



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“CREACIÓN DE UNA GUÍA PARA EL USO DE ESPECIERIA
ECUATORIANA EN PLATOS TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE
LATACUNGA 2013”**

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

PAUL ESTEBAN PEREZ SILVA

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

.....
Lic. Manuel Jaramillo B.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de Tesis certifican que el trabajo de investigación titulada “CREACIÓN DE UNA GUÍA PARA EL USO DE ESPECIERIA ECUATORIANA EN PLATOS TRADICIONALES DE LA CIUDAD DE LATACUNGA 2013”; de responsabilidad del señor Paul Pérez, ha sido revisada en su totalidad, y se autoriza su publicación.

**Lic. Manuel Jaramillo B.
DIRECTOR DE TESIS**

**N.D. Valeria Carpio A.
MIEMBRO DE TRIBUNAL**

Riobamba, 08 de abril del 2015.

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, por permitirme formarme como profesional.

Al Lic. Manuel Jaramillo, Director de Tesis y a la N.D. Valeria Carpio Miembro de Tesis, profesionales entregados y totalmente comprometidos con su labor como educadores y formadores, impregnaron en mi sus conocimientos y en los momentos más difíciles, me inyectaron fuerza y sabiduría para continuar con mi trabajo investigativo.

Es grato también mencionar al Ing. Marco Pila administrador del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, sin el cual no hubiese sido posible el desarrollo de mi trabajo de tesis.

A los profesionales que laboran en la institución, maestros, personal administrativo y demás empleados.

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo investigativo a mis padres Paul Orlando y Gladys Yolanda por ser el motor de mi vida, por ser ángeles en mi caminar, por luchar hasta en contra de mi mismo para procurar mi bienestar, desde el día en el que vi la luz ellos me inculcaron fuerza y mucho amor, también dedico este escrito a mi hermana María Mercedes por ser mi mejor amiga, a toda mi familia, gracias, por estar siempre a mi lado, una dedicatoria muy especial a Dios por permitirme estar en esta lucha llamada vida y tomar mi mano en las mas feroces batallas de la misma, el camino aún es largo y sinuoso pero se espera lo mejor, se espera la victoria.

RESUMEN

El presente trabajo de Tesis se diseñó una Guía para el uso de especería en los platos tradicionales Ecuatorianos que se ofertan en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, con la finalidad de que las y los vendedores utilicen de mejor manera los ingredientes y productos, ofreciendo platillos nutritivos y bien preparados.

Por medio de una encuesta aplicada a 40 comensales, se determinó que el 55% de los mismos son hombres y el restante 45% son mujeres, es importante recalcar que los platillos de mayor consumo según este sondeo son: locro, yaguarlocro, aguado de gallina, y guatita con un porcentaje de aceptación que supera el 5%, lo que permitió determinar las especias más acordes a estos platillos mas consumidos, una vez realizada y difundida la guía, entre los expendedores de comida, se obtuvo un 62,5% de aceptabilidad de la misma, lo que demuestra que el resultado del trabajo realizado es positivo.

La guía, servirá para mejorar la calidad organoléptica y sensitiva de los platillos tradicionales latacungueños, brindando beneficios directos para Asociación de Vendedores de Alimentos.

Es recomendable destacar, que el uso de materia prima limpia y especias de buena calidad, garantiza la salud de los clientes, y que una correcta técnica culinaria mas el equilibrio preciso de los ingredientes avala la satisfacción de los comensales, lo que resulta beneficioso también para el éxito de los negocios.

SUMMARY

The present research work is the design of a Guide for the use of Spices on the Ecuadorian traditional dishes served at the Closed Market in Latacunga, Cotopaxi Province. The objective is to show the sales people in the market how to use the ingredients and producís in a better way so they can offer nutritive well prepared dishes.

A survey was applied to 40 guests from which 55% were male and 45% female. It is important to notice that the high consuming dishes were: Locro (potato soup served with cheese and avocado), yahuarlocro (tripe soup), aguado de gallina (thick chicken soup), caldo de pata (cow feet soup), ají de cuy (roasted guinea pig), fritada (fried pork), llapingachos (fried potato cakes), and guatita (tripe stew). The percentage of acceptance is 5%. It helped determine the most adequate species for these most consumed dishes.

Once the guide was done and handed out among the food sales people, it reached 62.5% of acceptability. This demonstrates that the result of this work is positive.

The guide for Ecuadorian spices will be good for improving organoleptic quality of the traditional plates from Latacunga. It should directly benefit the Food Sales People Association.

It is recommended to highlight that the use of clean producís and good quality species warranties customers' good health, and that a correct culinary technique plus a precise balance of the ingredients endorses diners' satisfaction. This is, of course, beneficial for business success.

INDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN.....	17
2. OBJETIVOS	19
2.1. Objetivo general.....	19
2.2. Objetivos específicos	19
3. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	20
3.1. Antecedentes Investigativos	20
3.2. Definiciones de especias.....	22
3.2.1. Clasificación de las Especies	23
Por la Corteza	23
Canela:.....	23
Por las Semillas	23
Cilantro:.....	23
Mostaza:	24
Hinojo:	24
Apio:	24
Anís:	24
Ajonjolí:	24
Por los Frutos.....	25
Ají:.....	25
Pimienta:.....	25
Cardamomo:.....	25
Jengibre:	26
3.2.2. Identificación científica de las especias	26
3.3. La Guía de Especiería Gastronómica.....	27
3.4. El chef y las especias.	28
3.4.1. Especias aliadas a la Cocina y la Salud	29
3.4.2. Clasificación de las especias.....	30
3.4.3. Beneficios de la especias.....	30

3.4.4. Usos de las especias.....	31
3.5. La especiería en la preparación de platos tradicionales.....	31
3.6. Las especias de alta calidad.....	32
3.6.1 Las 14 especias básicas y sus usos	32
La aromática canela.....	33
Pimienta, la reina de la cocina	33
El aromático comino	34
El jengibre con sabor oriental.....	34
El ajo, el rey del sabor	34
El verde frescor del cilantro	35
El ancestral clavo	35
Mostaza, un aderezo con mucho sabor.....	36
Nuez moscada, la más joven de las especias.....	36
El pimentón, del Nuevo Continente al mundo entero	37
El azafrán del místico Oriente	37
El multifacético tomillo	37
El internacionalmente famoso orégano	38
El mediterráneo y glorioso laurel	38
3.7. Los platos tradicionales.....	39
• El locro y el yaguarlocro.....	39
• Aguado de gallina.....	39
• El seco de chivo.....	40
• El ají de cuy.....	40
• El seco de pollo o seco de gallina:	41
• La fritada de chancho:	41
• La chicha de jora:	42
3.8. ORGANIZACIÓN DE LOS UTENSILIOS BÁSICOS E IMPRESINDIBLES EN LA COCINA.....	42
3.9. Ollas y sartenes	43
3.10. Utensilios para cocinar	44

Las licuadoras.....	44
La batidora.....	45
Los Coladores de metal	45
Los coladores de verduras.....	45
Las cucharas con medidas.....	45
Las cucharas de madera o de plástico	45
Los cucharones	45
Los cuchillos.....	45
La espumadera.....	46
Exprimidor manual	46
3.11. La Gastronomía.....	46
3.12. Ecuador Culinario	47
3.13. La Provincia de Cotopaxi	47
3.13.1. La ciudad de Latacunga	48
3.13.2. Comida típica de la provincia de Cotopaxi.....	49
3.14. El Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga	50
3.15. Beneficiarios.....	52
3.16. Cálculo de los precios de venta de un plato típico.....	53
4. HIPÓTESIS O PREGUNTA CIENTÍFICA.....	55
5. METODOLOGÍA.....	56
5.1. LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN	56
5.2. VARIABLES	56
5.2.1. IDENTIFICACIÓN.....	56
5.2.2. VARIABLE DEPENDIENTE.....	56
5.2.3. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	56
5.3. OPERACIONALIZACIÓN.....	57
5.4. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	58
5.5. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO.....	59
5.6. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	59
5.7. EQUIPOS, UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS DE TRABAJO.....	60

6.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	62
6.1.	Comprobación de la hipótesis	62
6.2.	Determinación de costos para el uso de la especiería para la elaboración de los platos tradicionales	64
6.3.	Presentación, Tabulación e Interpretación de los Resultados	67
6.4.	ESTANDARIZACIÓN DE LAS RECETAS Y USO DE LAS ESPECIERIAS EN LOS PLATOS TRADICIONALES EN EL PATIO DE COMIDAS DEL MERCADO CERRADO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA.	81
6.5.	EVALUACIÓN COSTO – UTILIDAD DE CADA PLATO TÍPICO DE COMIDA ACORDE A LA ACEPTABILIDAD DEL CONSUMIDOR.....	86
6.6.	GUÍA PARA EL USO DE ESPECERIA PARA LA PREPARACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS QUE SE OFERTAN A LOS USUARIOS DEL MERCADO CERRADO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA	90
7.	CONCLUSIONES.....	96
8.	RECOMENDACIONES	97
9.	BIBLIOGRAFÍA.....	98
10.	ANEXOS.....	99

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1.-Genero.....	68
Gráfico 2.-Edad.....	69
Gráfico 3.- Concurrencia	70
Gráfico 4.-Nivel Socioeconómico.....	71
Gráfico 5.- Platos por Región	72
Gráfico 6.- Plato Preferido	73
Gráfico 7.- Método de preparación.....	75
Gráfico 8.- Nutrición.	76
Gráfico 9.- Costo de Platos.....	77
Gráfico 10.- Preferencia.	78

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.-Cocina y Salud.....	29
Ilustración 2.-Locros.....	39
Ilustración 3.-Aguado de Gallina.....	39
Ilustración 4.- Seco de Chivo.....	40
Ilustración 5.-Ají de Cuy	40
Ilustración 6.-Seco de Pollo	41
Ilustración 7.- Fritada	41
Ilustración 8.- Chicha	42
Ilustración 9.-Mercado	50
Ilustración 10.- Guía Portada.....	90
Ilustración 11.- Guía Aguado de Gallina.....	91
Ilustración 12.- Guía Ají de Cuy	91
Ilustración 13.- Guía Caldo de Pata	92
Ilustración 14.- Guía Fritada	92
Ilustración 15.- Guía Guatita.....	93
Ilustración 16.- Guía Llapingacho.....	93
Ilustración 17.- Guía Locro.....	94
Ilustración 18.- Guía Seco Chivo	94
Ilustración 19.- Guía Yagurlocro	95
Ilustración 20.- Guía Platicos.....	95

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.-Especias	26
Tabla 2.-Operacionalización	57
Tabla 3.-Costos	66
Tabla 4.-Encuesta Género	68
Tabla 5.-Encuesta Edad.....	69
Tabla 6.-Encuesta Concurrencia	70
Tabla 7.- Encuesta Nivel Socioeconómico.....	71
Tabla 8.-Encuesta Platos por Región	72
Tabla 9.- Encuesta Plato Preferido.....	73
Tabla 10.- Encuesta Método de Preparación	75
Tabla 11.- Encuesta Nutrición	76
Tabla 12.- Encuesta Costo de Platos.....	77
Tabla 13.- Encuesta Preferencia	78
Tabla 14.- Receta Seco de Chivo.....	81
Tabla 15.- Receta Fritada	82
Tabla 16.-Receta Locro	82
Tabla 17.- Receta Yaguarlocro	83
Tabla 18.- Receta Ají de Cuy	83
Tabla 19.-Receta Llapingacho	84
Tabla 20.- Receta Guatita	84
Tabla 21.- Receta Caldo Pata	85

Tabla 22.- Receta Aguado de Gallina	85
Tabla 23.- Utilidad Seco de Chivo	86
Tabla 24.- Utilidad Fritada.....	86
Tabla 25.- Utilidad Locro	87
Tabla 26.- Utilidad Yaguarlocro.....	87
Tabla 27.- Utilidad Ají de Cuy.....	87
Tabla 28.- Utilidad Llapingacho.....	88
Tabla 29.- Utilidad Guatita	88
Tabla 30.- Utilidad Caldo Pata	88
Tabla 31.- Utilidad Aguado de Gallina	89

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. Encuesta dirigida a los usuarios del patio de comidas.....	99
ANEXO 2. Encuesta dirigida a los vendedores de alimentos	103
ANEXO 3. Elaboración de platos tradicionales en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga.....	104
ANEXO 4. Capacitación y entrega a los propietarios de los locales de comida de la guía para el uso de especería.....	107
ANEXO 5. Personal administrativo del Mercado Cerrado El Salto	112
ANEXO 6. Oficio dirigido al Ing. Marco Pila Administrador del mercado, solicitando permiso para aplicación de proyecto investigativo.	113

1. INTRODUCCIÓN

Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica, auténtica y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos, en la que se han cocido, sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Es importante indicar que el uso de especias frecuentemente va a estar limitado por diversas preferencias y aversiones o rechazos individuales de ciertos aromas. Es indudable que el uso de todas las especias se acrecentará considerablemente, si se conocen los alimentos o ingredientes de la comida típica que son más adecuados para cada una de ellas y los métodos culinarios más apropiados para cada especia.

En este contexto, y enriquecida con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, crear nuevos platos y preparar tierna y amorosamente, los potajes de la succulenta gastronomía nacional, así es que en el cantón Latacunga al igual que otros que forman parte de la sierra ecuatoriana, se han conservado platos criollos que identifican su cultura y tradiciones, convirtiéndose en un gran elemento para la actividad turística de propios y ajenos.

Es importante recalcar, que la directa interacción con la gente que está involucrada con la preparación de los platillos, ha permitido enriquecer los conocimientos técnicos que han sido compartidos con los mismos.

La presente investigación ha permitido conocer las técnicas gastronómicas ancestrales del cantón Latacunga, cuyo principal objetivo ha sido crear una guía para el uso de especiería ecuatoriana en los platos tradicionales que se preparan al interior del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga para mejorar la elaboración, sabor y expendio de los alimentos.

Además esta investigación constituye una utilidad teórica, teniendo en cuenta que la creación de una guía para el uso de especiería ecuatoriana, permitirá que alimentos insípidos o desagradables, aunque muchas veces nutritivos, pasen a ser gustosos y sabrosos sin perder sus propiedades nutritivas.

Lo que pretende este proyecto es fortalecer la imagen turística del cantón a través de la correcta preparación de los platos típicos para potencializar la oferta hacia los consumidores a nivel local, provincial y nacional.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Crear una guía para el uso de especiería ecuatoriana en platos tradicionales de la ciudad de Latacunga.

2.2. Objetivos específicos

- a) Identificar, clasificar y determinar la aplicación de cada una de las especieras utilizadas para la preparación de los alimentos tradicionales por los y las vendedores de comida del Mercado Cerrado de Latacunga.
- b) Estandarizar el uso de las especieras en las recetas que se elaboran de manera tradicional en el Mercado Cerrado de Latacunga
- c) Incentivar al uso de especiería, en platos tradicionales del patio de comidas, en el Mercado Cerrado.
- d) Difundir la guía para el uso de especiería con los socios de la Asociación de Vendedores de Alimentos del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga.

3. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

3.1. Antecedentes Investigativos

La idea de crear una Guía para el uso de especería ecuatoriana en los platos tradicionales, nace del interés que tiene el autor por entregar un documento como aporte a este singular arte de la gastronomía; considerando que el Ecuador es uno de los países más ricos del mundo a nivel gastronómico, debido a la gran variedad de frutas, granos y legumbres que se combinan con carnes y pescados.

