

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
ESCUELA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA
GASTRONÓMICA

MARÍA FERNANDA GUAMBO CHANDI

TUTOR: JUAN CARLOS ECHEVERRÍA ALMEIDA

IBARRA – ECUADOR

AGOSTO, 2026

Ibarra 18 de junio de 2026

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: Comida sin Gluten: Diseño y Aplicación de Una Propuesta Gastronómica, presentado por el estudiante María Fernanda Guambo Chandi con cédula de ciudadanía N° 1050246386, para obtener el Título de Licenciada en Gastronomía.

Certifico que el trabajo cumple con todos los parámetros establecidos, mediante el cual el estudiante demuestra el desarrollo de competencias en el campo de conocimiento de su profesión con un nivel de argumentación coherente, para ser sometido a la evaluación por parte de los lectores.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de originalidad de TURNITIN.

Tesis_17-6-2026_Fernanda Guambo para el turnitin
original.docx

REPORT DE ORIGINALIDAD			
6%	6%	1%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	www.ama8324.com Fuente de Internet	<1 %	
2	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %	
3	www.pinterest.es Fuente de Internet	<1 %	
4	Submitted to Universidad Privada Franz Tamayo Trabajo del estudiante	<1 %	
5	www.maryscake.website Fuente de Internet	<1 %	
6	repositorio.puce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %	
7	diabeticme.org Fuente de Internet	<1 %	
8	silo.tips Fuente de Internet	<1 %	
9	www.pinterest.com Fuente de Internet	<1 %	
10	hdl.handle.net Fuente de Internet	<1 %	

Mgs. Juan C. Echeverría
Firmado digitalmente por Mgs. Juan C. Echeverría
Fecha: 2026.08.06 10:10:36 -05'00'

(f): _____

Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 1002081212

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El tribunal examinador, aprueba el presente trabajo en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra:

Mgs. Juan C. Echeverría
(f):.....
Firmado digitalmente por Mgs. Juan C. Echeverría
Fecha: 2026.08.06 10:10:52 -05'00'

Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida

Docente tutor

C.C.: 1002081212

MsC. Patricia Saltos G.
(f):.....
Firmado digitalmente por MsC. Patricia Saltos G.
Fecha: 2026.08.05 12:57:44 -05'00'

Mgs. Silvia Patricia Saltos Gordillo

Lector 1

C.C.: 1002683017

Mgs. Ronny Soriano O.
(f):.....
Firmado digitalmente por Mgs. Ronny Soriano O.
Fecha: 2026.08.05 12:25:10 -05'00'

Mgs. Ronny Kleber Soriano Olvera

Lector 2

C.C.: 0923906747

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, *María Fernanda Guambo Chandi*, declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: “Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones a título gratuito y oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 5 de agosto de 2026

GUAMBO
CHANDI MARIA
FERNANDA

Firmado digitalmente
por GUAMBO CHANDI
MARIA FERNANDA
Fecha: 2026.08.05
15:51:48 -05'00'

(f): *María Fernanda Guambo Chandi*

C.C.: 105024638-6

AUTORÍA

Yo, *María Fernanda Guambo Chandi*, portadora de la cédula de ciudadanía N°105024638-6, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad de la autora, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

GUAMBO
CHANDI MARIA
FERNANDA

Firmado digitalmente
por GUAMBO CHANDI
MARIA FERNANDA
Fecha: 2026.08.05
15:52:56 -05'00'

(f):.....

María Fernanda Guambo Chandi

C.C.:1050246386

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi padre Diego Guambo y mi madre Nancy Chandi, por su apoyo incondicional a lo largo de mi formación universitaria. Gracias por ser mi principal sostén, por el esfuerzo económico que realizaron para que pudiera cumplir mi sueño de estudiar Gastronomía y por creer en mí, incluso en los momentos más difíciles. A pesar de las circunstancias, siempre estuvieron presente brindándome su protección, confianza y respaldo. Este logro también es suyo.

De manera muy especial, agradezco a Naomi Guambo, quien se convirtió en un pilar indispensable durante el desarrollo de este trabajo y en mi vida. Su apoyo fue mucho más allá de lo que podía esperarse; día tras día realizó sacrificios para que yo pudiera contar con un ambiente adecuado para trabajar y culminar esta investigación. Durante el proceso estuvo a mi lado, ayudándome y colaborando en cada actividad, incluso en aquellas que no eran su responsabilidad. Su dedicación, paciencia, preocupación y cariño fueron fundamentales para que pudiera llegar hasta aquí. Gracias por todo lo que hiciste por mí y por acompañarme en cada paso de este camino.

También agradezco a mi hermana Dayana Guambo, que, aunque de manera más discreta, siempre estuvo presente brindándome su cariño, compañía y apoyo cuando lo necesité.

A toda mi familia, especialmente a la familia de parte de mi madre Nancy Chandi, gracias por estar pendientes de mí, por sus palabras de aliento y por estar durante esta importante etapa de mi vida.

Quiero agradecer también a mis amigos Joselyn Jaramillo, Maciel Cabrera, Marcela Pineda y Alexis Cevallos, quienes estuvieron presentes durante el proceso de degustación y en diferentes momentos de esta investigación. A pesar de sus propias responsabilidades académicas, sacrificaron tiempo y esfuerzo para ayudarme a cumplir mis objetivos. Su apoyo fue invaluable durante momentos de estrés y presión, brindándome tranquilidad, compañía y motivación para continuar. Gracias por su amistad sincera, por creer en mí y por acompañarme en una de las etapas más importantes de mi vida universitaria.

Finalmente, agradezco a todas las personas que de una u otra manera formaron parte de este proceso. Gracias por su sinceridad, su apoyo y por cada gesto que contribuyó a que este sueño se hiciera realidad. Este logro no habría sido posible sin el cariño, la ayuda y la confianza de cada uno de ustedes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN TUTOR.....	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORÍA.....	v
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
1.RESUMEN. -	xi
2.ABSTRACT. -	xii
3.INTRODUCCIÓN. -	1
4.MARCO TEÓRICO. -	5
4.1 Estado del arte	5
4.1.1 Estudios Internacionales	5
4.1.2 Estudios Nacionales.....	8
4.1.3 Estudios Locales	10
4.2 Marco Conceptual	12
4.3 Marco Legal	15
5.METODOLOGÍA. –	21
5.1 Tipo de investigación	21
5.2 Enfoque de investigación	21
5.3 Alcance.....	21
5.4 Diseño de investigación	22
5.5 Métodos de la investigación.....	22
5.6 Técnicas de recolección de datos	22
5.7 Instrumentos de investigación.....	22
5.8 Población y Muestra.....	23
5.9 Procedimiento.....	24
5.9.1 Diseño de Investigación.....	24
5.9.2 Aplicación de instrumentos	25
5.9.3 Sistematización de datos.....	25

6.RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -	27
6.1 Tabulación de las encuestas	27
6.2 Resumen de la Encuesta.....	41
6.3 Resultados de las entrevistas	42
6.3.1 Datos de los entrevistados	43
6.3.2 Guion de la entrevista	43
6.3.3 Transcripción de las entrevistas.....	44
6.3.4 Sistema de categorización de los datos cualitativos	45
6.3.5 Resumen de las entrevistas	51
6.4 Discusión.....	52
6.5 Propuesta	55
6.6 Resultados de la Validación de la propuesta	109
6.7 Evidencias del proceso de validación.....	110
6.8 Conclusiones del proceso de validación.....	117
7.CONCLUSIONES. -	118
8.RECOMENDACIONES. -	119
9.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. -	120
10.ANEXOS.	124
Anexo 1 Cuestionario.....	124
Anexo 2 Guion de Entrevista	136
Anexo 3 Transcripción de las entrevistas.....	138
Anexo 4 Consentimiento informado	173
Consentimiento Informado: Orlando Mauricio Grijalva Aldaz	173
Consentimiento Informado: Daniela Armas.....	175
Consentimiento Informado: Carla Viteri	176
Consentimiento Informado: Nelly Loachamín Gómez	177
Consentimiento Informado: Mario Vargas.....	178
Anexo 5 Fichas de Observación.....	179
Anexo 6 Ficha de Degustación	184
Anexo 7 Bocetos de platos	221
Anexo 8: Recetas Estándar.....	233

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Tabla del Estado de Arte.....	17
Tabla 2 Datos de los entrevistados.....	43
Tabla 3 Categorización de datos cualitativos.....	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Cálculo de la Muestra.....	24
Figura 2 Edad.....	27
Figura 3 Género	28
Figura 4 Nivel de instrucción de los participantes de la encuesta.....	28
Figura 5 Restricción relacionada con el gluten.....	29
Figura 6 Si su respuesta fue afirmativa indique cuál	29
Figura 7 Ha escuchado hablar sobre alimentos libre de gluten.....	30
Figura 8 Conocimiento sobre alimentos libre de gluten	30
Figura 9 Razón para consumir alimentos sin gluten	31
Figura 10 Percepción sobre los sin gluten y convencionales.....	31
Figura 11 Frecuencia del consumo de alimentos sin gluten	32
Figura 12 Lugar dónde se consumen alimentos sin gluten	32
Figura 13 Platos de entradas más atractivas según los examinados	33
Figura 14 Platos principales que prefiere el público objetivo.....	33
Figura 15 Postres que prefieren los encuestados	34
Figura 16 Si la respuesta fue afirmativa cuál fue el inconveniente.....	35
Figura 17 Similitud entre los alimentos con y sin gluten.....	36
Figura 18 Oferta de comida sin gluten en Imbabura.....	36
Figura 19 Percepción del consume de alimentos sin gluten	37
Figura 20 Precio de los alimentos sin gluten	37
Figura 21 Percepción del público objetivo sobre nuevos alimentos sin gluten	38
Figura 22 Consumo de platos sin gluten sin restricciones médicas	38
Figura 23 Percepción sobre el valor nutricional de las harinas alternativas	39
Figura 24 Percepción apariencia influye en la decisión de consumir alimentos sin gluten	39
Figura 25 Disposición de los participantes para probar gastronomía sin gluten.....	40

Figura 26	Precio dispuesto a pagar por un plato sin gluten	40
Figura 27	Viabilidad de un recetario sin gluten en Imbabura.....	41
Figura 28	Proceso de preparación recetas sin gluten	110
Figura 29	Panel de expertos en gastronomía	111
Figura 30	Evaluación de las Entradas Trilogía de empanadas.....	111
Figura 31	Degustación de la Hamburguesa artesanal sin gluten.....	112
Figura 32	Presentación final del Gordon Bleu de Pollo.....	112
Figura 33	Degustación de la Lasaña sin Gluten.....	113
Figura 34	Presentación de los Postres.....	113
Figura 35	Cheesecake de Uvilla	114
Figura 36	Degustación de los postres	114
Figura 37	Explicación de técnicas y procedimientos.....	115
Figura 38	Evaluación Final.....	115
Figura 39	Cierre de la degustación	116
Figura 40	Croquetas de zetas con salsa de parmesano.....	221
Figura 41	Trilogía de empanadas sin gluten	222
Figura 42	Crêpe de garbanzo	223
Figura 43	Gyozas.....	224
Figura 44	Hamburguesa artesanal sin gluten	225
Figura 45	Lasaña sin gluten	226
Figura 46	Pasta Carbonara sin gluten	227
Figura 47	Cordon Blue de pollo con cobertura de amaranto	228
Figura 48	Brownie sin gluten.....	229
Figura 49	Cheesecake de uvilla	230
Figura 50	Tiramisù sin gluten	231
Figura 51	Pastel de zanahoria sin gluten.....	232

1. RESUMEN. -

En los últimos años, la demanda de propuestas gastronómicas sin gluten ha estado en aumento, bien sea por restricciones médicas o por la búsqueda de alimentos más saludables que ofrezcan alto valor nutritivo, percepción sensorial agradable y diversidad de platos. Desde esa perspectiva, se plantea el objetivo de diseñar una propuesta gastronómica libre de gluten sustentada en la recopilación y análisis de información técnica y bibliográfica sobre propiedades nutricionales y materias primas alternativas, como base para la elaboración de diferentes mediante técnicas culinarias apropiadas, para que su calidad y aceptación sean evaluadas a través de una degustación. La metodología se fundamentó en el método mixto e investigación aplicada. El alcance fue explicativo-propositivo con diseño de investigación cuasi experimental. Para el procedimiento de recolección de datos se aplicaron dos técnicas, la encuesta a la población económicamente activa de la provincia de Imbabura y entrevistas a 5 expertos relacionados con la gastronomía sin gluten. Como aspecto complementario se hizo la degustación en la que participaron tres expertos gastrónomos-académicos que validaron cada plato. Los resultados de las encuestas y entrevistas evidenciaron que la alimentación sin gluten es más saludable y nutritiva que puede ser consumida por la población en general. Sin embargo, tienen algunas limitaciones para lograr la textura y el sabor de los platos tradicionales. Los resultados de la degustación evidenciaron una alta aceptación general en la mayoría de las preparaciones. Los evaluadores destacaron principalmente el sabor, la creatividad en el uso de harinas alternativas, la presentación de los platos y la capacidad de las recetas para mantener características sensoriales similares a las preparaciones tradicionales elaboradas con gluten. Las recomendaciones estuvieron direccionadas a ciertos justos en acidez, textura, cocción y presentación de algunas preparaciones.

Palabras clave: Gastronomía sin gluten, Harinas alternativas, Propiedades nutricionales, Técnicas culinarias

2. ABSTRACT. -

In recent years, the demand for gluten-free culinary options has been increasing, whether due to medical restrictions or the search for healthier foods that offer high nutritional value, a pleasant sensory experience, and a variety of dishes. From this perspective, the objective is to design a gluten-free culinary proposal based on the compilation and analysis of technical and bibliographic information on nutritional properties and alternative raw materials. This information will serve as the foundation for preparing different dishes using appropriate culinary techniques, so that their quality and acceptance can be evaluated through a tasting. The methodology was based on a mixed-methods approach and applied research. The scope was explanatory-prepositive with a quasi-experimental research design. Two techniques were used for data collection: a survey of the economically active population of the Imbabura province and interviews with five experts in gluten-free gastronomy. As a complementary aspect, a tasting was conducted with the participation of three expert culinary scholars who validated each dish. The results of surveys and interviews showed that gluten-free diets are healthier and more nutritious and can be consumed by the general population. However, they have some limitations in achieving the texture and flavor of traditional dishes. The tasting results showed high overall acceptance in most of the preparations. The evaluators primarily highlighted the flavor, the creativity in the use of alternative flours, the presentation of the dishes, and the ability of the recipes to maintain sensory characteristics similar to traditional preparations made with gluten. The recommendations focused on certain adjustments in acidity, texture, cooking, and presentation of some preparations.

Keywords: Gluten-free gastronomy, Alternative flours, Nutritional properties, culinary techniques

3. INTRODUCCIÓN. -

El estudio titulado “Comidas sin gluten: diseño y aplicación en una propuesta gastronómica” tuvo la motivación cubrir los requerimientos culinarios de los comensales con intolerancia al gluten y los que buscan dietas más saludables libres de la proteína. El proyecto de investigación se fundamenta principalmente en la premisa que en la actualidad hay variedad de productos sin gluten, sin embargo, los mismos se elaboran en panaderías y reposterías. No obstante, la oferta en platos de entrada y principales es básicamente escasa. A raíz de ello, nace la motivación de realizar el recetario gastronómico para proporcionar a la comunidad en general, estudiantes y gastrónomos opciones atractivas, saludables y ricas al paladar.

En este contexto es importante argumentar que el gluten constituye una parte importante de la familia de las proteínas, siendo de consumo frecuente en la dieta diaria. Se puede encontrar en diferentes alimentos procesados en forma de *pizzas*, fideos, pasteles, golosinas, galletas, *snacks*, embutidos y en bebidas como la cerveza por su componente esencial, la cebada o el trigo, utilizados en su preparación. Sin embargo, existen personas que no pueden consumirlo debido a condiciones médicas y otras que mantienen estilos de vida saludables y limitan su consumo.

Problema en la actualidad, la oferta de platillos libre de gluten es reducida, es decir, en la mayoría de restaurantes las personas con restricciones clínicas o en busca de propuestas gastronómicas más saludables carecen de opciones atractivas y agradables al paladar, que cumplan con sus demandas médico-nutricionales. En respuesta a esta realidad, se plantea desarrollar una propuesta, cuya línea de investigación se direcciona a la salud integral, determinación social de la salud y desarrollo humano.

A pesar de la demanda gastronómica de platillos libres de gluten, hay poco interés teórico-práctico por parte de estudiantes y profesionales de la cocina, para desarrollar propuestas que sustituyan la proteína con otras iniciativas, a fin de proporcionar a los platos el sabor y la consistencia que aporta el gluten. Partiendo de esta premisa y valorando la importancia del tema, se busca elaborar recetas de cocina para la pluralidad de comensales que demandan alimentos alternativos sin gluten o para quienes al consumir la proteína presentan molestias estomacales causando trastornos importantes en la salud.

En la cocina contemporánea es limitada la variedad de elecciones libres de gluten que incluyan platos de entrada, principales y postres. Por lo tanto, la población en general en busca de alimentos sanos, gustosos y a precios módicos carece de múltiples alternativas para suplir sus requerimientos. No obstante, el uso de harinas con gluten es elevado en la industria alimentaria. Por ello, las alternativas elaboradas con harinas libres de gluten representan una excelente propuesta para satisfacer una demanda creciente, proveniente de personas que eligen evitar el gluten por preferencia o porque no pueden consumirlo por motivos de salud, permitiendo sustituir sus necesidades nutricionales de forma segura y accesible.

Por otra parte, no existe la garantía en cuanto a vigilancia y control en el cumplimiento de los protocolos requeridos en la preparación de alimentos libres de gluten, generando desconfianza en los consumidores. Estas situaciones se convierten en problemáticas en busca de respuestas y soluciones reales para atender las solicitudes de un grupo poblacional que va en aumento y está generando conciencia sobre formas más sanas de alimentarse.

A la problemática anterior se suma la escasez de recetarios especializados. En el estado del arte se encontró tesis y artículos sobre galletas y pan, es decir, productos de panadería y/o repostería. Sin embargo, no se encontraron investigaciones que presenten otros tipos de alimentos como platillos de entrada o principales, lo cual genera un vacío intelectual al respecto. En consecuencia, es necesario la elaboración de un recetario que muestre más alternativas sin comprometer el sabor original de los diferentes platos.

Para los comensales la comida sin gluten suele ser poco agradable. Las causas son diversas, sin embargo, la influencia de mitos generalizados y opiniones empíricas sin respaldo científico agudizan la percepción del consumidor hacia los platillos libres de gluten. El desconocimiento sobre el tema apunta a que la comida libre de gluten carece de esponjosidad, sabor y son alimentos secos escasos en fibra y con bajo nivel nutricional. Además, existe la creencia de que los platos elaborados con harinas alternativas libre de gluten son excesivamente caros y poco accesibles a la población popular. Todos estos factores sobre la comida sin gluten generan apreciaciones y sensaciones negativas en el consumidor.

Justificación La investigación que se presenta a continuación se orienta al diseño y elaboración de un recetario libre de gluten con propuestas gastronómicas de cuatro entradas, cuatro platos

principales y cuatro postres elaborados con harinas alternativas libres de gluten derivadas de semillas, frutos secos y hortalizas. El proyecto surge de la necesidad de ofrecer soluciones innovadoras en el ámbito culinario, presentando propuestas alimenticias nutritivas y accesibles. Se diseñan para personas con enfermedad celíaca, intolerancia al gluten, de igual manera, para la comunidad en general que busca opciones más saludables.

Sobre la base de lo anteriormente mencionado, se proponen como preguntas de investigación: ¿Cuáles son las propiedades nutricionales de los alimentos sin gluten y las materias primas alternativas más adecuadas? ¿Cuáles son los métodos y las técnicas de procesamiento más idóneos para elaborar platos de entradas, principales y postres libres de gluten? y ¿Cuál es la viabilidad de los platos elaborados sin gluten para la comunidad general?

Alineado con las preguntas de investigación, el estudio planteó como objetivo general: diseñar una propuesta gastronómica libre de gluten sustentada en la recopilación y análisis de información técnica y bibliográfica sobre propiedades nutricionales y materias primas alternativas, como base para la elaboración de platos de entrada, principales y postres mediante técnicas culinarias apropiadas, para que su calidad y aceptación sean evaluadas a través de una degustación. Para lograr este objetivo, se planearon los siguientes objetivos específicos: recopilar y analizar información técnica y bibliográfica relacionada con propiedades nutricionales de los alimentos sin gluten y las materias primas alternativas más adecuadas. Desarrollar la propuesta gastronómica con platos de entrada, principales y postres libres de gluten a partir de técnicas culinarias apropiadas y evaluar la propuesta gastronómica de preparaciones sin gluten a través de una degustación.

En cuanto a las variables de estudio, se establece como variable independiente la alimentación sin gluten, entendida como el conjunto de prácticas, ingredientes y técnicas que eliminan la proteína de las preparaciones, mientras que la variable dependiente corresponde al recetario gastronómico, el cual se construye a partir de la aplicación de dichas prácticas y refleja los resultados en términos de calidad, aceptación y diversidad culinaria.

La estructura del estudio propuesto se presenta a continuación. En primer lugar, se encuentra el estado del arte, que analiza trabajos anteriores relacionados con la temática de estudio, es decir, con alimentación sin gluten, harinas alternativas y propiedades nutricionales de los alimentos libre

de gluten. Luego, el marco teórico donde se citan estudios recientes de los años 2021-2026 y se analiza a profundidad términos y conceptos que se aplicaran en el desarrollo del proyecto. Posterior a ello, se presenta en marco legal, que delimita la investigación en la legislación ecuatoriana vigente. En el apartado siguiente está la metodología, que permite explicar y describir los métodos y técnicas empleadas para la recolección de información. Seguido, se realiza el análisis de los resultados. Primero, de las encuestas con gráficas y tabulaciones de los porcentajes más relevantes. Luego, están las entrevistas discriminadas por criterios. En el apartado siguiente aparece la propuesta gastronómica con recetas de cocina que detalla los ingredientes y el proceso de elaboración de cada platillo. Finalmente, aparecen las conclusiones y recomendaciones producto del proceso investigativo.

4. MARCO TEÓRICO. -

El marco teórico comienza con el estado del arte, en este procedimiento se conceptualizan las definiciones provenientes del ámbito científico que junto a la normativa vigente del Estado ecuatoriano sustentan el estudio. Para el desarrollo de este apartado se procedió al análisis de investigaciones nacionales e internacionales relacionadas con alimentación sin gluten, propuestas gastronómicas sin la proteína, enfermedad celíaca y el perfil nutricional de las harinas alternativas. De igual manera, se subraya y define una serie de términos que son indispensables conocer para la elaboración de la propuesta gastronómica.

4.1 Estado del arte

En el estado del arte se desarrolla los referentes bibliográficos relacionados con la alimentación libre de gluten, percepción sensorial, enfermedades vinculadas al consumo de gluten y definiciones concernientes a la proteína. La indagación de información se realizó en los buscadores de *Google Scholar*, *Litmaps*, *Redalyc*, *Elsevier*, *PubMed*, *Scielo*, repositorios de universidades, páginas web oficiales y literatura gris, provenientes de reportes periódicos y blogs específicos. El rango de las investigaciones va desde el 2021 a 2026.

4.1.1 Estudios Internacionales

La percepción sensorial de los alimentos libre de gluten es muy importante para quienes adoptan el consumo de este tipo de alimentos, bien sea, por recomendación médica o por la necesidad de llevar estilos de vida más saludables. Conforme a Musiienko et al. (2025) “*Despite the growing market for gluten-free products, their sensory quality remains a challenge*” [a pesar del creciente mercado de productos sin gluten, su calidad sensorial sigue siendo un desafío] (p. 1). Por lo tanto, la investigación consultada aporta “*provide valuable insights into how individuals with celiac disease and gluten intolerance perceive gluten-free biscuits compared to those without dietary restrictions*” [información valiosa sobre cómo las personas con enfermedad celíaca e intolerancia al gluten perciben las galletas sin gluten en comparación con quienes no tienen restricciones dietéticas] (Musiienko, et al., 2025, p. 7). Los resultados reportados representan una fuente valiosa de conocimiento para el estudio propuesto, ya que permite conocer la percepción sensorial de dos grupos: uno con enfermedad celíaca y el otro sin limitaciones médicas.

En la agroindustria existen materias primas alternativas que ayudan a mejorar la percepción sensorial de los productos elaborados sin gluten. En ese sentido, Galicia et al. (2024) especifican que en “el caso del desarrollo de panes libres de gluten (PLG) sus propiedades fisicoquímicas y sensoriales se pueden mejorar mediante el uso de diversos cereales y pseudocereales, así mismo como el uso de hidrocoloides” (p. 3). No obstante, pese a que se mejoran las propiedades sensoriales de los alimentos, existen algunos factores a considerar como el excesivo uso de azúcares y otros elementos añadidos para dar textura y sabor, así como la baja calidad nutricional que los productos sin gluten experimentan.

Siguiendo la misma línea discursiva, relacionada con la deficiencia de nutrientes, vitaminas y fibras en los alimentos libres de gluten; Hossain et al. (2023) manifiestan que “*Many gluten-free biscuits are made with starch or processed flour, which is low in fiber and resistant starch, resulting in various health issues caused by inadequate fiber intake*” [muchas galletas sin gluten se elaboran con almidón o harina procesada, que es baja en fibra y almidón resistente, lo que resulta en varios problemas de salud causados por una ingesta inadecuada de fibra] (p. 2).

