



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

**“USO Y APLICACIONES DE LA ACHOJCHA (*cyclanthera pedata*)
EN LA TRADICIÓN CULINARIA EN EL CANTÓN CHAMBO”.**

TESIS

Previo a la obtención del título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

JOSELYN NATALY MANZANO HERDOIZA

Riobamba – Ecuador

2014

CERTIFICACIÓN

La presente investigación ha sido revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Sarita Betancourt

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado, “USO Y APLICACIONES DE LA ACHOJCHA (*cyclanthera pedata*) EN LA TRADICIÓN CULINARIA EN EL CANTÓN CHAMBO”. Elaborada por la señorita Joselin Nataly Manzano Herdoiza ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Sarita Betancourt

DIRECTORA DE TESIS

Lic. Juan Carlos Salazar

MIEMBRO DE TESIS

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, a la Facultad de Salud Pública, a la Escuela de Gastronomía, por darme la oportunidad de culminar mi formación académica, a mi padre y a mis hermanas quienes han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio. A la Dra. Sarita Betancourt Directora de tesis, al Lic. Juan Carlos Salazar Miembro de tesis, que con paciencia y dedicación supieron aportar con sus valiosos conocimientos para que sea posible la realización y culminación de la presente investigación.

DEDICATORIA

A dios y a la virgen por darme fuerza espiritual necesaria para cumplir mis metas trazadas.

De manera muy especial a mis padres y hermanos, que supieron apoyarme en todo momento y guiarme por el camino del bien.

A mis mejores amigos Ramoneé y Saskia, que han estado siempre junto a mí y por ser mi compañía en los momentos buenos y malos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. OBJETIVOS.....	15
A. GENERAL.....	15
B. ESPECÍFICOS.....	15
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	16
A. MARCO REFERENCIAL.....	16
1. REFERENCIA HISTÓRICA.....	16
2. GENERALIDADES.....	16
a. ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN.....	17
b. NOMBRES COMUNES.....	18
3. DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.....	18
4. DIVERSIDAD GENÉTICA.....	19
5. INFORMACIÓN NUTRICIONAL.....	20
6. CULTURA.....	21
7. ARTE CULINARIO.....	22
B. MARCO LEGAL.....	23
1. SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	23
2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Representación en Ecuador.....	25
C. CONCEPTOS CITADOS PARA MAYOR COMPRENSIÓN DEL TEMA A INVESTIGAR.....	26
1. Autóctona.....	26
2. Cucurbitáceas.....	26

3.	Cultura	27
4.	Corpus	27
5.	Caigua	27
6.	Interculturalidad	27
7.	Momordica	28
8.	Nativo	28
IV.	HIPÓTESIS	28
V.	METODOLOGÍA	29
A.	LOCALIZACION	29
A.	TEMPORALIZACIÓN	29
B.	VARIABLES	30
1.	Identificación	30
a.	Variable independiente	30
b.	Variable dependiente	30
2.	Definición	30
a.	Caracterización de la población informante	30
b.	Tradicón culnaria de la achojcha	30
c.	Usos y las aplicaciones de la achojcha	31
3.	Operacionalización	31
C.	TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	32
D.	POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO	32
a.	POBLACIÓN	32
b.	TAMAÑO DE LA MUESTRA	32
B.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	33

a.	Elaboración del instrumento.....	34
b.	Aplicación del instrumento	34
c.	Interpretación de resultados	34
d.	Análisis de los resultados	35
VI.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	36
A.	Encuesta.....	36
1.	Género	36
2.	Pregunta No. 02 ¿En qué rango de edad se encuentra usted?	37
3.	Pregunta No. 03 ¿Cuál es su estado civil?	38
5.	Pregunta No. 05 ¿Cada cuánto tiempo consume ajojcha?	40
7.	Pregunta No. 07 ¿Cite algunas de las preparaciones gastronómicas en las cuales se utilice la ajojcha?	42
8.	Pregunta No. 08 ¿Si conoce usted. Mencione los consejos tradicionales para las diferentes preparaciones con ajojcha que se mencionaron anteriormente?	44
9.	Pregunta No. 09 ¿Si conoce usted. Indique las aplicaciones medicinales en base a la ajojcha?	46
B.	Prestación de la Propuesta	47
1.	Tema.....	47
2.	Datos informativos.....	47
3.	Antecedentes de la propuesta	47
4.	Justificación	48
5.	Objetivos.....	48
a.	General.....	48
b.	Específicos	48

6. Componentes	49
a. Tradición culinaria	49
1) Generalidades.....	49
2) Utensilios ancestrales	49
b. Recetas en base a achajcha	49
1) Achajcha rellena de pollo (ver Anexo N°2)	49
2) Achajcha rellena de carne (ver Anexo N°3).....	49
3) Achajcha rebosada (ver Anexo N°4).....	50
4) Ensalada de achajcha (ver Anexo N°5)	50
5) Refrito de achajcha (ver Anexo N°6)	50
6) Arroz con achajcha (ver Anexo N°7).....	50
7) Locro de achajcha (ver Anexo N°8).....	50
8) Crema de achajcha (ver Anexo N°9)	50
9) Ají de achajcha (ver Anexo N°10).....	50
10) Frejoles con achajcha (ver Anexo N°11)	50
11) Achajcha rellena de arroz picante (ver Anexo N°12).....	50
c. Consejos gastronómicos tradicionales	50
1. Consejos gastronómicos tradicionales al momento de preparar la achajcha.	50
a. Despojar de las semillas al momento de cocinar	50
b. Cocinar el producto por separado	50
c. No cocinar mucho tiempo porque se tiende a perder los nutrientes	50
d. Para hacer la achajcha rellena pre cocer el relleno	50
e. Cocinar con sal	50

2.	Condimentos adicionales y aromáticos para potenciar el sabor.	50
a.	La pimienta	50
b.	El limón	50
c.	La sal	50
d.	Aplicaciones medicinales	50
1)	Diurético.....	50
2)	Para la catarata.....	51
3)	Compresas para la fiebre.....	51
4)	Humectar los labios resecos	51
5)	Para humectar los pies partidos por el frio.....	51
6)	Antiinflamatorio	51
VII.	CONCLUSIONES	52
VIII.	RECOMENDACIONES	53
X.	ANEXOS	57

ÍNDICE CUADROS

Cuadro N°1

APORTE NUTRICIONAL DE LA ACHOJCHA.....21

Cuadro N° 2

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA PLANTA.....21

Cuadro N°3

Descripción de Procedimientos..... 34

Cuadro N°4

Componentes de la Propuesta.....50

ÍNDICE TABLAS

Tabla N°1

Distribución de la Población Encuestada según género, Cantón Chambo.....37

Tabla N°2

Rango de Edad.....38

Tabla N°3

Estado Civil.....39

Tabla N°4

Nivel de Estudio.....40

Tabla °5

Consumo de la Achojcha por la Población Informante.....41

Tabla N°6

Preparaciones Gastronómicas de la Achojcha.....42

Tabla N°7

Formas de Preparar la Achojcha.....43

Tabla N°8

Consejos Tradicionales para las Diferentes Preparaciones de la Achojcha.....45

Tabla N°9

Aplicaciones Medicinales.....47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1

Mapa de Localización.....30

Grafico N°2

Género de la Población Encuestada en el Cantón Chambo.....37

Grafico N°3

Rango de Edad.....38

Grafico N°4

Estado Civil.....39

Grafico N° 5

Nivel de Estudio.....40

Grafico N°6.

Consumo de la Achojcha por la Población Informante.....41

Grafico N°7

Preparaciones Gastronómicas de la Achojcha.....42

Cuadro N°8

Formas de Preparar la Achojcha.....43

Grafico N°9

Consejos Tradicionales.....45

Grafico N°10.

Aplicaciones Medicinales.....47

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 1

FORMATO DE LA ENCUESTA.....58

Anexo N° 2

Receta estándar Achojcha rellena con pollo.....60

Anexo N° 3

Receta estándar Achojcha rellena con carne.....61

Anexo N° 4

Receta estándar Achojcha rebosada.....62

Anexo N° 5

Receta estándar Ensalada de achojcha.....63

Anexo N° 6

Receta estándar Refrito de achojcha.....64

Anexo N° 7

Receta estándar Arroz con achojcha.....65

Anexo N° 8

Receta estándar Locho de achojcha.....66

Anexo N° 9

Receta estándar Crema de achojcha.....67

Anexo N° 10

Receta estándar Ají de achojcha.....68

Anexo N° 11

Receta estándar Frejoles con achojcha.....69

Anexo N° 12

Receta estándar Achojcha rellena de arroz picante.....70

Anexo N° 13

REVISTA GASTRONÓMICA.....71

RESUMEN

Investigación exploratoria de corte transversal que tuvo como objetivo describir el uso y las aplicaciones de la achojcha en la tradición culinaria del Cantón Chambo, Provincia de Chimborazo.

Se aplicó una encuesta para determinar la existencia de cultura gastronómica en la población investigada de la zona, la frecuencia de consumo y las diferentes recetas a base de achojcha que suelen consumir.

El 55% de la población informante perteneció al género femenino, se trató de una población madura (45-60 años), de estado civil casado, el 23% ha alcanzado la primaria completa. El 52% afirmó nunca consumir achojcha, pero a pesar de esto cuentan con una gran cultura gastronómica con un sin número de consejos para las preparaciones a base de la misma. Un 47% usan la achojcha como guarniciones.

Como propuesta final se elaboró una revista gastronómica con las diferentes recetas, el uso y aplicaciones de la achojcha.

Se recomienda promocionar el consumo de la achojcha sobre todo en la población joven, a través de la revista elaborada en la presente investigación.

SUMMARY

The current paper work is an exploratory cross-sectional research that aimed to describe the use and applications of “Achojcha” in the culinary tradition of the Canton Chambo, Chimborazo Province.

A survey to determine the existence of food culture in the population of the area investigated, the frequency of consumption and different recipes using achojcha they typically eat was applied.

55% of the reporting population belonged to the female gender, it was a mature population (45-60 years), married status, 23% have achieved full primary, 52% never affirm consume achojcha but despite this, they have a great food culture with a number of tips for preparations of the same. 47% use the achojcha as garrisons.

As a culinary magazine final proposal with different recipes, use and applications of achojcha was developed. It is recommended to promote consumption of achojcha especially among Young people, through the magazine developed in this research.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad el potencial que representan muchos recursos culturales como parte de la seguridad alimentaria mundial y como parte del patrimonio bio-diverso del Ecuador es la conservación de las especies originarias de cada región.

Sin embargo la falta de investigación y el uso inadecuado en muchos de los alimentos en especial los nativos de la sierra ecuatoriana han ocasionado la pérdida parcial de estas especies nativas. Por consiguiente la alimentación, como elemento de identidad, es una de las características culturales que pueden alterarse mediante el contacto con otros grupos socioculturales, aunque las prácticas alimentarias suelen presentar variaciones lentas respecto a otros elementos de la cultura. Los movimientos migratorios y los hábitos alimentarios han ocasionado la pérdida de tradiciones culinarias propias permitiendo la adaptación de una nueva cultura alimentaria y su capacidad para perdurar a pesar de las modificaciones del entorno.

