



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

**INVESTIGACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE LA ZONA PARA LA ELABORACIÓN  
DE UN RECETARIO VEGETARIANO PARA EL COMEDOR DEL COLEGIO  
ADVENTISTA DEL ECUADOR, SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS 2015.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Previo a la obtención del título de:**

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

**LUIS DANIEL CELI MARCILLO**

**RIOBAMBA – ECUADOR**

**2016**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar agradezco a Dios por darme la oportunidad de la vida.

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por abrirme las puertas para poder ser un profesional.

Al Colegio Adventista del Ecuador por ser parte de mi formación profesional y espiritual, gracias por permitirme realizar mi investigación en sus instalaciones.

A mi Directora de Tesis, Dra. Verónica Cárdenas y al Lic. Ronald Zurita de Tesis ya que gracias a su tiempo y dedicación se pudo realizar esta investigación.

## DEDICATORIA

No podría empezar esta dedicatoria sin mencionar a mi familia, mis padres Luis Celi y Mercedes Marcillo quienes han sido un pilar para poder llegar a donde estoy, a mis hermanos Diana, Benjamín y Carmelita por el aguante y ser los hermanos que todo el mundo quisiera tener, a mi linda sobrina “Lolita” a quien llevo en mi corazón.

Dedico también este trabajo a quienes conforman “Escuela de Vida” quienes en el anonimato son un eslabón más para una vida llena de éxito.

A todas aquellas personas que en cada etapa de mi vida llegaron en el momento más oportuno y me han ayudado a llegar a donde estoy, entre ellas mi amiga y compañera de vida mi amada Génesis Moreira, la Dra. Verito Cárdenas, gran profesional y de forma muy especial a un amigo que por cosas de la vida ya no está, Jerson Pineda.

Este trabajo es para ustedes.

Daniel Celi.

## SUMMARY

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue investigar los productos de mayor expendio en Santo Domingo de los Tsáchilas para la realización de un recetario vegetariano dirigido a los 40 estudiantes internos consumidores del comedor del Colegio Adventista del Ecuador proporcionando alternativas de preparaciones nutritivas y agradables.

El tipo de investigación es Descriptiva ya que se detallan los procedimientos utilizados para realizar la investigación; es exploratoria, porque se determinó los productos de Santo Domingo de mayor agrado para los estudiantes; de Diseño no Experimental ya que las variables no sufrieron ningún cambio.

Para reunir la información se investigó en los principales mercados de la ciudad los productos que se comercializan con mayor frecuencia, por parte de las expendedoras se llegó a determinar en un 100% que las verduras, frutas y tubérculos son los productos de mayor consumo en la ciudad; Se investigó además en los estudiantes internos del CADE sus preferencias hacia los diferentes grupos alimentarios, y se determinó porcentualmente que las leguminosas con un 74.1% son las de mayor preferencia, seguido de las frutas con un 61.53% de preferencia y las de menor preferencia son las raíces con el 34.64%, mediante encuesta se pudo obtener información acerca del criterio que los estudiantes tienen respecto a las preparaciones ofertadas en el Comedor. Posteriormente, se elaboró un recetario vegetariano basado en los productos de mayor agrado por parte de los estudiantes, proporcionándoles alternativas de preparaciones agradables y nutritivas. Se validó el recetario con un grupo de expertos previo a la entrega a las autoridades del CADE, donde el 100% estuvo de acuerdo con que es un excelente trabajo.

## Índice

1. INTRODUCCIÓN .....	12
2. OBJETIVOS .....	13
A. GENERAL .....	13
B. ESPECÍFICOS .....	13
3. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL .....	14
3.1. Santo Domingo de los Tsáchilas .....	14
3.1.1. Productos de la zona. .... ¡Error! Marcador no definido.	4
3.1.2. ¿Que es alimentación?.....	15
3.1.3. Productos Vegetales. .... ¡Error! Marcador no definido.	7
3.1.3.1. Banano (Orito).....	1717
3.1.3.2. Maracuyá .....	18
3.1.3.3. Palmito .....	18
3.1.3.4. Yuca.....	19
3.1.3.5. Malanga.....	19
3.1.3.6. Piña.....	20
3.1.3.7. Papaya .....	20
3.1.3.8. Ají .....	21
3.1.3.9. Naranja .....	21
3.1.3.10. Limón (Meyer, Sutil, Mandarina) .....	22
3.1.3.11. Tomate de Árbol.....	22
3.1.3.12. Acelga .....	23
3.1.3.13. Brócoli .....	23
3.1.3.14. Coliflor .....	23
3.1.3.15. Nabo.....	23
3.1.3.16. Pepinillo.....	24
3.1.3.17. Pepino.....	24
3.1.3.18. Col (Blanca, Morada).....	24
3.1.3.19. Lechuga (Crespa, Romana, Criolla).....	24
3.1.3.20. Espinaca .....	25

3.1.3.21.	Tomate.....	255
3.1.3.22.	Vainitas .....	256
3.1.3.23.	Zucchini.....	256
3.1.3.24.	Zambo .....	266
3.1.3.25.	Zapallo.....	266
3.1.3.26.	Cebolla (Blanca, Colorada, Perla) .....	266
3.1.3.27.	Choclo.....	26
3.1.3.28.	Apio .....	27
3.1.3.29.	Cilantro .....	27
3.1.3.30.	Perejil .....	27
3.1.3.31.	Ajo .....	27
3.1.3.32.	Sangorache.....	28
3.1.3.33.	Hojas de Naranja.....	28
3.1.3.34.	Albahaca .....	28
3.1.3.35.	Romero .....	28
3.1.3.36.	Manzanilla .....	29
3.1.3.37.	Hierbaluisa.....	29
3.1.3.38.	Sábila .....	29
3.1.3.39.	Frijol (Rojo, Blanco) .....	29
3.1.3.40.	Habas.....	30
3.1.3.41.	Arvejas .....	30
3.1.3.42.	Aguacate.....	30
3.1.3.43.	Borojón.....	30
3.1.3.44.	Plátano (Maqueño, Maduro).....	31
3.1.3.45.	Uvas .....	31
3.1.3.46.	Pitahaya.....	31
3.1.3.47.	Sandía .....	32
3.1.3.48.	Melón.....	32
3.1.3.49.	Mandarina .....	32
3.1.3.50.	Coco .....	32
3.1.3.51.	Manzana.....	333
3.1.3.52.	Kiwi .....	333

3.1.3.53.	Pera.....	333
3.1.3.54.	Frutilla.....	344
3.1.3.55.	Naranja.....	344
3.1.3.56.	Guayaba.....	344
3.1.3.57.	Mora.....	344
3.1.3.58.	Babaco.....	355
3.1.3.59.	Granadilla.....	355
3.1.3.60.	Rábano.....	355
3.1.3.61.	Papa.....	355
3.1.3.62.	Remolacha.....	366
3.1.3.63.	Zanahoria Blanca.....	366
3.1.3.64.	Papa Nabo.....	366
3.1.3.65.	Camote.....	37
3.1.3.66.	Jengibre.....	37
3.2.	CADE - Colegio Adventista del Ecuador.....	¡Error! Marcador no definido.
3.2.1.	La base de la alimentación de los Adventistas del Séptimo Día..	¡Error! Marcador no definido.8
3.3.	Recetario.....	¡Error! Marcador no definido.9
3.3.1.	Tipos de recetario.....	¡Error! Marcador no definido.
3.3.2.	Partes de un recetario.....	¡Error! Marcador no definido.
3.4.	Menú.....	¡Error! Marcador no definido.
3.4.1.	Tipos de menú.....	¡Error! Marcador no definido.
3.4.2.	¿Qué son los ciclos de menús?.....	¡Error! Marcador no definido.
3.5.	¿Qué es vegetarianismo?.....	¡Error! Marcador no definido.
3.5.1.	Características de un vegetariano.....	¡Error! Marcador no definido.
3.5.2.	Tendencias vegetarianas.....	¡Error! Marcador no definido.
3.5.3.	Efectos de la alimentación en la salud.....	¡Error! Marcador no definido.
3.5.4.	Filosofía e influencias religiosas.....	¡Error! Marcador no definido.
4.	PREGUNTAS CIENTÍFICAS.....	¡Error! Marcador no definido.
5.	METODOLOGÍA.....	¡Error! Marcador no definido.
5.1.	Localización y Temporización.....	¡Error! Marcador no definido.
5.2.	Variables.....	¡Error! Marcador no definido.



5.2.1.	Identificación.....	¡Error! Marcador no definido.
5.2.2.	Definición.....	¡Error! Marcador no definido.
5.2.3.	Operacionalización de variables.....	¡Error! Marcador no definido.
5.3.	Tipo y Diseño de Investigación.....	¡Error! Marcador no definido.
5.4.	Grupo de estudio.....	¡Error! Marcador no definido.
5.5.	Descripción de Procedimientos.....	¡Error! Marcador no definido.
6.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	¡Error! Marcador no definido.
6.1.	Productos de mayor expendio en los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, Feria Libre.....	69
6.2.	Encuesta dirigida a los Comerciantes de los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, Feria Libre.....	99
6.3.	Encuesta realizada a los estudiantes internos del CADE.....	105
6.4.	Validación del recetario por un grupo de expertos.....	122
6.5.	Presentación de la Propuesta.....	¡Error! Marcador no definido.
VII.	CONCLUSIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
VIII.	RECOMENDACIONES.....	¡Error! Marcador no definido.
IX.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	¡Error! Marcador no definido.
X.	ANEXOS.....	191

#### ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 01	Clasificación de los Alimentos.....	16
Tabla 02	Tipos de Recetario.....	39
Tabla 03	Partes de un Recetario.....	40
Tabla 04	Tipos de Menú.....	41
Tabla 05	Tendencias Vegetarianas.....	46
Tabla 06	Operacionalización de variables.....	62

## ÍNDICE DE CUADROS:

<b>Cuadro 01 Descripción de procedimientos .....</b>	<b>66</b>
<b>Cuadro 02 Alimentos expendidos en el Mercado Municipal .....</b>	<b>69</b>
<b>Cuadro 03 Alimentos expendidos en el Mercado Unión y Progreso .....</b>	<b>82</b>
<b>Cuadro 04 Alimentos expendidos en el Feria Libre.....</b>	<b>92</b>
<b>Cuadro 05 Regiones de donde provienen los productos que se expenden en los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, Feria Libre .....</b>	<b>99</b>
<b>Cuadro 06 Grupos de alimentos que se comercializan en mayor cantidad en este Mercado</b>	<b>101</b>
<b>Cuadro 07 Razones por las que los productos se comercializan en mayor cantidad .....</b>	<b>103</b>
<b>Cuadro 08 Alimentos que conocen y consideran agradables (Verduras) .....</b>	<b>105</b>
<b>Cuadro 09 Alimentos que conocen y consideran agradables (Hierbas/ Especias) .....</b>	<b>106</b>
<b>Cuadro 10 Alimentos que conocen y consideran agradables (Leguminosas) .....</b>	<b>107</b>
<b>Cuadro 11 Alimentos que conocen y consideran agradables (Frutas) .....</b>	<b>108</b>
<b>Cuadro 12 Alimentos que conocen y consideran agradables (Hortalizas).....</b>	<b>110</b>
<b>Cuadro 13 Alimentos que conocen y consideran agradables (Tubérculos) .....</b>	<b>111</b>
<b>Cuadro 14 Alimentos que conocen y consideran agradables (Raíces) .....</b>	<b>112</b>
<b>Cuadro 15 Variabilidad del menú .....</b>	<b>118</b>
<b>Cuadro 16 Agrado del menú .....</b>	<b>119</b>
<b>Cuadro 17 Existencia de un recetario .....</b>	<b>120</b>
<b>Cuadro 18 Oferta de recetario .....</b>	<b>121</b>
<b>Cuadro 19 Validación del recetario .....</b>	<b>122</b>

## ÍNDICE DE GRÁFICOS:

<b>Gráfico 01 Efectos de la alimentación en la salud</b> .....	49
<b>Gráfico 02 Efectos de la alimentación en la salud</b> .....	52
<b>Gráfico 03 Ubicación geográfica del objeto de estudio</b> .....	60
<b>Gráfico 04 Regiones de donde provienen los productos que se expenden en los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, Feria Libre</b> .....	100
<b>Gráfico 05 Grupos de alimentos que se comercializan en mayor cantidad en este Mercado</b>	102
<b>Gráfico 06 Razones por las que los Productos se comercializan en mayor cantidad</b> .....	104
<b>Gráfico 07 Alimentos que conocen y consideran agradables (Verduras)</b> .....	113
<b>Gráfico 08 Alimentos que conocen y consideran agradables (Hierbas/Especias)</b> .....	114
<b>Gráfico 09 Alimentos que conocen y consideran agradables (Leguminosas)</b> .....	114
<b>Gráfico 10 Alimentos que conocen y consideran agradables (Frutas)</b> .....	115
<b>Gráfico 11 Alimentos que conocen y consideran agradables (Hortalizas)</b> .....	116
<b>Gráfico 12 Alimentos que conocen y consideran agradables (Tubérculos)</b> .....	116
<b>Gráfico 13 Alimentos que conocen y consideran agradables (Raíces)</b> .....	117
<b>Gráfico 14 Variabilidad del menú</b> .....	118
<b>Gráfico 15 Agrado del menú</b> .....	119
<b>Gráfico 16 Existencia de un recetario</b> .....	120
<b>Gráfico 17 Oferta de recetario</b> .....	121
<b>Gráfico 18 Validación del recetario</b> .....	122

## **1. INTRODUCCIÓN**

La zona de Santo Domingo de los Tsáchilas es eminentemente agrícola debido a su clima tropical lluvioso, esta es una característica que beneficia la producción y cosecha de una gran variedad de alimentos, sin embargo uno de los problemas que tienen los servicios de alimentación de las Unidades Educativas es que no existe diversidad en los menús ofertados a sus comedores, como sucede en el caso del Colegio Adventista del Ecuador, Institución que busca el apoyo de profesionales en el campo de la gastronomía para que asesoren al personal a cargo de la preparación de los alimentos a fin de ampliar la oferta alimentaria en el Comedor.

El servicio de alimentación de la Unidad Educativa del Colegio Adventista del Ecuador de ahora en adelante (CADE) es la única que oferta preparaciones vegetarianas y al no existir un Recetario guía donde el personal de cocina se pueda apoyar, los menús se tornan repetitivos, los comensales ya conocen con anticipación qué preparación se van a servir puesto que la oferta es la misma semana a semana, e incluso los menús no dan un aporte nutricional equilibrado para este grupo de población.

De ahí nace la necesidad de elaborar un recetario vegetariano con productos nativos que aporte las características necesarias para satisfacer las necesidades tanto psicológicas como nutricionales de los clientes, a más de abaratar costos en la materia prima y por lo tanto aumentar el nivel de satisfacción de los clientes que acuden a este servicio que son los internos de la Institución. Se promueve la utilización del recetario en la Institución basándose en la educación adventista que promulgan *“la alimentación ética moral”* en el Colegio por los principios bíblicos que los amparan.

## 2. OBJETIVOS

### A. GENERAL

Investigar los productos de la zona para la elaboración de un recetario vegetariano para el Comedor del Colegio Adventista del Ecuador.

### B. ESPECÍFICOS

- Establecer los productos que se comercializan con mayor frecuencia en los mercados “Municipal”, “Unión y Progreso” y la “Feria Libre”, de la ciudad de Santo Domingo.
- Determinar los productos de origen vegetal de mayor agrado en los estudiantes que consumen en el Comedor del CADE.
- Elaborar un recetario vegetariano en base a los productos de mayor agrado por parte los estudiantes que se alimentan en el comedor del CADE.
- Validar el recetario elaborado con un grupo de expertos previa la entrega a las autoridades del CADE.

### **3. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **3.1. SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS**

Santo Domingo de los Tsáchilas es la provincia veintitrés del Ecuador y es la cuarta más poblada a nivel nacional con un total de 368.013 habitantes de acuerdo al último Censo Nacional de población y vivienda 2010 realizado por el INEC. Se ubica a unos 133 km al oeste de la capital de la República, al filo de la cordillera limitando con las principales provincias del norte del País como Pichincha, Esmeraldas, Los Ríos, Cotopaxi y Manabí. La provincia Tsáchila tiene una altura promedio de 655msnm con un clima privilegiado para la agricultura con una temperatura promedio de 23°C. Según (BAIGET, Propuesta metodológica para el análisis de la sostenibilidad regional, 2012, pág. 171)

La ciudad está situada en un lugar estratégico que la beneficia comercialmente ya que es el punto de enlace entre la costa y sierra, haciendo de Santo Domingo la tercera ciudad con mayor movimiento del comercio por su dinamismo demográfico y funcional según (BAIGET, Propuesta metodológica para el análisis de la sostenibilidad regional, 2012, pág. 171)

##### **3.1.1. Productos de la zona.**

El comercio, la industria, la agricultura y el turismo son las actividades que sustentan la economía de esta zona. La variedad de climas favorece una agricultura diversificada gracias a su ubicación geográfica. El 27% del suelo regional es destinado a la agricultura para la producción de diversos productos. La provincia es líder como productora de yuca a nivel

nacional, cuarto productor de plátano y séptima productora de cacao, por nombrar los más destacados.

Santo Domingo es una de las principales provincias agrícolas del Ecuador y lo debe a las condiciones favorables gracias a sus tierras fértiles y climas variados, entre estas tierras se ubican en el polígono Santo Domingo, Quinindé, El Carmen y Quevedo según (Ministerio de Coordinación de la Producción, Empleo y Competitividad, 2011)

Según (BAIGET, Propuesta Metodológica para el Análisis de la Sostenibilidad Regional., 2012, pág. 184), la región de Santo Domingo constituye uno de los principales centros agroindustriales del País ya que aquí se han instalado: plantas procesadoras de aceite de palma (18 en el sector); procesadoras, empacadoras o envasadoras de yuca en diversas presentaciones (harina, almidón, congelada, fresca); de frutas como la piña, papaya, frutos cítricos, malanga; de hortalizas como palmito, tomatillo, ají, jalapeños, entre muchos otros productos que se detallarán a continuación.

### **3.1.2. ¿Qué es Alimentación?**

Según (ORELLANA, 2014, pág. 15) nos dice que “Es el proceso consciente y voluntario, en el que los seres humanos toman del exterior varios tipos de alimentos con el objetivo de recibir nutrientes necesarios para sobrevivir, esos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo elementos necesarios para sobrevivir y funcionar correctamente” Esto nos hace entender que alimentarse es un proceso fundamental, necesario y vital para la raza humana; este proceso ayuda a suplir cada necesidad y función que requiera nuestro cuerpo.

### 3.1.2.1 Clasificación de los Alimentos

(ASTIASARÁN, 2003, pág. 13) Menciona que al momento de clasificar los alimentos hay un sinnúmero de opciones, ya sea por su origen animal o vegetal o por su composición pueden ser glucídicos, lipídicos o proteicos y basándose en alimentos según su función nutritiva principal se pueden clasificar en plásticos, energéticos o reguladores. Por tal razón desde una perspectiva nutricional puede haber varias clasificaciones de alimentos.

**TABLA 01:** Clasificación de los Alimentos.

<p><b>ALIMENTOS PLÁSTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche y derivados</li> <li>• Carne, pescado y huevos</li> </ul>
<p><b>ALIMENTOS ENERGÉTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales y derivados</li> <li>• Patatas</li> <li>• Grasas y aceites</li> </ul>
<p><b>ALIMENTOS FUNDAMENTALMENTE ENERGÉTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbres</li> <li>• Frutos secos</li> </ul>
<p><b>ALIMENTOS REGULADORES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras y hortalizas</li> <li>• Frutas</li> </ul>



#### ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Azúcares y productos azucarados
- Sal
- Grasas animales y de adición
- Bebidas refrescantes, estimulantes y alcohólicas

**Fuente:** (ASTIASARÁN, 2003, pág. 14)

### **3.1.3. Productos Vegetales.**

Como ya se conoce y la ciencia lo ha confirmado, los vegetales cubren un rol muy importante para nuestra dieta diaria y según estudios no se consume ni la mitad de la cantidad recomendada diariamente. Los nutricionistas recomiendan consumir por lo menos unos 400 gramos diarios así lo dice (CASALINS, 2012, pág. 3)

#### **3.1.3.1. Banano (Orito)**

Toda la vida lo hemos consumido, en distintas preparaciones y de distintas formas. El banano o también llamado guineo es una fruta tan apreciada a nivel mundial y nuestro país lo produce en grandes cantidades según (TERÁN, Potencialidades para el Desarrollo Industrial a Partir de la Producción Agrícola En la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, 2012, pág. 17) que afirma que tres de diez bananos consumidos a nivel mundial son producidos en el Ecuador siendo el primer exportador mundial del banano de altísima calidad y gran sabor, claramente favorecido por su clima y ubicación geográfica en Santo Domingo se da otro tipo de variedad de banano llamado orito que se caracteriza por ser pequeño y tener un sabor más dulce.

### **3.1.3.2. Maracuyá**

De sabor exótico y de buen aroma, color amarillo verdoso en su estado maduro, de forma redonda y se da en zonas tropicales tales como en nuestro País. Según (TERÁN, Potencialidades para el Desarrollo Industrial a Partir de la Producción Agrícola En la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, 2012, pág. 18) más del 90% de la maracuyá importada a nivel mundial proviene del Ecuador y se la conoce como la fruta de la pasión y es semi-industrializada en el país. Gracias al clima tropical del Ecuador a esta fruta se la puede cosechar durante todo el año y obteniendo una fruta con el concentrado de acidez exacto haciéndola apetecida en todo el mundo.

### **3.1.3.3. Palmito**

De muy buena aceptabilidad en un mercado cada vez más exigente, el palmito ha sido un producto muy solicitado a nivel mundial. Según (La Hora, 2007) el cultivo comercial del palmito en el Ecuador se inició en 1987 y se tecnificó mediante enlatados y enfrascados en 1991 produciéndolo a mayor escala. Santo Domingo está considerado como la mayor zona de cultivo y exportación de palmito.

Ya lo describe (TERÁN, Potencialidades para el Desarrollo Industrial a Partir de la Producción Agrícola En la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, 2012, pág. 19) “Es un producto con alto contenido de fibras y sin colesterol, además contiene altas cantidades de hierro y calcio. Los corazones de palmito son suaves, de color marfil, textura firme y sabor delicado. Utilizado en ensaladas o como aderezo”.

#### **3.1.3.4. Yuca.**

Según (MERINO, 2009, pág. 9) científicamente se conoce a la yuca por dos tipos, estos son con el nombre de: yuca amarga *Manihot Utilissima* y yuca dulce *M. aipi*. Según (TERÁN, Potencialidades para el Desarrollo Industrial a Partir de la Producción Agrícola En la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, 2012, pág. 20) la yuca es el nombre de un arbusto familia de las Euforbiáceas, tubérculo que se consume y es base alimenticia de muchas personas en continentes como América, Asia y África. En Santo Domingo de los Colorados se da a gran escala y se la produce en grandes cantidades para su posterior exportación.

#### **3.1.3.5. Malanga.**

Según (VARAS, 2009, pág. 24) el cultivo de la Malanga pertenece a la familia de las aráceas herbáceas comestibles, sin tallo aéreo reemplazado por un tallo subterráneo corto, de este salen ramificaciones secundarias.

Según (YÁNEZ, 2007) la humanidad ha consumido malanga desde hace ya muchos siglos y nos remonta a la sociedad neolítica. Es originaria del continente Asiático al sureste del mismo para posteriormente con el tiempo llegar a América.

Según (ANDRADE P. A., 2012, pág. 1) en el Ecuador la malanga no es muy conocida, por ende su producción nacional es menor, aptas para la gastronomía en sus variedades *XanthosomaSagittifolium* y *XanthosomaViolaceum*; que a su vez son la malanga blanca y lila.

### **3.1.3.6. Piña.**

Según (ESTRADA, 2010, pág. 7) la piña es originaria de Sudamérica, específicamente de Brasil, en la época de los colonizadores españoles se la descubrió, se da en climas tropicales como en el Ecuador, familia de las *Bromeliaceae*, y su nombre científico es *Ananas Sativus*. La fruta tiene una mezcla de colores entre verde, naranja y amarillo con unas hojas verdes fuertes y gruesas.

Según (PROECUADOR, págs. 1,4), gracias al óptimo clima que tiene el Ecuador para la producción de la piña en los últimos años se ha incrementado la exportación de la misma a una gran gama de mercados. En el Ecuador se cosechan dos tipos de piña, la *Golden Sweet*, que se caracteriza por su sabor extra dulce y su cáscara dorada, y la *Ananás Comosus* que se caracteriza por tener gran cantidad de vitaminas y enzimas que ayudan al proceso de digestión. Ya sea de cualquier variedad, la piña Ecuatoriana es muy apetecida por sus valores nutricionales y la salud del cuerpo humano.

### **3.1.3.7. Papaya**

Según (ARANA, 2012, pág. 5) la papaya pertenece a la familia de las *Caricaceae* y su nombre científico es *Carica papaya linn*. Esta se da en cualquier época del año y en zonas tropicales.

Según (ARMAS, 2012, pág. 3) no se tiene muy claro el origen natal de la papaya, pero se presume que se originó en Centroamérica, específicamente entre México y Panamá. La describe como una planta herbácea, de ciclo relativamente corto. Crece en climas tropicales con temperaturas entre 18°C y 35°C. En el Ecuador se da una papaya de gran calidad e intenso sabor apetecida en el Mercado mundial.