Gracias a la riqueza del suelo ecuatoriano, la calidad, el exotismo y la frescura de sus ingredientes y especerías, la gastronomía ecuatoriana posee una exquisita fusión de sabores para deleitar el paladar exigente de los ecuatorianos y extranjeros para ello es necesario contar con información específica de las definiciones, conceptos e investigaciones realizadas por diferentes escritores y especialistas en la materia, las cuales nos conducirán a comprobar la hipótesis planteada inicialmente; el lector tendrá la posibilidad de conocerla historia, desarrollo y crecimiento paulatino en el transcurrir del tiempo, con estos antecedentes es importante iniciar este capítulo con el siguiente argumento.

Las Especies, al igual que las Hierbas Aromáticas, son importantísimas en la historia, tanto por sus propiedades curativas como por su importancia culinaria. A cualquier comida le dan un toque especial y se convierten en la gracia del plato.

Las especias han estado toda la vida relacionadas con Oriente y con el exotismo. Lo cierto es, que la mayor parte vienen originariamente de Oriente y sus aromas envolventes nos recuerdan la singularidad oriental.

Los musulmanes y los asiáticos lo utilizaban desde la antigüedad, más por sus poderes curativos, para embalsamar, para conservar los alimentos, para teñirlos, para hacer perfumes y por sus poderes mágicos, que por su importante aportación a la cocina. Se cree que fueron los romanos, los que primero los utilizaron, para condimentar sus platos y así mejorar su sabor.

A partir del siglo IV un filósofo llamado Macróbio fue el primero en llamar especias a las hierbas aromáticas y a las especias. Luego en el siglo XII quedó fijada en Francia la denominación espice o espesse. Así en la Edad Media, se afianzó la utilización en la cocina de la gente pudiente el consumo de las especias siguientes: la pimienta, la vainilla, el jengibre, el clavo, la nuez moscada, el clavo y el azafrán.

Las especias primero, llegaban a los países del Mediterráneo, gracias a los mercaderes: genoveses, catalanes, venecianos...Estos debían de pagar impuesto por atravesar los territorios musulmanes y turcos, lo cual encarecía mucho el precio de éstas y les obligó a buscar rutas alternativas para su transporte. Los que consiguieron abrir nuevas rutas con Oriente (la llamaron la Ruta de las Especias), para el transporte de estos preciados condimentos, fueron en el siglo XVI el portugués Enrique el Navegante y el español Blasco de Gama. De hecho, cuando Colón descubrió América lo que andaba buscando en realidad era esa nueva ruta

para las especias. Así es que, Portugal era quien dominaba la venta de especias orientales y España con las que traía de América y también de Oriente. A partir del siglo XVIII, los holandeses, ingleses y franceses también se dedicaron a ello monopolizando su venta. Esto abarató tanto el precio de éstas, que el consumo de las especias, pasó a ser del dominio público y ya casi todo el mundo tenía acceso a ellas.

Las especias suelen tener un sabor picante o perfumado, amízlado o amaderado, dulce o amargo, sirven para aderezar los platos y su sabor prevalece sobre su aroma. No suele estar clara la clasificación, que se tiene sobre las especias y las hierbas aromáticas. Según el libro que se mire puede variar, pero se ha clasificado de la siguiente forma: “Especias”

3.2. Definiciones de especias

“Especia también llamada es el nombre dado a ciertos aromas de origen vegetal, que se usan para preservar o sazonar los alimentos.”

Técnicamente se considera una especia a las partes duras, como las semillas o cortezas, de ciertas plantas aromáticas, aunque por similitud, muchas veces también se engloba a las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas, cuyo nombre culinario es hierbas.

La mayoría de las especias puede considerarse nativa de las regiones tropicales de Asia, y de las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como islas de las Especias, aunque algunas se encontraban en el Mediterráneo (anís, mostaza).

Las especias usadas en la actualidad son en muchos casos las mismas que se usaban en la Antigüedad, salvo aquellas llevadas a Europa por los conquistadores y colonizadores de América (vainilla, chile, cacao, achiote).⁽¹⁾

3.2.1. Clasificación de las Especias

Por la Corteza

Canela:

El árbol va soltando su corteza, que es la que se recoge y se comercializa molida o en astillas. Los iraníes la consumen en sopas, en Ecuador comúnmente se utiliza en postres, pero también sirve para platos de sal y para preparar una variedad de salsa curry.

Por las Semillas

Cilantro:

Su degustación es igual a la hoja de cilantro común y su utilización, la misma. Vienen enteras o molidas y no se deben confundir con el cilantro molido. Se utiliza para sopas, salsas, ensaladas y estofados.

Mostaza:

La más común es la amarilla, pero hay negra y roja para platos más exóticos. La amarilla se prefiere para salsas y en algunos casos, el grano se echa en ensaladas o como adobo en pescados, carnes frías y pollo.

Hinojo:

Son semillas que dan un sabor fuerte y se utiliza mucho en la preparación de algunos panes.

Apio:

Se siembra en Ecuador en climas fríos y adicionándole vinagre se usa en adobos sopas, carnes, pescado y ensaladas.

Anís:

Es utilizado mucho en la cocina oriental y china. Sirve para sazonar sopas, albóndigas, carnes de cerdo, cordero e hígado pero se prefiere en la preparación de panes y tortas.

Ajonjolí:

Es de las especias más apetecidas en la cocina oriental. En Ecuador son utilizadas para carnes, pescados y postres, pero se pueden usar en cualquier plato al horno ya que las semillas tostadas le dan un sabor especial.

Por los Frutos

Ají:

Algunos tipos se siembran en Ecuador, pero hay una inmensa variedad en el mundo. El más fuerte es el chile, que puede llegar a ampollar la boca. (deshidratado o en fruto).

Pimienta:

La más conocida es la pimienta inglesa con un olor a mezcla de clavo, canela y nuez moscada. Se incluye también en la preparación de carnes, mariscos y tortas dulces. (deshidratada o en fruto).

Cardamomo:

De sabor anisado. Se usa especialmente para acompañar el tinto, pero también se puede utilizar para condimentar sopas de arvejas, salsa curry, ensalada de frutas y carnes de hamburguesas, jamón y pollo, tortas de manzana, fresas y panes.





Por las Raíces

Jengibre:

Tiene aspecto de pequeños tubérculos deformes y un rico sabor picante.

3.2.2. Identificación científica de las especias

Tabla 1.-Especias

ILUSTRACIÓN	NOMBRE CIENTÍFICO	NOMBRE COMÚN
	Pimpinellaanisum	Anís
	Cinnamomumzeylanicum	Canela
	Vanillaplanifolia	Vainilla
	Syzygiumaromaticum	Clavo de olor
	Mentharatundifolia	Menta
	Citrus sinensis	Piel de naranja y limón
	Citrus Aurantium	Agua de Azahar
	Coffeearabica	Café soluble o extractos de Café

Fuente:http://www.unavarra.es/herbario/hm/especies_ncien.htm

Elaborado por: Paúl Pérez

3.3. La Guía de Especiería Gastronómica.

La Guía para el uso de especiería ecuatoriana en los platos tradicionales de la provincia de Cotopaxi, pretende ante todo ser fiel a su título, en el sentido en que “guía” refiere aquí a una geografía de los sabores; pretende también dar satisfacción a una demanda creciente de conocimiento respecto a los valores de la cocina nacional, pues la gastronomía es uno de los elementos tangibles que componen la cultura de una sociedad y que, como tal, puede ser utilizada como recurso turístico.

Degustar un plato típico de un territorio, no únicamente ligados a su dimensión nutritiva, si no a valores simbólicos de la misma comida; considerando que el sabor, la textura, la elaboración y el delicado aporte de especierías en cada alimento contribuya a la entrega de un plato que sin duda deje al cliente satisfecho, encaminarán a fomentar un turismo gastronómico que supone diferentes beneficios para la sociedad receptora: genera empleo y economías derivadas, estabilidad turística e imagen gastronómica creciente.

El mundo de las recetas de cocina permite expresar uno de los grandes placeres de la vida, el comer, pero además las recetas de cocina elevan la actividad de cocinar hasta hacerlo un verdadero arte. A través de las guías de cocina se puede degustar los alimentos que se prepara pero con la técnica y el aporte de todas las especierías que permitirán al consumidor apreciar un verdadero sabor de los alimentos, La importancia de las guías para el uso correcto de la especiería en cada alimento es

enorme, ya que son la verdadera biblioteca de la gastronomía. Sin ellas se perderían muchas tradiciones existentes en la actualidad, e incluso lo que van creado los chef también debe ser guardado en guías, para que otra personas también puedan disfrutar de aquel plato especial, o simplemente para que el mismo se recuerde de cómo hacerlo.

Año tras año se están publicando distintos libros que versan sobre el tema de las recetas. Tanto de comida salada, como de los platos dulces o la repostería. En ellos vienen explicadas detalladamente, diferentes recetas, en las cuales no solo salen los ingredientes, sino que de manera muy ilustrativa y pulcra, se menciona como se debe proceder para realizar aquel plato o postre en cuestión, conjuntamente con esta herramienta práctica, es muy necesario que el chef pueda contar con una guía que le permita informarse correctamente de cuál es el valor agregado que puede aportar tal o cual condimento, su cantidad o su mezcla singular que permitirá dar el toque mágico al plato que está preparando.

3.4. El chef y las especias.

Este singular personaje apunta a jugar con los sabores, los colores y las texturas. Que las personas vivan una experiencia sensorial única con cada plato que prepara. Que el camarón sepa a camarón y que la albacora sepa a albacora. La cocina es un encuentro de tradiciones.

Para el chef la cocina es su pasión , cocinar y comer se convierten en placeres indivisibles, es descubrir que el mundo de la cocina vincula a las personas.

Al momento de elegir una profesión el verdadero chef no tiene dudas, su atención es la infinidad de ingredientes, sabores y olores, las especias y las hierbas aromáticas se conviertan en sus preferidas.

3.4.1. Especias aliadas a la Cocina y la Salud

Ilustración 1.-Cocina y Salud



Fuente:Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Las especias son sustancias aromatizantes de origen vegetal que se utilizan para sazonar las comidas brindándoles un sabor diferente, y además ayudan a conseguir una buena digestión de los alimentos.

Gracias al uso de las especias se puede utilizar menor cantidad de sal, con lo que se reduce el riesgo de padecer hipertensión.

3.4.2. Clasificación de las especias.

Las especias, son aromatizantes de origen vegetal. El término especia suele aplicarse a las partes duras, como semillas y cortezas, de las plantas aromáticas y se clasifican en varios grupos.

Los salinos se emplean en la mayoría de los platos y aunque el más frecuente es la sal, se puede destacar también el orégano, estragón, albahaca y azafrán.

El de los ácidos es un grupo eficaz para calmar la sed por sus cualidades refrescantes, los más usados en la cocina son vinagre y limón.

Los aromáticos: son los que aportan un olor intenso a los platos y entre ellos se cuentan el ajo, perejil, romero, nuez moscada, laurel, anís, clavo de olor, eneldo y salvia.

3.4.3. Beneficios de la especias.

La digestión se realiza con mayor facilidad si se condimentan los alimentos con ciertas especias, ya que las sustancias aromáticas estimulan la producción de jugos gástricos haciendo que los alimentos sean más fáciles de asimilar.

Además muchas de las especias tienen la capacidad de proteger el aparato digestivo de posibles infecciones bacterianas, reduciendo las fermentaciones en el interior del intestino.

Las especias no sólo se limitan a darle un especial sabor a los platos, además propician que el alimento que se ingiere resulte sano y ligero. Prácticamente en todas las cocinas del mundo se encuentran presentes especias como la canela, pimienta, azafrán, nuez moscada, por citar solo algunas.

3.4.4. Usos de las especias.

Entre las especias más usadas se encuentran el eneldo, de hojas plumosas, que se usa en ensaladas, sopas, cremas ácidas y pescado. El hinojo es pequeño y se usa en la preparación de purés y pastas.

La canela se usa para preparar postres, leche, natilla y helados, además es una buena opción para preparar infusiones y aliviar los dolores estomacales.

Por otro lado el romero se usa fresco, tierno, seco, su aroma es suave, es ideal para la preparación de carnes asadas, pescado, cordero, cerdo.

Finalmente la salvia se utiliza en carnes, rellenos, sopas, guisos, ensaladas, marinadas e infusiones.

3.5. La especiería en la preparación de platos tradicionales.

Los platos principales o platos fuertes en Ecuador, también llamados segundos y en especial a la hora del almuerzo, suelen consistir de carne, pollo o mariscos, acompañados de arroz, papas, porotos u otras legumbres, una pequeña ensaladilla y un buen ají casero para ponerle al gusto. En la sierra ecuatoriana se encuentran platos principales a base de carne de res, chanchos y pollo.

En la provincia de Cotopaxi y específicamente en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga puede localizar los platos tradicionales que expenden los y las comerciantes del sector, en algunos casos, estos alimentos van conservando tradiciones y costumbres del pasado, en otros casos lamentablemente se ha omitido o conservado el control de ingredientes y/o especierías que le dan al paladar del usuario el gusto del bocadito que desean saborear. Por ello es muy necesario contar con una guía para mejorar la preparación de los alimentos y atraer mayor turista al tan conocido mercado de comidas típicas de la ciudad de Latacunga

3.6. Las especias de alta calidad

Las especias pueden darle y cambiar el sabor de una comida. Las especias de alto calidad pueden ser coloridas y sabrosas y son una excelente adición a tu repertorio de cocina. Debes almacenar estas especias en sitios fríos y secos para mantenerlas frescas. La mayoría de las especias secas durarán entre dos y cuatro años, dependiendo de su forma. Los contenedores sellados son la mejor forma de almacenar tus especias. Las especias de alta calidad suelen tener un aroma penetrante y colores brillantes cuando están más frescas.

3.6.1 Las 14 especias básicas y sus usos

Desde los albores de la cocina, nacieron las especias y, desde entonces, han acompañado todo platillo preparado por la especie humana. Si bien han sido utilizadas para dar sabor y color a los alimentos, también han sido empleadas y

reconocidas por sus propiedades curativas. Conoce 15 tipos de especias que seguramente has probado alguna vez, además de sus usos.

La aromática canela

Se trata de la corteza seca del árbol canelero de origen hindú y que puede utilizarse en ramita, trozos o en polvo. Aunque su uso es ampliamente utilizado en postres, también se utiliza para dar sabor a algunos guisados de carne. También tiene propiedades medicinales antisépticas y antivirales: como infusión, sirve para aliviar problemas estomacales y resfriados. A su vez, es auxiliar en problemas circulatorios y apropiada para personas diabéticas. Incluso, en aceite esencial se utiliza para perfumar la casa y alejar las malas vibras.

Pimienta, la reina de la cocina

La pimienta o *Pipernigrum*, también es originaria de la India. En la antigüedad fue utilizada como moneda de cambio y es de la familia del árbol de las Piperáceas. Puedes utilizarla en grano o molida pero debes saber que la variedad rosada es la más suave y utilizada en ensaladas, la verde es ligeramente picante y es usualmente utilizada en salsas y guisados, mientras que las variedades blanca y la negra son más picantes y son utilizadas en sopas, verduras, adobos, encurtidos, marinadas y estofados. Se le atribuyen propiedades vasoconstrictoras, antioxidantes y anticáncerigenas.

El aromático comino

Se trata de una especia muy utilizada en la comida hindú y en países árabes, pero es originaria de Turquestán. Es una semilla pequeña y alargada que pertenece a la familia de la Umbelíferas y su sabor es ligeramente picante y amargo, aunque tiende a ser más anisado. Es ampliamente utilizada en sopas, verduras, pescados y aves, pero también en legumbres y quesos. Al igual que otras especias, tiene propiedades curativas, en especial con trastornos digestivos y flatulencias.