En cuanto a la achajcha, esta es un producto natural tipo hortaliza especié originaria de los Andes, que tiene excelentes oportunidades para complementar la dieta de las personas con su aporte nutricional y además porque ayuda a la disminución de los niveles LDL y un incremento significativo de HDL.

Por lo cual se pretende evitar la creciente pérdida de alimentos propios de la zona para ello se fomentará el consumo de dicho productos mediante la recopilación de la tradición culinaria en base a la achajcha proporcionando alternativas tradicionales de alimentación en la población del Cantón Chambo.

Fue necesario realizar una recopilación de recetas con achogcha, ya que constituye un importante recurso para ser explotado. Sin embargo, no existe una cultura de alimentación propia en la población a pesar de poseerla.

Por ende se recopiló información mediante la tradición oral de la población con fines gastronómicos para así fomentar la identidad culinaria propia en base a la achogcha, y así potencial el consumo de la achogcha en el Cantón Chambo.

A pesar de ser una especie conocida por las personas adultas mayores de la zona, son muy pocas las que imparten a sus descendientes los conocimientos culinarios, en lo que corresponde a las diferentes preparaciones con la achogcha.

Razón por la cual esta especie necesita ser sometida a un proceso activo de caracterización, evaluación y potenciar en la tradición culinaria.

Para lo cual se diseñará una revista con los usos y las aplicaciones de la achogcha (*Cyclanthera pedata*) en la tradición culinaria en el Cantón Chambo.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Describir el uso y las aplicaciones de la achojcha (*Cyclanthera pedata*) en la tradición culinaria en el Cantón Chambo.

B. ESPECÍFICOS

- Caracterizar a la población informante
- Recopilar la tradición oral y la información existente relacionada al uso y aplicaciones de la achojcha.
- Establecer la tradición culinaria de la achojcha
- Elaborar una revista con las recetas obtenidas en la investigación donde se incluyan las tradiciones culinarias en base a la achojcha.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

A. MARCO REFERENCIAL

1. REFERENCIA HISTÓRICA

Las cucurbitáceas han sido consumidas por los pueblos americanos desde hace varios miles de años. En Perú se ha encontrado evidencias del consumo de las cucurbitáceas entre 3.000 y 5.000 años, en Colombia se hallan ejemplares desde el nivel del mar has 3.000 metros de altura. Por ser algunas de sus especies nativas del país, se dan espontáneamente, encontrándose a veces con la maleza. A los frutos del género Cucúrbita, se les da indistintamente los nombres de zapallo, ahuyama, calabaza, calabacín, achogcha, caiba, caigua teniendo como nombre único y científico como por ejemplo: *Cyclanthera Pedata* Shard.

2. GENERALIDADES

El género *Cyclanthera* se caracteriza por la forma de anillo en que se hallan estructuradas las anteras de los estambres de sus especies como resultado de la fusión de las tecas, Este rasgo es único dentro de la familia de las cucurbitáceas y entre otras características, distingue a *Cyclanthera* de los restantes miembros de la su tribu *Cyclantherinae* como por ejemplo *Hanburia*, *Echinopepon*, *Rytidostylis* y *Elateriopsis*.

La achogcha es una planta trepadora y autóctona de América del Sur. Crece hasta 12,192 metros de largo a largo con zarcillos para la escalada. Las hojas son 10-12 cm. de ancho y dividido en varios lóbulos. Se produce un color verde pálido, semi-

aplanado, frutos parecidos a un pepino que está 10–15 cm. de largo 5-7 cm. de ancho. A diferencia de un pepino, el interior del fruto maduro es hueco (al igual que una campana de pimienta), con varias semillas negras atribuidos a una placenta. En América del Sur los frutos se comen mucho como pimientos, ya sea crudos o cocidos luego de retirar las semillas. También están preparados como pimientos rellenos; rellenas de carne, pescado o queso al horno y se lo conoce con el nombre de "relleno de pepino." Caigua es actualmente cultivada como alimento en el Caribe, América Central y del Sur. Se ha introducido en la Florida, donde se le llama "salvajes pepino" y se considera una maleza de plagas en jardines y céspedes.

a. ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN

La achajcha fue domesticada en los Andes, y representada ya desde épocas tempranas en la cultura material de las sociedades prehispánicas, como la Mochica hacia el 200 d. C. Una importante referencia de tipo arqueológico relacionada con este género son los dibujos de los frutos de *Cyclanthera pedata* en objetos de cerámica de la costa norte del Perú. No obstante que estos dibujos constituyen la única evidencia de tipo arqueológico, representan un indicio bastante claro de que *Cyclanthera pedata* es una planta posiblemente domesticada en América del Sur.

Los antecedentes del ingreso al Viejo Mundo de *C. pedata*, aunque escasos y más bien relacionados con aspectos botánicos, son informativos de su antigüedad en esas regiones. Así, se puede inferir que su llegada al Viejo Mundo se remonta a principios del siglo XVIII, ya que la especie fue ilustrada en 1714. Su

presencia durante el siglo pasado en otros países del Viejo Mundo está documentada mediante ejemplares herborizados que provienen de Alemania, La India y Nepal y existen datos recientes que dan fe de su cultivo y su uso en la actualidad en la India y la República Popular China.

Actualmente no solamente es conocida en la Amazonía del Perú y Bolivia, sino que también en otras zonas de América del Sur y América Central, así como algunas partes del Hemisferio Norte tropical.

b. NOMBRES COMUNES

Caigua, achojcha, caiba, achogcha, caihua, caygua, concombres grimpantes, korila, kaikua, lady's slipper, pepino de comer, pepino de rellenar, pepino andino, slipper gourd, stuffing cucumber, taimia de comer, taimia de cipo, wild cucumber.

3. DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

Esta hortaliza, distribuida en regiones subtropicales y originarias del trópico americano, es muy versátil, pues posee tres partes de la planta que se consumen: los tallos, como verdura cocida; los frutos, tiernos y maduros, cuando han alcanzado su desarrollo completo; y las raíces que han almacenado carbohidratos. La raíz es un tanto fibrosa, apetecida por su contenido de almidón, fibra y sabor especial. Posee tallos con zarcillos. Los frutos son bayas que constituyen los pepinos, la parte más apetecida y conformada por dos cotiledones grandes, aplastados entre las dos mitades del mesocarpo y por donde empieza a desarrollarse el sistema radical. El

pericarpio es blanco a verde oscuro en todas las tonalidades, con una superficie lisa a espinosa. La parte útil es el mesocarpo, de color blanco a verdoso.

4. DIVERSIDAD GENÉTICA

La diversidad genética es el resultado de un proceso de evolución y adaptación complejo, donde se generan especies y/o variedades por selección natural y por acción antrópica (humana), como flujos génicos inter e intraespecíficos y procesos dinámicos de movimiento de semilla. La diversidad genética de las especies es el material base que les permite responder rápidamente a los cambios que ocurren en el ambiente. La adaptación a estos cambios puede ser no adecuada y la especie puede tener problemas que la pueden conducir a un camino hacia la extinción. Esto ha sucedido a lo largo de la historia geológica de la Tierra y muchas especies han desaparecido. Si la respuesta es adecuada a los cambios del ambiente la especie sobrevive y desarrolla características especiales, que pueden llevar a una nueva especie.

La gran diversidad agrícola en el Ecuador radica en el potencial que tiene de proporcionar genes para producir variedades mejor adaptadas o más productivas y resistentes a plagas y enfermedades. Es además, la fuente de alimentos alternativos para la gente y para los animales domésticos. Dado que el país se encuentra en la zona de origen de varias especies cultivadas, las poblaciones silvestres de las cuales derivaron, y que están en los bosques naturales, son de vital importancia para el mejoramiento. Esta riqueza genética ha sido estudiada sobre todo en los casos de las especies cultivadas, lo cual ha permitido llevar a cabo

programas de mejoramiento que han servido para obtener mejores cosechas. Por tal razón la conservación de la diversidad genética es necesaria para asegurar el continuo mejoramiento genético de los cultivos alimentarios. La falta de atención que ha tenido el género *Cyclanthera* se demuestra en la carencia de datos que informen acerca de las posibilidades de intercambio genético entre sus especies. Los pocos cruzamientos interespecíficos experimentales que se han realizado y dado a conocer para especies de este género, son los reportados a cuatro especies (*C. dissecta*, *C. brachystachya* (como *C. explodens*), *C. brachybrotis* y *C. pedata*). Estos estudios revelaron que existe incompatibilidad genética entre *C. pedata* y las otras tres especies incluidas en los cruzamientos, lo cual deja claro que ninguna de ellas parece estar involucrada en el origen de este cultivo. Por otra parte, los estudios de Jones también demostraron que solo los cruzamientos entre *C. brachystachya* y *C. brachybotrys* produjeron frutos con semillas viables hasta una segunda generación, revelando la fuerte relación entre estas dos especies que probablemente amerite una modificación en su rango taxonómico.

La diversidad genética debe ser utilizada como base para el mejoramiento genético. Hasta hoy, poco se ha hecho en cuanto a mejoramiento genético se refiere, así mismo, poco se conoce sobre la base genética que gobierna los caracteres morfológicos y fisiológicos importantes para la producción de esta especie.

5. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cuadro N°1

APORTE NUTRICIONAL DE LA ACHOJCHA

Por 100 gramos			
NUTRIENTES	CANTIDAD	NUTRIENTES	CANTIDAD
Fibra (g)	0.8	Energía	18
Calcio (mg)	18	Proteína	0.70
Hierro (mg)	1.20	Grasa total (g)	0.20
Yodo (ug)	-	Vitamina C (mg)	16
Vitamina A (mg)	5.03	Glúcidos	4.10

Fuente: FUNIBER Fundación Universitaria Iberoamericana

Cuadro N° 2
COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA PLANTA

CONTENIDO	GRAMOS
Calorías	15g
Agua	95%
Proteínas	0,5g
Carbohidratos	3,3g
Calcio	34mg
Fósforo	43mg
Caroteno	0,06mg
Riboflavina	0,02mg
Niacina	0,17mg

Fuente: (Tommasi *et al.*, 1996).

6. CULTURA

Cultura es todo lo que existe en el mundo, y que ha sido producido por la mente y la mano humana. Por ejemplo, las fiestas, los alimentos, los sistemas políticos, la manera de pensar, la ropa y las modas, los medios de convivencia, el daño al medio ambiente, la manera de jugar al fútbol, la guerra y las armas, los actos humanitarios... Todos éstos son productos culturales porque han surgido de la creación humana y de su manera de entender, sentir y vivir el mundo, lo mismo que el Internet, que en los últimos años ha revolucionado la conducta humana

cambiando la manera de pensar y coadyuvando al desarrollo global intercultural a velocidad impensable. Por eso también se dice que la cultura es la forma, para bien o para mal, como el ser humano ha modificado la naturaleza.

