

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Trabajo de titulación para la obtención del título de ingeniería en administración de
empresas gastronómicas

**Tema: Utilización del aceite de coco aromatizado a base de eucalipto
aromático, cedrón, cilantro, hierbaluisa, y romero; para usos culinarios.**

Autor:

Mayra Guapulema

Directora:

Lcda. Inés Marín

Quito, Ecuador

2015

CARTA DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Magister.

Paúl Oña.

DIRECTOR DE LA ESCUELA DE ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS

Presente.-

Yo, Inés Marín, Tutor del trabajo de titulación realizado por la Srta. MAYRA ALEXANDRA GUAPULEMA SOLÓRZANO estudiante de la carrera de Administración de Empresas Gastronómicas, informo haber revisado la presente investigación con el tema: “UTILIZACIÓN DEL ACEITE DE COCO AROMATIZADO A BASE DE EUCALIPTO AROMÁTICO, CEDRÓN, CILANTRO, HIERBALUISA Y ROMERO: PARA USOS CULINARIOS”, el mismo que se encuentra elaborado conforme el reglamento establecido por la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR de Quito; por tanto se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente,

Lcda. Inés Marín.

DIRECTORA TRABAJO DE TITULACIÓN.

CARTA DE AUTORIA DEL TRABAJO

Yo Mayra Alexandra Guapulema Solórzano certifico que el proyecto titulado: **Utilización del aceite de coco aromatizado a base de eucalipto aromático, cedrón, cilantro, hierbaluisa, y romero; para usos culinarios**, el cual presento como requisito para optar por el título de: Ingeniería en administración de empresas gastronómicas, de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, la presente tesis es el producto es el producto de mi labor investigativa. El trabajo presentado es de mi total autoría. Así mismo, doy fe de que este trabajo es original e inédito.

Mayra Alexandra Guapulema Solórzano

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento total, es a mis padres ya que sin ellos no podría haber luchado por este sueño, sobre todo el apoyo incondicional que me han brindado, a la vez agradezco a mis profesores, por haberme brindando sus conocimientos, y así despertando varias dudas que he tenido durante mi carrera profesional, y como no olvidar el apoyo incondicional de mis amigos ya que siempre me han brindado alientos para seguir en la lucha, porque muchos momentos he querido soltar la toalla pero es cuando en ese momento encontraba quien me haga reaccionar y seguir adelante, a la vez agradezco al chef Patrick Lehman por brindarme sus conocimientos, y corregirme en mis errores.

Agradezco tanto a esas personas de buen corazón que aunque no los nombres siempre han estado ahí, ayudándome y guiando a todas esas personas les doy muchas gracias.

Mayra Alexandra Guapulema Solórzano

DEDICATORIA

Mi total esmero se lo dedico a mis padres, Clara Solórzano y Víctor Guapulema, porque han estado siempre brindándome tanto afecto y apoyo desde que empecé a seguir mis sueños, ya que sin el apoyo de ellos no podría haber seguido, además agradezco de todo corazón a todas las personas que formaron parte de este proyecto ya que sin ellos también no hubiera obtenido resultados, y a la vez, dedico esta meta a mis amigas Doris y Erika por haberme brindado su total apoyo y ánimo, a todas esas personas que me han ayudado, este triunfo va dedicado para ustedes, gracias por no dejarme caer y siempre darme ánimos.

Mayra Alexandra Guapulema Solórzano

Índice

RESUMEN	12
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	13
Definición del problema.....	15
Pregunta	16
Justificación	16
Objetivos	18
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos	18
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	19
2.1. Los aceites, origen, funciones y propiedades nutritivas.	19
2.1.1. Aceites minerales.....	20
2.1.2. Aceites comestibles	20
2.2. Métodos para la extracción de aceites más usados actualmente	24
2.2.1. Extracción o prensado en frío	24
2.2.2. Extracción o prensado en caliente.....	24
2.2.3. Extracción al vacío o de presión negativa	25
2.2.4. Refinado O Extracción Con Solventes.....	25
2.3. El Coco.....	25
2.3.1. El aceite de coco	26
2.4. Plantas y hierbas aromáticas	31
2.4.1. Cilantro	31
2.4.2. Romero.....	33
2.4.3. Eucalipto aromático	35
2.4.4. Hierbaluisa.....	36
2.4.5. Cedrón.....	36
2.5. Técnicas aplicadas a las distintas combinaciones con el aceite de coco	37
2.5.1. Técnica de impregnación.....	37
2.5.2. Técnica de maceración.....	38
2.5.3. Técnica de confitado.....	38
2.5.4. Técnica de blanqueado	39
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA PARA LA COMBINACIÓN DE PLANTAS AROMÁTICAS (EUCALIPTO AROMÁTICO, CEDRÓN, CILANTRO, HIERBALUISA, Y ROMERO) CON EL ACEITE DE COCO.....	40

3.1. Metodología empleada en la investigación	40
3.2. Aplicación de la entrevista a especialistas	41
3.3. Combinación de yerbas aromáticas con aceite de coco	41
3.3.1. Proceso de combinación.	41
3.3.2. Aplicación de la ficha degustativa.....	46
3.3.3. Degustación de elaboraciones con aceite de coco y combinaciones	48
CAPÍTULO 4. ANALISIS Y RESULTADOS	36
4.1. Análisis de los resultados: entrevista a especialistas	36
4.2. Análisis del resultado: combinación del aceite de coco y hierbas y plantas aromáticas	39
4.2.1. Combinación aceite de coco y romero.....	40
4.2.2. Combinación aceite de coco y eucalipto aromático	40
4.2.3. Combinación aceite de coco y cedrón	41
4.2.4. Combinación aceite de coco y hierbaluisa.....	41
4.2.5. Combinación aceite de coco y cilantro	41
4.3. Resultados cualitativos y cuantitativos de las degustaciones de aceite de coco y sus combinaciones	42
4.3.1. Presentación de resultados de la ficha de degustación.....	43
CAPÍTULO 5. RECETARIO	47
Técnicas culinarias.....	48
Tipos de aceites	50
CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	70
6.1. CONCLUSIONES	70
6.2. RECOMENDACIONES	71
GLOSARIO.....	72
BIBLIOGRAFÍA	74
ANEXOS	76

Índice de Cuadros

Cuadro 1: Ficha De Procesamiento 1	42
Cuadro 2: Ficha De Procesamiento 2	43
Cuadro 3: Ficha De Procesamiento 3	44
Cuadro 4: Ficha De Procesamiento 4	45
Cuadro 5: Ficha De Procesamiento 5	46

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Resultado degustación 1	43
Gráfico 2: Resultado degustación 2	44
Gráfico 3: Resultado degustación 3	45
Gráfico 4: Resultado degustación 4	45
Gráfico 5: Resultado degustación 5	46

Índice de ilustraciones

Ilustración 1: Composición por cada 100 gramos de Aceite de Coco	29
--	----

Índice de Anexos

Anexo 1: Entrevista a especialistas.....	76
Anexo 2: Imágenes	79
Anexo 3: Formato de calificación para la degustación de elaboraciones a base del aceite de coco y aromatizado a base de eucalipto aromático, hierbaluisa, cedrón, cilantro, romero, para usos culinarios.....	81
Anexo 4: Tríptico	82
Anexo 5: Recetario.....	53

RESUMEN

La presente investigación aborda un tema de vital importancia pues concierne a la salud y la cultura de los ecuatorianos. El mismo comprende la propuesta de un recetario que abarque la relación del aceite de coco con plantas y hierbas aromáticas (eucalipto aromático, cedrón, cilantro, hierbaluisa, y romero; para usos culinarios) en platos atractivos a la vez que nutritivos. La investigación se ha realizado a partir de los referentes teóricos, el criterio de especialistas y la degustación de recetas en las que la propuesta ya es aplicada. Es una investigación de índole experimental en cuanto aporta elementos variables sobre una posible solución a la problemática concerniente a escasas propuestas culinarias saludables en las que se expresen aspectos de la cultura tradicional con variantes modernas. Luego del abordaje empírico de la temática se concluye en que la combinación propuesta resulta atractiva y saludable. La misma no es suficientemente trabajada en la cocina ecuatoriana producto del desconocimiento que existe al respecto de las propiedades de las mismas.

Palabras claves: aceite de coco, recetario, eucalipto aromático, cedrón, cilantro, hierbaluisa, romero, salud.

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

El presente capítulo abarca la introducción de la investigación. En esta se establece la estructuración de la misma desde el establecimiento del objetivo general y los objetivos específicos. A partir de esta introducción se entiende la problemática en la que se trabaja en la presente investigación a la vez que los caminos por los que opta para su solución.

La alimentación saludable es parte importante de la calidad de vida de los seres humanos. Este tema ha cobrado auge en la actualidad a partir del surgimiento de dietas, hábitos alimenticios e incluso ideologías que se basan en determinadas conductas de consumo. Es por esta razón que además han surgido numerosos programas de televisión dedicados al arte de la cocina, al entrenamiento de vida saludable o a los diversos estilos de coach que conciben que una conducta responsable ante la alimentación es el centro para potenciar y mejorar el estilo de vida de los hombres y mujeres en la actualidad.

La cultura culinaria ecuatoriana se compone de una alta variedad de platos y combinaciones que son degustados y disfrutados no solo por los nacionales sino por los turistas que llegan al país cada año. La mayoría de estos platos son elaborados con productos naturales derivados de la tierra o de origen animal y por lo general son platos saludables y altamente nutritivos. Sin embargo en los últimos años, producto de varios factores como el nivel y el ritmo de vida los ecuatorianos han pasado de consumir platos tradicionales en casa al consumo de platos de comida rápida también conocida como comida chatarra.

Históricamente se han utilizado diversos tipos de aceites en las preparaciones culinarias, sin embargo aún no se aprovecha al máximo el uso del aceite de coco

en las preparaciones culinarias. Este elemento, adecuadamente utilizado, resulta novedoso en la cocina. El uso culinario del aceite de coco influye en los sabores, los olores y la textura de las diferentes preparaciones. Para la elaboración de los alimentos es recomendable agregar la utilización de plantas aromáticas pues poseen un conjunto de propiedades que favorecen la salud de los consumidores.

Con el uso de aceites aromatizados en la elaboración de los alimentos es posible crear nuevos sabores y si a estos se agrega hierbas aromáticas el resultado puede ser muy atractivo.

Ecuador cuenta con una gran variedad de plantas aromáticas, entre las que se encuentran el eucalipto aromático, la hierbaluisa, el cedrón, el cilantro y el romero. Estas plantas, al ser utilizadas en la elaboración de los alimentos, proporcionan al cuerpo humano un conjunto de elementos nutritivos que inciden en la salud. El consumo de plantas aromáticas está ampliamente recomendado por los nutriólogos pues “las plantas aromáticas son más ricas en componentes, como vitaminas, minerales, y otros fotoquímicos, muchos de los cuales aparece en cantidades mucho menores en plantas cultivadas” (Botánica-online, 2015)

La combinación de plantas aromáticas y aceites puede dar resultado en la confección de los alimentos, dotando a estos de exquisitos sabores y nutrientes excepcionales. En la actualidad existen una gran variedad de aceites que se utilizan en la cocina. El presente trabajo investigativo ahondará en el uso culinario del aceite de coco. Este está compuesto por un conjunto de sustancias beneficiosas para el consumo humano, entre las que se encuentran el ácido laúrico mayoritario, mirístico, cáprico, y caprílico, la vitamina E, ácidos grasos saturados laúrico. Todas estas propiedades permiten que el aceite de coco

colabore con el equilibrio del colesterol bueno siendo bondadoso para la salud de las personas.

Según Watson y Smith, el aceite de coco: Presenta menos enfermedades cardiacas, cáncer, desordenes del colon, los estudios actuales sobre este aceite demuestra que puede tener efectos anticancerígenos, antimicrobiales, y antivirales, que puede reducir el colesterol y estimula la tiroides para optimizar los esfuerzos por perder peso. (Watson & Smith, 2007, pág. 82)

La presente investigación se centra en el abordaje, primero teórico y luego empírico a partir del análisis de resultado de la aplicación de métodos específicos, de esta temática antes mencionada: la combinación del aceite de coco y determinadas hierbas aromáticas como el eucalipto aromático, la hierbaluisa, el cedrón, el cilantro y el romero en recetas atractivas a la vez que nutritivas.

Definición del problema

El ritmo de vida de las personas, así como la variedad de opciones de comida rápida en establecimientos a su vez también diversos, ha traído como consecuencia que los hábitos alimenticios cambien, no siempre positivamente. Gracias a esta demanda las cadenas de comida rápida han crecido y se han popularizado en altos porcentos. Según datos del INEC en el año 2014 se consumieron 39,9 millones de dólares por mes en este tipo de establecimientos y esto solo en referencia a los locales comerciales registrados en el SRI en todo el Ecuador. (Maldonado, 2014)

Las cadenas de comida rápida no ofrecen una oferta saludable para los seres humanos y aun en su diversidad son bastante homogéneas en los productos así

como en los servicios que ofrecen. Ello ha contribuido que gran parte de la sociedad ecuatoriana practique hábitos alimenticios deficientes que afectan no solo en materia de nutrición sino de cultura alimenticia en general.

Esta situación es sumamente contradictorias en cuanto la cultura ecuatoriana es rica en variedad de platos tradicionales y en variantes que complementan los mismos a favor de diversos gustos o preferencias. Entre estos complementos se sitúa una gran variedad de granos, frutas, especies e incluso aceites. Ante esta situación en la que se ve afectada no solo la población y su salud sino la amplia tradición culinaria que se está perdiendo en el país cabe realizar varias interrogantes y aprestarse a soluciones desde variantes o propuestas gastronómicas más atractivas a la vez que nutritivas para el pueblo ecuatoriano.

Pregunta

¿Qué elementos pueden complementar la preparación de recetas atractivas a la vez que nutritivas dentro de la cultura culinaria ecuatoriana?

Justificación

La presente investigación se centra en una problemática actual que resulta de vital importancia y que tiene que ver con la calidad de vida del ecuatoriano. Se justifica en una necesidad evidente de aportar ideas a la práctica culinaria del país a partir de la incorporación y reinterpretación de recetas con nuevos ingredientes o con adaptación en el uso de ingredientes tradicionales.