El jengibre con sabor oriental

Originario de la India y China, lo que consumes es la raíz de la planta *Zingiberofficinale*. Es de un sabor picante pero a la vez dulce y ligeramente amargo, sumamente aromático. Se trata de una especia muy versátil ya que pueden prepararse tanto platillos dulces (postres, galletas, pasteles) como salados (aves, encurtidos) y es utilizado en la cocina oriental (sushi). Posee propiedades medicinales para tratar trastornos digestivos así como para curar resfriados, cansancio y hasta quema grasa corporal. Si compras jengibre fresco, consévalo en un recipiente de vidrio, lejos de la luz y en un lugar seco.

El ajo, el rey del sabor

No hay cocina que no esté completa si no tiene ajos. En Internet y en libros naturistas y de cocina encontrarás infinidad de recetas con ajo o sus múltiples bondades. Es utilizado para eliminar parásitos intestinales, disminuir el colesterol,

nivelar los niveles de glucosa en la sangre, contra el dolor de espalda y más. Puedes consumirlo untado con pan y aceite, en pastas, salsas, carnes, pescado y frito. Una forma de que lo consumas sin tanto olor es retirando el apéndice verde que tiene en un extremo o cociéndolo, aunque puede perder muchas de sus propiedades.

El verde frescor del cilantro

Esta hierba, cultivada en todo el mundo, tiene diferentes aplicaciones que varían de país en país y de región en región y por ello su nombre cambia: culantro, coriandro, anisillo, cilántrico, perejil chino o perejil japonés. Su nombre científico es *Coriandrum sativum* y se utilizan no solamente sus hojas, sino también sus frutos y semillas en salsas, sopas, pastas, aderezos, carnes y pescados. Sirve además para tratar problemas digestivos, evita flatulencias y tonifica el sistema nervioso. Cuando lo utilices en guisados, añádelo al final de la cocción para aprovechar más su sabor.

El ancestral clavo

Llamado así por su aspecto similar a los clavos metálicos utilizados en carpintería y construcción, el clavo ha sido utilizado por sus propiedades curativas en guisados desde hace más de 2.000 años en Medio Oriente y posteriormente por diversas culturas. Posee propiedades antisépticas, combate enfermedades infecciosas como el cólera o la malaria, es auxiliar en tratamiento de problemas gastrointestinales y resfriados, así como también posee propiedades antivirales y sedativas. Te

interesará saber que su aceite esencial contiene eugenol, lo cual le da un sabor intenso y picante, que también le brinda propiedades aromáticas.

Mostaza, un aderezo con mucho sabor

Conocida hace miles de años, la mostaza contiene grandes cantidades de vitamina C, además de sodio. No tiene purinas - por si padeces de ácido úrico elevado - ni colesterol. Es un antioxidante que ayuda a combatir los síntomas del resfriado, así como estreñimiento, hipertiroidismo y enfermedades reumáticas. Su uso más común en la cocina es como aderezo de ensaladas, embutidos (el clásico hotdog) y verduras al vapor. Hay diversos tipos, como la mostaza Dijon, que es suave, la inglesa de color claro y sabor picante, y las alemanas de color oscuro y suave.

Nuez moscada, la más joven de las especias

La nuez moscada, fruto del árbol *Miristicafragans* es originaria de las Islas Malucas y se dio a conocer allá por el siglo VI. Lo que se consume es la semilla del fruto rojo, de sabor dulzón y aromático. Puedes utilizarla entera y guardarla en un frasco de vidrio sellado para rallar un poco cuando la necesites, o comprar un frasco comercial en polvo. Puedes utilizarla en sopas, salsa bechamel, postres, pudines y verduras. Su extracto se utiliza como saborizante de bebidas comerciales, jarabes antitusivos, perfumes y pastas dentales. También se utiliza en casos de reumatismo, problemas digestivos y nerviosos.

El pimentón, del Nuevo Continente al mundo entero

El pimentón dulce es originario de América y se obtiene del pimiento *Capsicum annum*. Su sabor es delicado y un poco picante. Es ampliamente utilizado en la cocina española y mediterránea. Se utiliza especialmente en salsas de tomate, estofados, pescados, carnes, sopas, arroces, salsas y embutidos. Cuando está molido se le llama paprika y es un excelente aderezo. Sobre sus propiedades curativas, es auxiliar en problemas cardiovasculares. Contiene capsaicina, lo que produce endorfinas del placer en tu cerebro y también lo hace un buen

El azafrán del místico Oriente

No es exactamente la flor la que se consume sino los pistilos de ésta. Cuando lo veas en el supermercado, notarás que es costoso y eso es porque para obtener un kilogramo se necesitan unas 250.000 flores, además de que su proceso de elaboración es tardado y delicado. Se utiliza tanto para dar color a los alimentos ("rojo azafrán") como para darles sabor. Debes saber que contiene vitamina C (para el aparato respiratorio) y B6 (contra diabetes, depresión y asma), hierro (para la anemia), potasio y magnesio. El mejor azafrán se produce en Castilla, La Mancha.

El multifacético tomillo

Su nombre científico es *Thymusvulgaris* y es una planta que alcanza hasta los 30 cm de altura con hojas opuestas y pilosas, además de flores diminutas. Se utiliza desde la época de los romanos. Posee aceites esenciales como el timol, así como

terpenos, flavonoides, vitamina C, manganeso y muchos más. Tiene propiedades desparasitantes, antimicrobianas, antisépticas, expectorantes, astringentes y tonificantes. En cocina lo puedes utilizar en carnes, pescados, verduras, adobos, salsas y para aromatizar vinagres y aceites.

El internacionalmente famoso orégano

Es una planta que puede medir casi un metro de altura y crece en lugares secos y cercanos a los bosques. Su nombre científico es *Origanum vulgare* y se usa como digestivo, antitumoral, carminativo, antiexpectorante, antiséptico, antirreumático, antioxidante y antiinflamatorio. Ayuda en caso de cólicos menstruales, dolores de cabeza y estómago. Es un grandioso condimento de guisos, ensaladas, carnes, pescados, aves e incluso en perfumería. Recuerda que si lo consumes seco es de sabor más fuerte e intenso que las hojas frescas.

El mediterráneo y glorioso laurel

El laurel es mencionado en la mitología griega, ya que Dafne, huyendo de las pretensiones del dios Apolo, es convertida en un árbol de laurel. Si lo cultivas en una maceta, crecerá uno o dos metros, pero si lo plantas en el suelo puede alcanzar más de 10 metros de altura. Se utiliza ampliamente en la cocina mediterránea, fresco o seco en guisados, carnes, pastas, sopas, mariscos, legumbres y pescados. Como infusión es un buen digestivo, tiene propiedades antiespasmódicas, diuréticas, antiinflamatorias y es útil para hacer vaporizaciones.⁽²⁾

3.7. Los platos tradicionales.

- **El locro y el yaguarlocro:** Locro - una sopa de papa, aguacate y queso. El Yaguarlocro es el mismo plato pero con sangre de cerdo seca agregado en la parte superior.

Ilustración 2.-Locros



Fuente: “Yo soy el Chef” Guisos.

Elaborado por: Paúl Pérez

- **Aguado de gallina:** El aguado de gallina o aguado de pollo es una sopa espesa preparada con pollo, arroz, papas, cebollas, tomates, pimientos, zanahorias, arvejas, hierbas y especias.

Ilustración 3.-Aguado de Gallina



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

- **El seco de chivo:** El seco de chivo es un guiso preparado con carne de chivo o cabrito cocinado a fuego lento en una salsa de ajo, comino, achiote, pimientos, cebolla, cilantro, tomates, chicha, jugo de naranjilla, panela y especias.

Ilustración 4.- Seco de Chivo



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

- **El ají de cuy:** El cuy es un roedor oriundo del Perú y algunas regiones andinas de América del Sur. Se acostumbra a preparar en varias regiones de la sierra del Perú desde tiempos pre incas. En aquella época era parte de su alimentación y de algunas tradiciones que permanecen hasta el presente.

Ilustración 5.-Ají de Cuy



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

- **El seco de pollo o seco de gallina:** Receta de seco de pollo cocinado a fuego lento en una salsa de cerveza, cebolla, pimienta, tomate, hierbitas y condimentos.

Ilustración 6.-Seco de Pollo



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

- **La fritada de chanco:** La fritada es un plato típico ecuatoriano donde se cocina la carne de chanco en agua y jugo de naranja con comino, ajo, cebolla, chalote, sal y pimienta hasta que no quede agua y la carne se empieza a dorar en su propia grasa.

Ilustración 7.- Fritada



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

- **La chicha de jora:** La tradicional chicha de jora es una bebida ancestral siendo su principal ingrediente la jora o maíz fermentado. Esta chicha oriunda del Ecuador fue elaborada desde la época del imperio de los Incas. Durante el Inti Raymi el Inca brindaba con chicha de jora en honor al Sol.⁽³⁾

Ilustración 8.- Chicha



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

3.8. ORGANIZACIÓN DE LOS UTENSILIOS BÁSICOS E IMPRESINDIBLES EN LA COCINA.

Para muchas personas, cocinar es un acto que trasciende el mero hecho de preparar los alimentos, para convertirse en un contacto con aromas, texturas y

sabores, de una manera placentera, combinándolos con creatividad, según los gustos y necesidades.

En dicho proceso, es menester contar con un espacio agradable, cómodo y seguro para desplazarse, donde se tenga a mano todo lo necesario. Desde el rústico mortero de piedra, hasta el procesador de alimentos más sofisticado, los utensilios son uno de los aspectos de la cocina, que mejor reflejan su evolución.

Considerando que la investigación se realiza en la cocina tradicional en un sector popular como el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, es pertinente sugerir utensilios de fácil uso y que se adapten al entorno de aplicación, por ello es pertinente recomendar la elección de los siguientes utensilios de cocina.

El arte culinario no requiere una gran inversión, solo hay que darle prioridad a las cosas prácticas y de buena calidad.

Esto se debe a que, aun contando con los mejores ingredientes, si la cocina no está lo suficientemente bien equipada, la tarea de preparar platos, bebidas y acompañamientos, puede tornarse en el mejor de los casos, difícil y aburrida. He aquí una lista resumida, de los utensilios necesarios en una cocina familiar o casera.

3.9. Ollas y sartenes

Hay una variedad de ollas y sartenes que se deberían tener en una cocina bien equipada, porque cada una está fabricada para un propósito específico. Para cocinar comidas ligeramente en poca cantidad de aceite o manteca, se necesita una

sartén. Los que se usan para eso tienen una superficie grande en la base con lados bajos. También están los sartenes con bases más pequeñas con lados más altos para poder hacer en ellas salsas y sopas. Las ollas para guisos son generalmente grandes y hondas están diseñadas para contener una gran cantidad de líquido así como también de ingredientes sólidos como carnes y verduras.

3.10. Utensilios para cocinar

Para poder cocinar bien, es necesario tener el tipo correcto de implementos para revolver, mezclar, dar vuelta y servir. Las espátulas están hechas de plástico, goma, metal o madera y pueden ser planas, con un extremo ancho (u hoja) adosado al asa. Se las usa para dar vuelta, levantar, untar y revolver carnes, huevos y hasta emparedados mientras se fríen, asan o vaporizan.

Generalmente hechas de metal, las pinzas se usan para asir o tomar un trozo entero de carne o verduras cuando están en el asador o en una sartén. Un batidor es un utensilio de metal hecho de una serie de alambres retorcidos. Se lo usa para mezclar, batir y revolver líquidos que puedan tener grumos, como los huevos y las salsas.

Las licuadoras, trabajan de una forma similar picando, rallando, mezclando y pisando ingredientes para tragos y rellenos. Dependiendo de con cuánta frecuencia cocines arroz, puedes invertir en una olla especial para cocinarlo. Algunas incluyen elementos adicionales que te permiten vaporizar las verduras y el pescado al mismo

tiempo que el arroz se cocina. Los abrelatas pueden ser tanto automáticos y eléctricos.

La batidora, generalmente tienen tres velocidades diferenciadas para masas livianas y pesadas. Batidores de alambre con forma de globo. Existen de distintos tamaños. Los más grandes sirven para batir cremas, masas ligeras y huevos, mientras que los más pequeños para mezclar aliños y chocolate caliente.

Los Coladores de metal. Se usan para estilar y cernir harina o azúcar flor.

Los coladores de verduras. Pueden ser de plástico o aluminio, y son preferibles los de base firme.

Las cucharas con medidas. Indican las cantidades de los ingredientes secos y líquidos. A menos que se especifiquen cucharadas colmadas, éstas se entienden rasas. Son 4 cucharadas con las siguientes medidas: $\frac{1}{4}$ cucharadita, $\frac{1}{3}$ cucharadita, $\frac{1}{2}$ cucharadita y 1 cucharada.

Las cucharas de madera o de plástico. Sirven para mezclar, remover y servir. La ventaja de las cucharas de plástico es que no absorben los sabores fuertes.

Los cucharones. Útiles para servir sopas, salsas o transferir líquidos de un recipiente a otro.

Los cuchillos. Se deben tener tres cuchillos básicos en la cocina. El del medio golpe (cocinero) sirve para picar y realizar todo tipo de cortes. La puntilla (más chico)

se usa para pelar verduras y frutas, y el que tiene forma de sierra, para cortar pan y hortalizas.

Las espátulas flexibles. Estas espátulas de metal sirven para dar vuelta los panqueques y para esparcir coberturas.

La espumadera. Permite retirar la grasa o espuma de la superficie de un líquido de cocción. También es útil para escurrir verduras, frutas y separar alimentos de los líquidos calientes.

Exprimidor manual. Sirve para extraer el jugo de los cítricos.

3.11. La Gastronomía

Es el arte de preparar una buena comida aunque es necesario señalar que la gastronomía no sólo tiene relación con la comida, sino que también con las distintas culturas que existen en la tierra, ya que la gastronomía, está inexorablemente vinculada, a la cultura de un país. Por lo mismo es que se puede señalar, que cada país posee su propia gastronomía. Es así que hablar de la comida ecuatoriana, conocida también como “comida criolla”.

La cultura culinaria en Ecuador se desarrolla desde tiempos en que los indígenas se alimentaban de productos nativos como la papa, la yuca y el maíz y se complementa con el mestizaje que incluyó las preparaciones de carne de cerdo, lácteos, coco, banano, especias, entre otros.

La influencia española logró que animales como el cuy fueran apartados de la dieta para reemplazarse por la carne de res, o de cerdo. Pero todavía se preparan platos así, en la parte de la Sierra ecuatoriana podrás encontrar Cuy Asado, que es considerado un plato fino de la región.

3.12. Ecuador Culinario

Biodiversidad, fertilidad de la tierra, especies endémicas, condiciones geográficas particulares, multiculturalidad y prácticas culturales ancestrales son solo algunos de los elementos que conjugan para hacer de Ecuador un territorio con riqueza culinaria única.

Entre nevados, montañas, valles, playas y selvas, se desarrollan productos con elevados niveles nutritivos y sabores particulares que les permite convertirse en ingredientes adecuados para una variedad de recetas tradicionales.

Cada provincia se caracteriza por una variedad de platos y bebidas que representan la riqueza de su tierra y la cultura de la gente.

3.13. La Provincia de Cotopaxi

Esta provincia está ubicada en el centro norte de la cordillera de los Andes. Aquí se encuentran montañas nevadas, sitios históricos, lagunas y el extraordinario volcán Cotopaxi. En lengua indígena “Cotopaxi” significa cuello de luna. Sus variados atractivos naturales y culturales invitan a realizar deportes de aventura, caminatas,

recorridos por sitios históricos o compras en sus mercados artesanales tradicionales.