En síntesis, cultura es todo aquello, material o inmaterial (creencias, valores, comportamientos y objetos concretos), que identifica a un determinado grupo de personas, y surgen de sus vivencias en una determinada realidad. Dicho de otro modo, cultura es la manera como los seres humanos desarrollamos nuestra vida y construimos el mundo o la parte donde habitamos; por tanto, cultura es el desarrollo, intelectual o artístico. Es la civilización misma.

Al darse la yuxtaposición entre los idiomas y las culturas, los individuos progresan hasta adquirir una interculturalidad globalizada, así también los pueblos mejoran sus niveles organizacionales de aldeas a ciudades, de éstas a metrópolis y posteriormente a megápolis, que es la cuna de la interculturalidad y la etnicidad.

7. ARTE CULINARIO

Un arte culinario característico en cada pueblo, cultura y región. Hoy en día con el fenómeno de la globalización, con la continua comunicación de millones de personas y la influencia de los medios de comunicación, así como del comercio han conducido a un mayor conocimiento y aprecio de las cocinas foráneas, y una mayor facilidad para acceder a su preparación. Sin embargo, una gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales

desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos a lo largo de muchas generaciones.

La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social, con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración, apoyado por la fácil adquisición de materias primas que se cultivan, a veces, a miles de kilómetros de distancia. Es importante, en la cocina moderna, esta base de distintos orígenes étnicos y culturales.

B. MARCO LEGAL

1. SEGURIDAD ALIMENTARIA

En el mundo, más de 800 millones de personas padecen de desnutrición, sin embargo, el problema de la inseguridad alimentaria es tratado en los grandes foros sin que se llegue a dar solución integral al problema. El Ecuador que ha sido signatario de estos grandes eventos, acusa el problema de la inseguridad alimentaria en forma alarmante, parte de su población no tiene acceso a una alimentación adecuada y permanente que le asegure una vida sana y digna. A este problema se suman otros concomitantes con la pobreza y que agravan la situación, son la baja producción, bajos ingresos, politización de la seguridad alimentaria y bajos niveles de educación, todo esto ha determinado que se vaya constituyendo un Mapa que define a la pobreza crónica, pobreza inercial, pobreza reciente y en proceso de empobrecimiento. Ante esta situación que es también de algunos países de América Latina, los países de la Región han hecho conciencia de la realidad y

gravedad del problema, han definido a la pobreza como problema multisectorial y se ha llamado a reflexionar sobre este. En el Ecuador se han formulado acciones o quizás políticas para contrarrestar la pobreza y la desnutrición; se está trabajando aunque sin fortalezas, en sistemas de producción, sistemas de comercialización y acciones nutricionales que conlleven en el mediano plazo a al menos resolver algo de este problema mayor. Existen estudios sobre la importación, exportación, oferta y demanda de productos; los estudios dirán cuál es la realidad de la situación. Se planificará la provisión alimenticia, sin embargo se requieren de otras acciones concomitantes que aseguren un Plan integral; en este Plan Integral se han comprometido Gobierno, Universidades, Organismos No Gubernamentales y la misma sociedad. El Ecuador se ha hecho eco del a situación en el mundo y en la Región, por ello es signatario de convenios y organizaciones que plantean recomendaciones sobre el caso. Los organismos internacionales hacen recomendaciones válidas para el País que se recogen en la Carta Magna y en Leyes conexas. El Marco Legal es importante para enfrentar el problema. En el País existe además un Marco Político administrativo que rige para tratar el problema de la seguridad alimentaria. Se han hecho estudios sobre el sistema de dieta en el País lo que ha servido para conocer culturalmente sobre la seguridad alimentaria, asimismo, se ha llegado a conclusiones válidas como el que existe gran posibilidad de obtener mayor producción alimenticia y de aprovechar mejor los alimentos y la tecnología tradicional. El País dispone gran cantidad de alimentos ricos en proteína, hidratos de carbono, minerales y otros elementos, lo que pasa es que no conocemos y no aprovechamos de estos. Es preciso que el Gobierno y los organismos

interesados en el tema, y la sociedad misma hagan conciencia de la situación y ejecuten las políticas que para el efecto existe, que el tema de la Seguridad alimentaria sea tratado objetivamente y se lo ubique en el plano de lo prioritario para que en el mediano plazo el País cuente con una población sana y segura.

2. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Representación en Ecuador.

Según la FAO, seguridad alimentaria es que “todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias”, para lo cual tiene que haber disponibilidad de los alimentos, capacidad para adquirirlos, estabilidad en la oferta, buena calidad e inocuidad; siendo el productor el primer eslabón en producir alimento saludable; el sector industrial transformador tiene que utilizar materia prima adecuada aplicando las normativas establecidas; una empresa tiene con frecuencia que valorar si sus productos, procesos e instalaciones o los de sus proveedores responden a las especificaciones y estándares que le exige el mercado o la legislación vigente, para ello es de gran utilidad las auditorías internas que obligadamente debe disponer la propia empresa. La amenaza al hambre es constante; por lo que se requiere implantar programas de seguridad alimentaria para proteger la población de menor capacidad en adquirir alimento la que es más vulnerable a brotes epidémicos. La facultad suprema del hombre es el derecho a la vida y no hay vida si no dispone de alimento, para lo cual se deben aplicar métodos de medición de seguridad alimentaria como son los índices de disponibilidad de la

oferta y demanda, de accesibilidad de la canasta familiar para evitar desnutrición. El control de la calidad e inocuidad de los alimentos es responsabilidad de todos los involucrados en la cadena alimentaria, desde los productos primarios agricultores y ganaderos, a los procesadores, envasadores, transportadores, almacenadores, punto de ventas y por último el consumidor que exige que las medidas concernientes a la vigilancia y control de la seguridad alimentaria se cumplan, reflejándose en la aceptación o rechazo del producto ofertado. Las administraciones de los diferentes centros de producción y comercialización, tanto nacional como local, tienen que aplicar diariamente auditorias para verificar la calidad e inocuidad de los alimentos; los puntos de ventas tienen en sus manos la responsabilidad directa ante el consumidor al ofertar productos alimenticios que cumplan con todas las normativas establecidas que garantizan su naturaleza y que son inofensivos a la salud. Es oportuno señalar que la inocuidad de los alimentos no es negociable, siendo la etiqueta uno de los medios de control en la que están impreso las características de cada alimento.

C. CONCEPTOS CITADOS PARA MAYOR COMPRENSIÓN DEL TEMA A INVESTIGAR.

1. Autóctona

Que se ha originado o ha nacido en el mismo país o lugar en que se encuentra.

2. Cucurbitáceas

Nombre de una familia de plantas formada por enredaderas de crecimiento rápido con hojas palmatilobadas, zarcillos arrollados en espiral y, con frecuencia, flores unisexuales (es decir, o masculinas o femeninas). La familia contiene cerca de 90 géneros que reúnen unas 700 especies de distribución primordialmente tropical y subtropical. La mayoría son hierbas perennes aunque también hay arbustos e incluso árboles de pequeño tamaño. Muchas de ellas son una importante fuente de alimento para el ser humano, en especial los pepinos, los calabacines, las calabazas, la achajcha, los melones y sandías.

3. Cultura

Es el conjunto de elementos de índole material o espiritual, organizados lógicamente y coherentemente, que incluye los conocimientos, las creencias, el arte, la moral, el derecho, los usos, las costumbres, y todos los hábitos y aptitudes adquiridos por los hombres en su condición de miembros de la sociedad.

4. Corpus

Conjunto de realizaciones sonoras de la lengua que serán objeto de estudio.

5. Caigua

Es una hortaliza de la familia de las cucurbitáceas. También se conoce como achajcha (nombre de origen quechua achajcha), pepino, pepino de rellenar.

6. Interculturalidad

Es la comparación de las culturas por intermedio de los diversos idiomas y la traducción de los mismos lo que nos da una equiparación entre las costumbres y por ende entre las culturas permitiéndonos interactuar según lo que vamos

aprendiendo vale decir interculturizándonos ya sea aportando ideas o suprimiendo las que no estén de acuerdo a nuestra forma de ver y vivir la vida nuestra percepción individual y colectiva, creando así una nueva cultura o una relación intercultural.

7. Momordica

Nombre científico que se le da alguna planta.

8. Nativo

Relativo al lugar donde uno ha nacido o natal que tiene relación con el país o lugar en el que una persona nace.

9. Tradición culinaria

O arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

IV. HIPÓTESIS

¿Cuál fue el uso y aplicaciones de la achojcha en la tradición culinaria en el Cantón Chambo?

B. VARIABLES

1. Identificación

a. Variable independiente

- Caracterización de la población informante
- Tradición culinaria de la achojcha
- Revista

b. Variable dependiente

- Usos y aplicaciones de la achojcha (*Cyclanthera pedata*)

2. Definición

a. Caracterización de la población informante

Hablantes que aportan los materiales lingüísticos que constituyen el corpus de trabajo. Las características de los informantes dependen de las preguntas a las que se intenta responder con la investigación.

Las características de los informantes deben especificarse en la presentación final de la investigación.

b. Tradición culinaria de la achojcha

Promover la seguridad alimentaria de los pueblos andinos del Ecuador, para así conservar la biodiversidad de flora, con esto potenciar la producción y consumo de la achojcha resaltando la tradición culinaria con las preparaciones a base de la misma.

c. Usos y las aplicaciones de la achojcha

La gastronomía culinaria del Ecuador se ha creado una gran variedad de preparaciones, sin embargo por la falta de identidad culinaria se está perdiendo la producción del producto y por ende la tradición culinaria de los pueblos.

3. Operacionalización

VARIABLES	ESCALA	INDICADOR
CARACTERIZACIÓN DE LA POBLACIÓN INFORMANTE		
Edad	Ordinal	30 a 60 años
Genero	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Femenino ▪ Masculino
Estado civil	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Soltero ▪ Casado ▪ Divorciado ▪ Viudo ▪ Unión libre
NIVEL DE ESTUDIO	Nominal Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Primaria incompleta ▪ Primaria completa ▪ Secundaria incompleta ▪ Secundaria completa ▪ Universidad incompleta ▪ Universidad completa
ACHOJCHA		
CONSUMO	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1-2 veces a la semana.... ▪ 3-4 veces a la semana.... ▪ 1ves al mes.... ▪ De repente.... ▪ Nunca
TRADICIÓN CULINARIA	Nominal	Ensalada Sopas Platos principales Postres
USO Y APLICACIONES DE LA ACHOJCHA	Nominal	Culinaria Tradición Medicinales

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

La presente investigación fue de tipo exploratoria, es un diseño de investigación cuyo objetivo principal es reunir datos preliminares que arrojan luz y entendimiento sobre la verdadera naturaleza del problema que enfrenta el investigador, así como descubrir nuevas ideas o situaciones. Se caracteriza en que la información requerida es definida libremente, el proceso de investigación es flexible, versátil y sin estructura. El concepto estructura hace referencia al grado de estandarización impuesto en el proceso de recolección de datos. A su vez de corte transversal debido a que en este estudio todas las mediciones se hacen en una sola oportunidad, por lo que no existen períodos de seguimiento. Con este diseño, se efectúa el estudio en un momento determinado de la evolución.