Uno de los productos que destaca entre los muchos recursos gastronómicos ecuatorianos es el aceite. Este se puede encontrar en el hogar de los ecuatorianos con mucha frecuencia aunque es fundamental aclarar que en la actualidad los usos de este complemento son pobres, carentes de diversidad o

creatividad. Muchas veces no se comprenden las cualidades o beneficios de este producto y de la misma forma se desconoce cómo utilizarlo o combinarlo con otros. Entre los aceites más difundidos en el país son los siguientes: Aceite de maíz, aceite de girasol, aceite de palma, aceite de oliva. Mientras que los menos difundidos y utilizados, ya sea por su alto costo o porque no se los encuentra en cualquier supermercado, son: aceite de ajonjolí, aceite de aguacate y el aceite de coco.

Al igual que con el aceite de coco, en la cocina ecuatoriana sucede con las plantas aromáticas. Estas son utilizadas en infusiones o como complemento a diversos platos, sin embargo no son aprovechadas al máximo por los practicantes del arte de la cocina, ya sean profesionales o amas de casa.

Ante estas dos posibilidades, con las amplias propiedades que poseen estos dos elementos y que serán abordadas en el transcurso de la investigación, la presente se plantea mezclar, en diversas formas y procesos estos dos productos a fin de encontrar variantes que ayuden a solucionar las carencias que presenta hoy la cultura culinaria en el Ecuador a la vez que aprovechar elementos nutricionales de alto valor encontrados tanto en el aceite de coco como en las plantas aromáticas.

El producto derivado de la maceración de las plantas aromáticas con el aceite de coco, no solo destaca por el aroma, útil en la cocción de diversas carnes, sino además en materia de propiedades vinculadas al sabor, agradable al paladar, y sobre todo por los componentes naturales que lleva en su composición, mejorando el estilo de vida de la persona que consume el aceite.

Los aceites están presentes en todo momento en la vida, pues se utilizan no solo en la alimentación, sino además en el aseo e higiene, en la conservación de la

salud, y en innumerables productos industriales. La aplicación variada de elaboraciones con aceite de coco y su combinación por medio de recetas que se presentaran como producto final de la investigación en curso es un aporte valioso en cuanto supone un paso de avance y rescate de la cultura culinaria ecuatoriana.

Objetivos

Objetivo general

Proponer un recetario basado en la utilización de aceites de coco aromatizados a base de: eucalipto aromático, hierbaluisa, cedrón, cilantro, y romero.

Objetivos específicos

- Caracterizar las propiedades del aceite de coco, el eucalipto aromático, la hierbaluisa, el cedrón, el cilantro y el romero, que pueden ser beneficiosas para la salud de las personas.
- Realizar pruebas piloto para obtener los aceites aromatizados de coco, empleando técnicas culinarias de impregnación como: confite, maceración.
- Elaborar productos gastronómicos utilizando aceite de coco aromatizado a base de: eucalipto aromático, hierbaluisa, cedrón, cilantro, y romero.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

El presente capítulo se centra en un abordaje teórico de los principales conceptos que se relacionan con la problemática de la investigación. En el mismo se realiza un recorrido por las definiciones vinculadas a la utilización del aceite de coco, según sus propiedades, en vinculación con las hierbas aromáticas. Para el abordaje de este capítulo se realiza una búsqueda bibliográfica. La misma resulta complicada en cuanto no existe mucha bibliografía de orden científico sobre el tema de la gastronomía. De esta forma la mayor parte de los autores sobre estos temas publica en medios digitales.

El aceite de coco se deriva de la copra que es la pulpa seca del coco, es considerado como una grasa ya que es sólido a temperatura ambiente convirtiéndose en aceite líquido alrededor de los 25,6 °C. Se caracteriza por tener elevado contenido de ácido láurico, que es un ácido graso con una cadena saturada de 12 carbonos. El aceite de coco a diferencia de otros aceites y grasas tiene un punto de fusión brusco alrededor de los 24,4-25,6 °C debido a la presencia de ácidos grasos de bajo peso molecular, el aceite de coco es bastante resistente a los fenómenos de oxidación en las condiciones normales de almacenamiento.

2.1. Los aceites, origen, funciones y propiedades nutritivas.

La utilización de los aceites comprende varias funciones. El primer aceite utilizado fue el aceite de ajonjolí, por los egipcios, mientras que los griegos preferían el aceite de oliva, llegando a considerarlo un árbol sagrado. La historia contempla que desde el siglo VI AC ya se utilizaba el aceite de oliva. En las civilizaciones

más antiguas, entre las que se cuentan la Babilónica y la Egipcia, se utilizaba el aceite con dos fines fundamentales, como combustible y como complemento culinario. También era común la utilización de los aceites para la hidratación de la piel por parte de los gladiadores y otros luchadores, y en el caso de las mujeres en la cosmética. En el caso de esta última el aceite es utilizado como diluyente o disolvente de los pigmentos útiles en la coloración de ojos, rostros u otras partes del cuerpo.

En sus inicios la obtención de aceites era un proceso artesanal y se realizaba en el hogar, aunque hay antecedentes que en la Roma imperial (siglo II A.C.) ya existían pequeñas "fábricas" de aceite de oliva (Valenzuela & Morgado, 2005)

2.1.1. Aceites minerales

Los aceites minerales se obtienen de la refinación del petróleo y se utilizan comúnmente como lubricantes. Son utilizados en la industria metalmecánica y automotriz, se identifican por la viscosidad, la capacidad de lubricación frente a la temperatura y la propiedad de disipar el calor.

2.1.2. Aceites comestibles

Estos pueden ser de origen animal o vegetal. En el caso de los de origen animal proceden fundamentalmente de animales como la ballena, la foca y otros. En el caso de los de origen vegetal proceden de las semillas, plantas y frutos. En la actualidad estos últimos son mucho más populares y considerados más saludables que los primeros. Muchos los prefieren por el aporte de ácidos grasos

insaturados y vitamina E; también porque poseen menos calorías en iguales porciones que los aceites de origen animal.

2.1.2.1. Aceite de origen animal

El aceite de origen animal ha perdido popularidad en los últimos años a raíz de que las principales dietas o regímenes dietéticos al igual que nutricionistas y especialistas lo han catalogado como negativo para la salud de los seres humanos. Conocidas como grasas saturadas, son sólidas a temperatura ambiente y se caracterizan por producir exceso de colesterol en los que las consumen frecuentemente. Son derivados de varios animales como es el caso de las sardinas, salmones, la ballena, el delfín, los vacunos, equinos, ovinos, etc. Se utilizan en la preparación de múltiples recetas y son comunes en los países de la región puesto que es mucho más económico que el aceite de origen vegetal, específicamente el de oliva.

2.1.2.1.1. Propiedades nutricionales

Los valores nutricionales del aceite varían en dependencia de su origen e incluso proceso de extracción. La propiedad de digestibilidad de un aceite depende en lo esencial de su solubilización (propiedad de ser soluble). Las grasas de origen animal se utilizan y consumen fundamentalmente en la elaboración de la mantequilla, en la pastelería y en la producción de platos fritos.

El aceite que proviene de las aves, como es el caso del pollo, posee un contenido linoleico (ácido graso de la serie omega 6, el organismo humano no puede crearlo por lo que debe ser adquirido a través de la dieta) entre 16 y 25 %. Este dato se encuentra en dependencia de la alimentación que obtuvo el animal en su vida. En

el caso del aceite de pescado, obtenido del procesamiento y prensado de estos animales, contiene altos niveles de ácidos grasos poliinsaturados. Son ricos en ácidos grasos omega-3 pero bajos en omega-6 y su contenido en ácido linoleico ronda el 2%.

2.1.2.2. Aceite de origen vegetal

El aceite de origen vegetal se obtiene de varios frutos, semillas o plantas. Se caracterizan por ser líquidas a temperatura ambiente, colaboran con la reducción de colesterol y son antiinflamatorios. En el grupo de estos aceites destacan los provenientes del girasol, algodón, maní, soja, oliva, uva, maíz, entre otros. En el conjunto de los aceites vegetales se cuentan el de coco o de palma, que aun cuando derivan de elementos vegetales contienen ácidos saturados en lugar de insaturados y se forman sólidos a temperatura ambiente.

El aceite de soya ha cobrado importancia especial en los últimos años por parte de nutricionistas, dietistas y médicos en general. Se extrae del frijol de la soya y en estos momentos es uno de los más producidos en el mundo. Es por esta razón que encuentra utilización popular en varias preparaciones y recetas. Se le puede obtener a partir del proceso de refinación, en el que se eliminan los fosfolípidos y se produce un aceite estable y claro. Contiene altos niveles de Omega 3 y vitaminas A y E.

En el caso del aceite de girasol la producción se realiza a partir de las semillas de la planta de girasol. Es utilizado en varios platos de la cocina actual pero sobre todo para freír y saltear otros alimentos. También es útil en la producción de

margarina, aderezos y mayonesas. Es alto en grasos polinsaturados esenciales y vitamina E.

De la misma forma que en el caso de los anteriores el aceite de oliva es uno de los más populares en su uso en la cocina ecuatoriana y regional. Posee alta concentración de ácidos monosaturados como es el caso del ácido oleico, que se encuentra en el orden del 75 %. En dependencia del proceso por el que se obtiene se puede hablar de diversas calidades de aceite de oliva. Para ello se cuenta con los extra vírgenes derivado del primer prensado con una acidez menor de 1 % y los aceites vírgenes con menos del 3 % de ácidos grasos libres. Por otro lado se obtienen los aceites de oliva refinados a partir de un proceso similar al de obtención de los demás aceites vegetales.

El aceite de palma se procesa a partir del fruto de la palma africana. Es uno de los aceites más populares en el mundo luego del aceite de soya. Es sólido como se había mencionado antes, a temperatura ambiente, en consecuencia con la alta proporción de ácidos grasos saturados que posee. Su utilización es básicamente en aliños o para freír.

El aceite de coco por su parte posee altos niveles de ácidos grasos saturados por lo que, como el anterior, también es sólido a temperatura ambiente. Se utiliza fundamentalmente en la producción del chocolate, helados y otros productos. Posee varias propiedades que pueden ser útiles en la cocina y que van a ser tratadas más adelantes en el presente capítulo.

2.1.2.2.1. Propiedades nutricionales

El aceite vegetal es rico en vitaminas y en Omega 3 y 6. Su calidad nutricional varía de acuerdo al procesamiento a que es sometido:

- Extra - virgen: resultado de presionar una sola vez las olivas o aceitunas. Posee un aroma y sabor natural.
- Virgen: Obtenido de la segunda extracción, de mediana calidad
- Puro: concebido comercialmente es de baja calidad en materia de nutrientes para la salud, pero dentro de las variantes comerciales y económicas es una de las menos dañinas para el ser humano.
- Pomace o ligero: es el aceite de más baja calidad pues la extracción es por medio de solventes. Estos destruyen el sabor natural y sus propiedades y beneficios nutricionales. Posee altas calorías aunque puede aparentar que su sabor es más ligero.

2.2. Métodos para la extracción de aceites más usados actualmente

2.2.1. Extracción o prensado en frío

Es la mejor manera de extraer los aceites, ya sean de grano, semillas, fruta, ya que de esta forma de extracción, se conserva la mayor cantidad de aromas, sabores y nutrientes. El proceso es sencillo, usar una prensa con un control de temperatura (no superior a 49°C) (Gastronoming, 2014).

2.2.2. Extracción o prensado en caliente

Similar al prensado en frío, pero, esta vez la presión es mucho mayor, hasta 15 Tm/pulgada cuadrada para la extracción, produciendo casi 150°C de calor,

pudiendo modificar ligeramente la estructura del aceite, restando algunos aromas, sabores y nutrientes. (Gastronoming, 2014)

2.2.3. Extracción al vacío o de presión negativa

Es también un método de extracción en frío ya que la temperatura ronda alrededor de los 21°C y se hace en una atmosfera sin aire ni oxígeno, extrayendo así los aceites de los frutos. (Gastronoming, 2014)

2.2.4. Refinado O Extracción Con Solventes

En este proceso se hace uso de solventes químicos para la extracción de aceites, luego se somete a temperaturas de ebullición para deshacerse de algunos de estos solventes y luego mediante un proceso de blanqueado, calentamiento y desodorizado se refina el aceite y se obtiene un producto con menos aromas, sabores y nutrientes que con los procesos anteriores. Es el proceso más comercial usado hoy día, haciendo aceites que soportan mayores temperaturas, idóneos para freír, aguantan más tiempo y son más resistentes a la oxidación. (Gastronoming, 2014)

2.3. El Coco

La palabra coco proviene del portugués “cocu” con referencia al fruto, que sugiere una cara de mono Cocos nucífera. Usualmente se hace referencia a la palma del coco como el árbol de vida, ya que posee diversos valores nutricionales en cuanto en alimentación se trate y a la vez diferentes usos que se pueden aprovechar de esta planta. De la cubierta del fruto se saca fibra para diversos fines que incluyen la fabricación de fibras textiles y de aislantes térmicos; la cáscara dura o

endocarpio se utiliza como combustible y frecuentemente como vasija o recipiente; de ella se obtiene también un carbón de primera calidad.

El agua de coco es una bebida agradable y refrescante; la pulpa se puede comer directamente o bien se desmenuza y se deja secar; a menudo se muele y se filtra a presión a través de un lienzo, después de haberle añadido agua, la leche de coco resultante tiene un agradable sabor; pero el principal producto de la pulpa es el aceite de coco.

El aceite de coco, es empleado en industria de oleoquímicos. Dentro de esta en la producción de materia prima para artículos de belleza, como las cremas, aceites para el cuerpo, tratamientos de cabello, desinfectantes para las manos, y otros diferentes usos para la cosmética. Además de lo anterior el aceite de coco posee una gran demanda como alimento, debido a que posee un elevado punto de fusión y resistencia a la oxidación y por tanto, a la rancidez. (Granados & López, 2002)

2.3.1. El aceite de coco

En el pasado se mantenía una idea equivocada del consumo de aceite de coco, ya que pensaban que el aceite de coco era nocivo para las personas debido al incremento de enfermedades cardiacas, pero es todo lo contrario. El coco fue un ingrediente de las dietas nativas y es por esta razón que el mismo se ha estudiado en función de determinar sus valores nutricionales y las posibles funciones del mismo como componente en la alimentación moderna.