La economía se basa principalmente en la agricultura y la ganadería. Entre las principales manifestaciones culturales destacan los Danzantes de Pujilí y la fiesta de la Mama Negra, en el mes de septiembre. (4)

3.13.1. La ciudad de Latacunga

Latacunga es una ciudad de Ecuador, capital de la provincia de Cotopaxi y cabecera cantonal del cantón homónimo. Conocida como Latacunga Romántica, se encuentra en la Sierra centro del país, en las estribaciones de la cordillera de los Andes en Ecuador, cerca del volcán Cotopaxi en la hoya de Patate. Se encuentra a 2750 metros sobre el nivel del mar y tiene una temperatura promedio de 12 grados centígrados.

Es una ciudad que en el siglo XXI ha demostrado un desarrollo sostenido que la ha colocado entre las ciudades más importantes de la sierra ecuatoriana en la actualidad. Todos los atributos históricos, arquitectónicos y culturales que posee Latacunga le han permitido ser considerada como Ciudad Patrimonial de la Nación. Según el censo nacional de 2010 la ciudad tiene 63 842 habitantes, mientras que todo el cantón Latacunga suma un total de 170 489 habitantes

PROVINCIA DE COTOPAXI

Extensión: 6.008 km².

Población: 303.489 hab.

Capital: Latacunga

Productos: Papas, maíz, trigo, cebada, palma

3.13.2. Comida típica de la provincia de Cotopaxi.

Las tortillas de maíz son un plato típico de la provincia de Cotopaxi, deseado por todos quienes lo conocen y un manjar Ecuatoriano. La gastronomía es la parte esencial de la cultura de un pueblo y en Latacunga tiene algunos de los gourmets más exquisitos.

Las tortillas de maíz son originalmente de la parroquia de Guaytacama, pero su delicioso sabor a hecho que en Latacunga más de uno se dedica a comercializar este delicioso manjar.

Entre la comida tradicional que posee la provincia se encuentran las famosísimos Chugchucaras, (plato con carne y cuero de chanco, empanadas, plátanos, maíz tostado, entre otros); las Allullas (pan Crujiente); queso de hojas, el cual debe su nombre a la hoja de achira donde antiguamente se lo envolvía; hornado y fritada de chanco acompañados de productos agrícolas serranos, entre otros platos fuertes que en ocasiones se ven compartidos con otras provincias de la serranía ecuatoriana. Además de platos fuertes puede degustar de ricos pasabocas postres y bebidas, como empanadas, tortillas, chicha de jora y exquisitos helados de paila.

En Latacunga los platos criollos además de restaurantes, se expende en puestos improvisados, todas las delicias que ofrece la provincia a precios accesibles a todo el público, sin embargo, otro lugar donde puede deleitarse saboreando los platos de Cotopaxi, son los mercados permanentes, puesto que abren todo el año y la atención que brindan a los visitantes es excelente.

El locro de papas, aguado de gallina criolla, el seco de chivo, el yaguarlocro, el ají de cuy, el seco de gallina criolla, la chicha de jora y algunos platos típicos se han convertido en tradición de la cultura gastronómica de esta provincia.

3.14. El Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga

Ilustración 9.-Mercado



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

El nuevo mercado cerrado de Latacunga comprende la ampliación de la infraestructura el referido espacio comercial a cuatro plantas. En la planta baja se encuentra un parqueadero con capacidad para 71 vehículos; la segunda y tercera planta se destinan para la ubicación de los diferentes comerciantes, y la cuarta planta está destinado para el patio de comidas.

Uno de los objetivos principales del Gobierno Municipal de la ciudad de Latacunga es hacer de Latacunga la Capital TURISTICA, por su Historia, Cultura, Tradición, Gastronomía y sus atractivos turísticos Naturales en sus 10 parroquias rurales y las 5 urbanas , mediante la difusión promoción a través de visitas a nivel local , nacional e internacional en beneficio del desarrollo turístico del Cantón Latacunga.

Mejorar la imagen del Cantón con la construcción de una infraestructura que permita a los ofertantes brindar productos y alimentos de excelente calidad y que los consumidores se sientan satisfechos del servicio y el placer de consumirlos o adquirirlos en una instalación moderna.

Los habitantes del céntrico sector El Salto, en Latacunga, están orgullosos con la moderna infraestructura de 3 pisos. 400 comerciantes ofertan un sinnúmero de productos. También hay un patio de comidas, estacionamiento y un dispensario.

Tras 2 años de renovaciones y ampliación, el mercado Central de Latacunga se convirtió en un gran atractivo comercial y gastronómico.

Hasta 2011, la plaza Rafael Cajiao, ubicada en el sector El Salto en el centro de la ciudad, era una feria a la intemperie de 2 plataformas.

Los puestos tenían 2 metros cuadrados con techados de plástico, mientras que el mercado ubicado al costado izquierdo era una construcción rústica.

En septiembre de 2013, el nuevo espacio fue reinaugurado y 400 vendedores ocuparon el inmueble moderno. Ahora cuenta con ascensor, gradas eléctricas, patio

de comidas, parqueadero y otros servicios distribuidos en 3 pisos. La imagen de la zona cambió totalmente.

En el primer piso hay 23 puestos y se ofertan papas, legumbres, abarrotes, flores y frutas.

Los comerciantes pagan aproximadamente 33 dólares mensuales por su puesto y afirma estar satisfecha con las ventas y la comodidad del lugar. Atrás quedaron los días de inseguridad, las lluvias y el candente sol, en la Cocha.

En el segundo piso hay 26 puestos con productos cárnicos, abarrotes, plásticos y condimentos.

En el tercer piso, los usuarios pueden encontrar 28 puestos para degustar caldo de gallina, papas con librillo, hornado, mote con fritada y probar 20 jugos diferentes

Por esta razón, la Municipalidad resolvió invertir 4'270.000 dólares en la restauración integral.

3.15. Beneficiarios

Los usuarios directos de este proyecto son 400 comerciantes que ofertan un sinnúmero de productos entre ventas de varios artículos , legumbres, el patio de comidas, estacionamiento y un dispensario.

El renovado edificio del centro de expendio se levanta en el tradicional barrio El Salto, un sitio concurrido por usuarios indirectos que son aproximadamente 700 personas diarias de niveles socio económicos, medio alto, medio y bajo.

3.16. Cálculo de los precios de venta de un plato típico.

Los distintos platos a servir en el patio de comidas de un mercado público exigen la fijación de un precio de venta, que permita cubrir todos los costos asignados en su elaboración y proporcione además una utilidad neta apropiada.

Conocer el costo de las materias primas que intervienen en la preparación de un plato no presenta mayores inconvenientes, la dificultad se encuentra en imputar los costos correspondientes a mano de obra y a los costos indirectos de fabricación. Por consiguiente, para determinar el costo de los alimentos que intervienen en un plato, empleamos la receta estándar del plato, en las que señalaremos sus ingredientes, cantidades adecuadas y precios establecidos para los valores de consumo; en cada una de ellas se calculara la utilidad bruta y el precio de venta final.

Concluyendo es recomendable que la utilidad bruta debe ser del 70% y el costo de los alimentos será entonces del 30%.

VALOR DE VENTA DE ALIMENTOS = COSTO DE LOS ALIMENTOS x 100
% DE COSTO DE ALIMENTOS.

4. HIPÓTESIS O PREGUNTA CIENTÍFICA.

La guía para el uso de especería ecuatoriana para la preparación de platos tradicionales tendrá un 60% de aceptabilidad por parte de los vendedores de alimentos del Mercado Cerrado de la Ciudad de Latacunga

5. METODOLOGÍA

5.1. LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN

La presente investigación se llevará a cabo en el Mercado Cerrado Latacunga, ubicado en la Provincia de Cotopaxi, de febrero a junio del 2014, localizado en la ciudad de Latacunga, parroquia La Matriz , sector del Salto.

5.2. VARIABLES

5.2.1. IDENTIFICACIÓN

Las variables en estudio de la presente investigación son:

5.2.2. VARIABLE DEPENDIENTE

El uso de la especiería

5.2.3. VARIABLE INDEPENDIENTE

La preparación de platos tradicionales

5.3. OPERACIONALIZACIÓN

Tabla 2.- Operacionalización

VARIABLE	CATEGORIA/ESCALA	INDICADOR
Uso de la especiería	Determinar la especiería adecuada para la preparación.	Tipo de plato a preparar.
	Conocer la cantidad correcta.	Cantidad en gramos y mililitros.
	Contar con la frescura del producto	Excelente
	Medir la calidad del producto.	Muy buena
Preparación de platos típicos	Estandarizar las preparaciones.	Cantidad en gramos y mililitros Tiempo de preparación Tiempo de cocción Cantidad de porciones.

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

5.4. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En la presente investigación se utilizó el diseño no experimental donde no hace variar intencionadamente las variables independientes. Lo que se realiza en la investigación no experimental es observar fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. El investigador empieza con la observación de hechos que ya se han presentado y que se han manifestado en una serie de eventos. En este caso en el área de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga donde se originó el fenómeno estudiado, ahí se observan los hechos. A partir de las observaciones se procede a diseñar tanto los objetivos como las hipótesis dando inicio a la investigación en sentido opuesto a una investigación experimental. Es muy importante destacar que en una investigación experimental la variable independiente se manipula y por eso se le llama variable activa.

La metodología presente es un procedimiento general que ayudará a obtener información para lograr de una manera precisa el objetivo de la investigación.

De acuerdo a la naturaleza el estudio está enmarcado dentro de la modalidad de un proyecto factible, debido a que está orientado a proporcionar solución o respuesta a problemas planteados en una determinada realidad.

5.5. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO

Mediante la técnica de la observación y partiendo de un promedio aproximado de 120 consumidores que visitan los patios de comida del Mercado Cerrado de Latacunga se escoge aleatoriamente un grupo de 40 personas mediante un muestreo simple, a fin de evaluar su criterio sobre sus gustos, preferencias, opinión sobre costos, preparación y aceptabilidad de los platos tradicionales y que califiquen si los alimentos cuentan con la porción perfecta de especiería y por ende que su preparación tradicional no sufra cambios que puedan afectar su tradicional sabor; la preparación será evaluada por el investigador mediante guías prácticas de cocina y la experiencia obtenida en el transcurso de sus estudios académicos, tomando en cuenta que los cambios que se generen no afecten los costos del producto ni el precio de venta; y que, como resultado final se obtenga la aceptación y satisfacción del consumidor.

5.6. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.

Después de realizar una observación de la preparación de los platos tradicionales en el patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, se procede a realizar una matriz comparativa de los ingredientes y especiería básica para la elaboración de los platos considerando los costos.

- Se procederá a estandarizar las recetas de los platos tradicionales para saber si se enmarcan con el requerimiento económico.

- Será necesario preparar los platos tradicionales y determinar la aceptación y satisfacción del usuario, determinando que no se afecte el costo y venta del producto.
- Se procederá a elaborar una guía para el uso de especiería Ecuatoriana para la elaboración de los platos tradicionales la cual servirá como aporte para los vendedores de comidas del Mercado Cerrado.

5.7. EQUIPOS, UTENSILIOS Y HERRAMIENTAS DE TRABAJO

Instalaciones

- Patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga

Equipos básicos de cocina

- Cocina
- Balanza
- Refrigeradora
- Licuadora

Utensilios y herramientas de trabajo

- Juego de cuchillos
- Cucharas medidoras
- Jarra medidora
- Taza medidora
- Exprimidor

- Cucharones
- Bandejas
- Ollas grandes y pequeñas
- Sartenes grandes y pequeños
- Libreta de apuntes

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1. Comprobación de la hipótesis

Para verificar la hipótesis del proyecto, se realizó una encuesta posterior a la entrega y capacitación de la guía, la misma que fue aplicada a 20 personas encargadas de los alimentos que se expenden en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga.

PREGUNTA1. ¿La parece útil la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales, que acaba de recibir?

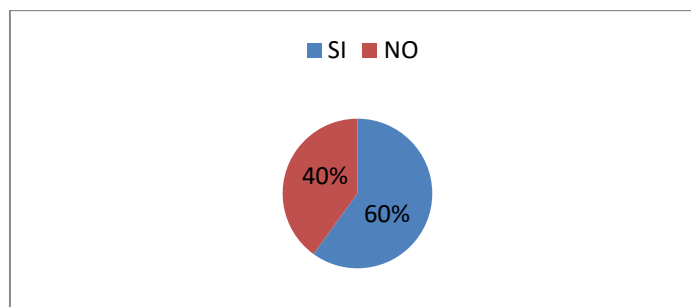
Tabla 3.- ¿La parece útil la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales, que acaba de recibir?

Si	NO	TOTAL
12	8	20
60%	40%	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 1.-¿La parece útil la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales, que acaba de recibir?



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

PREGUNTA 2. ¿Piensa usted aplicar lo que se propone en la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales?

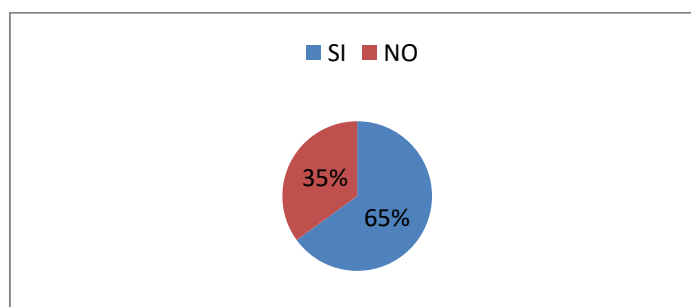
Tabla 4.- ¿Piensa usted aplicar lo que se propone en la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales?

Si	NO	TOTAL
13	7	20
65%	35%	100%

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 2.- ¿Piensa usted aplicar lo que se propone en la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales?



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Para efecto de comprobación, los resultados obtenidos, han sido promediados, como se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 5.- Promedio de resultados

PREGUNTA	SI	NO
PREGUNTA 1	60 %	40 %
PREGUNTA 2	65 %	35 %
PROMEDIO	62,5 %	37,5 %

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Para la comprobación de la hipótesis se a tomado en cuenta el promedio de las respuestas positivas por lo tanto podemos afirmar que los resultados del estudio aplicado determinan que más del 60% de los vendedores de comida participantes están de acuerdo con el uso de la especiería para la preparación de los platos tradicionales, por lo tanto la hipótesis es aceptable.

6.2. Determinación de costos para el uso de la especiería para la elaboración de los platos tradicionales

Con el fin de determinar costos de la especiería que se debe añadir a los platos tradicionales se realizó un censo a los posibles proveedores para obtener la información.

- Determinar el plato tradicional a elaborar
- Estandarizar la especiería que se consumirá en la elaboración de platos

- Preferir especiería fresca y de costo moderado.

Una vez que se haya identificado el producto se elaborarán los platos tradicionales contando con la combinación exacta de los ingredientes y el añadido de la especiería correcta con las medidas exactas.