Sin embargo, con la creciente demanda gastronómica libre de gluten, importantes estudios han promovido la incorporación de harinas alternativas que, por el contrario, son altas en fibras, vitaminas y minerales; mejorando la calidad nutricional de los productos. A considerar, la investigación es relevante para el trabajo planteado, ya que coloca en contexto la temática de productos sin gluten y sus componentes nutricionales; para buscar alternativas saludables que garanticen a los comensales alimentos sin gluten, pero al mismo tiempo, con un alto contenido de fibras y vitaminas.

Para las personas con enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten o en busca de alimentos más saludables es importante que las preparaciones o alimentos consumidos contengan alta cantidad de fibra y vitaminas, de esa manera, sus regímenes alimenticios no conlleven consecuencias negativas en su salud. Desde el enfoque de Culetu et al. (2021) se analizaron 13 tipos de harinas alternativas a la harina de trigo, concluyendo que “*legumes flours are usually used in gluten-free products due to their nutritionally properties. All of them are an important source of nutrients such as proteins, complex carbohydrates, fibers, micronutrients, and antioxidant compounds*” [las harinas de legumbres se utilizan habitualmente en productos sin gluten debido a sus propiedades nutricionales. Todas ellas son una fuente importante de nutrientes como proteínas, carbohidratos

complejos, fibra, micronutrientes y compuestos antioxidantes] (p. 2). Información valiosa para identificar el tipo de legumbres que aportan a la comida sin gluten los componentes nutricionales necesarios para que los comensales consuman las fibras y los nutrientes necesarios para mantenerse saludables.

Desde otro punto de vista, la tecnología de alimentos ha contribuido a reducir las carencias nutricionales y mejorar el sabor, textura y elasticidad de los productos libre de gluten. Al respecto, Utarova et al. (2024) especifican “*by experimenting with different combinations of ingredients, the technological process was fine-tuned to achieve a successful recipe for gluten-free bread containing corn, green buckwheat, and plantain*” [Mediante la experimentación con diferentes combinaciones de ingredientes, se perfeccionó el proceso tecnológico para lograr una receta exitosa de pan sin gluten con harina de maíz, trigo sarraceno verde y plátano macho] (p. 15). Es decir, al incluir diversos ingredientes, como aditivos con propiedades de fibra dietética, es posible mejorar los productos sin gluten. El perfeccionamiento en textura, sabor y esponjosidad se logra a través del desarrollo de nuevas formulaciones y la aplicación de novedosos aditivos biológicos. Por tales razones, la industria cuenta con avanzada tecnología para la fabricación del pan libre de gluten; así como de minuciosas investigaciones que estudian las harinas alternativas para optimizar las propiedades nutricionales de los productos sin la proteína del gluten.

Hay que subrayar que la alimentación sin gluten, forma parte de un riguroso proceso de selección y conocimiento de productos sustitutos, donde el uso de las nuevas tecnologías de alimentos es fundamental. A partir de ello, se pueden elaborar ensayos clínicos para conocer las propiedades nutricionales de legumbres, y cereales que pueden aportar a las recetas gusto, textura y una buena percepción sensorial del producto.

En relación con el conocimiento de la población sobre la enfermedad celíaca y la alimentación libre de gluten, Taşkın y Savlak (2021) manifiestan que “One of the most challenging aspects of celiac disease management is lack of awareness in public” [uno de los aspectos más desafiantes en el manejo de la enfermedad celíaca es la falta de conocimiento de la población] (p. 218). Esta afirmación evidencia que el desconocimiento de la enfermedad celíaca y de la alimentación libre de gluten constituye una de las principales barreras para su adecuado manejo y comprensión por parte de la sociedad.

4.1.2 Estudios Nacionales

En Ecuador existe gran variedad de productos por sus pisos climáticos, avances en la producción agrícola y diversidad de alimentos con altas propiedades nutricionales, los cuáles, son empleados en la gastronomía para proporcionar a comensales con restricciones al gluten, enfermedad celíaca o sensibles no celíacos alternativas exquisitas, deliciosas y saludables. Además, hay productos que son ideales para hacer preparaciones con alto contenido nutricional y que no afectan a la dieta de las personas celíacas. Enmarcado en ello, es importante mencionar lo expuesto por Arauz et al. (2023) quienes exploraron productos locales para elaborar galletas sin gluten, obteniendo en el chocho (*Lupinus mutabilis Sweet*), leguminosa (*Fabaceae*) ancestral cultivada en la Sierra ecuatoriana, el sustituto perfecto para preparar galletas sin gluten. También, hay que subrayar que la leguminosa es rica proteínas y calcio. De igual manera, hay que subrayar que el chocho gracias a la elevada cantidad de aminoácidos facilita la síntesis de enzimas y hormonas que contribuyen al buen funcionamiento del organismo.

La leguminosa originaria de los andes ecuatorianos que se ha cultivado desde la época prehispánica es una excelente opción por sus cualidades nutricionales, además, es de consumo común en toda la población ya que ayuda a bajar el colesterol y la glucosa. El chocho es bajo en grasas, alto en fibras y vitaminas por su alta concentración de proteínas de origen vegetal; también, su consumo favorece a la digestión, además es bastante utilizado en ensaladas y cómo acompañante del famoso cevichocho¹.

No obstante, no solo el chocho es ideal en la elaboración de recetas sin gluten, también existen otros productos como la lenteja, (*Lens culinaris*), el garbanzo (*Cicer arietinum*) y la linaza (*Linum usitatissimum L.*) que bien pueden sustituir a la harina de trigo y, por tanto, ser parte de recetas libres de gluten. De acuerdo con Solis y Berrezuela (2022)

una de las grandes ventajas de sustituir la harina de trigo, por harina de lenteja, garbanzo, linaza y chocho, es que estas cuatro harinas tienen un mayor valor nutricional, que además de no contener gluten, aportan más vitaminas, proteínas y minerales. (p. 2)

La riqueza en la variedad de alimentos nutricionales que se producen en Ecuador constituye un factor positivo en la búsqueda de materia prima para la elaboración de diferentes recetas sin gluten.

¹ Cevichocho: Comida rápida, rendidora y económica elevada a la categoría de superalimento, el cevichocho combina la tradición costeña de curtir los alimentos con limón y cebolla con el ancestral grano andino, blanco y redondo.

Aspecto importante para ser tomado en cuenta en el proyecto a desarrollar ya que brinda alternativas ricas y succulentas.

La harina de maíz morado (*Zea mays* L.) también ha sido utilizada en la elaboración de recetas libre de gluten, teniendo una apreciación satisfactoria en cuanto a sabor, textura y percepción sensorial en el público objetivo. Bajo la óptica de Córdoba et al. (2022), el maíz morado o también conocido como maíz negro, es una variedad andina que hasta el momento se cultiva de manera tradicional en las zonas maiceras de la sierra ecuatoriana, principalmente en las provincias de Chimborazo y Cotopaxi, el cual ha sido utilizado por siglos en la preparación de diferentes platillos.

Las propiedades antes descritas otorgan al maíz morado cualidades de superalimento. El maíz morado es libre de gluten, por consiguiente, su harina constituye un elemento ideal en la elaboración de panes, galletas y postres. Hay que destacar que el maíz morado es el ingrediente fundamental de la famosa colada morada, bebida patrimonial que se toma el día de los difuntos. Para el estudio es representativo, porque se estarían valorando productos tradicionales que han sido consumidos por los ancestros y hoy día representan una fuente rica en nutrientes y libre de gluten ideal para elaborar platillos.

La riqueza nutricional de los productos cosechados en el país es bastante representativa porque les proporciona a las personas con patologías médicas la posibilidad de comer sano, rico y estabilizar o mejorar su condición clínica. Desde el punto de vista de Guevara (2024) la quinua (*Chenopodium quinoa*), chía (*Salvia hispánica*) y linaza, granos que se cultivan en la región de los andes ecuatorianos, se caracterizan por contener un alto nivel de nutrientes y aminoácidos, elementos esenciales que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. La composición de estos productos es altamente recomendada para personas con enfermedades preexistentes como diabetes, cardiopatías y celiaquía

Con la quinua, chía y linaza se obtiene gran variedad de productos sustitutos a la harina de trigo, que bien, se pueden tomar en cuenta en la investigación. Principalmente porque se pretende que los intolerantes al gluten por enfermedad celíaca, no celíacos o los que buscan alimentos saludables tengan diferentes opciones donde el ingrediente fundamental sea un componente libre de gluten, pero al mismo tiempo, aporte fibras, minerales y vitaminas a su cuerpo.

Conocer lo concerniente a la proteína de gluten y sus componentes es fundamental, en este caso se trata de la gliadina y la glutenina. Al respecto, Gutiérrez y Arteaga (2024) exponen:

El gluten es una proteína compleja que se encuentra naturalmente en algunos granos comunes, como el trigo, la cebada y el centeno, así como en sus derivados. Es una mezcla de dos proteínas principales: la gliadina y la glutenina, las cuales son responsables de la elasticidad y la consistencia característica de la masa en productos horneados como el pan, la pasta y los pasteles; ahí el gluten actúa como un aglutinante, uniendo los ingredientes y proporcionando estructura a los productos alimenticios durante el proceso de elaboración. (p. 2)

El objeto de la investigación es realizar recetas saludables con productos alternativos a la harina de trigo, cebada o centeno. Para ello se cuenta con una amplia variedad de productos cosechados en el país y con el conocimiento adecuado para elaborar platos de entrada, principales y postres libres de gluten. Se espera que las recetas tengan las propiedades sensoriales, textura, sabor, maleabilidad y durabilidad de los productos que contienen gluten.

4.1.3 Estudios Locales

La harina de trigo es ampliamente utilizada en panaderías y reposterías por poseer características esenciales que otorgan a los productos, esponjosidad, sabor y flexibilidad. No obstante, las harinas alternativas, aunque son ricas en fibra, vitaminas y minerales carecen de la cualidad del trigo que evita que los productos finales se sequen, quiebren o adquieran un sabor amargo. Por ello, es fundamental el conocimiento proveniente de la indagación científica, para evitar estos desatinos en las recetas sin gluten. Así lo manifiestan Chuquin y Cuascota (2023) al señalar que: “para la elaboración de postres libres de gluten es primordial poseer conocimientos previos relacionados al uso de harinas alternativas y su efecto en la aplicación en productos de pastelería y repostería” (p. 59). Ya que las harinas sustitutas son delicadas, algunas no tienen precedentes como alternativas de la harina de trigo en preparación de panes, galletas, pasteles y otros. Además, los aditivos químicos para lograr la maleabilidad son costosos y difíciles de encontrar.

Uno de los aditivos que se puede agregar a las harinas sin gluten para mejorar su percepción sensorial y apariencia es el suero de leche. En concordancia, Marzano et al. (2022) explican que, al añadir proteína de suero al pan, mejora considerablemente su aspecto, sabor y esponjosidad. El suero de leche es considerado un agente funcional que favorece la retención de agua y el valor

nutricional de la masa. Los panes sin gluten fortificados con esta proteína tienen un color marrón más oscuro que los panes hechos con gluten, además, poseen mejor atractivo visual y son más resistente al envejecimiento.

Como se menciona en este apartado, existen alternativas viables para mejorar la consistencia, durabilidad, sabor y elasticidad de los productos libre de gluten elaborados con harinas de quinoa, chocho, linaza, chía o garbanzo. El suero de leche es una buena opción por las características físicas y químicas que aporta a las masas.

Hasta el momento, todo lo mencionado ha sido de gran valor en el estado del arte, proporcionando diferentes alternativas que se pueden utilizar para sustituir el gluten en las recetas, dando como resultado final, alimentos ricos en nutrientes, aptos para todo tipo de personas, celíacos o con intolerancia al gluten que ameritan opciones más saludables. No obstante, Fuentes (2024) indica que también existen otros aspectos que deben ser tomados en cuenta tales como “La identificación de la demanda de productos sin gluten, la selección de ingredientes adecuados y la creación de recetas que aseguren una experiencia culinaria satisfactoria” (p. 1).

Otra harina alternativa de gran valor nutricional en la dieta diaria es la avena (*Avena sativa*), conocida por sus altos beneficios en la salud en general, ya que sus propiedades minimizan el colesterol malo en sangre, reduce los niveles de glucosa y ayuda a la digestión. De igual manera, es un excelente sustituto de las harinas convencionales de trigo y maíz en la elaboración de postres y recetas.

A fin de complementar dichas ideas, Cifuentes (2024) expone que la harina de avena destaca sobre la de trigo y de maíz en la repostería por ser más saludable y nutritiva. Mientras que la harina de avena presenta diferentes características, la harina de trigo se caracteriza por ser poco digerible, más densa y con menor valor nutritivo. En otras palabras, la harina de avena proporciona a los productos una textura suave y húmeda debido a sus características propias que contienen fibra y proteínas por ello, se recomienda para mantener la salud digestiva y mejorar las funciones del corazón. En líneas generales, la harina de avena representa una excelente opción nutricional que no se limita a personas con celiaquía o intolerantes al gluten, ya que es recomendada para otros padecimientos crónicos como el colesterol alto y la glucosa en sangre.

Finalmente, hay que destacar que los estilos de vida saludables deben comenzar desde los primeros años y, por consiguiente, la escolaridad es una forma de concientizar y enseñar a los más pequeños

al consumo de alimentos sanos, nutritivos y evitar el consumo de comida chatarra que, en un futuro cercano, conlleva graves problemas de salud. Bajo la premisa que

el déficit de consumo de alimentos bajos en gluten en los centros educativos rurales se debe a la escasa información existente en la normativa de bares escolares, sobre los beneficios de los alimentos bajos en gluten que se pueden consumir. (Lanchimba, 2021, p. 16)

Implementó 13 nuevos productos bajos en gluten. Para analizar la aceptabilidad y percepción sensorial de los mismos, estudiantes de las instituciones educativas rurales hicieron la degustación dando una aprobación satisfactoria a los mismos; aspectos importantes a considerar, ya que la propuesta a implementar debe ser extensible a personas de cualquier edad.

4.2 Marco Conceptual

El consumo de productos libre de gluten ha ido en aumento por diversas razones. La búsqueda de opciones alimenticias más saludables, las restricciones médicas por intolerancia al gluten o por enfermedades preexistentes como la celiaquía siguen siendo las más representativas. En relación a la enfermedad celíaca hay que acotar que es una afección autoinmunitaria en la que el consumo de gluten daña el intestino delgado y otros órganos provocando una serie de enfermedades asociadas y la malabsorción de nutrientes. Para Williams et al. (2022)

Celiac disease is an immune-mediated, multisystem disorder that affects genetically susceptible individuals who are exposed to gluten-containing grains such as wheat, barley, and rye. The condition can develop at any age. Celiac disease presents with a variety of manifestations such as diarrhea, weight loss, abdominal pain, bloating, malabsorption, and failure to thrive. [La enfermedad celíaca es un trastorno multisistémico de origen inmunitario que afecta a personas genéticamente susceptibles expuestas a cereales que contienen gluten, como el trigo, la cebada y el centeno. Puede desarrollarse a cualquier edad. La enfermedad celíaca se manifiesta con diversos síntomas, como diarrea, pérdida de peso, dolor abdominal, hinchazón, malabsorción y retraso del crecimiento]. (p. 36)

Razón por la cual, la ingesta de gluten está asociado a la cronicidad de ciertas enfermedades, las cuales empeoran con el consumo de la proteína, por lo tanto, es muy importante que los individuos que padecen estas enfermedades requieran una dieta libre gluten para aminorar los malestares.

La dieta libre de gluten consiste en la eliminación total o parcial de la proteína, especialmente para individuos que presentan enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten; estas restricciones mejoran los síntomas, sin embargo, también pueden ocasionar la pérdida de vitaminas, minerales y fibras. Desde la consideración de Calle (2022) “La dieta sin gluten es empleada para personas que tienen cierto tipo de afecciones como la enfermedad celíaca y el trastorno crónico relacionado con el consumo de prolaminas (gliadinas) sensibilidad al gluten no celíaca, entre otras” (p. 60). Las dietas sin gluten, de acuerdo a algunos investigadores carece del valor nutricional apropiado. Por lo tanto, es necesario el uso de tecnologías y la realización de más ensayos clínicos para que los productos y alimentos alternativos sin gluten contengan las vitaminas necesarias y puedan evitar la malnutrición y la deficiencia de vitaminas.

Los alimentos procesados sin gluten son bastante comunes en la gastronomía nacional e internacional, sin embargo, las observaciones derivadas de las investigaciones en este campo determinan deficiencias de nutrientes, bajo contenido vitamínico y escasez de fibra; lo que tiende a aminorar la energía y vitalidad en quien los consume. Por su parte, Lavriša et al. (2020) analizaron alimentos etiquetados sin gluten y alimentos convencionales determinando que *“Significant differences in the nutrient profile between GF-labelled and regular products were [...] In conclusion, GF-labelled foods will unlikely bring health benefits to those who are not medically required to follow GF diet”* [Se encontraron diferencias significativas en el perfil nutricional entre los productos etiquetados como sin gluten y los productos convencionales. [...]] En conclusión, es poco probable que los alimentos etiquetados como sin gluten aporten beneficios para la salud a quienes no estén médicamente obligados a seguir una dieta sin gluten] (p. 1).

Al establecer diferencias en la composición nutricional entre los alimentos etiquetados sin gluten y los convencionales, concluyeron que las imitaciones de queso, leche y yogurt contienen poca fibra y son más bajos en nutrientes y energía. Por ello, es fundamental conocer qué es el gluten, cuál es su función en los alimentos y principalmente determinar su perfil nutricional.

Acerca del gluten, Beyond Celiac (2023) explica que se trata de una proteína que forma parte y es una propiedad intrínseca de la cebada, el trigo y el centeno. En los campos de la medicina y la biología, la palabra se utiliza para referirse a dos proteínas: la glutamina y prolamina que almacenan nutrientes y que poseen diferentes nombres según el tipo de grano.

La gliadina es un componente del gluten, que al integrarse con la glutamina son los responsables de proporcionar sabor a las masas. Según, Urade et al. (2018) Las “*Gliadins are well-known wheat grain proteins, particularly important in food science*” [Las gliadinas son proteínas bien conocidas del grano de trigo, particularmente importantes en la ciencia de los alimentos] (p. 435). Por sus características aportan viscosidad, esponjosidad, suavidad y permeabilidad a los productos procesados; además impide que los productos elaborados se desmoronen o se quiebren. Por estas razones son elementales en pizzerías, panaderías, reposterías y en la elaboración de salsas, embutidos y cervezas.

Con respecto a las gluteninas Pourmohammadi et al. (2023) señalan que las mismas

the extensibility and viscous nature while glutenins play a role in dough's elasticity and strength. In grains, the decline in glutenins has been reported to be compensated for by the rise in gliadin content; this highlights the proper system of balancing gluten proteins in wheat. [La extensibilidad y la naturaleza viscosa, mientras que las gluteninas desempeñan un papel en la elasticidad y la resistencia de la masa. En los cereales, se ha informado que la disminución de las gluteninas se compensa con el aumento del contenido de gliadina; esto destaca el sistema adecuado de equilibrio de las proteínas del gluten en el trigo]. (p. 1)

Dicho de otro modo, las gluteninas representan uno de los componentes del gluten y su función es proporcionar vigor y flexibilidad a las masas de trigo. No obstante, pese a las características que proporciona el gluten en las diferentes preparaciones, para efectos del estudio es importante conceptualizar lo concerniente a las harinas alternativas o sustitutas. Al respecto, Arriaga et al. (2024) indican que las harinas alternativas son más saludables y al mismo tiempo sostenibles; ellas permiten “integrar ingredientes con mayores beneficios nutricionales en productos de consumo frecuente [...] las alternativas no solo mejoran el valor agregado de los alimentos, sino que también fomentan el reconocimiento de productos autóctonos” (p. 13).

Las harinas alternativas aparte de proveer mayores nutrientes, fibras y vitaminas que las harinas convencionales, ayudan a dar reconocimiento y valoración de cultivos locales. Las harinas alternativas se fabrican en base a productos autóctonos que se cultivan en las diferentes regiones del país. De ahí que, es de vital importancia poseer conocimiento acerca de cuáles son los productos que se cosechan en cada región y sí, a partir de los mismos elaborar harinas sustitutas.

En Ecuador existe una gran variedad de productos libres de gluten que se pueden utilizar como alternativos entre ellos se encuentran semillas como la almendra, avellana, nuez, chía, quinua y linaza. Entre los granos, lenteja, garbanzo y frijol. Dentro de los cereales está la avena. En el grupo de las leguminosas, el haba, chocho y maní y en las verduras, el plátano. Productos que posiblemente serán considerados en la elaboración del recetario, sin descartar otras harinas alternativas, que sean más adecuadas a los platos seleccionados.

Para definir el término recetario se toman las ideas de Sada (2020) quien explica que “la receta de cocina es una de las representaciones clave de la cultura gastronómica en ella se registra la información indispensable para ejecutar y reproducir un platillo, temporalidad y del contexto de quien la realiza” (p. 14). En consecuencia, para el recetario propuesto se plantea la elaboración de cuatro platos de entrada, cuatro principales y cuatro postres dirigidos a la comunidad en general e individuos con restricciones médicas al gluten.

4.3 Marco Legal

El Proyecto de investigación tiene como base legal el Art. 13 de la Constitución de la República del Ecuador (2008) donde se especifica que “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (p. 13). Dicho de otro modo, todos los individuos gozan del derecho de acceder a alimentos saludables, que les proporcione alto valor nutritivo, además, es preferible que la producción alimentaria, priorice los que se cosechan al interno de las comunidades y en armonía con las diferentes culturales y prácticas tradicionales de cada localidad.

De igual manera, es de suma importancia considerar lo establecido en el Reglamento Técnico Ecuatoriano (2013) para la producción y elaboración de productos especiales. La ordenanza 1.1 del reglamento establece “los requisitos que deben cumplir los alimentos para regímenes especiales con la finalidad de prevenir los riesgos para la salud y la vida de las personas y evitar prácticas que puedan inducir al error o engaño al consumidor” (p. 10). En dicho documento se amparan los estudios sobre alimentación libre de gluten y las propuestas gastronómicas; más específicamente en el literal “2.1.3 Alimentos para regímenes especiales destinados a personas intolerantes al gluten” (p. 10). Por lo tanto, los menús que se elaboren deben contar con este aval y con la supervisión de la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria, (2026)

Los platos que se elaborarán deben registrarse al Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos Procesados para el Consumo Humano (2014). Aunque no serán etiquetados y rotulados como productos de consumo masivo, son para el consumo humano; por lo tanto, la Ley Orgánica de Salud (2006) prescribe, en su artículo 18, que:

La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con los gobiernos seccionales, las cámaras de la producción y centros universitarios desarrollará actividades de información, educación, comunicación y participación comunitaria dirigidas al conocimiento del valor nutricional de los alimentos, su calidad, suficiencia e inocuidad, de conformidad con las normas técnicas que dicte para el efecto el organismo competente y de la presente Ley. (p. 1).

Con la finalidad de proveer seguridad alimentaria es necesario adecuarse al Reglamento de Buenas Prácticas de Manufactura BPM (2006) que orienta sobre los protocolos a seguir por parte de las personas encargadas de manipular y preparar alimentos. Es decir, están en la obligación de mantener buena higiene y cuidado personal, comportarse y actuar de acuerdo con lo estipulado en el artículo 14 de dicho documento. De igual manera, debe disponer de la formación necesaria y hacerse responsable, tanto de manera directa como indirecta, por su implicación en la elaboración del producto, en este caso particular de los platos harán parte del recetario gastronómico sin gluten.