### **3.1.3.8. Ají**

Según (BRAVO, 2013, pág. 4) al ají también se lo conoce como chile pimiento, dependiendo de la región en donde se lo consuma, es originario de América Central y América del Sur y es de la misma familia que la berenjena, cereza de invierno, papa, tomate de árbol y tomate. Por su variedad de climas, en Ecuador se dan variedades de ajíes, con intensidad de picor y sabor. (RAMÍREZ, 2009) Lo describe en su artículo de periódico como un producto de alto sabor, fuerte y picante, dice que el ají es una importante fuente de nutrientes y un gran potenciador de sabores en su utilización gastronómica. En la zona de Santo Domingo se ha impulsado su exportación a diferentes países como Norteamérica y el continente Europeo, dando un ají de calidad y gran sabor.

### **3.1.3.9. Naranja**

Según (MARLENE, 2013, pág. 16) es una fruta cítrica carnuda de forma redonda con cascara más o menos gruesa, en su interior está formada por gajos llenos de jugo ricos en vitamina C, obtenida del árbol de naranjo (*Citrus aurantium*). Existen varios tipos de naranja entre ellas la nacional y la americana que se comercializan en el País.

Según (MORÁN, 2010, págs. 3,4) la naranja tiene una gran fama como reina de las frutas y se le dan usos dietéticos y terapéuticos, es una fruta rica en vitaminas necesarias para el cuerpo tales como son la vitamina C, A, B1 y B2, y sales minerales como el potasio, calcio y fósforo, haciendo de esta una fruta muy demandada en todo el mundo. La naranja posee propiedades diuréticas, preventivas y curativas, estimula el sistema nervioso y es muy utilizada para el control de enfermedades como las convulsiones, jaquecas, calambres e insomnio. Los nutricionistas y naturistas recomiendan tomar por lo menos dos vasos de

jugo de naranja para mejorar la salud de la persona. Las hojas de naranja también se suelen utilizar para infusiones y aromatizantes en las comidas.

#### **3.1.3.10. Limón (Meyer, Sutil, Mandarina)**

El limón es una de las frutas más utilizadas en las cocinas de todo el mundo. Es un producto cítrico de gran sabor y aroma. Según (HUERA, DETERMINACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y QUÍMICAS DEL LIMÓN SUTIL (*Citrus aurantifolia* Swingle)., 2006, pág. 4) El limón tiene una gran cantidad de especies y variaciones, tiene sus orígenes en el Sudeste Asiático. Según (COMERCIO, 2011) en su artículo dice que el limón es un producto que se encuentra durante todo el año en los mercados ecuatorianos, pero tiene mayor auge en los meses de Septiembre a Febrero, lo describe de forma redonda o esférica, muy jugoso y ácido y contiene grandes cantidades de vitamina C. Muy utilizado en la gastronomía y en la medicina como purificador del cuerpo.

#### **3.1.3.11. Tomate de Árbol**

Según (LUCA, 2010, pág. 9) lo describe de la siguiente manera; de forma ovoide cubierto por una cascara gruesa de sabor amarga, color rojiza, de pulpa amarilla de sabor agridulce. Por su acidez tiene una vida útil de 14 a 18 días sin refrigeración y en refrigeración puede durar hasta 88 días.

En el Ecuador su uso gastronómico es muy limitado ya que se lo utiliza más en jugos como bebidas y para la elaboración de ajíes. Según (DIARIO, 2013) considera que el Tomate de árbol al igual que otras frutas es de gran importancia para la dieta diaria del ser humano ya que contiene una gran cantidad de vitaminas tales como la vitamina A, B6, C y E, y rico en hierro y potasio. Esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo.

### **3.1.3.12. Acelga**

Según (FERNANDO, 2014, pág. 9) dice que La acelga (*Beta vulgaris* L), es una especie introducida que llegó a América con los españoles, originaria de Europa y que fue comercializada y utilizada por las civilizaciones del Mediterráneo oriental hace 2500 años. Los primeros informes que se tienen de esta hortaliza la ubican en la región del Mediterráneo y en las Islas Canarias. Muy apetecible por la gran cantidad de vitaminas y minerales que aportan a la dieta humana y por sus aportes gastronómicos.

### **3.1.3.13. Brócoli**

Según (LÓPEZ Z. E., 2013, pág. 5) El brócoli tiene un parecido al coliflor, tiene una inflorescencia ya sea compacta o ramificada y expandida, hojas finas y menos numerosas. Los tallos florales son carnosos y gruesos, también utilizados en la cocina desde la antigüedad.

### **3.1.3.14. Coliflor**

Según (MORALES, 2012, pág. 5) nos explica que la coliflor tiene una raíz profunda de entre 50 a 110 centímetros de profundidad, tiene un tallo pequeño y hojas largas. La parte que se consume es la cabeza y esta se encuentra en la parte final de tallo.

### **3.1.3.15. Nabo**

Según (ZAMBRANO, 2013, pág. 5) el Nabo se caracteriza por ser una raíz carnosa y cónica de color blanquecina, se utiliza mucho en la gastronomía para salteados.

### **3.1.3.16. Pepinillo**

Según (JACQUELINE & ÀNGELES, 2007, pág. 20) el pepinillo es originario del sur a Asia y el lugar donde se originó y se cultivaba era en la India hace más de 3000 años. Por los viajes de la época se empieza a cultivar en Grecia, luego se extiende a Roma y finalmente llega a China siendo los romanos quienes lo empezaron a cultivar a gran escala. Fue Cristóbal Colon quien lo trae a América.

### **3.1.3.17. Pepino**

Según (MACÍAS, 2015, págs. 5,6) al igual que el pepinillo sus orígenes se encuentran al sur de Asia, extendiéndose por todo el continente y posteriormente por el resto de Europa. Se lo puede consumir en todos sus estados de madures. Aunque su cultivo normalmente es antes de su madurez.

### **3.1.3.18. Col (Blanca, Morada)**

Según (SOLÍS, 2012, pág. 7) la col o también conocido como repollo tiene sus orígenes en Europa en la zona del mediterráneo. En los lugares donde más se la consume es los países de clima frío y templado. Existen más de 380 géneros y casi 3000 especies y una familia cercana de la col es el brócoli y la coliflor. Menciona también que la col es una de las hortalizas más consumidas dentro de la dieta humana.

### **3.1.3.19. Lechuga (Crespa, Romana, Criolla)**

Según (TOAPANTA, 2013, págs. 5,6) el cultivo de la lechuga se remonta al imperio Egipto pero también encontramos otras variedades a lo largo del mediterráneo variando el tipo de lechugas por el clima y la forma de cultivos. Tiene muchos beneficios por sus



propiedades refrescantes, rica en vitaminas del grupo A, B y C. Muy apreciada en la gastronomía como ingrediente para ensaladas.

### **3.1.3.20. Espinaca**

El siguiente autor (BALDEÓN, 2013, pág. 7) lo relata como un producto muy rico en sus propiedades nutricionales y también por su carácter regulador, debido a sus elevados contenidos de vitaminas y minerales y su gran cantidad de agua.

### **3.1.3.21. Tomate**

(TIGSE, 2009, págs. 5,6) Manifiesta que este producto se originó a lo largo de todo el pueblo andino. Es una hortaliza de más de dos metros de altura su fruto es de color rojizo ovalado. Muy apreciado en la gastronomía por las vitaminas y minerales que aportan a la dieta humana.

### **3.1.3.22. Vainitas**

Según (RECALDE, 2005, págs. 6,7) tiene sus orígenes en México, Bolivia, Perú, Guatemala y Ecuador, se tienen registros de que se la cultivaba hace más de 5000 años a.C. Es un producto muy apreciado en América por su composición nutricional y su cultivo se ha intensificado gracias a que se adapta a diferentes climas.

### **3.1.3.23. Zucchini**

(MARTINEZ, 2015, págs. 3,4) Manifiesta que no se tienen registros claros del origen de este calabacín, pero lo que sí se sabe es que Colón lo trajo a América y en Ecuador gracias a su clima y su suelo es un producto que se puede cultivar durante todo el año si se cuenta con un sistema de riego adecuado.

#### **3.1.3.24. Zambo**

(PALACIOS., 2012, págs. 7,8) Manifiesta que el origen del zambo es incierto pero se presume que fue en México ya que el nombre que se le da viene de esa cultura. El otro origen que se le otorga es en Perú. El zambo es una planta rastrera y lo que se consume de esta es su fruto que es redondo y de cascara gruesa.

#### **3.1.3.25. Zapallo**

Según (LÓPEZ M. M., 2012, pág. 14) dice que el zapallo es un hortaliza rastrera que pueden alcanzar hasta 10 metros de longitud. Dependiendo de la variedad del zapallo su fruto puede ser verdes o amarillo intenso, en el interior de este se encuentra un espacio en donde se almacenan todas la semillas.

#### **3.1.3.26. Cebolla (Blanca, Colorada, Perla)**

(CHANALATA, 2013, pág. 3) Manifiesta que el cultivo de la cebolla se remonta a épocas muy antiguas en donde se la consumía como alimento y medicina. Se tiene registros que se la utilizaba como aliento en el antiguo Egipto e inclusive se tiene una referencia en el éxodo de la biblia. Fue Cristóbal Colón quien la introdujo en América. La cebolla se caracteriza por ser un bulbo que se forma de capas y dependiendo del tipo de cebolla estas van a ser alargadas o redondas.

#### **3.1.3.27. Choclo**

(RODRÍGUEZ, 2014, pág. 4) Manifiesta que el choclo es alargado y cilíndrico se lo cosecha en mazorcas. Nutricionalmente aporta almidón, fibra, grasas, proteínas, ceniza y

azucres. En el Ecuador es un producto importante dentro de la dieta diaria y se lo consume en harinas y en mazorcas.

### **3.1.3.28. Apio**

(BONILLA, 2012, pág. 18) Manifiesta que tiene una altura de entre 30cm a 100cm, sus hojas son verdes y brillantes y tiene una raíz carnosas y bulbosa. Se lo consume desde la antigüedad y es famosa por su propiedad diurética y regular la presión arterial. Utilizado en la cocina como especia.

### **3.1.3.29. Cilantro**

Según (FARID CAMILO RIVERA, 2014, pág. 18) el cilantro es familia del apio, es de un crecimiento inicial lento y luego se acelera notablemente. Toda la planta se conforma de aceites que se encuentran encapsulados en su interior y que se liberan cuando se rompen.

### **3.1.3.30. Perejil**

Según (BONILLA, 2012, págs. 23,24) el perejil pertenece a la familia de las dicotiledóneas, tiene una altura de entre 40 y 60 centímetros, la describe como glabra, rústica y sobre todo aromática, esencial para dar el último toque en las comidas ecuatorianas.

### **3.1.3.31. Ajo**

(OLMEDO, 2001, págs. 7,8) Manifiesta que el ajo pertenece a la misma familia que la cebolla, no se sabe con seguridad desde hace que tiempo se la cultivaba ni que cultura la utilizaba. En la antigüedad se utilizaba el ajo como medicina. Es un producto que se adapta

fácilmente a cualquier clima por eso es que se ha comercializado a nivel mundial siendo parte de la dieta diaria de la humanidad.

### **3.1.3.32. Sangorache**

(FIGUEROA, 2011, págs. 12,13) Manifiesta que en nuestro país se lo conoce con diferentes nombres como el amaranto o ataco, esta planta es originaria de Persia y se caracteriza por tener un color rojo sangre, se la utiliza en infusiones y en la antigüedad se la utilizaba por sus características medicinales.

### **3.1.3.33. Hojas de Naranja**

(ANDRADE & MENDOZA, 2012, págs. 17,18) Menciona que lo apreciable de estas hojas es su aroma y el ácido cítrico que sirve como conservante y aditivo para infusiones, bebidas refrescantes y aromatizantes en diferentes preparaciones culinarias.

### **3.1.3.34. Albahaca**

(RUIZ, GARCÍA, & ESPINOZA, 2013, págs. 2,3,4) Mencionan que su nombre proviene de la palabra griega okimon que hace referencia a su aroma. Planta herbácea apreciada por su gran aroma y utilizada también en la medicina.

### **3.1.3.35. Romero**

Según (OROZCO, 2010, págs. 4,5) nos menciones que la historia del romero se remonta a épocas muy antiguas gracias a sus propiedades, medicinales, gastronómicas y por su aroma. Sus orígenes se encuentran en los paises limitantes al mediterráneo.

### **3.1.3.36. Manzanilla**

(ANDRADE & MENDOZA, 2012, págs. 26,27) Menciona que es una planta herbácea, crece alrededor de 50 cm. se caracteriza por tener pequeñas flores blancas y amarillas, es de fuerte aroma. Tiene propiedades microbianas y se la consume en infusiones.

### **3.1.3.37. Hierbaluisa**

Según (ANDRADE & MENDOZA, 2012, págs. 18,19) posee varios nombres comunes dentro del Ecuador como limonera, limoncillo. La hierbaluisa es una hierba perenne de hojas alargadas y estas crecen de entre 60 centímetros a 1.50 metros. Se la consume en infusiones y se la utiliza por sus propiedades medicinales.

### **3.1.3.38. Sábila**

Según (MENDOZA, 2004, pág. 1) es una planta también conocida como el aloe vera y pertenece a la familia de las liliáceas. Tiene muchas variedades ya que actualmente se crean muchos híbridos, apreciados por su composición y propiedades medicinales.

### **3.1.3.39. Frijol (Rojo, Blanco)**

Según (ELIAS, 2010, págs. 4,5) el frijol es uno de los productos más utilizados en la dieta del latino y más aún en Centro América, esta leguminosa tiene una característica nutricional importante y es que tiene un efecto suplementario sobre las dietas que se conforman por cereales.

#### **3.1.3.40. Habas**

(YÁNEZ G. , 2013, págs. 4,5) Menciona que el este producto se cultivaba en los límites del Mediterráneo y posteriormente se extendió por toda Europa y Asia. Llego a América con el descubrimiento del nuevo mundo.

#### **3.1.3.41. Arvejas**

Según (NAVARRETE, 2005, pág. 19) es incierto el lugar de origen de este producto pero se considera que pudo ser en Etiopía, la zona oriental del Mediterráneo y Asia Central. En América fue introducida por los españoles. Es parte importante en la dieta de los ecuatorianos.

#### **3.1.3.42. Aguacate**

(ELÍAS, 2011, pág. 1;7) Menciona que el aguacate o también conocido como palta ha ido incrementando su consumo por su sabor exótico en países del primer mundo. Es un producto en forma de pera, dependiendo de la variedad la piel puede ser lisa o rugosa.

#### **3.1.3.43. Borojó**

Según (MAURA AMÉRICA TORREZ AGUIRRE, 2013, págs. 5,6) 5.6 El Borojó es originario de la selva de Colombia y se adapta bien desde 0 a los 500 msnm. Se lo cultiva en forma silvestre para posteriormente ser comercializado. Esta fruta es la reina de las frutas exóticas y es consumida por que vulgarmente se cree que realza la potencia sexual.

#### **3.1.3.44. Plátano (Maqueño, Maduro)**

Según (ALEX FABRICIO OROZCO COLLAGUAZO, 2011, pág. 23) el origen de esta fruta se encuentra en Asia y fue llevada a América en el descubrimiento del nuevo mundo. En la actualidad esta fruta se comercializa y exporta a gran escala en el Ecuador.

#### **3.1.3.45. Uvas**

(MARÍA VERÓNICA ROMERO CÁRDENAS, 2002, págs. 41,42,43,44) Manifiesta que esta fruta es utilizada desde la antigüedad, la consumían solo las clases de la alta sociedad y se la conocía como la fruta de los dioses. Es una planta silvestre que se adapta a un sinnúmero de climas y esto hace que cada país produzca un tipo de uva, se pueden clasificar por su semilla, color, sabor, etc. de la uva se hacen diferentes productos como el mosto o zumo natural, agraz o jugo, jugo concentrado de uva, uva congelada, uvas pasas, vino, cremas, mermeladas etc.

#### **3.1.3.46. Pitahaya**

Según (TAPIA, 2013, págs. 6,7) dice que en el Ecuador este producto a incrementado su producción y exportación a los mercados europeos por sus altos estándares de calidad. Uno de los lugares bendecidos para el cultivo de esta fruta es Santo Domingo de los Colorados. La Pitahaya es conocida por acelerar el proceso de digestión en el organismo y por su sabor tropical. Es dulce y la pulpa es parecida a la granadilla, la cascara es de color amarillo verdoso cuando es joven y amarillo intenso en su estado de madurez.

### **3.1.3.47. Sandía**

Según (ALVERDI, 2012, pág. 4) el origen de la Sandía se encuentra en África Tropical para luego ser distribuida a Europa y posteriormente fue traída a América en su descubrimiento. En la actualidad los lugares donde se la produce en mayor escala son en América y Europa. Esta fruta es verde claro u oscuro en su cascara o piel, la pulpa es de color rojo y las semillas se encuentran distribuidas en su interior.

### **3.1.3.48. Melón**

Según (JERSY, 2014, pág. 8) el origen de esta fruta está dividido en dos continentes, África y Asia pero es en Asia en donde existe mayor variedad de esta fruta. Esta hortaliza es muy apreciada por su dulce sabor, es una planta rastrera y la variedad de su fruto depende del tamaño y varían de color verde a amarillo intenso.

### **3.1.3.49. Mandarina**

(ENRIQUEZ, 2011, págs. 4,5;8) Menciona que el origen de esta fruta es incierto, pero el primer registro que se tiene es en la Florida en el año 1876 en el cual se la llama por primera vez como mandarina y es aquí donde se empezaron a practicar los cultivos híbridos. Desde ese año se empezó a comercializar y posteriormente a exportar a todo el mundo. El fruto contiene alrededor de 6 semillas en su interior y está dividido por gajos que encapsulan líquido de sabor dulce cítrico y color anaranjado.

### **3.1.3.50. Coco**

Según (ROQUE, HERRERA, & CRUZ, 2005, pág. 54;56) el cocotero es una planta que tiene mucha importancia dentro de la historia del hombre, este produce alimento, bebida y



otros usos domésticos. Es un producto muy apreciado en las zonas tropicales. Por lo general crecen en los límites costeros cerca de la línea del Ecuador. Su fruto es de color blanco y contiene agua, protegido por una cascara gruesa y muy dura de color café.

#### **3.1.3.51. Manzana**

(CABRERA, 2011, pág. 5) Menciona que no se tiene conocimiento exacto del origen de la manzana pero probablemente pudieron haber nacido en el cruce de varias especies de manzanos europeos y asiáticos. Esta fruta se cree que es tan antigua como la humanidad y es el fruto más cultivado en todo el mundo. Tiene una facilidad de adaptación a diversos climas y suelos, su valor nutricional es elevado y aporta fibra para la dieta humana.

#### **3.1.3.52. Kiwi**

Según (LUIS ALVERTO MIELES, 2008-2009, pág. 14) esta planta es originaria de Asia y crece de forma espontánea y posteriormente pasó a Nueva Zelanda en donde se la empezó a cultivar a gran escala y es aquí en donde se lo bautiza como kiwi en honor al pelaje animal más representativo de esta región. Este fruto tiene forma de huevo de color verde-marrón, su fruto o pulpa es de color verde agua y en el centro se aclara.

#### **3.1.3.53. Pera**

(CABRERA, 2011, pág. 8) Menciona que la pera se cultivaba desde tiempos muy remotos probablemente en los años 1000 o 2000 a.C. Esta fruta proviene de la Europa Oriental y el Asia Occidental. La pera es de color verde pero dependiendo de su especie el color verde varia en diferentes tonos, la pulpa es blanca y la textura es arenosa.

#### **3.1.3.54. Frutilla**

(GARCIA CAJAMARCA GABRIELA LILIANA, 2010, págs. 6,7) Menciona que la frutilla es una fruta que contiene poca cantidad de calorías. También aporta gran cantidad de fibra que favorece al tránsito intestinal, en el mundo también se la conoce por ser un fruto exótico y protectora de las células sanguíneas.

#### **3.1.3.55. Naranjilla**

Según (FLORES, 2014, pág. 3) el origen de la naranjilla se encuentra entre Popayán (Colombia) y Loja (Ecuador) y su cultivo se remonta a épocas coloniales. En la actualidad esta fruta se ha distribuido por toda la zona tropical de Latino América. Su color es anaranjado y su pulpa es amarilla de sabor muy fuerte y cítrico.

#### **3.1.3.56. Guayaba**

Según (GAGÑAY, 2010, págs. 19,20) la guayaba se originó en las zonas tropicales de América y actualmente se la puede encontrar en cualquier zona tropical o subtropical del mundo, se adapta a distintas condiciones climáticas a pesar de ser tropical variando esto en distintas formas y tipos de guayaba. La forma del fruto depende de las variedades y de esto depende también el color, la pulpa y la cascara. En el Ecuador se la produce a gran escala en la provincia de Santa Elena.

#### **3.1.3.57. Mora**

(CASTILLO, 2013, pág. 4) Menciona que esta fruta es nativa de los Andes del Ecuador y también de países de América – Inter tropical y su cultivo se ha incrementado en el Ecuador por la gran demanda que tiene de industrialización de la misma. Se caracterizan

por ser pequeñas y formarse de esferas unidas una de la otra. Son de color morado oscuro y su sabor es cítrico.

#### **3.1.3.58. Babaco**

(MALDONADO, 2011, págs. 1,2) Menciona que esta fruta es originaria de los valles subtropicales de la zona alta del Ecuador. El babaco tiene forma alargada y aristas de cinco lados. El consumo de esta fruta se ha convertido en algo tradicional en el Ecuador por su agradable sabor y la facilidad al consumirlas ya sea en fruta o en alguna preparación.

#### **3.1.3.59. Granadilla**

(VELASQUEZ, 2009, pág. 60) Menciona que el origen de la granadilla esta en los valles tropicales de la zona baja del Ecuador. Esta fruta es consumida por niños de edad temprana ya que tiene muchas vitaminas y minerales que la hacen más apreciada para la dieta humana.

#### **3.1.3.60. Rábano**

Según (FERNÁNDEZ, 2013, pág. 5) nos dice que el origen del rábano se encuentra en los límites del mediterráneo dándonos a entender que su producción data desde épocas muy antiguas. Tiene propiedades diuréticas y antiescorbúticas, ayuda en la indigestión y flatulencias. Es de color rojo en su cascara y por dentro su pulpa es de color blanca.

#### **3.1.3.61. Papa**

Según (PANOLUISA, 2014, pág. 5) Es uno de los productos agrícolas de mayor producción en el Ecuador y la forma en que se consume es en su estado fresco, existen

diversos tipos de papas. Este producto es netamente andino y muy apreciado a nivel mundial.

#### **3.1.3.62. Remolacha**

Según (TUBÓN, 2011, pág. 19) el origen de la remolacha está en la zona sur de Europa específicamente en Italia. En la antigüedad aparte de comerse la raíz también se consumían las hojas que tienen un sabor similar a las espinacas. En el siglo XIX fue cuando se dejó de consumir como alimento y en su lugar se empezó a producir azúcares y alcohol. Con el descubrimiento del nuevo mundo se trajo este producto al nuevo mundo.

#### **3.1.3.63. Zanahoria Blanca**

Según (COYBER, 2012, págs. 1,2) nos dice que se presume que el origen de este producto se encuentra en Asia Menor, es una planta bianual pero se cultiva en todo el año. La raíz, que es lo que se consume esta pigmentada de caroteno (futura vitamina A) esta es la que le da ese color anaranjado, violeta o amarillo. Se la consume en fresco o de forma industrial en distintas preparaciones.

#### **3.1.3.64. Papa Nabo**

(EDIDITH, 2011, págs. 1,2) Menciona que es una hortaliza que se consume la raíz. Su consumo puede ser en crudo o cocido, es utilizada en varias preparaciones. En el Ecuador se encuentran pocas variedades de este producto. En el mundo existen más de 3000 especies. Los orígenes del papa nabo son inciertos pero se atribuye su origen en Europa y Asia.

### **3.1.3.65. Camote**

(DELGADO, 2015, págs. 5,6) Menciona que este producto es originario de la zona tropical de América y posteriormente se ha distribuido a las zonas más templadas en el mundo, es una excelente fuente de carbohidrato.

### **3.1.3.66. Jengibre**

Según (TORRES, 2012, pág. 6) menciona que esta raíz es muy apreciada por su sabor y aroma intenso picantes y dulces. Las zonas donde crece son lugares tropicales. Es originario de la India Oriental. Se lo utiliza por sus propiedades medicinales y por ser un ingrediente indispensable para la cocina oriental.

## **3.2. CADE - COLEGIO ADVENTISTA DEL ECUADOR**

El Colegio Adventista del Ecuador – CADE se formó en 1965 pero oficialmente se inauguró en 1968 por la Organización Adventista entre los cuales se puede nombrar a pioneros como Merlin Eberhardt y Climaco Guzman ambos misioneros.

El CADE se ubica en la ciudad de Santo Domingo de los Tsáchilas en el Km 14 1/2 vía Quevedo y cuenta con extensas áreas verdes siendo en la actualidad una institución de mucho prestigio por la historia y sus logros académicos y científicos.

Una de las características de todas las instituciones Adventistas es la alimentación vegetariana, es decir, que tienen la norma de que en ningún comedor de estas instituciones se sirva carne de ningún tipo, debido a los principios bíblicos. (VINUEZA, 2015).

### **3.2.1. La base de la alimentación de los Adventistas del Séptimo Día.**

Los Adventistas se rigen a los mandatos divinos que se encuentran en la Biblia y analizan el tema de la alimentación desde un punto cristiano, alegando que Dios impuso el vegetarianismo desde la creación diciendo que es la “dieta original” de Dios. Con lo dicho anteriormente se asume que Dios creó al ser humano sin la necesidad de consumir alimentos de origen animal, esto es apoyado con otra postura de base científica en la cual se asegura que la dieta vegetariana es la mejor y más saludable.

Según los Adventistas Dios estableció que el hombre tenga una dieta basada en semillas, cereales, frutas frescas y secas. Pero una vez que entró el pecado en Edén las reglas cambiaron. Basándose en la Biblia, los animales que Dios prohibió comer son camellos, conejos, liebres y cerdos, pero sí podían consumir aquellos con pesuña hendida que sean rumiantes, como por ejemplo la vaca. Las aves se pueden consumir siempre y cuando estas no sean inmundas; por otro lado los mariscos no se incluyen dentro de la dieta ya que se consideran inmundos.

