de los indios, como en la provincia de Quito, a donde se suelen vender en las plazas canastas dellos, y los indios de aquel país los comen así crudos, y aún vivos, con mucho gusto»	Cobo 1964, I: 345
CUZO	Scarabaeoidea-Curculionidae	Quito	«Cortados por la mitad los frien y aseguran los que comen ser uno de los mejores regalos»	Velasco 1977, I: 237
"	"	Región Amazónica	«Se comen gusanos de palmas y <i>chuburassas</i> que llaman <i>muguindos</i> »	Magnin 1955

ANEXO N°- 13

Otra fauna utilizada en la alimentación(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
CALAMAR		Costa del Pacífico		Fernández de Oviedo 1959, V: 97-108
OSTRAS U OSTIONES	Arcidae	Costa del Pacífico		Fernández de Oviedo 1959, V: 97-108
"	Arcidae	Costa de Esmeraldas	«Hay tres suertes de ostiones, (...) de perlas; otros que crecen apegados a las peñas (...) y llaman pies de burro; y otros de esteros y manglares, pequeños, delicados y sabrosos»	Cabello de Valboa 1945
CONCHAS	Arcidae	Costa del Pacífico	Todos los bivalvos fueron utilizados en la alimentación de los pueblos marítimos prehistóricos	
ALMEJAS	Donax asper	Costa del Pacífico	"	

ANEXO N°- 14

Peces de mar y agua dulce

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
<b>I. PECES DE MAR</b>				
TIBURÓN	Familia Carcharhinidae	Costa del Pacifico		Fernández de Oviedo 1959, V: 108
TOLLO	Familia Carcharhinidae	Puná	«Los indios vienen a Guayaquil cargados de pescado»	Lizarraga 1968: 9
SARDINA	<i>Sardinops sagax</i>	Costa del Pacifico	«Muchas e más que en Castilla»	Fernández de Oviedo 1959, V: 108
BONITO	Familia Thunnidae	Coaque		
"	"	Puerto Viejo	«Mala naturaleza de pescado, causa calentura y otros males»	Cieza 1962: 151
"	"	Puerto Viejo	«Créese que produce las berrugas»	Fernández de Oviedo 1959, V: 97-108
ATÚN	<i>Neothunnus macropterus</i>	Costa del Pacifico	Abundancia	"
CABALLA	<i>Caranx caballus</i>	"	"	"
CAZÓN	¿ <i>Mustelus spp.?</i> ¿ <i>Eulamia spp.?</i>	"	"	"
CORVINA	<i>Cynoscion spp.</i>	"	"	"
LENGUADO	Familias Soleidae, <i>Scophthalmidae</i>	"	"	"
ACEDÍA	(?)	"	"	"

## ANEXO N°- 14

## Peces de mar y agua dulce (continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
PARGO	<i>Lutjanus spp.</i>	"	"	"
MERO	<i>Epinephelus analogus</i>	"	"	"
CABRA	<i>Paralabrax spp.</i>	"	"	"
TONINA	(?)	"	"	"
BOGA	(?)	"	"	"
SALMONETE	Familia Mullidae	Costa del Pacífico	Abundancia	Fernández de Oviedo 1959, V: 108
RAYA	Familia Rajidae	Costa del Pacífico	"	"
LOBO MARINO	(?)	"	"	"
LISA	<i>Mugil curena</i>	"	"	"
"	"	Puná	«Lo vendían en Guayaquil»	Lizarraga 1968: 9
MACABI	(?)	«Provincia de Quito»	«De una tercia de largo y escama menuda»	Cobo 1964, I: 303-311
BOCARD	(?)	"	«Pescado pequeño»	"
DORADO	<i>Coryphaena hippurus</i>	«Costa del Pacífico, debajo de la línea equinoccial»	«Gran abundancia»	"
PEJE-CLAVO	(?)	Puerto Viejo	Visto en 1619, de «prodigiosa grandeza»	"
PAMPANO	<i>Trachinotus spp.</i>	Esteros del mar Guayaquil		Anónimo 1973
CORCOVADO	<i>Anisotremus spp.</i>	"		Ibíd.