Tabla 6.-Costos

CUADRO DEMOSTRATIVO DE COSTOS										
TIPO DE ESPECIERIA	EN GRANEL MERCADO MAYORISTA		POR PORCIONES O UNIDADES LOCALES DE ABARROTES GENERALES		CONSUMO PROMEDIO POR SEMANA (libras)	COSTO POR EL CONSUMO PROMEDIO SEMANAL	CONSUMO PROMEDIO MENSUAL (libras)	COSTO POR EL CONSUMO PROMEDIO MENSUAL	COSTO A GRANEL (15 libras)	AHORRO
	CANTIDAD (15 lbs)	COSTO	UNIDAD (PORCIÓN 500 grms.)	COSTO						
Canela	1	\$ 39,75	1	\$ 3,00	4	\$ 12,00	16	\$ 48,00	\$ 39,75	\$ 8,25
Pimienta	1	\$ 42,90	1	\$ 3,70	4	\$ 14,80	16	\$ 59,20	\$ 42,90	\$ 16,30
Comino	1	\$ 42,90	1	\$ 3,70	4	\$ 14,80	16	\$ 59,20	\$ 42,90	\$ 16,30
Jengibre	1	\$ 45,00	1	\$ 3,80	3	\$ 11,40	12	\$ 45,60	\$ 45,00	\$ 0,60
Ajo	1	\$ 57,00	1	\$ 4,20	4	\$ 16,80	16	\$ 67,20	\$ 57,00	\$ 10,20
Cilantro	1	\$ 30,00	1	\$ 2,80	5	\$ 14,00	20	\$ 56,00	\$ 30,00	\$ 26,00
Clavo de olor	1	\$ 28,50	1	\$ 2,80	4	\$ 11,20	16	\$ 44,80	\$ 28,50	\$ 16,30
Mostaza	1	\$ 40,50	1	\$ 3,40	3	\$ 10,20	12	\$ 40,80	\$ 40,50	\$ 0,30
Nuez moscada	1	\$ 59,25	1	\$ 4,30	4	\$ 17,20	16	\$ 68,80	\$ 59,25	\$ 9,55
Pimentón	1	\$ 31,50	1	\$ 2,60	5	\$ 13,00	20	\$ 52,00	\$ 31,50	\$ 20,50
Azafrán	1	\$ 43,50	1	\$ 3,70	3	\$ 11,10	12	\$ 44,40	\$ 43,50	\$ 0,90
Tomillo	1	\$ 46,50	1	\$ 3,70	4	\$ 14,80	16	\$ 59,20	\$ 46,50	\$ 12,70
Orégano	1	\$ 28,50	1	\$ 2,80	5	\$ 14,00	20	\$ 56,00	\$ 28,50	\$ 27,50
Laurel	1	\$ 28,50	1	\$ 2,80	4	\$ 11,20	16	\$ 44,80	\$ 28,50	\$ 16,30
Achiote	1	\$ 30,75	1	\$ 2,90	6	\$ 17,40	24	\$ 69,60	\$ 30,75	\$ 38,85

Fuente: Investigación de campo realizada en locales de la ciudad de Latacunga

Elaborado por: Paul Pérez

Previo a un análisis de precios de las diferentes especias que se necesitarán para la elaboración de los platos tradicionales realizado en el Mercado Mayorista y diferentes locales de abarrotes de la ciudad de Latacunga realizando un análisis de los precios a granel, por porciones y unidades, logrando identificar que se obtiene un ahorro significativo de acuerdo a las necesidades de especias

aproximadas en la cocina semanalmente; por lo tanto, se considera necesario proveer a los locales de especias frescas a granel o por porciones según se detalla en el cuadro demostrativo.

6.3. Presentación, Tabulación e Interpretación de los Resultados

Los datos fueron obtenidos de una encuesta dirigida a un grupo de consumidores del patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, la cual nos permitió conocer el criterio de la gente, sus gustos, preferencias, opinión sobre costos, preparación y aceptabilidad del consumidor.

A continuación se presenta los resultados de la aceptabilidad de la preparación de los platos de comida que se ofertan el Mercado Cerrado de Latacunga:

Objetivo de la investigación: Conocer la situación actual de la cultura alimenticia de los consumidores de comida del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga identificando sus gustos, expectativas y preferencias.

Pregunta 1. Género

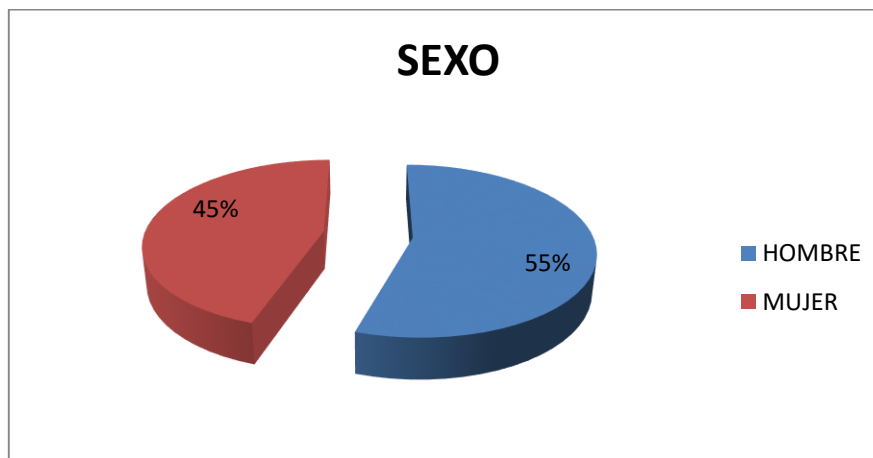
Tabla 7.-Encuesta Género

ALTERNATIVAS	F	%
HOMBRE	22	55
MUJER	18	45
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 3.-Género



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Análisis

De un total de 40 personas encuestadas el 55% son hombres y el 45% son mujeres, por lo tanto se concluye, que hay más hombres que mujeres encuestados.

PREGUNTA 2. Edad

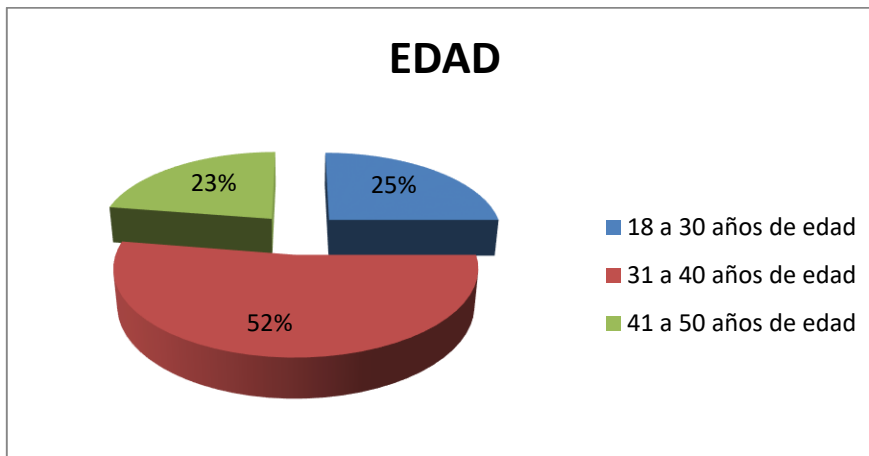
Tabla 8.-Encuesta Edad

ALTERNATIVAS	f	%
18 a 30 años de edad	10	25
31 a 40 años de edad	21	53
41 a 50 años de edad	9	23
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 4.-Edad



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Análisis

De un total de 40 personas encuestadas el 52% oscilan en una edad de 31 a 40 años, otro 25% en edades de 18 a 30 años y un 23% entre los 41 a 50 años de edad, el grupo predominante, en este ítem es de 31 a 40 años.

PREGUNTA 3. Concurrencia al patio de comidas del Mercado Cerrado de Latacunga

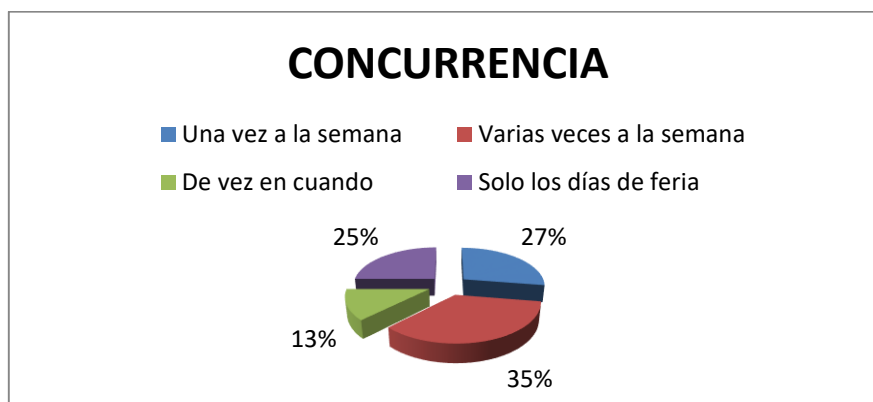
Tabla 9.-Encuesta Concurrencia

TERNATIVAS	f	%
Una vez a la semana	11	28
Varias veces a la semana	14	35
De vez en cuando	5	13
Solo los días de feria	10	25
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 5.- Concurrencia



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Análisis

El 35% concurren al patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga varias veces a la semana, por lo que el Patio de Comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, tiene un alto nivel de aceptación y concurrencia en la ciudadanía.

PREGUNTA 4. ¿Considera usted que su nivel socioeconómico es?

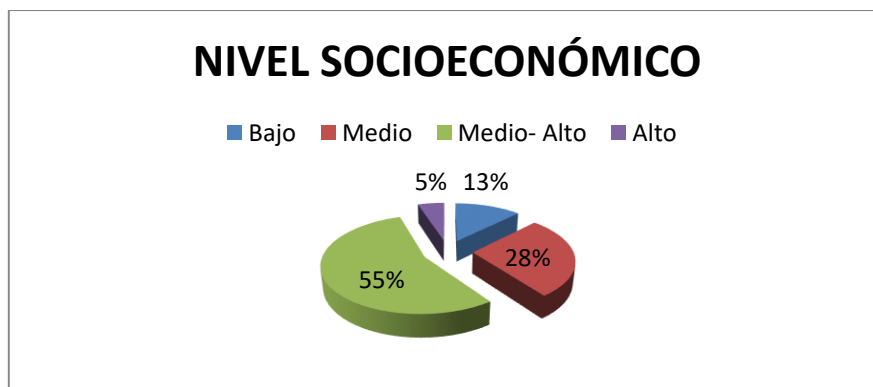
Tabla 10.- Encuesta Nivel Socioeconómico

ALTERNATIVAS	f	%
Bajo	5	13
Medio	11	28
Medio- Alto	22	55
Alto	2	5
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 6.-Nivel Socioeconómico



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Análisis

De un total de 40 personas encuestadas el 55% dice ser de un nivel socioeconómico medio-alto, un 28% manifiesta que es medio, otro 13% es bajo y un 5% alto, el poder adquisitivo del grupo encuestado, permite que el patio de Comida del Mercado Cerrado tenga un alto nivel de ventas.

PREGUNTA 5. De qué región prefiere consumir los platos típicos?

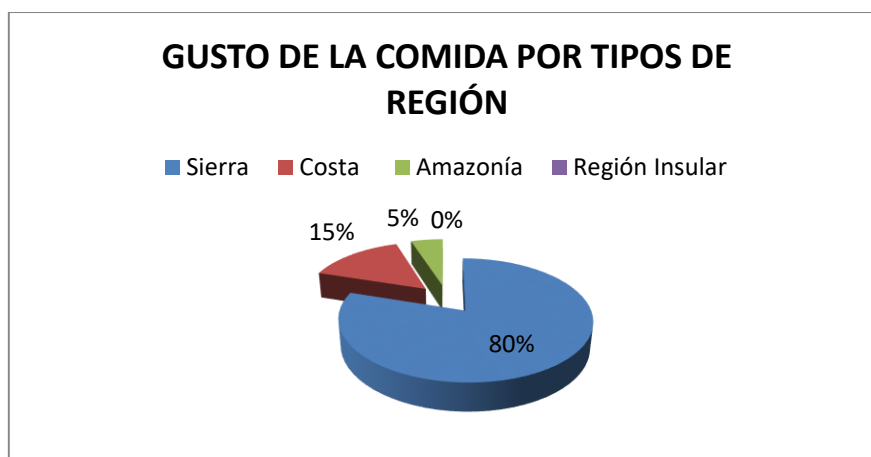
Tabla 11.-Encuesta Platos por Región

ALTERNATIVAS	f	%
Sierra	32	80
Costa	6	15
Amazonía	2	5
Región Insular	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 7.- Platos por Región



ANÁLISIS

De un total de 40 personas encuestadas el 80% manifiesta que prefiere consumir los platos típicos de la sierra, otro 15% dice que les gustan los de la costa y finalmente un 5% dice que prefiere de la Amazonía, haciendo honor a la región sierra, los platos ofertados en el Mercado Cerrado satisfacen los gustos de la mayoría de las personas que ahí consumen, lo que asegura, el éxito en las ventas.

PREGUNTA 6. Elija el plato tradicional de su preferencia?

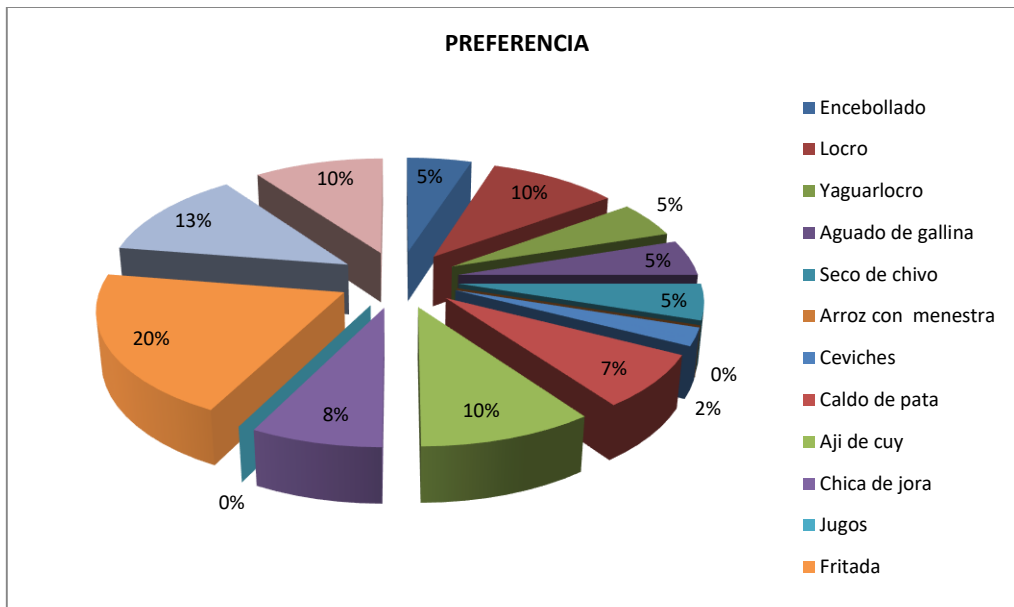
Tabla 12.- Encuesta Plato Preferido

ALTERNATIVAS	f	%
Encebollado	2	5
Locro	4	10
Yaguarlocro	2	5
Aguado de gallina	2	5
Seco de chivo	2	5
Arroz con menestra	0	0
Ceviches	1	3
Caldo de pata	3	8
Ají de cuy	4	10
Chica de jora	3	8
Jugos	0	0
Fritada	8	20
Llapingacho	5	13
Guatita	4	10
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 8.- Plato Preferido



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

ANÁLISIS

De un total de 40 personas encuestadas el 20% prefiere consumir fritada, otro 13% llapingachos, un 10% locro, otro 10% ají de cuy, otro 10% guatita, un 8% caldo de pata de res, otro 8% beber la chica de jora, un 5% yaguarlocro, otro 5% encebollados, un 5% aguado de gallina, otro 5% arroz con menestras, un 5% seco de chivo y un 3% ceviches, la variedad de platillos tradicionales a degustar, en el patio de comidas, hacen de este un lugar atractivo, para poder, satisfacer el apetito de los comensales.

PREGUNTA 7. ¿Cómo califica usted el método de preparación de las comidas típicas que actualmente se expenden en el mercado cerrado de la ciudad de Latacunga?