Dios permitió el consumo de carne por la entrada del pecado al mundo, pero aun así, existe un grupo de personas que aún conservan la dieta original establecida por Dios, el vegetarianismo. Así lo dice (CACCIABURE, La alimentación de los Adventistas del Séptimo Día como modelo de una Dieta Ovolacteovegetariana., 2005, pág. 19) que obedecer estas reglas para los adventistas es otra forma de adorar a Dios y al mismo tiempo obtienen un mejor estilo de vida mejorando su salud.

### 3.3. Recetario

Según (BERUETE, 2005, pág. 197) el recetario es un registro de todas aquellas recetas que un gastrónomo tiene para recopilar preparaciones de su autoría o simplemente para tener una guía. *Berute* nos dice que estas recetas se pasaban de generación en generación, de familia en familia, hasta que la cocina se fue tecnificando y la plasmaron en papel. Tan antigua es la cocina que se tienen recetarios que datan de la época del imperio Romano en el siglo 1. Un recetario consta de una debida explicación de receta, procedimientos detallados, técnicas culinarias aplicadas y dependiendo de la receta se pone hasta la historia de la preparación.

#### 3.3.1. Tipos de recetario

**TABLA 02:** Tipos de recetario.

<b>TIPOS DE COCINA</b>	<b>TIPO DE COMIDA</b>	<b>PERSONAS A LAS QUE VA DIRIGIDO</b>
Cocina creativa.	Ensaladas.	Diabéticos
Cocina moderna.	Mariscos.	Tercera edad.
Cocina tradicional.	Cocina oriental.	Niños.
Cocina casera.	Recetas rápidas.	Vegetarianos.
	Pastas.	
	Carnes.	
	Postres.	

**Fuente:** (García, 2011)

**Elaborado:** Celi. D. (2015).

### 3.3.2. Partes de un recetario.

**TABLA 03:** Partes de un recetario.

<b>Un recetario al igual que cualquier otro libro se conforma de:</b>	
<b>Título:</b>	Es donde se dejará plasmada la idea principal del libro.
<b>Introducción:</b>	En este punto se hará una breve reflexión del libro.
<b>Registro de las preparaciones de cocina:</b>	Éstas se describirán de tal forma que el lector entienda y lo pueda preparar.
<b>Las recetas serán descritas de la siguiente manera</b>	
- Nombre.	- Ingredientes.
- Tiempo de preparación.	- Cantidades.
- Técnicas aplicadas.	- Forma de preparación.

**Fuente:** (García, 2011)

**Elaborado:** Celi. D. (2015).



### 3.4. MENÚ.

Según (LOZANO, 2010) la palabra menú se utilizó por primera vez en Francia dentro de los restaurantes en el siglo XVIII. Viene del latín *minutes* que quiere decir pequeño, es decir, que los cocineros Franceses vieron factible hacer un pequeño y resumido registro de todas las preparaciones que tenían para el día. Con el único fin de facilitarle al cliente una elección al momento de hacer el pedido. Desde ahí que esta tendencia se propagó en todo el mundo para agilizar los pedidos desde el área de servicio al área de producción.

#### 3.4.1. Tipos de menú.

**TABLA 04:** Tipos de menú.

a. Menú de carnes,
b. Menú de pescados
c. Menú de entrantes
d. Menú de quesos
e. Menú de vinos.

**Fuente:** (menú, 2014)

**Elaborado:** Celi. D. (2015).

### 3.4.2. ¿Qué son los ciclos de menús?

Los ciclos de menús son series de preparaciones que se repiten cada cierto tiempo. Según (CALDERA, 2010) el objetivo de estos ciclos de menús es que sean preparaciones variadas y equilibradas nutricionalmente, estas al final el ciclo se repite. A su vez estos ciclos van a ayudar a quien los emplea a abaratar costos, ahorrar tiempo al momento de buscar información.

### 3.5. ¿Qué es vegetarianismo?

Es el tipo de alimentación o régimen alimentario que se caracteriza por la eliminación de carne y otros alimentos de origen animal en sus dietas, este a su vez tiene distintas tendencias que se diferencian por su forma de régimen alimenticio. El vegetarianismo se ha venido dando ya desde tiempo remotos y los registros que se tienen datan del siglo VI A.C., la palabra vegetariano se utilizó por primera vez en el siglo 18 para identificar a estas personas con un nombre propio que los caracterice ya que este era su estilo de vida. Antes de este siglo se llamaba *dieta vegetal* o también *dieta pitagórica*.

Se puede decir que el origen del Vegetarianismo viene de grandes movimientos o sistemas ético-religiosos y médicos en los cuales tenían el fin de mejorar el estado de salud del cuerpo o de purificación sin dejar de lado la parte ética moral y espiritual. A lo largo de la historia de la humanidad este estilo de vida tiene su base en la conducta sana, corporal y espiritual.

Según (SABATÉ, 2005, pág. 6) “La primera vez que se utilizó la palabra *vegetariano* fue en 1847 por la *Vegetarian Society of the United Kingdom* (Sociedad Vegetariana del Reino Unido). Sin embargo las dietas vegetarianas al menos al año 600 antes de Cristo,

practicadas por figuras prominentes como Pitágoras, considerado el padre del vegetarianismo, Zoroastros, el profeta Daniel o Buda. A través de la historia ha habido varios grupos religiosos que han seguido dietas vegetarianas, con distintos niveles de observancia. Sin embargo, no ha sido sino hasta el siglo XX cuando la práctica vegetariana ha empezado a ser aceptada por sus efectos positivos en la salud”.

Según (EDITORIAL, KREACTIVA, 2014, pág. 2) “Se denomina dieta vegetariana cuando no se consume ni carne ni pescado. Los motivos por los que se sigue una dieta vegetariana pueden ser económicos, religiosos, ideológicos, éticos (veganismo), ecológicos y de salud. Hay diferentes tipos de vegetarianismo. Entre ellos, en el que no se consume ningún producto procedente de un animal (vegetarianismo estricto) y aquel en el que no se consumen productos procedentes de animales excepto la leche (lactovegetarianismo), huevos (ovovegetarianismo) o miel (apivegetarianismo)”.

Según (GISPERT, El gran libro de la cocina vegetariana., 2002, pág. 7) “El interés por la cocina vegetariana es cada vez mayor en todo el mundo. Los motivos de este fenómeno son muy variados. Hay quien lo hace porque prefiere consumir menos carne, hay a quien le preocupa la calidad y la procedencia de lo que comen, hay quien ve en esta dieta la solución a los modernos problemas de alimentación mundial o de degradación medioambiental, y hay quien escoge esta opción por rechazo al sacrificio de animales, a menudo criados en condiciones de hacinamiento. Muchos vegetarianos incluyen en su dieta huevos, miel, o derivados lácteos como el queso. A quienes no consumen estos productos ni ningún otro en el que intervenga parte del reino animal se les llama vegetarianos estrictos o veganos.”

### **3.5.1. Características de un vegetariano.**

Las personas que llevan este estilo de vida se caracterizan en primer lugar por controlar muy bien lo que comen, equilibran su alimentación combinando alimentos de origen no animal para cubrir las necesidades del cuerpo.

Son personas que se preocupan de su estado de salud físico, mental y espiritual y lo logran mediante la alimentación, cubriendo así sus necesidades energéticas. Estas personas evitan la comida superflua como bebidas energéticas, refrescos, gaseosas o comida rápida.

Físicamente no sufren de sobrepeso u obesidad, tienen bajos niveles de colesterol en la sangre en comparación a las personas que comen carne, las personas vegetarianas también tienen una presión arterial más baja y también son personas que disminuyen los niveles de contraer algún tipo de cáncer, los vegetarianos por lo general no sufren de estreñimiento, son activos físicamente, no sufren de acidez en el estómago, mediante esta dieta logran bajar sus niveles de ansiedad, intranquilidad y nerviosismo.

### **3.5.2. Tendencias vegetarianas.**

De acuerdo a cada tendencia dentro de la rama del Vegetarianismo se debe variar la dieta ya que cambian mucho una de la otra haciendo indispensable la combinación y equilibrio en los alimentos cubriendo así las necesidades que requiere el cuerpo.

Según (SABATÉ, 2005, págs. 5-6) “La siguiente clasificación agrupa a todas las dietas sin carne. Normalmente se divide a su vez en otras dietas clasificadas de la siguiente manera:

- a. Lacto vegetariana: Además de los alimentos de origen vegetal se incluyen la leche y los productos lácteos.

- b. Ovo-vegetariana: Se incluyen los huevos.
- c. Ovo-lacto o Lacto-ovo-vegetariana: Se incluyen tanto los huevos como los productos lácteos.
- d. Estrictamente vegetariana: Hay un pequeño número de personas, aunque crece muy deprisa, que sigue esta dieta que excluye cualquier tipo de carne (incluidos el pollo, pescado y el marismo) y sus derivados de origen animal (huevos y leche). Muchos de los estrictamente vegetarianos son “veganos” excluyen también la miel de su dieta y no se visten con tejidos de origen animal (cuero, sedas).
- e. Frugívora: Se trata de una dieta basada en productos cuyo consumo no implica la muerte de la planta. En la práctica una dieta de este tipo se reduce a la fruta fresca, la fruta desecada (dátiles y pasas), semillas, frutos secos y algunos vegetales.
- f. Macrobióticos: Este tipo de dieta se clasifica habitualmente como vegetariana, aunque puede incluir el pescado. La dieta tiene 10 niveles, el más alto de todos consiste en no comer más que arroz integral. Hoy en día, la mayoría de las dietas macrobióticas se centran en el arroz integral y otros cereales, pero también incluyen las algas, las legumbres y los tubérculos.”
- g. Según (JIMÉNEZ, 2007, pág. 12) Crudívora: Este tipo de dieta consiste en consumir verduras, pasturas y oleaginosas de forma cruda. El interés por los efectos beneficiosos de los alimentos crudos no es reciente. Hace más de un siglo que los defensores de una dieta a base de alimentos crudos empezaron a investigar sobre el tema.

Según (CACCIABURE, La alimentación de los Adventistas del Séptimo Día como modelo de una Dieta Ovolacteovegetariana., 2005, pág. 5) clasifica las dietas vegetarianas por el grado de restricción del aporte de los alimentos de origen animal.

**TABLA 05:** Tendencias vegetarianas.

Vegetarianos	Tradicionales	Totales, Estrictos o Veganos.	
		Semi vegetarianos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lacto vegetarianos</li> <li>• Ovo vegetarianos.</li> <li>• Ovolacto vegetarianos.</li> <li>• Pescos vegetarianos.</li> <li>• Pollo vegetarianos</li> </ul>
	Nuevos Vegetarianos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adventistas del Séptimo Día</li> <li>• Yogui vegetarianos</li> <li>• Hare Krishnas o Krishnas</li> <li>• Macrobióticos</li> </ul>	
	Otros Vegetarianos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frugívoros</li> <li>• Consumidores de alimentos crudos</li> <li>• Consumidores de alimentos naturales</li> </ul>	

**Fuente:** (CACCIABURE, La alimentación de los Adventistas del Séptimo Día como modelo de una Dieta Ovolacteovegetariana., 2005, pág. 5)

### 3.5.3. Efectos de la alimentación en la salud.

En la actualidad se habla mucho de que las personas vegetarianas tienen déficits alimenticios, y se dice esto por la falta de conocimiento, es decir, que aún existen muchas personas en el mundo que ignoran que combinando ciertos alimentos vegetales se suple la necesidad de ingerir alimentos de origen animal. Es por esto que no se puede decir, “Soy vegetariano porque no como carne”, es algo que está muy de moda. Pero el ser vegetariano va mucho más allá de no comer carne, son personas que cuidan mucho su salud y lo hacen con un buen conocimiento de lo que su cuerpo requiere para estar en óptimas condiciones, es ya un estilo de vida para estas personas cuidar mucho su estado físico, mental y sobre todo espiritual.

Según (ROGER, Placer y Salud en su mesa Recetas para vivir más y mejor, 2004, pág. 5) el comer es el acto más importante en nuestro día ya que lo hacemos varias veces al día e incide en nuestra salud. Resalta que el comer es uno de los más grandes placeres que tiene el hombre pero, una cosa es comer y otra muy diferente es alimentarse correctamente.

*Roger Pamplona* habla de que nuestro cuerpo necesita dosis de Hidratos de Carbono, Grasas, Proteínas, Vitaminas y Minerales; de estos si ingerimos en pocas cantidades o a su vez en grandes cantidades, sin tomar en cuenta lo que nuestro cuerpo necesita, va a desembocar posteriormente en enfermedades.

Según (MAITRET, 2001, pág. 13) afirma que la buena salud está muy relacionada con la alimentación y esto a su vez se relaciona con la cantidad de alimento que ingerimos y esto con la calidad y contenido que llevamos a nuestra boca.

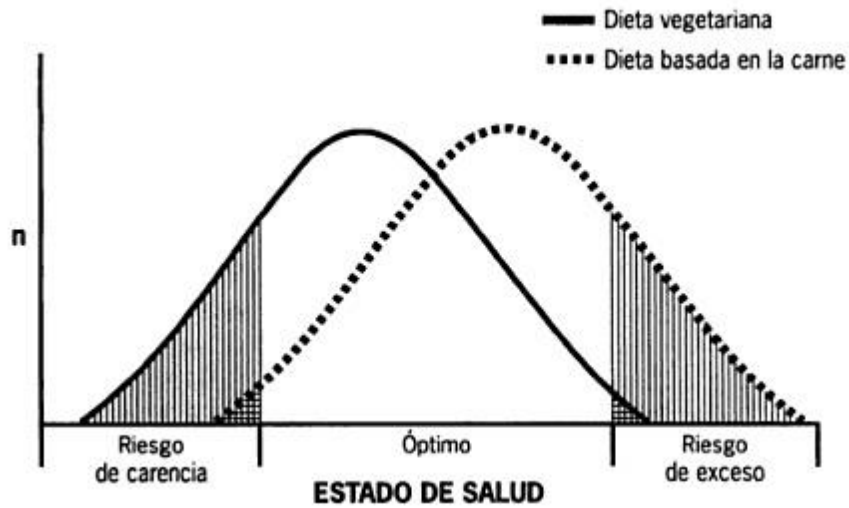
En la época de los 70 se tenía el concepto de que las personas que no consumían carne eran aquellas a quienes se etiquetaba de “anti sistema”, o también se las etiquetaba a otros movimientos de la época como los “hippies” o algún otro movimiento radical o secta con ideales religiosos. Se pensaba también que las personas que llevaban este estilo de vida eran personas que carecían de energía por la falta de aporte de cárnicos y sus derivados.

Según (JIMÉNEZ, 2007, págs. 6-8) tan bueno es el vegetarianismo que afirma que consumir una ingesta habitual de lo que comen los crudívoros se puede prevenir la artritis, la diabetes y algunos tipos de cáncer. Se dice que consumir estos alimentos crudos ayudan a eliminar toxinas gracias a la fibra que aportan esto hace que se contribuyan a reestablezca el equilibrio de sodio y potasio, de acidez, así como de alcalinidad y benefician la oxigenación de las células.

Esto fue cambiando con el pasar de los años gracias a los aportes médicos y de nutricionistas, que estudiaban el estilo de vida de los vegetarianos y notaban que reducían los niveles de contraer algún tipo de enfermedad, se llegó a la conclusión de que el exceso en el consumo de comida vegetariana y el riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad era mínimo en comparación a las personas que consumen carne que era todo lo contrario.



**GRÁFICO 01:** Efectos de la alimentación en la salud.



**FUENTE:** (SABATÉ, 2005, pág. 22).

Según (DIETÉTICA, 2009, pág. 2) “De todos los nutrientes que existen, hay una lista con los nutrientes claves para las personas vegetarianas como son la proteína, los ácidos grasos omega-3, el hierro, el zinc, el yodo, el calcio y las vitaminas D y B-12. Una dieta vegetariana puede satisfacer las ingestas recomendadas actuales para todos estos nutrientes. En algunos casos, los suplementos o los alimentos enriquecidos pueden resultar útiles por las cantidades de nutrientes esenciales que proporcionan. Una revisión basada en la evidencia científica mostró que las dietas vegetarianas pueden ser nutricionalmente adecuadas en el embarazo y que resultan positivas tanto para la salud materna como para la del bebé. Los resultados de una revisión basada en la evidencia indicaron que una dieta vegetariana está asociada con un menor riesgo de muerte por cardiopatía isquémica. Las personas vegetarianas también parecen tener niveles más bajos de colesterol, de lipoproteínas de baja densidad (LDL), una presión arterial más baja, y tasas más bajas de hipertensión y diabetes tipo 2 que la población no vegetariana. Además, las personas

vegetarianas tienden a presentar un índice de masa corporal más bajo y tasas de cáncer más bajas en conjunto.

Las características de una dieta vegetariana que pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas son la menor ingesta de grasa saturada y colesterol y la mayor ingesta de frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, productos derivados de la soja, fibra y fitoquímicos”

Ya lo dice (JIMÉNEZ, 2007, pág. 4) que se debe cuidar mucho la alimentación ya que existen algunas vitaminas como la B12, algunos aminoácidos o proteínas que por lo general solo se encuentran en alimentos de origen animal, pero que si se tiene un conocimiento completo de la nutrición se pueden reemplazar con otros de origen vegetal, de lo contrario será muy fácil caer en sus carencias.

Según (WHITE, 2007, pág. 150) “Es un error suponer que la fuerza muscular depende del consumo de alimento animal, pues las necesidades del organismo pueden satisfacerse mejor y es posible gozar de salud más robusta sin alimentos cárneos. Los cereales, las frutas, las oleaginosas y las verduras contienen todas las propiedades nutritivas para producir buena sangre. Estos elementos no son provistos tan bien ni de un modo tan completo por la dieta con carne.

Cuando se deja de consumir carne a menudo se experimenta una sensación de debilidad y falta de vigor. Muchos insisten en que eso prueba que la carne es esencial; pero se la echa de menos porque es un alimento estimulante que enardece la sangre y excita los nervios. A algunos les es tan difícil dejar de comer carne como a los borrachos renunciar al trago; y sin embargo se beneficiarían con el cambio.

Cuando se deja la carne hay que sustituirla con una variedad de cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas que sea nutritiva y agradable al paladar. Esto es particularmente necesario al tratarse de personas débiles o que estén recargadas de trabajo continuo. En algunos países donde reina la escasez, la carne es la comida más barata. En tales circunstancias, el cambio de alimentación será más difícil, pero puede realizarse. Sin embargo, debemos tener en cuenta la situación de la gente y el poder de los hábitos de vida, y guardarnos de imponer indebidamente las ideas nuevas, por buenas que sean. No hay que urgir a nadie a realizar un cambio brusco. La carne debe reemplazarse con alimentos sanos y baratos. En este asunto mucho depende de quién cocine. Con cuidado y habilidad pueden prepararse comidas nutritivas y apetitosas con que sustituir en buena parte de la carne. En todo caso, edúquese la conciencia, apélese a la voluntad, suminístrese alimento bueno y sano, y el cambio se efectuará de buena gana y en breve cesará la demanda de carne”

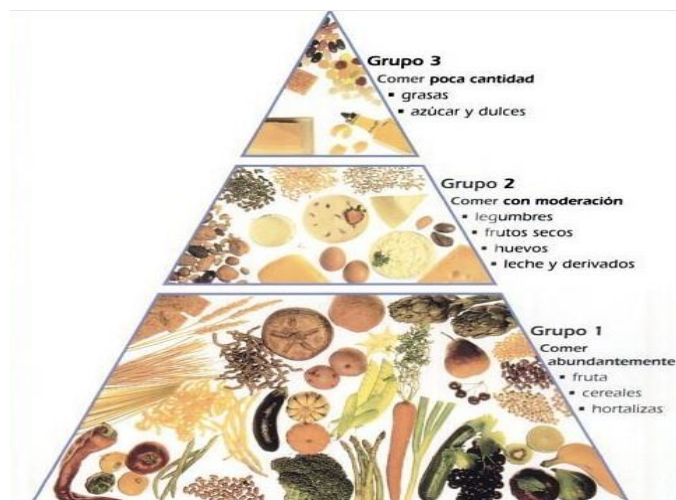
Según (ROGER, El poder medicinal de los alimentos, 2003, págs. 20,21) el ser humano tiene una buena adaptación fisiológica a distintos alimentos. De ahí se dice que el ser humanos puede comer casi lo que sea, pero científicamente si hablamos de nutrición si existen alimentos de los cuales el ser humano no puede prescindir, esto son las frutas, verduras y hortalizas frescas. Se afirma que no todas las dietas son buenas para la salud, por más que el cuerpo se adapte a ciertos alimentos que no son los ideales, tales como lo de origen animal, se van a necesitar siempre los vegetales ya que estos son los más saludables e idóneos.

La ciencia ha avanzado mucho en el área de la alimentación de origen vegetal. Se han perfeccionado métodos de análisis químicos en donde se comprueba que las frutas, cereales, legumbres y hortalizas a más de nutrientes tienen dos tipos de compuestos que no se encuentran en alimentos de origen animal.

- antioxidantes (cierto mineral y vitaminas).
- elementos fitoquímicos de acción curativa.

Es importante conocer la pirámide alimenticia ya que el desconocimiento de la misma puede ocasionar déficit de algún elemento esencial para el buen funcionamiento del cuerpo.

**GRÁFICO 02:** Efectos de la alimentación en la salud.



**Fuentes:** Pamplona, R. (1993), pág. 141.

Resulta útil tener datos generales o de nutrición y enmarcarlos en la situación concreta de cada uno para evitar consecuencias negativas por el déficit o exceso de los mismos.

- “Proteínas. Las proteínas son esenciales durante la infancia y la adolescencia, y en la edad adulta siguen siendo necesarias por su importancia clave

en el crecimiento de los tejidos celulares y la materia ósea, y por su presencia en los músculos, la piel, las uñas, el cabello o la sangre.

Las proteínas sirven también para preservar las reservas de enzimas, hormonas y anticuerpos, que regulan muchas funciones físicas esenciales, como la misma capacidad para dirigir alimentos.

Existen distintas fuentes de proteína en el campo del vegetarianismo, es bastante sencillo, hay tres grupos de alimentos considerados las principales fuentes de proteínas para quienes no comen carne: legumbres (frijoles, garbanzos y lentejas), frutos secos y semillas, y cereales; si se combinan dos de los grupos mencionados se obtienen proteínas completas”. (GISPERT, El Gran Libro de la cocina vegetariana, 2002, pág. 12)

- “Grasas. Son una forma de energía muy concentrado. Los alimentos con grasas aportan muchas calorías, son muy importantes ya que los tejidos grasos del cuerpo almacenan las vitaminas solubles en grasa A, D, E, K, todas imprescindibles para la vida.

Hay dos ácidos grasos, el linoleico y el linolénico, que el cuerpo no puede sintetizar y que por tanto necesita obtener de la alimentación.

Hay tres tipos de grasas: saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Las primeras se encuentran sobre todo en alimentos de origen animal y se mantiene solidas a temperatura ambiente, también hay grasas saturadas de origen vegetal, como las procedentes como el aceite de palma o de coco. Se las considera grasas poco saludables ya que se cree que elevan los niveles de colesterol LDL en la sangre.

Las grasas insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas) tienden a presentarse en forma líquida a temperatura ambiente presentes por ejemplo en los aceites de oliva o en los aguacates, contribuyen a rebajar los niveles de colesterol LDL, elevan el nivel del colesterol HDL.

Hay modos muy sencillos de reducir la ingesta de grasas, como usar yogurt natural o tofu sedoso en vez de crema líquida o mayonesa, y emplear leche descremada o semidescremada en vez de leche entera”. (GISPERT, El Gran Libro de la cocina vegetariana, 2002, pág. 13)

- “Hidratos de carbono. Los hidratos de carbono, uno de los nutrientes básicos, se presentan sobre todo en tres formas: monosacáridos o azúcares simples, entre ellos la glucosa y la fructosa; disacáridos, como la sucrosa, la lactosa y la maltosa; e hidratos de carbono complejos, como el almidón, la celulosa, la fibra y el glucógeno.

La dieta vegetariana incluye gran variedad de hidratos de carbono complejos, caso por ejemplo de las papas, las legumbres y todos los cereales enteros (como el trigo y el arroz), así como sus derivados (panes, harinas y pastas)” (GISPERT, El Gran Libro de la cocina vegetariana, 2002, pág. 14).

- Antioxidantes. Producidos por el organismo, se encuentran también en muchos alimentos, como el brócoli, los jitomates o las espinacas. Los antioxidantes más comunes son los bioflavonoides, presentes sobre todo en vegetales de color verde; los carotenos, en las frutas y verduras de color naranja y verde; y las vitaminas C y E.

Hay también minerales, como el cobre, el cinc, el selenio o el manganeso, con propiedades antioxidantes. La dieta vegetariana proporciona gran cantidad de estos nutrientes” (GISPERT, El Gran Libro de la cocina vegetariana, 2002, pág. 15).

- “Vitaminas. Las vitaminas son elementos químicos esenciales que el organismo necesita para funcionar a diario, desarrollarse y sintetizar otros nutrientes. Cada vitamina desempeña su papel y algunas trabajan en combinación.

Las vitaminas se dividen en dos grupos: Solubles en agua y solubles en grasa. Las primeras (las del grupo B, el ácido fólico y la vitamina B) se disuelven en la sangre y los fluidos de los tejidos, y no pueden almacenarse en el organismo por mucho tiempo. Las solubles en grasa (A, D, E y K) se almacenan en el hígado y los tejidos adiposos. Durante la conservación, preparación y cocción de los alimentos se pueden destruir muchas vitaminas.