## ANEXO N°- 14

## Peces de mar y agua dulce (continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
GUAYJAS	(?)	"	"	"
SARDINILLA	<i>Sardiops sagax</i>	Río de Puerto Viejo	"	"
MOJARRA	(?)	"	"	"
LIFA	(?)	Provincia de Guayaquil	"	Alcedo y Herrera 1946
DAMA	<i>Brycon alburnus</i>	"	"	"
RATÓN	<i>Leporinus ecuadoriensis</i>	"	"	"
BARBUDO	<i>Pimelodus ornatus</i>	"	"	"
CABALLA	<i>Caranx caballus</i>	"	"	"
DICA	<i>Curimata spp.</i>	"	"	"
PEZ ESPADA		"	"	"
BOBO		Provincias: Barba-coas, Atacames, Cara, Manta, Guayaquil		Velasco 1977, I: 242
LAMPREA		"		"
LENGUADO	<i>Ancylocepta dentritica</i>	"		"
PALOMETA		"		"
RAYA	Chondrichthyes, Batoidae	"		"

## ANEXO N°- 14

## Peces de mar y agua dulce (continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
<b>b) REGIÓN AMAZÓNICA</b>				
PESCADO	(?)	Archidona	«Los indios Quixos tienen pesquerías en los ríos»	Ortegón 1973
GAMITANA DORADO	<i>Serrasalmo rombus</i>	Región Amazónica	«Pescan los indios»	Martos 1895
DORADO	(?)	"	"	"
BOQUICHICO	<i>Ichthyolepas humeralis</i>	"	"	"
SABALO	<i>Brycon spp.</i>	"	"	"
ANGUILA		"	"	"
ZUNGARO	<b>Familia Trichomycterus</b>	"	Pescan	Magnin 1955
PÁEZ (Paiche)	<i>Arapaima gioas</i>	"	"	"
RUMICHALLUA	(?)	"	"	"
PAÑA	<b>Familia Characidae</b>	"	"	"
ARAHANA	(?)	"	"	"
CANERO	<b>Familia Trichomycteridae</b>	«Provincias de Oriente»		Velasco 1977, I: 244
CHULLAGACILLA	(?)	"	«Carne delicada sin espinas»	"

## ANEXO N°- 14

## Peces de mar y agua dulce (continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
CUCHI-CHAL-HUA	<b>Familia Pimelolidae</b>	"		
CUNCHI	(?)	"		"
DONCELLA	(?)	"	«Uno de los peces más delicados y regalados»	"
MAPARATE	(?)	"	«Carne blanca, delicada»	"
MIXANO	(?)	"		"
MOTA	(?)	"	«Muy buena carne»	"
PACU	(?)	"	«Carne muy delicada»	"
PUCA CHAL-HUA	(?)	"	«Uno de los más celebrados»	"
SHITARI o CARACHAMA	<b>Familia Plecostominae</b>	"	«Carne gustosa»	"
TOA	(?)	"	«Carne muy regalada»	"
TORPEDO	<i>Electrophorus electricus</i>	«Provincias de Oriente»		Velasco 1977, I: 244
TACUNARI	(?)	"	«Uno de los más celebres y apetecidos por la carne excelente y sin espinas»	"
YAGUARACHI	(?)	"	«Carne muy gustosa»	"
ZAPA-MAMA	(?)	"		"

## ANEXO N°- 14

## Peces de mar y agua dulce(continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
c) <b>REGION INTERANDINA</b>				
<b>PREÑADILLA</b> (Imba)	<i>Astroblepus ubidiae</i>	Otavalo (Lago San Pablo)	«Sale debajo de la tierra un pescado pequeño poco mayor que un dedo, a manera de bagres; hay en el dicho pescado machos y hembras; son las hembras muy sabrosas, y salen llenas de huevos y llamanse preñadillas; los machos no son tan sabrosos»	RGI 1965, II: 234
”	”	Quito	«En los ríos matan unos pescadillos como el dedo»	RGI 1965, II: 205-232
<b>CHONCHO</b>	(?)	Quito	«Comen otro género de pescadillo que llaman choncho»	RGI 1965, III: 75
<b>BAGRE</b>		Cuenca	«En el río Matadero (...) hay bagre de a libra y de a dos y tres libras y en abundancia»	Villasante 1965, I: 141



## ANEXO N°- 14

## Peces de mar y agua dulce (continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
BAGRE		Cuenca	«Los ríos son proveídos de mucho pescado y no de escama; el mayor será de un palmo; y es a manera de bagre»	RGI 1965, II: 266
¿PESCADO?	(?)	Cuenca: Pacha y Aroxapa	«Hay en este pueblo muchos indios pescadores (...) que pescan en el río grande de pescado de cuero, mediano y proveen de pescado a la ciudad de Cuenca»	RGI 1965, II: 271
PESCADO?	(?)	Paute: río grande	«Lleva pescado como bagres pequeños y sin escama»	RGI 1965, II: 273
¿PESCADO?	(?)	Loja	«Pescado de escama y de cuero, aunque chicos (...) Es pescado muy sano y gustoso»	RGI 1965, II: 296
¿PESCADO?	(?)	Zaruma	«Tienen estos ríos mucha abundancia de pescado y muy regalado»	RGI 1965, II: 307