Tabla 1*Tabla del Estado de Arte*

Autor	Año	Objetivos	Metodología	Resultados clave	Conclusiones	Link
Musiienko et al.	2025	Analizar percepción sensorial en galletas sin gluten	Comparativa entre grupos	Diferencias en percepción	Calidad sensorial es un reto	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12673662
Galicia et al.	2024	Evaluar pan sin gluten	Análisis fisicoquímico	Mejora con pseudocereales	Limitaciones nutricionales persisten	https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1172/672
Hossain et al.	2023	Analizar valor nutricional	Estudio estructural	Baja fibra en productos	Necesidad de mejores ingredientes	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10300211
Culetu et al.	2021	Evaluar harinas alternativas	Comparación experimental	Alto valor nutricional	Buenas fuentes de proteína	https://www.mdpi.com/2076-3417/11/14/6283
Arauz	2023	Elaborar galletas con chocho	Experimental	Alto contenido proteico	Alternativa viable	https://repositorio.usfq.edu.ec
Solis & Berrezueta	2022	Sustituir harina de trigo	Desarrollo de recetas	Mayor valor nutricional	Harinas saludables	https://dspace-test.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/39999
Córdoba et al.	2022	Uso de maíz morado	Aplicación práctica	Buena aceptación sensorial	Ingrediente funciona	https://repositorio.usfq.edu.ec
Guevara	2024	Desarrollar barras nutritivas a base de granos andinos del Ecuador.	Estudio de carácter cualitativo, exploratorio y descriptivo	Proceso para realizar barras nutritivas	Ofrecer una opción saludable para deportistas, veganos y público en general	https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5e355aba-8850-4902-8da6-714237df96e3/content
Gutiérrez & Arteaga	2024	Explicar el gluten	Revisión teórica	Describe componentes	Base para sustitución	https://hl.ageditor.ar/index.php/hl/article/view/435
Chuquin & Cuascota	2023	Uso de harinas alternativas	Investigación aplicada	Requiere conocimiento técnico	Evita errores en recetas	https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14341/2/02%20LGAS%20076%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf
Marzano et al.	2022	Mejorar pan sin gluten	Experimental	Mejora la textura	Aditivos mejoran la calidad	https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14363/1/UDLA-EC-TMACSA-2022-03.pdf
Utarova et al.	2024	Desarrollar tecnología sin gluten	Innovación alimentaria	Mejora textura y nutrición	Tecnología optimiza productos	https://www.mdpi.com/2304-8158/13/2/271
Fuentes	2024	Analizar mercado sin gluten	Estudio de caso	Alta aceptación	Importancia de demanda	https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3d49980e-1084-4031-a6e4-1eaedf1d388e/content

Cifuentes	2024	Postres con avena	Experimental	Mejor valor nutricional	Alternativa saludable	https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fdd6c974-b15f-4c1d-8f9a-a18b7a5e423a/content
Lanchimba	2021	Evaluar productos escolares	Prueba de aceptación	Pocos aceptado	Necesidad de educación	https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11908/2/02%20LGAS%20059%20TRABAJO%20GRADO.pdf
Williams et al	2022	Análisis clínico de la enfermedad celiaca	Ensayo clínico	Monitoreo continuo	Pacientes con enfermedad celiaca requieren seguimiento a largo plazo para controlar la aparición de nuevos síntomas	https://www.aafp.org/afp/2022/0700/ceciac-disease.pdf
Calle	2022	Mostrar Investigaciones que demuestren: beneficios y efectos adversos de una dieta sin gluten	Investigación documental	Menos valor nutricional	Buscar productos alternativos con alto valor nutricional	https://revcitecal.iiia.edu.cu/revista/index.php/RCTA/es/article/view/384/321
Lavriša et al	2020	Comparar el criterio de puntuación del perfil nutricional y el contenido de nutrientes	Ensayo clínico	Poca probabilidad que alimentos etiquetados sin gluten, tengan alto valor nutricional	Es poco probable que los alimentos etiquetados como sin gluten aporten beneficios para la salud	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7664664/pdf/ijerph-17-08239.pdf
Beyond Celiac	2023	Explicar qué es el gluten	Documento informativo	Define gluten	Importancia del conocimiento	https://www.beyonddeliac.org/wp-content/uploads/2023/03/Q_es_gluten_links.pdf
Urade et al	2017	Analizar la gliadina	Revisión biofísica	Describe estructura	Base científica del gluten	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5899726
Pourmohammadi et al.	2023	Investigar las características genéticas gluten	Investigación aplicada	Efectos positivos o negativos de la masa sin gluten	Manipulación genética con del trigo precaución	https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10643115/pdf/main.pdf
Arriaga et al.	2024	Identificar las alternativas nutricionales en la	Revisión bibliográfica	Mejor valor nutricional	Alternativas aceptadas	https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/4825

		harina de avena y polvos de chapulín y huitlacoche.			por su perfil nutricional	
Sada	2022	Identificar y facilitar los procesos de diseño de recetas de cocina	Metodología a Procedimental	Guía didáctica para explicar los pasos y las instrucciones en el proceso culinario	Implementación del modelo Sada para elaborar recetas	https://www.redalyc.org/journal/5475/547567705002/547567705002.pdf
CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR	2008	Art. 13 Priorizar alimentación sana	Normativa Constitucional	Acceso a alimentos saludables	Acceder a alimentos saludables, que les proporcione alto valor nutritivo	https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
Reglamento Técnico Ecuatoriano	2013	2.1.3 Alimentos para regímenes especiales para personas intolerantes al gluten	Reglamento técnico ecuatoriano	Requisitos que deben cumplir los alimentos para regímenes especiales	Aval para la elaboración de productos sin gluten	https://www.normalizacion.gob.ec/buzon/reglamentos/RTE-075-1R.pdf
Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria,	2026	Orientar sobre planes regulatorios	Normativa e instructivos	Reglamentación vigente	Normativas generales	https://www.controlsanitario.gob.ec/documentos-vigentes/
Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos Procesados para el Consumo Humano	2014	Establecer las leyes que regulan el régimen de salud, la educación, la defensa del consumidor y el sistema de la calidad	Reglamento	Reglamento sanitario	Reglas normativas del régimen de salud	https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf
Ley Orgánica de Salud	2006	Legislar y reglamentar todo lo relacionado con la salud	Ley-normativa	Garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de	Derecho a la salud, alimentación y nutrición.	https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf

Reglamento de Buenas Prácticas de Manufactura BPM	2006	Fomentar y promover la salud individual y colectiva	Reglamento	la seguridad alimentaria Establece como requisito para la obtención de Registro Sanitario	Incentiva a buenas prácticas de manufactura alimentaria	https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/REGLAMENTO-DE-BUENAS-PRACTICAS-PARA-ALIMENTOS-PROCESADOS.pdf
---	------	---	------------	--	---	---

5. METODOLOGÍA. –

En el apartado cinco se presenta el marco metodológico, en otras palabras, es la sección que describe el proceso metodológico para alcanzar las metas planteadas. Con los registros originados de las encuestas, las entrevistas y del análisis documental se procedió al diseño de una propuesta gastronómica libre de gluten para atender las demandas de la comunidad en general, individuos con restricciones médicas y personas que buscan opciones más saludables de alimentarse. Por otra parte, hay que subrayar que la investigación se fundamentó en una perspectiva metodológica sistematizada y organizada a fin de desarrollar de manera pertinente las diferentes alternativas que dieran soluciones factibles a la problemática planteada. En consecuencia, se propuso la siguiente metodología:

5.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicada, ya que en el contexto del estudio ayudó a dar respuestas a la problemática existente mediante la elaboración de un recetario sin gluten con propuestas gastronómicas variadas. Para ello, fue fundamental contar con conocimientos teóricos para el desarrollo adecuado de las propuestas alimenticias.

5.2 Enfoque de investigación

El método bajo el cual se desarrolló la investigación corresponde al enfoque mixto, que vincula métodos cualitativos y cuantitativos. En otras palabras, se aplicaron encuestas cerradas con el objetivo de disponer de información cuantificable y generalizable, para complementar con entrevistas a 5 expertos que, desde su experiencia, dieron aportes significativos a la investigación. La selección del enfoque mixto buscó una complejidad más rigurosa del fenómeno estudiado.

5.3 Alcance

El alcance de la investigación fue explicativo - propositivo. En correspondencia, con el alcance explicativo se analizaron las causas y las razones del problema investigado. En relación al propositivo a partir de los resultados obtenidos derivados de las encuestas y las entrevistas, se planteó una solución viable y factible de aplicar mediante el diseño de un recetario, con platos de entrada, principales y postres libre de gluten.

5.4 Diseño de investigación

El diseño compatible con la investigación fue el cuasi- experimental, debido a que se trabajó con las variables relacionadas con la propuesta. Variable Independiente: alimentación sin gluten y Variable Dependiente: recetario gastronómico, sin que existiera control absoluto de todas las condiciones inherentes al estudio. No obstante, el diseño cuasi-experimental permitió observar los cambios de la intervención en un contexto real. Por otra parte, respecto a la referencia geográfica de la investigación, se concentró en la provincia de Imbabura, Ecuador contribuyendo al análisis de los resultados en un contexto local. En líneas generales, el diseño cuasi- experimental ayudó a comprender la realidad y, al mismo tiempo, implementar una propuesta que permita generar resultados observables sin requerir un control experimental riguroso.

5.5 Métodos de la investigación

En la aplicabilidad del proceso investigativo se utilizaron el método inductivo-deductivo, el analítico-sintético e hipotético deductivo. El método inductivo se origina en la discriminación u observación de eventos particulares para llegar a conclusiones generales y el deductivo consistió en aplicar teorías ya existentes para un caso particular. De igual manera, el método analítico - sintético se orientó en conocer un problema. Con el fin de ser analizado se separó en partes, complementado con el método sintético que permitió integrar los datos para llegar a conclusiones lógicas. Dichos métodos fueron aplicados para garantizar un análisis riguroso de los datos obtenidos.

5.6 Técnicas de recolección de datos

En el estudio se utilizaron tres técnicas: la encuesta, la entrevista y la observación. Con la encuesta se recolectó información cuantificable de la población objetivo, conformada por público en general. En cuanto a la entrevista permitió obtener información detallada y especializada derivada de los expertos. Finalmente, con la observación, se complementaron los datos tomando en consideración el análisis del entorno.

5.7 Instrumentos de investigación

Los instrumentos estuvieron conformados por:

- Cuestionario en Formulario de Google

- Guion de entrevista
- Ficha de observación
- Ficha de degustación

5.8 Población y Muestra

La población estuvo conformada por la Población Económicamente Activa (PEA) de la provincia de Imbabura, conforme a las estadísticas del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INE, (2010) es de 140, mil personas. Para extraer la Muestra se realizó la fórmula para poblaciones finitas con 10 % de margen de error y un 99 % de nivel de confianza. Finalmente, los resultados determinaron que la población estuvo conformada por 165 personas.

Fórmula:

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Donde:

- N = tamaño de la población
- Z = nivel de confianza (1.96 para 95%)
- p = probabilidad de éxito (0.5)
- q = probabilidad de fracaso (0.5)
- e = margen de error (0.05)

Reemplazando valores:

$$n = \frac{161.752 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.076^2 * (161.752 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = \frac{155.340}{0.941} = 165$$

Al sustituir la fórmula con los valores determinados, se obtuvo un $n=165$. Esa muestra fue tomada como representativa para participar como público objetivo y responder el cuestionario.

Figura 1*Cálculo de la Muestra*


Calculadora de Muestras

Margen de error: 10%
 Nivel de confianza: 99%
 Tamaño de Poblacion: 161752
 Calcular

Margen: 10%
Nivel de confianza: 99%
Poblacion: 161752
Tamaño de muestra: 165

Ecuacion Estadística para Proporciones poblacionales

$$n = \frac{z^2(p \cdot q)}{e^2 + \frac{z^2(p \cdot q)}{N}}$$

n= Tamaño de la muestra
 z= Nivel de confianza deseado
 p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)
 q= Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)
 e= Nivel de error dispuesto a cometer
 N= Tamaño de la población

Nota: Asesoría Economía y Marketing AEM (2026). Calculadora de muestras.
https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

5.9 Procedimiento

La investigación se llevó a cabo de manera secuencial y estructurada, es decir, aplicando un proceso de sistematización que permitió optimizar cada uno de los apartados. Bajo esta perspectiva, se cumplieron los pasos previos relacionados con la revisión documental para obtener la información pertinente y contextualizada para elaborar la propuesta gastronómica de platos de entrada, principales y postres libre de gluten. Las actividades se ejecutaron en tres fases, partiendo del diseño de la investigación, se aplican los instrumentos y se sistematizan los datos.

5.9.1 Diseño de Investigación

En el diseño de investigación se determinan las fases o etapas del proyecto. En la primera parte se presenta el problema, del cual surge la pregunta de investigación. Luego se redactaron el objetivo general y los objetivos específicos. De igual manera, se definieron las variables de investigación

y la justificación. En la segunda parte, se desarrolló el marco metodológico que más se ajustó al estudio. Además, se limitó la población y las técnicas e instrumentos a aplicar.

5.9.2 Aplicación de instrumentos

Después de la validación de los instrumentos a cargo de tutor, se aplicaron las encuestas dirigidas al público objetivo circunscrito en la provincia de Imbabura. En paralelo, se realizó entrevistas a cinco profesionales vinculados al área de la gastronomía, emprendimientos de alimentos sin gluten y académicos. La entrevista tuvo como objetivo obtener información especializada para orientar la elaboración del recetario, mediante la valoración de los datos recabados y las recomendaciones orientadas a una propuesta gastronómica que goce de viabilidad y aceptación.

Los criterios de inclusión tomados en cuenta en la selección de los entrevistados se relacionaron directamente con experiencia profesional, laboral y académica en el área de la gastronomía. De igual manera, se consideró otros criterios como nutrición, mezclas de productos y materias primas, preparación de alimentos y organización de eventos o áreas afines. Se especificó que mantuvieran un vínculo con entornos universitarios y que la disposición en participar en la investigación fuera voluntaria.

Los criterios exclusión, por el contrario, fueron a personas sin experiencia comprobable en las áreas mencionadas, personal ajeno al objeto de estudio y participantes que no completaron la totalidad de la entrevista.

Antes de realizar cada entrevista, se entregó y explicó el consentimiento informado a los participantes, documento mediante el cual se garantizó la participación voluntaria, la confidencialidad de la información proporcionada y el uso exclusivo de los datos con fines académicos e investigativos. Posteriormente, se utilizó la observación directa durante el proceso de elaboración de las preparaciones y se aplicaron fichas de degustación para evaluar aspectos sensoriales tales como: sabor, aroma, textura, color, presentación y aceptación general de los platos propuestos.

5.9.3 Sistematización de datos

La información obtenida a través de encuestas, entrevistas, observación y degustación se organizó y clasificó con el objeto de facilitar su análisis e interpretación. Los datos cuantitativos se tabularon mediante tablas, gráficos estadísticos y posterior a ello, se procedió a realizar los comentarios

pertinentes. En cuanto a la información cualitativa derivada de las entrevistas, se transcribió en forma textual, revisada y categorizada de acuerdo con las temáticas y criterios establecidos en el estudio, permitiendo identificar patrones, opiniones y aportes relevantes de los participantes.

Los resultados procedentes de las fichas de observación y degustación, de igual manera se sistematizaron y analizaron con el propósito de evaluar la aceptación sensorial de las 12 preparaciones. Por último, se combinó y/o integró los datos cuantitativos y cualitativos para realizar la triangulación de la información con el estado del arte y el marco teórico. Con este riguroso procedimiento se logra potenciar el análisis, la interpretación y la discusión de los hallazgos. Hay que subrayar que los resultados de la triangulación fueron de vital importancia en el diseño del recetario gastronómico sin gluten, ya que ayudaron a orientar el proceso en cuanto a preparaciones y mezclas para lograr el objetivo y las metas planteadas a inicio de la investigación.

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -

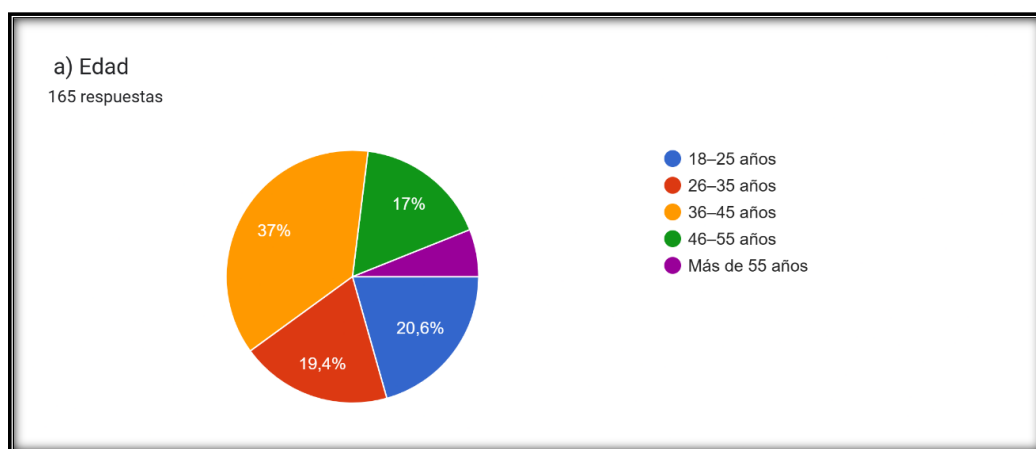
En la sección seis se presentan y analizan los resultados derivados de la aplicación de la encuesta al público objetivo y las entrevistas a los expertos del área gastronómica y nutricional. La información obtenida permitió identificar las percepciones, preferencias y necesidades relacionadas con la alimentación sin gluten, así como conocer los criterios técnicos y profesionales vinculados al desarrollo de propuestas gastronómicas con estas características. Seguido, se contrastaron los hallazgos con el estado del arte y el marco teórico, con el propósito de fundamentar la discusión y sustentar la elaboración del recetario gastronómico sin gluten.

6.1 Tabulación de las encuestas

A.- Edad

Figura 2

Edad

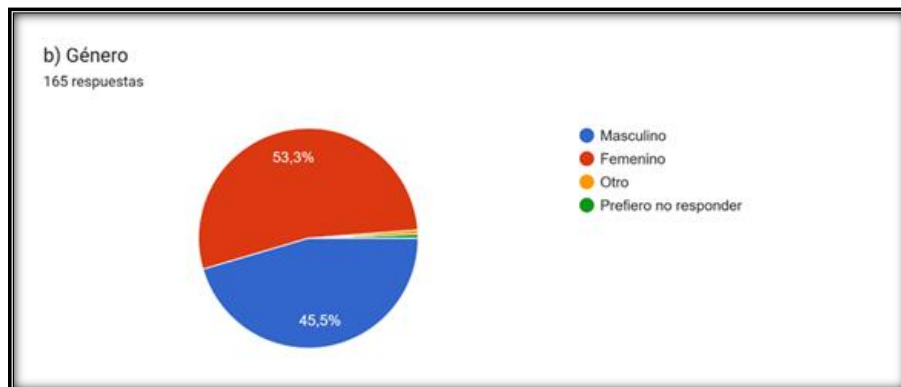


Los resultados de la encuesta revelaron que el rango etario mayoritario de los participantes de la encuesta fue el grupo de 36 a 45 años, representado por el 37%. Seguido se encontró los de 18 a 25 años con el 20,6 %. Después, el grupo de 26 a 35 años con el 19,4% y finalmente los del rango etario de 46 a 55 años con el 17%.

B.- Género

Figura 3

Género

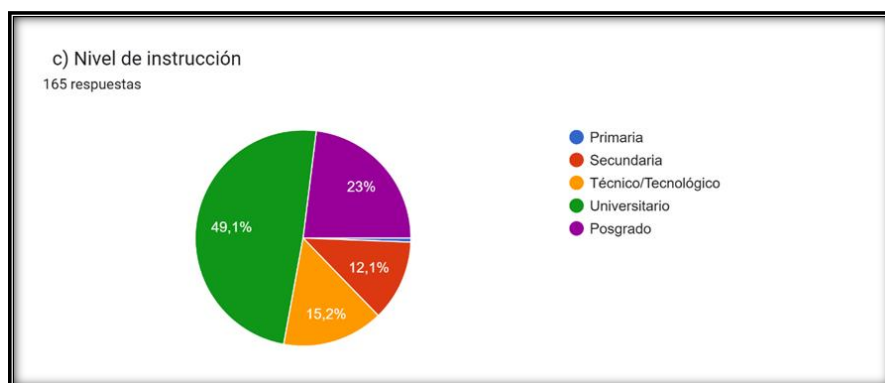


En relación a la pregunta b) que indaga el género de los participantes del estudio, la encuesta mostró que el 53,3% son de sexo femenino y el 45,5% de sexo masculino, las opciones “otro” y “prefiero no responder” tuvieron una mínima respuesta.

C.- Nivel de instrucción

Figura 4

Nivel de instrucción de los participantes de la encuesta



Los resultados del interrogante número c) acerca del nivel de instrucción del público objetivo reportó, que el 49,1% son universitarios, el 23% tiene posgrado, el 15,2% son técnicos y el 12,1% alcanzaron el nivel secundario.

1.- ¿Presenta alguna restricción alimentaria relacionada con el gluten?

Figura 5

Restricción relacionada con el gluten

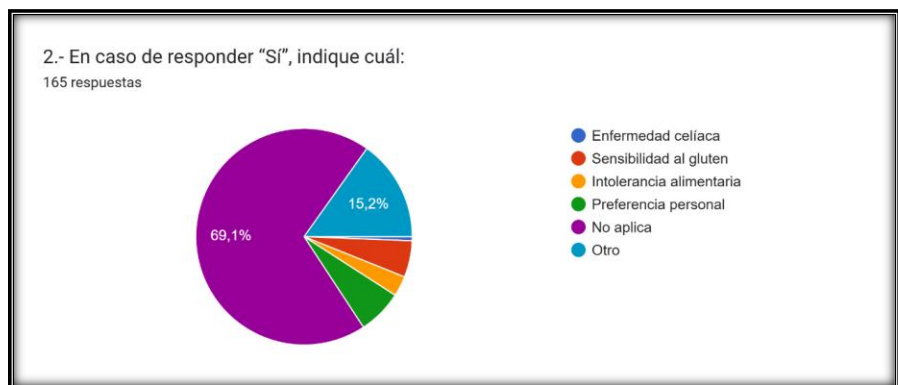


La interrogante número 1 de tipo dicotómica investiga si los participantes del estudio tienen alguna restricción alimentaria relacionada con el gluten, el 85,5% reportó no, sin embargo, el 14,5% indicó sí.

2.- En caso de responder “Sí”, indique cuál:

Figura 6

Si su respuesta fue afirmativa indique cuál

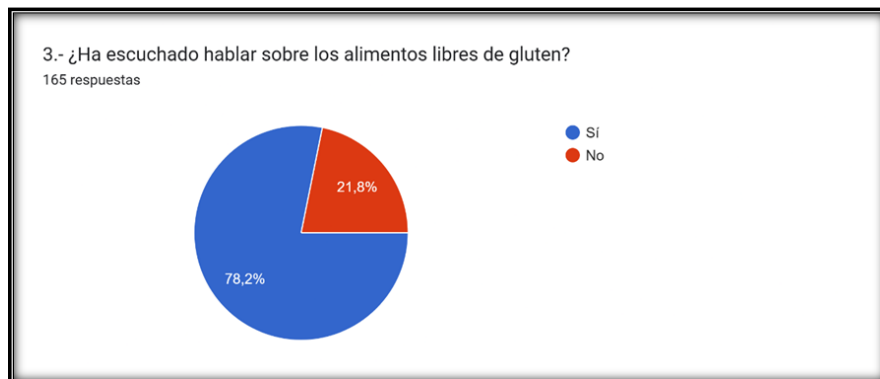


La pregunta 2 deriva de la 1 que investiga si alguno de los participantes tiene restricción alimentaria relacionada con el gluten. El 85% reportó que no, por lo tanto, en la pregunta 2 el 69,1% respondió no aplica; sin embargo, hay que tomar en consideración el 15,2% que manifestó tener celiaquía.

3.- ¿Ha escuchado hablar sobre los alimentos libres de gluten?

Figura 7

Ha escuchado hablar sobre alimentos libre de gluten



El 78,2% indicó que sí ha escuchado hablar del tema; mientras que el 21,8% indicó que no.

4.- ¿Considera que posee conocimientos sobre alimentación sin gluten

Figura 8

Conocimiento sobre alimentos libre de gluten

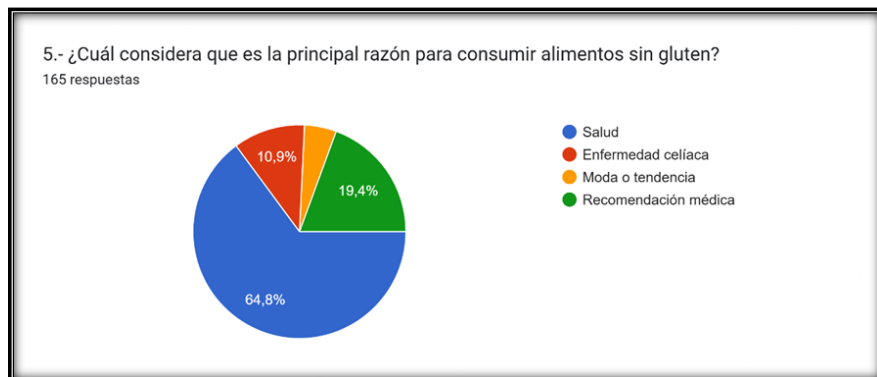


Sobre el conocimiento que poseen los encuestados en relación a los alimentos libres de gluten, el 44,2% indicó tener “poco” conocimiento. El 27,3% señaló ningún conocimiento y el 23% “moderado”. En líneas generales existe falta de conocimiento sobre la alimentación libre de gluten.

5.- ¿Cuál considera que es la principal razón para consumir alimentos sin gluten?

Figura 9

Razón para consumir alimentos sin gluten

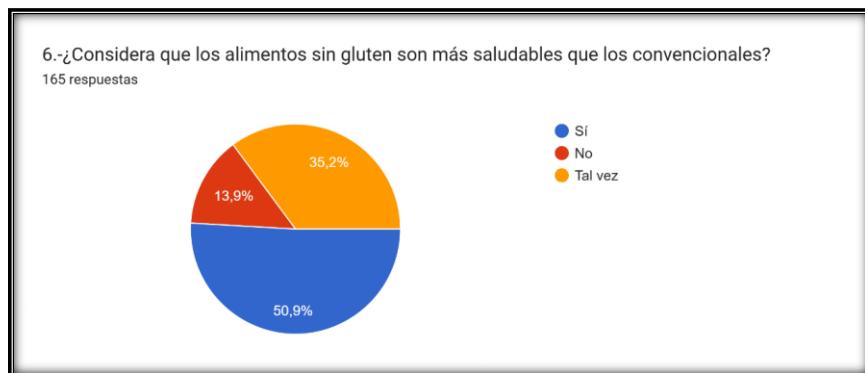


La pregunta número 5 consiste en conocer cuál es la razón principal para consumir alimentos libres de gluten, el 64,8% indicó por salud, el 19,4% por recomendación médica y el 10,9% producto de enfermedad celíaca.