Son fuentes de vitaminas todo tipo de frutos, zanahoria, brotes de soja, germen de cereales, frutos secos, espárragos” (GISPERT, El Gran Libro de la cocina vegetariana, 2002, págs. 16,17).

- “Minerales. En el organismo hay un buen número de minerales, y se cree que unos veinte de ellos son esenciales. Los minerales tienen varias funciones: constituyen el esqueleto y permiten el movimiento de contracción y relajación de los músculos y la transmisión de impulsos nerviosos. En forma de sales solubles, regulan la composición de los fluidos corporales, además posibilitan reacciones químicas como la descomposición y absorción del alimento.

La principal fuente de minerales son las plantas, que los absorben del suelo. Una dieta variada que incluya alimentos integrales, frutas frescas, verduras y frutos secos, suministra suficientes elementos esenciales. La absorción de los minerales depende de la presencia de ciertas vitaminas, así, por ejemplo, la vitamina C facilita la absorción de hierro”. (GISPERT, El Gran Libro de la cocina vegetariana, 2002, pág. 18).

#### **3.5.4. Filosofía e influencias religiosas.**

El vegetarianismo desde su nacimiento está ligado con la espiritualidad, la moralidad y pureza del cuerpo, esto va ligado también con la firme convicción de que el ser humano no solo se conforma de cuerpo sino también de alma, mente y espíritu creados por un Poder Superior. Ya lo dice la Biblia en el Génesis, cuando Dios en el edén mostro que régimen alimenticio era el mejor, así mismo se ratifica que alimentos se deben comer en el éxodo de Moisés. De ahí podríamos sacar el nacimiento del Vegetarianismo en el Cristianismo. De igual manera en otras religiones se parte de estos principios bíblicos; pero existen también otros movimientos espirituales que creen en la no violencia hacia los seres vivos, la energía, la curación y la purificación del cuerpo mediante la alimentación.

Según (ROGER, El poder medicinal de los alimentos, 2003, pág. 20) se plantea la siguiente pregunta, si el ser humano tuvo una aparición casual en este planeta, no debería existir para él una alimentación idónea; pues simplemente se habría adaptado a su entorno y acogido una forma de alimentos disponibles en su ambiente, y cualquiera que haya elegido se adaptaría muy bien.



Ahora, si por otro lado llevamos la idea y creencia de que el ser humano no evoluciono, si no que fue creado por una mente superior, debería también tener unos alimentos creados y destinados para su buen funcionamiento fisiológico. Si cogemos la biblia podemos afirmar la idea del creacionismo, en donde si vamos al libro del Génesis de la Biblia podemos leer que se dejaron estipulados que alimentos se podían consumir siendo los idóneos para el ser humano, estos son hiervas que dan semilla, es decir, los cereales y el sentido amplio también de las legumbres, los frutos de los árboles, y las verduras y hortalizas.

Según (ZAGO, 2013, pág. 2) afirma que catalogar de igual forma a animales y personas es una forma de respeto hacia la naturaleza y pureza interior.

Cuidarse del asesinato de animales para estar bien con Dios en una cuestión de amor puro respetando la vida ayuda a una mejor sintonía a un despertar espiritual.

Son muchas las filosofías que se mantienen en afirmar que si uno se alimenta de animales o sus derivados es llenarse de energía negativa, producida de una muerte bárbara y cruel, por ende no consumir carne de ningún tipo es respetar la vida, para vivir en plena armonía con lo que nos rodea. Un ejemplo de esto son los Hare Krishna, quienes consideran que el asesinato de un animal es un total homicidio ya que ellos creen en la reencarnación y consideran que la conducta agresiva del ser humano se deriva de la alimentación cruel que lleva.

En toda la Biblia se hace referencia a la alimentación a base de a semillas, hierbas, frutas, leche y miel y se hace una referencia a Satanás a todo lo que no es vegetal, con el único fin del respeto y derecho a la vida de todo ser vivo.

El Judaísmo es otro de los movimientos religiosos que siguen la línea vegetariana con los mismos principios espirituales, morales y de llevar un mejor estilo de vida. Por ejemplo se habla del afamado “mana” que Dios mandaba del cielo para alimentar a su pueblo en el desierto.

#### **4. PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

- ¿Mediante la investigación se podrá tener información sobre los productos de origen vegetal de Santo Domingo de los Tsáchilas?
- ¿Cuál es el método o técnica más apropiado para determinar los productos de mayor agrado?
- ¿Mediante la elaboración de un recetario vegetariano se podrá dar una alternativa gastronómica para el Comedor del Colegio Adventista del Ecuador?



## 5.2. VARIABLES

### 5.2.1. Identificación.

En la presente investigación se estudiaron 2 variables estas son:

- **Variable Independiente:** Diseño de un Recetario vegetariano.
- **Variable Dependiente:** Productos de origen vegetal comercializados en Santo Domingo.

### 5.2.2. DEFINICIÓN:

**Recetario vegetariano.** Es un registro de todas aquellas recetas que un profesional de la gastronomía tiene para ir recopilando creaciones culinarias, en este caso vegetarianas como prostres, platos fuertes, entradas, etc.

**Productos de la zona.** Son los productos innatos de Santo Domingo de los Tsáchilas que son; Plátano, yuca, cacao, piña, papaya, frutos cítricos, malanga; hortalizas como palmito, tomatillo, ají.

### 5.2.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

**Tabla 06:** Operacionalización de variables.

VARIABLES	CATEGORÍA / ESCALA	INDICADOR
1 Productos de origen vegetal comercializados en Santo Domingo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Frutas</li> <li>• Tubérculos</li> <li>• Hortalizas</li> <li>• Raíces</li> <li>• Leguminosas</li> <li>• Hierbas</li> <li>• Especias</li> </ul>
2. Productos de mayor agrado	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Frutas</li> <li>• Tubérculos</li> <li>• Hortalizas</li> <li>• Raíces</li> <li>• Leguminosas</li> <li>• Hierbas</li> <li>• Especias</li> </ul>

3. Recetario Vegetariano	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nominal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entradas</li> <li>• Platos fuertes</li> <li>• Postres</li> <li>• Bebidas</li> </ul>
4. Validación del Recetario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordinal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malo</li> <li>• Bueno</li> <li>• Excelente</li> </ul>

**Elaborado:** (Celi, D. 2015)

### **5.3. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

Según (LÁRA MUÑOZ, 2011, pág. 50), “Exploratoria: los estudios exploratorios se efectúan, normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes.”

En la investigación se determinará los productos y preparaciones de mayor consumo por parte de los comensales frecuentes que están internos en la Institución. Es de tipo Exploratorio porque no se ha realizado una investigación al respecto para identificar una problemática.

Según (RUIZ, F. 2010, pág. 191) nos dice que “La investigación descriptiva tiene como objetivo primordial la descripción de la realidad, siendo sus principales métodos de recogida de información la encuesta e incluso la observación”; Esta describe los

procedimientos que se van a utilizar para realizar la investigación, se describe hechos o actividades observados en un determinado grupo.

Según (HERNANDEZ SAMPIERO, FERNANDEZ COLLADO, & BAPTISTA LUCIO, 2010, pág. 119) “Descriptivo pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o variables a los que se refieren”. Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice.

Según (LÓPEZ., 2013) en la investigación no exploratoria se observa el objeto de estudio tal como es sin cambiar o interferir en el desarrollo; por lo tanto no existe manipulación de variables por parte del investigador.

Investigación de corte transversal ya que se obtiene información en un periodo determinado de tiempo, en éste caso la información se levantó durante seis meses.

Según (SAMPIER & LUCIO., 2013, págs. 10, 11, 12, 13, 14) dice que la Investigación cualitativa busca ampliar la información usando recolección de datos sin medición pudiendo afinar las pregunta de investigación; se buscara ampliar la información de la investigación a través de la aplicación de sistemas empíricos para poder evidenciar las falencias del objeto de estudia. La Investigación cuantitativa mide con exactitud las variables de estudio, recolectando datos medibles.

Se utilizará el método estadístico para el análisis de la información en base a un cálculo básico porcentual. Para la interpretación de resultados se utilizará la media aritmética de los datos a fin de conocer los alimentos y preparaciones de mayor agrado por parte de los comensales.



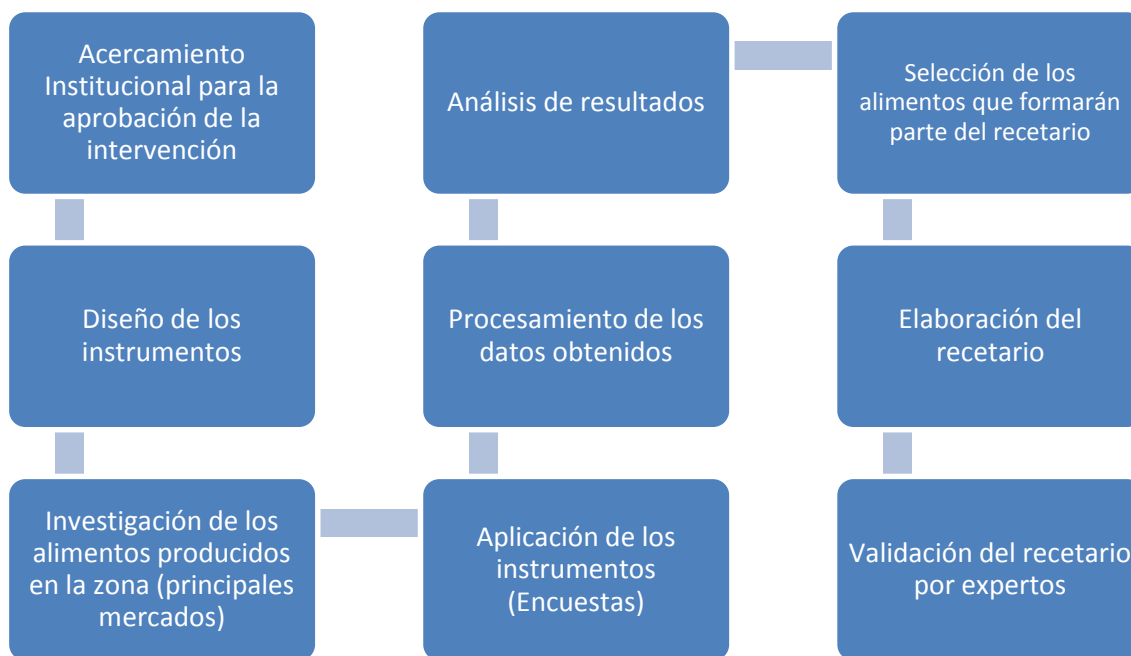
#### **5.4. Grupo de estudio**

El Grupo de estudio estuvo conformado por los alumnos que se encuentran internos en la Institución, cuarenta (40) estudiantes consumidores diarios del servicio; Se excluyó a los docentes y estudiantes externos ya que no se encuentran obligados a consumir el menú ofertado en el comedor.

Para la validación del recetario se cuenta con el apoyo de tres especialistas en comida vegetariana.

## 5.5. Descripción de Procedimientos

**CUADRO 01:** Descripción de procedimientos.



**Elaborado:** (Celi D. 2015)

- Para la investigación hubo un acercamiento a las oficinas del Colegio Adventista del Ecuador para solicitar permiso a las autoridades para realizar el proyecto de investigación.
- Se diseñaron las encuestas y fichas de investigación que posteriormente se aplicarán a los grupos de estudio y a los mercados para tener información real para la investigación.
- Se investigó los productos propios de la zona de Santo Domingo de los Tsáchilas pidiendo información en las oficinas del MAGAP y Mercados más importantes de la ciudad.

- Se aplicaron las encuestas diseñadas a los estudiantes y a los señores comerciantes de los principales mercados de la ciudad de Santo Domingo de los Colorados.
- Se analizaron los resultados obtenidos por las encuestas, estas arrojaron datos reales de las necesidades de los encuestados.
- Se hizo una selección de todos aquellos productos que formaron parte del recetario gastronómico de comida vegetariana.
- Mediante un sondeo y tabulación de las encuestas se pudieron dar datos estadísticos.
- Se realizó el recetario con los productos de mayor agrado elegidos por los estudiantes. posteriormente se propuso en el Colegio Adventista del Ecuador (CADE)
- Mediante una encuesta realizada a expertos en comida vegetariana se validó el recetario que posteriormente se propuso en el Comedor del Colegio Adventista del Ecuador (CADE).

## **6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.**

Se levantó información mediante encuestas aplicadas a los estudiantes del Colegio Adventista del Ecuador (CADE); estas revelaron datos acerca de sus gustos en los productos que se expenden en los principales mercados de Santo Domingo y con esos datos realizar el recetario proponiendo recetas con los productos de mayor agrado elegidos por los estudiantes internos del CADE revelando así la necesidad de una nueva propuesta gastronómica.



LECHUGA CRIOLLA



COL CORADA



COL BLANCA



ESPINACA



LECHUGA CRESPA



LECHUGA CRESPA

MORADA



PIMIENTO VERDE



VAINITAS



TOMATE





ZUCCHINI



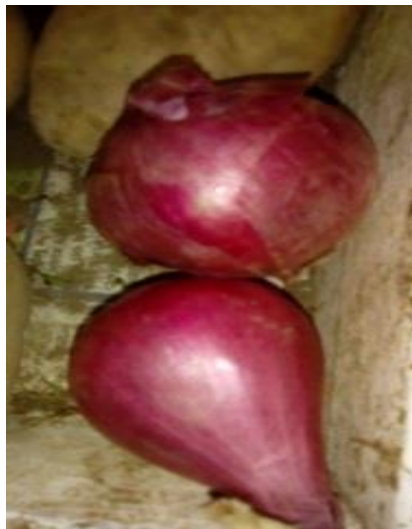
PIMIENTO ROJO



PIMIENTO AMARILLO



CEBOLLA PAITEÑA



CEBOLLA BLANCA



PEPINO



CHOCLO



CEBOLLA PERLA



**HIERBAS/ESPECIAS:**

SANGORACHE



APIO



ALBAHACA



SÁBILA



MANZANILLA



HOJAS DE NARANJA





PEREJIL



CILANTRO



HIERBALUISA



ROMERO



**LEGUMINOSAS:**

FRIJOL ROJO





HABA SERRANA



FRIJOL BLANCO






ARVEJAS	
LENTEJAS	

**ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:** El Mercado Municipal se ubica en una zona muy concurrida y es el mercado más popular de la ciudad, se encuentra en la parte céntrica de Santo Domingo de los Colorados. En este mercado los alimentos de mayor expendio son las verduras, hierbas, especias, leguminosas y hortalizas. Según los comentarios de las vendedoras se venden con mayor frecuencia, son más económicos y se encuentran con facilidad por la distribución y organización que hay con los diferentes mercados y por el punto geográfico en que se encuentra facilitando la llegada de estos productos.

**CUADRO 03:** Ficha de observación de los alimentos expendidos en el Mercado Municipal.

**Localización:** Este mercado se encuentra ubicado en la zona centro de la ciudad en las calles 29 de mayo y 3 de julio.

<b>GRUPO DE ALIMENTOS/ ALIMENTO</b>	<b>REGISTRO FOTOGRÁFICO</b>
<p><b><u>FRUTAS:</u></b></p> <p>PLÁTANO MADURO</p> <p>MAQUEÑO</p>	

ORITO



MARACUYÁ



NARANJA



SANDÍA



PAPAYA



GUINEO



MELÓN



UVAS



MANDARINA



PITAJAYA





COCO



PIÑA



MANZANA



KIWI



PERA



FRUTILLA



TOMATE DE ÁRBOL



NARANJILLA



GRANADILLA





GUAYABA



MORA



BABACO



TOMATILLO



AGUACATE



BOROJÓ



**ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:** El Mercado Unión y Progreso está ubicado en una zona muy comercial y de gran afluencia de gente dentro de la ciudad de Santo Domingo de los Colorados, es uno de los Mercados más grandes y populares. En este mercado los alimentos de mayor expendio por su ubicación, distribución y organización son las frutas, según los comentarios de los comerciantes se venden con mayor frecuencia por tener algunos productos propios de la zona y son más económicos por la facilidad al momento de conseguirlos.



AJO



AJÍ



ZAPALLO



ZAMBO



COLIFLOR





**TUBÉRCULOS:**

PAPA CHOLA



PAPA NABO



RÁBANO

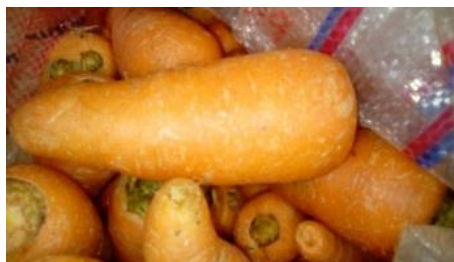


**RAÍCES:**

REMOLACHA



ZANAHORIA



ZANAHORIA BLANCA



MALANGA





CAMOTE



JENGIBRE



YUCA



**ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:** A diferencia de los otros dos mercados el Mercado Feria Libre se encuentra en una zona más apartada de la ciudad pero así mismo con una gran afluencia de personas, siendo los días de más comercio los fines de semana ya que son los viernes por las tarde y noche que llegan camiones con los productos para vender. En este mercado los alimentos de mayor expendio son las hortalizas, tubérculos y raíces según los comentarios de las vendedoras se expenden con mayor frecuencia y son más económicos que en otros mercados por su ubicación apartada de la ciudad y por la organización de los comerciantes.

**6.2. Ficha de observación aplicada en los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, Feria Libre.**

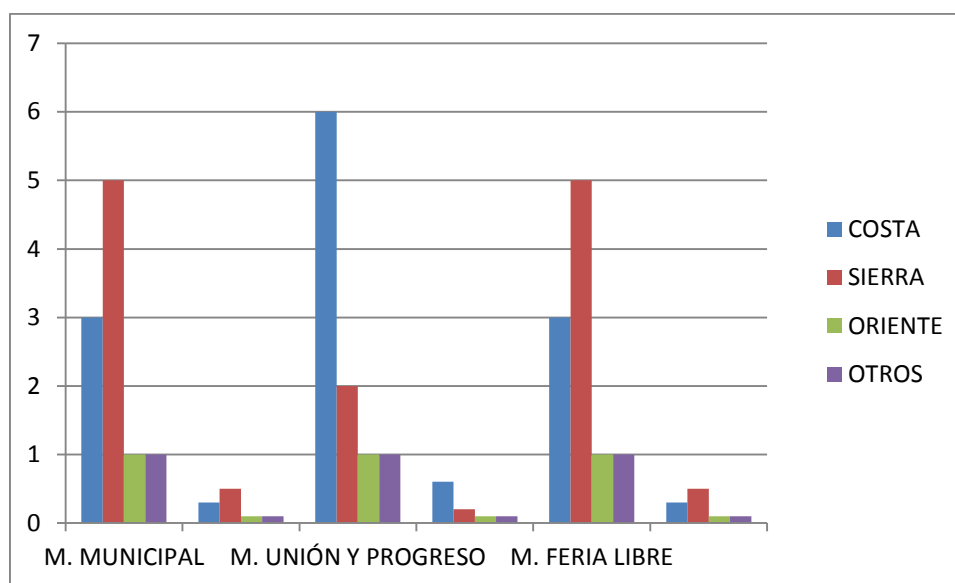
**CUADRO 05:** Regiones de donde provienen los productos que se expenden en los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, Feria Libre.

<b>MERCADO</b>  <b>REGIONES</b>	<b>MERCADO MUNICIPAL</b>		<b>MERCADO UNIÓN Y PROGRESO</b>		<b>MERCADO FERIA LIBRE</b>	
	<b>FA</b> #	<b>FR</b> %	<b>FA</b> #	<b>FR</b> %	<b>FA</b> #	<b>FR</b> %
<b>COSTA</b>	3	30%	6	60%	3	30%
<b>SIERRA</b>	5	50%	2	20%	5	50%
<b>ORIENTE</b>	1	10%	1	10%	1	10%
<b>OTROS</b>	1	10%	1	10%	1	10%

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los comerciantes de los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, y Feria Libre.

**Elaborado:** (Celi, D. 2016)

**Gráfico 04.** Regiones de donde provienen los productos que se expenden en los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, Feria Libre.



**Elaborado:** (Celi, D. 2016)

### **Análisis y discusión:**

Según los comerciantes de los diferentes mercados concuerdan en que hay una diversidad de productos que llegan de diferentes Regiones del Ecuador, sin embargo manifiestan que algunos productos que expenden también llegan de países vecinos. Se puede evidenciar en las encuestas que las Regiones que más productos distribuyen a los mercados son la Costa y Sierra, siendo el Oriente Ecuatoriano un productor a menor escala debido que son productos que también se dan en la provincia Tsáchila y en diferentes partes de la Costa.

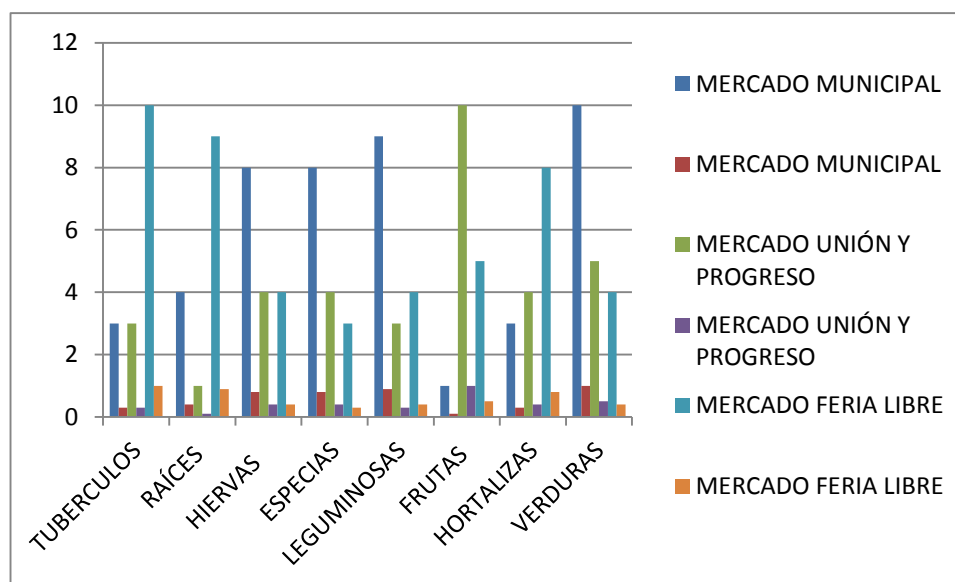
**CUADRO 06.** Grupos de alimentos que se comercializan en mayor cantidad en este Mercado.

<b>MERCADO</b>  <b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>MERCADO MUNICIPAL</b>		<b>MERCADO UNIÓN Y PROGRESO</b>		<b>MERCADO FERIA LIBRE</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>TUBÉRCULOS</b>	3	30%	3	30%	10	100%
<b>RAÍCES</b>	4	40%	1	10%	9	90%
<b>HIERVAS</b>	8	80%	4	40%	4	40%
<b>ESPECIAS</b>	8	80%	4	40%	3	30%
<b>LEGUMINOSAS</b>	9	90%	3	30%	4	40%
<b>FRUTAS</b>	1	10%	10	100%	5	50%
<b>HORTALIZAS</b>	3	30%	4	40%	8	80%
<b>VERDURAS</b>	10	100%	5	50%	4	40%

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los comerciantes de los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, y Feria Libre.

**Elaborado:** (Celi, D. 2016)

**Gráfico 05.** Grupos de alimentos que se comercializan en mayor cantidad en este Mercado.



**Elaborado:** (Celi, D. 2016)

### **Análisis y discusión:**

Esta encuesta arrojó datos reales de los productos que se venden en mayor cantidad en cada mercado. En los cuales se puede evidenciar que en el Mercado Municipal los productos de mayor expendio y que se van a poder encontrar todo el tiempo son las Verduras, Hierbas, Especias y Leguminosas. De la misma forma mediante estos datos se notó que en el Mercado Unión y Progreso los productos de mayor expendio y son las frutas. Finalmente en el Mercado Feria Libre los productos de mayor comercialización son las Hortalizas, Tubérculos y raíces.

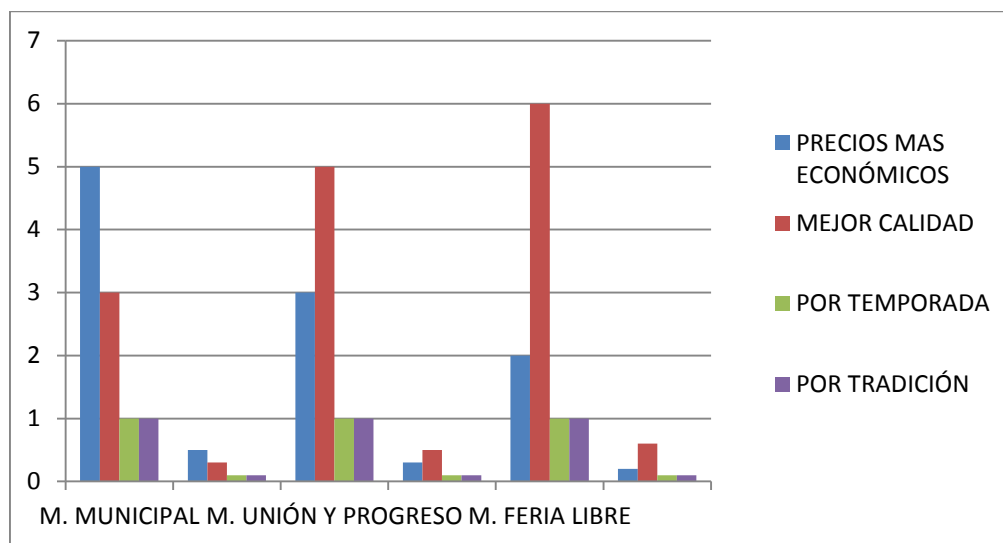
**CUADRO 07.** Razones por las que los productos se comercializan en mayor cantidad.