Se ha determinado, a partir de los estudios realizados a este alimento que puede tener efectos anticancerígenos, antimicrobiales y antivirales, potencia la cura o mitiga las enfermedades cardiacas, estimula a la tiroides para optimizar el

esfuerzo por perder peso. Todas estas ventajas provienen de la presencia de las características antimicrobianas del aceite de coco y el ácido láurico. (Watson & Smith, 2007)

El aceite de coco clasificado como extra virgen mantiene un color blanco cuando está en estado sólido y un color crema cuando se presenta en estado líquido, además que mantiene un tiempo de vida largo y no hace falta que se encuentre refrigerado.

2.3.1.1. Propiedades nutricionales del aceite de coco

Existen múltiples investigaciones, páginas en internet e incluso textos en soporte físico que avalan las propiedades nutricionales del coco y su derivado el aceite. Entre estas se cuentan: Coconut oil as a dietary source of fat with special reference to filled milk, publicada en Hawaii Med J. en el año 1969. La misma contempla los valores del coco entre los que destaca fundamentalmente el contenido vitamínico, y su contribución a bajar el colesterol de los que lo consumen. (YE & JR, 1969)

El principal ingrediente del aceite de coco es el ácido láurico, que puede encontrarse como uno de los principales componentes de la leche materna y tiene acción reestructurante, siendo la segunda fuente más importante de ácidos grasos de cadena medios. Entre estos ácidos se encuentran:

- Ácido caprílico
- Ácido láurico
- Ácido oleico
- Ácido linoleico

- Ácido esteárico
- Ácido palmítico, entre otros.

Estos ácidos, presentes en el aceite de coco, no requieren entrar en contacto con enzimas del páncreas o con la bilis para ser digeridos lo que constituye una ventaja en su incorporación en la alimentación de los seres humanos.

2.3.1.2. Usos del aceite de coco

2.3.1.2.1. Usos gastronómicos

Por lo general el aceite de coco sirve para freír en procesos de repostería, principalmente en la producción de bollos y aperitivos diversos. De igual manera se pueden sustituir los aceites usados tradicionalmente para cocinar por aceite de coco. Se puede incluir en los licuados o batidos para acelerar o regular el metabolismo, y también se puede usar en los aderezos de ensaladas. El aceite de coco posee características esenciales en materia de vitaminas y otros componentes como se observa en la siguiente figura:

Ilustración 1: Composición por cada 100 gramos de Aceite de Coco

Calorías	862 Kcal
Agua	0 g
Proteínas	0 g
Hidratos de Carbono	0 g
Grasas	100 g
<i>de las cuales</i>	
Saturadas	86,5 g
<i>Ácido Láurico</i>	44,6 g
<i>Ácido mirístico</i>	16,8 g
<i>Ácido palmítico</i>	8,2 g
<i>Ácido caprílico</i>	7,5 g
<i>Ácido cáprico</i>	6 g
<i>Ácido esteárico</i>	2,8 g
<i>Ácido caproico</i>	0,6 g
Monoinsaturadas	5,8 g
<i>Ácido oleico</i>	5,8 g
Poliinsaturadas	1,8 g
<i>Ácido linoleico</i>	1,8 g
Hierro	0,04 mg
Vitamina E	0,09 mg
Vitamina K	0,5 µg

Fuente: (<http://www.aceitedecoco.org>, 2015)

2.3.1.2.2. Usos medicinales

Es supresor del apetito puesto que desencadena la liberación de la hormona colecistoquinina encargada de ralentizar el movimiento de los alimentos a través del tracto digestivo. Enriquece la producción de leche, ayuda en la absorción de calcio y magnesio, contribuye en el control de parásitos y hongos causantes de la indigestión, potencia la absorción de vitaminas, minerales y aminoácidos, estimula el metabolismo, mejora la función tiroidea. Contribuye en una mejora considerable de la secreción de insulina.

En materia de uso externo puede contemplarse como un exfoliante corporal, como barra para labios, crema para después del afeitado, para la caspa, en el jabón facial, como acondicionador para el cabello, entre otras funciones.

El aceite de coco es antibacteriano ya que mitiga el contagio por bacterias que causan diversas infecciones como las úlceras, enfermedades de las encías. Como antiviral pues aminora el daño de los virus que producen el herpes, la influenza, el sarampión, la hepatitis C, el SIDA. También es considerado como anticancerígeno puesto que educa la propagación de las células cancerígenas, y estimula el sistema inmunológico y antiparasitario ya que debilita e incluso destruye los parásitos protozoos como la guardia (Organic Buenos Aires)

DOSIS DIARIA DE ACEITE DE COCO	
(PESO KILOGRAMOS)	CUCHARADA DE ACEITE DE COCO (POR DÍA)
79+	4
68-78	3 ½
57-67	3
45-56	2 ½
34-44	2
23-33	1 ½
11-22	1

Tabla No. 1. Dosis diaria de aceite de coco. Fuente: (Organic Buenos Aires)

2.3.1.2.3. Usos industriales

El principal uso es la cosmética es como agente hidratante, por lo que se utiliza tanto en cremas, acondicionadores para cabello y jabones, la función de retener la humectación en la piel y, en casos en que la piel está irritada, actúa como un aceite protector de consistencia suave y cremosa. En el caso de los acondicionadores para cabello, el aceite de coco debe aplicarse en cantidades pequeñas y sólo en las puntas, porque el cuero cabelludo produce sus propios aceites. Además de lo anterior se suele utilizar en la producción de biodiesel. También se utiliza como agente generador de burbujas en la producción de jabones y de resinas en la industria química en general.

De acuerdo con el objetivo de la presente investigación se hace necesario definir las principales características de las hierbas aromáticas y plantas que se pretenden mezclar con el aceite de coco a fin de potenciar nuevas recetas que a su vez amplíen el diapasón de la cultura culinaria ecuatoriana hacia platos atractivos a la vez que nutritivos.

2.4. Plantas y hierbas aromáticas

2.4.1. Cilantro

El cilantro es una planta herbácea perteneciente a la familia de las umbelíferas, su cultivo se adapta bien a diversos climas necesitando de buena humedad y drenaje. Era cultivado en Asiria y Babilonia entre los años (721-710 a. C), para los hebreos era el *gad*, comparándolo con el maná del desierto. Los judíos lo consumían en Pascua, mientras que los chinos de la Dinastía Han creían que el cilantro les podía conferir la inmortalidad. A América fue traído por los españoles durante la

conquista acogiendo gran aceptación entre los nativos de México. (Arboleda & Galat, 2003, pág. 399)

Obtención de las semillas

La cosecha se realiza cuando las semillas están de color pardo dorado. En este momento se arrancan las plantas y se dejan secar al aire libre. (Arboleda & Galat, 2003)

Características

Es una planta que mide de treinta a sesenta centímetros de altura, su tallo se divide en ramas con hojas verdes claras de dos tipos: las inferiores lobuladas y las superiores finas y divididas, tiene dos clases de flores opuestas, las de la periferia son largas y las del centro son pequeñas, los frutos están formados por dos esferas unidas que demoran de 3 a 4 meses en madurar. (Arboleda & Galat, 2003)

Sabor y olor

El sabor y aroma son penetrantes y fuertes, la semilla como especia tiene un aroma y sabor más delicado con presencia de salvia y limón, en algunos casos la semilla se tuesta y tritura para obtener el máximo de fragancia; el aceite esencial extraído del cilantro es uno de los más antiguos y es muy perfumado (Arboleda & Galat, 2003)

Usos gastronómicos

Toda la planta se usa en la cocina: raíces, hojas, tallos, y semillas aromatizan alimentos. Es muy común en la comida asiática, además en España, Portugal, Centro y Suramérica. Como especia se utiliza en muchas mezclas como el curry, que se compone de las semillas de cilantro triturado con ajo, también se usa en embutidos, caramelos, galletas y chocolates, etc. (Arboleda & Galat, 2003)

Usos medicinales

Posee propiedades estimulantes, digestivas y antiespasmódicas, dentro de la medicina empírica se utiliza para tratar la mala digestión, los espasmos, la anorexia nerviosa y la fiebre tifoidea.

El aceite esencial se utiliza en la farmacopea moderna para calmar los efectos irritantes de algunos medicamentos, y tiene efectos similares al alcohol, produce euforia y luego una reacción depresiva, por lo que debe utilizarse con prudencia. (Arboleda & Galat, 2003)

2.4.2. Romero

El romero es un arbusto muy aromático pertenece a la familia de las labiadas, sus componentes principales son: aceite esencial, flavonoides, fenoles y minerales (Botánica-online, 2015)

Características

Crece espontáneamente en los matorrales, llega a medir hasta tres metros con tallos erectos y ramificados. Sus hojas son lineares de verde brillante el haz y

blanquecina al envés. Sus flores bilabiadas de color azul pálido y sus estambres son más largos que sus pétalos. El labio superior de la corola es curvado.

Recolección y conservación

La recolección de hojas y flores se debe realizar en primavera y verano, se seca bajo sombra en un lugar seco y oscuro. Ya en el hogar se debe guardar en recipientes de vidrio alejados de la humedad y de la luz. (Botánica-online, 2015)

Usos gastronómicos

El romero resalta el sabor de las comidas, especialmente en estofado y parilla. El uso debe ser con prudencia pues su sabor es fuerte. Se aplica para perfumar ensaladas y con gran efectividad sirve para macerar aceites de manera que resulte con aroma a romero concentrado. (Botánica-online, 2015)

Usos medicinales

En el uso interno aplica para: estimulante y tónico, ayuda en la recuperación de enfermedades respiratorias; Antiictérico al facilitar la expulsión de la bilis; Hepático como remedio para la insuficiencia hepática; Anemia, con su alto contenido de hierro; Antioxidante, rico en ácido rosmarínico, mirceno los cuales protegen contra el envejecimiento; Intoxicación Alimentaria, ya que el romero inhibe la formación de bacterias peligrosas. En el caso de uso externo se aplica en: Dolores musculares, relajando los músculos que se han sometido a esfuerzos prolongados; para el Cabello pues favorece el crecimiento y mejora la circulación. (Botánica-online, 2015).

2.4.3. Eucalipto aromático

El eucalipto aromático tiene como nombre científico *eucalyptus globulus labil*, proviene del suroeste de Australia y de Tasmania, en climas fríos y húmedos o pantanosos, usualmente requiere una cantidad de agua, por lo que se utiliza para secar pantanos. (Fonnegra & Jiménez, 2007)

Características

Este árbol es bastante aromático y puede medir aproximadamente cincuenta metros de alto y tres de diámetro, pero en los lugares donde son nativos puede llegar alcanzar cien metros. Su tallo es erguido y liso, mantiene una corteza azul con un tono grisáceo, las hojas son largas y curvas, sus flores de color amarillo claro y el fruto tiene la forma de una capsula o cáliz en la cual abarca la semilla del eucalipto aromático. (Fonnegra & Jiménez, 2007)

Usos del eucalipto aromático

Las hojas fueron utilizadas en la antigüedad como antiséptico, infusión, aceite esencial y en vaporizaciones debido a que sus hojas son ricas en eucaliptol, útil contra resfriados, tos, catarro, asma, por ser anti inflamatorias, expectorantes y antimicrobianas. (Rayman, 1995)

Usos medicinales

Se considera como el árbol de la fiebre, tiene propiedades medicinales como combatir los resfriados, paludismo, tos, bronquitis, asma, reumatismo y gota, además que no solo se lo puede consumir a través de infusiones, también se

puede utilizar en vaporizaciones, como antiséptico y en tanto aceite esencial para masajes.

2.4.4. Hierbaluisa

La hierbaluisa tiene como nombre científico latino *Andropogon citratus* nativa de Perú y Chile, fue introducida en Europa en el siglo XVIII, se produce en lugares cálidos y tropicales, usualmente es una planta pequeña.

Características generales

Las hojas de la hierbaluisa contiene un aroma ligero a limón lo que hace que sea una planta cítrica, y aromática, sus hojas son bastante largas y lisas, desde que nacen del tallo.

Usos de la hierba luisa

La hierba luisa se ha usado desde los antepasados como una infusión y con excelentes propiedades digestivas, además de se ha venido usando como tranquilizante. Es altamente térmica, a la vez que refrescante. En la actualidad las hojas se utilizan para saborizar bebidas, postres, jaleas, incluso se ha implementado la hierba luisa en las bebidas alcohólicas. (Muñoz, Montes, & Wilkomisky, 1999)

2.4.5. Cedrón

El cedrón viene siendo un árbol bastante aromático, que usualmente se reproduce en los patios de los hogares ya que puede crecer lo mismo en lugares fríos que

cálidos, cabe mencionar que este árbol es frágil, ya que su tallo es leñoso. (Huamán-Espino & Valladares, 2004)

Características generales

El cedrón se reconoce específicamente en Panamá y Sudamérica, el nombre científico de la planta es *Aloysia triphylla*, físicamente llega alcanzar una altura de 2 m. (Osuna Torres, Tapia Pérez, & Aguilar Contreras, 2005)

Usos del cedrón

Usualmente el cedrón era utilizado en infusiones y té, debido al alivio que aportaba para las infecciones intestinales, y para combatir los parásitos intestinales. También puede ser utilizado como sedante (Osuna Torres, Tapia Pérez, & Aguilar Contreras, 2005). En la actualidad se lo puede añadir a preparaciones como batidos, bizcochuelos, tortas, y diferentes preparaciones que se desee aromatizar, resaltando además los sabores.

2.5. Técnicas aplicadas a las distintas combinaciones con el aceite de coco

Para la obtención de las variantes de cedrón, romero, hierbaluisa, eucalipto, cilantro en la base del aceite de coco se aplican las siguientes técnicas, las mismas permiten obtener los mejores resultados sin causar daños a la estructura del aceite de coco.