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPOS DE ESTUDIO

a. POBLACIÓN

- La presente investigación se basa en un muestreo probabilístico, con un tamaño de población de 3669 Personas adultas, con una edad comprendida de 30 a 60 años y que vivan en el Cantón Chambo.

b. TAMAÑO DE LA MUESTRA

La fórmula que se va aplicar para el cálculo de la muestra es

$$n = \frac{N}{1 + N e^2}$$

Donde

n = tamaño de la muestra

N = tamaño de la población = (3669hab.)

e = error admisible = (% = (0.06) ²)

$$n = ?$$

$$N = 3669\text{hab.}$$

$$e = 6\% = (0.06)^2$$

$$n = \frac{3669\text{hab.}}{1 + 3669\text{hab.} \cdot (0.06)^2}$$

$$n = \frac{3669\text{hab.}}{1 + 13,2084}$$

$$n = \frac{3669\text{hab.}}{14,2084}$$

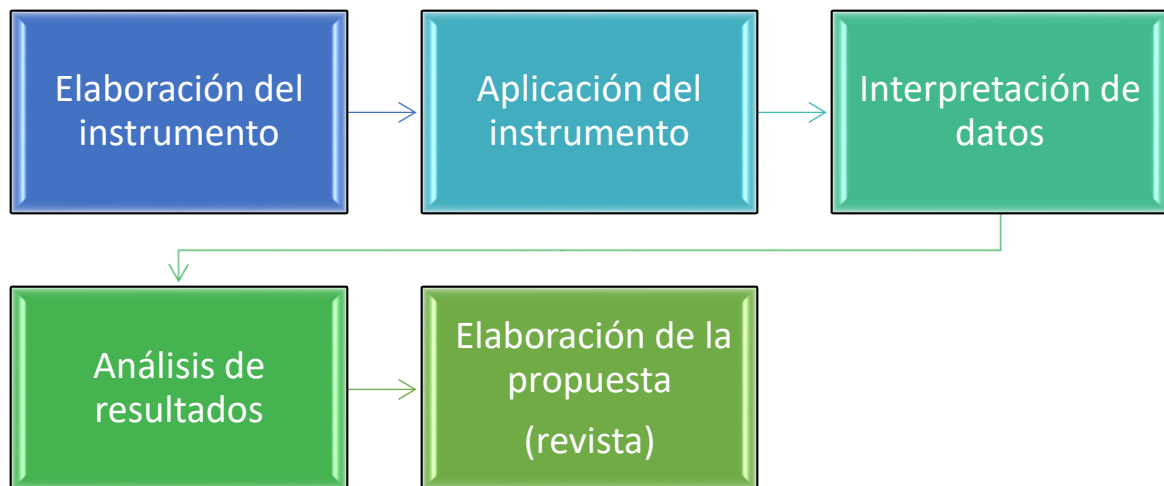
$$n = 258 \text{ hab}$$

De acuerdo a la obtención de la muestra se deberá encuestar a 258 hab del Cantón Chambo.

B. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Cuadro N°3

Descripción de procedimientos



Fuente: Manzano, H. J.
Elaborado: Manzano, H. J.

a. Elaboración del instrumento

El instrumento que se utilizó, fue la encuesta, misma que permitió recolectar la información necesaria para el análisis de los datos obtenidos y que fue adjuntada como anexo, al finalizar el respectivo informe.

b. Aplicación del instrumento

El trabajo de investigación, incluyo una metodología participativa por parte de los encuestados, bajo la responsabilidad directa del investigador.

c. Interpretación de resultados

Los resultados obtenidos, estuvieron expuestos a una revisión técnica, mediante la tabulación de los datos, según el método de recolección de información, se presentó las deducciones correspondientes. Para ello, se desarrolló las siguientes actividades:

- Aplicación de las encuestas estructuras a las personas adultas del Cantón Chambo.
- Se tabulo los datos obtenidos por cada uno de los ítems expuestos.
- Por cada uno de los ítems, se efectuó un histograma de los porcentajes.
- Se realizó el correspondiente análisis de los resultados para cada uno de los ítems expuestos.
- Se desarrolló las respectivas conclusiones para cada uno de los ítems.
- Se complementó con el análisis correspondiente de los resultados para la emisión de las respectivas recomendaciones.

d. Análisis de los resultados

Se procedió al análisis de los resultados, destacando, tendencias, factores y relaciones fundamentales, de acuerdo con los objetivos de la investigación. Posteriormente, se interpretó los resultados, con el apropiado y puntal apoyo teórico, obteniendo los datos, que sirvieron de base, para la comprobación de los objetivos, así como para el establecimiento de las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A. Encuesta

1. Género

Tabla N°1

Distribución de la Población Encuestada según Género, Cantón Chambo

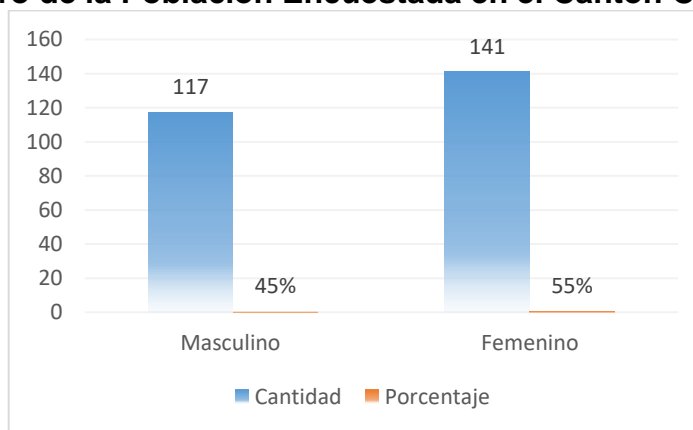
Género	Cantidad	Porcentaje
Masculino	117	45%
Femenino	141	55%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Grafico N°2

Género de la Población Encuestada en el Cantón Chambo



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: La grafica refleja que el 55% de las personas encuestadas pertenecieron al género femenino, y el 45 % son de género masculino.

De acuerdo con los datos presentados por el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC), del último Censo de Población y Vivienda (2010), realizado en el País, el cantón Chambo, posee 11885 habitantes, La población masculina alcanza el 47,45%, mientras que la femenina el 52,55%, mostrándose un comportamiento similar en la población investigada, donde también existe un predominio del número de mujeres sobre el de los varones.

2. Pregunta No. 02 ¿En qué rango de edad se encuentra usted?

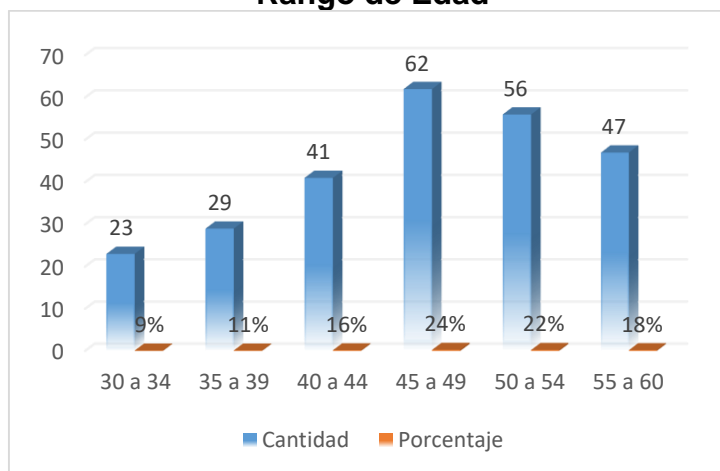
Tabla N°2
Rango de Edad

Rango de edad	Cantidad	Porcentaje
30 a 34	23	9%
35 a 39	29	11%
40 a 44	41	16%
45 a 49	62	24%
50 a 54	56	22%
55 a 60	47	18%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Grafico N°3
Rango de Edad



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: El 24% de los encuestados se encontraron en un rango de edad entre 45 a 49 años, un 22% entre los 50 a 54 años, y un 18% entre 55 a 60 años. Al analizar la gráfica según los grupos de edad podemos ver que la población encuestada mayoritariamente fue una población madura (45-60 años), manifestándose datos distintos, en comparación con el Censo de Población y Vivienda 2010, en el Cantón Chambo donde el 77% de habitantes se encuentran en un rango de edad entre 0 a 44 años y un 23% entre 45 a 100 años.

3. Pregunta No. 03 ¿Cuál es su estado civil?

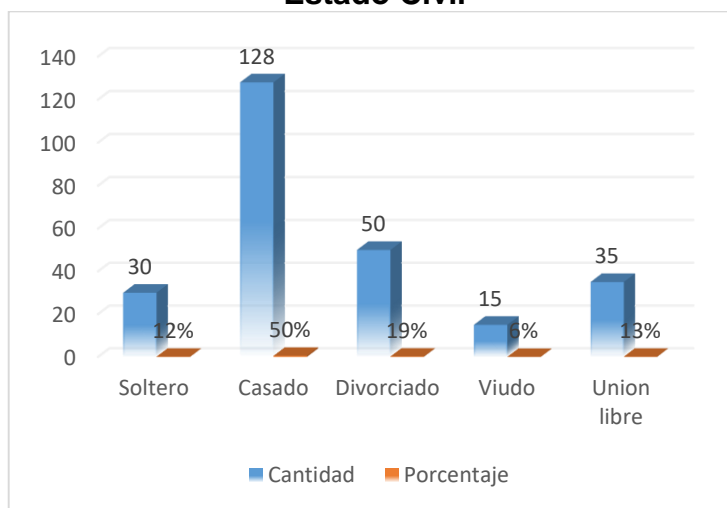
Tabla N°3
Estado Civil

Estado civil	Cantidad	Porcentaje
Soltero	30	12%
Casado	128	50%
Divorciado	50	19%
Viudo	15	6%
Unión libre	35	13%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Grafico N°4
Estado Civil



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: El 50% de la población investigada se encuentra casada, el 19% divorciado, 12% solteros, 6% viudos y 13% unión libre,

Según el Instituto Nacional Ecuatoriano de Censos en el Cantón Chambo el 40% son casados, el 22 % divorciado, 13% solteros, 16% viudos y 0.9% unión libre. Al analizar los datos obtenidos por los encuestados, podemos mencionar que la mitad de la población investigada, es decir el porcentaje más alto corresponde también a personas casadas.