<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>MERCADO MUNICIPAL</b>		<b>MERCADO UNIÓN Y PROGRESO</b>		<b>MERCADO FERIA LIBRE</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>PRECIOS MÁS ECONÓMICOS</b>	5	50%	3	30%	2	20%
<b>MEJOR CALIDAD</b>	3	30%	5	50%	6	60%
<b>POR TEMPORADA</b>	1	10%	1	10%	1	10%
<b>POR TRADICIÓN</b>	1	10%	1	10%	1	10%

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los comerciantes de los Mercados: Municipal, Unión y Progreso, y FERIA Libre.

**Elaborado:** (Celi, D. 2016)

**Gráfico 06.** Razones por las que los Productos se comercializan en mayor cantidad.



**Elaborado:** (Celi, D. 2016)

#### **Análisis y discusión:**

En el cuadro se puede ver que los comerciantes exponen las razones por las que ciertos productos se venden en mayor o menor cantidad. En los tres mercados los comerciantes alegan que tienen el mejor precio y sus productos son de la mejor calidad ya que llegan frescos. Los productos que se venden por temporada no son un condicionamiento para la venta en mayor o menor cantidad ya que cada mercado se caracteriza por vender ciertos productos con más frecuencia.



### 6.3. Productos de origen vegetal de mayor agrado. Encuesta realizada a los estudiantes internos del CADE

**Pregunta 1.** ¿De los alimentos que se mencionan a continuación, elija los que usted conozca y considere agradables? (Puede señalar más de uno)

**CUADRO 08.** Alimentos que conocen y consideran agradables.

Verduras			
#	Alimentos	Nº Personas	Porcentaje (%)
1	Acelga	13	32.5%
2	Nabo	12	30%
3	Lechuga	33	82.5%
4	Col	29	72.5 %
5	Espinaca	37	92.5%
6	Pimiento	34	85 %
7	Vainitas	12	30%
8	Tomate	40	100%
9	Zucchini	37	92.5%
10	Pepino	13	32.5%
11	Cebolla	16	40 %
12	Choclo	19	47.5 %
TOTAL		40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**CUADRO 09:** Alimentos que conocen y consideran agradables.

Hierbas/ Especies			
#	Alimentos	NºPersonas	Porcentaje (%)
1	Sangorache	3	7.5%
2	Apio	23	57.5. %
3	Albahaca	34	85%
4	Sábila	2	5 %
5	Manzanilla	11	27.5 %
6	Hojas de naranja	13	32.5
7	Perejil	27	67.5%
8	Cilantro	32	80%
9	Hierbaluisa	11	27.5%
10	Romero	20	50%
TOTAL		40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**CUADRO 10:** Alimentos que conocen y consideran agradables.

Leguminosas			
#	Alimentos	Nº Personas	Porcentaje (%)
1	Frijol	33	82.5%
2	Haba	29	72.5%
3	Arverja	27	67.5%
TOTAL		40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**CUADRO 11:** Alimentos que conocen y consideran agradables.

Frutas			
#	Alimentos	Nº Personas	Porcentaje (%)
1	Plátano	37	92.5%
2	Guineo	36	90%
3	Orito	33	82.5%
4	Maracuyá	38	95%
5	Naranja	40	100%
6	Sandía	40	100%
7	Papaya	34	85%
8	Melón	13	32.5%
9	Uvas	35	87.5%
10	Mandarina	16	40%
11	Pitajaya	16	40%
12	Coco	20	50%
13	Piña	27	67.5%
14	Manzana	19	47.5%
15	Kiwi	18	45%
16	Pera	19	47.5%
17	Frutilla	20	50%
18	Tomate de árbol	17	42.5%

19	Naranja	14	35%
20	Granadilla	12	30%
21	Guayaba	18	45%
22	Mora	17	42.5%
23	Babaco	36	90%
24	Tomatillo	11	27.5%
25	Aguacate	38	95%
26	Borojó	16	40%
TOTAL		40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.  
**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**CUADRO 12:** Alimentos que conocen y consideran agradables.

Hortalizas.			
#	Alimentos	Nº Personas	Porcentaje (%)
1	Brócoli	12	30%
2	Pepinillo	14	35%
3	Ajo	35	87.5%
4	Ají	16	40%
5	Zapallo	24	60 %
6	Zambo	11	27.5%
7	Coliflor	18	45%
TOTAL		40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**CUADRO 13:** Alimentos que conocen y consideran agradables.

Tubérculos			
#	Alimentos	Nº Personas	Porcentaje (%)
1	Papa	40	100%
2	Papa nabo	10	25%
3	Rábano	8	20%
TOTAL		40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**CUADRO 14:** Alimentos que conocen y consideran agradables.

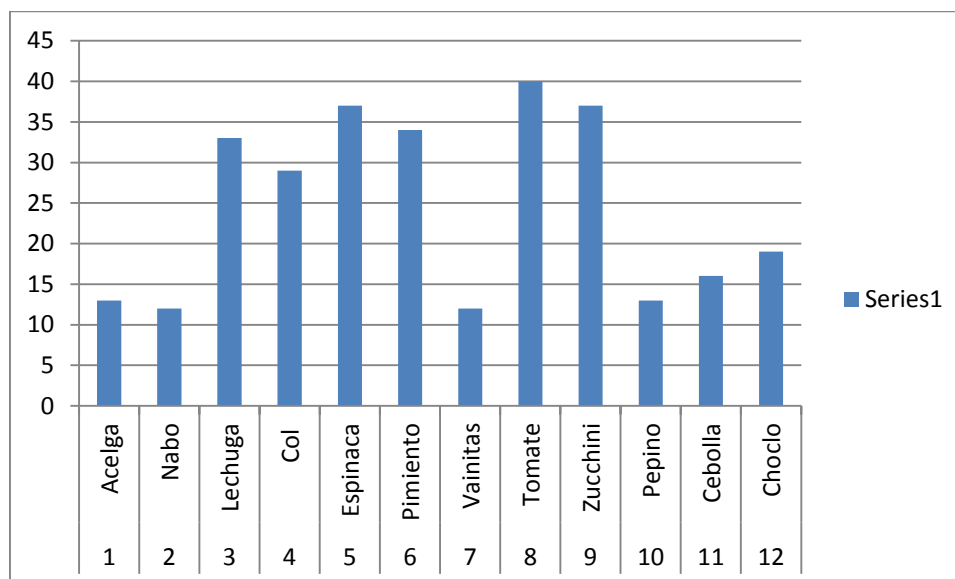
Raíces			
#	Alimentos	Nº Personas	Porcentaje (%)
1	Remolacha	5	12.5%
2	Zanahoria	17	42.5%
3	Zanahoria blanca	15	37.5%
4	Malanga	6	15%
5	Camote	17	42.5%
6	Jengibre	2	5%
7	Yuca	35	87.5%
TOTAL		40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)



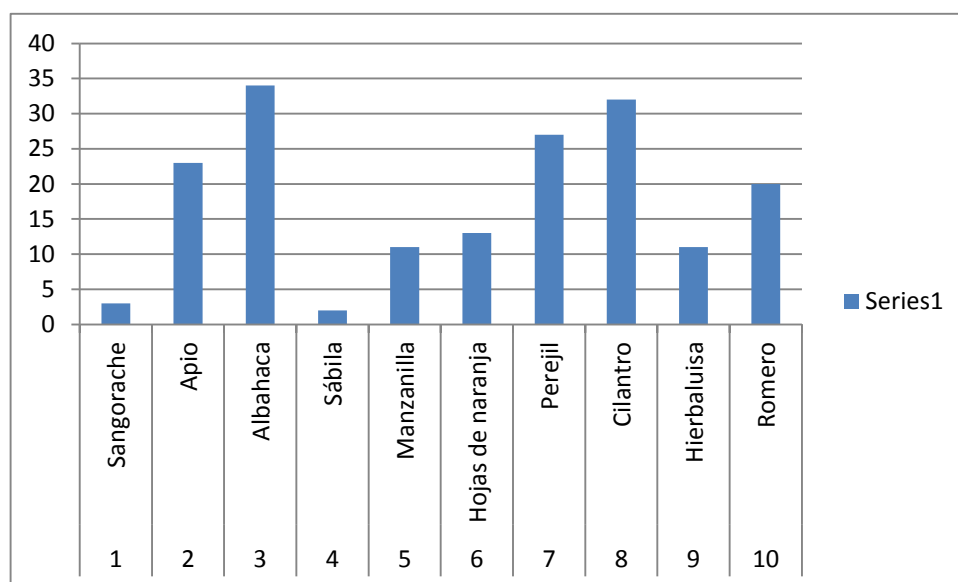
**Gráfico 07.** Alimentos que conocen y consideran agradables (Verduras).



**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

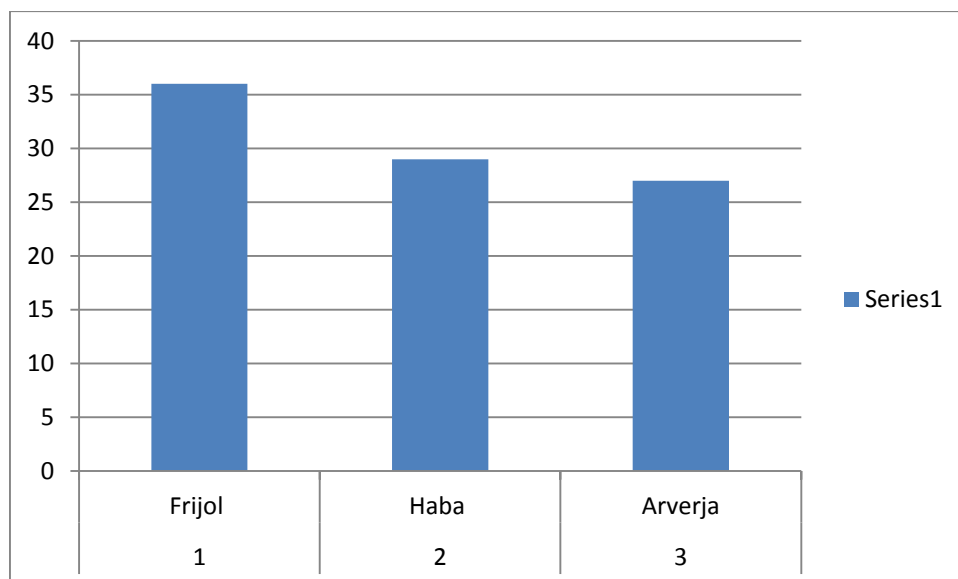
**Grafico 08.** Alimentos que conocen y consideran agradables (Hierbas/Espicias).



**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

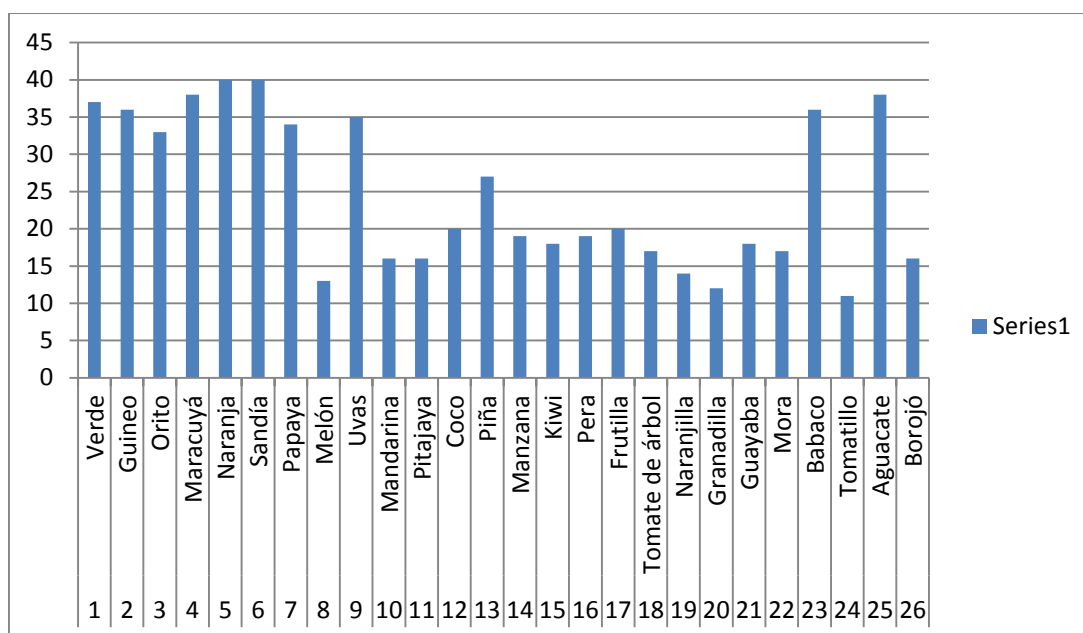
**Gráfico 09.** Alimentos que conocen y consideran agradables (Leguminosas).



**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

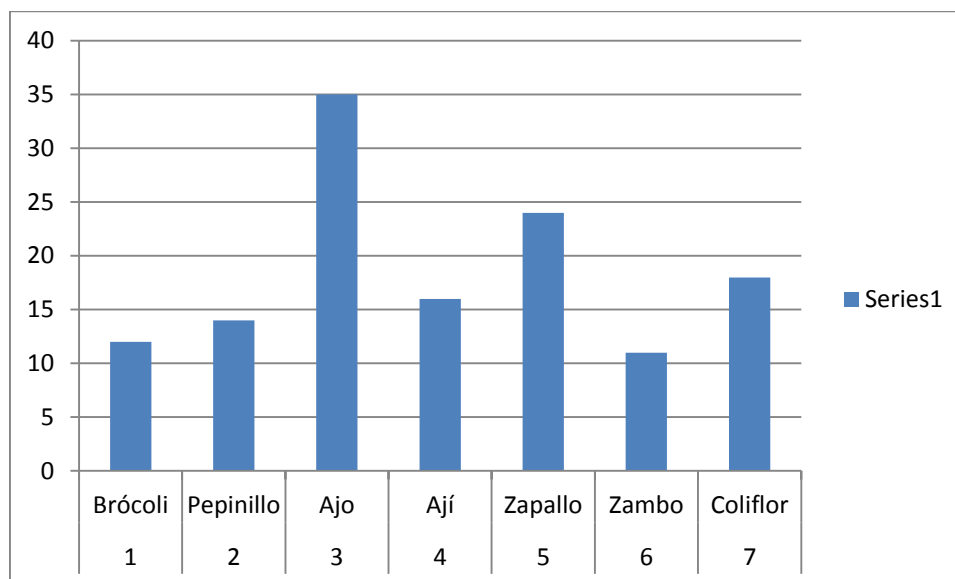
**Gráfico 10.** Alimentos que conocen y consideran agradables (Frutas).



**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

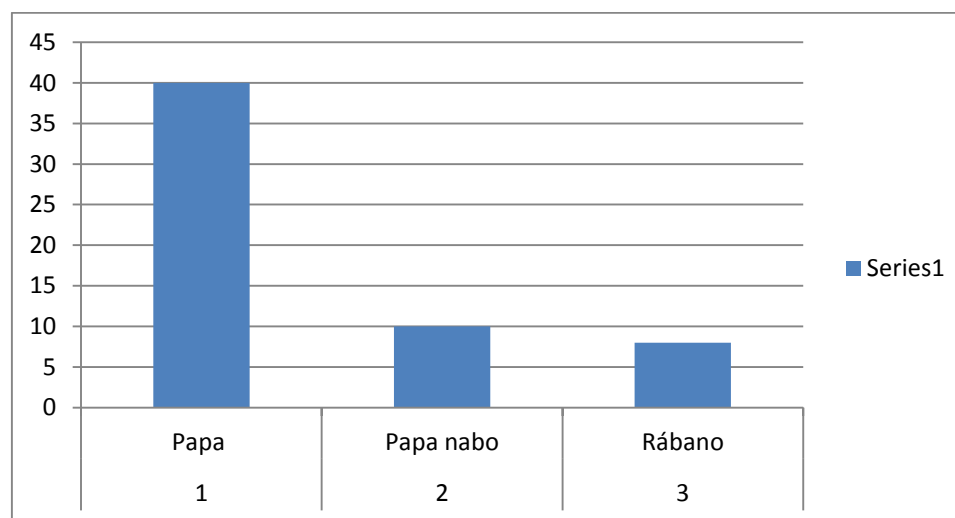
**Gráfico 11.** Alimentos que conocen y consideran agradables (Hortalizas).



**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

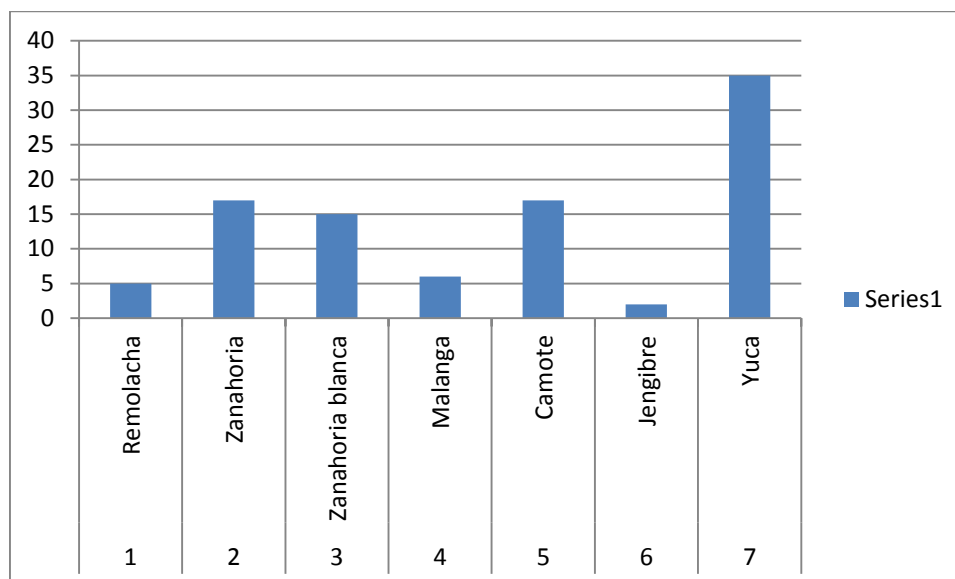
**Gráfico 12.** Alimentos que conocen y consideran agradables (Tubérculos).



**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**Gráfico 13.** Alimentos que conocen y consideran agradables (Raíces).



**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**Análisis:** Existen alimentos que son mayormente conocidos por los estudiantes del CADE y por tanto son aceptados, sin embargo hay aquellos alimentos que desconocen, o las alternativas de preparación que han consumido no han sido de mayor agrado para ellos.

En la gráfica se observa una aceptabilidad porcentual por todos los productos, unos en mayor aceptación que otros. Esto se debe al desconocimiento y falta de creatividad a la hora de preparar los alimentos mayormente aceptados.

**Pregunta 2.** ¿Según su criterio el menú del CADE es variado? Considerando un menú variado al que tiene diversos alimentos y preparaciones.

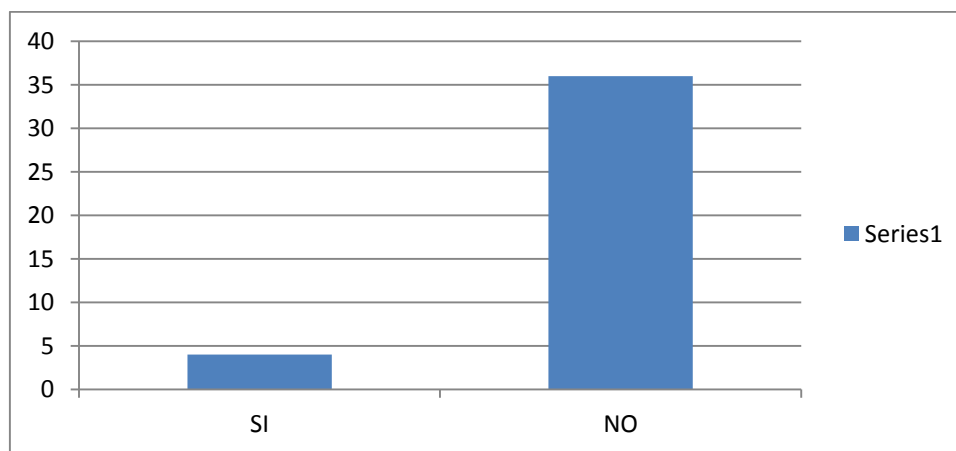
**CUADRO 15:** Variabilidad del menú.

Indicador	FA	FR %
SI	4	10
NO	36	90
TOTAL	40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**Gráfico 14.** Variabilidad del menú.



**Elaborado:** (Celi, D. 2015)

**Análisis:** La gran mayoría de encuestados concuerdan en que el menú ofertado en el CADE es muy repetitivo, además nada creativo y sin nuevas preparaciones. Las personas que dijeron “SI” argumentan que la comida es buena pero que les falta variar las preparaciones.

**Pregunta 3.** ¿Las preparaciones que oferta el comedor del CADE son de su agrado?

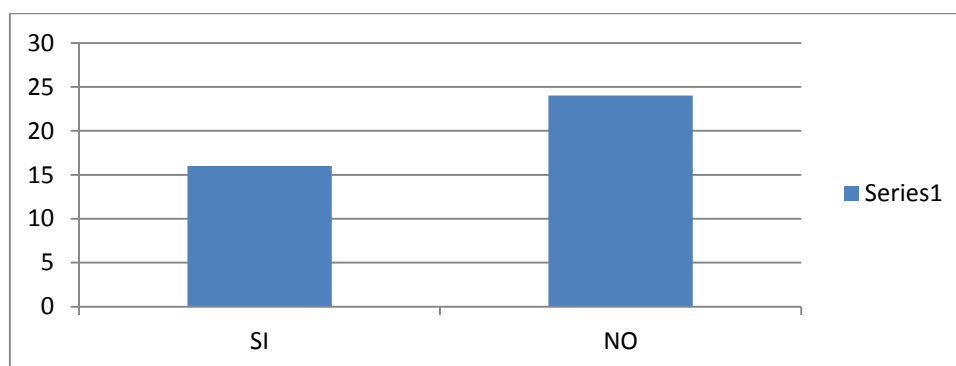
**CUADRO 16.** Agrado del menú.

<b>Indicador</b>	<b>FA</b>	<b>FR %</b>
SI	16	40
NO	24	60
TOTAL	40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**Gráfico 15.** Agrado del menú



**Elaborado:** (Celi, D. 2015)

**Análisis:** Las personas que eligieron el NO como respuestas alegan que no les gusta el menú ofertado en el comedor del CADE ya que no es una dieta equilibrada, no existe variación en las preparaciones, falta de sazón y falta de creatividad. Las personas que eligieron el SI como respuesta alegan que sí les gusta la comida del comedor ya que es una comida sana, aunque aceptan que les falta variar las preparaciones.

**Pregunta 4.** ¿Le gustaría que exista un recetario con la utilización de productos de la zona de Santo Domingo con una nueva oferta de menú?

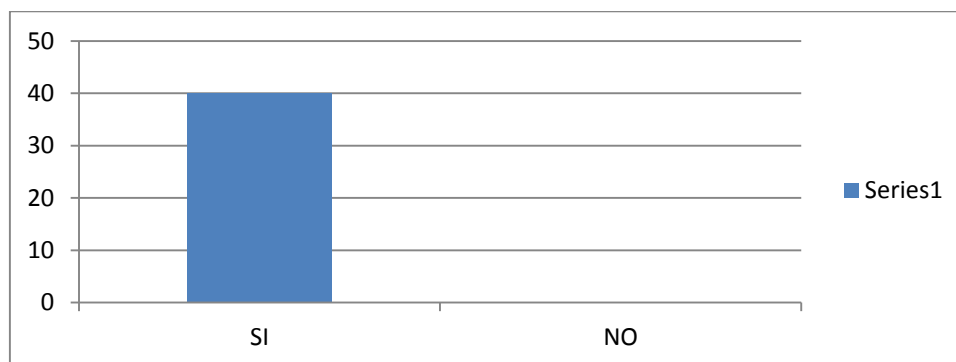
**CUADRO 17.** Existencia de un recetario.

Indicador	FA	FR %
SI	40	100
NO	0	0
TOTAL	40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**Gráfico 16.** Existencia de un recetario.



**Elaborado:** (Celi, D. 2015)

**Análisis:** En esta pregunta tenemos un contundente SI, que afirma el deseo de los estudiantes en tener una nueva oferta gastronómica con productos propios de la zona, realizando los productos propios de Santo Domingo de los Tsáchilas.



**Pregunta 5.** ¿Le gustaría aplicar el recetario propuesto con la utilización de productos de la zona se elaboren nuevas tendencias en métodos y técnicas gastronómicas?

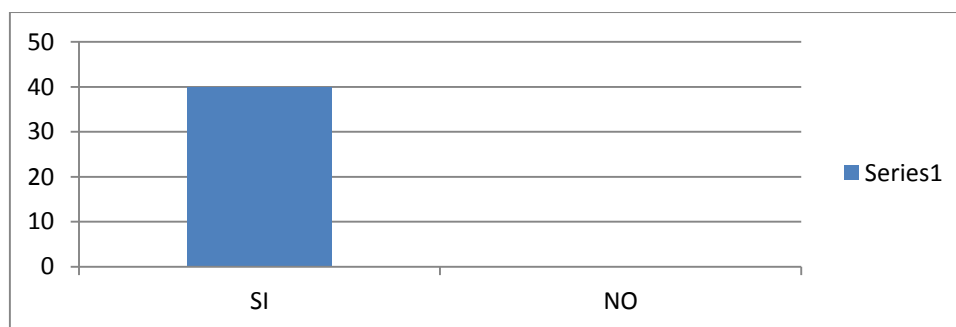
**CUADRO 18.** Oferta de recetario.