6.- ¿Considera que los alimentos sin gluten son más saludables que los convencionales?

Figura 10

Percepción sobre los sin gluten y convencionales

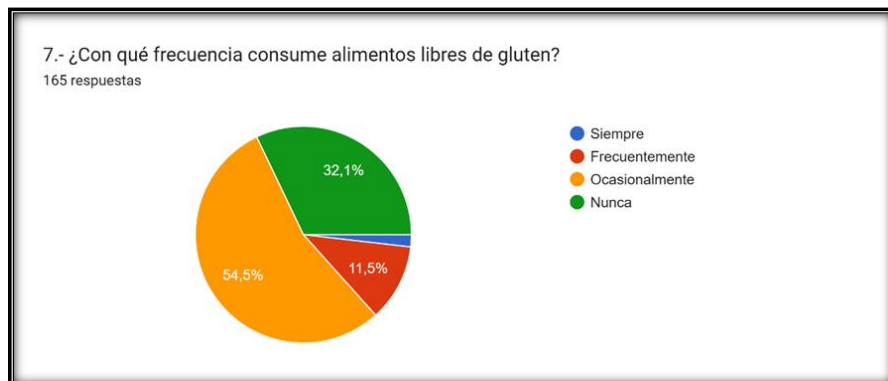


En relación a la percepción que tiene el público objetivo sobre si los alimentos libres de gluten son más saludables que los convencionales, el 50,9% indicó que son más saludables, el 35,2% manifestó tal vez y el 13,9% señaló que no son saludables.

7.- ¿Con qué frecuencia consume alimentos libres de gluten?

Figura 11

Frecuencia del consumo de alimentos sin gluten

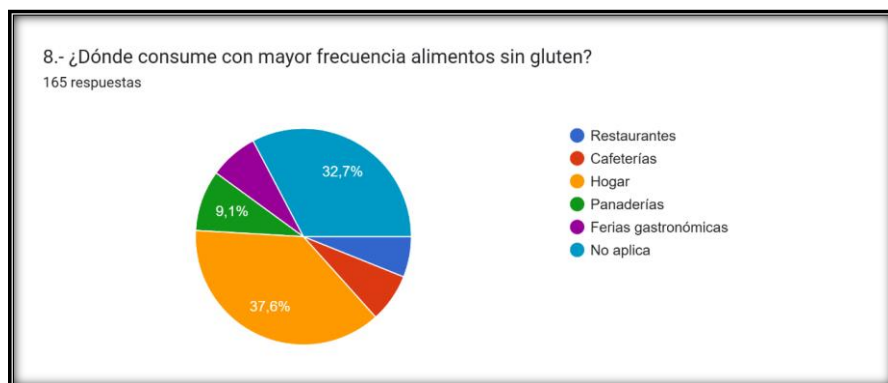


La interrogante número 10 que investiga la frecuencia del consumo de alimentos sin gluten, reportó que el 54,5% los consume “ocasionalmente”, el 32,1% “nunca” y el 11,5% “frecuentemente”.

8.- ¿Dónde consume con mayor frecuencia alimentos sin gluten?

Figura 12

Lugar dónde se consumen alimentos sin gluten

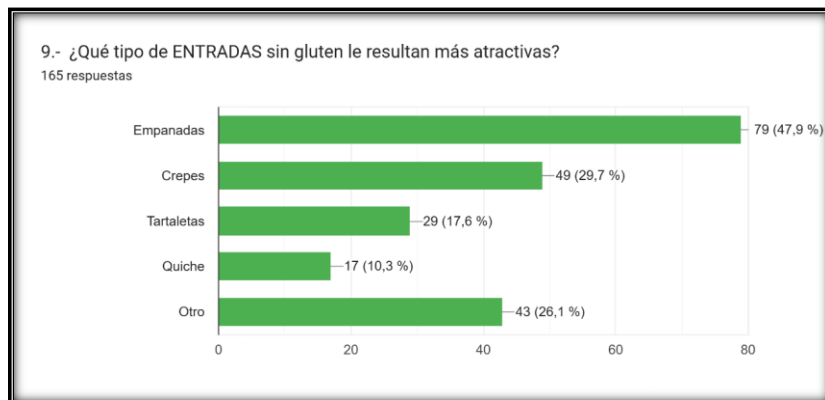


El 37,6% de los participantes indicó que consume alimentos sin gluten en el hogar, mientras que el 32,7% en restaurantes y el 9,1% en panaderías.

9.- ¿Qué tipo de entradas sin gluten le resultan más atractivas?

Figura 13

Platos de entradas más atractivas según los examinados

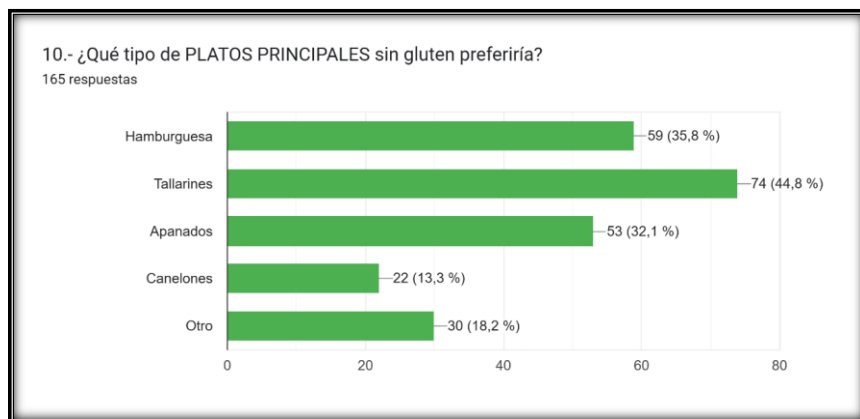


La pregunta 9 investiga qué tipo de ENTRADAS resultan más atractivos para el público objetivo. El 47,9% respondió “empanadas”, seguido del 29,7% que prefieren los “crepes”. Un porcentaje bastante representativo de 26,1% indicó “otro”. Al 17,6% le resultan atractivos las tartaletas y al 10,3% el quiche.

10.- ¿Qué tipo de platos principales sin gluten preferiría?

Figura 14

Platos principales que prefiere el público objetivo

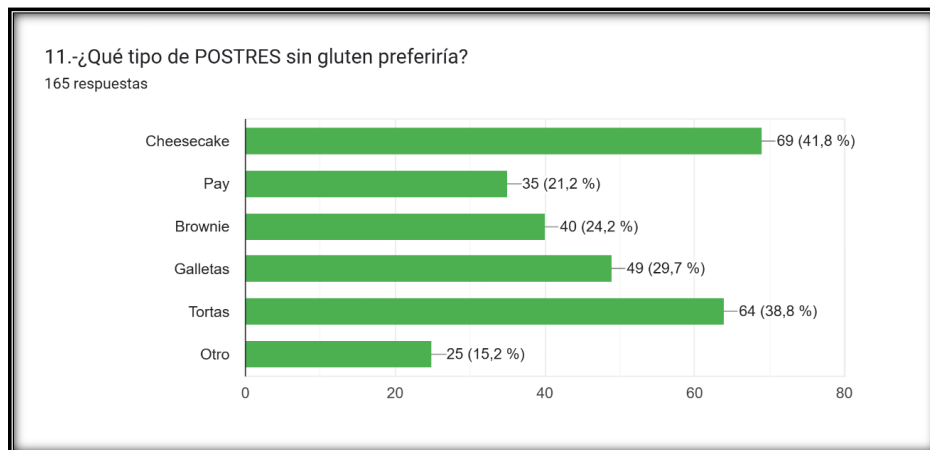


Los platos principales sin gluten que prefieren los encuestados son los siguientes: en primer lugar, los “tallarines” con el 44,8%, luego, las “hamburguesas” con el 35,8%, después se encuentran los “apanados” con el 32,1%. La opción “otro” obtuvo el 18,2% y los “canelones” el 13,3%.

11.- ¿Qué tipo de postres sin gluten preferiría?

Figura 15

Postres que prefieren los encuestados

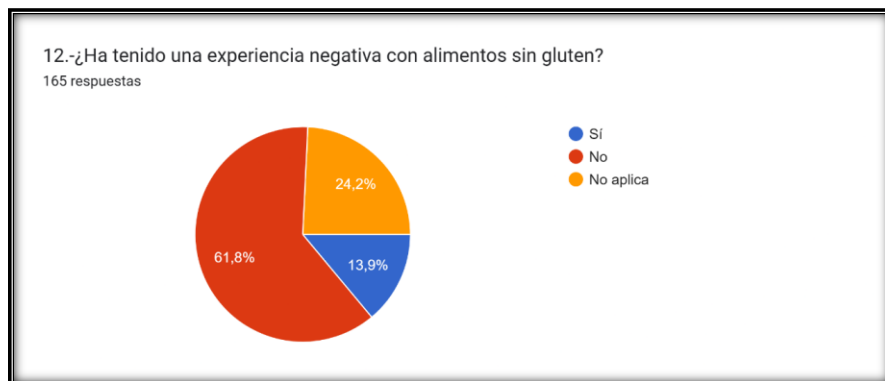


En cuanto a los postres sin gluten, según los encuestados el de mayor preferencia es el “cheesecake” con el 41,8%. Luego se encuentran las “tortas” con el 38,8%. Las “galletas” obtuvieron el 29,7% de predilección. De igual manera, los “brownies” son los favoritos del 22,2% del público objetivo, el “pie” del 21,2% y la opción “otro” es el de menor preferencia con el 15,2%.

12.- ¿Ha tenido una experiencia negativa con alimentos sin gluten?

Figura 1

Experiencias negativas con alimentos sin gluten

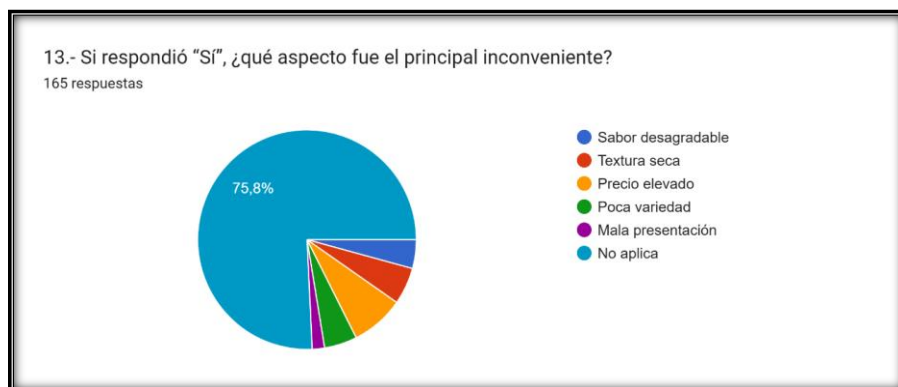


Los resultados de la pregunta número 12 que investiga si los examinados han tenido alguna experiencia negativa con alimentos sin gluten, el 61,8% indicó “no” sin embargo, el 24,2 % “no aplica” y el 13,9% expresó que han tenido experiencias negativas con este tipo de alimentos.

13.- Si respondió “Sí”, ¿qué aspecto fue el principal inconveniente?

Figura 16

Si la respuesta fue afirmativa cuál fue el inconveniente

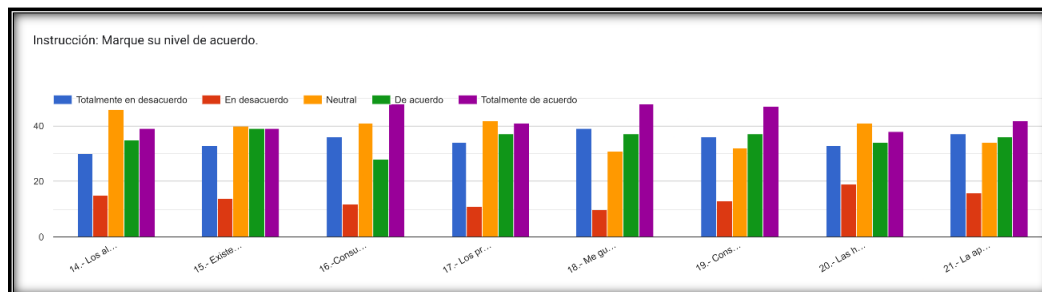


La pregunta 13 es una extensión de la pregunta 12 que hace mención a: si la respuesta fue afirmativa, mencione cuál fue el principal inconveniente. El 75,8% respondió que los alimentos sin gluten tienen un sabor desagradable, las otras opciones tuvieron mínimo porcentaje de elección.

14.- Los alimentos sin gluten pueden ser igual de sabrosos que los tradicionales

Figura 17

Similitud entre los alimentos con y sin gluten

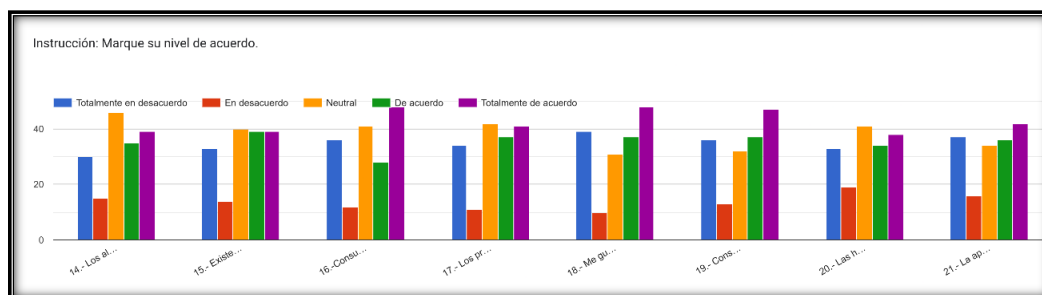


Los resultados reportaron que 46 examinados seleccionaron la opción “neutral” para el enunciado: que los alimentos sin gluten pueden ser igual de sabrosos que los tradicionales, sin embargo, 39 personas indicaron “totalmente de acuerdo”, 35 señalaron “de acuerdo” y 33 “totalmente en desacuerdo”. En líneas generales, las opiniones estuvieron divididas.

15.- Existe poca oferta de comida sin gluten en Imbabura

Figura 18

Oferta de comida sin gluten en Imbabura

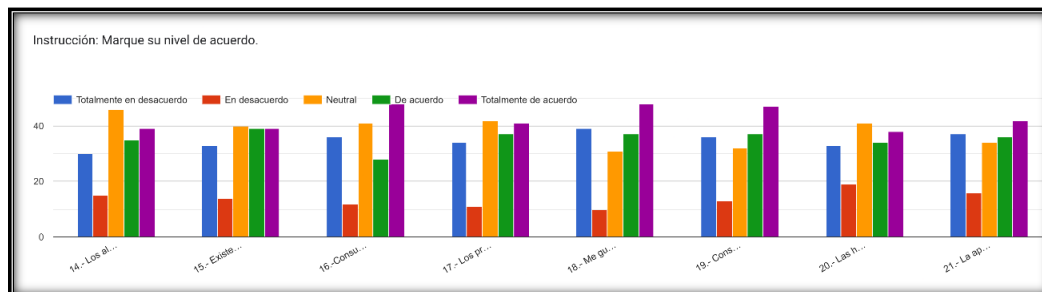


Los resultados reportaron que 40 personas respondieron “neutral”, 78 personas optaron por la opción “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, mientras que 36 respondieron “totalmente en desacuerdo”.

16.- Consumir alimentos sin gluten mejora la salud

Figura 19

Percepción del consume de alimentos sin gluten

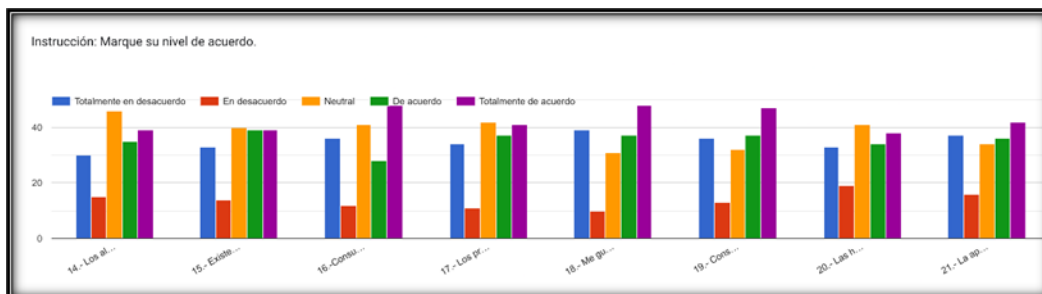


De los 165 encuestados, 48 individuos respondieron estar “totalmente de acuerdo” que la comida sin gluten mejora la salud. 41 personas “neutral”, pero 39 examinados indicaron “totalmente en desacuerdo”.

17.- Los productos sin gluten suelen ser costosos

Figura 20

Precio de los alimentos sin gluten

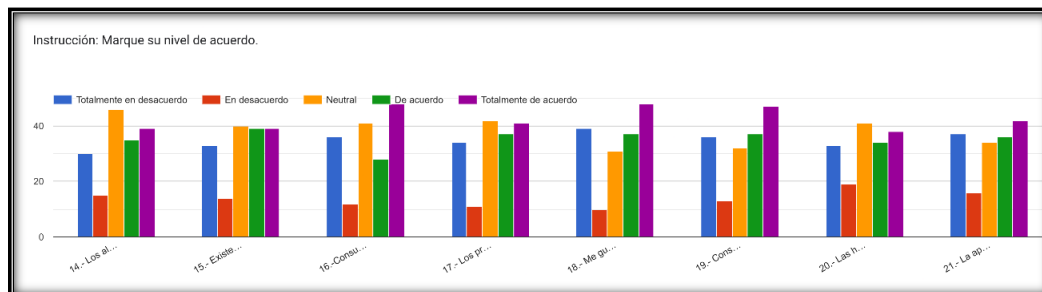


La pregunta 17 pretendía conocer qué opina el público objetivo sobre el costo de los productos sin gluten. La opción “neutral” fue elegida por 42 personas, mientras que, 78 individuos respondieron “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo” y 36 sujetos “totalmente en desacuerdo”.

18.- Le gustaría encontrar más opciones gastronómicas sin gluten en restaurantes

Figura 21

Percepción del público objetivo sobre nuevos alimentos sin gluten

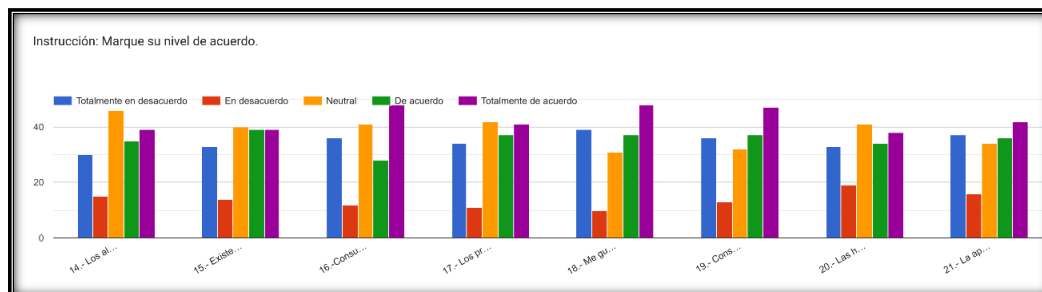


Con relación a la pregunta 18 sobre, encontrar más opciones gastronómicas sin gluten en restaurantes, 85 encuestados seleccionaron las opciones “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, no obstante, 42 personas respondieron “totalmente en desacuerdo”.

19.- Consumiría platos sin gluten, aunque no tenga restricciones médicas

Figura 22

Consumo de platos sin gluten sin restricciones médicas

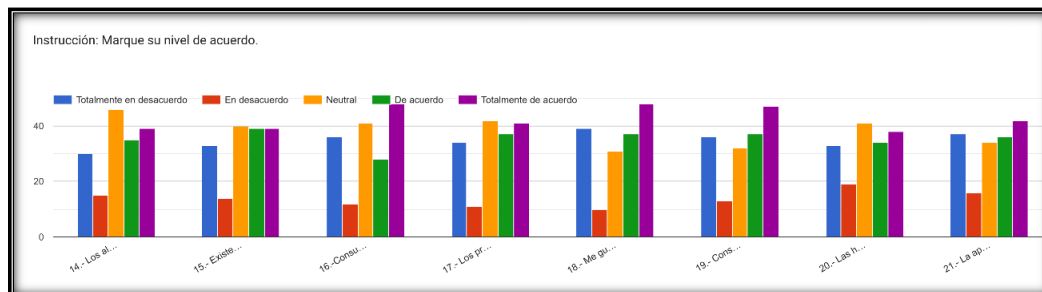


Similar a las respuestas anteriores, 85 personas respondieron “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, con el consumo de alimentos libre de gluten sin restricciones médicas; pero 37 sujetos manifestaron estar “totalmente en desacuerdo”.

20.- Las harinas alternativas mejoran el valor nutricional de los alimentos

Figura 23

Percepción sobre el valor nutricional de las harinas alternativas

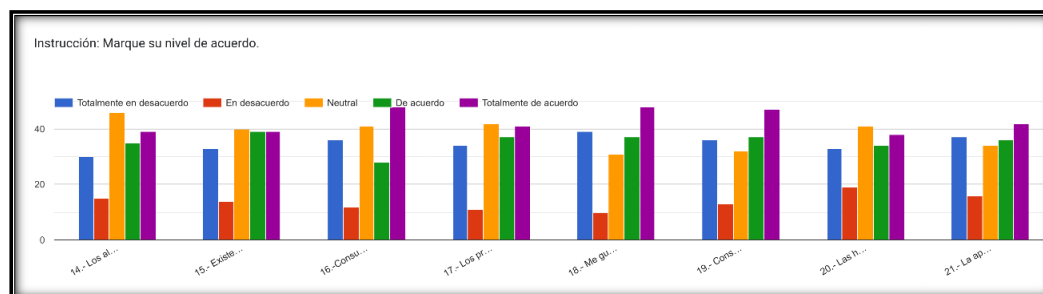


Los resultados de la pregunta número 20 acerca de si las harinas alternativas mejoran el valor nutricional de los alimentos, 72 personas respondieron entre “totalmente de acuerdo” y “de acuerdo”. 41 “neutral” y 36 “totalmente en desacuerdo”.

21.- La apariencia influye en la decisión de consumir alimentos sin gluten

Figura 24

Percepción apariencia influye en la decisión de consumir alimentos sin gluten



La pregunta 21 consistía en conocer la opinión de los encuestados sobre si la apariencia influye en la decisión de consumir alimentos sin gluten. 78 personas respondieron “totalmente de acuerdo” y “de acuerdo”. 40 “totalmente en desacuerdo” y 34 “neutral”.

22.- ¿Estaría dispuesto/a probar una propuesta gastronómica libre de gluten elaborada con productos locales?

Figura 25

Disposición de los participantes para probar gastronomía sin gluten



La pregunta 22 está relacionada directamente en conocer si los participantes de la encuesta estarían dispuestos a probar una propuesta gastronómica libre de gluten, con productos locales. El 82,4% respondió “sí”, mientras que el 14,5% expresó “tal vez”.

23.- ¿Cuánto estaría dispuesto/a a pagar por un plato sin gluten?

Figura 26

Precio dispuesto a pagar por un plato sin gluten

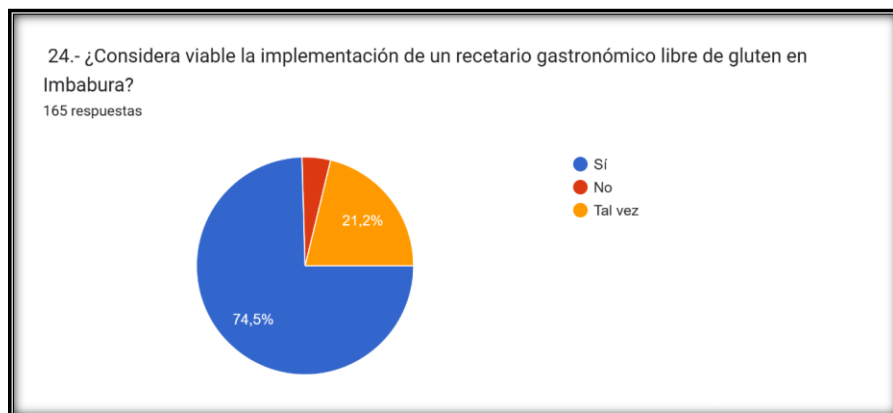


Los resultados de la pregunta 23 sobre cuánto estaría dispuesto a pagar por un plato sin gluten. El 71,5% indicó “igual que un plato convencional”, sin embargo, el 21,2% opinó “un poco más”, las otras opciones: “mucho más” y “menos que un plato convencional” tuvieron mínima representación.

24.- ¿Considera viable la implementación de un recetario gastronómico libre de gluten en Imbabura?