4. Pregunta No. 04 ¿Nivel de estudio?

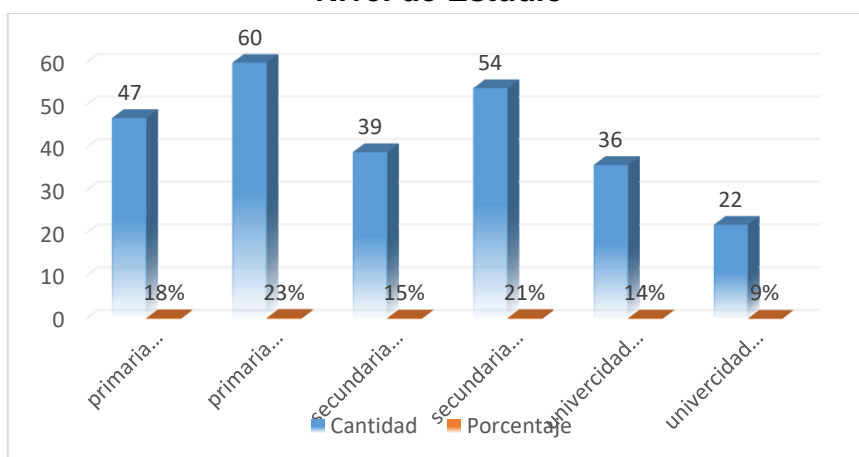
Tabla N°4
Nivel de Estudio

Nivel de estudio	Cantidad	Porcentaje
Primaria incompleta	47	18%
Primaria completa	60	23%
Secundaria incompleta	39	15%
Secundaria completa	54	21%
Universidad incompleta	36	14%
Universidad completa	22	9%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Grafico N° 5
Nivel de Estudio



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: El nivel de estudio preponderante en la población informante fue la primaria completa en un porcentaje de 23%, que representan a 60 personas del total de los encuestados.

De acuerdo al Ministerio de Educación, la situación de la educación en el Cantón Chambo es dramática, caracterizada, por la presencia de analfabetismo en mujeres en un 23.7%, mientras que en varones en un 10.55%, si bien es cierto, en la población investigada no se encontró analfabetismo, si existen personas con primaria incompleta (18%) persistiendo entonces un bajo nivel de estudio.

5. Pregunta No. 05 ¿Cada cuánto tiempo consume achojcha?

Tabla °5

Consumo de la Achojcha por la Población Informante

Consumo de la achojcha	Cantidad	Porcentaje
1-2 veces a la semana....	12	5%
3-4 veces a la semana....	8	3%
1ves al mes....	24	9%
De repente....	79	31%
Nunca.....	135	52%
Total	258	100%

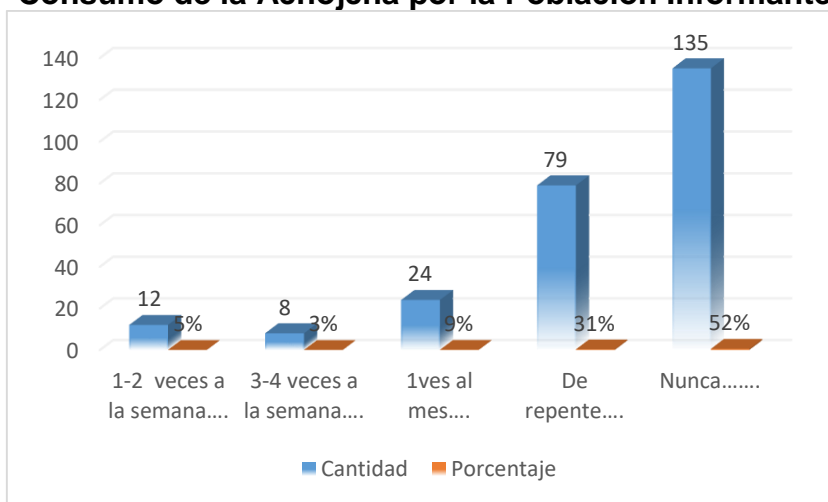
Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

(*De repente= 1 vez cada dos meses)

Grafico N°6.

Consumo de la Achojcha por la Población Informante



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: Se observó que el 52% de las personas encuestadas nunca consumen la achojcha, el 31% la consumen de repente, es decir (1 vez cada dos meses) los que consumen con más frecuencia son muy pocos, que representan el 3%. Se manifestó de acuerdo a los resultados obtenidos por la población investigada que en el Cantón Chambo ya no consume achojcha, por lo que se estaría produciendo una pérdida de las preparaciones culinarias, producción y cultivos de esta especie.

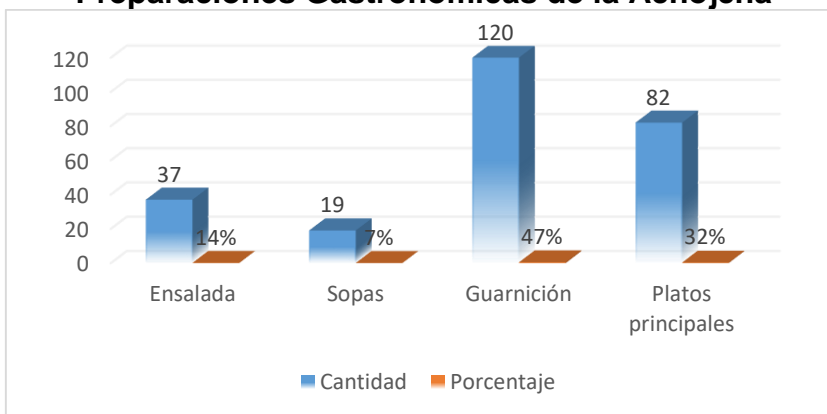
6. Pregunta No. 06 ¿En qué preparaciones gastronómicas utiliza la achojcha?

Tabla N°6
Preparaciones Gastronómicas de la Achojcha

Preparaciones	Cantidad	Porcentaje
Ensalada	37	14%
Sopas	19	7%
Guarnición	120	47%
Platos principales	82	32%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.
Elaborado por: Manzano, H. J.

Grafico N°7
Preparaciones Gastronómicas de la Achojcha



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.
Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: La gran mayoría de los encuestados, es decir un 47% manifestaron que utilizan la achojcha en guarniciones, el 32% la usa como plato principal, el 14% como ensaladas y mientras que el 7% en sopas. Se puede apreciar entonces, que la población investigada utilizaba la achojcha en diversas preparaciones gastronómicas, pero a pesar de ello se identifica que su consumo se ha reducido en la actualidad, como se observa en la tabla No 5. Donde se muestra que se están dejando atrás los productos tradicionales de los Pueblos Andinos.

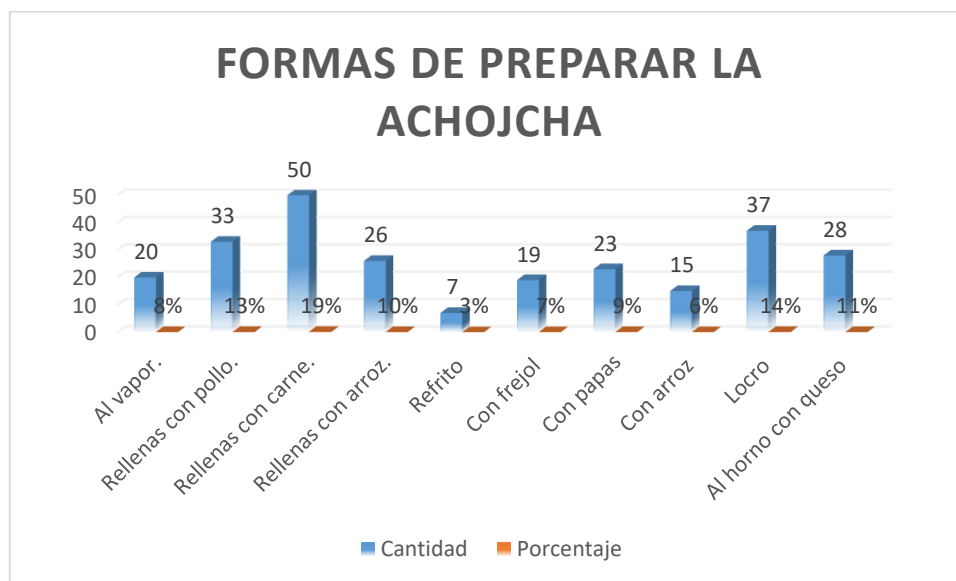
7. Pregunta No. 07 ¿Cite algunas de las preparaciones gastronómicas en las cuales se utilice la achojcha?

**Tabla N°7
Formas de Preparar la Achojcha**

Formas de preparar la achojcha	Cantidad	Porcentaje
Al vapor.	20	8%
Rellenas con pollo.	33	13%
Rellenas con carne.	50	19%
Rellenas con arroz	26	10%
Refrito	7	3%
Con frejol	19	7%
Con papas	23	9%
Con arroz	15	6%
Locro	37	14%
Al horno con queso	28	11%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.
Elaborado por: Manzano, H. J.

**Cuadro N°8
Formas de Preparar la Achojcha**



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.
Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: El 19% y el 13% de los encuestados mencionaron preparar la achojcha rellena con carne y pollo respectivamente, el 14% la utilizan en locro y el 3% en refrito, mostrándose un equilibrio en el resto de las opciones mencionadas en la gráfica.

Mediante la información proporcionada por la población encuestada se demostró una gran riqueza gastronómica en las preparaciones elaboradas a base de achojcha, los ingredientes utilizados darían un contraste de colores adecuado con una textura agradable para los consumidores.

8. Pregunta No. 08 ¿Si conoce usted. Mencione los consejos tradicionales para las diferentes preparaciones con achojcha que se mencionaron anteriormente?

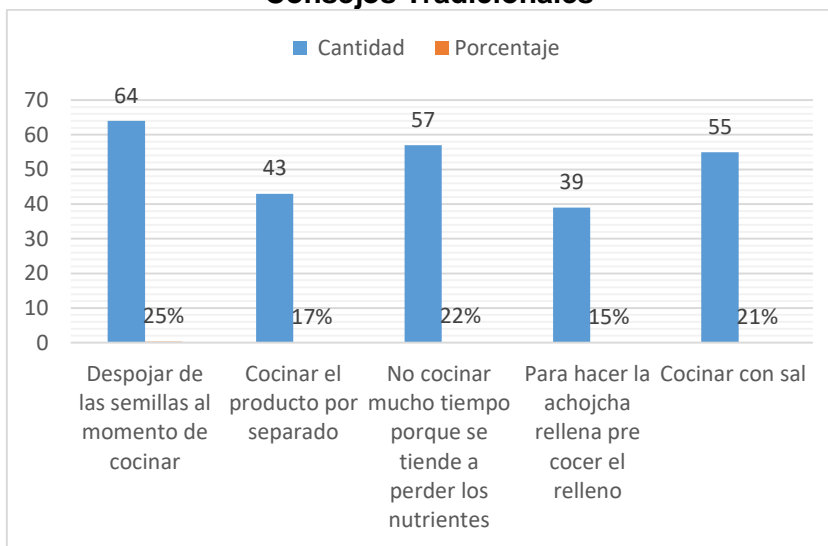
Tabla N°8
Consejos tradicionales para las diferentes preparaciones de la achojcha

Consejos	Cantidad	Porcentaje
Despojar de las semillas al momento de cocinar	64	25%
Cocinar el producto por separado	43	17%
No cocinar mucho tiempo porque se tiende a perder los nutrientes	57	22%
Para hacer la achojcha rellena pre cocer el relleno	39	15%
Cocinar con sal	55	21%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Gráfico N°9
Consejos Tradicionales



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.

Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: El 25 % de los encuestados nos mencionó que se debe despojar las semillas al momento de cocinar, 22% que no se debe cocinar mucho tiempo la achojcha porque se produce un cambio en las características organolépticas de la achojcha y se tiende a perder los nutrientes, el 21 % afirmaron que se debe cocinar con sal, el 17% cocinar el producto por separado y el 15% que para hacer la achojcha rellena se debe pre cocer el relleno.

Los consejos mencionados por la población encuestada, demuestran que a pesar de utilizar métodos empíricos en las preparaciones con achogcha, estos son apropiados ya que al someter mucho tiempo a cocción, la achojcha pierde sus características organolépticas y se produce una perdida en sus nutrientes, se debe cocinar con sal para resaltar los sabores, cocinar por separado ya que se desprende un sabor amargo y pre cocer el relleno para conservar la textura de la achojcha.

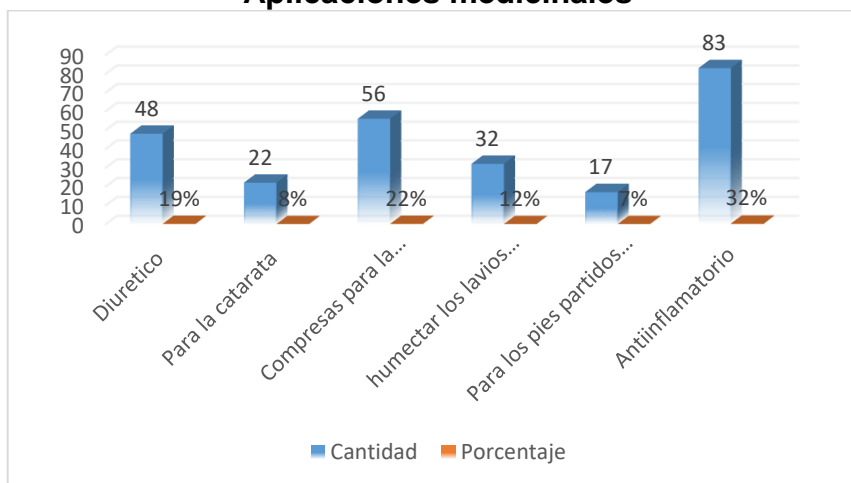
9. Pregunta No. 09 ¿Si conoce usted. Indique las aplicaciones medicinales en base a la achojcha?

**Tabla N°9
Aplicaciones Medicinales**

Aplicaciones medicinales	Cantidad	Porcentaje
Diurético	48	19%
Para la catarata	22	8%
Compresas para la fiebre	56	22%
humectar los labios resecos	32	12%
Para los pies partidos por el frio	17	7%
Antiinflamatorio	83	32%
Total	258	100%

Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.
Elaborado por: Manzano, H. J.

**Grafica N°10.
Aplicaciones medicinales**



Fuente: Encuesta del 19 de diciembre del 2013, Chambo Ecuador.
Elaborado por: Manzano, H. J.

Interpretación: El 32% de la población encuestada señaló aplicar la achojcha como un antiinflamatorio, un 22% en compresas para la fiebre, el 19% como diurético, el 12% como humectante para los labios y el 7% para los pies partidos. Entre los porcentajes más altos se manifestó que el 22% la utilizan en compresas para la fiebre debido a su contenido de agua, y el 32% antiinflamatorio ya que ayuda a desinflamar golpes.

B. Prestación de la Propuesta

1. Tema

“Uso y aplicaciones de la achojcha en la tradición culinaria en el Cantón Chambo.”

2. Datos informativos

La presente investigación se realizó en el Cantón Chambo ubicado a 8 km de la Ciudad de Riobamba hacia el este, se extiende en las faldas de los montes Quilimas y Cubillín de la Cordillera Oriental. Su altitud va desde los 2.400 a 4.730 msnm, con temperaturas que fluctúan entre 0 – 15° C. Limita al norte, al oeste y al sur Cantón Riobamba, al este con Morona Santiago.

A pesar de contar con una superficie pequeña, su importancia radica en la ubicación geográfica, en la diversidad de pisos climáticos y en la rica producción agrícola y ganadera.

3. Antecedentes de la propuesta

Debido a los conocimientos obtenidos durante la formación académica se ha facilitado la realización de la presente investigación.

La materia prima a pesar de ser un producto con escaso consumo, su acceso es fácil debido a que se encuentra comercializado en mercados de la zona.

4. Justificación

Mediante la descripción del uso y aplicaciones de la achojcha, se procura incentivar el consumo, y la conservación de la cultura gastronómica, a la vez la producción de la especie en el Cantón Chambo.

Para lo cual se proporcionara una complejidad gastronómica como un valor agregado en cada una de las preparaciones obtenidas.

Por ende fomentar la identidad de la cultura gastronómica para potenciar la seguridad alimentaria de la población y la difusión del producto, dando a conocer las preparaciones gastronómicas en la tradición culinaria del Cantón Chambo conocido además como La Señora Del Agro, Naturalmente mágico y dueño de una gran riqueza cultural e histórica.

5. Objetivos

a. General

- Difundir los usos y aplicaciones de la achojcha obtenidas en la investigación resaltando lo gastronómico.

b. Específicos

- Dar a conocer las recetas a base de achojcha de la zona.
- Potenciar el consumo de la achojcha en la población joven.
- Demostrar la Cultura Gastronómica con la que cuenta el Cantón.

6. Componentes

Cuadro N°4
Componentes de la Propuesta



Elaborado por: Manzano, H. J.

a. Tradición culinaria

Síntesis de la tradición culinaria mediante la recopilación oral y la información existente, obtenida en la investigación, fomentando la gastronomía propia de los pueblos andinos.

- 1) Generalidades
- 2) Utensilios ancestrales

b. Recetas en base a achojcha

- 1) Achojcha rellena de pollo (ver Anexo N°2)
- 2) Achojcha rellena de carne (ver Anexo N°3)

- 3) Achojcha rebosada (**ver Anexo N°4**)
- 4) Ensalada de achajcha (**ver Anexo N°5**)
- 5) Refrito de achajcha (**ver Anexo N°6**)
- 6) Arroz con achajcha (**ver Anexo N°7**)
- 7) Locro de achajcha (**ver Anexo N°8**)
- 8) Crema de achajcha (**ver Anexo N°9**)
- 9) Ají de achajcha (**ver Anexo N°10**)
- 10) Frejoles con achajcha (**ver Anexo N°11**)
- 11) Achajcha rellena de arroz picante (**ver Anexo N°12**)

c. Consejos gastronómicos tradicionales

1. Consejos gastronómicos tradicionales al momento de preparar la achajcha.
 - a. Despojar de las semillas al momento de cocinar
 - b. Cocinar el producto por separado
 - c. No cocinar mucho tiempo porque se tiende a perder los nutrientes
 - d. Para hacer la achajcha rellena pre cocer el relleno
 - e. Cocinar con sal
2. Condimentos adicionales y aromáticos para potenciar el sabor.
 - a. La pimienta
 - b. El limón
 - c. La sal

d. Aplicaciones medicinales

- 1) Diurético

- 2) Para la catarata
- 3) Compresas para la fiebre
- 4) Humectar los labios resecaos
- 5) Para humectar los pies partidos por el frio
- 6) Antiinflamatorio

VII. CONCLUSIONES

- Al caracterizar a la población informante se determinó que en su mayoría pertenece al género femenino, en un rango de edad entre 45 a 49 años un 24% de un estado civil casado.
- Al recopilar la tradición oral y la información existente relacionada al uso y aplicaciones de la achajcha, se manifestó la gran utilidad de esta en la comunidad tanto para el uso Gastronómico como en ensaladas sopas y platos principales y Medicinal como compresas para la fiebre ungüentos para aliviar golpes
- Al establecer la tradición culinaria con el uso de la achajcha se demostró que es un producto con un sin número de aplicaciones ya que se ha consumido durante mucho tiempo por los pueblos andinos.

VIII. RECOMENDACIONES

- Impartir el conocimiento sobre el uso y aplicaciones de la achajcha en la población joven, promocionando la revista elaborada en la presente investigación, debido a que se observa que hay un desconocimiento sobre esta hortaliza.
- Fomentar la tradición propia de la zona para resaltar nuestra gastronomía mediante el consumo de los productos tradicionales de cada región y las formas de preparación de los mismos.

IX. BIBLIOGRAFÍA:

1. **Pozner, R.** Aportes Botánicos de Salta – Ser. Flora. Cucurbitaceae, Buenos Aires Argentina: Salta 2012. [en línea]
<http://eprints.natura.unsa.edu.ar/>
2013 – 05 – 09
2. **Gomes, M. Deslauries, J, y Alzate, M.** Como hacer tesis de maestría y doctorado. Bogotá Colombia: Ecoe ediciones. 2010.
2013 – 07 – 12
3. **Quesada, N. L.** Metodología de la Investigación, estadística aplicada en la investigación, Lima Perú: Macro E.I.R.L. 2010.
2013 – 09 – 23
4. **Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P.** Fundamentos de metodología de la investigación, Madrid España: McGraw-Hill/ Interamericana Editores, S.A. de C.V. (México).2007.
2014 – 03 – 17
5. **Alviar, J.** Manual Agropecuario Biblioteca de Campo, Bogotá Colombia: Quebecor World Bogotá, S.A. 2002.
2013 – 04 – 21
6. **Wright, J. Treuille, E.** Guía Completa de las Técnicas Culinarias, Le Cordon Bleu. 9ª.ed. Barcelona: Blume. 2007.
2013 – 09 – 02

7. **González, P. A.** La significación de la alimentación en el proceso de civilización, Argentina: revista de la sociedad Argentina de nutrición 1994. N° 5.

8. **ACHOJCHA (Aporte nutricional)**

<http://composicionnutricional.com/>

2013 – 01 – 12

9. **ACHOJCHA (*Cyclanthera pedata*)**

<http://www.loresaofrece.com/>

2013-01-23

10. **POBLACIÓN (ADULTA MAYOR)**

<http://www.eruditos.net/>

2013-04-07

11. **LA CAIGUA (PROPIEDADES)**

<http://caigua-kmc.blogspot.com/>

2013-05-12

12. **TRADICIÓN CULINARIA**

<http://www.sabrosia.com/>

2013-05-27

13. **CHAMBO (TRADICIÓN CULINARIA)**

<http://www.eruditos.net/>

2013-06-19

14. **EL LIMÓN (USOS EN LA GASTRONOMÍA)**

<http://www.20minutos.es/>

2014- 01- 23

15. LA PIMIENTA (USOS EN LA GASTRONOMÍA)

<http://www.innatia.com/>

2014 – 03 – 15

16. LA SAL (USOS EN LA GASTRONOMÍA)

<http://cocina.facilisimo.com/reportajes/>

2014 – 03 - 27

X. ANEXOS

Anexo N°1

FORMATO DE LA ENCUESTA

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO



Facultad de Salud Pública Escuela de Gastronomía

I. Objetivo de la encuesta

Conocer la opinión de la población de ambos género. Que vivan en el cantón Chambo. Para recopilar la información acerca del consumo de la achojcha y sus aplicaciones tanto culinarias, ancestrales, medicinales.