Indicador	FA	FR %
SI	40	100
NO	0	0
TOTAL	40	100

**Fuente:** Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE.

**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**Gráfico 17.** Oferta de recetario.



**Elaborado:** (Celi, D. 2015)

**Análisis:** Se confirma el deseo de los estudiantes que el comedor del CADE se implemente una nueva oferta de preparaciones que van a dar una variación al menú ya existente, aparte de aportar con recetas equilibradas y agradables al gusto de los estudiantes.

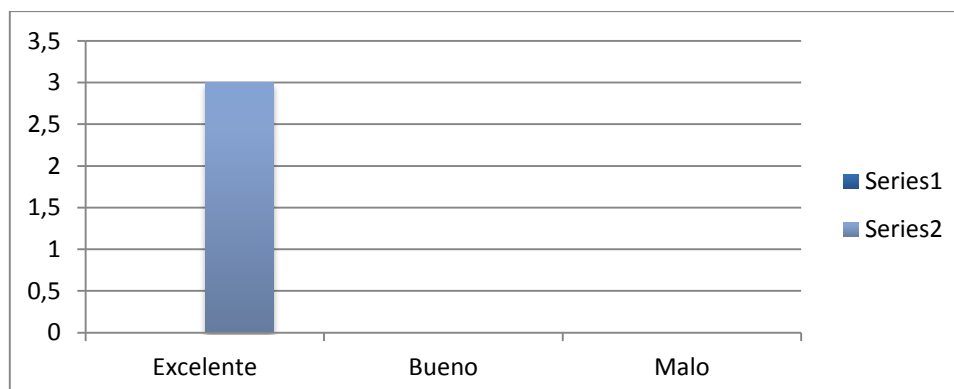
#### 6.4. Validación del recetario por un grupo de expertos.

**CUADRO 19.** Validación del recetario.

Indicador	FA	FR %
Excelente	3	100
Bueno	0	0
Malo	0	0
TOTAL	3	100

**Fuente:** Ficha de validación por el grupo de expertos.  
**Elaborado Por:** (Celi, D. 2015)

**Gráfico 18.** Validación del Recetario.



**Elaborado:** (Celi, D. 2015)

**Análisis:** Se puede evidenciar mediante la ficha de validación que el 100% de los expertos coinciden en que es un excelente recetario y muy óptimo como propuesta para el comedor del CADE.

6.5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.

# *Cocina Vegetariana*



**Daniel Celi**

# Cocina Vegetariana

El vegetarianismo en mi opinión es la mejor forma de alimentarse siempre y cuando se conozca muy bien las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo y la forma de combinar alimentos para sustituir la carne.

Ser vegetariano no solo es abstenerse de comer carne, es llevar un estilo de vida correcto.

Según (BODHIPAKSA, 2002, pág. 104) asegura que mediante una dieta vegetariana se puede alcanzar una vida saludable además de que habrá menos sufrimiento en el mundo por nuestras acciones. Esto haciendo referencias a que la agresividad está ligada con el consumo de carnes.

A continuación se presentan recetas en donde se quiere dar un realce a los productos que se comercializan en Santo Domingo de los Tsáchilas, utilizando preparaciones agradables con técnicas gastronómicas.







# Productos de la Zona de Santo Domingo de los Tsáchilas:

- Guineo
- Aguacate
- Palmito
- Limón
- Yuca
- Piña
- Maracuyá
- Mango
- Naranja
- Papaya
- Plátano
- Papa
- Zucchini
- Habas
- Lentejas
- Zapallo
- Acelga
- Lechuga
- Col
- Espinaca



# Entradas





## Hamburguesa de lentejas con guacamole



5 porciones



30 min



fácil

### Ingredientes

- 200 g. de lenteja.
- 6 dientes de ajo.
- 2 cebollas paitañas.
- cilantro.
- pan de hamburguesa.
- 1 rodaja de tomate.
- 1 aguacate.
- 1 limón.
- sal pimienta

### Preparación

En una olla cocinar la lenteja junto con el ajo y la cebolla, procurando que el agua quede al ras de la lenteja y cocinar a fuego medio hasta que se seque el agua, agregamos sal y pimienta. Luego procedemos a procesar la lenteja hasta obtener una masa fina. En una sartén a fuego medio colocamos aceite y con las manos moldeamos la masa hasta formar la hamburguesa para colocarla en la sartén. Freímos por ambos lados. Colocamos en el pan una capa de aderezo que dese, puede ser mayonesa, salsa de tomate, la hamburguesa y las rodajas de tomate y cebolla, agregamos el guacamole.






---

## Ceviche de aguacate



2 porciones



10 min



fácil

---

### Ingredientes

- 1 aguacate grande.
- 1 cebolla cortada en julianas.
- 1 tomate cortado en cubos.
- 1 cdas. de cilantro.
- 2 cucharadas de tostado.
- 1 limón mandarina.
- sal pimienta.

---

### Preparación

En un bowl curtir la cebolla agregando el limón y sal, luego agregamos el tomate evitando poner las pepas del tomate, cortar el aguacate en cubos y poner todo en el bowl, por ultimo agregamos el cilantro y el tostado, servir.





6 porciones



10 min



fácil

## Ceviche de palmito

### Ingredientes

- 1 k. de palmito en conserva.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 4 cucharadas de salsa de tomate.
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 cebolla paiteña.
- 1 rama de cilantro picado.
- 1 taza de jugo de naranja.
- 1 taza de jugo de limón.
- sal pimienta

### Preparación

Cortar el palmito en medallones y colocar en un tazón.

Agregar el jugo de limón, el jugo de naranja, la cebolla cortada en julianas, el cilantro, la mostaza y la salsa de tomate.

Salpimentar al gusto e incorporar el aceite de oliva. Acompañar con chifles de plátano verde o maíz tostado.




---

### Picadillo de palmito en salsa de tomate



2 porciones



20 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 250 g. de palmito en conserva.
- 1 ajo picado.
- 3 cucharadas de cebolla picada.
- 1 cucharada de culantro.
- 1 cucharada de azúcar.
- 3 cucharadas de aceite.
- 3 tomates maduros picados.
- 2 cucharadas de pasta de tomate.
- 3 yemas de huevo.
- 1 taza de champiñones.

---

#### Preparación

Se fríen en aceite el ajo, cebolla y culantro. Se agrega el tomate, el palmito y agua hasta que lo cubra (no se tapa). Se incorporan los condimentos, pasta de tomate y azúcar.

Una vez suave el palmito, se baten las yemas con un poquito de salsa caliente y se mezclan con el resto de los ingredientes. La olla se tapa medio minuto. Se sirve inmediatamente sobre tortillas o se sirve para acompañar un arroz con vegetales. Salpimentar al gusto e incorporar el aceite de oliva. Acompañar con chifles de plátano verde o maíz tostado.



---

## Palmito apanado



2 porciones



20 min



fácil

---

### Ingredientes

- 200 g. de palmitos en conservas.
- 150 g. de queso mozzarella.
- 5 huevos.
- 1 libra de harina.
- 1 libra de apanadura.
- sal pimienta

---

### Preparación

En una bandeja colocar todos los palmitos y retirarles el corazón con mucho cuidado. Ahora procedemos a cortar el queso mozzarella en tiras para ponerlas dentro del palmito. Una vez hecho esto procedemos a apanar.

Para apanar, primero en un bowl batimos los huevos, en otro colocamos la harina y en otro colocamos la apanadura. y cada palmito lo pasamos por cada uno de los bowls.

En una cacerola freímos los palmitos a fuego medio lo suficiente para que no se nos queme la apanadura.



5 porciones



1 hora



fácil

## Croquetas de yuca

### Ingredientes

- 4 lb. de yuca.
- 1 lb. de queso fresco.
- $\frac{1}{4}$  de leche fresca.
- 1 clara de huevo.
- $\frac{1}{4}$  de taza de harina de trigo, más lo que necesite para cubrirlas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharada de perejil picado.
- sal.

### Preparación

Pelar la yuca y cortarla en trozos. En una olla cocinar la yuca en abundante agua con sal durante unos 20 minutos hasta que se cocine y este tierna. Escurrir y retirar la raíz del centro.

Moler la yuca hasta que no tenga grumos. A continuación agregar la leche, la clara de huevo y el perejil y sal al gusto. Ahora vamos a tomar la cantidad necesaria para la croqueta y con el dedo hundimos la masa en el centro para colocar el queso y con mucho cuidado cerramos y damos forma a la croqueta. Pasamos las croquetas por harina y freímos en aceite caliente.

Se puede acompañar con la salsa de a usted le guste.





## Deditos de Yuca



1 porción



25 minutos



fácil

### Ingredientes

- 1 unidad de yuca mediana.
- 1 litro de agua
- 1 litro de aceite para frituras.
- sal.

### Preparación

Primero lavamos y pelamos la yuca, la cortamos en bastones retirando la hebra del centro y mandamos a cocinar en una olla con agua y sal al gusto. Cocinar la yuca hasta que este blanda y escurrir el agua. Ahora freímos los deditos en aceite caliente hasta que tengan un color dorado. Acompañamos los deditos con mayonesa, vinagreta o salsa rosada



## Waffles con revoltillo



1 porción



10 min



fácil

### Ingredientes

- 2 Huevo
- 31 ml. Leche.
- 8 g. Mantequilla.
- 20 g. Harina de trigo.
- Sal al gusto.
- 10 g. Queso.

### Preparación

Batir el un huevo en un bowl, luego agregar la leche y la mantequilla previamente derretida, añadir poco a poco la harina hasta tener una mezcla homogénea, rectificar con sal. Calentar la plancha y agregar la mezcla hasta obtener los waffles.

Para el revoltillo en una sartén agregar el huevo y el queso desmenuzado y a fuego medio revolver hasta que se endure. Acompañar con Té de cedrón o menta.




---

### Ensalada de pasta, piña y nueces.



4 porciones



15 minutos



fácil

---

#### Ingredientes

- 400 g. de pasta tornillo.
- 300 g. de piña natural.
- 200 g. de carne.
- 80 g. de nueces.
- 80 g. de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de cilantro picado.
- 2 cucharadas de vinagre.

---

#### Preparación

Primero vamos a preparar el aderezo y dentro de la licuadora vamos a colocar el aceite de oliva, el diente de ajo, el perejil y el vinagre agregamos una pizca de sal y licuamos. Si desea puede agregar un poco de zumo de limón.

En una olla con abundante agua agregamos un poco de sal y mandamos a ebullición, a continuación mandamos la pasta y esperamos a que este al dente, a continuación la escurrimos y dejamos que se enfríe bajo el cocho de la llave de agua. Colocamos la pasta en un bowl y la mezclamos con el aderezo. Cortamos la piña en pequeños cubos o tiras finas, el carne previamente cocinado, pelamos las nueces ahora en una sartén con un chorrillo de aceite de oliva salteamos hasta que se dore un poco, agregamos a la pasta y servimos.





Ensalada



3 porciones



10 min



fácil

### de uvas y queso

#### Ingredientes

- ½ taza de queso mozzarella
- ½ taza de uvas rojas
- ½ lechuga crespa
- ½ taza de nueces peladas
- aceite de oliva
- 1 cdas. de jugo de limón
- 1 cdas. de miel
- sal

#### Preparación

Lavamos las uvas y las dejamos secar, luego las partimos por la mitad y extraemos las semillas. Cortamos el queso en cubitos de 1cm x 1cm o en láminas con la ayuda de un cuchillo o un pela papas. En un bowl preparamos la vinagreta. Agregamos el limón teniendo en cuenta que por cada tres partes de aceite va una de limón y colocamos la miel. Rectificamos con sal. Esta vinagreta nos va a quedar un poco más densa por la presencia de la miel. Lavamos la lechuga y la dejamos escurrir hasta que se sequen. En una bandeja mezclamos todos los ingredientes y revolvemos bien y dejamos reposar por un par de minutos hasta que se mezclen todos los ingredientes.





3 porciones



10 min



fácil

---

## Ensalada de col

### Ingredientes

- 2 tazas de col
- 4 rábanos grandes
- ½ cebolla perla
- 3 limones
- 2 cdas. de cilantro repicado
- sal
- aceite

---

### Preparación

Lavamos las verduras y dejamos escurrir. Cortamos la col, los rábanos y la cebolla en julianas, luego los ponemos a curtir con el limón, la sal y el aceite y finalmente agregamos el cilantro.



4 porciones



15 min



fácil

## Ensalada de zucchini

### Ingredientes

- 1 zucchini mediano
- 1 zanahoria
- ½ cebolla perla
- 2 cdas. de hojas de albahaca
- 1 cdas de orégano
- sal
- aceite de ajonjolí

### Preparación

Lavamos las verduras y dejamos escurrir. Cortamos el zucchini y la zanahoria en bastones de 0.5mm x 0.5mm de ancho y 5 cm de largo; y blanqueamos la zanahoria, reservamos. Cortamos la cebolla juliana y reservamos. Repicamos las hojas de albahaca y el orégano.

En una sartén agregamos un chorrillo de aceite de ajonjolí y salteamos todos los vegetales y rectificamos con sal, orégano y albahaca. Dejar reposar por 3 minutos y servir.



## Ensalada Verde



4 porciones



15 min



fácil

### Ingredientes

- 2 tazas de acelgas en slice
- 2 tazas de nabo chino en slice
- 3 dientes de ajo en brunoise fino
- ½ pimiento rojo en brunoise
- ½ pimiento amarillo en brunoise
- 2 limones
- sal
- aceite

### Preparación

Después de lavar bien las verduras con los cortes indicados anteriormente reservamos; En un bowl ponemos a curtir el ajo junto con la sal y el limón, es importante que no se mezcle hasta el momento de servir para que las verduras no se oxiden y evitar una cocción en blanco.




---

### Ensalada de Espinaca



4 porciones



15 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 1 taza de espinaca fresca
- Tomates cherry
- 1 cebolla colorada en brunoise
- 2 limones
- sal
- aceite

---

#### Preparación

Lavamos las espinacas y las dejamos escurrir; en un bowl ponemos a curtir la cebolla con sal y aceite. Cortamos la espinaca en slice y agregamos a la cebolla junto con los tomates.





### Ensalada de lechuga, aguacate y mango.



2 porciones



10 minutos



fácil

#### Ingredientes

- 1 lechuga crespa.
- 1 mango.
- 1 aguacate
- 3 cdtas. de zumo de naranja.
- 1 cdas. de zumo de limón.
- 1 cdas. de perejil picado.
- aceite de oliva.
- 2 cdtas. de vinagre blanco.
- 2 cdtas. de salsa de soja.
- 1 cdas. de panela en polvo.
- sal, pimienta.

#### Preparación

Lavamos y troceamos la lechuga, al igual que el mango y aguacate, los pelamos y los cortamos en cubitos de más o menos 1 centímetro. En un bowl vamos a preparar el aderezo para la ensalada y ponemos un chorrillo de aceite de oliva, el vinagre, el zumo de naranja y limón, la panela en polvo, sal y pimienta y mezclamos bien hasta que se unan todos los ingredientes. Mezclamos todas las preparaciones y servimos.



# Platos Fuertes



### Arroz con limón.



2 porciones



30 min



fácil

#### Ingredientes

- 200 g. de arroz.
- 1cebolla.
- ¼ de vaso de vino blanco.
- 1 limón.
- perejil picado.
- aceite.
- sal.

#### Preparación

En una olla calentar unas 4 tazas de agua y llevar a ebullición. A parte en una sartén a fuego alto, freír la cebolla previamente picada en brunoise hasta que empiece a dorarse. Añadir el arroz previamente lavado a la sartén por un par de minutos sin dejar de remover, seguido añadimos el vino y seguimos moviendo hasta que se evapore. Añada el agua que tenemos calentando al arroz y dejamos a fuego medio hasta que seque el agua. Bajamos la llama a fuego muy lento por unos 20 minutos y tapamos la olla. Exprimimos el limón al arroz y verificamos si le falta un poco de agua y tapamos por 5 minutos más. Decorar con perejil y servir.






---

### Patacones con ajo.



2 porciones



15 minutos



fácil

---

#### Ingredientes

- 2 plátanos verdes.
- 1 litro de aceite
- 20 g. de ajo en pasta.
- sal pimienta.

---

#### Preparación

Lo primero que vamos a hacer es pelar los plátanos y cortarlos en rodajas de 3 centímetros, a parte calentamos el aceite. En una bandeja vamos a colocar el ajo y vamos a agregar un vaso con agua y salpimentamos el agua, esta agua se puede sazonar como uno prefiera. Ahora metemos los plátanos a freír por unos 3 minutos y luego los aplastamos con la ayuda de un mazo o martillo de cocina y los metemos al agua que condimentamos por unos 10 segundos y los volvemos a freír hasta que estén dorados y crujientes. Acompañar con queso fresco.





---

### Tortillas de plátano verde rayado



2 porciones



15 minutos



fácil

---

#### Ingredientes

- 2 plátanos
- 3 cdas. de maní molido
- ¼ de taza de refrito
- sal
- aceite

---

#### Preparación

Pelamos los plátanos y procedemos a rayar finamente, agregamos el refrito, maní y la sal y mezclamos. Con una cuchara vamos dando forma al momento de poner a freír en la sartén. Acompañar con una taza de café caliente o encurtido de cebolla.




---

### Bolas de plátano maduro.



3 porciones



20 minutos



fácil

#### Ingredientes

- 3 plátanos maduros.
- 1 litro de aceite
- 100 g. de queso fresco.
- sal pimienta.

---

#### Preparación

Pelamos los plátanos maduros y los cocinamos en abundante agua a fuego alto por 15 minutos. Una vez cocinados los escurrimos y con la ayuda de un mazo los aplastamos hasta formar una masa. Ahora formamos con las manos bolas y con el dedo hacemos un espacio en medio para colocar el queso previamente desmenuzado y tapamos. Con las manos formamos una bola y mandamos a freír en aceite caliente hasta que se doren y servimos.




---

**Caldo de bolas vegetariano**


6 porciones



1.30 min



complicado

---

**Ingredientes**

- 4 verdes dominico pelados
- 1 taza de carne hidratado
- 2 zanahorias en brunoise
- ½ taza de arvejas cocinadas
- ¼ de taza de pasas
- 2 u. de huevos cocinados
- 1 cebolla paiteña en brunoise
- 1 tomate mediano concase
- 1 Pimiento en brunoise
- 4 dientes de ajo molido
- orégano c/n
- tomillo c/n
- albahaca c/n
- 1 taza de maní molido
- 1 crda. de mantequilla
- cilantro finamente picado
- choclo en mazorca
- 1 taza de cuya picada en deditos

---

**Preparación**

En una cacerola cocinamos dos verdes con un chorrillo de achiote y sal hasta que suavicen. Reservamos el agua que cocinamos con el verde. Rayamos los otros dos verdes y luego con la ayuda de un mortero mezclamos los cuatro verdes, la mantequilla y 2 crdas. de maní hasta formar una masa. En una sartén ponemos un chorrillo de aceite y agregamos el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo y sofreímos; rectificamos sabores con sal y pimienta. Agregamos el carne, las pasas, la arveja, tres cucharadas de maní, la zanahoria y finalmente agregamos el orégano, el tomillo y la albahaca y dejamos a fuego medio por 3 minutos. Reservamos. Con la masa de verde formamos bolitas y las rellenamos con una cucharada de la preparación del refrito y el huevo previamente repicado. En el agua que reservamos, hervimos el choclo, la yuca y una zanahoria por 20 minutos; agregamos el resto del refrito y del maní que nos sobró; incorporamos las bolitas que formamos y cuando las estas emerjan sabremos que nuestra sopa ya está lista. Rectificamos con sal, pimienta y con cilantro.




---

### Pasta en salsa de albahaca



2 porciones



20 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 200 g. de pasta.
- 2 cucharadas de albahaca picada.
- 1 cucharada de perejil picado.
- ½ cucharada de orégano.
- 3 cucharadas de nueces picadas.
- 3 cucharadas de queso parmesano.
- 2 dientes de ajo.
- aceite de oliva, la cantidad necesaria.
- sal pimienta al gusto.

---

#### Preparación

Cocinar la pasta entre 10 a 15 minutos. Luego en una licuadora colocar las hierbas junto con el aceite hasta obtener una salsa espesa, agregar el queso parmesano, las nueces y el ajo repicado, rectificar con sal y pimienta.

Una vez preparada la salsa mezclar con la pasta y servir





### Pasta a la boloñesa vegetariana



2 porciones



20 min



fácil

#### Ingredientes

- 200 g. de pasta.
- 1 cebolla picada finamente.
- 2 dientes de ajo picados finamente.
- ¼ taza de carne.
- 80 g. de pasta de tomate.
- 80 g. de tomate triturado.
- 50 g de queso parmesano.
- sal pimienta.
- aceite.
- 1 taza de caldo de verduras.

#### Preparación

En una olla cocinar la pasta entre 10 a 15 minutos y escurrir. En una sartén sofreír el ajo y la cebolla con un chorrito de aceite y salpimentar, cuando la cebolla se ponga transparente agregar el caldo de verduras, la pasta de tomate y el tomate triturado por unos 10 minutos a fuego lento, rectificar con sal y pimienta. En una olla hervir agua para hidratar el carne por unos 1 minuto, a esta agua la vamos a agregar sal al gusto y luego colar. Unir todas las preparaciones a la salsa y servir con queso parmesano.



### Pasta a la carbonara con champiñones



2 porciones



20 min



fácil

#### Ingredientes

- 200 g. de pasta.
- 200g. de champiñones.
- 2 yemas de huevo.
- 200 g. de crema de leche.
- 40 g. mantequilla.
- 40 g. de queso parmesano.
- orégano.
- sal pimienta

#### Preparación

Cocinar y escurrir la pasta conforme estén las instrucciones del paquete. En un bowl agregar las yemas de huevo, la crema de leche, el orégano, el queso parmesano y mezclar bien.

Lavamos los champiñones y luego en una sartén sofreímos con mantequilla y salpimentamos; agregamos la preparación anterior.

Incorporar todas las mezclas a la pasta y acompañar con albahaca.




---

### Ceviche de concha vegetariano



2 porciones



10 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 50 g. de Hongos secos de pino
- 1 cebolla cortada en julianas.
- 3 tomates Rayados.
- 15 g. de cilantro.
- 1 pimiento rayado.
- 5 limones mandarina.
- sal pimienta.

---

#### Preparación

Lavar los hongos y luego cocinarlos en agua hirviendo por 2 minutos luego colarlos y dejarlos reposar. En un bowl curtir la cebolla agregando el limón y sal, luego agregamos el tomate y el pimiento, agregamos los hongos, por ultimo agregamos el cilantro y rectificamos.



2 porciones



50 min



fácil

## Pastel de papa vegetariano

### Ingredientes

- 4 u. de papa chola (grandes)
- 2 cdas. de mantequilla
- ¼ de libra de queso fresco rallado
- ½ taza de leche en polvo
- 2 u. de tomates concase
- ½ u. de cebolla paiteña
- 2 dientes de ajo
- 1 cdas. de orégano
- 2 hojas de laurel
- aceite
- sal/pimienta c.n.

### Preparación

Pelamos las papas y las lavamos bien, posteriormente las colocamos en una olla a hervir con sal y hojas de laurel. Repicar el tomate concase, la cebolla, el ajo y el orégano. Colocamos en una sartén con aceite para sofreír hasta que la cebolla se cristalice y el tomate suelte sus jugos. Una vez hecho este sofrito licuamos y luego cernimos. Reservar. Aplastamos las papas anteriormente cocidas y se le agrega la mantequilla, la leche en polvo y amasamos hasta formar una masa homogénea. En un molde previamente engrasado colocamos una capa de la masa que acabamos de formar y luego cubrimos con otra de queso rallado, luego agregamos otra capa muy fina de la salsa de tomate que obtuvimos del refrito. Repetimos una vez más este proceso. Con el horno a 180°C colocamos nuestra preparación hasta que el queso se empiece a derretir. (10 min)





### Zucchini apanado con algas marinas



6 porciones



30 min



fácil

#### Ingredientes

- 1 zucchini mediano.
- 1 taza de apanadura.
- 2 u. huevos
- 10 g de hoja de algas marinas
- 2 dientes de ajo
- 30 g. de hojas de apio
- aceite
- sal/pimienta

#### Preparación

Vamos a filetear el zucchini de la misma forma que lo haría con cualquier género cárnico. En un bowl batimos los huevos agregamos la sal/pimienta, ajo previamente molido, el apio finamente picado. En un procesador colocamos la apanadura con las algas marinas hasta que se forme un polvo. Pasamos los filetes de zucchini por la preparación de huevo y luego pasamos por la apanadura que acabamos de procesar. En una sartén con aceite hirviendo procedemos a freír. Acompañamos con arroz y menestra.




---

## Repe de arvejas



6 porciones



45 min



fácil

---

### Ingredientes

- 2 verdes
- 1 libra de arvejas
- ½ taza de cebolla blanca brunoise
- ½ crda. de ajo picado
- 1 taza de crema de leche
- ¾ de litro de agua
- cilantro finamente picado
- achiote
- sal/pimienta

---

### Preparación

En una cacerola hervimos las arvejas en los ¾ de litro de agua. Pelamos el verde, rayamos y colocamos en las arvejas y agregamos un chorrillo de achiote para evitar que el plátano se oxide. Sofreímos la cebolla y el ajo. Cuando la sopa esté tomando cuerpo agregamos el sofrito y la crema de leche; dejar hervir por tres minutos y al apagar agregamos el cilantro. Acompañar con unas rodajas a aguacate.