Figura 27

Viabilidad de un recetario sin gluten en Imbabura



La última interrogante indaga acerca de la viabilidad de elaborar un recetario sin gluten para residentes de la provincia de Imbabura. Los resultados reportaron que el 74,5% de los participantes del estudio opinaron “sí”, sin embargo, un grupo minoritario de 21, 2% manifestó tal vez.

6.2 Resumen de la Encuesta

Después de aplicar y analizar las encuestas se llegó a la siguiente conclusión. Referente a datos generales, la edad mayoritaria de los participantes estuvo conformada por el grupo de 36 a 45 años seguido del grupo etario de 18 a 25. En cuanto al género, la mayoría fue de sexo femenino. En este apartado también se buscó identificar el nivel de instrucción del público objetivo determinando que son universitarios e individuos con posgrado.

La primera interrogante indaga si los participantes tienen restricciones alimentarias relacionadas con el gluten, los resultados reportaron que no tienen restricciones médicas. Sin embargo, un número minoritario indicó padecer de celiaquía². Otro aspecto importante es que gran parte de los encuestados ha escuchado hablar sobre la alimentación sin gluten, pero tienen poco conocimiento

² Moscoso & Quera (2015) La Enfermedad Celiaca (EC) tiene una prevalencia cercana al 1% de la población general y se considera que hay un número importante de pacientes asintomáticos no diagnosticados. Su presentación clínica es variable comprendiendo el clásico síndrome de malabsorción, formas menores y la EC silente. El diagnóstico serológico tiene una elevada sensibilidad y especificidad y siempre debe confirmarse con biopsia. El diagnóstico en pacientes en dieta libre de gluten incluye test de tipificación de HLA y prueba de dieta con gluten con estudio serológico e histológico posterior

al respecto. En relación a la razón para consumir alimentos sin gluten algunos expresaron que lo hacen por salud, ya que estos alimentos poseen mejor valor nutritivo que los convencionales; por tanto, los consumen de manera ocasional y habitualmente en el hogar o en restaurantes.

Sobre los platillos preferidos, los de entrada son los que más gustan en el público objetivo entre ellos, las empanadas y los crepés. En cuanto a los platos principales optan por los tallarines y hamburguesas. Con relación a los postres sin gluten, prefieren los *cheesecake* y tortas. Referente a experiencias negativas que hayan tenido con alimentos sin gluten, manifiestan no haber tenido malas experiencias, sin embargo, unos pocos expresaron que los platos sin gluten tienen un sabor desagradable.

El otro grupo de preguntas investigó si los alimentos libres de gluten pueden ser igual de sabrosos que los tradicionales, cuyas respuestas fueron que sí. En relación a la oferta de comida sin gluten, reportaron que hay pocas opciones. Así mismo, sobre su valor estimando la mayoría respondió que son más costosos. También, se buscó conocer si les gustaría encontrar opciones gastronómicas sin gluten en restaurantes a lo que estuvieron de acuerdo.

En lo concerniente al valor nutricional de las harinas sustitutas la mayoría indicó que tienen mejor valor nutricional que las convencionales y que la apariencia de los productos sin gluten influyen en su consumo. Para culminar, se investigó la disposición de probar recetas gastronómicas libre de gluten, elaborada con los productos locales, indicando estar de acuerdo, además expresaron que este tipo de proyectos tiene gran viabilidad para el desarrollo de nuevos emprendimientos.

6.3 Resultados de las entrevistas

Las entrevistas semiestructuradas fueron aplicadas a cinco profesionales vinculados al ámbito de la gastronomía sin gluten durante el mes de mayo de 2026. Los participantes fueron chefs, emprendedores del ámbito gastronómico y una nutricionista, seleccionados por su experiencia y conocimientos en la elaboración y promoción de alimentos libres de gluten. El objetivo de estas entrevistas fue seleccionar información especializada sobre la demanda actual de productos sin gluten, la oferta gastronómica existente y los desafíos técnicos en su preparación, el uso de harinas alternativas. La información obtenida permitió identificar categorías y subcategorías relacionadas con la aceptación de los productos sin gluten, la innovación gastronómica, los beneficios y riesgos nutricionales, así como las recomendaciones para el diseño de un recetario gastronómico. Los datos cualitativos fueron analizados mediante codificación axial, facilitando la organización e

interpretación de los discursos de los expertos y contribuyendo a la comprensión de los principales descubrimientos de la investigación

6.3.1 Datos de los entrevistados

Tabla 2

Datos de los entrevistados

Código	Nombre del entrevistado	Ocupación del entrevistado	Fecha de la entrevista
E1	Nelly Loachamín	Chef. Propietaria de “Prana Energía Vital”	11/05/2026
E2	Mario Vargas	Chef y jefe de cocina trabajador de “La Cosecha Coffe”	13/05/2026
E3	Orlando Mauricio Grijalva	Chef ejecutivo. Director de la carrera de gastronomía de la Universidad Iberoamericana del Ecuador	12/05/2026
E4	Carla Viteri	Chef internacional. Académico en gastronomía. Propietaria de “Cookie Shop”	12/05/2026
E5	Daniela Armas	Nutricionista	09/05/2026

Nota. Elaborado por el autor en base a las entrevistas aplicadas a chefs, emprendedores y nutricionista

6.3.2 Guion de la entrevista

1. Desde su experiencia profesional, ¿cómo percibe actualmente la demanda de alimentos sin gluten?

2. ¿Considera que existe suficiente oferta gastronómica libre de gluten en la provincia de Imbabura? ¿Por qué?
3. ¿Qué desafíos identifica en la elaboración de preparaciones sin gluten?
4. ¿Qué ingredientes o harinas alternativas considera más adecuadas para reemplazar el gluten?
5. ¿Cuáles son las principales dificultades para mantener sabor, textura y presentación en productos sin gluten?
6. ¿Qué técnicas culinarias recomienda para mejorar la calidad de las preparaciones sin gluten?
7. Desde su experiencia, ¿qué tipo de platos tienen mayor aceptación entre los consumidores?
8. ¿Qué importancia tiene la innovación gastronómica en el desarrollo de propuestas sin gluten?
9. ¿Qué beneficios nutricionales considera que aportan las harinas alternativas como quinua, chocho o linaza?
10. ¿Qué riesgos nutricionales pueden presentarse en una dieta sin gluten mal planificada?
11. ¿Considera que la población tiene suficiente información sobre alimentación libre de gluten?
12. ¿Qué recomendaciones daría para diseñar un menú equilibrado y saludable sin gluten?
13. ¿Qué factores influyen en la aceptación del consumidor hacia estos productos?
14. Desde su perspectiva, ¿qué aporte podría generar un recetario gastronómico sin gluten para la comunidad?
15. ¿Desea agregar algún comentario o recomendación relacionada con la investigación?

6.3.3 Transcripción de las entrevistas

(Ver anexos 3)

6.3.4 Sistema de categorización de los datos cualitativos

Con la aplicación de las entrevistas se obtuvo información valiosa de cinco expertos del área de la gastronomía: dos chefs, dos emprendedores y un nutricionista. El análisis de los datos cualitativos se desarrolló a partir del proceso de codificación axial que permitió categorizar y subcategorizar aspectos relacionados con la percepción actual de la demanda de alimentos sin gluten, la oferta gastronómica y los principales desafíos relacionados con este tipo de alimentación.

De igual manera, se analizó lo referente a las harinas y los ingredientes alternativos sustitutos a la proteína de gluten que más beneficios nutricionales aportan a las preparaciones. También se describieron las dificultades que enfrentan los chefs y gastrónomos al momento de preparar alimentación libre de gluten y se analizó lo concerniente a las técnicas culinarias más recomendadas por los expertos y los platillos que tiene mayor demanda en los comensales.

Las entrevistas también permitieron conocer cuáles son las innovaciones gastronómicas en las propuestas libre de gluten y los beneficios que conllevan a la colectividad en general, personas con restricciones médicas o enfermedad celíaca. Sin embargo, también se detalló los posibles riesgos que pueden ocasionar en el comensal cuando no se tiene el conocimiento adecuado respecto a mezclas, preparaciones, estructuras de las harinas y cantidades. Finalmente, los expertos dieron recomendaciones para la elaboración de un recetario equilibrado y saludable sin gluten. Para concluir, expresaron desde su perspectiva la influencia que podría tener este tipo de propuestas en la comunidad y el aporte para la academia e interesados en la temática.

Tabla 3
Categorización de datos cualitativos

Categoría	Subcategoría	Código	Unidad de análisis	Interpretación
Percepción de la demanda de alimentos sin gluten	Demanda de alimentos sin gluten	E1-E2-E3-E4-E5	Es elevado debido a complicaciones médicas. Ha aumentado bastante. Aumenta por moda. Se ha incrementado por enfermedades y problemas digestivos.	La percepción de la demanda de alimentos sin gluten de acuerdo a los entrevistados es elevada, resaltando que se ha incrementado principalmente por complicaciones médicas.
Oferta gastronómica libre de gluten	Oferta	E1 – E2-E3-E4-E5	No hay oferta gastronómica, debido a la poca demanda	Según los entrevistados la oferta gastronómica es limitada por diferentes razones, una de ellas es la desinformación de la población.
Dificultades en la preparación de alimentos sin gluten	Desafíos	E1 -E2-E4-E5	Lograr un sabor agradable, otro ofrecer varias alternativas. Conocimiento limitado por falta de capacitaciones y/o cursos a nivel superior. Mantener la textura, sabor y esponjosidad de los alimentos tradicionales con gluten.	De acuerdo a los entrevistados son varios los desafíos, siendo lo más importante lograr y mantener la textura, sabor, esponjosidad y consistencia de los alimentos que contienen gluten.
Ingredientes alternativos	Harinas sustitutas	E1-E2-E3-E4-E5	El psyllium y el almidón de yuca. En cuanto a las harinas está la de garbanzo, arroz, papa, almidón de maíz, frijol, arveja y lentejas. Harina de quinua, coco y almendra. Harina de avena, goma xantana, huevo linaza y chía, harina de chocho y amaranto	Más que los ingredientes o harinas alternativas, todos los encuestados indicaron que no se trata de reemplazar una harina con otra. Es un trabajo laborioso, técnico y de conocimiento en mezclas para otorgar al producto características similares a los productos tradicionales. Además, dos entrevistados utilizan psyllium y uno goma xantana, pero hacen énfasis en que su costo es bastante elevado.

Categoría	Subcategoría	Código	Unidad de análisis	Interpretación
Dificultades para mantener sabor, textura y presentación	Dificultades: textura y presentación	E2-E4	Para lograr elasticidad y textura se usa goma xantana y psyllium. Conocer y comprender las características, estructura, mezclas y particularidades de cada harina y los componentes que ayudan a darles textura	Lo más importante de acuerdo a los entrevistados es el conocimiento que deben poseer de cada harina alternativa, sus componentes esenciales y los productos con los cuales es más factible mezclar. Se recomienda el uso de goma xantana, psyllium y de nuevas tecnologías.
Aceptación de platos sin gluten	Aceptación	E2-E3-E4	Pan, postres, galletas, platos dulces	Los entrevistados manifestaron que los platos sin gluten que tienen mayor aceptación entre sus comensales son los dulces.
Innovación gastronómica en propuestas sin gluten	Innovación	E1-E2 E3-E5	Proporcionar nuevas alternativas de platos dulces y salados. Transformación y crear nuevas recetas. Aplicación de IDI, que consiste en Investigar, Desarrollar e Innovar; además de la renovación de las materias primas	Para los entrevistados la innovación gastronómica en la elaboración de propuestas libre de gluten es fundamental, ya que permite revalorar las materias primas, aplicar nuevas técnicas, hacer uso de tecnologías y de la Inteligencia Artificial. Además, permite apropiarse de un conocimiento nuevo para mejorar sus recetas.
Beneficios nutricionales de las harinas alternativas	Beneficios	E1-E2 E4-E5	Aportan Omega 3, ácido graso esencial, calcio, hierro, minerales y un alto nivel de fibra ayudando a regular la digestión y el estreñimiento son consideradas superalimento.	Cuatro de los entrevistados resaltaron los beneficios nutricionales de las harinas alternativas (chocho, linaza, chía, amaranto, garbanzo, avena) señalando que contienen elevadas concentraciones de nutrientes.

Categoría	Subcategoría	Código	Unidad de análisis	Interpretación
Riesgos nutricionales de una dieta libre de gluten	Riesgos	E1-E2-E4-E5	El desconocimiento en las mezclas, puede derivar al consumo excesivo de almidones. El uso excesivo de <i>psyllium</i> para lograr consistencia puede ocasionar daños intestinales. Encontrar la harina que complemente nutricionalmente al gluten. La mala planificación de una dieta sin gluten trae como resultado deficiencias en vitaminas y minerales.	En líneas generales los riesgos de una dieta mal planificada sin gluten, conlleva al uso excesivo de almidones, azúcares o aditivos químicos como el <i>psyllium</i> , con lo cual se pone en riesgo la salud intestinal de los comensales. Además, puede traer como consecuencia la deficiencia de nutrientes.
La población: información sobre alimentación sin gluten	Población e información	E1 -E2 E-3-E4 E-5	En las ciudades grandes “sí”, pero en las pequeñas “no”, hay poca información. Los que padecen molestias o enfermedades estomacales se han informado de forma autodidacta, sin embargo, las redes sociales han desinformado al respecto.	Todos los entrevistados concluyeron que la población en general no está informada sobre el gluten, que los que poseen un poco de información son los que padecen de celiaquía, además resaltan el rol que han cumplido las redes sociales en desinformar al respecto.
Recomendaciones para elaborar un recetario sin gluten	Recomendaciones	E1- E2 E3- E4 E5	Aprender las propiedades de cada harina y realizar bien las mezclas. Aportar a los productos vitaminas, proteínas, antioxidantes, fibras y minerales. Por lo tanto, es necesario formarse y actualizarse constantemente en el tema, para garantizar buen sabor y textura a las preparaciones. Por último, practicar y aprender mediante la prueba y el error, así como, comprender y entender la población y sus requerimientos	En líneas generales las recomendaciones estuvieron dirigidas al mantener y garantizar el sabor y textura de las recetas, recalcando la formación y actualización constante para aprender a mezclar correctamente. Además, del conocimiento de las demandas del mercado, padecimientos y sugerencias médicas

Categoría	Subcategoría	Código	Unidad de análisis	Interpretación
Factores que influyen en la aceptación del consumidor	Factores	E1-E2	Costo, sabor, textura y presentación.	Cuatro de los cinco entrevistados enfatizaron en que los principales factores que influyen en la aceptación del consumidor son: el precio, el sabor, la textura y la presentación.
	Influyentes	E3-E5		
Aporte del recetario a la comunidad	Aporte	E1 -E2	Comidas ricas y alternativas. Información sobre este tipo de alimentación. Por ello, el recetario es una excelente opción para la comunidad porque orienta en la preparación de alimentos ayudando a concientizar a las personas en dando opciones saludables para celíacos. Representa un aporte académico y de desarrollo económico e impulsa emprendimientos gastronómicos sin gluten.	Los encuestados argumentaron que un recetario gastronómico libre de gluten representa una buena opción para educar a la comunidad, así como, para dar opciones atractivas a personas con enfermedad celíaca. De igual manera, se resalta el aporte económico mediante la apertura de emprendimientos y sin duda alguna, el aporte a la academia, estudiantes y gastrónomos.
		E3-E5		
Comentarios sobre la investigación	Comentarios	E1-E2	Ser transparentes en cuanto a los ingredientes y las preparaciones. Recalcar el rol del profesional de la gastronomía en la preparación de alimentos saludables. Arriesgarse y no tener miedo a la prueba y error.	Los comentarios finales sobre la investigación recalcan la importancia de este tipo de estudios para la comunidad científica, población en general, estudiantes y gastrónomos, ya que contribuyen a culturizar haciendo énfasis en el desarrollo del
		E3-E4		

Culturizar a la población sobre la alimentación sin gluten. Agradecimiento por colocar en contexto este tipo de investigaciones.

conocimiento y el fortalecimiento en la preparación de alimentos libres de gluten.

Nota. Elaborado por el autor

La tabla número 3 corresponde a la categorización de los datos cualitativos, en ella se presentan categorías y subcategorías derivadas las interrogantes de la entrevista estructurada. A partir de la matriz de categorización se agrupan las respuestas de manera intencionada y organizada para conocer la percepción y opinión de los expertos. Los criterios giraron en torno a la percepción de los expertos sobre la demanda de alimentos sin gluten, oferta gastronómica, dificultades en la preparación, ingredientes alternativos, aceptación de los platos, innovaciones culinarias, beneficios y riesgos nutricionales de las harinas alternativas y, por último, recomendaciones para la elaboración de un recetario. Estos criterios provienen de cada una de las interrogantes, facilitando la organización de los datos, así se permitió la identificación de elementos afines y complementarios, aportando datos relevantes para la posterior discusión de los resultados.

6.3.5 Resumen de las entrevistas

El análisis de las entrevistas permitió corroborar que actualmente la demanda de alimentos sin gluten es elevada, a causa de ciertas complicaciones médicas. Sin embargo, los códigos E1- E2-E3-E4-E5 expresaron que la oferta culinaria tiende a ser limitada, principalmente por la desinformación que tiene la población sobre este tipo de alimentación. Al mismo tiempo, hay que subrayar que los códigos E1-E2-E4-E5 enfatizaron que enfrentan algunos desafíos relacionados específicamente con los productos que elaboran, entre ellos, mantener una textura, sabor y esponjosidad similar a los productos que contienen gluten.

Acerca de los desafíos o dificultades que presentan en la preparación de productos sin gluten, los códigos E1-E2-E4-E5 concluyeron que no se trata únicamente de la selección de las harinas alternativas y de reemplazar una harina con otra. La elaboración de alimentos sin gluten requiere de un trabajo técnico, laborioso y de conocimiento en mezclas, para otorgar a los productos las características similares de los productos tradicionales. Dicho de otro modo, hay que contar con la comprensión de cada una de las harinas en relación a su estructura y componentes, así mismo, determinar con qué otros elementos es factible mezclar. Los códigos E1-E2 E3-E4- E5 recomendaron la goma xantana, el psyllium y el huevo para otorgar la textura y la esponjosidad que aporta el trigo a los alimentos con gluten.

Acerca de la aceptación de los platos sin gluten, los códigos E2-E3-E4 expresaron que los comensales prefieren platos dulces que incluyen pan, postres y galletas. En relación a la innovación gastronómica en propuestas sin gluten, los códigos E1-E2-E3 y E5 determinaron que para proporcionar nuevas alternativas o recetas de platos dulces y salados

libre de gluten, es necesario la transformación y la creación de nuevas propuestas aplicando la técnica IDE que consiste en Investigar, Desarrollar e Innovar.

Acerca de los beneficios de las harinas alternativas, los códigos E1-E2 -E4 y E5 opinaron que las harinas alternativas son altas en Omega 3, ácido graso, calcio, hierro, minerales y contienen un elevado nivel de fibra, lo cual ayuda a mejorar los procesos de digestión y estreñimiento. Por lo tanto, son consideradas súper alimentos. Empero hay que resaltar que según los códigos E1-E2- E4 y E5 existen algunos riesgos nutricionales en el consumo de alimentos sin gluten, principalmente por el uso excesivo de almidones, azúcares o aditivos químicos como el psyllium, que al usarse de manera indiscriminada para otorgar esponjosidad y textura a las preparaciones puede causar daños intestinales.

También se consultó a los entrevistados su opinión sobre el grado de información que tiene la población acerca de la alimentación sin gluten. Los códigos E1-E2-E3-E4 y E5 concluyeron que en las ciudades grandes las personas están más informados, sin embargo, en las provincias o pueblos pequeños carecen de ese conocimiento; únicamente quienes padecen de celiaquía, intolerancia al gluten, enfermedades o molestias estomacales y mantienen estilos de vida más saludables, se han educado de manera autodidáctica. Pero, al mismo tiempo resaltan el rol de las redes sociales, que han mal informado haciendo énfasis en los factores negativos de la alimentación libre de gluten.

Finalmente, los códigos E1-E2-E3-E4 y E5 profesionales de la culinaria dieron algunas recomendaciones para la elaboración de una propuesta gastronómica sin gluten. Resaltando que se debe mantener y garantizar el sabor y la textura en cada receta. Además, de la formación y actualización constante para aprender a mezclar correctamente. También, sugirieron que es necesario conocer las demandas del mercado y el requerimiento de los comensales. En cuanto al aporte de la investigación, los códigos E1-E2-E3-E4 y E5 concluyeron que el estudio representa un valioso aporte para la comunidad, la academia, estudiantes y gastrónomos. Además, resaltan que puede ser una fuente de desarrollo económico que contribuye a la apertura de nuevos emprendimientos.

6.4 Discusión

En la discusión se procedió a triangular la información derivada del estado del arte, el marco teórico, las encuestas y entrevistas con el propósito aumentar la validez, la credibilidad y la confiabilidad de la investigación titulada: comida sin gluten: diseño y aplicación de una propuesta gastronómica.

El reto más relevante en torno a la gastronomía libre de gluten se relaciona con la calidad sensorial de los alimentos vinculada directamente con su sabor y textura. Al respecto Musiienko et al. (2025) explican [a pesar del creciente mercado de productos sin gluten, su calidad sensorial sigue siendo un desafío] (p. 1). Esta argumentación es similar a la opinión de los códigos E1-E2-E3-E4 y E5 y del 75,8% de los encuestados que afirmaron que alimentos sin gluten tienen un sabor y textura poco agradables. Por tales razones es necesario ofrecer a los comensales recetas atractivas y agradables a su paladar que preserven buena calidad sensorial. Dicho de otro modo, es fundamental lograr el sabor apetecible en los productos elaborados, así como, proponer alternativas interesantes para su presentación; de este modo, se otorga al plato la textura, el sabor y la consistencia adecuados.

No obstante, en la industria alimentaria específicamente para la repostería sin gluten, existen productos o aditivos químicos que ayudan a mejorar la consistencia de las preparaciones. La goma xantana es muy utilizada para dar elasticidad a los productos, así lo indican Galicia et al. (2024); Calle (2022); y Utarova et al. (2024) al manifestar que el perfeccionamiento en textura, sabor y esponjosidad se logra a través del desarrollo de nuevas formulaciones y la aplicación de novedosos aditivos biológicos; demostrando que el uso de diversos cereales, pseudocereales e hidrocoloides, mejoran la textura en elaborados libre de gluten. En este particular, los códigos E2 y E4 coinciden en que para lograr la elasticidad y la textura necesaria utilizan goma xantana y *psyllium*, pero al mismo tiempo, reiteran que estos químicos son bastante costosos y difíciles de encontrar.

Otro factor importante en torno a la alimentación libre de gluten es el valor nutricional de las harinas alternativas. Culetu et al. (2021) analizaron 13 harinas sustitutas a la de trigo, concluyendo que todas son una fuente valiosa de nutrientes, proteínas, carbohidratos, fibra, micronutrientes y antioxidantes. De igual manera, Arauz et al. (2023) determinaron que el chocho es bajo en grasas, alto en fibras y vitaminas por su elevada concentración de proteínas de origen vegetal. Solis y Berrezuela (2022); Guevara (2024); Fuente (2024) y Cifuentes (2024) destacaron que la chía, quinua y avena contienen un alto porcentaje de nutrientes y aminoácidos esenciales para fortalecer el sistema inmunológico, beneficiando a la salud. En cuanto a los encuestados el 35,2% manifestó que los platos sin gluten son más saludables. Así mismo, los códigos E2 - E4 y E5 detallan que las harinas alternativas, entre ellas el chocho, linaza, amaranto, garbanzo y avena son considerados súper alimentos por su elevado valor nutricional.

Así como las harinas alternativas son consideradas súper alimentos, investigaciones como las de Hossain, et al. (2023) indican que muchas galletas sin gluten se elaboran a base de almidón o harina procesada baja en fibra, lo cual deriva en problemas de salud debido a la ingesta inadecuada de nutrientes. Resultados que son respaldados por los códigos E1-E2-E4 y E5 quienes afirman que la mala planificación en una dieta libre de gluten, trae como consecuencia privaciones en vitaminas y minerales. Además, el riesgo de no poseer el conocimiento adecuado en la preparación de recetas sin gluten, deriva en el uso excesivo de almidones, azúcares o aditivos químicos trayendo consecuencias negativas en la salud, relacionadas con la deficiencia de nutrientes. No obstante, el 50,9% de los encuestados tiene una percepción diferente al considerar que los alimentos sin gluten son más saludables que los convencionales, precisamente por su elevado valor nutricional.

En lo que respecta al tipo de platos preferidos por el público objetivo, más del 89% de los examinados indicó que prefieren platos dulces como crepes, cheesecakes y tortas. De igual manera, estas posturas son similares con los códigos E2-E3 y E4 en la que se detalla que el pan, los postres y las galletas, es decir, todos platillos dulces, son los que tienen mayor aceptación dentro de los comensales. De igual manera, la investigación de Lanchimba (2021), Araúz et al. (2023) y Córdova et al. (2022) concluyeron que los productos que tuvieron mayor aceptación fueron los dulces y elaborados con harina de maíz negro y harina de avena, entre ellos los waffles belgas, el bizcochuelo, los panes y las tortas de chocolate.