## ANEXO N°- 14

## Peces de mar y agua dulce (continuación)

Nombre común	Nombre científico	Lugar de aprovechamiento	Notas	Referencia
BLANCO	(?)	Ibarra	«Abundante (...) dañino si se usa continuamente»	Velasco 1977, I: 240-242
BOCACHICO	<i>Ichthyoelephas spp.</i>	Río Mira, Cuenca y Loja	«Poco apetecible por sus muchas espinas»	"
PLATEADILLA-DORADILLA	<i>Bryconamericus spp.</i>	Riachuelos de temperamentos benignos	«Son de buen gusto»	"
ROBALO	<i>Centropomus spp.</i>	«Partes algo bajas y calientes de las Provincias de Popayán, Cuenca y Loja»	"	"
SABALO	<i>Brycon spp.</i>	"	"	"

ANEXO N°- 15

Composición de los alimentos de origen animal

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Llama (carne fresca).....		140	24.8	3.7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5
Llama (charqui).....		317	57.2	7.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5
Cuy (carne).....	76.3	118	21.4	3.0	—	—	.9	27	177	3.8	—	.07	.16	7.26	—	1
Cuy (visceras).....	81.6	109	11.9	6.4	—	—	.7	14	162	10.1	—	.14	.62	4.73	—	1
Cuy (carne).....	74.0	115	21.4	3.0	—	—	.9	20	140	—	—	—	—	—	—	3
Cuy (visceras).....	80.0	109	12.1	6.4	—	—	.8	10	140	—	—	—	—	—	—	3
Pato (carne).....	54.3	326	16.0	28.6	—	—	1.0	15	188	1.8	—	.10	.24	5.6	—	4
Venado (carne seca).....	57.1	142	31.4	.9	—	—	6.6	60	298	1.9	—	.09	.34	10.0	—	2
Conejo.....	75.5	110	21.8	1.9	—	—	1.0	19	156	2.0	—	.07	.1	9.38	—	1
Armadillo (carne cruda).....	64.5	172	29.0	5.4	—	—	1.1	30	208	10.9	—	.10	.40	6.0	—	4
Iguana (carne).....	72.9	112	24.4	.9	—	—	1.8	25	252	3.4	225+	.05	.24	8.2	—	4
Tortuga (carne cruda).....	78.5	89	19.8	.5	—	—	1.2	—	—	—	—	—	—	—	—	4
Rana.....	83.2	68	15.6	.2	—	—	.2	10	93	—	—	.02	.20	1.35	—	6
Paloma (carne).....	58.0	279	18.6	22.1	—	—	1.5	17	411	1.8	—	.10	.24	5.6	—	4
Cuso (cuzo).....	75		9.6		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Preñadilla.....	62.5		16.6	12.4	—	—	2.4	—	—	—	—	—	—	—	—	3
Caracoles terrestres.....	89.9	43	6.1	.4	3.2	—	.4	53	75	2.2	.02	.01	.11	.38	2	1
Camarón.....	83.4	73	16.4	.3	.0	—	.7	56	136	2.7	—	.01	.01	.93	—	1
Calamar.....	79.8	87	16.4	1.1	1.7	—	1.0	42	148	1.9	—	.01	.01	1.88	—	1
Concha prieta.....	82.4	70	11.4	.5	4.0	—	1.7	77	101	9.5	.07	.01	.08	1.63	—	1
Langosta.....	72.7	111	23.7	.5	1.3	—	1.8	77	296	2.3	—	.01	.01	3.92	—	1
Langostino.....	77.8	90	19.3	.4	1.0	—	1.5	73	282	1.7	—	.00	.01	1.90	—	1
Mejillones.....	91.4	35	5.4	.6	1.6	—	1.0	44	90	3.8	—	.00	.00	.99	—	1

ANEXO N°- 15

Composición de los alimentos de origen animal(continuación)