---

## Sopa de habas pallares



6 porciones



45 min



fácil

---

### Ingredientes

- 1 libra de habas pallares
- ½ taza de choclo amarillo
- ¼ de queso fresco
- ½ taza de refrito
- ¾ de litro de agua
- 1 cdas. de hojas de albahaca y apio picado
- 2 u. de papa chola picada en cuadrados
- 1 taza de leche evaporada

---

### Preparación

En una cacerola agregamos los ¾ de litro de agua y las habas pallares, el choclo amarillo y dejamos que hierba, luego agregamos las papas y el refrito, esperamos a que la papa ablande y finalmente agregamos la leche y rectificamos sabores con la sal, albahaca y apio picados; decoramos con queso picado.





### Sopa de lentejas con apio



4 porciones



45 min



fácil

#### Ingredientes

- ½ taza de lentejas
- ½ taza de cebolla blanca brunoise
- ½ cdas. de ajo picado
- ¾ de litro de agua
- 1 taza de papas picadas que cubos
- apio finamente picado (hojas)
- tallo de apio blanco picado al sesgo
- ¼ de libra de queso fresco
- 1 cdtas. de jugo de limón
- sal/pimienta

#### Preparación

Ponemos en remojo previo la lenteja en la noche anterior. En una cacerola hervimos las lentejas en los ¾ de litro de agua; cuando este suave la lenteja ponemos la papa, el jugo de limón y cuando esta esté suave ponemos los tallos de apio y el resto de ingredientes por tres minutos más; finalmente agregamos el queso y rectificamos sabores con sal y pimienta.




---

## Crema naranja



4 porciones



30 min



fácil

---

### Ingredientes

- 1 taza de zapallo en cubos
- 2 papas chola cortadas en cubos
- 1 zanahoria en cubos
- 3 cdas. de hojas de albahaca picada
- 3 cdas. de apio picado
- 3 cdas. de cebolla blanca picada
- $\frac{1}{4}$  de libra de queso
- $\frac{3}{4}$  de litro de agua
- sal

---

### Preparación

En una olla colocamos todos los ingredientes y cocinamos hasta que estos estén suaves; esperamos que enfríen y procedemos a licuar. Rectificamos sabores con sal, queso rallado y servimos. Acompañar con canguil o pan de ajo.




---

### Locro de acelga



4 porciones



30 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 2 tazas de hojas de acelgas picadas
- 1 taza de habas peladas
- 2 papas chola cortadas en cubos
- 1 mazorca de choclo desgranado
- 1 taza de zapallo cortado en cubos
- 3 cdas. de hojas de albahaca picada
- 3 cdas. de apio picado
- 3 cdas. de cebolla blanca picada
- $\frac{1}{4}$  de libra de queso rayado
- $\frac{3}{4}$  de litro de agua
- sal

---

#### Preparación

En una olla colocamos el agua, las papas, el choclo, el zapallo y las habas a hervir; cuando las papas ablanden colocamos el resto de ingredientes y dejamos hervir por tres minutos más y al final incorporamos el queso. Rectificamos sabores.



## Caldo de torreas



6 porciones



45 min



fácil

### Ingredientes

- 1 taza de habas peladas
- 1 taza de chochito
- 1 zanahoria en brunoise
- 2 papas picadas en cubos
- ½ cebolla paiteña en brunoise
- 1 tomate picado en brunoise
- 1 pimiento picado en brunoise
- 3 dientes de ajo molido
- 1 cucharada de orégano
- ¼ de taza de albahaca repicada
- 1 taza de leche
- 1 taza de carne hidratado
- 2 huevos
- achiote c/n
- cilantro
- 1 litro de agua
- sal

### Preparación

En una olla colocamos el agua, las papas, el chocho, la zanahoria y las habas a hervir, cuando todo este cocinado agregamos la leche y la sal; reservamos. En una sartén colocamos un chorrillo de achiote, el ajo, la cebolla, el tomate, el pimiento y el orégano y esperamos a que cristalice la cebolla para colocar el carne, sofreímos por 5 minutos y dejamos enfriar. En un bowl batimos los dos huevos y los agregamos en el refrito del carne junto con la mitad de la albahaca y formamos pequeñas tortillitas para freírlas en una sartén; a estas las vamos a agregar a la sopa previamente rectificada con albahaca y cilantro al momento de servir.





### Arroz con aceitunas negras



6 porciones



45 min



fácil

#### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- 1 u. de ají
- sal
- ¼ de libra de aceitunas negras
- 1 diente de ajo
- aceite
- ½ de litro de agua

#### Preparación

Licuamos las aceitunas junto con el ají escabeche, el ajo, la sal y un chorrito de aceite. Reservamos.

En una cacerola colocamos el agua a hervir y agregamos el arroz, la sal y esperamos a que esté graneado. Finalmente mezclamos con la preparación anterior al arroz. Combina con cualquier acompañado.





.....

---

### Arroz con zanahorias.



2 porciones



30 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 200 g. de arroz.
- 200 ml. d extracto de zanahoria.
- 80 g. de almendras.
- aceite.
- sal pimienta

---

#### Preparación

Lavar el arroz y luego colocarlo en una olla junto con el extracto de la zanahoria, un chorrito de aceite y sal al gusto. Dejamos que se cocine a fuego medio hasta que seque el agua de la zanahoria. Luego tapamos la olla y fuego muy lento dejar que se termine de




---

### Arroz a la jungla



4 porciones



30 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- ¼ de taza de zanahoria en juliana
- ¼ de taza de cebolla en julianas
- ¼ de taza de col en julianas
- ¼ de taza de brócoli
- ¼ de taza de champiñones en rodajas
- ¼ de taza de pimientos morrones
- 2 huevos
- sal
- aceite
- ½ de litro de agua

---

#### Preparación

En una sartén colocamos un chorrillo de aceite y salteamos todos los vegetales; reservamos. Batimos los huevos y en una sartén antiadherente freímos.




---

## Arroz Relleno



6 porciones



45 min



Medio

---

### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- ¼ de taza de zanahoria en juliana
- ¼ de taza de cebolla en julianas
- ¼ de taza de col en julianas
- ¼ de taza de champiñones frescos
- ¼ de taza de pimientos morrones
- 1 taza de carne hidratado
- 2 huevos
- sal
- achiote

---

### Preparación

En una sartén colocamos un chorrillo de aceite y salteamos todos los vegetales junto con carne, salpimentamos y reservamos. Batimos los huevos y en una sartén antiadherente freímos, luego repicamos la tortilla y reservamos. En una sartén bien caliente agregamos un chorrillo de aceite y salteamos los champiñones, salpimentamos y reservamos. En una cacerola colocamos el agua a hervir y agregamos el arroz, la sal y esperamos a que esté graneado. Finalmente mezclamos el arroz con las preparaciones anteriores. Servir con unos maduros fritos.




---

## Arroz Árabe



6 porciones



45 min



Medio

---

### Ingredientes

- 1 libra de arroz
- ¾ de litro de agua
- ¼ de taza de fideo  
cabello
- ¼ de taza de  
almendras  
troceadas
- ¼ de taza de  
nueces troceadas
- ½ taza de vino  
oportu/moscate
- ¼ de taza de pasas
- sal

---

### Preparación

En una sartén colocamos un chorrito de aceite y salteamos los fideos hasta que se tornen de un color marrón (tener cuidado de no quemar)

En una cacerola colocamos el agua a hervir y agregamos el arroz, la sal y esperamos a que este seque luego agregamos el vino y las pasas las nueces y las macadamias, tapamos bien para que se termine de cocinar. Finalmente mezclamos el arroz con los fideos y tapamos por cinco minutos más para que ablanden. Combinamos con cualquier acompañamiento.






---

**Arroz moro de frejol negro**


6 porciones



45 min



Medio

---

**Ingredientes**

- 1 libra de arroz
- ½ de litro de agua
- ¼ de taza de frejol pre cocido
- ½ taza de cebolla perla en brunoise
- ¼ de taza de hojas de albahaca
- ½ libra de queso fresco
- sal

---

**Preparación**

En una cacerola colocamos el agua a hervir y agregamos el frejol negro y el arroz, la sal y esperamos a que esté graneado.

En una sartén colocamos la cebolla y la albahaca, sofreímos hasta que cristalice la cebolla. Finalmente mezclamos el refrito con el arroz moro, rallamos el queso y mezclamos. servir con cualquier tipo de acompañamiento.

A vibrant collage of various fruits including apples, oranges, grapes, pears, and strawberries. The text "Bebidas y Postres" is overlaid in the center in a white, sans-serif font.

# Bebidas y Postres





---

## Smoothie de Sandía



2 porciones



5 min



fácil

---

### Ingredientes

- 2 tazas de sandía
- 1 taza de yogurt natural
- 1 taza de hielo picado
- 3 cdas. de azúcar

---

### Preparación

Agregamos todos los ingredientes en la licuadora y batimos hasta que se triture el hielo. A disfrutar.




---

### Smoothie de papaya



2 porciones



5 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 1 papaya hawaiana
- 1 taza de yogurt natural
- 3 cdas. de azúcar
- 1 taza de leche
- 4 cubitos de hielo

---

#### Preparación

Lavamos la papaya, la pelamos y partimos en dos, sacamos las semillas procurando que no quede ninguna y troceamos para ponerla en la licuadora junto con el yogurt, la leche, el hielo y el azúcar. Batimos hasta tener una mezcla cremosa.





2 porciones



5 min



fácil

### Smoothie de Frutilla

#### Ingredientes

- 1 taza de frutillas
- 1 taza de yogurt natural o de frutilla
- 1 taza de leche
- 3 cdas. de azúcar
- 4 cubitos de hielo

#### Preparación

Lavamos la frutilla y le quitamos las hojas para colocarlas en la licuadora junto con la leche y el yogurt, procedemos a licuar hasta obtener una mezcla cremosa y vamos agregando el azúcar hasta tener el dulzor deseado.




---

### Galletas de coco, guineo y avena



1 porciones



10 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 3 guineos bien maduros
- 1 taza de coco rayado
- 1 taza de avena

---

#### Preparación

Precalentamos el horno a 180°C. Pelamos los guineos y en un bowl los vamos a aplastar hasta formar una crema sin grumos.

Agregamos el coco y la avena y mezclamos hasta formar una masa. Formamos bolitas y las aplastamos, las colocamos en una lata para horno previamente engrasada y metemos al horno por unos 10 minutos.



---

### Hojuelas de avena con babaco



1 porciones



2 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 4 cdas. de almíbar de babaco
- 1 guineo cortado en rodajas
- 1 taza de avena en ojuelas

---

#### Preparación

En un tazón mezcle todos los ingredientes. Acompañar con vaso de leche o yogurt.



10 porciones



30 min



fácil

### Almíbar de babaco

#### Ingredientes

- 1 babaco grande y maduro
- 2 tazas de azúcar
- 1 rama de canela
- 3 clavos de olor
- 3 cdas. de zumo de limón
- 2 tazas de agua

#### Preparación

Lavamos el babaco y pelamos, cortamos en trozos muy pequeños. Agregamos el azúcar y dejamos reposar.

En una cacerola agregamos el agua, el limón, la canela y los clavos de olor y dejamos que hierva. Una vez que hierva agregamos el babaco y dejamos hervir hasta que el babaco se ponga transparente. Retiramos del fuego y dejamos reposar. Servir.





---

### Tostada de Guineo y requesón



1 porción



5 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 2 rodajas de pan.
- 1 guineo.
- 10 g. de Requesón.

---

#### Preparación

Untar el pan con el requesón hasta extenderlo por toda la superficie. Cortar en rodajas el guineo y colocarlo en todo el pan. Para decorar espolvorear con ajonjolí o semillas de chía.




---

### Pancakes de Avena y guineo



2 porción



20 min



fácil

---

#### Ingredientes

- 1 taza de Harina de trigo.
- 1 guineo.
- $\frac{3}{4}$  de taza de agua.
- 3 cucharadas de avena en hojuelas.
- 2 cucharadas de miel de abeja.
- 1 cucharada de mantequilla.

---

#### Preparación

En un bowl batir la harina, la avena y el agua procurando que no vayan a quedar grumos. Seguido de esto vamos a esparcir la mezcla en una sartén previamente engrasada con la mantequilla y la vamos a dorar por ambos lados. Ahora vamos a cortar en rodajas el guineo y lo colocamos encima de pancake agregando la miel.

Servir caliente y acompañar con alguna bebida caliente.



10 porciones



20 minutos



fácil

## Torta de piña

### Ingredientes

- 500 g de piña en almíbar.
- 8 cdas. de azúcar.
- 4 sobres de gelatina de piña.
- 1 litro de crema de leche.
- 1 paquete de galletas María.
- Mantequilla para engrasar la lata.

### Preparación

En una olla cocinar a fuego bajo el almíbar de la piña, el azúcar y la gelatina sin dejar de remover durante 5 minutos. Retiramos la olla de la llama y dejamos reposar por 15 minutos. Ahora vamos a agregar la crema de leche y mezclamos bien.

Engrasamos el molde donde vamos a hacer nuestra torta y ponemos las rodajas de piña cubriendo todo el fondo, añadimos la mezcla anterior y cubrimos con las galletas. Metemos al congelador por 2 o 3 horas, después desmoldamos de manera que las rodajas de piña queden en la superficie.



### Miel de maracuyá.



1 porción



15 minutos



fácil

#### Ingredientes

- 1 taza de jugo de maracuyá.
- 2 tazas de azúcar morena.
- 1 rama de canela.
- 3 clavos de olor.
- 3 pimientas de olor.

#### Preparación

En una olla colocamos el jugo de maracuyá con el azúcar y mandamos a reducir a fuego medio jugo con las especias. Verificamos que la preparación tome cuerpo o punto de miel y retiramos del fuego, con la ayuda de un colador retiramos las especias y dejamos enfriar. Servimos.

Esta preparación es ideal para acompañar postres, ensaladas, o carnes vegetales.





### Cheesecake de Maracuyá.



8 porciones



30 minutos



fácil

#### Ingredientes

- 100 ml de jugo de maracuyá.
- 250 g. queso crema.
- 250 g. crema de leche.
- 1 lata de leche condensada.
- 1 sobre de gelatina sin sabor.
- 150 g. de galletas de chocolate.
- 100 g. mantequilla.
- 3 cucharadas de pulpa de maracuyá.
- 2 cucharadas de azúcar impalpable.
- 3 cucharadas de agua.

#### Preparación

Diluir la mantequilla y mezclarla con las galletas previamente trituradas y colocar esto en un molde y extenderlo por todo el molde, refrigerar. Extraer la pulpa de la maracuyá y separar un par de cucharadas para decorar al final. En un recipiente hidratar la gelatina sin sabor y calentarla en el microondas, reservar una cucharada para decorar al final. En un bowl batir la crema a punto de nieve, luego agregar el queso crema, la leche condensada y la maracuyá, mezclar y luego agregar la gelatina sin sabor y ponerlo en el molde y refrigerar por media hora. Para la decoración mezclar la maracuyá que reservamos con unas dos cucharadas de azúcar impalpable, tres cucharadas de agua y las dos cucharadas de gelatina sin sabor, ahora vaciamos esta preparación en el molde y llevamos el molde nuevamente a refrigeración por veinte cuatro horas.



### Yogur con mango y hierbabuena.



4 porciones



20 minutos



fácil

#### Ingredientes

- 400 g. de yogur sin sabor.
- 450 g. de mango.
- 2 cucharadas de zumo de limón.
- 10 hojas de hierbabuena.
- 8 cdas. de azúcar.

#### Preparación

Pelar el mango y cortarlo en trozos, luego licuarlo junto con el azúcar, agregar también las hojas de hierbabuena y el zumo de limón y licuar hasta que se incorpore todo y se forme una salsa ligera.

Para la presentación vamos a utilizar vasos y primero vamos a colocar el yogur y luego la salsa de mango muy despacio para que se noten las dos capas, estas no se van a unir por la densidad que tienen. al final decoramos con una hojita de hierbabuena.

[www.encarsbakery.com](http://www.encarsbakery.com)

1 porción



2 horas15 minutos



fácil

## Naranja confitada.

### Ingredientes

- 1 naranja.
- 250 g. de azúcar.
- 200 ml de agua.

### Preparación

Lo primero que vamos a hacer para este postre es lavar bien la naranja y cortarla en rodajas de medio centímetro aproximadamente, ahora en una olla o sartén colocamos las rodajas de naranja, el azúcar y el agua de tal manera que no queden las rodajas montadas una sobre la otra. A continuación vamos a poner a fuego alto hasta que empiecen a hervir y bajamos al mínimo la llama y dejamos que se cocine por unas 2 horas aproximadamente hasta que la naranja este completamente confitada.

Esta preparación nos sirve para decorar postres o comerla al instante.





4 porciones



50 minutos



fácil

### Crepes de naranja y jengibre.

#### Ingredientes

- 120 g de harina.
- 2 huevos.
- 25ml de leche entera.
- 1 cucharada de azúcar glas.
- 60 g. de mantequilla.
- sal pimienta.
- 2 naranjas.
- ½ frasco de mermelada de naranja.
- jengibre en polvo.
- azúcar glas

#### Preparación

En una olla derretimos la mantequilla y en un bol tamizamos la harina y una pizca de sal y mezclamos todo, luego agregamos los huevos batidos, el azúcar y la leche y mezclamos hasta obtener una mezcla homogénea.

A parte pelamos y partimos en gajos la naranja y le agregamos el jengibre, las colocamos en un plato. En una plancha hacemos las crepes y una vez hechas las crepes le agregamos la mermelada y colocamos en el plato donde pusimos los gajos.



---

### Mermelada de papaya.

---



20 minutos



fácil

#### Ingredientes

- 1 kilogramo de papaya.
- 500 g. de panela.
- 3 cdas. de zumo de limón.

---

#### Preparación

Pelamos y cortamos la papaya en pequeños trozos. Ahora en una olla vamos a colocar la panela y la papaya que acabamos de cortar y calentamos a fuego medio y removemos. Cuando veamos que el azúcar empieza a diluirse agregamos el limón y seguimos mezclando hasta que el azúcar se diluya y el limón se incorpore bien. Cocinamos hasta obtener el espesor deseado y dejamos reposar.

Esta preparación es ideal para acompañar postres o para untar el pan.



---

### Muesli con papaya.



1 porción



10 minutos



fácil

---

#### Ingredientes

- 3 cdas. de granola en hojuelas
  - 1 u. de papaya hawaiana
  - ½ de taza de yogur
- 

#### Preparación

Pelamos la papaya y la picamos en cuadrados de 2 x 2 cm y la colocamos en un plato hondo. Incorporamos el yogur y la granola. Servimos.

# Glosario

**Brunoise.**

Palabra francesa que se utiliza para hortalizas cortadas en pequeños dados.

**Juliana.**

Corte en forma de bastón cuadrangular de 3 x 3 mm

**Rectificar.**

Comprobar nivel de sal y condimentos en la preparación.

**Bastones**

Corte rectangular de entre 6 a 7 centímetros de largo y 1 centímetro de largo

**Tamizar.**

Pasar harina u otro alimento por el tamiz o cedazo.

(Chefs del Ecuador, 2011)



## VII. CONCLUSIONES

- La zona de Santo Domingo de los Tsáchilas es privilegiada por su clima tropical haciendo de este lugar un punto estratégico para la agricultura, esto aumentó la cantidad de productos agrícolas para la obtención de información.
- Se pudo conocer los productos tales como frutas, tubérculos, hortalizas, raíces, leguminosas, hierbas y especias de mayor agrado que consumen los estudiantes internos del Colegio Adventista del Ecuador.
- El recetario vegetariano cuenta con los principales productos que se cultivan en la zona de Santo Domingo. Además por su ubicación geográfica es considerado un punto de tránsito obligatorio entre Costa y Sierra, lo que permite que en sus mercados se expendan productos de las dos regiones, enriqueciendo de esta manera la gastronomía local.
- El tener una gran variedad de productos cultivados en la zona y otros productos de las regiones Costa y Sierra, facilitan la creación de deliciosas recetas vegetarianas, con las combinación perfecta, sana y equilibrada; para la creación del recetario vegetariano que servirá de guía para el personal de producción para el comedor del Colegio Adventista del Ecuador.

## VIII. RECOMENDACIONES

- En el comedor del Colegio Adventista del Ecuador se recomienda llevar un registro de todos aquellos productos que se expenden en la zona, para de ésta manera llevar un mejor control en los productos que se utiliza para la elaboración de sus menús.
- Es importante realizar encuestas de satisfacción en los clientes, en éste caso los estudiantes, sobre los platos que se sirven en el comedor para poder saber si están agradando al paladar y ayudando en la salud de los estudiantes.
- Tomar en cuenta las sugerencias que tienen los estudiantes internos del CADE ya que son ellos los consumidores frecuentes. Esto les daría al personal encargado una idea mucho más clara de qué es lo que deberían preparar y con qué frecuencia.
- Se sugiere tener guías o recetarios en donde poderse apoyar a la hora de preparar los alimentos. Esto evitaría repetir preparaciones, de lo cual los estudiantes están insatisfechos.

## **IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- ALAVA**, I. (24 de Abril de 2014). Prezi. Obtenido de Tesis Banano: <https://prezi.com/r0cfxdotyw0f/tesis-banano/>
- ALBUQUERQUE FRANCISCO**. (15 de Junio de 2013). Slideshare. Obtenido de Producción, Comercialización y Viabilidad de la harina de yuca en Colombia.: <http://es.slideshare.net/ediosmarc/proyecto-yuca>
- ALVERDI**, F. E. (2012). EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE MAJORADORES DE SALINIDAD DEL SUELO EN EL RENDIMIENTO Y CALIDAD DE SANDÍA (CITRULLUS LANATUS T.). GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- ANDRADE**, E. M., & MENDOZA, D. F. (2012). DISEÑO DE LA LINEA DE PRODUCCIÓN DE UNA BEBIDA DE HIERBAS DENOMINADA HORCHATA. GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- ANDRADE**, P. A. (2012). Estudio de la Malanga Blanca y Propuesta Gastronómica de Autor. Quito: Trabajo de Investigación.
- ARANA**, P. Q. (2012). Extracción, caracterización y comparación del Látex obtenido, en secado por asperción, de tres variedades de papaya (Carica papaya L.). Guayaquil: Tesis de Grado.
- ARMAS**, F. (12 de Septiembre de 2012). El cultivo de la Papaya. Obtenido de Slideshare: <http://es.slideshare.net/INGPAKOWPN/instructivo-tecnico-para-el-agricultor-de-la-papaya>
- ASTIASARÁN**, I. (2003). ALIMENTOS Y NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA SANITARIA. MADRID: EDICIONES DÍAZ DE SANTOS.
- BAIGET**, J. A. (2012). Propuesta metodológica para el análisis de la sostenibilidad regional. Barcelona: Tesis Doctoral.
- BALDEÓN**, M. B. (2013). Respuesta de la espinaca (Spinacea oleracea) a la fertilización foliar complementaria con tres biofermentos. Puenbo, Pichincha. QUITO: TESIS DE GRADO.
- BERUETE**, L. F. (2005). DICCIONARIO GASTRONÓMICO, Términos, Refranes, Citas y Poemas. Madrid: Vision Net.
- BODHIPAKSA**. (2002). Vegetarianismo: la dieta mas sana y solidaria. Barcelona: Ediciones Oniro.
- BONILLA**, G. A. (2012). COMPROBACIÓN DEL EFECTO ADELGAZANTE DE LA TINTURA DE APIO (Apium graveolens) Y EL PEREJIL(Petroselinum sativum) EN VOLUNTARIOS CON SOBREPESO. RIOBAMBA: TESIS DE GRADO.

- BRAVO, G. P.** (2013). Análisis del consumo de ají en los ciudadanos guayaquileños para la creación de un. Guayaquil: Tesis de Grado.
- CABRERA, I. F.** (2011). ANÁLISIS DE LA EXPORTACIÓN DE MANZANA Y PERAS EN EL MERCADO EXTERNO EN LA ULTIMA DECADA. BUENOS AIRES: TESIS DE GRADO.
- CACCIABURE, M. e.** (Noviembre de 2005). La alimentación de los Adventistas del Séptimo Día como modelo de una Dieta Ovolacteovegetariana. Obtenido de [http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrinormal/monografia\\_adventistas.pdf](http://www.fmed.uba.ar/depto/nutrinormal/monografia_adventistas.pdf)
- CALDERA, Y.** (28 de Septiembre de 2010). Slideshare. Obtenido de Slideshare: [http://es.slideshare.net/calidadyalimentum/diseo-de-men-consideraciones?qid=2fad5c21-ed6f-4cc4-bb3b-6f452a288b4b&v=qf1&b=&from\\_search=4](http://es.slideshare.net/calidadyalimentum/diseo-de-men-consideraciones?qid=2fad5c21-ed6f-4cc4-bb3b-6f452a288b4b&v=qf1&b=&from_search=4)
- CASALINS, E.** (2012). Vegetales, Platos fríos y calientes, conservas y guarniciones. Buenos Aires, Argentina: Ediciones LEA.
- CASTILLO, Y. Y.** (2013). EVALUACIÓN AGRONÓMICA Y FENOLOGÍA DE DOS CLONES DE MORA SIN ESPINAS (RUBUS GLAUCUS BENTH) PARA DETERMINAR SU POTENCIAL COMERCIAL. TUMBACO, ECUADOR. QUITO: TESIS DE GRADO.
- COMERCIO, E.** (19 de Febrero de 2011). Cuatro variedades de limón están de cosecha. EL COMERCIO, págs. <http://www.elcomercio.com.ec/actualidad/negocios/cuatro-variedades-de-limon-de-1.html>.
- CORNEJO, V.** (2010). Deshidratación de rebanadas de aguacate viedad Hass por el método OSMO-VAC y evaluación de calidad del producto. México D.F.: Tesis de grado.
- CORPEI.** (2009). Perfil del palmito. Quito: CORPEI.
- COYBER, T. M.** (2012). ESTUDIO DE LA ZANAHORIA BLANCA Y PROPUESTA GASTRONÓMICA. QUITO: TESIS DE GRADO.
- CHANALATA, Y. M.** (2013). RESPUESTA DE LA CEBOLLA PERLA (*Allium cepa* L.) A CUATRO DENSIDADES DE SIEMBRA Y DOS LÁMINAS DE RIEGO. ASCÁZUBI, PICHINCHA. QUITO : TESIS DE GRADO.
- DELGADO, J. J.** (2015). POTENCIAL AGROPRODUCTIVO DE VARIEDAD DE CAMOTE (*IPOMEA BATATA* L.) PARA EL VALLE DEL RIO CARRIZAL. CALCETA: TESIS DE GRADO.
- DIARIO, E.** (10 de Marzo de 2013). El tomate de árbol, fruta rica en vitaminas A, B6, C y E. El Diario, págs. <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/255862-el-tomate-de-arbol-fruta-rica-en-vitaminas-a-b6-c-y-e/>.