Para cerrar con este apartado, hay que mencionar lo referente al conocimiento que posee la población con respecto a las preparaciones sin gluten. De acuerdo a las encuestas el 72% del público objetivo no está lo suficientemente informado o no tiene conocimiento sobre alimentación libre de gluten. Sin embargo, las personas que tienen padecimientos médicos relacionados con la proteína, saben del tema. Estas afirmaciones se complementan con los códigos E1 -E2-E-3-E4 y E-5 que subrayan la falta de conocimiento de la población en general sobre el gluten y propuestas gastronómicas libres de la proteína. Estos resultados coinciden con lo reportado por Taşkın y Savlak (2020), quienes concluyeron que la conciencia y el conocimiento de la población sobre la enfermedad celíaca y la dieta libre de gluten son insuficientes, por lo que destacan la necesidad de fortalecer la educación y sensibilización en la sociedad.

6.5 Propuesta

El recetario está conformado por los siguientes elementos:

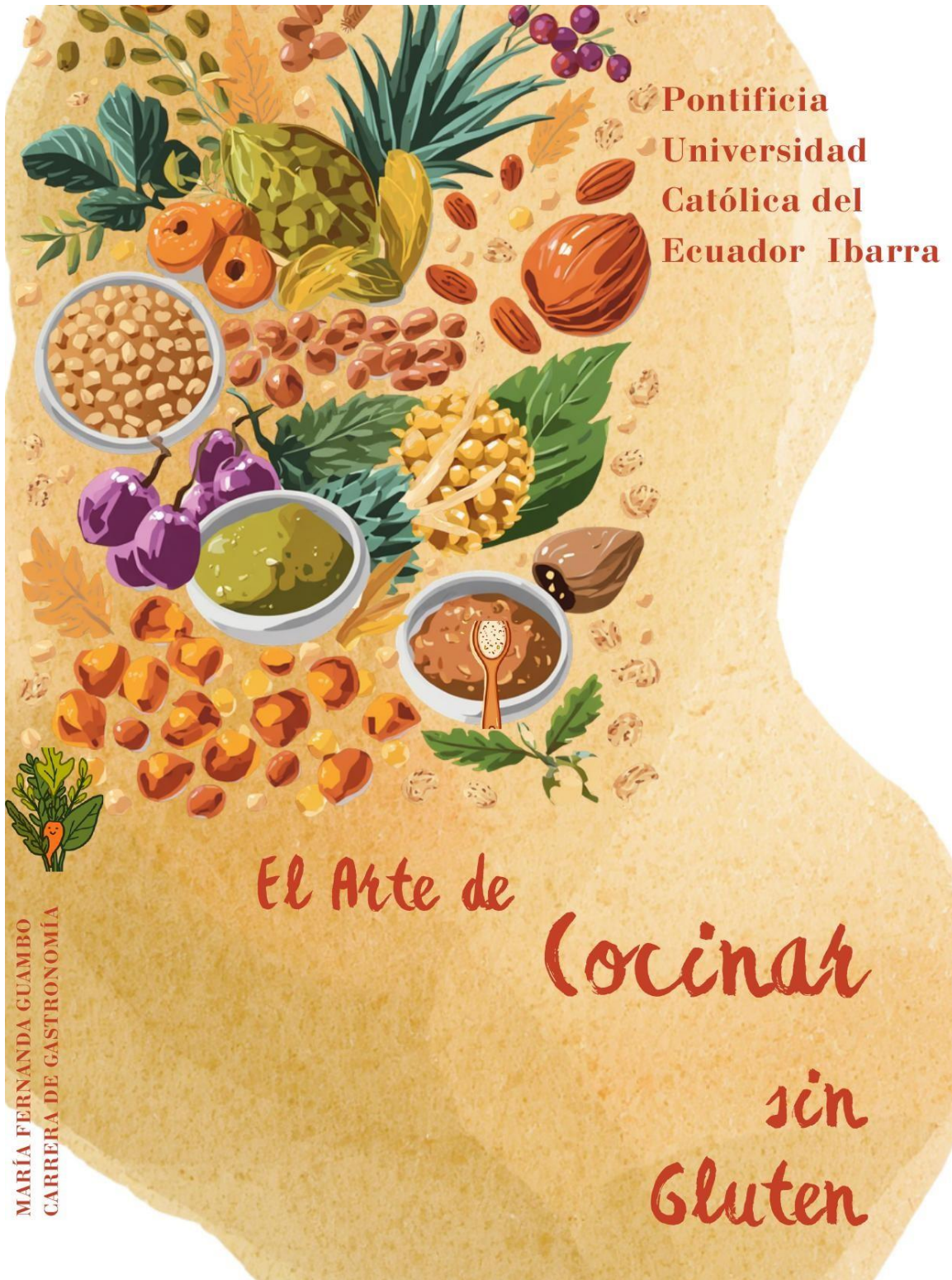
- Portada
- Presentación
- Introducción
- Índice
- Recetas
- Glosario de términos
- Contraportada

El principal objetivo de la investigación fue diseñar y elaborar un recetario gastronómico compuesto por doce preparaciones libres de gluten, distribuidas en cuatro entradas, cuatro platos principales y cuatro postres. La propuesta surge como respuesta a la necesidad de ampliar las alternativas gastronómicas dirigidas tanto a personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten como al público en general interesado en una alimentación más saludable y diversa.

Para dar cumplimiento a el objetivo se ha diseñado el recetario denominado “El Arte de Cocinar Sin Gluten”

Recetario Gastronómico con Entradas, Platos Principales y Postres Elaborados con Harinas Alternativas”. El recetario reúne doce preparaciones desarrolladas a partir de ingredientes y harinas libres de gluten, seleccionadas por sus propiedades nutricionales, funcionales y gastronómicas.

Las recetas fueron elaboradas considerando los resultados obtenidos en la investigación, donde se evidenció el interés de los consumidores por encontrar más opciones gastronómicas sin gluten, así como la aceptación de preparaciones elaboradas con harinas alternativas. De igual manera, la propuesta busca contribuir al desarrollo de la gastronomía inclusiva, promoviendo el aprovechamiento de materias primas con alto valor nutricional y demostrando que es posible elaborar platos atractivos, equilibrados y sensorialmente aceptados sin utilizar ingredientes que contengan gluten





Presentación

La gastronomía evoluciona constantemente y se inspira en la búsqueda de nuevas experiencias culinarias. Las demandas actuales en este ámbito hace necesario la incorporación de ingredientes alternativos e innovadores que sean del interés de los consumidores para proveerles una alimentación más variada y equilibrada. En este contexto, las preparaciones libres de gluten ya no son una opción exclusiva para personas con restricciones alimentarias, se convierten en una alternativa capaz de aportar diversidad, valor nutricional y creatividad a la cocina actual.

En la cocina contemporánea, el desarrollo de nuevos platos a partir de harinas alternativas ayuda a diversificar las opciones gastronómicas, añadiendo ingredientes, que ofrecen propiedades sensoriales y específicas apetecibles al paladar.

Por otra parte, los ingredientes alternativos permiten crear preparaciones con texturas, sabores y presentaciones atractivas. Lo cual contribuye a la elaboración de nuevas preparaciones sin comprometer el sabor original de los diferentes platos.

El recetario “El arte de cocinar sin gluten” contiene doce preparaciones clasificadas en entradas, platos principales y postres. Los platos fueron elaborados con harinas alternativas e ingredientes cuidadosamente seleccionados. Cada receta está diseñada con amor, esmero y profesionalismo, demostrando que es posible crear platillos innovadores, de fácil preparación, capaces de satisfacer y agradar a los consumidores.

Más allá de hacer recetas, el recetario promueve el rendimiento de ingredientes alternativos y ofrece transformaciones creativas dentro de la cocina actual, con criterios de sabor, presentación y calidad.

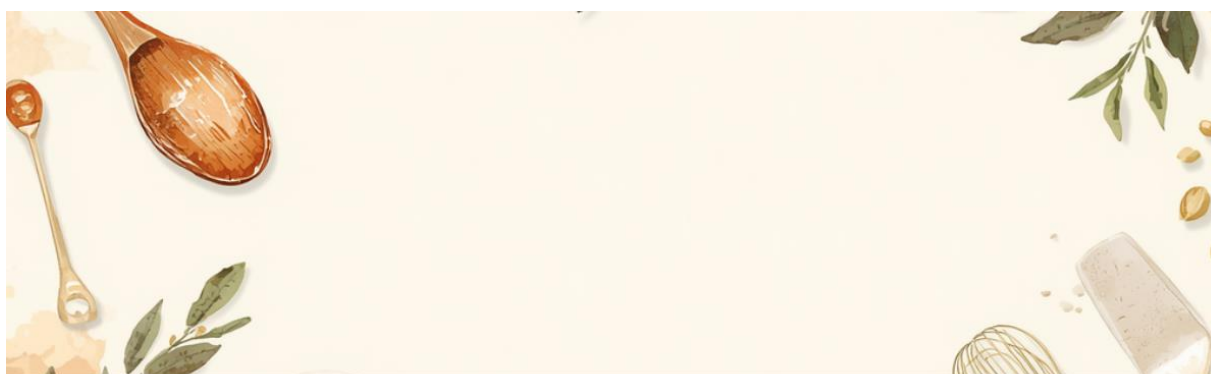


INTRODUCCIÓN

El recetario "El arte de cocinar sin gluten" nace de una iniciativa académico-gastronómica orientada a responder a las demandas actuales de salud, nutrición y diversidad culinaria. Su desarrollo se enmarca en un enfoque interdisciplinario que combina conocimientos de gastronomía y de antecedentes bibliográficos similares a la propuesta, con el fin de ofrecer alternativas prácticas y creativas para quienes requieren o prefieren una alimentación sin gluten.

Durante la creación del recetario se aplicaron sistemáticamente conocimientos y técnicas culinarias especializadas. El protocolo de elaboración se originó con la cuidadosa selección de materias primas, métodos de sustitución de harinas convencionales y procedimientos de cocción para garantizar la textura, el sabor y la presentación adecuada. Asimismo, se incorporaron criterios de seguridad alimentaria para minimizar riesgos de contaminación cruzada y asegurar la confiabilidad de las preparaciones.

El recetario pretende ser una herramienta útil tanto para profesionales de la gastronomía como para personas interesadas en mejorar su práctica culinaria diaria, incluyendo estudiantes, docentes y familias. Además de las recetas, el recetario ofrece explicaciones claras sobre técnicas, equivalencias y recomendaciones prácticas que facilitan la adaptación de preparaciones tradicionales a versiones sin gluten. Con ello, "El arte de cocinar sin gluten" aspira a contribuir al conocimiento académico y práctico sobre cocina inclusiva, promoviendo una cultura alimentaria más diversa y responsable.



ÍNDICE

CAPÍTULO I — ENTRADAS

Croquetas de Setas con Salsa de Parmesano	6
Trilogía de Empanadas	9
Gyozas	13
Crêpe de Garbanzo	16

CAPÍTULO II — PLATOS PRINCIPALES

Hamburguesa Artesanal Sin Gluten	20
Lasaña Sin Gluten	23
Pasta Carbonara sin gluten	26
Cordon Bleu de Pollo con con cobertura de Amaranto	28

CAPÍTULO III — POSTRES

Brownie Sin Gluten	32
Cheesecake de uvilla	34
Tiramisú Sin Gluten	37
Pastel de Zanahoria sin Gluten	39

CAPÍTULO IV — PREPARACIONES COMPLEMENTARIAS

Galletas para Cheesecake sin Gluten	42
Bizcotelas sin Gluten para Tiramisú	43
Pan Brioche Sin Gluten para Hamburguesa	44
Láminas y Fideos sin Gluten	45

GLOSARIO DE TÉRMINOS



CAPÍTULO I

ENTRADAS

El Arte de Cocinar Sin Gluten
Croquetas • Empanadas • Gyozas • Crêpe

CROQUETAS DE SETAS CON SALSA DE PARMESANO

Ingredientes

Croquetas

600 g Leche
15 g Setas deshidratadas
80 g Cebolla perla
7 g Ajo
60 g Mantequilla
80 g Harina de chocho
5 g Psyllium
1 g Goma xantana
Al gusto Sal, Pimienta, Nuez moscada
100 g Huevo batido
120 g Amaranto inflado
40 g Harina de Amaranto
1000 ml Aceite para fritura

Observaciones Técnicas

- La goma xantana y el psyllium son esenciales para lograr la textura cohesiva sin gluten.
- El amaranto inflado aporta una cobertura crujiente y nutritiva libre de gluten.



Información Técnica

-  Porciones: 12
 Preparación: 35 min
 Cocción: 20 min
 Reposo: 6 horas

Preparación

1. Elaboración de las croquetas
2. Hidratar las setas deshidratadas en agua tibia durante 20 minutos. Escurrir completamente y picar finamente.
3. Fundir la mantequilla en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo hasta que se encuentren transparentes.
4. Incorporar las setas hidratadas y cocinar durante 3 minutos adicionales.
5. Añadir la harina de chocho y cocinar durante 1 minuto removiendo constantemente.
6. Mezclar el psyllium y la goma xantana con una pequeña cantidad de leche fría hasta obtener una dispersión homogénea.
7. Calentar el resto de la leche e incorporarla poco a poco mientras se mezcla continuamente.
8. Añadir la mezcla de psyllium y goma xantana junto con la sal, pimienta y nuez moscada.
9. Cocinar a fuego medio hasta obtener una masa espesa y homogénea que se desprenda parcialmente de las paredes del recipiente.
10. Transferir la preparación a una bandeja, cubrir con film plástico en contacto y refrigerar durante un mínimo de 6 horas.
11. Dividir la masa en porciones uniformes y formar las croquetas.
12. Empanizar pasando primero por la harina de amaranto, luego por el huevo batido y posteriormente por el amaranto inflado.
13. Freír en aceite a 170 °C hasta obtener una coloración dorada uniforme.

CROQUETAS DE SETAS CON SALSA DE PARMESANO



Salsa de Parmesano

Ingredientes

100 ml Vino blanco seco
 30 g Cebolla perla picada
 50 ml Fondo de vegetales
 80 g Queso parmesano rallado
 15 g Mantequilla fría
 1 g Pimienta blanca
 2 g Sal
 30 ml Crema de leche

Elaboración de la salsa

1. Colocar la cebolla y el vino blanco en una cacerola.
2. Cocinar a fuego medio hasta reducir a un tercio de su volumen inicial.
3. Incorporar el fondo de vegetales y cocinar durante 2 minutos.
4. Añadir la crema de leche y cocinar suavemente.
5. Incorporar el queso parmesano de manera gradual hasta obtener una salsa homogénea.
6. Retirar del fuego y montar con la mantequilla fría.
7. Ajustar la sazón y colar para conseguir una textura lisa.

💡 Consejos

- Mantener el aceite a temperatura constante de 170°C para una cocción uniforme.
- Las croquetas es indispensable que vayan al congelador para lograr una masa firme y fácil de moldear.
- Usar setas shitake deshidratadas para un sabor más intenso y aromático.

Presentación

1. Disponer 3 croquetas en plato rectangular. Colocar salsa de parmesano en el centro.
2. Decorar con hojas de rúcula fresca, láminas de parmesano y reducción balsámica.
3. Espolvorear con amaranto tostado.





TRILOGÍA DE EMPANADAS SIN GLUTEN

Empanada De Quinoa Con Papa Y Chicharrón

Ingredientes

10g de harina de quinoa
40 g de almidón de yuca
20 g de harina de amaranto
10 g de harina de linaza
6 g de psyllium
2 g de goma xantana
4 g de sal
50 g (1 unidad) de huevo
35 g de aceite vegetal
140 ml de agua tibia



Información Técnica

Porciones: 24

Preparación: 1 hora 30 min

Cocción: 25 min

Reposo: 20 min



Preparación

1. Mezclar todas las harinas, el psyllium, la goma xantana y la sal.
2. Incorporar el huevo y el aceite.
3. Añadir el agua poco a poco hasta formar una masa homogénea.
4. Amasar durante 5 minutos y dejar reposar durante 15 minutos.
5. Mezclar la papa cocida, el chicharrón, la cebolla, el cilantro, la sal y la pimienta hasta obtener un relleno uniforme.
6. Estirar la masa hasta obtener un grosor aproximado de 3 mm.
7. Cortar discos de 12 cm de diámetro.
8. Colocar una porción del relleno en el centro de cada disco.
9. Doblar formando una media luna y sellar cuidadosamente los bordes.
10. Colocar las empanadas en una bandeja previamente engrasada.
11. Pintar la superficie con huevo batido.
12. Hornear a 180 °C durante 22 a 25 minutos o hasta obtener una coloración dorada

Ingredientes del relleno

250 g Papa cocida en cubos pequeños
150 g Chicharrón picado
50 g Cebolla blanca finamente picada
10 g Cilantro fresco picado
3 g Sal
1 g Pimienta negra

Preparación

1. Elaborar un puré rústico con la papa cocida, dejando algunos trozos.
2. Añadir la cebolla blanca, el cilantro y el chicharrón previamente elaborado y picado.
3. Sazonar con sal y pimienta, mezclar hasta integrar y reservar para su uso.

Presentación

Decorar con trozos de chicharrón crocante y queso fresco rallado al momento de servir.



TRILOGÍA DE EMPANADAS SIN GLUTEN

Empanada de almendra, relleno de dulce de higo y pepa de zambo

Ingredientes

- 100 g Harina de Almendra
- 50 g Harina de avena sin gluten
- 40 g Almidón de Yuca
- 10 g Harina de Chía
- 6 g Psyllium
- 2 g Goma xantana
- 20 g Azúcar
- 2 g Sal
- 50 g Huevo (1 unidad)
- 40 g Mantequilla fría
- 100-120 g Agua fría



Información Técnica

 Porciones: 24
 Preparación: 1 hora 30 min
 Cocción: 20 min
 Reposo: 20 min



Preparación

1. Mezclar las harinas, psyllium, goma xantana, azúcar y sal.
2. Incorporar la mantequilla fría y trabajar hasta obtener una textura arenosa.
3. Añadir el huevo y el agua fría de poco a poco hasta que de una masa consistente y suave.
4. Mezclar hasta obtener una masa homogénea.
5. Refrigerar durante 20 minutos.
6. Estirar la masa y cortar discos uniformes.
7. Colocar una porción de dulce de higo y pepa de zambo en el centro de cada disco.
8. Cerrar y sellar cuidadosamente.
9. Pintar con huevo batido.
10. Espolvorear ligeramente con pepa de zambo tostada.
11. Hornear a 175 °C durante 18 a 20 minutos.

Ingredientes del relleno

- 250 g dulce de higo
- 80 g pepa de zambo tostada y picada
- 100 g Queso fresco

Preparación

1. Picar el dulce de higo previamente elaborado en trozos pequeños.
2. Mezclar con la pepa de zambo tostada y picada.
3. Incorporar el queso fresco desmenuzado y mezclar suavemente hasta integrar.
4. Reservar para su utilización.

Presentación

Decorar con un higo cortado en gajos y pepas de zambo al momento de servir.



TRILOGÍA DE EMPANADAS SIN GLUTEN

Empanada de Maíz Morado Relleno de borrego desmechado

Ingredientes

110 g harina de maíz morado
40 g harina de garbanzo
40 g almidón de yuca
10 g harina de linaza
6 g psyllium
2 g goma xantana
4 g sal
50 g (1 huevo)
35 g aceite
150 g agua tibia

Información Técnica

Porciones: 24
Preparación: 1 hora 30 min
Cocción: 25 min
Reposo: 15 min

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes secos.
2. Incorporar el huevo, aceite y el agua de poco a poco hasta obtener una masa flexible.
3. Dejar reposar durante 15 minutos.
4. Estirar la masa entre dos hojas de papel encerado o papel film.
5. Cortar discos uniformes.
6. Rellenar con el borrego desmechado.
7. Cerrar y sellar cuidadosamente.
8. Pintar con huevo batido.
9. Hornear a 180 °C durante 22 a 25 minutos.

Ingredientes del relleno

500 g de borrego (brazo, paleta o pierna)
500 ml fondo de carne
10 g (2 unidades) de ají seco rojo (tipo guajillo o similar)
80 g (1 unidad) de cebolla paitaña pequeña
12 g (4 dientes) de ajo
120 g (1 unidad) de tomate riñón mediano
Comino molido, orégano seco, sal, pimienta al gusto
1 Unidad de Hoja de laurel

Preparación

1. Tostar ligeramente los ajíes secos y retirar las semillas.
2. Hidratar los ajíes en agua caliente durante 15 minutos.
3. Licuar los ajíes junto con el tomate, ajo y parte del agua de remojo.
4. Sellar el borrego en una olla caliente hasta dorarlo ligeramente.
5. Incorporar la cebolla y cocinar durante 5 minutos.
6. Añadir la salsa licuada, el comino y el orégano.
7. Cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 2 horas o hasta que la carne esté completamente tierna.
8. Desmechar la carne.
9. Reducir la salsa hasta obtener una consistencia espesa.
10. Mezclar la salsa con la carne y dejar enfriar completamente.

Presentación

Coronar la empanada con cebolla caramelizada al vino tinto y finalizar con pétalos comestibles distribuidos de forma equilibrada.





GYOZAS



Información Técnica

-  Porciones: 4
- Unidades: 20
-  Preparación: 45 min
-  Cocción: 10 min
-  Reposo: 20 min

Preparación de masa

Ingredientes

- 80 g de harina de arroz
- 40 g de harina de quinua
- 30 g de harina de amaranto
- 50 g de almidón de yuca
- 5 g de psyllium
- 2 g de sal
- 10 ml de aceite de ajonjolí
- 190 ml de agua caliente

Preparación

1. Mezclar la harina de arroz, harina de quinua, harina de amaranto, almidón de yuca, psyllium y sal.
2. Incorporar el aceite de ajonjolí.
3. Añadir el agua caliente poco a poco y mezclar hasta formar una masa homogénea.
4. Amasar durante 5 minutos hasta obtener una textura lisa.
5. Cubrir la masa y dejar reposar durante 20 minutos.
6. Extender la masa hasta obtener un grosor aproximado de 2 mm.
7. Cortar discos de 8 cm de diámetro.

Ingredientes del relleno

- 250 g de pollo cocido desmenuzado
- 80 g de col chino finamente picado
- 40 g de zanahoria rallada
- 20 g de cebollín picado
- 10 g de jengibre fresco rallado
- 15 ml de salsa de soya
- 5 ml de aceite de ajonjolí
- 2 g de sal
- 1 g de pimienta negra

Preparación

1. Mezclar el pollo desmenuzado, col chino, zanahoria, cebollín, jengibre, salsa de soya, aceite de ajonjolí, sal y pimienta.
2. Integrar todos los ingredientes hasta obtener un relleno uniforme.
3. Colocar una pequeña porción de relleno en el centro de cada disco de masa.
4. Humedecer los bordes con agua.
5. Cerrar formando los pliegues característicos de la gyoza.
6. Colocar las gyozas en una vaporera previamente engrasada.
7. Cocinar al vapor durante 8 minutos.
8. Calentar una sartén con unas gotas de aceite y dorar ligeramente la base de las gyozas para aportar textura.



GYOZAS

Información Técnica

📊 Porciones: 4

📏 Unidades: 20

🕒 Preparación: 45 min

🔥 Cocción: 10 min

⌚ Reposo: 20min

Salsa de acompañamiento

Ingredientes

60 ml Salsa de soya
15 ml Aceite de ajonjolí
5 g Ajonjolí tostado
5 g Cebollín picado
5 ml Jugo de limón

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes hasta integrar completamente.

💡 Consejos

- El col chino debe escurrirse antes de mezclarse con el relleno para evitar exceso de humedad.
- Mantener la masa cubierta durante el formado para evitar que se seque.
- Si deseas agregarle mas sabor añadir al relleno hongos shiitake triturados

Presentación

Servir cinco gyozas por porción acompañadas de la salsa de soya y ajonjolí. Decorar con cebollín fresco y semillas de sésamo tostadas.





CRÊPE DE GARBANZO

Información Técnica

-  Porciones: 4
-  Preparación: 40min
-  Cocción: 25 min
-  Reposo: 15 min

Masa para crepas

Ingredientes

80 g de harina de garbanzo
40 g de harina de arroz
10 g de harina de linaza
100 g (2 unidades) de huevo
250 ml de leche sin lactosa o bebida vegetal
10 g de aceite vegetal
2 g de sal

Acompañamiento

20 g Brotes frescos

Preparación

1. Mezclar la harina de garbanzo, harina de arroz, harina de linaza y sal.
2. Incorporar los huevos y mezclar.
3. Añadir la leche gradualmente hasta eliminar los grumos.
4. Incorporar el aceite vegetal.
5. Dejar reposar la mezcla durante 15 minutos.
6. Calentar una sartén antiadherente.
7. Verter una porción de mezcla y distribuir uniformemente.
8. Cocinar durante 1 minuto por cada lado.
9. Repetir el procedimiento hasta terminar la masa.

Ingredientes del relleno

300 g de pechuga de pollo en cubitos medianos
50 g de cebolla perla finamente picada
50 g de pimiento rojo en cubos pequeños
10 g de cilantro picado
3 g de sal
1 g de pimienta negra
80 g de zucchini
80 g de zanahoria
60 g de pimiento
50 g de cebolla morada

Preparación

1. Sofreír la cebolla hasta transparentar.
2. Incorporar el pimiento y el calabacín, cocinar durante 2 minutos.
3. Añadir el pollo desmenuzado.
4. Sazonar con sal y pimienta.
5. Incorporar el cilantro al finalizar la cocción.