Composición por 100 gramos de porción comestible																
Alimento y su descripción	Hu- me- dad	Valor ener- gético	Protei- na	Extrac- to eté- reo	Hidra- tos de carbo- no	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caro- teno	Tiami- na	Ribo- flavina	Niaci- na	Ácido ascór- bico	Fuente
	%	Cal.	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Ostión.....	89.9	39	5.4	.9	2.0	—	1.8	151	86	3.5	.03	.00	.01	1.14	—	1
Bacalao seco.....	19.1	295	52.2	7.2	1.8	—	19.7	344	503	8.5	.01	.03	.08	4.80	—	1
Pescado barbudo.....	74.6	139	17.7	7.0	.0	—	1.0	61	178	1.7	.10	.00	.10	2.10	—	1
Corvina de mar.....	81.7	76	17.4	.2	.0	—	1.0	31	143	1.4	—	.01	.00	4.30	—	1
Corvina de río.....	79.4	84	19.1	.2	.2	—	1.1	26	180	1.0	—	.01	.01	3.79	—	1
Guanchiche.....	76.6	102	20.7	1.5	.1	—	1.1	57	206	1.1	.08	.01	.05	3.20	—	1
Lisa de mar.....	78.0	98	20.5	1.2	.0	—	.9	45	131	1.4	—	.02	.01	5.80	—	1
Lisa natural.....	72.0	115	19.8	3.2	.4	—	4.6	237	321	3.4	—	.01	.10	4.78	—	1
Pargo.....	77.9	101	20.3	1.6	.0	—	1.1	45	178	2.0	—	.02	.04	6.00	—	1
Filete de bagre.....	73.7	152	16.9	8.8	.0	—	.8	11	157	1.4	.01	.03	.06	2.92	—	1
Pescado chanel.....	82.1	76	16.8	.5	.0	—	.9	56	190	3.1	—	.01	.22	1.60	—	1
Pescado toyo.....	76.2	112	25.9	.2	.0	—	1.3	16	254	2.5	.01	.07	.07	7.30	—	1
Boca-chico.....	78.8	100	20.2	1.5	.0	—	1.1	50	200	2.5	.01	—	.08	3.00	—	1
Picudo.....	72.0	142	24.3	4.3	.0	—	1.1	19	217	2.0	—	.07	.02	8.20	—	1
Pescado dorado.....	79.3	88	19.5	.5	.0	—	1.0	21	175	3.0	—	.07	.08	—	—	1

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

(2) Collazos, Carlos, y otros: *Tabla de composición de los alimentos peruanos*. Editora Médica Peruana, Lima, 1967 (2ª ed.).

(3) Facultad de Ciencias Agrícolas: *Informes de análisis químico de los alimentos*. Facultad de Ciencias Agrícolas. U.C., Quito, 1983.

(4) INCAP-ICNND: *Tabla de composición de alimentos para uso en América Latina*. Interamericana, México, 1978 (2ª ed.).