2.5.1. Técnica de impregnación

La impregnación en vacío es aplicable a la mayoría de los productos que presentan una estructura porosa ya sean animales o vegetales. Esta produce el

efecto esponja durante la cocción, el aire se expande y sale y este espacio es ocupado por el líquido en el cual está sumergido el producto. Con esta es posible aplicar elaboraciones como: manzanas con sabor a menta, peras al vino, piña con coco. La impregnación sirve para hacer más rápidos los marinados, ya que facilita la transferencia de componentes sal, azúcar, salida de agua hacia el interior del producto. (Hernando, 2015)

2.5.2. Técnica de maceración

Macerar es la acción de poner un alimento sumergido en una preparación líquida. Esta técnica se la aplica para ablandar alimentos y pueden ser en líquidos como: vino, aceite vegetal, vinagre, licor, aceites, a temperatura ambiente con la finalidad de hacer más tierno o extraer las partes que pueden ser disueltas. Al líquido de maceración se le agregan hierbas aromáticas y especias para dar sabor y aroma a los alimentos. (Díaz, 2011)

El macerado puede ser tanto una preparación para la cocción como un método de cocido en sí. Los alimentos crudos, como las rebanadas delgadas de pescado, mariscos o carne, pueden “cocerse” simplemente dejándolos en la salmuera durante unas horas. Las piezas más grandes se ablandan y sazonan al macerarse. Después se escurren y secan antes de cocinarlas a alta temperatura. (Hernando, 2015)

2.5.3. Técnica de confitado

Confitar es la acción de cocinar un alimento en grasa caliente a una temperatura alta y con el recipiente tapado para lograr su cocción sin que se dore, permite conservar carnes, verduras, hortalizas y pescados.

2.5.4. Técnica de blanqueado

Para blanquear un ingrediente, hay que ponerlo de 30 segundos a 4 minutos en agua a punto ebullición, ligeramente salada, pasándolo después a agua helada (choque térmico) para detener la cocción. Esta técnica permite cocer levemente un producto y terminarlo posteriormente y se lo utiliza principalmente en preparación de verduras para congelación. El blanqueado evita la decoloración. (Hernando, 2015)

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA PARA LA COMBINACIÓN DE PLANTAS AROMÁTICAS (EUCALIPTO AROMÁTICO, CEDRÓN, CILANTRO, HIERBALUISA, Y ROMERO) CON EL ACEITE DE COCO

El presente capítulo es de índole metodológica. El mismo aborda la metodología que se emplea en la investigación, los instrumentos que se aplican y cómo se aplican en la investigación. En el caso de la presente se aplica una entrevista a especialistas y una ficha degustativa. Esta última se aplica a un conjunto de 125 amas de casa mientras la entrevista a especialistas se aplica a 5 especialistas de la cocina, chef con años de experiencia en la cocina ecuatoriana.

3.1. Metodología empleada en la investigación

La investigación se acoge al paradigma Mixto de investigación. El mismo se aplica a partir de que se utilizan métodos de nivel empírico cuantitativo: la encuesta y de orden cualitativo: la entrevista.

Se trabaja con dos muestras esencialmente, en primer lugar con una muestra de 5 especialistas de la profesión, es decir 5 chef, que poseen los conocimientos necesarios como para aportar criterios al respecto de posibles recetas, calidad de las mismas y el aporte del aceite de coco, en combinación con las hierbas aromáticas, en las recetas preparadas en la investigación. A estos especialistas se les aplica una entrevista semiestructurada (Ver Anexo 1). Se escoge que sea una entrevista semiestructurada como método porque posibilita recoger criterios de diversa índole sin limitar completamente las respuestas de los entrevistados.

El segundo instrumento es la Guía de degustación (Ver Anexo 3) que se aplica a 15 amas de casa. Las mismas no poseen criterios especializados al respecto de

la gastronomía pero no son ajenas totalmente a la profesión. Con el criterio de estas se puede establecer el atractivo de la receta degustada y con ello se establece un margen de posibilidad de éxito de las mismas.

3.2. Aplicación de la entrevista a especialistas

Para la obtención de información especializada que complemente los referentes teóricos obtenidos en la investigación se hace necesaria la formación de un grupo de especialistas que funcionan como muestra de la presente investigación. El grupo está compuesto por 5 chef de experiencia entre 5 y 10 años en la gastronomía ecuatoriana. La selección de los mismos fue de manera intencional puesto que son especialistas de la gastronomía y dedican su profesión a la comida sana tradicional. Todos pertenecen a la ciudad Quito y poseen negocios vinculados a la profesión.

Se aplica una entrevista semiestructurada (ver Anexo 1) en la que se persigue el objetivo de identificar el conocimiento y aceptación que poseen los especialistas entrevistados al respecto de la posible combinación de hierbas y plantas aromáticas y aceite de coco en recetas de la culinaria ecuatoriana.

3.3. Combinación de yerbas aromáticas con aceite de coco

3.3.1. Proceso de combinación.

Aceite de coco y eucalipto aromático

Cuadro 1: Ficha De Procesamiento 1

Fuente: (Organic Buenos Aires)

FICHA DEL PROCESO DE OPTENCION DEL ACEITE DE COCO Y EUCALIPTO AROMÁTICO	
Descripción	Detalle
Insumos	Para 50 gr de aceite colocar 10 gr de eucalipto
Técnica De Obtención	Impregnación - Macerado
Temperatura De Servicio Directo	20°C
Conservación Ambiente	8 meses

Análisis

El tiempo de duración del aceite de coco es de 1 año, pero al momento de tener contacto con agentes ajenos a su estructura básica el tiempo disminuye a 8 meses si este se conserva a temperatura ambiente pues el eucalipto no aporta agentes que dañen la estructura básica del aceite madre.

Aceite de coco y romero

Cuadro 2: Ficha De Procesamiento 2

Fuente: (Organic Buenos Aires)

FICHA DEL PROCESO DE OPTENCION DEL ACEITE DE COCO Y ROMERO	
Descripción	Detalle
Insumos	Para 50 gr de aceite colocar 20 gr de romero
Técnica De Obtención	Impregnación - Macerado
Temperatura De Servicio Directo	22°C
Conservación Ambiente	8 meses

Análisis

De la misma manera el romero no aporta agentes que alteren el buen estado del aceite madre por ende su tiempo de conservación se mantiene en el recomendado de 1 año en refrigeración.

Aceite de coco y hierba luisa

Cuadro 3: Ficha De Procesamiento 3

Fuente: M, Guapulema, 2015.

FICHA DEL PROCESO DE OPTENCION DEL ACEITE DE COCO Y HIERBALUISA	
Descripción	Detalle
Insumos	Para 50 gr de aceite colocar 30 gr de hierbaluisa
Técnica De Obtención	Confitado - Macerado
Temperatura De Servicio Directo	20°C
Conservación Ambiente	8 meses

Análisis

En este caso el método será diferente para extraer el aroma y sabor mediante la aplicación del confitado y macerado para obtener una mayor concentración.

Aceite de coco y cedrón

Cuadro 4: Ficha De Procesamiento 4

Fuente: M, Guapulema, 2015.

FICHA DEL PROCESO DE OPTENCION DEL ACEITE DE COCO Y CEDRÓN	
Descripción	Detalle
Insumos	Para 50 gr de aceite colocar 20 gr de cedrón
Técnica De Obtención	Impregnación - Macerado
Temperatura De Servicio Directo	20°C
Conservación Ambiente	7 meses

Análisis

El tiempo de duración del aceite de coco combinado con el cedrón disminuye drásticamente, pues el cedrón contiene humedad que altera la composición básica del aceite y su concentración de azúcar tiende a formar moho a temperatura ambiente lo cual perjudica la conservación del aceite.

Aceite de coco y cilantro

Cuadro 5: Ficha De Procesamiento 5

Fuente: M, Guapulema, 2015.

FICHA DEL PROCESO DE OPTENCION DEL ACEITE DE COCO Y CILANTRO	
Descripción	Detalle
Insumos	Para 50 gr de aceite colocar 20 gr de cilantro
Técnica De Obtención	Blanqueado - Macerado
Temperatura De Servicio	20°C
Directo	
Conservación Ambiente	6 meses

Análisis

El resultado de la combinación aceite de coco y cilantro es muy buena pues se concibe un aceite con firmeza adecuado para acompañar, sin embargo el tiempo de conservación es muy corto por el gran contenido de humedad que el cilantro le aporta y la facilidad que este tiene para dañarse al ambiente.

3.3.2. Aplicación de la ficha degustativa

Para la presente investigación, luego de la determinación de los elementos teóricos así como metodológicos relacionados a la misma, se hace necesaria la aplicación de un método de análisis y evaluación de la propuesta que se ha planteado: la vinculación a partir de técnicas gastronómicas del aceite de coco

con plantas y hierbas aromáticas en recetas de la comida ecuatoriana. Para lograr esto se forma un grupo de 15 amas de casa. La selección de las mismas fue de manera intencional puesto que para la degustación no se necesita ser un especialista sino un posible usuario del producto resultante y de las técnicas aplicadas para obtenerlo.

Lugar para la socialización y degustación

El lugar para la socialización y gustación es en el restaurante Ravioli de la Nonna ubicado en la Urbanización Pueblo Viejo, Santa Ana, Sangolqui, se escogió el lugar por motivos gourmets e innovadores, y porque sus directivos aprecian y apoyan la búsqueda e implantación de nuevas materias primas en la cocina, conservando un estilo italiano pero adaptado a la cultura culinaria ecuatoriana.

Para facilitar una mejor manera de dar a entender los beneficios nutritivos como sus usos medicinales del aceite de coco se procede a la elaboración y distribución de un tríptico, con información clara y concisa de los usos del aceite de coco.

Organización de la degustación

Las recetas que se presentaran en la degustación son las siguientes:

1. Fondue de Carne de Llama en Aceite de Coco y Romero
2. Trenza con Aceite de Coco y Cedrón
3. Galletas de Coco y Hierbaluisa
4. Brochetas de Camarón con Aceite de Coco y Cilantro
5. Plátanos glaseados con Aceite de Coco y Eucalipto aromático

Estas recetas fueron seleccionadas de manera que se demuestre que el uso del aceite de coco y sus combinaciones es factible en cualquier tipo de elaboración, ya sean en platos fuertes, postres, panadería, pastelería y ensaladas.

3.3.3. Degustación de elaboraciones con aceite de coco y combinaciones

Para obtener una valoración cuantitativa, se aplica una ficha gustativa que permite dar una puntuación positiva o negativa, a las elaboraciones, de manera que justifique el buen uso del aceite de coco y sus combinaciones con el Eucalipto aromático, Hierbaluisa, Romero, Cedrón y Cilantro.

Para ello se pretende calificar por medio de la degustación los siguientes puntos:

1. Sabor.
2. Color.
3. Textura.
4. Combinación con los alimentos y aceites.

La puntuación será la siguiente:

5= Muy bueno

4= Bueno

3= Aceptable

2= Malo

1= Pésimo

CAPÍTULO 4. ANALISIS Y RESULTADOS

En el presente capítulo se presenta el análisis de resultados de la aplicación de los métodos e instrumentos. En este caso se utiliza una entrevista a especialistas y la aplicación de una guía degustativa en la que se obtienen resultados que avalan la propuesta que se realiza de un recetario en el que se vinculen gastronómicamente el aceite de coco a las hierbas aromáticas investigadas. A partir del resultado de la aplicación de estos métodos se concluye en la necesidad y factibilidad de proponer el recetario.

4.1. Análisis de los resultados: entrevista a especialistas

Respecto al ítem Datos de identificación, los cinco chef entrevistados se encuentran entre los 5 a 10 años de experiencia en la profesión. De estos solo 3 manifestaron tener experiencia en la preparación de platos con aceite de coco pero el total de ellos posee experiencia en la elaboración de platos de la cocina ecuatoriana tradicional

Respecto a la primera pregunta: El aceite vegetal es más saludable que el aceite de origen animal, el total de los entrevistados plantearon que se encuentran completamente de acuerdo con la afirmación.

En el caso de la segunda afirmación: Gran número de personas asistentes a los restaurantes ecuatorianos vienen buscando opciones nuevas en materia de recetas y preparaciones, 3 de los chef entrevistados plantearon que se encuentran de acuerdo, dos de ellos plantean estar en desacuerdo con la afirmación. Al ahondar al respecto de porque se encuentran en desacuerdo los mismos plantean que consideran que los clientes viene a los restaurantes en la

búsqueda de los mismos sabores y platos y por eso son fieles a determinados sitios o establecimientos.

Ante la afirmación La cultura culinaria ecuatoriana carece de opciones que mezclen nuevos sabores y aromas como es el caso de los aportados por el aceite de coco y las plantas aromáticas, dos de los chef entrevistados plantean encontrarse en total desacuerdo, dos de ellos en desacuerdo y solo uno de los especialistas de acuerdo.

En el caso de la afirmación El cilantro posee propiedades estimulantes, digestivas y antiespasmódicas, los entrevistados plantearon diversos criterios: dos de ellos plantea no tener criterio al respecto, uno de ellos plantea estar completamente de acuerdo y dos de acuerdo. Como se hace evidente los criterios al respecto de encuentran segmentado pero tienden hacia lo positivo en la respuesta.

Para la afirmación El romero contribuye en el tratamiento de dolores musculares, es estimulante y antioxidante, el total de los entrevistados plantea estar completamente de acuerdo con la afirmación lo que deriva en que las propiedades específicas del romero son más conocidas por los mismos.

Con respecto a la afirmación El eucalipto posee propiedades medicinales como combatir los resfriados, paludismo, tos, bronquitis, asma, reumatismo y gota, los criterios fueron bastante uniformes porque 4 de los entrevistados plantearon no poseer criterios al respecto y solo uno de los entrevistados plantea estar de acuerdo con la afirmación.

De la misma forma que con la anterior sucede con la afirmación La hierba luisa posee excelentes propiedades digestivas, tranquilizantes y térmicas, tres de los

entrevistados plantean no poseer criterio al respecto de la afirmación y dos de ellos plantearon estar de acuerdo.

Ante la afirmación El cedrón aporta alivio en las infecciones intestinales, el total de los entrevistados plantearon encontrarse de acuerdo con la misma.