CREPE DE GARBANZO

Información Técnica

 Porciones: 4

 Preparación: 40min

 Cocción: 25 min

 Reposo: 15 min

Salsa de naranjilla

200 ml de pulpa de naranjilla
50 ml de jugo de naranja (opcional)
30 g de azúcar o panela
50 ml de vino blanco
5 g de maicena
1 g de sal
Pimienta negra al gusto.

Preparación

1. Colocar la pulpa de naranjilla y el jugo de naranja en una cacerola.
2. Cocinar durante 5 minutos a fuego medio.
3. Añadir la miel o panela.
4. Incorporar la maicena previamente disuelta en una pequeña cantidad de agua.
5. Cocinar hasta obtener una textura ligeramente espesa.
6. Mezclar y rectificar sazón.

Observaciones técnicas

- El reposo de la masa permite la correcta hidratación de la linaza.
- La salsa debe mantenerse a fuego suave después de incorporar la crema para evitar separación.

Montaje

1. Colocar una porción del relleno en el centro de cada crepa.
2. Doblar formando un cilindro o triángulo.
3. Disponer dos crepas por plato.
4. Napar parcialmente con salsa de naranjilla.
5. Acompañar con brotes frescos.

Presentación

Servir dos crepas por porción y decoradas con brotes frescos para aportar color y frescura al plato.







HAMBURGUESA ARTESANAL SIN GLUTEN

Información Técnica

 Porciones: 4 porciones

 Preparación: 2 horas

 Cocción: 30 min

 Reposo: 10 min

Pan brioche sin gluten

Ingredientes

40 g harina de avena
20 g harina de quinua
10 g harina de garbanzo
20 g almidón de yuca
5 g linaza
3 g psyllium
2 g goma xantana
7 g levadura seca instantánea
12 g azúcar
3 g sal
50 g (1 unidad) huevo
25 g mantequilla
100-110 ml leche tibia



Preparación

1. Mezclar todas las harinas, almidón de yuca, linaza, psyllium, goma xantana y sal.
2. Disolver la levadura y el azúcar en la leche tibia hasta activar.
3. Incorporar el huevo.
4. Agregar la mezcla líquida a los ingredientes secos.
5. Mezclar durante 3 minutos.
6. Incorporar la mantequilla poco a poco.
7. Continuar mezclando durante 5 minutos.
8. Dejar reposar la masa durante 10 minutos para que se hidrate.
9. Dividir la masa en porciones de 90-100 g.
10. Formar bollos uniformes.
11. Colocar en una bandeja y dejar fermentar durante 45-60 minutos.
12. Pincelar con huevo.
13. Hornear a 180 °C durante 18-22 minutos

Hamburguesa

Ingredientes

420 g de carne molida de res
120 g de carne molida de cerdo
4 g de sal ahumada
2 g de pimienta negra
100 g de champiñones
60 g de tocino
5 g de ajo picado o triturado

Preparación

1. Mezclar las carnes, champiñones cortados y el tocino con los condimentos.
2. Dividir en cuatro porciones iguales.
3. Formar medallones de aproximadamente 150 g.
4. Refrigerar durante 20 minutos.



Cebolla caramelizada

Ingredientes

200 g de cebolla paiteña
15 g de azúcar morena
15 g de mantequilla
30 ml de vino tinto
Sal al gusto

Preparación

1. Derretir la mantequilla.
2. Agregar la cebolla.
3. Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.
4. Añadir azúcar y vino.
5. Cocinar hasta que el líquido reduzca y la cebolla tenga color dorado oscuro.

HAMBURGUESA ARTESANAL SIN GLUTEN

Información Técnica

 Porciones: 4 porciones

 Preparación: 2 horas

 Cocción: 30 min

 Reposo: 10 min

Salsa rosada de aceitunas

Ingredientes

80 g de mayonesa
40 g de salsa de tomate
30 g de aceitunas verdes
5 ml de ron

Preparación

1. Mezclar mayonesa, ron y salsa de tomate.
2. Agregar las aceitunas picadas.
3. Mezclar todos los ingredientes.
4. Refrigerar 20 minutos antes de servir.

Salsa de Cebollín y queso crema

Ingredientes

40 g Cebollín
70 Queso Crema
Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Picar finamente el cebollín.
2. Agregar el queso crema en un recipiente.
3. Unir el cebollín y queso crema con demás condimentos.

Acompañamiento

Ingredientes

600 g de papas
20 ml de aceite vegetal o de oliva
5 g de sal
1 g de pimienta negra
1 g de paprika
1 g de ajo en polvo
5 g de romero fresco

Preparación

1. Lavar muy bien las papas.
2. Cortarlas en gajos dejando la piel.
3. Cocerlas 8 minutos en agua con sal.
4. Escurrir y dejar secar.
5. Mezclar con aceite y condimentos.
6. Hornear a 200 °C durante 30-35 minutos.
7. Agregar el romero en los últimos 10 minutos.

Preparación

Montaje

1. Base de brioche tostada.
2. 15 g de salsa rosada de aceitunas.
3. Hamburguesa con queso fundido.
4. 30 g de cebolla caramelizada.
5. Tapa del brioche.
6. Acompañar con 150 g de papas rústicas.
7. Opcional poner en una salsera la salsa de queso crema y cebollín





LASAÑA SIN GLUTEN

Pasta Fresca Sin Gluten

600 g Láminas de pasta sin gluten
Ver en preparaciones complementarias

Salsa bechamel sin gluten

Ingredientes

600 ml de leche
60 g de mantequilla
80 g de harina de chocho
5 g de psyllium
1 g de goma xantana
Sal al gusto
Pimienta al gusto
1 pizca de nuez moscada (aprox. 0,5 g)

Otros ingredientes

300 g Queso mozzarella
100g Queso parmesano

Información Técnica

 Porciones: 8 porciones
 Preparación: 1 hora 30 min
 Cocción: 40 min
 Reposo: 10 min

Preparación

1. Derrite la mantequilla en una sartén.
2. Incorpora la harina de chocho y cocina durante 1 minuto removiendo constantemente.
3. Mezcla el psyllium y la goma xantana con una pequeña parte de la leche fría para evitar grumos.
4. Añade poco a poco el resto de la leche caliente mientras bates constantemente.
5. Agrega la mezcla de psyllium y xantana, la sal, la pimienta y la nuez moscada.
6. Cocina a fuego medio removiendo continuamente hasta obtener una masa espesa que se despegue parcialmente de las paredes del recipiente.
7. Cocinar hasta espesar.
8. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Salsa boloñesa

500 g de carne molida de res
100 g de cebolla perla
80 g de zanahoria
50 g de apio
30 g de pasta de tomate
600 g de tomate triturado
20 ml de aceite de oliva
8 g de sal
2 g de pimienta negra
2 g de orégano seco

Preparación

1. Calentar el aceite de oliva.
2. Sofreír cebolla, zanahoria y apio finamente picados.
3. Incorporar la carne molida.
4. Cocinar hasta dorar ligeramente.
5. Añadir pasta de tomate y tomate triturado.
6. Agregar sal, pimienta y orégano.

LASAÑA SIN GLUTEN

Información Técnica

-  Porciones: 8 porciones
-  Preparación: 1 hora 30 min
-  Cocción: 40 min
-  Reposo: 10 min

Montaje

1. Colocar una capa de bechamel en el fondo del molde.
2. Incorporar una capa de pasta.
3. Añadir salsa boloñesa.
4. Incorporar mozzarella.
5. Repetir el procedimiento hasta completar las capas.
6. Finalizar con bechamel, mozzarella y parmesano.
7. Hornear a 180 °C durante 40 minutos.
8. Dejar reposar 15 minutos antes de servir.

Observaciones técnicas

- El reposo posterior al horneado permite obtener cortes más limpios.
- La salsa boloñesa debe ser espesa para evitar exceso de humedad

Presentación

Servir una porción decorada con hojas frescas de albahaca y queso parmesano rallado.





PASTA CARBONARA SIN GLUTEN

Información Técnica

 Porciones: 4 porciones

 Preparación: 20 min

 Cocción: 15 min

 Reposo: 10 min

Pasta Fresca Sin Gluten

400 g pasta sin gluten

Ver en preparaciones complementarias

Salsa Carbonara

Ingredientes

400 g de pasta sin gluten

180 g de guanciale o tocino

80 g (4 unidades) de yemas de
huevo

100 g de queso Pecorino

Romano rallado

3 g de pimienta negra molida

15 ml de agua de cocción de la
pasta(opcional)

Otros ingredientes

Extra de queso parmesano

Preparación

1. Cocinar la pasta en abundante agua hasta alcanzar una textura al dente.(3 a 5 minutos)
2. Reservar parte del agua de cocción.
3. Escurrir la pasta.
4. Mezclar inmediatamente con el guanciale previamente cocinado.

Preparación

1. Cortar el guanciale en tiras o cubos pequeños.
2. Cocinar el guanciale en una sartén sin añadir grasa hasta obtener una textura crujiente.
3. Mezclar las yemas de huevo con el queso Pecorino Romano rallado.
4. Incorporar la pimienta negra y mezclar hasta integrar.
5. Retirar la pasta y el guanciale del fuego.
6. Añadir la mezcla de yemas y queso.
7. Incorporar el agua de cocción poco a poco hasta obtener una salsa cremosa.
8. Mezclar constantemente para evitar la coagulación de las yemas.

Observaciones técnicas

- La preparación tradicional no utiliza crema de leche.
- La temperatura residual de la pasta cocina suavemente las yemas

Preparación

1. Servir inmediatamente en plato hondo.
Finalizar con Pecorino Romano rallado y pimienta negra recién molida.





CORDON BLEU DE POLLO CON COBERTURA DE AMARANTO

Rollo de pollo relleno de jamón y Queso

Ingredientes

600 g de pechuga de pollo
120 g de jamón
150 g de queso mozzarella
4 g de sal
1 g de pimienta negra

Cobertura de amaranto

Ingredientes

80 g de harina de amaranto
50 g (1 unidad) de huevo
5 g de sal
1 g de pimienta
80 g de amaranto inflado triturado

Información Técnica

 Porciones: 4 porciones

 Preparación: 45 min

 Cocción: 20 min a 30 min

Preparación

1. Abrir las pechugas de pollo en forma de libro.
2. Sazonar con sal y pimienta.
3. Colocar una capa de jamón y una capa de queso.
4. Enrollar cuidadosamente.
5. Ponerle en papel film bien sellado y se pasa a cocción unos 20 min a 30 min

Preparación

1. Mezclar harina de amaranto, sal y pimienta, luego poner en un recipiente
2. Poner el huevo en un recipiente
3. Poner el amaranto inflado en un recipiente

Empanizado y Fritura

1. Pasar el pollo por una ligera capa de harina de amaranto.
2. Sumergir en el huevo
3. Cubrir con amaranto inflado triturado.
4. Freír a 170 °C hasta obtener una coloración dorada.
5. Finalizar la cocción en horno a 180 °C durante 8 minutos si es necesario.

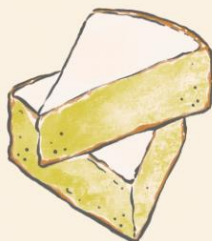


CORDON BLEU DE POLLO CON COBERTURA DE AMARANTO

Salsa de Parmesano

Ingredientes

100 ml Vino blanco seco
30 g Cebolla perla picada
50 ml Fondo de vegetales
80 g Queso parmesano rallado
15 g Mantequilla fría
1 g Pimienta blanca
2 g Sal
30 ml Crema de leche



Acompañamiento

500 g de puré de papa
300 g de ensalada fresca
60 ml de vinagreta de miel y mostaza

Presentación

Servir acompañado de puré de papa cremoso, ensalada fresca con vinagreta de miel y mostaza y decoración de microbrotes.

Información Técnica

Porciones: 4 porciones

Preparación: 45 min

Cocción: 15 min

Elaboración de la salsa

1. Colocar la cebolla y el vino blanco en una cacerola.
2. Cocinar a fuego medio hasta reducir a un tercio de su volumen inicial.
3. Incorporar el fondo de vegetales y cocinar durante 2 minutos.
4. Añadir la crema de leche y cocinar suavemente.
5. Incorporar el queso parmesano de manera gradual hasta obtener una salsa homogénea.
6. Retirar del fuego y montar con la mantequilla fría.
7. Ajustar la sazón y colar para conseguir una textura lisa.

Preparación

1. Preparación del puré de papa
2. Cocinar las papas en agua hasta que estén tiernas.
3. Escurrir y triturar hasta obtener un puré homogéneo.
4. Sazonar al gusto y reservar caliente.
5. Preparación de la ensalada y vinagreta
6. Lavar y cortar los vegetales de la ensalada.
7. Mezclar miel y mostaza hasta obtener una vinagreta homogénea.
8. Incorporar la vinagreta a la ensalada al momento de servir.





CAPÍTULO III.

POSTRES

BROWNIE SIN GLUTEN

Ingredientes

80 g de harina de garbanzo
60 g de harina de almendra
30 g de cacao en polvo
20 g de harina de chía
200 g de chocolate negro (70 % cacao)
80 g de mantequilla
120 g de azúcar morena
150 g (3 unidades) de huevo
2 g de sal
5 g de vainilla
1 g de goma xantana (opcional)

Información Técnica

 Porciones: 9 porciones

 Preparación: 30 min

 Cocción: 25 min

 Reposo: 10 min

Preparación

1. Precalentar el horno a 175 °C.
2. Engrasar y forrar un molde cuadrado.
3. Fundir el chocolate junto con la mantequilla a baño María.
4. Mezclar los huevos con el azúcar hasta integrar.
5. Incorporar la vainilla.
6. Añadir la mezcla de chocolate fundido.
7. Mezclar la harina de garbanzo, harina de almendra, harina de chía, cacao y la sal.
8. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla líquida.
9. Mezclar únicamente hasta integrar.
10. Verter la preparación en el molde.
11. Hornear durante 25 minutos.
12. Retirar y enfriar completamente antes de cortar.

Ganache de chocolate

150 g de chocolate negro (70 % cacao)
150 ml de crema de leche
20 g de mantequilla sin sal

Preparación

1. Calentar la crema de leche sin llegar a hervir.
2. Verter sobre el chocolate negro picado y dejar reposar 1 minuto.
3. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
4. Incorporar la mantequilla y mezclar hasta que se funda completamente.
5. Dejar enfriar hasta obtener la consistencia deseada para decorar o rellenar.

Preparación

Presentación

Para la presentación, puedes decorarle y servir con un ganache de chocolate, con almendras laminadas y nibs de cacao.



CHEESECAKE DE UVILLA

Base

Ingredientes

200 g de galletas sin gluten
trituradas
90 g de mantequilla fundida

Relleno

Ingredientes

500 g de queso crema
100 g de azúcar
150 g (3 unidades) de huevo
150 ml de crema de leche
120 g de pulpa de uvilla
5 g de vainilla
15 g de maicena

Cobertura

50 g de uvilla fresca
75 g de azúcar

Información Técnica

 Porciones: 9 porciones

 Preparación: 40 min

 Cocción: 45 min

 Reposo: 6 horas y 45 min

Preparación

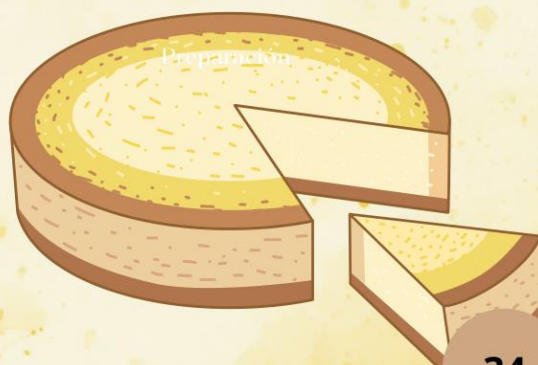
1. Mezclar las galletas trituradas con la mantequilla fundida.
2. Distribuir la mezcla sobre el fondo del molde.
3. Compactar uniformemente.
4. Refrigerar durante 20 minutos.

Preparación

1. Batir el queso crema hasta obtener una textura lisa.
2. Incorporar el azúcar.
3. Añadir los huevos uno a uno.
4. Incorporar la crema de leche.
5. Agregar la pulpa de uvilla y la vainilla.
6. Mezclar hasta integrar completamente.

Preparación

1. Colocar la uvilla y el azúcar en una olla.
2. Cocinar a fuego medio hasta que la fruta se ablande y libere sus jugos.
3. Mezclar ocasionalmente y cocinar hasta obtener una consistencia ligeramente espesa.
4. Dejar enfriar antes de utilizar como cobertura o acompañamiento.



CHEESECAKE DE UVILLA

Información Técnica

 Porciones: 9 porciones

 Preparación: 40 min

 Cocción: 45 min

 Reposo: 6 horas y 45 min

Horneado

1. Verter la mezcla sobre la base refrigerada.
2. Hornear a 160 °C durante 45 minutos.
3. Apagar el horno y dejar reposar con la puerta entreabierta durante 15 minutos.
4. Refrigerar durante un mínimo de 6 horas.

Montaje

1. Cubrir la superficie del cheesecake con la reducción de uvilla.
2. Decorar con uvillas frescas.

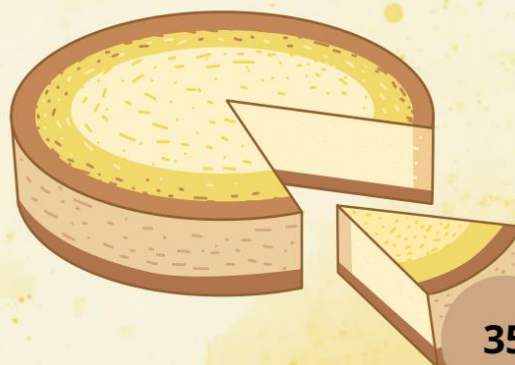


Observaciones

- Evitar incorporar exceso de aire durante el batido para prevenir grietas.
- El cheesecake debe refrigerarse completamente antes de desmoldar.

Presentación

Servir una porción triangular decorada con uvillas frescas y hojas de menta.



35



TIRAMISÚ SIN GLUTEN

Bizcotelas sin gluten

Ingredientes

300 g Bizcotelas sin gluten
Ver en preparaciones complementarias

Crema de mascarpone

Ingredientes

500 g de queso mascarpone o queso crema
250 ml de crema de leche
80 g de azúcar
80 g (4 unidades) de yemas de huevo
5 g de esencia de vainilla

Jarabe de cañé

300 ml de café espresso
50 g de azúcar

Decoración

30 g Cacao en polvo
20 g Chocolate negro rallado o nips de cacao

Información Técnica

Porciones: 8 porciones
Preparación: 45 min
Cocción: 15 min
Reposo: 6 horas y 45 min



Preparación

1. Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla pálida.
2. Incorporar el queso mascarpone.
3. Añadir la vainilla.
4. Batir la crema de leche hasta alcanzar punto medio.
5. Incorporar la crema batida mediante movimientos envolventes.

Preparación

1. Preparar el café espresso.
2. Añadir el azúcar y enfriar completamente.
3. Mediante movimientos envolventes.

Observaciones

- Las bizcotelas deben humedecerse en el café rápidamente para evitar que se deshagan.
- El reposo mejora significativamente la textura y el sabor.

Presentación

- Servir frío, decorado con cacao tamizado, virutas de chocolate y hojas de menta fresca.



PASTEL DE ZANAHORIA SIN GLUTEN

Ingredientes

330 g de aceite vegetal
 397 g de azúcar morena
 200 g (4 unidades) de huevo
 369 g de zanahoria rallada fina
 5 g de esencia de vainilla
 160 g de harina de almendra
 124 g de harina de garbanzo
 35 g de harina de avena sin gluten
 35 g de harina de quinua
 5 g de polvo de hornear
 3 g de bicarbonato de sodio
 3 g de canela en polvo
 0,5 g de nuez moscada
 3 g de sal
 4 g de goma xantana
 50 g de nueces tostadas picadas (opcional)

Preparación del frosting

200 g de queso crema
 50 g de mantequilla
 60 g de azúcar glas
 5 g de vainilla

Información Técnica

 Porciones: 12 porciones

 Preparación: 30 min

 Cocción: 50 min

Preparación

1. Precalentar el horno a 175 °C.
2. Engrasar y forrar un molde de 22 a 24 cm.
3. Batir los huevos con el azúcar morena durante 3 minutos.
4. Incorporar el aceite en forma de hilo continuo.
5. Añadir la vainilla.
6. Incorporar la zanahoria rallada.
7. Mezclar las harinas, polvo de hornear, bicarbonato, canela, nuez moscada, sal y goma xantana.
8. Añadir los ingredientes secos en tres partes.
9. Mezclar con movimientos suaves hasta integrar.
10. Incorporar las nueces si se utilizan.
11. Verter la mezcla en el molde.
12. Hornear durante 45 a 55 minutos.
13. Verificar la cocción con un palillo.
14. Retirar del horno.
15. Dejar reposar durante 15 minutos.
16. Desmoldar y enfriar completamente.

Observaciones

- No sobrebatir una vez incorporadas las harinas.
- La torta debe enfriarse completamente antes de aplicar el frosting.

Presentación

1. Cubrir completamente la torta con el frosting.
2. Decorar con almendras laminadas tostadas.
3. Añadir nueces picadas.
4. Incorporar ralladura fina de naranja para aportar frescura.
5. Servir una porción triangular decorada con almendras laminadas tostadas, nueces picadas y ralladura de naranja.





CAPÍTULO IV.
*PREPARACIONES
COMPLEMENTARIAS*

GALLETAS PARA CHEESECAKE SIN GLUTEN

"La cocina sin gluten es un acto de amor, creatividad y cuidado hacia quienes más queremos"

Ingredientes

Mezcla seca

- 40 g harina de avena
 - 25 g harina de quinua
 - 15 g harina de garbanzo
 - 10 g fécula de maíz
 - 5 g harina de chía
 - 5 g linaza molida
- #### Complementarios
- 40 g mantequilla
 - 25 g huevo
 - 20 g azúcar
 - 1 g vainilla
 - 1 g goma xantana
 - 1 g sal

Ralladura de cáscara de naranja al gusto



Preparación

1. Mezclar la harina de avena, quinua, garbanzo, fécula de maíz, chía, linaza, goma xantana y sal.
2. Batir el huevo con el azúcar, la ralladura de cascara de naranja y la vainilla durante 2 minutos.
3. Incorporar la mantequilla pomada.
4. Añadir los ingredientes secos y mezclar hasta formar una masa homogénea.
5. Refrigerar durante 20 minutos.
6. Estirar la masa a 4 mm de grosor.
7. Cortar las galletas.
8. Hornear a 170 °C durante 12-15 minutos.
9. Dejar enfriar completamente antes de triturarlas para la base del cheesecake.

BIZCOTELAS SIN GLUTEN PARA TIRAMISÚ

"La cocina sin gluten es un acctón de amor, creatividad y cuidado hacia quienes más queremos"

INGREDIENTES

35 g harina de arroz
25 g fécula de maíz
15 g harina de almendra
15 g harina de avena
8 g harina de quinua
1 g goma xantana
1 g polvo de hornear
4 huevos (200 g)
90 g azúcar
3 g esencia de vainilla
1 g sal



PREPARACIÓN

1. Separar las claras de las yemas.
2. Batir las yemas con 45 g de azúcar hasta obtener una mezcla pálida y espumosa.
3. Añadir la vainilla.
4. Batir las claras con la sal y agregar gradualmente los 45 g restantes de azúcar hasta obtener un merengue firme.
5. Integrar las yemas al merengue con movimientos envolventes.
6. Tamizar la mezcla seca.
7. Incorporar los ingredientes secos en tres adiciones sin perder el aire.
8. Colocar la mezcla en manga pastelera.
9. Formar bastones de 8-10 cm sobre una bandeja.
10. Espolvorear azúcar glas (opcional).
11. Hornear a 180 °C durante 10 minutos.
12. Reducir la temperatura a 150 °C y hornear 5 minutos más.
13. Apagar el horno y dejar secar durante 10 minutos con la puerta entreabierta.
14. Enfriar completamente antes de utilizar.

PAN BRIOCHE SIN GLUTEN PARA HAMBURGUESA

"La cocina sin gluten es un acotón de amor, creatividad y cuidado hacia quienes más queremos"

INGREDIENTES

40 g harina de avena
20 g harina de quinua
10 g harina de garbanzo
20 g almidón de yuca
5 g linaza
3 g psyllium
2 g goma xantana
7 g levadura seca instantánea
12 g azúcar
3 g sal
50 g (1 unidad) huevo
25 g mantequilla
100-110 g leche tibia



PREPARACIÓN

1. Mezclar todas las harinas, almidón de yuca, linaza, psyllium, goma xantana y sal.
2. Disolver la levadura y el azúcar en la leche tibia.
3. Incorporar el huevo.
4. Agregar la mezcla líquida a los ingredientes secos.
5. Mezclar durante 3 minutos.
6. Incorporar la mantequilla poco a poco.
7. Continuar mezclando durante 5 minutos.
8. Dejar reposar la masa durante 10 minutos para que se hidrate.
9. Dividir la masa en porciones de 90-100 g.
10. Formar bollos uniformes.
11. Colocar en una bandeja y dejar fermentar durante 45-60 minutos.
12. Pincelar con huevo.
13. Hornear a 180 °C durante 18-22 minutos.
14. Enfriar sobre rejilla.