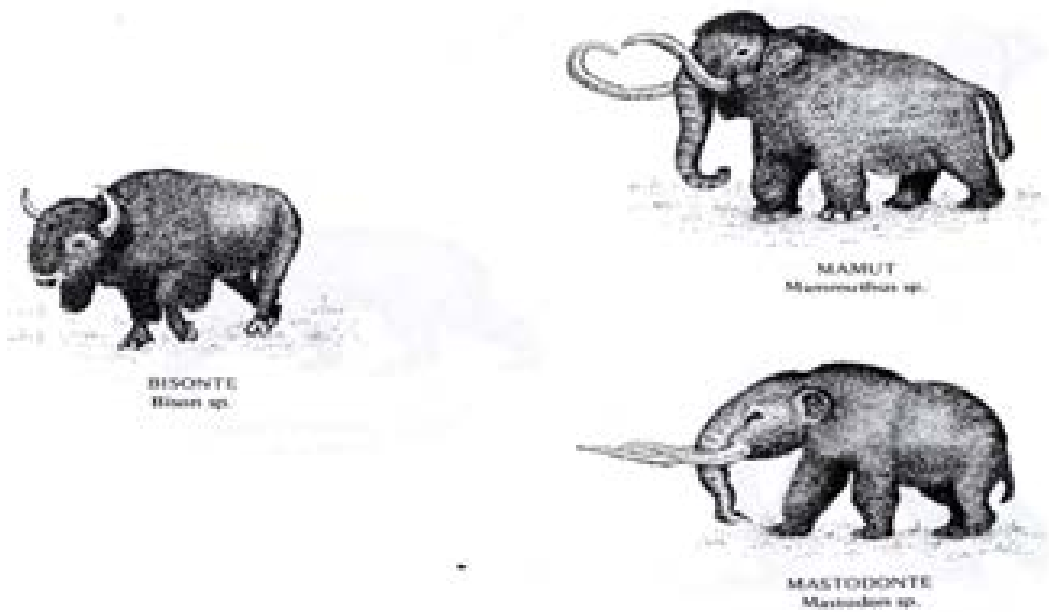
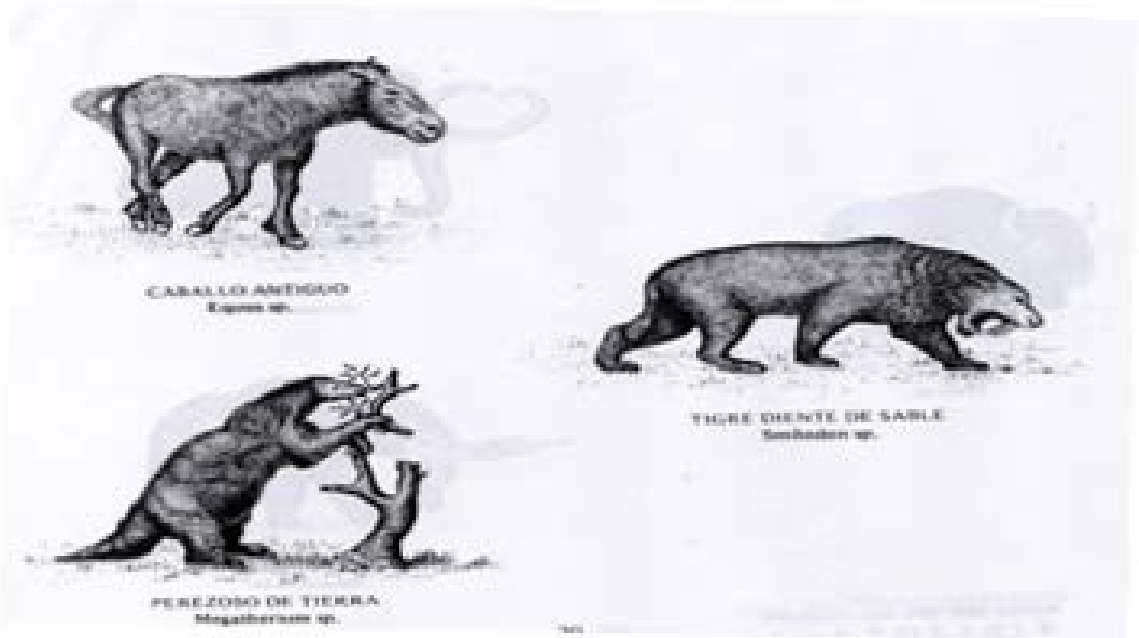
(5) Horkeheimer, Hans: *Alimentación y obtención de alimentos en el Perú Prehispánico*. Universidad de San Marcos, Lima, 1973.

(6) Antúnez de Mayolo, Santiago: *La alimentación prehispánica y la alimentación contemporánea*. Mimeo, Lima, 1979.

+ Vit. A. Actividad mcg.