En este punto se puede arribar a una conclusión parcial y es que los entrevistados no poseen conocimientos abarcadores al respecto de las propiedades de las yerbas aromáticas vinculadas a la propuesta. En ese sentido se hace necesario promocionar estos valores nutricionales y medicinales a fin de que los propios especialistas en la culinaria ecuatoriana entiendan la relevancia de estos productos.

Ya en las afirmaciones vinculadas al aceite de coco y sus potencialidades las respuestas fueron más variadas que en las primeras afirmaciones.

Con respecto a la afirmación: El aceite de coco posee características que lo hacen ideal para la cocina ecuatoriana, 4 de los chef entrevistados plantean estar de acuerdo, mientras uno de ellos plantea estar en desacuerdo. Este opina que no es adecuada en cuanto nunca ha sido utilizada y no corresponde a la tradición culinaria ecuatoriana.

La afirmación La mezcla entre el aceite de coco y el eucalipto aromático resulta ideal para la cocción de carnes fue respondida con las siguientes variantes: dos de los entrevistados plantean estar de acuerdo, dos en desacuerdo y uno no posee criterio al respecto.

De la misma forma que en lo anterior las respuestas a la afirmación La mezcla entre el aceite de coco y el cedrón puede utilizarse para realzar el atractivo de la

comida tradicional ecuatoriana se encuentran segmentadas: dos plantean estar de acuerdo y tres en desacuerdo.

En el caso de la afirmación La mezcla entre el aceite de coco y el cilantro resulta atractiva, aporta aroma y buen sabor a la preparación el total de los entrevistados opinaron positivamente: tres de ellos completamente de acuerdo y dos de acuerdo.

Para la última afirmación La mezcla entre el aceite de coco y el romero potencia un aroma que a su vez contribuye a que las carnes y otras preparaciones resulten atractivas al comensal, el total de los entrevistados opino estar de acuerdo con la misma.

Como se hace evidente los especialistas entrevistados poseen criterios segmentados al respecto de la propuesta de vincular el aceite de coco a las hierbas aromáticas antes mencionadas sin embargo se puede entender una tendencia de apertura positiva a experimentar con la misma. En el caso de los entrevistados es evidente que conocen más las propiedades y usos de algunas de las hierbas como el romero, el cilantro y el cedrón.

4.2. Análisis del resultado: combinación del aceite de coco y hierbas y plantas aromáticas

Para la exposición y lograr llegar con la información a todas las personas participantes se presenta una muestra del aceite con las distintas combinaciones, para demostrar que es fácil de hacer y lo pueden aplicar de una manera natural y tradicional, con una variante gourmet. Luego se procedió a explicar los beneficios del aceite de coco tanto medicinal como gastronómico, indicándoles las

características que este posee físicamente que es bien diferente a todos aceites conocidos. La exposición prosiguió con la degustación del aceite de coco y sus combinaciones.

Es sumamente diferente el resultado de cada una de las aplicaciones, pues el resultado final depende de la fuerza del aroma y sabor que las plantas o hierbas le aportan al aceite, de allí que su concentración varía en el tiempo como también puede ser un factor negativo en otros casos.

4.2.1. Combinación aceite de coco y romero

Esta combinación resulta muy eficiente logrando obtener un aceite muy aromático con buena concentración de sabor, esto se concibe gracias a la poca cantidad de humedad que el romero posee y a su presencia concentrada. Este se puede utilizar en la elaboración de asados, guisos, salsas, para aromatizar vinagretas, aceites y para adobar carnes de cerdo, pollo o cordero, vegetales y papas asadas.

4.2.2. Combinación aceite de coco y eucalipto aromático

Dicha combinación resulta muy buena pues el aroma y sabor del eucalipto se mantiene por encima del aceite de coco, brindándole un gusto mentolado y de frescura a las preparaciones, un efecto secundario es que el eucalipto aromático altera el color natural de coco que es blanco a un amarillo claro.

Este se puede utilizar en la elaboración de carnes a la plancha, tilapia, ensaladas, sopas, salsas.

4.2.3. Combinación aceite de coco y cedrón

Esta combinación resulta bien aromática con un sabor dulce acentuado, pues en la elaboración del pan se puede apreciar el sabor, resulta muy eficiente en la aplicación de panadería y pastelería, sin embargo el color del aceite cambia a un amarillo pálido y viscoso debido al dulce que presenta el cedrón. Este se puede utilizar en salteados de frutas, y verduras y en la elaboración de panadería y pastelería.

4.2.4. Combinación aceite de coco y hierbaluisa

En esta combinación el tiempo es un factor primordial para obtener el sabor y aroma de la hierbaluisa en la base del coco, pues al ser una planta lisa el sabor no sale fácilmente, por ende para obtener mejores resultados se aplica el confitado a 45° por 2 minutos, temperatura y tiempos óptimos para mantener el buen estado del aceite. También le brinda un color amarillo opaco y su sabor es dulce leve y su aroma casi desaparece en elaboraciones como carnes y salsas, sin embargo para acentuar su sabor y aroma se le puede agregar la hierbaluisa en polvo como si fuese la canela.

Este se puede utilizar en la elaboración de postres salteados con frutas como la manzana, peras, duraznos, y en glaseados donde la concentración del líquido mantendrá los sabores y aromas.

4.2.5. Combinación aceite de coco y cilantro

Esta combinación es la que más cambios presenta en cuanto a color pues al utilizar semillas y parte de la planta frescas, el color se hace muy oscuro y el

aceite se vuelve más ligero, esto sucede debido a la gran cantidad de agua que el cilantro presenta. Su combinación es efectiva para servirlo como una salsa al implementarle sal y unas gotas de limón o vinagre y pimienta, pero también puede acompañarse como un chimichurri.

Este se puede utilizar en la elaboración de entradas, ensaladas, salseado de sopas, platillos ligeros, brochetas, cremas.

4.3. Resultados cualitativos y cuantitativos de las degustaciones de aceite de coco y sus combinaciones

Como resultado de la degustación y las opiniones concebidas por parte de los participantes se concluye en que el aceite de coco brinda un término más delicado en texturas y eso se evidencia en el resultado con el pan, a más de aportarle un aroma dulce, sin embargo el aroma del aceite de coco predomina en las elaboraciones, mientras que el aporte del sabor se lo atribuyen a cedrón.

4.3.1. Presentación de resultados de la ficha de degustación

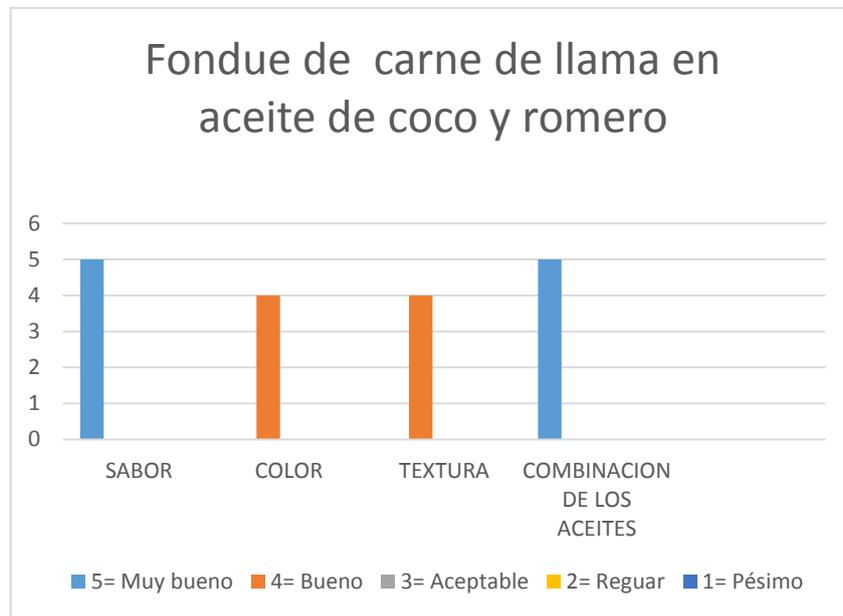


Gráfico 1: Resultado degustación 1

Fuente: M Guapulema, 2015.

Análisis

El fondue una técnica poco aplicada, la aceptación de esta elaboración es muy buena pues la combinación del aceite de coco y romero contrarresta el sabor acentuado de la llama convirtiéndolo en una elaboración muy particular en sabor y aroma

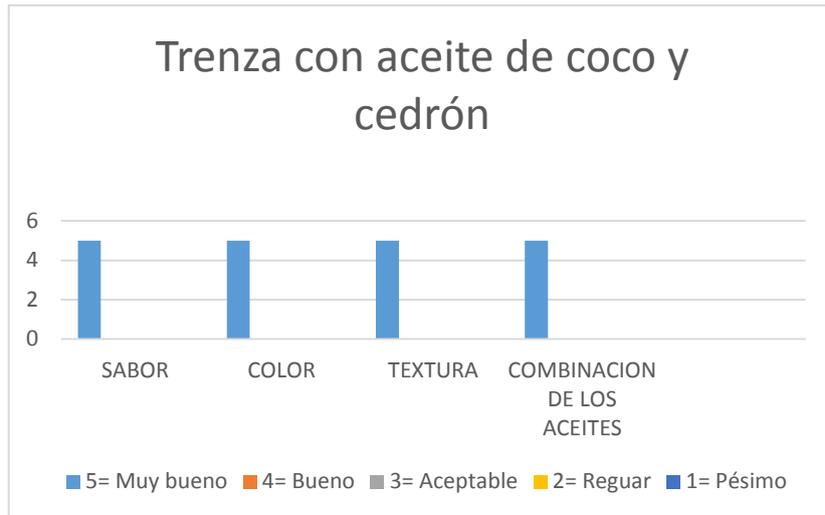


Gráfico 2: Resultado degustación 2

Fuente: M Guapulema, 2015.

Análisis

La elaboración del pan fue la mejor puntuada en todos los sentidos pues la delicadeza, su sabor y aroma tienen un equilibrio con toques dulces, esto permite comprobar que el uso del aceite de coco y cedrón en elaboraciones de panadería.

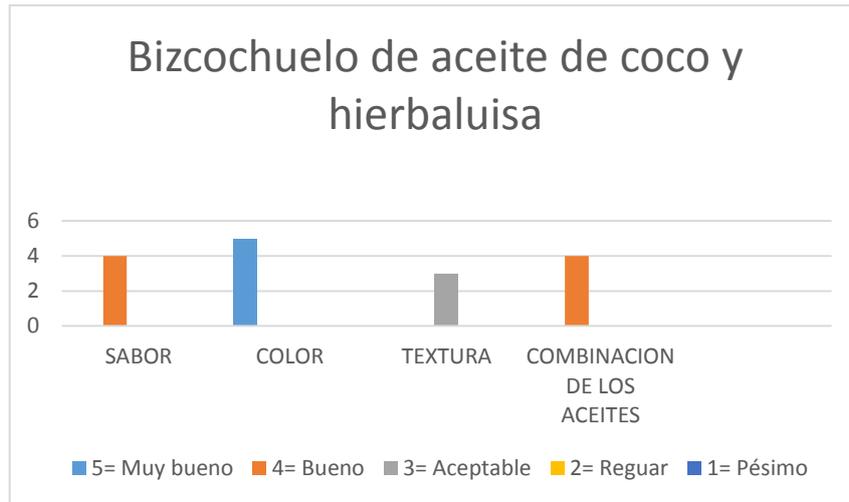


Gráfico 3: Resultado degustación 3

Fuente: M Guapulema, 2015.

Análisis

El bizcochuelo cuando está caliente su textura es suave, sin embargo una vez frío se vuelve duro y el sabor tiende hacer como una cocada con aroma a hierbaluisa.

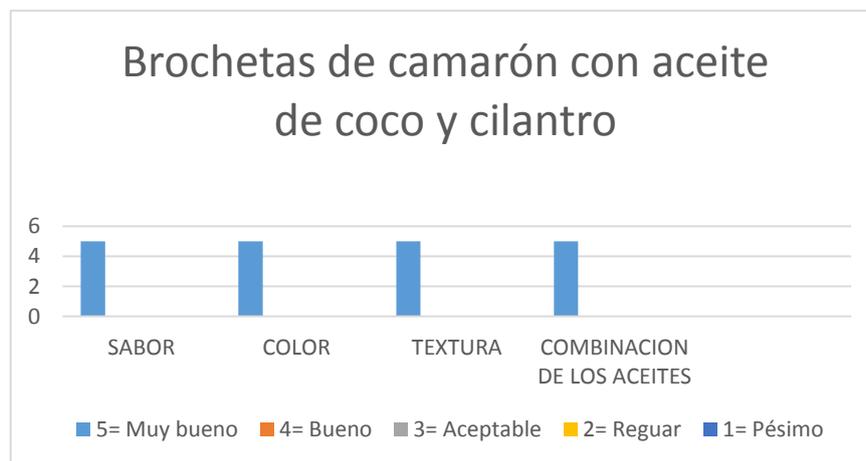


Gráfico 4: Resultado degustación 4

Fuente: M Guapulema, 2015.

Análisis

La combinación de la brochetas de camarón y aceite de coco y cilantro es muy buena pues es como una salsa suave que ayuda a elevar los sabores de la comida costeña con un aire serrano, muy elegante y fácil de preparar.

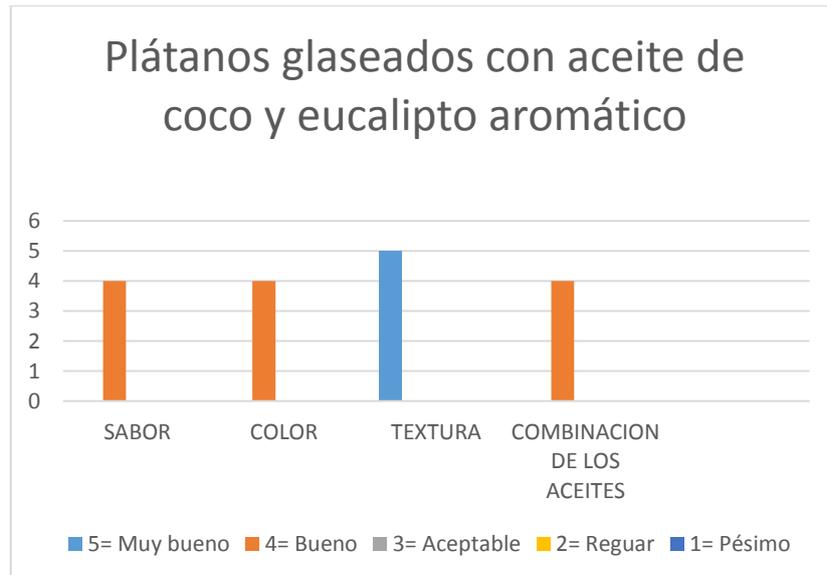


Gráfico 5: Resultado degustación 5

Fuente: M Guapulema, 2015.