Tabla 13.- Encuesta Método de Preparación

ALTERNATIVAS	F	%
Excelente	33	83
Muy Buena	7	18
Buena	0	0
Regular	0	0
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 9.- Método de preparación.



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

ANÁLISIS

El 83% coinciden en que el método de preparación de las comidas típicas es excelente, sin embargo el conocimiento en técnicas culinarias de las personas que preparan los alimentos son pocas, por lo que es necesario un mejoramiento de las mismas

PREGUNTA 8. ¿Conoce usted que los platos elaborados tienen un alto control nutricional y alimenticio?

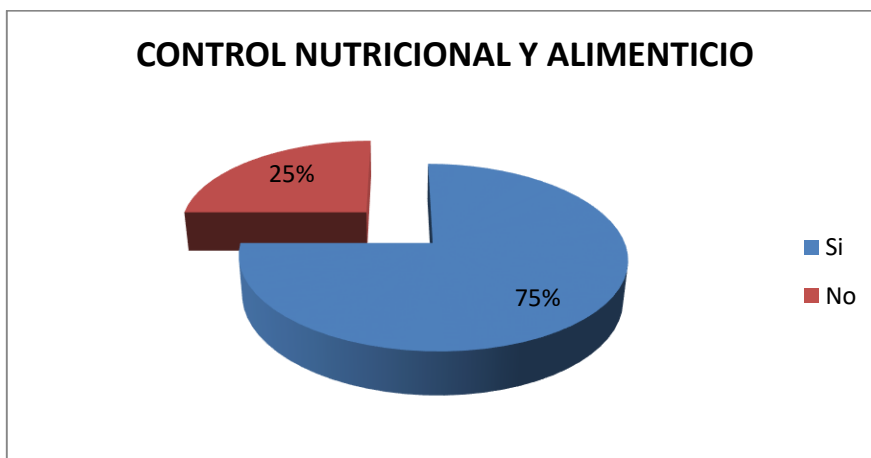
Tabla 14.- Encuesta Nutrición

ALTERNATIVAS	f	%
Si	30	75
No	10	25
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 10.- Nutrición.



ANÁLISIS

De un total de 40 personas encuestadas el 75% manifiesta que sí conoce que los platos elaborados tienen un alto control nutricional y alimenticio, otro 25% dice que no, por lo que no todas las personas, saben a ciencia cierta, lo que ingieren, ni los beneficios o perjuicios de los nutrientes de dicho alimentos.

PREGUNTA 9. ¿Está de acuerdo con el costo de los platos de comida que se expenden?

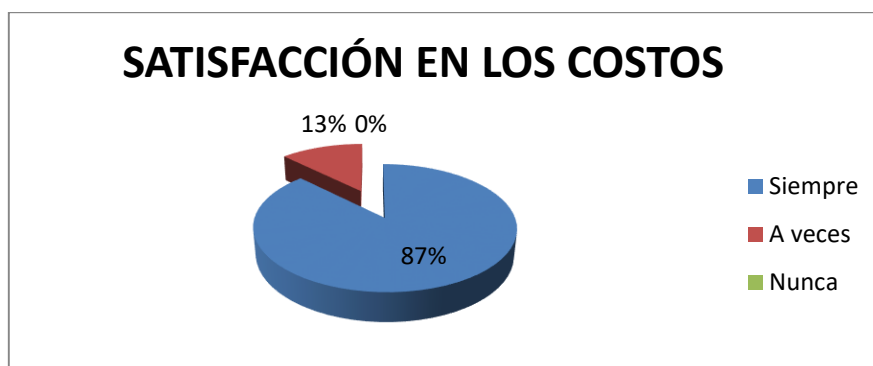
Tabla 15.-Encuesta Costo de Platos

ALTERNATIVAS	f	%
Siempre	35	88
A veces	5	13
Nunca		
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 11.- Costo de Platos



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

ANÁLISIS

De un total de 40 personas encuestadas el 88% coinciden en que siempre están de acuerdo con el costo de los platos de comida que se expenden en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, otro 13% dicen que a veces, la cultura del consumismo, mas los nuevos hábitos de los ciudadanos, obligan a buscar opciones gastronómicas variadas, que se ajusten al presupuesto diario.

PREGUNTA 10. Considera usted que la preparación de los platos de comida se ajusta a su economía, gusto y preferencia?

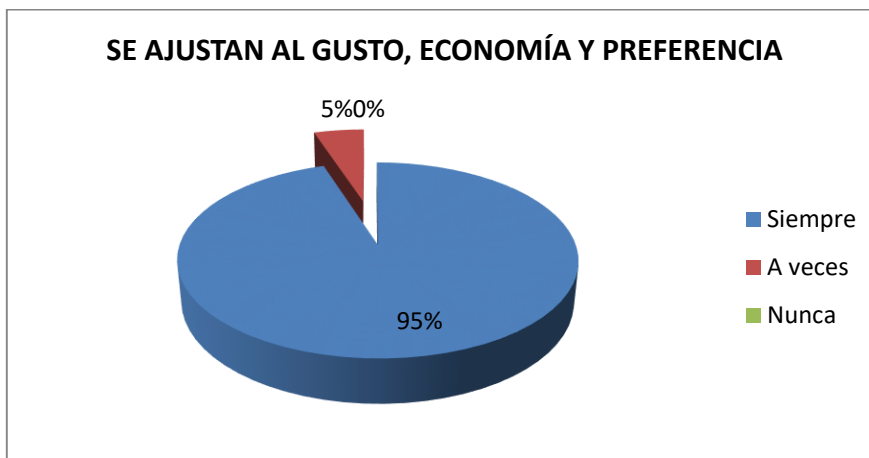
Tabla 16.-Encuesta Preferencia

ALTERNATIVAS	f	%
Siempre	38	95
A veces	2	5
Nunca		
TOTAL	40	100

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Gráfico 12.- Preferencia.



Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

ANÁLISIS

De un total de 40 personas encuestadas el 95% dicen que siempre la preparación de los platos de comida se ajusta a su economía, gusto y preferencia y un 5% manifiestan que a veces, Latacunga es una ciudad de tradiciones, el consumo de

platos típicos es amplio, por lo que es importante seguir mejorando en la cultura gastronómica local.

El tema para esta investigación fue escogido por la importancia que tiene la preparación de los platos tradicionales en la GASTRONOMIA ECUATORIANA, la investigación comenzó con el planteamiento del tema y con claros objetivos los cuales nos conducirían a conocer la diversidad de nuestras recetas y el por qué nuestra gastronomía es única, se ha ratificado que nuestra cocina nos ha dado identidad propia tanto a nivel nacional como internacional y que además ésta cuenta con un aporte nutricional que se debe a lo variado y natural de los productos, ingredientes y especierías que se utilizan para su preparación.

Para contar con opiniones y criterios diversos, se incluyó un estudio de mercado basado en una encuesta que ha permitido conocer la opinión de las personas sobre el tema, su diversidad y versatilidad para prepararla la hacen única, las charlas y entrevistas realizadas a los diferentes cocineros en el patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga permitió al investigador conocer más sobre las preferencias del público.

Al finalizar el presente trabajo investigativo, se logra evidenciar que el tema de la utilización de una guía para el uso de especería ecuatoriana para la preparación de platos tradicionales es muy interesante, a través de su estudio o análisis se ve que nuestra cocina a más de tener identidad propia por el uso de ingredientes

especiales, también nos ha dado la identidad por sus olores, colores y auténticos sabores ecuatorianos.

6.4. ESTANDARIZACIÓN DE LAS RECETAS Y USO DE LAS ESPECIERIAS EN LOS PLATOS TRADICIONALES EN EL PATIO DE COMIDAS DEL MERCADO CERRADO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA.

Tabla 17.- Receta Seco de Chivo

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA						
NOMBRE DE LA RECETA: SECO DE CHIVO						
RECETA No. 1	No. DE PORCIONES	6 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	60'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO	
1 1/2	kg	Carne de chivo	Limpieza y corte en		\$ 5,00	
1	u	cebolla paiteña	Cortado en brunoise		\$ 0,25	
2	u	Tomates pelados y sin semillas.	Cortado en brunoise		\$ 0,50	
2	u	Pimientos	Cortado en brunoise		\$ 0,25	
1	gr.	Concentrado de costilla			\$ 0,25	
2	u	Naranja	Licuado zumo		\$ 1,00	
10	gr.	Cilantro	Picado		\$ 0,25	
1/4	Ml.	Cerveza			\$ 0,75	
1/2	u	Maduro	Laminado circular		\$ 0,25	
1	u	Aguacate	Corte en cubos		\$ 0,50	
4	u	Tomates fiesta	Corte en cubos		\$ 0,50	
1/2	u	limón	zumo		\$ 0,05	
25	gr.	sal			\$ 0,05	
10	gr.	pimienta			\$ 0,05	
10	u	comino			\$ 0,05	
2	u	ajo (dientes)	Picado fino		\$ 0,25	
			Costo total de la receta		\$ 9,95	
			Costo de la porción		\$ 1,66	
			Precio de venta		\$ 2,50	

Tabla 18.- Receta Fritada


ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA						
						
NOMBRE DE LA RECETA: FRITADA						
RECETA No. 2	No. DE PORCIONES	6 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	90'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO	
2	kg	Carne de cerdo para fritada	cortado en cubos grandes		\$	5,00
4	u	cebolla blanca	picada		\$	0,40
4	u	cebolla paiteña	picada		\$	0,40
10	u	ajos	machacados		\$	0,50
1	taza	agua				
20	gr	sal			\$	0,05
20	gr	comino			\$	0,05
			Costo total de la receta		\$	6,40
			Costo de la porción		\$	1,07
			Precio de venta		\$	2,00

Tabla 19.-Receta Locro

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA						
						
NOMBRE DE LA RECETA: LOCRO DE PAPAS						
RECETA No. 3	No. DE PORCIONES	4 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	45'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO	
2	lbs.	papa chola	pelada y picada en cuadritos		\$	0,60
1/2		queso de mesa	cortado en tajás largas		\$	1,00
1	taza	leche			\$	0,25
1	u	huevo			\$	0,15
1	u	cebolla blanca	picada		\$	0,10
1	pizca	aceite			\$	0,02
1/2	chucharita	orégano			\$	0,04
1	u	aguacate	cortado en tajás largas		\$	0,25
			Costo total de la receta		\$	2,41
			Costo de la porción		\$	0,40
			Precio de venta		\$	1,50

Tabla 20.- Receta Yaguarlocro

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA 						
NOMBRE DE LA RECETA: YAGUARLOCRO						
RECETA No. 4	No. DE PORCIONES	8 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	80'	TEMPERATURA DE COCCION:	360
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO	
2	lb.	menudo de borrego			\$	12,00
4	lbs.	papas			\$	1,00
4	onz	mani	tostado y licuado en leche		\$	0,80
2	ramas	cebolla blanca	picada		\$	0,20
5	ramas	cilantro	picado		\$	0,03
1	cucharita	orégano	en hojitas		\$	0,05
3	dientes	ajo	molido		\$	0,30
2	cucharita	pimienta	molida		\$	0,08
5	ramas	hierba buena	en hojitas		\$	0,05
2	cucharita	aceite			\$	0,06
			Costo total de la receta		\$	14,57
			Costo de la porción		\$	1,82
			Precio de venta		\$	2,50

Tabla 21.- Receta Ají de Cuy

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA 						
NOMBRE DE LA RECETA: AJÍ DE CUY						
RECETA No. 5	No. DE PORCIONES	8 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	60'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO	
2	u	cuyes	enteros y limpios		\$	12,00
4	ramas	cebolla blanca	picada		\$	0,20
5	dientes	ajo	picado		\$	0,05
250	grms.	maní	licuado		\$	1,00
1	lt.	leche			\$	0,60
2	cucharita	sal			\$	0,10
1/2	cucharita	comino	molido		\$	0,05
4	lbs.	papas			\$	1,00
			Costo total de la receta		\$	15,00
			Costo de la porción		\$	1,88
			Precio de venta		\$	2,50

Tabla 22.-Receta Llapingacho

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA 						
NOMBRE DE LA RECETA: LLAPINGACHOS CON CHORIZO						
RECETA No. 6	No. DE PORCIONES	4 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	60'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA	COSTO		
6	u	papas grandes	peladas y cortadas en trozos medianos	\$	0,80	
2	cucharitas	aceite		\$	0,10	
1/2	taza	cebolla blanca	picada finamente	\$	0,10	
2	cucharitas	achiote	molido	\$	0,05	
1	taza	queso muzarella	rallado	\$	1,00	
1	cucharita	sal		\$	0,05	
1	u	cebolla paiteña	en rodelas	\$	0,10	
2	u	tomates	picados	\$	0,15	
2	u	aguacates	rodajas	\$	1,00	
5	u	huevos	fritos	\$	0,90	
1	u	lechuga		\$	0,20	
1	lb.	chorizo		\$	2,80	
				Costo total de la receta	\$	7,25
				Costo de la porción	\$	1,45
				Precio de venta	\$	2,00


Tabla 23.- Receta Guatita

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA 						
NOMBRE DE LA RECETA: GUATITA						
RECETA No. 7	No. DE PORCIONES	8 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	60'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA	COSTO		
500	grms.	panza de res	cortada en cuadritos	\$	5,50	
4	cucharitas	cebolla blanca	picada	\$	0,10	
4	cucharitas	pasta de maní		\$	1,00	
2	dientes	ajo	picados	\$	0,10	
1/2	lb.	papas	cocinadas	\$	0,80	
2	tz	leche		\$	0,40	
2	cucharitas	achiote		\$	0,10	
1/2	cucharitas	pimienta		\$	0,05	
1/2	cucharitas	sal		\$	0,05	
				Costo total de la receta	\$	8,10
				Costo de la porción	\$	1,01
				Precio de venta	\$	1,50

Tabla 24.- Receta Caldo Pata

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA							
NOMBRE DE LA RECETA: CALDO DE PATA 							
RECETA No. 8	No. DE PORCIONES	8 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	60'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO		
3	lbs	patas de res	lavadas y cortadas en trozos grandes		\$ 9,00		
14	tazas	agua					
4	dientes	ajo	enteros y ligeramente aplastados		\$ 0,20		
5	ramitas	cilantro			\$ 0,10		
5	ramitas	perejil			\$ 0,10		
1	cucharita	orégano seco			\$ 0,10		
4	tazas	mote	cocido		\$ 1,00		
4	cucharita	maní	en pasta		\$ 1,00		
1	taza	leche			\$ 0,70		
1	u	cebolla blanca	picada en cubitos		\$ 0,05		
1	cucharita	comino	molido		\$ 0,05		
1	cucharita	achiote	molido		\$ 0,05		
1/2	cucharita	pimienta			\$ 0,05		
1/2	cucharita	sal			\$ 0,05		
					Costo total de la receta		\$ 12,45
					Costo de la porción		\$ 1,56
					Precio de venta		\$ 2,50

Tabla 25.- Receta Aguado de Gallina

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA							
NOMBRE DE LA RECETA: AGUADO DE GALLINA 							
RECETA No. 9	No. DE PORCIONES	8 platos	TIEMPO DE PREPARACIÓN:	60'	TEMPERATURA DE COCCION:	360gr	
CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO		
4	lbs.	gallina	en presas variadas		\$ 8,00		
2	cucharadas	aceite			\$ 0,10		
1	taza	cebolla paiteña	picada en cubitos		\$ 0,15		
1	taza	pimiento	picado en cubitos		\$ 0,10		
2	u	tomates tipo roma	pelados, sin semillas, picados en cubitos		\$ 0,50		
6	dientes	ajo	machacados		\$ 0,50		
2	cucharadas	perejil	finamente picado		\$ 0,10		
1	cucharadita	orégano seco			\$ 0,10		
1	cucharadita	comino	molido		\$ 0,10		
1	cucharadita	achiote	molido		\$ 0,10		
10	tz	caldo de gallina					
4	u	papas	peladas y picadas		\$ 0,20		
1	tz	zanahoria	picada en cubitos		\$ 0,10		
1	tz	arvejas			\$ 0,50		
2	cucharadas	cilantro	finamente picado		\$ 0,10		
1/2	cucharadita	sal			\$ 0,05		
1/2	cucharadita	pimienta			\$ 0,05		
					Costo total de la receta		\$ 10,75
					Costo de la porción		\$ 1,34
					Precio de venta		\$ 2,50

6.5. EVALUACIÓN COSTO – UTILIDAD DE CADA PLATO TÍPICO DE COMIDA ACORDE A LA ACEPTABILIDAD DEL CONSUMIDOR

La técnica de Análisis de Costo/Beneficio, tiene como objetivo fundamental proporcionar una medida de la rentabilidad de un proyecto, mediante la comparación de los costos previstos con los beneficios esperados en la realización del mismo.