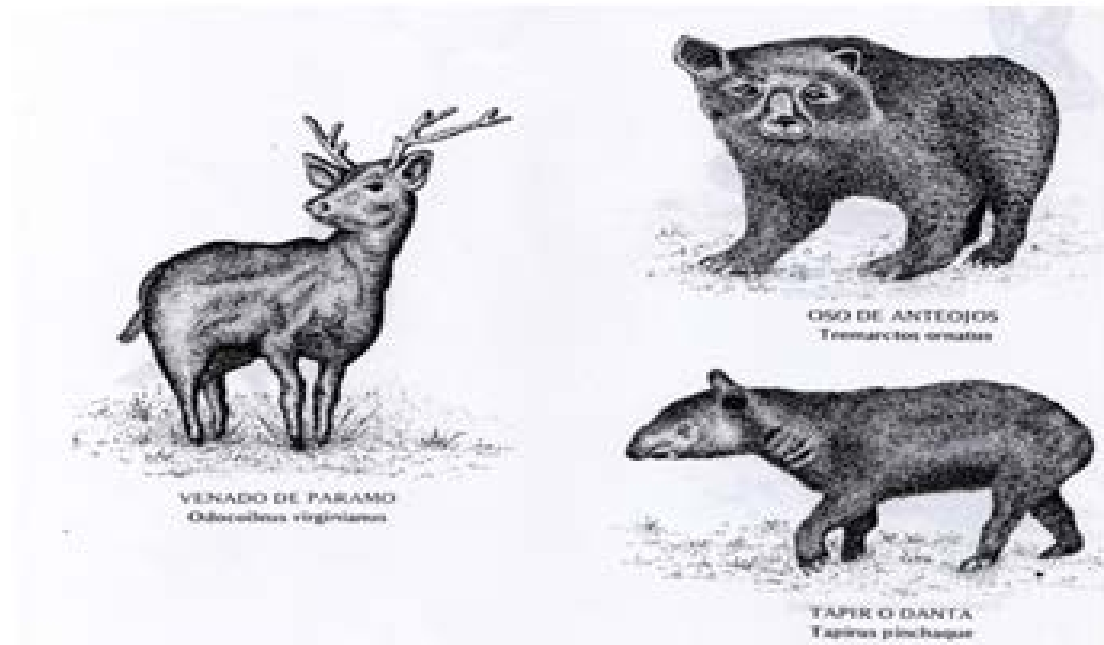
ANEXO N°- 16

Mega fauna pleistocena



ANEXO N°- 17

Fauna holocénica o reciente



ANEXO N°- 18

Contenido nutricional y función de los alimentos nativos andinos

ALIMENTOS	NUTRIENTES	FUNCIÓN
<p><b>De origen animal:</b> Cuy, catzo, cuzo.  <b>De origen vegetal:</b> Fréjol, arvejas, chochos, quinua, pepas de sambo</p>	Fuentes de proteínas y hierro hemínico son: de origen animal y vegetal	Sirven como componentes de la estructura de células, tejidos, órganos y sistemas. Son los materiales de construcción de nuestro cuerpo.
<p><b>Cereales, leguminosas, raíces y tubérculos:</b> Maíz, fréjol, alverja, lenteja, habas, papas, camote, mel-loco, oca, mashua, jícama, zanahoria blanca y harinas elaboradas con estos alimentos.</p>	Energéticos: Fuentes de carbohidratos	Proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento del organismo, en forma de glucosa, que es utilizada por las células del cuerpo para poder mantenerse en funcionamiento.
<p><b>Grasa animal y vegetal (oleaginosas):</b> Manteca de chanco, pepa de sambo, tocte.</p>	Fuentes de grasa	
<p><b>Frutas:</b> Taxo, tomate de árbol, higo, uvilla, mortiño, mora, chihualcán, babaco, motilón, chamburo.</p>	Fuentes de vitaminas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liposolubles o que se disuelven en grasa: Vitaminas A, D, E, K</li> </ul>	Reguladores del funcionamiento normal del organismo mediante las reacciones químicas
<p><b>Verduras y hortalizas:</b> Zapallo, sambo (hoja y pulpa) berro, bledo, nabo, paico, hoja de quinua, ally yuyu, panrra, achoccha.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidrosolubles: Vitamina C y Vitaminas del complejo B. Niacina, Riboflavina, Acido Pantoténico, Tiamina.</li> <li>Minerales:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Micronutrientes: calcio, fósforo, magnesio, sodio, cloruro, potasio, azufre.</li> <li>• Oligoelementos: hierro, zinc, cobre, yodo, manganeso, fluoruro, molibdeno, cobalto, cromo.</li> </ul> </li> </ul>	Reguladores del funcionamiento normal del organismo mediante las reacciones químicas necesarias para la conservación de la vida y defensores de enfermedades a través de factores inmunológicos que protegen al organismo de las infecciones y su respuesta a agentes causantes de enfermedades.

No se registran muchas preparaciones con frutas aunque su consumo fresco es muy apreciado.

Elaborado por: Jorge Pazmiño de la Torre MSc/ Nutricionista-Consultor UNORCAC

Fuente: Investigación Directa

ANEXO N°- 19

Contenido nutricional en una muestra de 100 g de porción aprovechable de alimentos nativos andinos