Análisis

La falta de costumbre de las personas a consumir preparaciones como esta hacen que su consumo sea atractivo e interesante al mismo tiempo que genera ciertas dudas de cómo debe ser un glaseado, dependiendo de esto la aceptación es muy buena pues es un alimento que puede ser consumido por niños hasta adultos mayores.

CAPÍTULO 5. RECETARIO

El capítulo cinco abarca el recetario propuesto. Este se realiza bajo la comprensión de los referentes teóricos y luego de la obtención de los resultados de la aplicación de los instrumentos empíricos; entrevista y encuesta. El recetario incluye las recetas que vinculan gastronómicamente el aceite de coco con las hierbas aromáticas. Las recetas son atractivas, diversas y muy fáciles de elaborar lo que permite que varios puedan ser los usuarios de la misma.

El presente capítulo brinda el producto final de la presente investigación que es el recetario. El mismo fue incluido en el cuerpo de la tesis y no como Anexo puesto que es fundamental y corresponde al objetivo de la misma. Se brindan no solo datos formales como es el caso del nombre de la preparación y los ingredientes sino aspectos adicionales como son las cantidades. Estos aspectos si bien no son centrales en la receta permiten al lector de la misma llevarse una idea general del producto que se prepara en materia de costo.

Recetario basado en la utilización de aceites y plantas aromáticas en preparaciones de géneros cárnicos, para realzar su sabor como una alternativa saludable.

Objetivo: Proporcionar recetas atractivas a la vez que nutritivas a base de ingredientes saludables: aceite de coco y hierbas aromáticas.

Introducción

La presente es una guía de recetas que brinda a usted posibilidades de innovar en la cocina mientras realiza platos nutritivos, saludables y atractivos. Los que se presenta en la guía ofrecida a continuación son a base de aceite de coco y con la

utilización de productos deliciosos como las hierbas aromáticas. Son de fácil preparación por lo que usted puede hacerlos en casa y a la vez son elegantes preparaciones por lo que pueden ser ofrecidas en un restaurante. Disfrute de las mismas.

Técnicas culinarias

Confitado: Confitar es la acción de cocinar un alimento en grasa caliente a una temperatura no menor a 60 °C y no mayor a 90°C con el recipiente tapado para lograr su cocción sin que se dore, es un técnica que permite conservar carnes, verduras, hortalizas y pescados. Este método era ampliamente aplicado antiguamente, se fríen los alimentos en su propia grasa para facilitar su conservación

Maceración: El macerado puede ser tanto una preparación para la cocción como un método de cocido en sí. Generalmente se prepara con un ingrediente ácido (vinagre, vino o un jugo cítrico), uno graso (aceite) y los ingredientes aromáticos (especias, hierbas aromáticas, verduras, alcohol).

Impregnación en cocción al vacío: Es una técnica aplicable a la mayoría de los productos ya sean animales o vegetales que presentan una estructura porosa, por ende esta técnica produce el efecto esponja durante la cocción, pues es el aire se expande y sale y este espacio es ocupado por el líquido en el cual está sumergido.

Grillado: El grill o parrilla, se puede aplicar en la preparación de carnes, pescados y vegetales. Con carbón se adicionan sabores ahumados, mientras que en hornilla, coce alimentos y deja unas huellas atractivas.

Los cortes, tanto de carnes como vegetales, deben ser gruesos, así quedan jugosos al cocinar concentrándose líquidos en el centro de las piezas. En el caso de las carnes, salarlas luego de la cocción es lo ideal, así se evita la fuga de agua, conservándolas tiernas.

Guisar: Es las elaboraciones de cocción mixta, pues combinan la cocción en medio graso y la cocción en medio acuoso, que como indicábamos, en primer lugar se rehogan los ingredientes, después se mojan con un caldo o salsa, y tapando la cazuela, posteriormente se le da una cocción lenta y prolongada.

Hornear: Es un método de cocción de acción directa por el calor del horno. La característica fundamental de este tipo de cocción es la conservación de los jugos internos de los alimentos, lo cual garantiza un mayor sabor y valor nutritivo.

El método consiste en colocar el alimento en una cacerola o asadera previamente engrasada y aromatizada, introduciéndola en el horno precalentado, iniciando la cocción a temperatura moderada, hasta que el alimento suelte sus líquidos, y luego se disminuye la temperatura, para dorarse por fuera y cocerse por dentro.

Amasar: El amasado es la parte de la elaboración de un pan posterior al mezclado, y en el que lo que hacemos principalmente es desarrollar el gluten que contienen las harinas, que la masa gane elasticidad e incorporar aire. En definitiva es el responsable de, entre otras, crear la estructura del pan. De que la masa sea capaz de soportar la tensión que se generará en su interior con la expansión del gas.

Ligar: Darle mayor consistencia a una salsa, crema; básicamente espesar un líquido. Generalmente se liga un ingrediente añadiéndole otro elemento que lo espese y mezclándolo bien. Sinónimos de ligar en la cocina es espesar.

- Añadir a un preparado un elemento de ligazón para espesar.
- Mezclar diversos ingredientes de forma homogénea.

Tipos de aceites

Aceite de coco aromatizado de cilantro

Sub receta			
Nombre de la receta:	Aceite de coco aromatizado de cilantro		
Porción /peso	1000 gr.		
Fecha de producción	01/04/2015		
Técnica:	Técnica de impregnación-blanqueado		
Conservación:	Ambiente 6 meses		
	Refrigeración 1 año 4 C		
Usos:	Carnes a la plancha, en mariscos		
	Ensaladas, sopas, postres.		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Aceite de coco	1000	Gramos.	
Cilantro	260	Gramos.	

Su combinación es efectiva para servirlo como una salsa al implementarle sal y unas gotas de limón o vinagre y pimienta, pero también puede acompañarse como un chimichurri.

Además que existen diferentes opciones de preparaciones culinarias como: entradas, ensaladas, salsas, platillos ligeros, brochetas, cremas, incluso en la repostería.

Aceite de coco aromatizado de romero

Sub receta			
Nombre de la receta:	Aceite de coco aromatizado de romero		
Porción /peso	1000 gr.		
Fecha de producción	01/04/2015		
Técnica:	Técnica de impregnación-confitado		
Conservación:	Ambiente 8 meses		
	Refrigeración 3 año 4 C		
Usos:	Carnes a la plancha, en mariscos, Ensaladas, sopas, postres, salteados		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Aceite de coco	1000	Gramos.	
Romero	200	Gramos.	

La combinación de este aceite hace que tenga una excelente combinación para: Asados, guisos, salsas, para aromatizar vinagretas, aceites y para adobar carnes de cerdo, pollo o cordero, y papas asadas o vegetales.

Aceite de coco aromatizado de hierbaluisa

Sub receta			
Nombre de la receta:	Aceite de coco aromatizado de hierbaluisa		
Porción /peso	1000 gr.		
Fecha de producción	01/04/2015		
Técnica:	Técnica de impregnación-confitado		
Conservación:	Ambiente 8 meses		
	Refrigeración 3 año 4 C		
Usos:	Carnes a la plancha, en mariscos Ensaladas, sopas, postres, bebidas.		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Aceite de coco	1000	Gramos.	
Hierbaluisa	250	Gramos.	

El presente aceite puede utilizarse para: postres, salteados con frutas, en glaseados, vinagretas, salteados, cocciones a la plancha y grill, en cremas, y sobre todo es excelente en batidos.

Aceite de coco aromatizado de cedrón

Sub receta			
Nombre de la receta:	aceite de coco aromatizado de cedrón		
Porción /peso	1000 gr.		
Fecha de producción	01/04/2015		
Técnica:	Técnica de impregnación-confitado		
Conservación:	Ambiente 7 meses		
	Refrigeración 2 año 4 C		
Usos:	Carnes a la plancha, en mariscos		
	Ensaladas, sopas, postres, bebidas.		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Aceite de coco	1000	Gramos.	
Cedrón	260	Gramos.	

Este se lo puede aplicar en salteados de fruta y verduras, excelente para la elaboración de panadería y pastelería, también es exquisito para salsear cremas y emplatados.

Aceite de coco aromatizado de eucalipto aromático

Sub receta			
Nombre de la receta:	Aceite de coco aromatizado de eucalipto		
Porción /peso	1000 gr.		
Fecha de producción	01/04/2015		
Técnica:	Técnica de impregnación-confitado		
Conservación:	Ambiente 8 meses		
	Refrigeración 3 año 4 C		
Usos:	Carnes a la plancha, en mariscos		
	Ensaladas, sopas, postres, bebidas		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Aceite de coco	1000	Gramos.	
Eucalipto aromático	250	Gramos.	

El presente aceite es exquisito para la preparación en carnes a la plancha, pescados y mariscos, ensaladas, sopas, salsas y en elaboraciones de panificación y pastelería.

Alcachofas en salsa de coco aromatizado de cilantro y coco

Aceite de coco aromatizado de cilantro			
Nombre de la receta:	Alcachofas en salsa de coco		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	01/04/2015		
Observaciones:			
	Técnica de ligazón con almidón.		
	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Alcachofas	500	Gramos.	Mirepoix
Almejas	500	Gramos.	Limpias
Aceite de coco aromatiz	150	Gramos.	
Ajo	24	Gramos.	Ecrasse
Harina de coco	30	Gramos.	
Vino blanco	250	Mililitros	
Sal	10	Gramos.	
Pimienta	8	Gramos.	

Preparación:

1. Remojar las almejas en agua fría con una cucharada de sal, aproximadamente 1 hora, escurrirlas y lavarlas.
2. En una cazuela agregar el aceite de coco aromatizado con cilantro, agregar los ajos y cilantro, antes que empiece a tomar color agregar la harina de coco sin dejar de remover, agregar el fondo de las almejas y vino tinto.
3. Enseguida agregar las almejas y tapar la cazuela hasta que se abran las almejas colocar las alcachofas partidas por la mitad, rectificar con sal y pimienta, dejarlas cocer durante 4 minutos, y servir.

Espinacas gratinadas con mejillones

Aceite de coco aromatizado de romero			
Nombre de la receta:	Espinacas gratinadas con mejillones		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	28/03/2015		
Observaciones:			
	Técnica de ligazón con almidón.		
	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Espinaca	2000	Gramos.	Blanquear
Mejillones	1000	Gramos.	Limpias
Aceite de coco aromatizado de romero	75	Gramos.	Impregnación
Harina de coco	50	Gramos.	
Leche	500	Mililitros	
Vino blanco	500	Mililitros	
Queso mozzarella	100	Gramos.	Rallado
Huevos	120	Gramos.	
Cebolla perla	70	Gramos.	Brunoise
Romero	15	Gramos.	
Nuez moscada	15	Gramos.	
Sal	12	Gramos.	
Pimienta	10	Gramos.	

Preparación:

1. Lavar los mejillones, e introducir en una cazuela junto con el vino blanco, cebolla, romero, tapar la cazuela, hasta que las almejas estén abiertas, colarla y colocamos en un bowl, reservar el líquido de la preparación.
2. Fundir el aceite de coco aromatizado de romero y agregar la harina de coco, hasta que se dore, agregar el líquido de la preparación y la leche, salpimentar, y revolver continuamente en fuego bajo.
3. En un sartén agregar aceite de coco aromatizado de romero, junto con la espinaca, con sal, pimienta y nuez moscada, agregar en una fuente profunda, distribuyendo las almejas y espinaca, 2 yemas de huevos a la salsa bechamel preparada y verter sobre las almeja y espinaca. Espolvorear queso mozzarella y romero fresco, y gratinar en el horno a 180 °C, y servir.

Brochetas de camarón

Aceite coco aromatizado de eucalipto			
Nombre de la receta:	Brochetas de camarón		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	29/03/2015		
Observaciones:	técnica de sellado		
	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Camarón	500	Gramos.	Desvenados
Pimiento rojo	60	Gramos.	Limpios
Pimiento verde	60	Gramos.	Limpios
Ajo	30	Gramos.	Ecrasse
Aceite coco aromatizado de	100	Mililitros.	Impregnación
Sal	10	Gramos.	
Pimienta	8	Gramos.	

Preparación:

1. Limpiar el camarón, limpiar los pimientos y cortar los pimientos en mirepoix.
2. Colocar el camarón en los palillos de las brochetas junto con los pimientos alternadamente.
3. Se procede a colocar las brochetas a la plancha con aceite de coco aromatizado de eucalipto durante 3 minutos, con sal y pimienta, a fuego alto hasta que tome su cocción.

Trenza de aceite de coco y cedrón

Aceite de coco y cedrón			
Nombre de la receta:	Trenza de aceite de coco y cedrón		
Porción /peso	12 porciones		
Fecha de producción:	29/03/2015		
Observaciones:	Técnica de amasado		
	Técnica horneado		
	Técnica leudado		
	Técnica impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Harina	500	Gramos.	Tamizado.
Levadura	30	Gramos.	
Azúcar	250	Gramos.	
Aceite de coco aromatizado con	150	Mililitros	Impregnación
Leche	250	Mililitros	Tibia
Cedrón	15	Gramos.	
Sal	10	Gramos.	
Huevos	2	Unidad.	