Esta técnica se debe utilizar al comparar proyectos para la toma de decisiones.

El análisis Costo-Beneficio, permite definir la factibilidad de las alternativas planteadas o de un proyecto a ser desarrollado.

Tabla 26.- Utilidad Seco de Chivo

SECO DE CHIVO - 6 PERSONAS		
Costo total de la receta	\$	9,95
Costo de la porción	\$	1,66
Precio de venta	\$	2,50
Utilidad	\$	0,84

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 27.- Utilidad Fritada

FRITADA DE CERDO - 6 PERSONAS		
Costo total de la receta	\$	6,40
Costo de la porción	\$	1,07
Precio de venta	\$	2,00
Utilidad	\$	0,93

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 28.- Utilidad Locro

LOCRO DE PAPAS - 4 PERSONAS		
Costo total de la receta	\$	2,41
Costo de la porción	\$	0,40
Precio de venta	\$	1,50
Utilidad	\$	1,10

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 29.- Utilidad Yaguarlocro

YAGUARLOCRO - 8 PÉRSONAS		
Costo total de la receta	\$	14,57
Costo de la porción	\$	1,82
Precio de venta	\$	2,50
Utilidad	\$	0,68

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 30.- Utilidad Ají de Cuy

AJÍ DE CUY - 8 PERSONAS		
Costo total de la receta	\$	15,00
Costo de la porción	\$	1,88
Precio de venta	\$	2,50
Utilidad	\$	0,63

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 31.- Utilidad Llapingacho

LLAPINGACHOS CON CHORIZO - 4 PERSONAS	
Costo total de la receta	\$ 7,25
Costo de la porción	\$ 1,45
Precio de venta	\$ 2,00
Utilidad	\$ 0,55

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 32.- Utilidad Guatita

GUATITA - 8 PERSONAS	
Costo total de la receta	\$ 8,10
Costo de la porción	\$ 1,01
Precio de venta	\$ 1,50
Utilidad	\$ 0,49

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 33.- Utilidad Caldo Pata

CALDO DE PATA - 8 PERSONAS	
Costo total de la receta	\$ 12,45
Costo de la porción	\$ 1,56
Precio de venta	\$ 2,50
Utilidad	\$ 0,94

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

Tabla 34.- Utilidad Aguado de Gallina

AGUADO DE GALLINA -8 PERSONAS	
Costo total de la receta	\$ 10,75
Costo de la porción	\$ 1,34
Precio de venta	\$ 2,50
Utilidad	\$ 1,16

Fuente: Investigación de campo

Elaborado por: Paúl Pérez

El beneficio obtenido por plato preparado supera el 60% de utilidad en todos los platos que se expenden en el patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga, este cálculo es un indicador que determina que sí es posible realizar el proyecto obteniendo una muy buena rentabilidad.

6.6. GUÍA PARA EL USO DE ESPECERIA PARA LA PREPARACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS QUE SE OFERTAN A LOS USUARIOS DEL MERCADO CERRADO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA

Ilustración 10.- Guía Portada

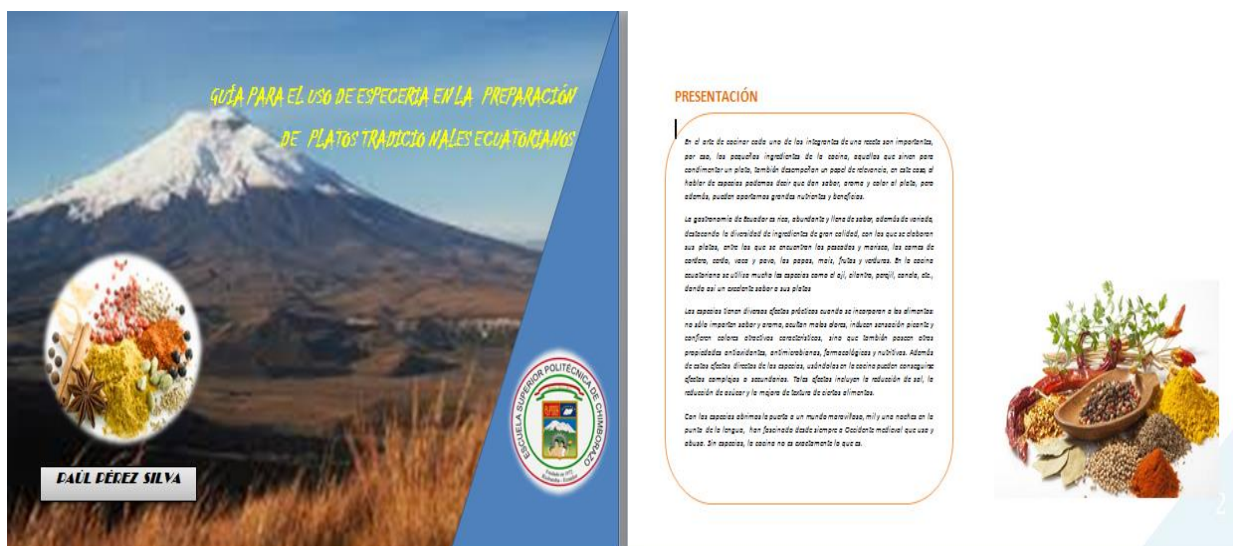



Ilustración 11.- Guía Aguado de Gallina



AGUADO DE GALLINA

RECEPCIÓN

1. **Temple el arroz en agua durante una 30 minutos**

2. **En una cta grande, caliente el aceite y la mantecilla para hacer un refrito e icfrir con la cebolla, el ajo, el mirriete, las tomates, el oregano, el orizano, el comino, el achiote, la sal y el miltano. Cocine por 10 minutos, revolviendo frecuentemente.**

3. **Aerose el caldo de pollo y haga hervir.**

4. **Aerose las brasa de pollo y cocine a fuego medio durante 30 minutos.**

5. **Aerose el arroz templado y las paas mizadas, cocine por una 45 minutos a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando.**

6. **Aerose las zanahorias y cocine durante 5 minutos**

7. **Aerose las arvejas y cocine por 5-7 minutos e hasta que las arvejas y las zanahorias estén tiernas.**

8. **Extra del fucos, y aerose el cilantro mizado.**

9. **Sirva el aguado acompañado de talas de anacoate y all.**

ESCUOLA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO
CARRERA DE GASTRONOMÍA

TÍTULO DE LA RECETA: AGUADO DE GALLINA

RECETA	UNIDAD DE MEDIDA	ANEXO	TIEMPO DE PREPARACIÓN	EST	TIEMPO DE COCCIÓN	PRECIO
1	litro	agua	30	1	30	0.00
2	litro	aceite	30	1	30	0.10
3	litro	mantecilla	30	1	30	0.10
4	litro	cebolla	30	1	30	0.10
5	litro	ajo	30	1	30	0.10
6	litro	mirriete	30	1	30	0.10
7	litro	oregano	30	1	30	0.10
8	litro	orizano	30	1	30	0.10
9	litro	comino	30	1	30	0.10
10	litro	achiote	30	1	30	0.10
11	litro	sal	30	1	30	0.10
12	litro	miltano	30	1	30	0.10
13	litro	brasa de pollo	30	1	30	0.10
14	litro	arvejas	30	1	30	0.10
15	litro	zanahorias	30	1	30	0.10
16	litro	cilantro	30	1	30	0.10
17	litro	anacoate	30	1	30	0.10
18	litro	all	30	1	30	0.10

EL OREGANO

Es una planta que puede medir casi un metro de altura y crece en lugares secos y cercanos a los bosques. Su nombre científico es *Oreganum vulgare* y se usa como digestivo, antiasmático, carminativo, colagogo, emético, entormentado, antiespástico y antiinflamatorio.

Ilustración 12.- Guía Ají de Cuy



AJÍ DE CUY

RECEPCIÓN

1. **Las cacas a ser ahorradas, al menos deben tener una edad de 6 semanas.**

2. **El cuy es pelado y se retiran las vísceras, se procede a ahorrar las vísceras para lo cual se licúan todas las ingredientes y con esta ahorración se cubre el cuy y se le deja reposar durante una noche.**

3. **Una vez masacrado el cuy durante el licuado, está listo para ser ahorrado a la brasa, dando un golpe por una hora y media, cuando en el cual alcanza su perfecta cocción.**

ESCUOLA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO
CARRERA DE GASTRONOMÍA

TÍTULO DE LA RECETA: AJÍ DE CUY

RECETA	UNIDAD DE MEDIDA	ANEXO	TIEMPO DE PREPARACIÓN	EST	TIEMPO DE COCCIÓN	PRECIO
1	litro	agua	30	1	30	0.00
2	litro	cebolla	30	1	30	0.10
3	litro	ajo	30	1	30	0.10
4	litro	mirriete	30	1	30	0.10
5	litro	oregano	30	1	30	0.10
6	litro	orizano	30	1	30	0.10
7	litro	comino	30	1	30	0.10
8	litro	achiote	30	1	30	0.10
9	litro	sal	30	1	30	0.10
10	litro	miltano	30	1	30	0.10
11	litro	brasa	30	1	30	0.10
12	litro	anacoate	30	1	30	0.10
13	litro	all	30	1	30	0.10

EL AROMATICO COMINO

Se trata de una especie muy utilizada en la cocina hindú y en países árabes, pero es originaria de Turquía. Es una semilla pequeña y alargada que pertenece a la familia de las Umbelíferas y su sabor es ligeramente picante y amargo, aunque también a ser más amargo.

EL AJÍ DE CUY

Para ahorrar esta caca, se lavan correctamente las vísceras del cuy y se las cocina hasta que estén suaves, posteriormente se las corta en trozos pequeños. En una cta se pone la cebolla, ajo, el mirriete, el oregano, el orizano, el comino, el achiote, la sal y el miltano y se hace un refrito, se licúa la licuado con el miltano y se le agrega a la ahorración anterior. Al servir esta ahorración, se ahorrará el cuy y se le dará un golpe durante 1 hora y media. El cuy se sirve acompañado de papa cocida, tomate, anacoate, amate de licuado y tomate y además la tradicional salsa.

Ilustración 13.- Guía Caldo de Pata



EL AJAJO, EL REY DEL SABOR

No hay cocina que no esté completa si no tiene ajos. Existen infinitas de recetas con ajo o sus múltiples bondades. Es utilizado para eliminar parásitos intestinales, disminuir el colesterol, nivelar los niveles de glucosa en la sangre, contra el dolor de espalda y más.

7

CALDO DE PATA



PREPARACIÓN

1. Cocina las patas de res una cila grande junto con los dientes de ajo amastados, la cabeza cocerada picada, las ramitas de cilantro y laurel, una taza de comino, la sal, la pimienta y el ajo.
2. Haba hervir, reducez el fuoco y cocine a fuoco lento durante 2 horas.
3. Aproveche la yuca, cocine hasta que la yuca y las patas de res estén suaves, aproximadamente: unos 30-45 minutos.
4. Corte del fuoco y con cuidado, colame el caldo y muárdarlo para domarlo. Luego ascar un poco de la orosa y muárdarlo para el refrito.
5. Corte las tiritas de la yuca y añámala en tirras medianas.
6. Corte las tirras de las patas y corte la carne que queda en tirras medianas.
7. Escalde un refrito para el caldo; usando un mar de cucharadas de la orosa del caldo de patas: caliente la orosa a fuoco medio en una cila para suave, añámela la cabeza blanca picada, el ajo machacado, el cilantro, el ajo, comino, sal y pimienta.
8. Muárdelo la mantecilla de maní con la leche y añámelo al refrito; revuélvame bien hasta que aque bien desolte.
9. Añade al caldo, las tirras de carne de las patas de res, y el mech cocido.
10. Cocine a fuoco lento durante unos 30-45 minutos.
11. Sirva acompañado con el cilantro picado y cebollita verde picada. Acompañame con arroz blanco, tazas de anacazo

8

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA									
RECETA N°	NOMBRE DEL PLATO	TIPO DE PLATO	TIEMPO DE PREPARACIÓN	Nº DE PERSONAS	VALOR NUTRICIONAL	VALOR CALÓRICO	VALOR PROTEÍNICOS	VALOR LÍPIDOS	VALOR CARBOHIDRATOS
1	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
2	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
3	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
4	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
5	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
6	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
7	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
8	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
9	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10
10	Caldo de Pata	Sopa	2 horas	4		120	2	10	10


Ilustración 14.- Guía Fritada

EL JENGIBRE CON SABOR ORIENTAL

*Originario de la India y China, lo que consumos es la raíz de la planta *Zingiber officinale*. Es de un sabor picante pero a la vez dulce y ligeramente amargo, sumamente aromático.*

9

FRITADA DE CERDO



PREPARACIÓN

Cocine la carne en una olla de bronce o en una cila de fondo grueso y arosue sal, comino, cebolla, ajo y una taza de agua o de cerveza. Cocine la carne y deje que se reduce completamente el líquido; remueva ocasionalmente. Arosue un chorrito de aceite y dere la carne, cuidando que no se pague ni se quem.

Sirva de inmediato. Se sirve con diferentes guarniciones, puede ser con ñaminos, mote cocido, choclos, frientes enteros y cocidos, lechusa, anacazo y así. Sirva también como guarnición de otros platos típicos como son las chuscutas.

10

ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA									
RECETA N°	NOMBRE DEL PLATO	TIPO DE PLATO	TIEMPO DE PREPARACIÓN	Nº DE PERSONAS	VALOR NUTRICIONAL	VALOR CALÓRICO	VALOR PROTEÍNICOS	VALOR LÍPIDOS	VALOR CARBOHIDRATOS
1	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
2	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
3	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
4	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
5	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
6	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
7	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
8	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
9	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10
10	Fritada de Cerdo	Carne	1 hora	4		120	2	10	10

Ilustración 15.- Guía Guatita



PIMIENTA, LA REINA DE LA COCINA

La pimienta o *Piper nigrum*, también es originaria de la India. En la antigüedad fue utilizada como moneda de cambio y es de la familia del árbol de las Piperáceas.