No	Alimentos	Calorias	Proteínas (g)	Grasas(g)	Carbohidratos	Fibra	Calcio(mg)	Fósforo(mg)	Hierro(mg)	Caroteno Vit.A(mg)	Tiamina (mg)	Rivoflavina (mg)	Niacina(mg)	Acido ascórbico -Vit. C(mg)
<b>Frutas</b>														
16	Aguacate	173	1,4	17,5	6,1	1,6	13	47	0,7	0,18	0,06	0,09	1,40	8
17	Babaco	23	0,9	0,1	5,4	0,5	11	14	0,4	0,07	0,02	0,06	1,00	29
18	Chihualcán	31	1,2	0,2	6,9	1,3	14	27	0,8	0,13	0,02	0,04	1,18	18
19	Higo	46	1,7	0,3	10,5	2,4	61	34	1,0	0,38	0,05	0,05	0,41	23
20	Mortiño	75	0,8	0,8	18,1	2,9	26	16	0,9	0,06	0,01	0,02	0,56	11
21	Taxo	36	0,8	0,3	8,7	0,1	6	21	0,8	2,07	0,00	0,06	2,9	52
22	Tomate de Ar	48	2,0	0,6	10,1	2,0	9	41	9,0	67,00	0,10	0,03	1,07	29
23	Uvilla	72	1,3	0,3	18,1	5,1	10	50	1,7	2,00	0,10	0,03	2,15	43
24	Granadilla	96	2,6	3,1	17,0	4,7	12	69	0,8	0,02	0,00	0,06	1,55	21
<b>Verduras</b>														
25	Berro	30	4,4	0,6	4,0	0,8	195	84	2,7	5,38	0,19	0,26	1,17	141
27	Bledo	56	5,4	1,0	9,7	1,7	535	111	12,7	8,93	0,05	0,41	1,74	102
28	Paico	44	4,6	0,8	7,4	1,8	366	60	8,3	6,53	0,08	0,37	2,77	91
29	Sambo tierno	19	0,3	0,1	4,9	0,5	24	13	0,3	0,04	0,02	0,01	0,26	18
30	Zapallo tierno	36	0,7	0,1	9,3	0,5	13	22	0,7	0,46	0,05	0,02	0,31	24
31	Sambo maduro	31	0,2	0,5	7,5	0,6	21	6	0,5	0,00	0,01	0,02	0,22	4
32	Zapallo maduro	46	0,8	0,1	12,0	0,8	15	29	1,3	1,15	0,04	0,03	0,62	15
<b>Bebidas andinas</b>														
33	Chicha de jora	4	0,3	0,0	1,0	-	6	6	0,8	0,02	0,01	0,01	0,11	-
34	Chicha de moro	30	0,3	0,0	7,7	0,1	9	9	1,3	0,01	0,00	0,02	0,17	-
<b>Harinas</b>														
35	Harina de maíz tostado	367	6,6	4,9	74,6	1,4	9	268	3,7	0,03	0,22	0,07	2,35	-
36	Harina de maíz negro	368	7,4	4,8	74,4	1,5	15	283	3,0	0,03	0,36	0,11	2,67	-

Elaborado por: Jorge Pazmiño de la Torre/Consultor UNORCAC.

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Ecuatorianos/Instituto Nacional de Nutrición MSP. 1978.



ANEXO N°- 20

Contenido nutricional en una muestra de 100 g de porción aprovechable de alimentos nativos andinos