II. Datos informativos:

Indicaciones:

- Lea detenidamente cada una de las preguntas.
- Conteste según la pregunta.

Fecha: Día: _____ Mes: _____ Año: _____

1. ¿Cuál es su género?

Masculino Femenino

2. ¿En qué rango de edad se encuentra a usted?

Rango de edad	X
30 a 34	
35 a 39	
40 a 44	
45 a 49	
50 a 54	
55 a 60	

3. ¿Cuál es su estado civil?

- Soltero
- Casado

- Divorciado
- Viudo
- Unión libre

4. ¿Nivel de estudio?

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Universidad incompleta
- Universidad completa

5. Cada cuánto tiempo consume ACHOJCHA

- 1-2 veces a la semana....
- 3-4 veces a la semana....
- 1ves al mes....
- De repente....
- Nunca.....

6. En que prepara gastronómicas utiliza la ACHOJCHA

- Ensalada
- Sopas
- Guarnición
- Platos principales

7. Cite algunas de las preparaciones gastronómicas en las cuales se utilice la achojcha

8. Si conoce usted. Mencione los consejos tradicionales para las diferentes preparaciones con achojcha que se mencionados anteriormente.

9. Si conoce usted. Indique las aplicaciones medicinales en base a la achojcha

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo N°2

RECETAS ESTÁNDAR ACHOJCHA RELLENA CON POLLO

Nombre de la receta	Achojcha rellena con pollo			Código de la receta	001													
Curso del menú:				Porciones (#)	6pax													
	Cantidad de porciones (gr/ml)				268.82													
	A	B		C	C/raciones (B*C)/A													
	Compra		Consumo / Racionamiento															
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido												
Achojcha	1kg	2.00	Gr	500	83.3	1.00												
Pollo (pechuga)	1kg	3.60	Gr	450	75	1.62												
Zanahoria	1kg	1.00	Gr	100	16.6	0.10												
Pimiento amarillo	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05												
Pimiento rojo	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05												
Pimiento verde	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05												
Arveja	1kg	2.00	Gr	150	25	0.30												
Cebolla blanca	1kg	2.50	Gr	50	8.3	0.13												
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15												
Aceite	1lt	2.90	MI	100	16.6	0.29												
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05												
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03												
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02												
Costo total MP						3.84												
Costo ración MP						0.64												
Preparación																		
1. Lavar las achojchas, sacar las semillas.																		
2. Luego hervir agua y agregar las achojchas por tres minutos, retirar y escurrir.																		
Relleno																		
1. Picar la cebolla, sofreír en el aceite, agregar el ajo, los tomates picados, el pimentón rallado, el achote, salpimentar o dejar cocinar por algunos minutos, incorpore la pechuga desmenuzada, agregue las zanahorias. Rellene las achojchas.																		
2. En una olla grande coloque la salsa sobrante, luego las achojchas rellenas y cocine a fuego lento por 45 minutos.																		
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="4" style="text-align: center;">Análisis nutricional</th> </tr> <tr> <th style="text-align: center;">kcal</th> <th style="text-align: center;">Proteína</th> <th style="text-align: center;">Grasa</th> <th style="text-align: center;">Carbohidratos</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2624gr</td> <td style="text-align: center;">144gr</td> <td style="text-align: center;">197gr</td> <td style="text-align: center;">118gr</td> </tr> </table>							Análisis nutricional				kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos	2624gr	144gr	197gr	118gr
Análisis nutricional																		
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos															
2624gr	144gr	197gr	118gr															

Anexo N°3

RECETAS ESTÁNDAR ACHOJCHA RELLENA CON CARNE

Nombre de la receta	Achojcha rellena con carne				Código de la receta	002												
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax												
					Cantidad de porciones (gr/ml)	312.12												
	A	B	C		C/raciones	(B*C)/A												
	Compra		Consumo / Racionamiento															
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido												
Achojcha	1kg	2.00	Gr	500	83.3	1.00												
Carne molida	1kg	3.50	Gr	225	37.5	0.78												
Carne molida (cerdo)	1kg	4.20	Gr	225	37.5	0.94												
Tomate riñón	1kg	3.30	Gr	60	10	0.19												
Queso mozzarella	1kg	3.90	Gr	200	33.3	0.78												
Zanahoria	1kg	1.00	Gr	100	16.6	0.10												
P. amarillo	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05												
Pimiento rojo	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05												
Pimiento verde	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05												
Arveja	1kg	2.00	Gr	150	25	0.30												
Cebolla blanca	1kg	2.50	Gr	50	8.3	0.13												
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15												
Aceite	1lt	2.90	MI	100	16.6	0.29												
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05												
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03												
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02												
Costo total MP						4.91												
Costo ración MP						0.82												
Preparación																		
<ol style="list-style-type: none"> Lavar las achojchas, sacar las semillas. Luego hervir agua y agregar las achojchas por tres minutos, retirar y escurrir. 																		
Relleno																		
<ol style="list-style-type: none"> Picar la cebolla, sofreír en el aceite, agregar el ajo, los tomates picados, el pimentón rallado, el achote, salpimentar o dejar cocinar por algunos minutos, incorpore la carne, y las zanahorias dejar cocer. Rellene las achojchas. En una fuente colocar las achojchas espolvorear en queso, colocar en el horno hasta gratinar. 																		
<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Análisis nutricional</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>Proteína</th> <th>Grasa</th> <th>Carbohidratos</th> </tr> <tr> <td>2977gr</td> <td>217gr</td> <td>198gr</td> <td>136gr</td> </tr> </table>							Análisis nutricional				kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos	2977gr	217gr	198gr	136gr
Análisis nutricional																		
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos															
2977gr	217gr	198gr	136gr															

Anexo N°4

RECETAS ESTÁNDAR ACHOJCHA REBOSADA

Nombre de la receta	Achojcha rebosada				Código de la receta	003
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax
					Cantidad de porciones (gr/ml)	460
	A	B	C		C/raciones	(B*C)/A
	Compra		Consumo / Racionamiento			
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido
Achojcha	1kg	2.00	Gr	500	83.3	1.00
Carne molida	1kg	3.50	Gr	454	75.6	0.78
Jamón	1kg	8.00	Gr	500	83.3	4.00
Tomate	1kg	1.30	Gr	250	41.6	0.32
Parmesano	1kg	3.00	Gr	200	33.3	0.60
Huevo	1kg	2.00	Gr	120	20	0.24
Leche	1lt	0.75	MI	100	16.6	0.07
Harina	1kg	1.50	Gr	227	37.8	0.34
Arveja	1kg	2.00	Gr	150	25	0.30
Cebolla colorada	1kg	2.80	Gr	60	10	0.17
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15
Aceite	1lt	2.90	MI	300	18.75	0.87
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02
Costo total MP						8.94
Costo ración						1.49

Preparación

1. hervir la achojcha en agua por 10 a 15 minutos previo despojarlas semillas.
2. Picar el tomate, la cebolla en dados pequeños, saltear con una cucharada de aceite, agregar la carne molida.
3. Tomar con delicadeza la achojcha e introducir la mezcla de la carne, y agregar queso rallado.
4. En una fuente alta preparar un huevo con dos cucharas de harina y sal a gusto, batir, hasta homogenizar.
5. Pasar la achojcha por la mezcla de harina, dar la vuelta, hasta que todo este cubierto, someterá la gran fritura
6. Retirar en una bandeja con papel absorbente.
7. Se acompaña con arroz,

Análisis nutricional			
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
3122ggrr	305,1gr	426.8gr	317.7gr

Anexo N°5

RECETAS ESTÁNDAR ENSALADA DE ACHOJCHA

Nombre de la receta	Ensalada de achojcha				Código de la receta	004												
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax												
				Cantidad de porciones (gr/ml)		312.12												
	A	B		C	C/raciones	(B*C)/A												
	Compra		Consumo / Racionamiento															
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido												
Achojcha	1kg	2.00	Gr	400	66.6	0.8												
Lechuga	1kg	1.00	Gr	200	33.3	0.2												
Cebolla perla	1kg	2.50	Gr	227	37.8	0.56												
Limón	1Ml	3.00	Gr	300	50	0.9												
Zanahoria	1kg	1.00	Gr	100	16.6	0.10												
Aceite de oliva	1lt	5.95	Ml	150	25	0.89												
Vinagre	1lt	2.50	Ml	100	16.6	0.25												
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03												
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02												
Costo total MP						3.75												
Costo ración MP						0.63												
Preparación																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sacar las semillas y las nervaduras de la achojcha. 2. Cortar en juliana la achojcha, la cebolla, la zanahoria. 3. Desojar la lechuga. 4. Con el zumo de limón la sal y el aceite formar una vinagreta. 5. Colocar en una fuente la lechuga la cebolla perla, la zanahoria y agregar la vinagreta rectificar sabores. 6. Por ultimo agregas los huevos cocidos y cortados en medias lunas. 																		
<table border="1"> <tr> <th align="center" colspan="4">Análisis nutricional</th> </tr> <tr> <th align="center">kcal</th> <th align="center">Proteína</th> <th align="center">Grasa</th> <th align="center">Carbohidratos</th> </tr> <tr> <td align="center">1755,5 gr</td> <td align="center">53,3 gr</td> <td align="center">153,2 gr</td> <td align="center">104.89 gr</td> </tr> </table>							Análisis nutricional				kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos	1755,5 gr	53,3 gr	153,2 gr	104.89 gr
Análisis nutricional																		
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos															
1755,5 gr	53,3 gr	153,2 gr	104.89 gr															

Anexo N° 6

RECETAS ESTÁNDAR REFRITO DE ACHOJCHA

Nombre de la receta	Refrito de achojcha				Código de la receta	005	
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax	
					Cantidad de porciones (gr/ml)	253	
	A	B	C		C/raciones	(B*C)/A	
	Compra		Consumo / Racionamiento				
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido	
Achojcha	1kg	2.00	Gr	454	75.6	0.90	
Cebolla colorada	1kg	2.80	Gr	60	10	0.17	
Pimiento verde	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05	
Cebolla blanca	1kg	2.50	Gr	50	8.3	0.13	
Papas	1kg	0.70	Gr	454	75.6	0.31	
Pepas de zambo	1kg	2.50	Gr	100	16.6	0.25	
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15	
Aceite	1lt	2.90	MI	100	18.75	0.87	
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05	
Manteca de cerdo	1kg	4.00	Gr	50	8.3	0.2	
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03	
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02	
Costo total MP						3.13	
Costo ración MP						0.52	
Preparación							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lave bien las achojchas, haga una incisión a lo largo, retire la vena central y semillas. Cocer a la inglesa por 1 minuto. Escorra y reserve. 2. Pelar las papas y cocinar, lavar y picar las cebollas el pimiento y el ajo. Sofreírlas en manteca de cerdo mezclar con las achojchas. 3. Moler en piedra la pepa de zambo hasta formar una crema colocar sal al gusto. 4. Servir el refrito acompañado de las papas y la crema de pepa de zambo. 							
Análisis nutricional							
kcal		Proteína	Grasa	Carbohidratos			
2697.1gr		51,03gr	211.07gr	174,4gr			