GUATITA



ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA							
RECETA No. 1	FECHA DE ELABORACIÓN	RAÍCES	PREPARACIÓN	EF.	PREPARACIÓN	DESCRIPCIÓN	NOTAS
GUATITA UNIDAD DE VEREDA							
RECETAS	UNIDAD DE VEREDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO		
01	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
02	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
03	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
04	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
05	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
06	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
07	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
08	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
09	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
10	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
11	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
12	RECETAS	GUATITA	GUATITA		2.50		
					DESCRIPCIÓN DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	

ELABORACIÓN

Cocine en la olla de presión la suata (la mansa de la res) hasta que este blanda en una olla refriéscela con el aceite con achico, la cebolla y el ajo, añádelo la sal y la pimienta aumente la parte de maní, mezcle con una cuchara de maní, luego aumente la leche y las papas cocinadas hasta que tengan el esmer deseado al final cocine la suatita troceada y deje hervir por 10 minutos y sirva acompañada de cebolla cortada, unas rodajas de tomate y aguacate.

Ilustración 16.- Guía Llapingacho

EL VERDE FRESCO DEL CILANTRO

Esta hierba, cultivada en todo el mundo, tiene diferentes aplicaciones que varían de país en país y de región en región y por ello su nombre cambia: cilantro, coriandro, epinillo, cilantro, perejil chino o perejil japonés.



LLAPINGACHOS



ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA							
RECETA No. 4	FECHA DE ELABORACIÓN	RAÍCES	PREPARACIÓN	EF.	PREPARACIÓN	DESCRIPCIÓN	NOTAS
LLAPINGACHOS UNIDAD DE VEREDA							
RECETAS	UNIDAD DE VEREDA	INGREDIENTES	TÉCNICA		COSTO		
01	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
02	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
03	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
04	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
05	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
06	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
07	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
08	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
09	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
10	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
11	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
12	RECETAS	LLAPINGACHOS	LLAPINGACHOS		2.50		
					DESCRIPCIÓN DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	
					COSTO DE LA MATERIA	2.50	

ELABORACIÓN

1. Hierva las papas con agua y sal hasta que estén suaves.
2. Caliente el aceite a temperatura media y frenare un refriéscela con la cebolla y el achico, cocine hasta que las cebollitas estén suaves, añádelo maní una vez cinco minutos.
3. Haga un puré con las papas.
4. Arrose el refriéscela con sal al puré de papas y mezcle bien.
5. Cubra la mezcla de papas y deje reposar a temperatura ambiente por lo menos durante una hora.
6. Fritte las papas cocinadas con la mezcla de maní, haga un hueco en la mitad de cada papa y rellenéscela con el queso.
7. Anelas las papas hasta que toman forma de lechugas azules y déjelas reposar en la refrigeradora durante 30 minutos hasta que la masa de cocinarlas.
8. Cocine las lechugas en una sartén omelette con un sartén caliente hasta que estén doradas por ambos lados.
9. Sirva las lechugas con hueso frito, choclo, currito de tomate y cebolla, las de aguacate.

Ilustración 17.- Guía Locro



EL ANCESTRAL CLAYO
 Llamado así por su aspecto similar a los clavos metálicos utilizados en carpintería y construcción, el clavo ha sido utilizado por sus propiedades curativas en guisados desde hace más de 2.000 años en Medio Oriente y posteriormente por diversas culturas.

LOCRO DE PAPAS



ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO					
CARRERA DE GASTRONOMÍA					
CUESTIONARIO DE LA PRUEBA, CUERPO DE PASTA					
REPETICIÓN	NÚMERO DE FONTELES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIOS UNITARIOS	VALORES NUMÉRICOS
1	10	100g	100g	0.20	2.00
2	10	100g	100g	0.20	2.00
3	10	100g	100g	0.20	2.00
4	10	100g	100g	0.20	2.00
5	10	100g	100g	0.20	2.00
6	10	100g	100g	0.20	2.00
7	10	100g	100g	0.20	2.00
8	10	100g	100g	0.20	2.00
9	10	100g	100g	0.20	2.00
10	10	100g	100g	0.20	2.00
		VALOR TOTAL			20.00
		VALOR TOTAL			20.00
		VALOR TOTAL			20.00
		VALOR TOTAL			20.00

PREPARACIÓN

- ✓ Elabrar un refrío en aceite, con la cebolla, aje y achite en pasta.
- ✓ Pelar las papas, cortarlas en cubos medianos y arenar a la preparación anterior.
- ✓ Arenar ajuay y dejar cocer hasta que las papas estén livreramente desechas.

✓ Al final sazonar con sal, pimienta, arenar queso picado y leche.

RECOMENDACIÓN

Se puede añadir al final más papas picadas en cubos, chichu desgranado, ajuacate y cilantro picado.

15

16

Ilustración 18.- Guía Seco Chivo

MOSTAZA, UN ADEREZO CON MUCHO SABOR
 Conocida hace miles de años, la mostaza contiene grandes cantidades de vitamina C, además de sodio. No tiene purinas -por si padeces de ácido úrico elevado- ni colesterol.



SECO DE CHIVO



ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO					
CARRERA DE GASTRONOMÍA					
CUESTIONARIO DE LA PRUEBA, SECOS DE CHIVO					
REPETICIÓN	NÚMERO DE FONTELES	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	PRECIOS UNITARIOS	VALORES NUMÉRICOS
1	10	100g	100g	0.20	2.00
2	10	100g	100g	0.20	2.00
3	10	100g	100g	0.20	2.00
4	10	100g	100g	0.20	2.00
5	10	100g	100g	0.20	2.00
6	10	100g	100g	0.20	2.00
7	10	100g	100g	0.20	2.00
8	10	100g	100g	0.20	2.00
9	10	100g	100g	0.20	2.00
10	10	100g	100g	0.20	2.00
		VALOR TOTAL			20.00
		VALOR TOTAL			20.00
		VALOR TOTAL			20.00
		VALOR TOTAL			20.00


PREPARACIÓN:

1. Limpio y corte la carne de chivo e hierro en cuadrados grandes. Deserve.
2. En una olla con 3 litros de aceite, refrito la cebolla picadita cortada en brunoise, los tomates, los ajonjolios cortados en brunoise y el cubile de concentrado de cebolla.
3. Arrose la carne y remuévela constantemente, con la ayuda de una cachara de madera para obtener una cocción pareja.
4. Vierte a la preparación anterior el zumo de la naranja y el culantro picado, déjalo cocer a fuego lento hasta que la carne se suavice, arena con agua y oca la creveta.
5. Fria el maizc brevemente laminado en aceite caliente (circular).
6. Corte el ajuacate en cubos junto con el tomate y mezcle con el zumo de limón y el aceite y salpimentelo al gusto.

17


18

Ilustración 19.- Guía Yagurlocro



EL MEDITERRANEO Y GLORIOSO LAUREL
El laurel es mencionado en la mitología griega, ya que Dafne, huyendo de las pretensiones del dios Apolo, es convertida en un árbol de laurel.

YAGURLOCRO



ESCUELA POLITÉCNICA DEL CHIMBORAZO CARRERA DE GASTRONOMÍA						
RECETA N°	No. de PORCIONES	Cantidad ingrediente	INGREDIENTES			
			Porción	Medida	Unidad	Costo
1	10	Maniudo de bataga			g	10.00
1	4	Sal			g	0.20
1	4	Orzo			g	3.80
2	2	Champiñón			g	3.20
2	2	Champiñón			g	3.20
1	2	Queso crema			g	0.20
1	2	Queso crema			g	0.20
2	2	Queso crema			g	0.20
1	2	Queso crema			g	0.20
1	2	Queso crema			g	0.20
1	2	Queso crema			g	0.20
1	2	Queso crema			g	0.20
1	2	Queso crema			g	0.20
1	2	Queso crema			g	0.20

ELABORACIÓN
Lave el maniudo, véchelo el queso, y si hay tiras vuélvalas al revés e abrálas. Como todo en un tazón sin agua, añada y el jugo de la cebolla de diez fincitas y hierba buena. Colócale bien con las manos está hecha una salita amarillenta. Cocínalo así y luego enjuague con abundante agua fría. Luego colócale en la ceta de evasión hasta que está suave. Colócale el maniudo del caldo y muela bien sucesivo. En una olla grande haga un refrito con aceite, cebolla blanca, zanahoria, calabacín, cebolla, ajo, ajonjolí y ajo. Luego añada la papa cocida y fría con el refrito, añada el maniudo disuelto en leche, sazon y dejar hervir por 15 minutos, añada avarcar el caldo de maniudo y déjelo cocinar bien las papas para retirar avarcar el maniudo.

19

20

Ilustración 20.- Guía Platillos



Para quienes están buscando preparar recetas ecuatorianas, aquí les presentamos un guía de las mejores recetas de platos típicos del Ecuador y que principalmente se encuentran en el Mercado Central de la ciudad de Latacunga. Las cuales cuentan con un ilustrado detalle de los especias correctas que se necesitan para su elaboración. Estas recetas de la gastronomía ecuatoriana son fáciles de preparar e incluyen fotos, ingredientes y preparación.

21

7. CONCLUSIONES

- Mediante el trabajo investigativo desarrollado en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga y a través de encuestas, se pudo concluir que los platillos de la región sierra gozan mayoritariamente de la preferencia por parte de los comensales que frecuentan el patio de comidas.
- La investigación arrojó como resultado que el platillo más demandado es la fritada, mientras que el menos requerido es el ceviche, lo que permite, mantener un stock adecuado, para evitar el desperdicio del producto final.
- Mediante la creación de la Guía para el uso de Especiería se pudo demostrar la variedad de especias que se pueden utilizar en los platillos tradicionales, y la fácil accesibilidad de las mismas, a costos moderados.
- Obtenidos los resultados de la encuesta realizada posterior a la entrega y capacitación de la Guía para el uso de Especiería Ecuatoriana, dirigida a los expendedores de comidas tradicionales del Mercado Cerrado del cantón Latacunga, se puede concluir que dicha guía ha tenido una aceptación mayor a la planteada en la hipótesis del presente proyecto (62,5%).

8. RECOMENDACIONES

- Es imperativo cuidar la salud de los clientes, por lo que se recomienda usar materia prima inocua y especias de buena calidad.
- Es necesario dejarse ayudar de personas con mayor experiencia, y emular nuevos conocimientos.
- Es recomendable reconocer que la elaboración de alimentos exige disciplina en el proceso.
- Se recomienda la aplicación de recetas estándar en la elaboración de nuevos platillos, para asegurar la calidad final de los productos.
- El conocimiento es infinito, y la innovación necesaria, por lo que se invita a los vendedores del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga a renovarse constantemente para no ofrecer solamente deliciosos platos, sino diversidad en los mismos.
- Se recomienda a las personas que conforman el gremio de vendedores de alimentos la aplicación de la Guía de Especiería, en la elaboración de sus recetas.

9. BIBLIOGRAFÍA

1. CLASIFICACIÓN DE LAS ESPECIES

<http://es.scribd.com/doc/>

2014-03-15 (2)

2. ESPECIAS (CONCEPTOS BÁSICOS)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Especia>.

2014-03-15 (1)

3. Barragán, J. Platos Populares del Ecuador. Bogotá: Círculo de Lectores, 2007

<http://issuu.com/pancholink/docs/ecuador>

2014-05-20 (3)

4. PROVINCIAS DEL ECUADOR (REGIÓN SIERRA)

<http://www.efemerides.ec/1/mayo/sierra.htm>.

2014-04-28 (4)

5. García, W, El Arte Culinario: Libro de Recetas. Ecuador: ALANI. 2002.

6. Donoso, L. Molina, P. Gastronomía Ecuatoriana: Cuenca: ALANI 2012

7. Gutierrez, S. Cómo se utiliza un cuchillo de cocinero. Bogotá: FINEN. 2010

10. ANEXOS

ANEXO 1. Encuesta dirigida a los usuarios del patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
ENCUESTA APLICADA A CONSUMIDORES DE ALIMENTOS EN EL PATIO
DE COMIDAS DEL MERCADO EL SALTO

Objetivo: Conocer la situación actual de la cultura alimenticia de los consumidores de comida del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga identificando sus gustos, expectativas y preferencias

Instrucciones: Lea cuidadosamente la pregunta, y marque la respuesta que a su parecer sea la acertada.

1. Elija su género

Hombre

Mujer

2. Escoja su rango de edad

18 a 30 años de edad

31 a 40 años de edad

41 a 50 años de edad

3. ¿Con que frecuencia concurre al patio de comidas del Mercado Cerrado de Latacunga?

Una vez a la semana

Varias veces a la semana

De vez en cuando

Solo los días de feria

4. ¿Considera usted que su nivel socioeconómico es?

Bajo

Medio

Medio- Alto

Alto

5. ¿De qué región prefiere consumir los platos típicos?

- Sierra
- Costa
- Amazonía
- Región Insular

6. Elija el plato tradicional de su preferencia

- Encebollado
- Locro
- Yaguarlocro
- Aguado de gallina
- Seco de chivo
- Arroz con menestra
- Ceviches

7. ¿Cómo califica usted el método de preparación de las comidas típicas que actualmente se expenden en el mercado cerrado de la ciudad de Latacunga?

- Excelente
- Muy Buena
- Buena
- Regular

8. ¿Conoce usted que los platos elaborados tienen un alto control nutricional y alimenticio?

Si

No

9. ¿Está de acuerdo con el costo de los platos de comida que se expenden?

Siempre

A veces

Nunca

10. ¿Considera usted que la preparación de los platos de comida se ajusta a su economía, gusto y preferencia?

Siempre

A veces

Nunca

ANEXO 2. Encuesta dirigida a los vendedores de alimentos en el patio de comidas del Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga.

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

**ENCUESTA APLICADA A EXPENDEDORES DE ALIMENTOS EN EL PATIO
DE COMIDAS DEL MERCADO EL SALTO**

Objetivo: Verificación de Hipótesis, se realizó una encuesta posterior a la entrega y capacitación de la guía, la misma que fue aplicada a 20 personas encargadas de los alimentos que se expenden en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga.

1. ¿La parece útil la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales, que acaba de recibir?

Si

No

2. ¿Piensa usted aplicar lo que se propone en la Guía de especiería Ecuatoriana, para la preparación de platos tradicionales?

Si

No

ANEXO 3. Elaboración de platos tradicionales en el Mercado Cerrado de la ciudad de Latacunga.







ANEXO 4. Capacitación y entrega a los propietarios de los locales de comida de la guía para el uso de especería para la preparación de platos tradicionales ecuatorianos que se ofertan a los usuarios del mercado cerrado de la ciudad de Latacunga.











ANEXO 5. Personal administrativo del Mercado Cerrado El Salto



ANEXO 6. Oficio dirigido al Ing. Marco Pila Administrador del mercado, solicitando permiso para aplicación de proyecto investigativo.

Sr:

Ing. Marco G. Pila L.

ADM. MERCADO

CERRADO

Ciudad

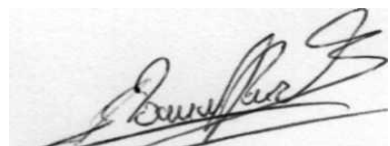
De mi consideración.

Por medio del presente, cúplame hacer llegar a usted un atento y cordial saludo a la vez, que le deseo el mejor de los éxitos en el desempeño de tan importantes funciones.

Yo Paul Esteban Pérez Silva con número de cédula 050324782-7 egresado de la carrera de gastronomía de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, me dirijo a usted para solicitarle de la manera más comedida, se digne autorizar la difusión de la "GUÍA PARA EL USO DE ESPECERIA PARA LA PREPARACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS QUE SE OFERTAN A LOS USUARIOS DEL MERCADO CERRADO DE LA CIUDAD DE LATACUNGA" tema del proyecto de tesis, previo a la obtención, de mi título profesional como Lic. En Gestión Gastronómica.

Por la atención que se digne dispensar a mi pedido, le anticipo mis profundos agradecimientos.

Atentamente.



Paul Esteban Pérez Silva

050324782-



Recibido
04 - Marzo 2018