Preparación:

1. Calentar la leche con el cedrón y mezclar con la azúcar, aparte en un bowl tibia el aceite de coco aromatizado con cedrón.
2. Colar la leche y cedrón.
3. En una kitchen con un gancho se procede agregar la harina y leche hasta que se mezclen, agregar los huevos y levadura, poco a poco se agrega el aceite de coco aromatizado con cedrón y la sal.
4. Hasta que forme una masa consistente y compacta, dejarla reposar 30 minutos en un bowl tapado con un limpión húmedo.
5. Cuando duplique su tamaño se procede a bolear 120 gr de masa, dividiendo la masa en 2 bandas largas, e ir formando una trenza.
6. Se coloca en una lata dar brillo con la yema y leche batida, se coloca en el horno a 180 °C durante 20 minutos.

Champiñones relleno de hierba luisa y aceite de coco

Aceite de coco aromatizado de hierbaluisa			
Nombre de la receta:	Champiñones relleno de hierba luisa		
Porción /peso	2 porciones		
Fecha de producción	04/04/2015		
Observaciones:	Técnica impregnación		
	Técnica homeado		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Champiñones grandes	150	Gramos.	Limpios
Harina de coco	20	Gramos.	
Leche de coco	20	Gramos.	
Cebollín	8	Gramos.	
Aceite de coco aromatizado con hierbaluisa	25	Gramos.	Impregnación
Hierba luisa seca	10	Gramos.	
Nuez moscada	7	Gramos.	
Sal	10	Gramos.	
Pimienta	8	Gramos.	

Preparación:

1. Limpiar los champiñones, quitando los tallos, y picar los tallos finamente.
2. Calentar un poco de aceite de coco aromatizado de hierba luisa en una sartén y freír los tallos de los champiñones y las cebollín durante 2-3 minutos, retirar la sartén del fuego y añadir la harina de coco, leche de coco, hierbaluisa pulverizada.
3. Rectificar con la nuez moscada, sal y pimienta.
4. Rellenar los champiñones con esta mezcla.
5. Tomar una fuente de horno, verter las setas y dejar en el horno precalentado a 180 ° C durante 20 minutos.

Crema de roja con aceite de coco aromatizado de cilantro

Aceite de coco aromatizado de cilantro			
Nombre de la receta:	Crema de roja con aceite de coco aromatizado de cilantro		
Porción /peso	2 porciones		
Fecha de producción	04/04/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Remolacha	200	Gramos.	Cocida
Garbanzos cocidos	100	Gramos.	Cocida
Coco rallado	60	Gramos.	
Aceite de coco aromatizado de cilantro	60	Mililitros.	Impregnación
Vinagre de vino tinto	30	Mililitros.	
Ajo	10	Gramos.	Ecrasse
Sal	10	Gramos.	
Pimienta	8	Gramos.	
Cilantro fresco	20	Gramos.	Batalla

Preparación:

1. Mezclar los ingredientes en un procesador de alimentos excepto el coco rallado hasta obtener una pasta suave.
2. Colocar la mezcla en una olla junto con el coco rallado, y servir en un plato junto con unas gotas de aceite de coco aromatizado de cilantro, y algunas hojas frescas de cilantro.

Bizcochuelo de galleta de coco aromático y hierba luisa

Aceite de coco aromático y hierba luisa			
Nombre de la receta:	Bizcochuelo de galleta de coco aromático y hierba luisa		
Porción /peso	13 porciones		
Fecha de producción	04/04/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
	Técnica de horneado		
	Técnica de moler		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Aceite de coco aromatizado de hierba luisa	200	Gramos.	Impregnación
Huevo	1	Unidad.	
Harina de repostería	250	Gramos.	Tamizada
Azúcar	250	Gramos.	
Hierba luisa	15	Gramos.	Molida
Sal	20	Gramos.	
Fruta confitada	100	Gramos.	

Preparación:

1. Hacer un volcán con la harina y azúcar y sal, enseguida se mezcla con el aceite de coco aromatizado de hierba luisa, provocando que el aceite absorba la harina, cuando tenga una apariencia de tierra, se coloca el huevo y la hierba luisa bien picada, sin vena de la hoja.
2. Cuando tenga una consistencia compacta se coloca en una funda en refrigeración durante 40 minutos, hasta que sea una consistencia firme y compacta, se estira dejando un grosor de 5 cm y se da forma que desee, colocando una fruta confitada encima de la galleta y se coloca en una bandeja para el horno durante 20 minutos a 180°C.

Bourguignon y chinoisey de carne de llama

Aceite de coco aromatizado con eucalipto			
Nombre de la receta:	Bourguignon y chinoisey de carne de llama		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	06/04/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
	Técnica de horneado		
	Técnica de moler		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Carne de llama	400	Gramos.	
Aceite de coco aromatizado con eucalipto	600	Mililitros.	Tecnica de impregnación
Mostaza	300	Gramos.	
Sal	40	Gramos.	

Preparación:

1. Cortar en cuadrados pequeños la carne de llama, del tamaño de un bocado, colocarla en un plato.
2. Presentar la carne de llama con los palillos de la foundue.
3. La foundue debe estar caliente con el aceite de coco aromatizado con eucalipto.
4. El comensal se sirve la carne en el palillo lo sumerge en la foundue con el aceite hasta que este sellada la carne, servirse si desea con la mostaza o simple

Pollo al curry perfumado de coco y cedrón

Aceite de coco aromatizado de cedrón			
Nombre de la receta:	Pollo al curry perfumado con cedrón y coco		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	11/04/2015		
Observaciones:			
	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Pollo	1000	Gramos.	Troceado
Aceite de coco aromatizado de cedrón	60	Gramos.	Impregnación
Harina de coco	40	Gramos.	Tamizado
Sal	10	Gramos.	
Pimienta Negra	8	Gramos.	
Jengibre rallado	20	Gramos.	Rallado
Cebolla perla	80	Gramos.	Brunoise
Ajo	30	Gramos.	Ecrasse
Curry Molido	20	Gramos.	
Leche	300	Mililitros	
Agua de coco	100	Mililitros	
Cedrón	15	Gramos.	

Preparación:

1. En una sartén con el Aceite de coco aromatizado de cedrón, colocar el ajo, la cebolla y el jengibre y saltear.
2. Pasados unos minutos, añadimos el pollo se lo sella en el sofrito.
3. Cuando esté dorado por fuera, añadir el caldo de pollo por 15 minutos.
4. Después añadimos la sal, la pimienta negra y el curry.
5. Tapar la sartén y por 5 minutos.
6. Mientras tanto, se disuelve la harina de coco en el agua de coco, añadir al guiso, después cocemos cinco minutos más y ya está listo para servir, acompañado de hojas de cedrón fresca desvenado.

Crema marrón al coco perfumada de romero

Fondo oscuro			
Nombre de la receta:	Fondo oscuro		
Porción /peso	1000 gr		
Fecha de producción	28/03/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Apio	50	Gramos.	Mirepoix
Hueso de res	1000	Gramos.	
Puerro	50	Gramos.	Mirepoix
Cebolla perla	25	Gramos.	Mirepoix
Zanahorias	50	Gramos.	Mirepoix
Laurel	10	Gramos.	
Tomillo	10	Gramos.	
Perejil	10	Gramos.	
Romero	10	Gramos.	

Preparación:

1. Hacer un mirepoix de apio, puerro, ajo, cebolla perla, zanahoria.
2. Colocar el mirepoix de verduras junto a al hueso de la res, tostarlas en el horno.
3. Cuando ya se encuentren con un estado dorado oscuro se coloca en el agua, junto al buque garní.
4. Su cocción es aproximadamente 8 horas, en fuego medio hasta que tome hervor, y se baja el fuego.
5. Cuando tome su color durante el tiempo, se procede a colar todos los géneros sólidos, obteniendo ya el fondo oscuro.

Aceite de coco aromatizado de romero			
Nombre de la receta:	crema marrón al coco perfumado con romero		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	28/03/2015		
Observaciones:	Técnica horneado		
	Técnica de moler		
	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Lenteja	250	Gramos.	Cocida
Ajo	10	Gramos.	Ecrasse
Aceite de coco aromatizado de romero	25	Mililitros.	Impregnación
Cebolla perla	60	Gramos.	Brunoise
Leche	50	Mililitros.	
Fondo oscuro	400	Mililitros.	
Nuez moscada	15	Gramos.	
Sal	15	Gramos.	Impregnación
Pimienta	10	Gramos.	Macedonia

Preparación:

1. Cocinar la lenteja en agua hirviendo.
2. Licuar la lenteja, aprovechando el líquido de la lenteja, obteniendo una consistencia de pasta
3. En una olla hacer un sofrito con el aceite de coco aromatizado con romero, ajo y cebolla.
4. Agregar la pasta de lenteja, el fondo oscuro y leche.
5. Rectificar con sal, pimienta y nuez moscada.

Lomo al grill con fiesta de verduras perfumadas

Aceite coco aromatizado de hierbaluisa			
Nombre de la receta:	Lomo al grill con fiesta de verduras		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	29/03/2015		
Observaciones:	Técnica de sellado		
	Técnica de impregnación		
	Técnica grillado		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Lomo de res	400	Gramos.	
Champiñones	200	Gramos.	Limpio
Pimiento rojo	120	Gramos.	Limpio
Pimiento verde	120	Gramos.	Limpio
Ajo	30	Gramos.	Ecrasse
Zanahoria	100	Gramos.	Slice
Zuquini	100	Gramos.	Slice
Aceite coco aromatizado de hierbaluisa	100	Mililitros	Impregnación
Sal	10	Gramos.	
Pimienta	8	Gramos.	

Preparación:

1. Cortar el lomo en slice.
2. Calentar el grill colocando aceite de coco aromatizado de hierbaluisa, agregando el lomo.
3. Cortar los pimientos en corte diamante, el Zuquini junto a la zanahoria cortar en slice. Colocando a la plancha, cuando el lomo ya este sellado sacarlo del grill, servir con las verduras grilladas, al final se puede dar un toque de es polvorización de hierba luisa seca.

Plátanos glaseados con aceite de coco aromatizado de eucalipto aromático

Aceite de coco aromatizado de Eucalipto Aromático			
Nombre de la receta:	Plátanos Glaseados Con Aceite De Coco Y Eucalipto Aromático.		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	13/04/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Plátano	8	Unidades	
Aceite de coco aromatizado de eucalipto aromático	100	Mililitros.	Impregnación
Azúcar	500	Gramos.	
limón	25	Mililitros.	
Eucalipto aromático seco	15	Gramos.	Moler

Preparación:

1. En un sartén colocar el aceite de coco aromatizado de eucalipto aromático, junto con la azúcar, hasta que se derrita.
2. Cuando ya esté derretido retirar del fuego.
3. Pelar los plátanos y pártelos a lo largo, a la mitad, o bien, en rodajas de 2 cm. de espesor.
4. Agregar los plátanos al sartén y compenetrándole con la azúcar derretida.
5. Al servir los plátanos glaseados, espolvorea con un poco de eucalipto aromático seco y molido.

Encocado de calamar en aceite de coco aromatizado de cilantro

Aceite de coco aromatizado de cilantro			
Nombre de la receta:	Encocado de calamar y aceite de coco aromatizado de cilantro		
Porción /peso	4 porciones		
Fecha de producción	07/04/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Calamar pequeño	400	Gramos.	Aros
Tomate	200	Gramos.	Concase
Pimiento	100	Gramos.	
Cerveza	200	Millilitros	
Cilantro	25	Gramos.	Batalla
Aceite de coco aromatizado de cilantro	80	Gramos.	Impregnación
Coco maduro (el jugo y su carne)	500	Gramos.	Rallado
Cebolla paitaña	60	Gramos.	
Ajo	15	Gramos.	
Sal	15	Gramos.	
Pimienta	12	Gramos.	

Preparación:

1. Saltear en aceite caliente los calamares. Después de 3 min, añadir la cerveza, dejar reducir, retirar y reservar
2. En esa misma sartén hacer un sofrito de con el aceite de coco aromatizado de cilantro, el ajo, la cebolla, el pimiento, el tomate.
3. Agregar e las hierbas y el comino, probar la sal
4. Una vez hecho el sofrito licuarlo y cernirlo, regresarlo a la olla el refrito licuado junto a los calamares, por ultimo poner el agua de coco y el coco rallado, rectificar la preparación con sal y pimienta.

Pollo braceado con aceite de coco aromatizado de cedrón

Aceite de coco aromatizado de cedrón			
Nombre de la receta:	Pollo Braceado con aceite de coco aromatizado de cedrón		
Porción /peso	10 porciones		
Fecha de producción	07/04/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
	Técnica Braceado		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Pollo	1.500	Gramos.	
Cedrón	150	Gramos.	
Limón	60	Gramos.	
Lima	40	Gramos.	
Aceite de coco aromatizado de cedrón	100	Mililitros.	
Canela	20	Gramos.	Rama
Anís Estrellado	20	Gramos.	Rallado
Ajo	25	Gramos.	
Cebolla blanca	60	Gramos.	
Vino blanco	500	Mililitros.	
Miel	100	Mililitros.	
Sal grano	50	Gramos.	
Pimienta	30	Gramos.	

Preparación:

- Limpiar muy bien el pollo entero e ir colocando las hierbas en la parte inferior del pollo entero, distribuir el pollo con las especies, hierbas, y verduras, miel en una bandeja de horno, e ir agregar un poco más de vino blanco.
- Seguir cocinando un rato más para que se dore el pollo, el jugo se transforme en un almíbar. Servir el pollo con un poco del fondo de cocción.
- Una vez cocido aprovechar sus jugos de la bandeja colocando vino blanco, formando una salsa de sus propios jugos.

Tilapia en aceite de coco aromatizado de hierba luisa

Aceite de coco aromatizado de hierba luisa			
Nombre de la receta:	Tilapia en aceite de coco aromatizado de hierba luisa		
Porción /peso	10 porciones		
Fecha de producción	07/04/2015		
Observaciones:	Técnica de impregnación		
	Técnica de freír		
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Tilapia	400	Gramos.	Filetes
Tocino	30	Gramos.	
Cebolla perla	60	Gramos.	
Ajo	40	Gramos.	
Aceite de coco aromatizado de hierba luisa	100	Mililitros.	
Champiñones	60	Gramos.	Rama
Vino blanco	120	Gramos.	Rallado
Coco rallado	250	Gramos.	
Jugo de coco	120	Gramos.	
Limón	40	Gramos.	
Romero	20	Gramos.	Fresco
Sal	30	Gramos.	
Pimienta	20	Gramos.	