- DIETÉTICA**, D. V. (julio de 2009). Vegetarianismo.net. Obtenido de [http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ADA\\_DietasVegetarianas2009.pdf](http://www.vegetarianismo.net/nutricion/ADA_DietasVegetarianas2009.pdf)
- EDITH**, P. C. (2011). ESTUDIO E INVESTIGACIÓN DEL PAPANABO Y PROPUESTA GASTRONÓMICA. QUITO: TESIS DE GRADO.
- EDITORIAL**, KREACTIVA. (2014). Dietas para adelgazar. Kreactiva Editorial.
- ELIAS**, D. A. (2010). EVALUACIÓN DE SEIS VARIEDADES DE FRIJOL (*PHASEOLUS VULGARIS* L.) BAJO CONDICIONES DE CULTIVO TRADICIONAL EN LOCALIDADES DE CHIMALTENANGO Y SOLOLÁ. GUATEMALA: TESIS DE GRADO.
- ELÍAS**, M. C. (2011). ESTUDIO DE FACTIBILIDAD PARA LA CREACIÓN DE UNA EMPRESA DEDICADA A LA EXTRACCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN DE ACEITE EXTRA VIRGEN DE AGUACATE, EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO. QUITO: TESIS DE GRADO.
- ENRIQUEZ**, X. (2011). EL CULTIVO DE LA MANDARINA (*CITRUS RETICULADA*) EN EL MUNICIPIO DE MARTÍNEZ DE LA TORRE VERACRUZ. VERACRUZ: TESIS DE GRADO.
- ESTRADA**, L. d. (2010). PLAN DE EXPORTACIÓN DE PIÑA DESHIDRATADA CON DESTINO A ALEMANIA. Bogotá: Trabajo de Grado.
- FARID CAMILO RIVERA**, L. C. (2014). EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE TRES SUSTRATOS EN EL DESARROLLO VEGETATIVO DEL CILANTRO CON PRACTICAS CULTURALES ORGÁNICAS SIILARES, EN LA VEREDA SAN PLABLO, EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JULIO FERNANDEZ EN EL MUNICIPIO DE RESTREPO VALLE. RESTREPO, VALLE DEL CAUCA: TESIS DE GRADO.
- FERNÁNDEZ**, C. D. (2013). COMPORTAMIENTO AGRONÓMICO DE TRES VARIEDADES DE RABANO (*RHAPANUS SATIVUS*), CON DIFERENTES DENSIDADES DE SIEMBRA APLICANDO ABONO ORGÁNICO LÍQUIDO. QUEVEDO: TESIS DE GRADO.
- FIGUEROA**, N. J. (2011). EL AMARANTO, PROPIEDADES, USOS Y APLICACIÓN EN LA GASTRONOMÍA. CUENCA: TESIS DE GRADO.
- FLORES**, J. L. (2014). EVALUACIÓN DE REGULADORES ORGÁNICOS DE CRECIMIENTO PARA EL ENGROSE DEL FRUTO DE NARANJILLA (*SOLANUM QUITOENSE* LAM.) SAN MIGUEL DE LOS BANCOS - PICHINCHA. QUITO : TESIS DE GRADO.
- GAGÑAY**, A. L. (2010). ELABORACIÓN Y EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE GALLETAS CON QUINUA Y GUAYABA DESHIDRATADA. RIOBAMBA: TESIS DE GRADO.

- GARCIA CAJAMARCA GABRIELA LILIANA, O. L.** (2010). PROYECTO DE FACTIBILIDAD PARA LA PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTILLA EN LA CIUDAD DE AZOGUES. CUENCA : TESIS DE GRADO.
- GISPERT, C. &** (2002). El gran libro de la cocina vegetariana. España: Editorial Oceano.
- GÓMEZ, M. M.** (2006). Introducción a la metodología de la investigación científica. Córdoba: Editorial Brujas.
- GRACÍA, J. C.** (16 de Marzo de 2011). Slideshare. Obtenido de Slideshare: [http://es.slideshare.net/rcabanillas/comunicacion-receta-cocina?qid=d85e3543-c252-448e-a5a0-93612ab93a34&v=qf1&b=&from\\_search=11](http://es.slideshare.net/rcabanillas/comunicacion-receta-cocina?qid=d85e3543-c252-448e-a5a0-93612ab93a34&v=qf1&b=&from_search=11)
- HERNANDEZ SAMPIERO, R., FERNANDEZ COLLADO, C., & BAPTISTA LUCIO, P.** (2010). Metodología de la Investigacion. Mexico: McGraw Hill.
- HUERA, C.** (2006). DETERMINACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y QUÍMICAS DEL LIMÓN SUTIL (*Citrus aurantifolia* Swingle). Ibarra: Tesis de grado.
- IGLESIA agape.** (5 de Agosto de 2009). Beneficios del limón. Obtenido de Beneficios del limón: <http://www.iglesiaadventistaagape.org/Documents/EI%20limon%20y%20sus%20beneficios.pdf>
- INEN.** (2010). Censo de población y vivienda. Quito: INEN.
- JACQUELINE, A. C., & ÀNGELES, L. G.** (2007). COMPARACIÓN DE TRES HIBRIDOS DE PEPINILLO (*CUCUMIS SATIVUS L.*) BAJO DOS METODOS DE MANEJO Y SISTEMA DE CULTIVOS, PARA LA AGROINDUSTRIA DE PICKLES. IBARRA: TESIS DE GRADO.
- JERSY, C. P.** (2014). PRODUCCIÓN DE MELÓN (*CUCUMIS MELO*) CON DIFERENTES NIVELES DE ABONO ORGÁNICO EN EL CANTÓN QUININDÉ. QUEVEDO : TESIS DE GRADO.
- JIMÉNEZ, I. C.** (2007). Vegetarianismo Puro. OCEANO.
- LÁRA MUÑOZ, E. M.** (2011). Fundamentos de Investigacion. Mexico: Alfaomega.
- LÓPEZ, M. M.** (2012). DESARROLLO DE LA LINEA DE PRODUCCIÓN DE UN COMPLEMENTO ALIMENTICIO RICO EN FIBRA A PARTIR DEL ZAPALLO. GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- LÓPEZ, Z. E.** (2013). EVALUACIÓN DE SIETE VARIEDADES DE BRÓCOLI (*Brassica oleracea* var. *Itálica*) EN DOS LOCALIDADES DE PICHINCHA. Quito: Tesis.

- LÓPEZ., N. M.** (13 de enero de 2013). diseño de la investigacion I. Obtenido de diseño de la investigacion I: [http://www.aniorte-nic.net/apunt\\_metod\\_investigac4\\_4.htm](http://www.aniorte-nic.net/apunt_metod_investigac4_4.htm)
- LOZANO, L. A.** (8 de Noviembre de 2010). Slideshare. Obtenido de Slideshare: <http://es.slideshare.net/basilin/partes-del-libro>
- LUCA, K.** (2010). Creación de una empresa de producción, comercialización y exportación de Tomate de Árbol en el area de Sangolquí, provincia de Pichincha. Guayaquil: Tesis de Grado.
- MIELES LUIS ALVERTO, C. A.** (2008-2009). ELABORACIÓN Y PROCESAMIENTO DE KIWENLATADO. GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- MACÍAS, N. M.** (2015). RESPUESTA DEL CULTIVO DE PEPINO (*Cucumis sativus L.*) A LA NUTRICIÓN QUÍMICA Y ORGÁNICA BAJO RIEGO POR GOTEO. Rocafuerte - Manabi: Tesis de grado.
- MAITRET, J.** (2001). Menús vegetarianos. México D.F.: Selector.
- MALDONADO, C.** (2011). ESTUDIO INVESTIGATIVO DEL BABACO Y PROPUESTA GASTRONÓMICA. QUITO: TESIS DE GRADO.
- ROMERO CÁRDENAS MARÍA VERÓNICA, R. M.** (2002). ESTUDIO DE PREFACTIBILIDAD PARA PRODUCTOS CON POTENCIAL AGROINDUSTRIAL EN LA PENINSULA DE SANTA ELENA: UVA DE MESA. GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- MARLENE, D. T.** (2013). Producción, comercialización y rentabilidad de la naranja (*citrus aurantium*) y su relación con la. La Maná: Tesis de Grado.
- MARTINEZ, J. W.** (2015). EVALUACIÓN DE DOS HÍBRIDOS DE ZUCCHINI (*Cucurbita pepo L.*) CULTIVADOS EN CUATRO SUSTRATOS, BAJO EL SISTEMA HIDROPÓNICO. GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- TORREZ AGUIRRE MAURA AMÉRICA, R. D.** (2013). ESTUDIO DE LOS PARÁMETROS EN LA ELABORACIÓN DEL JUGO DE BOROJÓ BOROJOA PATIOI EDULCORADO CON MIEL DE ABEJA O ESTEVIA. IBARRA: TESIS DE GRADO.
- MENDOZA, Q. M.** (2004). IDENTIFICACIÓN DE LOS AMINOÁCIDOS ESENCIALES PARA USO MEDICINAL EN LA SÁBILA (*ALOE VERA*). GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- MERINO, J. C.** (2009). Evaluación de ensilaje de yuca más agua más yogurt y ensilaje de yuca y vinaza de destileria del alcohol en la alimentación de cerdos en crecimiento. Riobamba: Ecuador.



- Ministerio** de Coordinación de la Producción, Empleo y Competitividad. (Julio de 2011). Agenda para la Transformación Productiva Territorial: Santo Domingo de los Tsáchilas. Obtenido de Ministerio de Cordinación de la Producción, Empleo y Competitividad.
- MOGROVEJO**, M. (23 de Octubre de 2008). Medicina Natural. Obtenido de Medicina Natural: <http://mednaturesagradafamilia.blogspot.com/2008/10/las-propiedades-de-la-maracuya.html>
- MORA JUAN**, J. G. (2002). Guía para el cultivo del mango. San José, Costa Rica: LA IRUCA.
- MORALES**, F. J. (2012). EVALUACIÓN DE NPK EN LA CALIDAD DE LA PELLA DE COLIFLOR (Brassica oleracea var. Botrytis). Ambato: Tesis.
- MORÁN**, E. (2010). Naranja. Guayaquil: Tesis de Grado.
- NAVARRETE**, H. B. (2005). EVALUACIÓN DE LA PRODUCCIÓN DE TRES VARIEDADES DE ARVERJA (PISUM SATIVUM L.), PARROQUIA YARUQUI - PROVINCIA DE PICHINCHA. LOJA: TESIS DE GRADO.
- OLMEDO**, P. G. (2001). ESTUDIO DE DIFERENTES FRACCIONES YEXTRACTOS DE ALLIUM SATIVUM SOBRE LA REACTIVIDAD VASCULAR, NIVELES DECOLESTEROL Y CULTIVOS CELULARES. MADRID: TESIS DE GRADO.
- ORELLANA**, S. I. (2014). ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR EN EL CENTRO DE SALUD BOCA DE CAÑA, DEL CANTÓN SAMBORONDÓN 2014 - 2015. GUAYAQUIL: TESIS DE GRADO.
- OROZCO**, S. P. (2010). DETERMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD ANTIBACTERIANA IN VITRO DE LOS EXTRACTOS DE ROMERO (ROSMARIUS OFFCINALIS) Y TOMILLO (THYMUS VULGARIS). RIOBAMBA: TESIS DE GRADO.
- OROZCO COLLAGUAZO ALEX FABRICIO**, J. L. (2011). PLAN DE EXPORTACIÓN DE HARINA DE PLATANO DE LA EMPRESA BRITO VACA CIA. LTDA. MOLINO EL FENIX DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA AL MERCADO DE ESTADOS UNIDOS CIUDAD DE MIAMI FL. RIOBAMBA: TESIS DE GRADO.
- PALACIOS.**, L. E. (2012). ESTUDIO INVESTIGATIVO DEL ZAMBO Y SU APLICACIÓN EN LA GASTRONOMÍA. QUITO: TESIS DE GRADO.
- PANOLUISA**, F. E. (2014). PRODUCCIÓN DE SEMILLAS PREBÁSICA DE PAPA (SOLANUM TUBEROSUM) DE DOS VARIEDADES PARA LA AGROINDUSTRIA, UTILIZANDO EL SISTEMA DE INMERSIÓN TEMPORAL. TUMBACO, PICHINCHA. QUITO : TESIS DE GRADO.
- PILATUÑA**, J. (2015 de Febrero de 2015). Uso de productos no tradicionales (platano, papa china). Obtenido de Slideshare: <http://es.slideshare.net/jannyly9469/uso-de-productos-no-tradicionales-platano-papa-china>

- PROECUADOR.** (s.f.). ProEcuador. Perfil de Piña Ecuatoriana. Quito, Pichincha, Ecuador: Inteligencia Comercial e Inversiones.
- RAMÍREZ, N.** (27 de Mayo de 2009). Ají de calidad en tierra Tsáchila. La Hora, págs. [http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/882124/-1/Aj%C3%AD\\_de\\_calidad\\_en\\_tierra\\_ts%C3%A1chila.html#.VMaGkNKG8aA](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/882124/-1/Aj%C3%AD_de_calidad_en_tierra_ts%C3%A1chila.html#.VMaGkNKG8aA).
- RECALDE, E. D.** (2005). EFECTO DE 6 NIVELES DE ECO HUM DX EN EL RENDIMIENTO DE VAINITA (PHASEOLUS VULGARIS) BAJO INVERNADERO. IBARRA: TESIS DE GRADO.
- RODRÍGUEZ, E. B.** (2014). EVALUACIÓN AGRONÓMICA DE CINCO HÍBRIDOS DE MAÍZ (Zea mays L.) EN ESTADO DE CHOCLO CULTIVADOS CON DOS POBLACIONES DE SIEMBRA, EN LA ZONA DE BALZAR. DAULE: TESIS DE GRADO.
- ROGER, J. P.** (2004). Placer y Salud en su mesa Recetas para vivir más y mejor. Buenos Aires: Editorial Safeliz.
- ROQUE, J. C., HERRERA, J. A., & CRUZ, J. A.** (2005). PROPUESTA DE AGROINDUSTRIALIZACIÓN DEL COCO COMO UNA ESTRATEGIA PARA LA CONTRIBUCIÓN ECONOMICA AL DESARROLLO RURAL DE LA COMUNIDAD DE LA ISLA EL ESPIRITU SANTO, PUERTO EL TRIUNFO EN EL DEPARTAMENTO DE USULUTAN. CIUDAD UNIVERSITARIA: TESIS DE GRADO.
- RTVE.** (2012 de Octubre de 2012). La piña: adelgaza y purifica. Obtenido de La piña: adelgaza y purifica: <https://www.google.es/webhp?hl=es#hl=es&q=pi%C3%B1a+propiedades+purifica>:
- RUIZ, S. E., GARCÍA, M. A., & ESPINOZA, J. A.** (2013). EL CULTIVO DE LA ALBAHACA . MÉXICO: CENTRO DE INVESTIGACIONES BIOLÓGICAS DEL NOROESTE, S.C.
- SABATÉ, J.** (2005). Nutrición Vegetariana. Editorial Safeliz.
- SAMPIER, R. H., & LUCIO., C. F.** (2013). metodología de la investigación. México, D.F.: mc graw-hill interamericana.
- SOLÍS, L. D.** (2012). EVALUACIÓN DEL FERTILIZANTE FOLIAR QUIMIFOL EN EL CULTIVO DE COL (Brassica oleracea var. Capitata)C.V. GLORIA . CEVALLOS: TESIS DE GRADO.
- TAPIA, Y. M.** (2013). LA COMERCIALIZACIÓN DE PITAHAYA DESDE PICHINCHA - ECUADOR Y LA DEMANDA EN FRANCIA. TULCÁN: TESIS DE GRADO.
- TERÁN, J.** (2012). Potencialidades para el Desarrollo Industrial a Partir de la Producción Agrícola En la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas. Santo Domingo de los Colorados, Santo Domingo de los Tsáchilas, Ecuador.

- TIGSE, C. A.** (2009). EVALUACIÓN DE HÍBRIDOS DE TOMATE (*Lycopersicon esculentum* Mill.) EN HIDROPONÍA APLICANDO BIOESTIMULANTE JISAMAR EN ELCANTÓN LA LIBERTAD. LA LIBERTAD: TESIS DE GRADO.
- TOAPANTA, C. D.** (2013). INTRODUCCIÓN DE CINCO VARIEDADES DE LECHUGA (*Lactuca sativa* L.) EN EL BARRIO SANTA FE DE LA PARROQUIA ATAHUALPA EN EL CANTÓN AMBATO. Ambato: Tesis de grado.
- TORRES, A. R.** (2012). ELABORACIÓN DE UN FITOFÁRMACO SEMISÓLIDO DE ACCIÓN ADELGAZANTE CONDIFERENTES DISIS A BASE DE ALCACHOFA (*CYNARA CARDUCULUS* VAR *SCOLYMUS*), JENGIBRE (*CITRUS SINENSIS*) ADMINISTRADO A PERSONAS PARA COMPARAR SU EFICACIA. RIOBAMBA: TESIS DE GRADO.
- TUBÓN, J. L.** (2011). EVALUACIÓN DEL POTENCIAL NUTRITIVO DE MERMELADA ELABORADA A BESE DE REMOLACHA (*BETA VULGARIS*). RIOBAMBA: TESIS DE GRADO.
- VARAS, L. H.** (2009). Proyecto de inversión para la exportación del producto agrícola no tradicional malanga hacia el mercado español. Guayaquil: Tesis de Grado.
- VELASQUEZ, G. G.** (2009). ESTUDIO DE FACTIBILIDAD DE EXPORTACIÓN DE GRANADILLA AL MERCADO ALEMAN. QUITO: TESIS DE GRADO.
- VINUEZA, N.** (12 de Enero de 2015). Historia del CADE. (D. Celi, Entrevistador)
- WHITE, E. G.** (2007). El ministerio de curación. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- YÁNEZ, G.** (2013). EVALUACIÓN DEL DESHIJE Y DISTANCIAS DE SIEMBRA EN EL CULTIVO DE HABA (*VICIA FABIA*). AMBATO: MAESTRIA EN GESTIÓN DE EMPRESAS AGRICOLAS Y MANEJO DE POSCOSECHA.
- ZAGO, A. P.-F.** (2013). La buena cocina Vegetariana. Barcelona: Parkstone International.
- ZAMBRANO, F. J.** (2013). ABONOS ORGÁNICOS Y MICROORGANISMOS EFICIENTES EN EL COMPORTAMIENTO AGRONÓMICO DEL CULTIVO DE NABO (*Brassica napus* L.) EN EL CANTÓN LA MANÁ. Quevedo - Ecuador : Tesis.

**X. ANEXOS**

**Anexo # 01:**

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

**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES INTERNOS  
CONSUMIDORES EN EL COMEDOR DEL CADE**

**INDICACIONES:** La información proporcionada por usted es totalmente confidencial y será utilizada exclusivamente para la realización del mencionado recetario.

**1. De los alimentos que se mencionan a continuación, elija los que usted conozca y considere agradables. (Puede señalar más de uno)**

<b>VERDURAS</b>	
ACELGA	
NABO	
LECHUGA	
COL	
ESPINACA	
PIMIENTO	
VAINITAS	
TOMATE	
ZUCCHINI	
PEPINO	
CEBOLLA	
CHOCLO	
<b>FRUTAS</b>	
VERDE	
GUINEO	
MARACUYÁ	
NARANJA	
SANDÍA	
PAPAYA	
MELÓN	
UVAS	
MANDARINAS	

COCO	
PIÑA	
MANZANA	
KIWI	
PERA	
FRUTILLA	
TOMATE DE ÁRBOL	
NARANJILLA	
GRANADILLA	
GUAYABA	
MORA	
BABACO	
TOMATILLO	
AGUACATE	
BOROJÓ	
MARACUYÁ	
PITAJAYA	
<b>TUBERCULOS</b>	
PAPA	
PAPA NABO	
RÁBANO	
<b>HORTALIZAS</b>	
BROCOLI	
PEPINILLO	
AJO	
AJÍ	
ZAPALLO	
ZAMBO	
COLIFLOR	
<b>RAÍCES</b>	
REMOLACHA	
ZANAHORIA	
ZANAHORIA BLANCA	
MALANGA	
CAMOTE	
JENGIBRE	
YUCA	

LEGUMINOSAS	
FRIJOL	
HABA	
ARVEJA	
HIERBAS/ESPECIAS	
SANGORACHE	
APIO	
ALBAHACA	
SÁBILA	
MANZANILLA	
HOJAS DE NARANJA	
PEREJIL	
CILANTRO	
HIERBA LUISA	
ROMERO	

**2. ¿Según su criterio, el menú del CADE es variado? Considerando un menú variado al que integra diversos grupos de alimentos y preparaciones.**

SI.... NO.... ¿Por qué?

.....  
 .....

**3. Las preparaciones que oferta el comedor del CADE son de su agrado**

SI.... NO.... ¿Por qué?

.....  
 .....

**4. ¿Le gustaría que exista un recetario con la utilización de productos de la zona de Santo Domingo con una nueva oferta de menú?**

SI.... NO....

**5. ¿Le gustaría a usted que al aplicar el recetario propuesto con la utilización de productos de la zona se elaboren nuevas tendencias en métodos y técnicas gastronómicas?**

SI.... NO.... ¿Por qué?

.....  
 .....

**Gracias por su colaboración**

**Anexo # 02:**

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

**FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA EN LOS MERCADOS: MUNICIPAL, UNIÓN Y PROGRESO, Y FERIA LIBRE.**

**1. Regiones de donde provienen los productos que se expenden en este mercado.**

- a. Costa (    )
- b. Sierra (    )
- c. Oriente (    )
- d. Otros (    )

**2. Grupo de alimentos de origen vegetal que se comercializan en mayor cantidad en éste Mercado:**

Tubérculos (    )	Especias (    )	Hortalizas (    )
Raíces (    )	Leguminosas (    )	Verduras (    )
Hiervas (    )	Frutas (    )	

**3. Razones por la que se comercializan en mayor cantidad**

- a. Precio más económicos (    )
- b. Mejor calidad (    )
- c. Por temporada (    )
- d. Por tradición (    )

**Gracias por su colaboración**



**Anexo # 03:**

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

**FICHA DE VALIDACIÓN POR EXPERTOS EN COMIDA VEGETARIANA**

**INDICACIONES:** La información proporcionada por usted es totalmente confidencial y será utilizada exclusivamente para la realización del mencionado recetario.

1. De las preparaciones que se mencionan a continuación señale desde su punto de vista si son excelentes, buenas o malas para un Recetario Vegetariano.

<b>FICHA DE VALIDACIÓN</b>			
<b>Entradas</b>	<b>Excelente</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>
Hamburguesa de lentejas con guacamole			
Ceviche de aguacate			
Ceviche de palmito			
Picadillo de palmito en salsa de tomate			
Palmito apanado			
Croquetas de yuca			
Deditos de Yuca			
Waffles con revoltillo			
Ensalada de pasta, piña y nueces			
Ensalada de uvas y queso			
Ensalada de col			
Ensalada de zucchini			
Ensalada Verde			
Ensalada de Espinaca			
Ensalada de lechuga, aguacate y mango			
<b>Platos Fuertes</b>			
Patacones con ajo			
Tortillas de plátano verde rayado			
Bolas de plátano maduro			
Caldo de bolas vegetariano			
Pasta en salsa de albahaca			
Pasta a la boloñesa vegetariana			
Pasta a la carbonara con champiñones			
Ceviche de concha vegetariano			
Pastel de papa vegetariano			
Zucchini apanado con algas marinas			

Repe de arvejas			
Sopa de habas pallares			
Sopa de lentejas con apio			
Crema naranja			
Locro de acelga			
Caldo de torreyas			
Arroz con limón			
Arroz con aceitunas negras			
Arroz con zanahorias			
Arroz a la jungla			
Arroz Relleno			
Arroz Árabe			
Arroz moro de frejol negro			
<b>Postres</b>			
Galletas de coco, guineo y avena			
Hojuelas de avena con babaco			
Almíbar de babaco			
Tostada de Guineo y requesón			
Pancakes de Avena y guineo			
Torta de piña			
Miel de maracuyá			
Cheesecake de Maracuyá			
Naranja confitada			
Crepes de naranja y jengibre			
Mermelada de papaya			
Muesli con papaya			
<b>Bebidas</b>			
Yogur con mango y hierbabuena			
Smoothie de Sandía			
Smoothie de papaya			
Smoothie de Frutilla			

**Gracias por su colaboración**

**Anexo #4****Ficha de observación aplicada en el Mercado Feria Libre**

**Foto tomada en el Mercado Feria Libre. (Celi. D.)**

**Ficha de observación aplicada en el Mercado Municipal**

**Foto tomada en el Mercado Municipal. (Celi. D.)**



### Ficha de observación aplicada en el Mercado Unión y Progreso



Foto tomada en el Mercado Unión y Progreso. (Celi. D.)

**Anexo 5****Encuestas aplicadas a los estudiantes internos del CADE**

**Foto tomada en las aulas del CADE de estudiantes llenando la Encuesta. (Celi. D.)**