Anexo N° 7

RECETAS ESTÁNDAR ARROZ CON ACHOJCHA

Nombre de la receta	Arroz con achojcha				Código de la receta	006	
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax	
					Cantidad de porciones (gr/ml)	212	
	A	B	C		C/raciones	(B*C)/A	
	Compra		Consumo / Racionamiento				
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido	
Achojcha	1kg	2.00	Gr	454	75.6	0.90	
Carne de res	1kg	4.50	Gr	227	37.3	1.02	
Arroz	1kg	1.50	Gr	500	5	0.75	
Cebolla blanca	1kg	2.50	Gr	50	8.3	0.13	
Pimiento amarillo	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05	
Pimiento rojo	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05	
Pimiento verde	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05	
Pasas	1kg	5.00	Gr	60	10	0.30	
Zanahoria	1kg	6.00	Gr	80	13.33	0.48	
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15	
Aceite	1lt	2.90	MI	100	18.75	0.87	
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05	
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03	
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02	
Costo total MP						4.80	
Costo ración MP						0.80	

Preparación

1. Lave bien las achojchas, haga una incisión a lo largo, retire la vena central y semillas. Pique el resto en juliana y pase por agua caliente por 1 minuto. Escorra y reserve.
2. Sofría en aceite 1 cebolla picada, 3 tazas de arroz, mezcle bien y deje tostar.
3. Añada 5 tazas de agua de manera que cubra el arroz, la sal y deje sin tapar hasta que hierva y se empiecen a formar círculos al secarse el líquido.
4. Mezclar las achojchas picadas y trocitos de carne ya cocinados, tape, baje el fuego y deje que termine de reventar el arroz y todo se integre.

Análisis nutricional			
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos
3346.61gr	103.7 gr	112.41gr	471 96 gr

Anexo N ° 8

RECETAS ESTÁNDAR LOCHO DE ACHOJCHA

Nombre de la receta	Locho de achojcha				Código de la receta	007													
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax													
					Cantidad de porciones (gr/ml)	269.6													
	A	B			C	C/raciones (B*C)/A													
	Compra		Consumo / Racionamiento																
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido													
Achojcha	1kg	2.00	Gr	227	37.8	0.45													
Cebolla blanca	1kg	2.50	Gr	50	8.3	0.13													
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15													
Papas	1 kg	0.70	Gr	800	133.3	0.56													
Queso (fresco)	1kg	3.00	Gr	200	33.3	0.60													
Leche	1lt	0.75	ml	227	37.8	0.17													
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05													
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03													
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02													
Costo total MP						2.16													
Costo ración MP						0.36													
Preparación																			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Refreír la cebolla picada y el ajo en el achiote, agregar las papas, sal y pimienta y el fondo de res 2. Cocinar a fuego lento por 45 min. 3. Agregar la achogcha precocidad y dejar cocinar 20 min aprox 4. Añadir la leche, queso decorar con hierbitas repicadas y servir caliente. 																			
<table border="1"> <tr> <th colspan="4">Análisis nutricional</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>Proteína</th> <th>Grasa</th> <th>Carbohidratos</th> </tr> <tr> <td>1564.23gr</td> <td>72.41gr</td> <td>40.18gr</td> <td>236.56gr</td> </tr> </table>								Análisis nutricional				kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos	1564.23gr	72.41gr	40.18gr	236.56gr
Análisis nutricional																			
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos																
1564.23gr	72.41gr	40.18gr	236.56gr																

Anexo N° 9

RECETAS ESTÁNDAR CREMA DE ACHOJCHA

Nombre de la receta	Crema de achojcha				Código de la receta	008
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax
					Cantidad de porciones (gr/ml)	408.8
	A	B	C		C/raciones	(B*C)/A
	Compra		Consumo / Racionamiento			
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido
Achojcha	1kg	2.00	Gr	227	37.8	0.45
Papas	1kg	0.70	Gr	800	133.3	0.56
Harina	1kg	1.50	Gr	227	37.8	0.34
Crema de leche	1kg	3.60	Gr	227	37.8	0.81
Fondo de res	1lt	----	MI	800	133	-----
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15
Cebolla colorada	1kg	2.80	Gr	60	10	0.17
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02
Costo total MP						2.58
Costo ración MP						0.43
Preparación						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Refreír la cebolla picada y el ajo, comino, sal y pimienta, añadir el fondo de res 2. Cocinar a fuego lento por 45 min. 3. Agregar la achogcha pre cocida y licuar con la harina, colocar la crema de leche y dejar cocinar 20 min aprox 4. Rectificar sabores. 5. Servir acompañado de canguil y una rodaja de huevo duro. 						
Análisis nutricional						
	kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos		
	2687,08gr	81,92gr	85,04gr	408,09gr		

Anexo N° 10

RECETAS ESTÁNDAR AJÍ DE ACHOJCHA

Nombre de la receta	Ají de achojcha			Código de la receta	009	
Curso del menú:				Porciones (#)	6pax	
				Cantidad de porciones (gr/ml)	159	
	A	B		C	C/raciones	(B*C)/A
	Compra		Consumo / Racionamiento			
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido
Achojcha	1kg	2.00	Gr	227	37.8	0.45
Carne molida (res)	1kg	3.50	Gr	225	37.5	0.78
Tomates riñón	1kg	1.00	Gr	80	13	0.08
Cebolla colorada	1kg	2.80	Gr	60	10	0.17
Ají	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05
Arveja	1kg	2.00	Gr	150	25	0.30
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15
Orégano	1kg	1.50	Gr	25	3.12	0.03
Perejil	1kg	1.50	Gr	25	3.12	0.03
Achiote	1lt	2.00	ml	25	4.16	0.05
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02
Comino	1kg	3.00	Gr	10	1.6	0.03
Costo total MP						2.17
Costo ración MP						0.36
Preparación						
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sacar las semillas y las nervaduras de la achojcha. 2. Cocer por 10 minutos con un poco de sal y sin tapar la olla> Las pasamos por una coladera y dejamos enfriar. 3. Sofriendo en el aceite caliente la cebolla repicada y agregue la sal; una vez blanda añadimos el tomate, pimienta, ajo, comino, orégano, perejil y finalmente el ají. 4. Añadir la carne, el agua incorporar las arvejas y continuamos la cocción 10 minutos más o menos hasta que estén tiernas. Antes de retirar del fuego añadimos las achojchas, acompañar con arroz. 						
Análisis nutricional						
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos			
807,11gr	71,69gr	9,97gr	113,78gr			

Anexo N° 11

RECETAS ESTÁNDAR FREJOLES CON ACHOJCHA

Nombre de la receta	Frejoles con achojcha				Código de la receta	010													
Curso del menú:					Porciones (#)	6pax													
					Cantidad de porciones (gr/ml)	120													
	A	B	C		C/raciones	(B*C)/A													
	Compra		Consumo / Racionamiento																
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido													
Achojcha	1kg	2.00	Gr	227	37.8	0.45													
Cebolla perla	1kg	2.50	Gr	50	8.3	0.13													
Frejol rojo	1kg	3.00	Gr	227	37.8	0.68													
Queso (fresco)	1kg	2.00	Gr	150	25	0.30													
Aceite	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05													
Limón	1MI	3.00	Gr	300	50	0.9													
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03													
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02													
Culantro	c/n	c/n	Gr	15	2.5	-----													
Costo total MP					1.66														
Costo ración MP					0.27														
Preparación																			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la achojcha en juliana previamente cocinada. 2. Cocinar el frejol 45 min en previo remojo. 3. Picar la cebolla en juliana. 4. Colocar en el frejol la cebolla y la achojcha en una fuente y agregar la vinagreta elaborada con el zumo de limón la pimienta y la sal. 5. Rectificar sabores. 6. Acompañar con dados de queso. 																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Análisis nutricional</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>Proteína</th> <th>Grasa</th> <th>Carbohidratos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>900,29gr</td> <td>58,75gr</td> <td>26.68gr</td> <td>110.83gr</td> </tr> </tbody> </table>								Análisis nutricional				kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos	900,29gr	58,75gr	26.68gr	110.83gr
Análisis nutricional																			
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos																
900,29gr	58,75gr	26.68gr	110.83gr																

Anexo N° 12

RECETAS ESTÁNDAR ACHOJCHA RELLENA DE ARROZ PICANTE

Nombre de la receta	Achojcha rellena de arroz picante			Código de la receta	011													
Curso del menú:				Porciones (#)	6pax													
				Cantidad de porciones (gr/ml)	189													
	A	B		C	C/rationes	(B*C)/A												
	Compra		Consumo / Racionamiento															
Ingredientes	Cantidad de compra	costo	Unidad	Total cantidad requerida	Cantidad por ración	Total costo requerido												
Achojcha	1kg	2.00	Gr	227	37.8	0.45												
Carne molida (res)	1kg	3.50	Gr	225	37.5	0.78												
Fondo de res	1kg	-----	Gr	120	20	-----												
Arroz (cocido)	1kg	1.50	Gr	180	30	0.27												
Zanahoria	1kg	1.00	Gr	120	20	0.12												
Ají	1kg	1.00	Gr	50	8.3	0.05												
Cebolla perla	1kg	2.50	Gr	100	16.6	0.25												
Ajo	1kg	3.00	Gr	50	8.3	0.15												
Achiote	1lt	2.00	MI	25	4.16	0.05												
Sal	1kg	1.25	Gr	25	4.16	0.03												
Pimienta	1kg	1.50	Gr	15	2.5	0.02												
Costo total MP						2.17												
Costo ración MP						0.36												
Preparación																		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Saltear la cebolla con el achote hasta que se cristalice añadir el ajo, la carne, el ají, sal y pimienta al gusto, dejar cocinar hasta que la carne esta lista añadimos la zanahoria y el arroz, mesclar y reservar 2. Lave bien las achojchas, haga una incisión en la parte superior, retire la vena central y semillas. Rellenar ayudándose de una cuchara pequeña, untar con aceite y colocar a cocer a baño maría. 																		
<table border="1" style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <th colspan="4">Análisis nutricional</th> </tr> <tr> <th style="width: 15%;">kcal</th> <th style="width: 15%;">Proteína</th> <th style="width: 15%;">Grasa</th> <th style="width: 15%;">Carbohidratos</th> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1730gr</td> <td style="text-align: center;">143,27gr</td> <td style="text-align: center;">47.16gr</td> <td style="text-align: center;">228,37gr</td> </tr> </table>							Análisis nutricional				kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos	1730gr	143,27gr	47.16gr	228,37gr
Análisis nutricional																		
kcal	Proteína	Grasa	Carbohidratos															
1730gr	143,27gr	47.16gr	228,37gr															

Anexo N° 13

REVISTA GASTRONÓMICA