Preparación:

1. Cortar un filete de tilapia y sazonar con sal, pimienta y limón. Colocar sobre este unas hojas de hierba luisa, y envolverlo en tocino.
2. Asar en el horno hasta que la tilapia se haya cocido, el tocino no debe quedar demasiado frito.
3. Para hacer la salsa picar la cebolla y freírla junto con el ajo en el aceite de coco aromatizado de hierba luisa, agregar el vino blanco y dejar reducir.
4. Luego añadir el jugo de coco y dejar cocer por unos minutos, pasar por un colador y volver a poner en el fuego. Agregarle a la salsa el coco rallado y dejar cocer hasta que espese, sazonar con sal y pimienta al final.
5. Añadir cebolla picado y ligar con el aceite de coco aromatizado de hierba luisa.
6. Dorar los champiñones en una sartén por ambos lados hasta que estén blandos, agregar sal, ajo picado y unas gotas de limón, añadir al final hierba luisa bien picada.

7. Colocar en el centro de un plato los champiñones, sobre éstos el filete de tilapia, y acompañar con la salsa de coco alrededor.

CAPÍTULO 6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente capítulo abarca el establecimiento de conclusiones y recomendaciones de la presente investigación. Las mismas se realizan bajo la comprensión de cumplimiento de los objetivos específicos y el objetivo general. Las conclusiones son redactadas a forma de síntesis de los contenidos tratados y las recomendaciones son coherentes con los momentos y resultados de la investigación.

6.1. CONCLUSIONES

- El aceite de coco, el eucalipto aromático, la hierbaluisa, el cedrón, el cilantro y el romero, poseen características que son beneficiosas para la salud de los seres humanos. Estas se vinculan sobre todo a la proporción de vitaminas y la reducción del colesterol.
- La mejor manera de obtener combinaciones de sabores y aromas con el aceite de coco, en técnica de macerado, pues permitió obtener mejores resultados extrayendo el sabor y aroma de las plantas y hierbas empleados de manera natural si alterar el aceite base.
- A partir de las técnicas culinarias empleadas se observa que la vinculación de los aceites aromatizados del coco con eucalipto aromático, la hierbaluisa, el cedrón, el cilantro y el romero, potencian el sabor y el aroma de las preparaciones realizadas a la vez que constituyen elementos menos dañinos que otras preparaciones a base de aceites de origen animal.
- Las elaboraciones a base de aceite de coco aromatizado con eucalipto aromático, hierbaluisa, cedrón, cilantro, y romero resultan atractivas a los miembros del grupo que las prueba. Ello deriva en que las mismas pueden

se runa opción viable para enriquecer la cocina ecuatoriana en la actualidad.

6.2. RECOMENDACIONES

- Se recomienda los chef y profesionales de la cocina el uso de aceite de coco por su alto contenido en nutrientes, así como la ventaja de soportar más altas temperaturas; el uso de esta grasa es recomendable para las elaboraciones de frituras, panadería y pastelería.
- Las empresas que ofrecen productos como el aceite deberían informar cuales son las mejores opciones de consumir aceites saludables y beneficiosos, para que las personas obtengan un adecuado estilo de alimentación y a la vez conservando costos razonables, debido a que el coco también se produce en Ecuador.
- Para servicio directo, como lo es en ensaladas se recomienda mantener el aceite, en lugares templados, ya que se mantiene en estado líquido en 20°C.
- Para la obtención del mejor resultado del aceite, en la técnica de maceración se recomienda mantenerlo a 10 °C, durante 7 días.

GLOSARIO.

Aroma: Añadir a un género una preparación de elementos con aromas acusados (fuertes) como especias, hierbas aromáticas, vinos, licores. (www.glosarios.servidoralicante.com)

Blanqueado: Para blanquear un ingrediente, hay que ponerlo de 30 segundos a 4 minutos en agua a punto ebullición, ligeramente salada, pasándolo después a agua helada **Bowl:** Es un recipiente redondo y hondo muy usado en la gastronomía que sirve para mezclar ingredientes. (www.recetasalpaso.com)

Brunoise: El corte a la Brunoise es utilizado principalmente para lograr cubos o dados, lo más pequeños posibles para preparar aderezos o salsas, como la cebolla para rehogar o salsas con apio, puerro, zanahorias y cebolla. (www.euroresidentes.com)

Confitado: Confitar es la acción de cocinar un alimento en grasa caliente a una temperatura no menor a 60 °C y no mayor a 90°C con el recipiente tapado para lograr su cocción sin que se dore, es un técnica que permite conservar carnes, verduras, hortalizas y pescado. (Blog Del Aprendiz De Cocina, 2012).

Impregnación: es una técnica aplicable a la mayoría de los productos ya sean animales o vegetales que presentan una estructura porosa da un efecto esponja durante la cocción, pues es el aire se expande y sale y este espacio es ocupado por el líquido en el cual está sumergido (Hernando, A. s/n)

Incisión: Marcar con un cuchillo dando pequeños cortes a un pescado para facilitar la cocción. Cortar en juliana fina hojas de lechuga, espinacas, acederas. (www.glosarios.servidoralicante.com)

Limpiar: Quitar la suciedad de una cosa, destripar las aves y peces, cortar y separar grasa, aponeurosis etc. de los trozos de carne.
(www.diccionariogastronomico.es)

Maceración: El macerado puede ser tanto una preparación para la cocción como un método de cocido en sí. Generalmente se prepara con un ingrediente ácido (vinagre, vino o un jugo cítrico), uno graso (aceite). (Hernando, A. s/n).

Macerar: Ablandar un alimento sumergiéndole durante un tiempo en un líquido para macerar (vino, aceite, vinagre, licor, etc.), a temperatura ambiente con la finalidad de hacer más tierno o extraer las partes que pueden ser disueltas.
(www.euroresidentes.com)

Sellar: Sellar se utiliza solo para referirse a la acción de dorar la carne a fuego fuerte con la finalidad de cerrar sus poros y que mantenga así sus jugos naturales. También se utiliza cuando se cierra una preparación herméticamente, como en el caso del repulgue de las empanadas o tartas.
(www.euroresidentes.com)

Slice: Rodajas de un elemento (www.diccionarioreverso.net)

Choque térmico: para detener su cocción se procede a para detener la cocción.
(Hernando, A. s/n).

BIBLIOGRAFÍA

- Arboleda, S., & Galat, N. (2003). *Especies: historia, usos, cultivos y sus mejores recetas*. Bogotá: Panamericana.
- Botánica-online*. (23 de 04 de 2015). Obtenido de Botánica-online:
<http://www.botanical-online.com/plantasaromaticas.htm>
- Diaz, S. (2011). <http://www.gastrosoler.com>. Obtenido de
<http://www.gastrosoler.com>:
http://www.gastrosoler.com/pagina_nueva_120.htm
- Fonnegra, R., & Jiménez, S. (2007). *Plantas medicinales aprobadas en Colombia. Medellín*. Antioquia: Grupo editorial Universidad de Antioquia.
- Gastronoming. (2014). <http://www.gastronoming.com>. Obtenido de
<http://www.gastronoming.com>:
<http://www.gastronoming.com/2014/01/14/conociendo-los-aceites/>
- Granados, D., & López, G. (2002). Manejo de la palma de coco (cocos nucifera L.). *Recista Chapingo*, 39-48.
- Hernando, A. (2015). <http://www.cctmurcia.es>. Obtenido de
<http://www.cctmurcia.es>:
http://www.cctmurcia.es/formacion/SPF20101452_M.pd.
- <http://www.aceitedecoco.org>. (2015). Obtenido de <http://www.aceitedecoco.org>:
<http://www.aceitedecoco.org/composicion-y-propiedades-del-aceite-de-coco/>
- Huamán-Espino, L., & Valladares, C. (2004). Estado nutricional y características del consumo alimentario de la población Aguaruna. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*.
- Maldonado, P. (16 de septiembre de 2014). Los hábitos alimenticios se ponen a prueba con los impuestos. *El Comercio*.
- Muñoz, O., Montes, M., & Wilkomisky, T. (1999). *Plantas medicinales de uso en Chile: química y farmacología*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.
- Organic Buenos Aires. (s.f.). <http://www.organicbuenosaires.com>. Obtenido de
<http://www.organicbuenosaires.com>: <http://www.organicbuenosaires.com>
- Osuna Torres, L., Tapia Pérez, M. E., & Aguilar Contreras, A. (2005). *Plantas medicinales de la medicina tradicional mexicana para tratar infecciones gastrointestinales*. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Rayman, D. (1995). *Aromaterapia enciclopedia de las plantas aromáticas y sus aceites esenciales*. Barcelona: Grupo editorial Kairós.
- Valenzuela, A., & Morgado, N. (2005). <https://www.youtube.com>. Obtenido de
<https://www.youtube.com>:

<https://www.youtube.com/watch?v=N4IPMIBYFS0&list=RDpbyvzIjpbHo&index=14>

Watson, B., & Smith, L. (2007). *La dieta fibra 35*. Bogotá: Grupo editorial Norma.

YE, D., & JR, B. (1969). Coconut oil as a dietary source of fat with special reference to filled milk. *Hawaii Med J*, 459-63. Obtenido de Coconut oil as a dietary source of fat with special reference to filled milk. *Hawaii Med J*. 1969 Jul-Aug;28(6):459-63.

ANEXOS

Anexo 1: Entrevista a especialistas

La presente entrevista forma parte de una investigación al respecto de los valores nutricionales de los aceites y la posibilidad de combinar los mismos, específicamente el de coco, con hierbas aromáticas. Le solicitamos respuesta las preguntas de la forma más sincera posible. Muchas gracias por su colaboración.

Datos de identificación:

Años de experiencia en la profesión de chef

1-5 _____ 5-10 _____ 10 o más _____

Posee experiencia en la elaboración de platos con aceite de coco

Sí _____ No _____

Posee experiencia en la elaboración de platos de la cocina ecuatoriana tradicional

Sí _____ No _____

Preguntas

Responda según las siguientes variantes:

Completamente de acuerdo CA

De acuerdo DA

No tengo criterio al respecto NC

En desacuerdo ED

Totalmente en desacuerdo TD

	CA	DA	NC	ED	TD
El aceite vegetal es más saludable que el aceite de origen animal					
Gran número de personas asistentes a los restaurantes ecuatorianos vienen buscando opciones nuevas en materia de recetas y preparaciones					
La cultura culinaria ecuatoriana carece de opciones que mezclen nuevos sabores y aromas como es el caso de los aportados por el aceite de coco y las plantas aromáticas.					
El cilantro posee propiedades estimulantes, digestivas y antiespasmódicas					
El romero contribuye en el tratamiento de dolores musculares, es estimulante y antioxidante					
El eucalipto posee propiedades medicinales como combatir los resfriados, paludismo, tos, bronquitis, asma, reumatismo y gota					
La hierba luisa posee excelentes propiedades digestivas, tranquilizantes y térmicas.					
El cedrón aporta alivio en las infecciones intestinales					
El aceite de coco posee características que lo hacen ideal para la cocina ecuatoriana La mezcla entre el aceite de coco y el eucalipto aromático resulta ideal para la cocción de carnes					

<p>La mezcla entre el aceite de coco y la hierbaluisa potencia los sabores de la comida y además resulta saludable</p>					
<p>La mezcla entre el aceite de coco y el cedrón puede utilizarse para realzar el atractivo de la comida tradicional ecuatoriana</p>					
<p>La mezcla entre el aceite de coco y el cilantro resulta atractiva, aporta aroma y buen sabor a la preparación.</p>					
<p>La mezcla entre el aceite de coco y el romero potencia un aroma que a su vez contribuye a que las carnes y otras preparaciones resulten atractivas al comensal.</p>					

Anexo 2: Imágenes





Anexo 3: Formato de calificación para la degustación de elaboraciones a base del aceite de coco y aromatizado a base de eucalipto aromático, hierbaluisa, cedrón, cilantro, romero, para usos culinarios

Aceite de coco y hierbaluisa					
Seleccione con una X					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Aceite de coco y cedrón					
Seleccione con una X					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Aceite de coco y cilantro					
Seleccione con una X					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Aceite de coco y romero					
Seleccione con una X					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Aceite de coco y eucalipto aromático					
Seleccione con una X					
5 Es muy bueno					
4 Es bueno					
3 Es aceptable					
2 Es regular					
1 Es Pésimo					
CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
Sabor					
Color					
Textura					
Combinación con los alimentos					

Anexo 4: Tríptico

DELICIOSAS PREPARACIONES CON EL ACEITE DE COCO

AROMATIZADO

Beneficios del Aceite de Coco Orgánico

- Posee propiedades antivirales, antibacterianas, antimicrobianas
- Ayuda en el alivio de problemas digestivos como el colon irritable, gastritis, úlceras, etc.
- Los ácidos grasos que contienen son de fácil digestión.
- De forma tópica, nutre la piel de la cara, dando un aspecto más joven.
- Fortalece el sistema inmunológico



8 Razones para usar ACEITE DE COCO

- Se pueden generar postres deliciosos
- Acelera el metabolismo
- Ayuda a vencer los antojos de azúcar
- Es un hidratante para tu piel
- Facilita la digestión
- Gestiona la Diabetes tipo 2
- Ayuda con el control de peso
- Puedes cocinarlo a altas temperaturas
- Contiene grasas saturadas saludables



ACEITE DE COCO

sus grandes beneficios consume aceite de coco es muy saludable.

te ayuda a perder peso. aporta nutrientes al cabello lo mantiene fuerte y saludable. acelera tu metabolismo su anatomía te ayuda a disminuir el estrés.

su grasa no tiene un efecto negativo sobre el colesterol ayuda a prevenir ataques cardíacos.

regula el azúcar en la sangre y puede mejorar la sensibilidad a la insulina y la tolerancia a la glucosa.

ayuda a la memoria y a la prevención de Alzheimer.

contiene muchos aceites esenciales, grasas de la familia laureo y ácidos grasos.

fortalece tu sistema inmunológico: su gran saturación contiene propiedades antibacterianas, antivirales y antiparasitarias.

acondiciona naturalmente tu piel.