No	Alimentos	Calorias	Proteínas (g)	Grasas(g)	Carbohidratos	Fibra	Calcio(mg)	Fósforo(mg)	Hierro(mg)	Caroteno Vit.A(mg)	Tiamina (mg)	Rivoflavina (mg)	Niacina(mg)	Acido ascórbico -Vit. C(mg)
<b>Frutas</b>														
16	Aguacate	173	1,4	17,5	6,1	1,6	13	47	0,7	0,18	0,06	0,09	1,40	8
17	Babaco	23	0,9	0,1	5,4	0,5	11	14	0,4	0,07	0,02	0,06	1,00	29
18	Chihualcán	31	1,2	0,2	6,9	1,3	14	27	0,8	0,13	0,02	0,04	1,18	18
19	Higo	46	1,7	0,3	10,5	2,4	61	34	1,0	0,38	0,05	0,05	0,41	23
20	Mortino	75	0,8	0,8	18,1	2,9	26	16	0,9	0,06	0,01	0,02	0,56	11
21	Taxo	36	0,8	0,3	8,7	0,1	6	21	0,8	2,07	0,00	0,06	2,9	52
22	Tomate de Ar	48	2,0	0,6	10,1	2,0	9	41	9,0	67,00	0,10	0,03	1,07	29
23	Uvilla	72	1,3	0,3	18,1	5,1	10	50	1,7	2,00	0,10	0,03	2,15	43
24	Granadilla	96	2,6	3,1	17,0	4,7	12	69	0,8	0,02	0,00	0,06	1,55	21
<b>Verduras</b>														
25	Berro	30	4,4	0,6	4,0	0,8	195	84	2,7	5,38	0,19	0,26	1,17	141
27	Bledo	56	5,4	1,0	9,7	1,7	535	111	12,7	8,93	0,05	0,41	1,74	102
28	Paico	44	4,6	0,8	7,4	1,8	366	60	8,3	6,53	0,08	0,37	2,77	91
29	Sambo tierno	19	0,3	0,1	4,9	0,5	24	13	0,3	0,04	0,02	0,01	0,26	18
30	Zapallo tierno	36	0,7	0,1	9,3	0,5	13	22	0,7	0,46	0,05	0,02	0,31	24
31	Sambo maduro	31	0,2	0,5	7,5	0,6	21	6	0,5	0,00	0,01	0,02	0,22	4
32	Zapallo maduro	46	0,8	0,1	12,0	0,8	15	29	1,3	1,15	0,04	0,03	0,62	15
<b>Bebidas andinas</b>														
33	Chicha de jora	4	0,3	0,0	1,0	-	6	6	0,8	0,02	0,01	0,01	0,11	-
34	Chicha de moro	30	0,3	0,0	7,7	0,1	9	9	1,3	0,01	0,00	0,02	0,17	-
<b>Harinas</b>														
35	Harina de maíz tostado	367	6,6	4,9	74,6	1,4	9	268	3,7	0,03	0,22	0,07	2,35	-
36	Harina de maíz negro	368	7,4	4,8	74,4	1,5	15	283	3,0	0,03	0,36	0,11	2,67	-

Elaborado por: Jorge Pazmiño de la Torre/Consultor UNORCAC.

Fuente: Tabla de Composición de Alimentos Ecuatorianos/Instituto Nacional de Nutrición MSP. 1978.

## ANEXO N°- 21

## Composición de algunas semillas, harinas y alimentos preparados de maíz

Alimento y su descripción	Composición por 100 g. de porción comestible															
	Hume- dad	Valor ener- gético	Protei- na	Extrac- to eté- reo	Hidra- tos de carbo- no	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caro- teno	Tiami- na	Ribo- flavina	Niaci- na	Ácido ascór- bico	Fuente
	%	Cal	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Maíz blanco de la sie- rra (seco).....	12.8	357	7.7	4.8	73.3	1.6	1.4	8	293	2.4	.06	.36	.07	2.36	—	1
Morocho seco.....	12.2	357	8.9	4.7	72.9	1.4	1.3	11	295	2.9	.04	.43	.07	1.60	—	1
Chulpi.....	12.3	368	7.8	7.0	71.4	2.0	1.5	11	325	3.3	.03	.30	.07	3.58	—	1
Canguil.....	13.4	355	9.5	5.5	70.2	1.6	1.4	7	329	3.5	.01	.32	.09	1.72	—	1
Maíz tierno (choclo)...	67.6	131	3.3	1.8	26.6	.8	.7	7	113	.9	.01	.16	.09	1.85	10	1
Maíz preparado para mote.....	14.8	350	5.5	4.4	74.0	1.0	1.3	31	259	1.4	.02	.29	.04	2.73	—	1
Choclo mote.....	71.0	117	2.3	1.1	25.2	1.0	.4	8	73	.7	.01	.05	.04	.56	2	1
Chuchuca.....	13.8	351	6.5	4.1	74.3	1.1	1.3	12	230	2.9	.02	.23	.05	2.33	—	1
Chicha de jora.....	98.6	4	.3	.0	1.0	.0	.1	6	6	.8	.02	.01	.01	.11	—	1
Chicha de morocho...	91.8	30	.3	.0	7.7	.1	.2	9	9	1.3	.01	.00	.02	.17	—	1
Humitas de sal.....	59.3	198	4.0	7.9	27.7	.8	1.1	104	184	2.1	.03	.12	.08	1.38	—	1
Tamales de maíz.....	49.3	250	6.0	12.1	31.8	.5	.8	17	100	2.9	.03	.12	.05	1.57	—	1
Tortillas de harina de maíz.....	34.0	270	5.6	1.6	58.3	1.4	.5	14	92	.7	.03	.19	.08	1.29	—	1

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de Composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

## Anexo #22

DVD

### CONTENIDO

- Elaboración de tortillas de maíz
- Utensilios ancestrales,
- Pasos para la elaboración de chicha
- Alimentos que se encuentran en la huerta
- Extracción del chaguarmishque