LÁMINAS Y FIDEOS SIN GLUTEN

"La cocina sin gluten es un acto de amor, creatividad y cuidado hacia quienes más queremos"

INGREDIENTES

40 g harina de avena
25 g harina de quinua
15 g harina de garbanzo
15 g almidón de yuca
5 g linaza molida
3 g psyllium
2 g goma xantana
100 g huevo (2 unidades)
10 g aceite de oliva
2 g sal
10 g agua aproximadamente



PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes secos.
2. Incorporar los huevos, aceite y agua.
3. Mezclar hasta obtener una masa uniforme.
4. Amasar durante 5 minutos.
5. Dejar reposar durante 30 minutos.
6. Laminar hasta obtener un grosor aproximado de 1,5 mm.
7. Cortar rectángulos del tamaño deseado o cortarle en tiras para pasta.
8. Cocinar 3 Minutos.
9. Enfriar en agua fría.
10. Escurrir y utilizar para el montaje de la lasaña o pasta



GLOSARIO

Al dente:

Punto de cocción ideal de la pasta en el que permanece firme al morderla.

Almidón de yuca:

Ingrediente obtenido de la raíz de la yuca que aporta elasticidad y suavidad a las masas sin gluten.

Amaranto:

Pseudocereal libre de gluten, rico en proteínas, fibra y minerales.

Amaranto inflado:

Grano de amaranto expandido mediante calor, utilizado para aportar textura crujiente.

Amasar:

Proceso de trabajar una masa para integrar correctamente sus ingredientes y desarrollar una textura uniforme.

Ajonjolí:

Semilla conocida también como sésamo, utilizada por su sabor y valor nutricional.

Bizcotela:

Galleta ligera y esponjosa empleada principalmente en postres como el tiramisú.

Boloñesa:

Salsa tradicional italiana elaborada con carne, tomate y vegetales cocidos lentamente.

Calabacín (zucchini):

Hortaliza de sabor suave utilizada en rellenos, salteados y diversas preparaciones culinarias.

Caramelizar:

Proceso mediante el cual los azúcares adquieren color dorado y sabor más intenso por efecto del calor.

Cohesión:

Capacidad de una masa para mantenerse unida sin desmoronarse.

Col chino:

Vegetal de hojas tiernas utilizado frecuentemente en la cocina asiática.

Compactar:

Presionar una mezcla para que quede firme y uniforme.

Crema de mascarpone:

Preparación elaborada con queso mascarpone, característica del tiramisú.

Desmechar:

Separar la carne cocida en fibras finas utilizando las manos o utensilios.

Dispersión homogénea:

Mezcla uniforme donde los ingredientes se distribuyen de manera equilibrada.

Empanizar:

Cubrir un alimento con harina, huevo y otro ingrediente para crear una capa protectora antes de freír o hornear.

Escurrir:

Eliminar el exceso de líquido de un alimento.

Espumar:

Incorporar aire a una mezcla mediante el batido para aumentar su volumen.

Espolvorear:

Distribuir pequeñas cantidades de un ingrediente en forma de polvo sobre una preparación.

Fermentar:

Proceso biológico en el que las levaduras producen gases que ayudan al crecimiento de las masas.

Film plástico:

Lámina transparente utilizada para cubrir alimentos y evitar la pérdida de humedad.

Fondo de carne:

Caldo concentrado obtenido mediante la cocción prolongada de huesos, carne y vegetales.

Fondo de vegetales:

Caldo elaborado con vegetales utilizado como base para salsas y otras preparaciones.

Frosting:

Cobertura dulce y cremosa utilizada para decorar tortas y pasteles.

Ganache:

Mezcla de chocolate y crema de leche utilizada como relleno o cobertura.

Gluten:

Proteína presente en cereales como trigo, cebada y centeno que proporciona elasticidad a las masas.

Goma xantana:

Aditivo alimentario utilizado para mejorar la textura, estabilidad y elasticidad de productos sin gluten.

Gyoza:

Empanadilla de origen asiático rellena de carne, vegetales o mariscos.

Harina de almendra:

Harina obtenida de almendras molidas utilizada en panadería y repostería sin gluten.

Harina de chocho:

Harina producida a partir del chocho, rica en proteínas y fibra.

Harina de garbanzo:

Harina elaborada con garbanzos secos molidos.

Harina de quinua:

Harina obtenida de granos de quinua molidos.

Hidratar:

Añadir agua o líquido a un ingrediente seco para devolverle humedad.

Infusión:

Proceso de extracción de sabores y aromas mediante la inmersión de ingredientes en líquido caliente.

Jarabe:

Preparación líquida elaborada principalmente con azúcar y agua.

Laminar:

Extender una masa hasta obtener el grosor deseado.

Levadura seca instantánea:

Agente fermentador utilizado para aumentar el volumen de panes y masas.

Linaza:

Semilla rica en fibra que ayuda a mejorar la textura de preparaciones sin gluten.

Maicena:

Almidón extraído del maíz utilizado como espesante.

Manga pastelera:

Utensilio utilizado para dar forma o decorar preparaciones de repostería.

Marinar:

Proceso de sumergir alimentos en líquidos condimentados para potenciar su sabor.

Mascarpone:

Queso italiano de textura cremosa empleado en postres.

Microbrotes:

Plántulas jóvenes utilizadas como decoración y complemento nutricional.

Montaje:

Proceso de organización final de los alimentos en el plato antes de servir.

Montar con mantequilla:

Técnica culinaria que consiste en incorporar mantequilla fría al final de una salsa para darle brillo y suavidad.

Movimientos envolventes:

Técnica de mezclado suave que evita la pérdida de aire incorporado en una preparación.

Napar:

Cubrir parcial o totalmente un alimento con salsa.

Nibs de cacao:

Fragmentos de granos de cacao tostados.

Nuez moscada:

Especia aromática utilizada en preparaciones dulces y saladas.

Pecorino Romano:

Queso italiano elaborado con leche de oveja.

Pincelar:

Aplicar líquidos sobre una preparación utilizando una brocha o pincel de cocina.

Psyllium:

Fibra natural utilizada en panadería sin gluten para mejorar la elasticidad y estructura de las masas.

Reducir:

Disminuir el volumen de un líquido mediante evaporación para concentrar sabores.

Reposo:

Tiempo durante el cual una preparación descansa para mejorar sus características.

Rúcula:

Hortaliza de hojas verdes con sabor ligeramente picante.

Sal ahumada:

Sal que ha sido expuesta al humo para aportar aroma y sabor característicos.

Sellar:

Dorar rápidamente un alimento para conservar jugos y mejorar su sabor.

Shiitake:

Hongo asiático muy apreciado por su intenso sabor.

Sofreír:

Cocinar ingredientes en poca grasa a temperatura moderada.

Tamizar:

Pasar ingredientes secos por un colador fino para eliminar grumos.

Textura arenosa:

Consistencia similar a la arena húmeda que suele obtenerse al mezclar harina con grasa.

Uvilla:

Fruta andina de sabor agri dulce utilizada en postres y salsas.

Vinagreta:

Mezcla de aceite, vinagre y condimentos utilizada para aderezar ensaladas.

Vino blanco seco:

Vino con bajo contenido de azúcar utilizado para aportar aroma y sabor en preparaciones culinarias.

Yema de huevo:

Parte amarilla del huevo rica en grasas y nutrientes que aporta cremosidad y color.



El Arte de Cocinar Sin Gluten reúne una selección de recetas que fueron elaboradas con harinas alternativas e ingredientes cuidadosamente seleccionados. A través de entradas, platos principales y postres, este recetario muestra que la cocina sin gluten puede ser nutritiva, inclusiva y llena de sabor.

Cada preparación ha sido diseñada con criterios gastronómicos y técnicos que permiten explorar nuevas posibilidades culinarias sin renunciar a la calidad, textura y presentación.

"La cocina sin gluten es un acto de creatividad, innovación y bienestar".

María Fernanda
Guambo
PUCE Ibarra,
2026

AGRADECIMIENTOS

Este libro de recetas fue posible gracias a la ayuda y cooperación de muchas personas que participaron a lo largo de la investigación y validación de los platos. Un especial agradecimiento a cada uno de los entrevistados y participantes por su tiempo, conocimientos y visiones, que enriquecieron esta propuesta gastronómica. De igual forma se agradece la colaboración de los docentes y de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra por incentivar a la investigación y a la innovación culinaria



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

Sede
Ibarra



Autora: María Fernanda Guambo

Tutor: Juan Carlos Echeverría

Carrera: Gastronomía

Año

2026

6.6 Resultados de la Validación de la propuesta

La propuesta culinaria: *“Comida sin Gluten: Diseño y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”* se validó el 08 de junio de 2026 en los talleres gastronómicos de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra. La actividad tuvo como propósito evaluar la presentación, calidad sensorial y aceptación de las preparaciones que consistieron en 4 entradas, 4 platos principales y 4 postres, las cuales formaran parte del recetario “El arte de la cocina sen gluten”. Posterior a ello, los evaluadores harán la degustación para verificar la viabilidad y aceptación de los platos, con el fin de ser incorporados en el documento final.

Para comenzar el proceso, se procedió a planificar y organizar las preparaciones, se elaboraron los esquemas iniciales y las fichas técnicas, así como, se eligieron las materias en función de las recetas a preparar. Posterior a ello, se procedió a definir los métodos y técnicas más apropiados para la elaboración de cada plato.

Acto seguido, se comenzó a preparar cuidadosamente cada receta, aplicando profesionalmente técnicas culinarias y tomando en consideración las recomendaciones de los entrevistados. El panel de expertos validadores que cumplieron la función de jueces estuvo a cargo del Chef Docente Investigador Gonzalo Rubio, la Mgs. Lorena Arellano y el Lic. Juan Carlos Andrade. Cada uno degustó las preparaciones y contó con una ficha de degustación para evaluar el color, aroma, textura, sabor, presentación y grado de aceptación general.

Durante la jornada se presentaron doce preparaciones distribuidas en tres categorías: entradas, platos principales y postres. En la categoría de entradas se degustaron las croquetas de setas con salsa de parmesano, trilogía de empanadas, crepe de garbanzo y gyozas. Los platos principales estuvieron conformados por hamburguesa artesanal sin gluten, lasaña sin gluten, pasta carbonara sin gluten y cordon bleu. Finalmente, los postres incluyeron brownie sin gluten y las demás preparaciones contempladas dentro de la propuesta gastronómica.

Los resultados obtenidos evidenciaron una alta aceptación general en la mayoría de las preparaciones. Los evaluadores destacaron principalmente el sabor, la creatividad en el uso de harinas alternativas, la presentación de los platos y la capacidad de las recetas para mantener características sensoriales similares a las preparaciones tradicionales elaboradas con gluten.

Entre las principales observaciones y/o sugerencias realizadas se especificaron aspectos puntuales relacionadas con pequeños ajustes en acidez, textura, cocción y presentación de ciertas preparaciones. Estas recomendaciones serán tomadas en consideración para perfeccionar las recetas finales incluidas en el recetario gastronómico.

De manera general, la validación permitió comprobar que las preparaciones desarrolladas poseen viabilidad gastronómica, aceptación sensorial favorable y potencial de aplicación tanto para personas que requieren una alimentación libre de gluten como para consumidores interesados en alternativas culinarias innovadoras y saludables.

6.7 Evidencias del proceso de validación

A continuación, se presentan algunas evidencias en formato de fotografías que permiten dejar constancia de todo el proceso de elaboración de los platillos libre de gluten.

Figura 28

Proceso de preparación recetas sin gluten



Figura 29

Panel de expertos en gastronomía

**Figura 30**

Evaluación de las Entradas Trilogía de empanadas



Figura 31

Degustación de la Hamburguesa artesanal sin gluten

**Figura 32**

Presentación final del Cordon Bleu de Pollo



Figura 33

Degustación de la Lasaña sin Gluten

**Figura 34**

Presentación de los Postres



Figura 35*Cheesecake de Uvilla***Figura 36***Degustación de los postres*

Figura 37

Explicación de técnicas y procedimientos

**Figura 38**

Evaluación Final

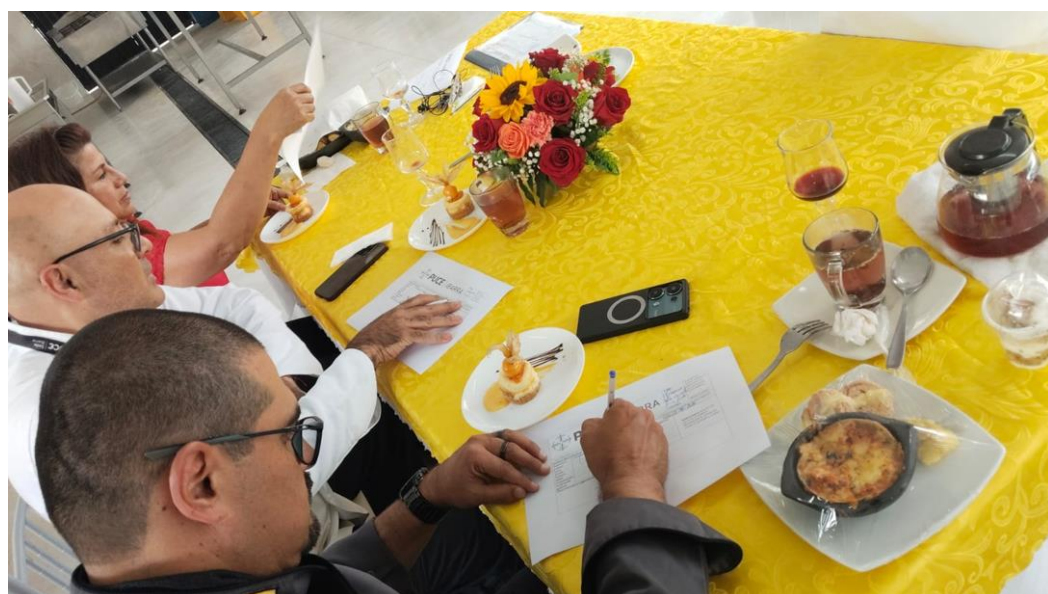


Figura 39*Cierre de la degustación*

6.8 Conclusiones del proceso de validación

- El proceso de validación se llevó a cabo conforme a lo planeado, teniendo como escenario los talleres gastronómicos de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra.
- Para realizar esta parte del trabajo de investigación se hizo inicialmente los bocetos de cada platillo, las fichas de observación y degustación, no obstante, previamente ya se habían seleccionado los ingredientes y las materias primas, permitiendo la ejecución ordenada y profesional de las 12 preparaciones, garantizando el sabor y la presentación adecuada.
- Por otra parte, es importante señalar que el panel de expertos aportó al proceso de evaluación recomendaciones y criterios sobre color, aroma, textura, sabor, presentación y aceptación general.
- La degustación de los cuatro platos de entrada, principales y postres tuvo gran aceptación del panel evaluador, los comentarios y/o observaciones en las fichas de degustación así lo demostraron.
- Las recetas elaboradas lograron mantener características sensoriales similares a las versiones tradicionales con gluten, pese a algunas observaciones realizadas por los expertos.
- Las propuestas gastronómicas sin gluten tuvieron una viabilidad positiva por parte de los expertos, aunque se deben realizar algunos ajustes en presentación y uso de harinas alternativas.

7. CONCLUSIONES. -

- La recopilación y análisis de información técnica y bibliográfica permitieron identificar diversas harinas alternativas libres de gluten, como chocho, garbanzo, quinua, linaza y avena, las cuales presentan un importante aporte nutricional y constituyen materias primas viables para la elaboración de preparaciones gastronómicas.
- Los resultados obtenidos evidenciaron que existe interés por parte de la población hacia la alimentación libre de gluten; sin embargo, persiste un conocimiento limitado sobre sus características, beneficios y aplicaciones dentro de la gastronomía.
- La propuesta gastronómica desarrollada permitió elaborar doce preparaciones sin gluten, distribuidas en entradas, platos principales y postres, aplicando técnicas culinarias adecuadas que favorecieron la aceptación sensorial de los productos elaborados.
- Las entrevistas realizadas a expertos permitieron determinar que uno de los principales desafíos en la elaboración de alimentos sin gluten es mantener características como textura, sabor y consistencia similares a las preparaciones tradicionales, aspecto que requiere conocimiento técnico sobre el uso y combinación de harinas alternativas.
- La validación de la propuesta mediante degustación evidenció una aceptación favorable de las preparaciones por parte de los evaluadores, quienes destacaron la calidad sensorial, presentación y potencial gastronómico de las recetas incluidas en el recetario.
- La investigación demostró la viabilidad de desarrollar un recetario gastronómico libre de gluten utilizando productos locales y harinas alternativas, constituyéndose en una propuesta innovadora que amplía las opciones culinarias disponibles para la comunidad en general y para personas que buscan alternativas alimenticias diferentes.

8. RECOMENDACIONES. -

- La difusión de información sobre alimentación libre de gluten debe fortalecerse mediante actividades educativas, talleres y material informativo que permitan ampliar el conocimiento de la población sobre sus características, beneficios y aplicaciones gastronómicas.
- La incorporación de harinas alternativas como chocho, quinua, garbanzo, linaza y amaranto en la elaboración de preparaciones gastronómicas constituye una alternativa viable para diversificar la oferta alimentaria y aprovechar materias primas de alto valor nutricional.
- La formación técnica de estudiantes, profesionales y emprendedores gastronómicos en el uso, combinación y funcionalidad de harinas libres de gluten contribuirá al desarrollo de productos con mejores características sensoriales y nutricionales.
- La creación de nuevas propuestas gastronómicas sin gluten permitirá ampliar las opciones disponibles para los consumidores, favoreciendo la innovación culinaria y la inclusión de alternativas alimentarias en establecimientos gastronómicos.
- La aplicación de procesos de validación sensorial en futuras propuestas gastronómicas facilitará la mejora continua de las preparaciones, garantizando mayores niveles de aceptación por parte de los consumidores.
- El aprovechamiento de productos locales y regionales en la elaboración de preparaciones libres de gluten favorecerá el desarrollo de propuestas gastronómicas sostenibles, innovadoras y con identidad territorial.

Línea futura de investigación

El desarrollo de futuras investigaciones podría orientarse hacia la evaluación nutricional, microbiológica y de vida útil de preparaciones libres de gluten elaboradas con materias primas locales, así como al análisis de su aceptación por parte de diferentes segmentos de consumidores y su potencial de comercialización en establecimientos gastronómicos de la provincia de Imbabura.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. -

- Arauz, A., Jiménez, V., & Rodríguez, J. (19 de mayo de 2023). Obtenido de *Elaboración de galletas gluten free con adición de inulina y semillas de cáñamo como reemplazo de azúcar y grasa.*:
<https://repositorio.usfq.edu.ec/jspui/bitstream/23000/12720/1/206051-211077-206853.pdf>
- Arriaga, N., Rodríguez, B., Ariza, J., & Ramírez, E. (2024). *Alternativas nutricionales y beneficios a la salud: harinas de trigo (Triticum) y avena (Avena sativa L.) en contraste con polvos de chapulín (Sphenarium purpurascens) y huitlacoche (Ustilago maydis).* *South Florida Journal of Development*, 5(12), 1-18. Obtenido de <https://ojs.southfloridapublishing.com/ojs/index.php/jdev/article/view/4825>
- Berrezueta Segarra, E. X., & Solís Arreaga, D. L. (2022). *Recetario de 15 recetas de repostería libre de gluten utilizando harina de lenteja, garbanzo, linaza y chocho* [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca.
<https://dspacetest.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/39999>
- Beyond Celiac. (febrero de 2023). *¿QUÉ ES EL GLUTEN?* (R. Crespo, Trad.). Inglaterra. Obtenido de https://www.beyondceliac.org/wp-content/uploads/2023/03/Q_es_gluten_links.pdf
- Calle, J. (2022). *DIETA SIN GLUTEN: EXPECTATIVA Y REALIDAD.* *Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 32(2), 60-62. Obtenido de <https://revcitecal.iiia.edu.cu/revista/index.php/RCTA/es/article/view/384/321>
- Chuquín, L., & Cuascota, J. (2023). <https://repositorio.utn.edu.ec/>. Obtenido de *USO DE HARINAS ALTERNATIVAS EN LA ELABORACIÓN DE POSTRES DE LA SIERRA ECUATORINA LIBRES DE GLUTEN:*
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14341/2/02%20LGAS%20076%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Cifuentes, K. (agosto de 2024). <https://repositorio.puce.edu.ec>. Obtenido de *ELABORACIÓN DE TRES POSTRES SALUDABLES HECHOS A BASE DE HARINA DE AVENA – REDUCCIÓN DE AZÚCARES Y GRASAS:*
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/fdd6c974-b15f-4c1d-8f9a-a18b7a5e423a/content>
- Constitución de la República del Ecuador . (2008). *CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR 2008.* Quito, Ecuador. Obtenido de https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Córdova, A., Castillo, D., & Reyes, M. (2022). <https://repositorio.usfq.edu.ec/>. Obtenido de *Estudio de la adición de harina de maíz morado germinado en galletas libres de gluten:* <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/11718/1/200359-200893-200079.pdf>
- Culetu, A., Susman, I., Duta, D., & Belc, N. (2021). *Nutritional and Functional Properties of Gluten-Free Flours.* *Applied Sciences*, 11, 1-20. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2076-3417/11/14/6283>

- Fuentes, T. (agosto de 2024). <https://repositorio.puce.edu.ec/>. Obtenido de *OFERTA DE GASTRONOMÍA SIN GLUTEN EN LA CAFETERÍA VINTAGE DEL CANTÓN COTACACHI*:
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3d49980e-1084-4031-a6e4-1eaedf1d388e/content>
- Galicia, T., Trejo, V., Ramírez-Wong, B., Estrada, I., Portillo, B., & Soto, C. (2024). *Evaluación fisicoquímica y sensorial de un pan libre de gluten a base de pseudocereales y subproducto de la agroindustria*. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-16. Obtenido de
<https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1172/672>
- Guevara, S. (octubre de 2024). <https://repositorio.puce.edu.ec/>. Obtenido de *BARRAS NUTRITIVAS CON GRANOS ANDINOS DEL ECUADOR*:
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5e355aba-8850-4902-8da6-714237df96e3/content>
- Gutiérrez, D., & Arteaga, C. (2024). *Tendencias y Avances en Productos sin Gluten*. *Health Leadership and Quality of Life*, 3, 1-15. Obtenido de
<https://hl.ageditor.ar/index.php/hl/article/view/435> *HARINAS ALTERNATIVAS EN LA ELABORACIÓN DE POSTRES DE LA SIERRA ECUATORINA LIBRES DE GLUTEN*:
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14341/2/02%20LGAS%20076%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Hossain, A., Abedin, M., Mohammad, A., Abdus, M., & Farzana, T. (2023). Physicochemical and structural impact of CMC-hydrocolloids on the development of gluten-free foxtail millet biscuits. *ScienceDirect*, 9, 1-11. Obtenido de
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10300211/pdf/main.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos INE. (2010). *Resultados del Censo 2010 de Población y Vivienda en el Ecuador*. Obtenido de
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manualateral/Resultados-provinciales/imbabura.pdf>
- Lanchimba, N. (2021). <https://repositorio.utn.edu.ec/>. Obtenido de *ELABORACIÓN DE PRODUCTOS DE REPOSTERÍA BAJOS EN GLUTEN PARA LA IMPLEMENTACIÓN EN CENTROS EDUCATIVOS RURALES*:
<https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11908/2/02%20LGAS%20059%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Lavriša, Ž., Hribar, M., Kušar, A., Žmitek, K., & Pravst, I. (2020). *Nutritional Composition of Gluten-Free Labelled Foods in the Slovenian Food Supply*. *Public Health*, 17. Obtenido de
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7664664/pdf/ijerph-17-08239.pdf>
- Ley Orgánica de Salud. (2006). *Ley Orgánica de Salud*. Quito, Ecuador. Obtenido de
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- Marzano, G., Suárez, A., Moncayo, P., Toledo, L., Almeida, V., & García, G. (2022). <https://dspace.udla.edu.ec/>. Obtenido de *Evaluación de la aceptabilidad de un pan de harina de quinoa libre de gluten con adición de proteína de suero de leche*:
<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/14363/1/UDLA-EC-TMACSA-2022-03.pdf>

- Ministerio de Industrias y Productividad Subsecretaría de la Calidad. (2013). *REGLAMENTO TÉCNICO ECUATORIANO RTE INEN 075 (1R) "ALIMENTOS PARA REGÍMENES ESPECIALES"*. Quito, Ecuador. Obtenido de <https://www.normalizacion.gob.ec/buzon/reglamentos/RTE-075-1R.pdf>
- Musiienko, D., Kourimska, L., & Chrpová, D. (2025). *Comparison of sensory quality perceptions of gluten-free cookies evaluated by celiac and non-celiac people*. *Frontiers*, 1-10. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12673662/pdf/fnut-12-1683571.pdf>
- Pourmohammadi, K., Abedi, E., & Seyed Mohammad Bagher Hashem. (2023). *Gliadin and glutenin genomes and their effects on the technological aspect of wheat-based products*. *Elsevier*, 7, 1-13. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10643115/pdf/main.pdf>
- Reglamento de Buenas Prácticas para Alimentos Procesados BPM. (2006). *REGLAMENTO DE BUENAS PRACTICAS PARA ALIMENTOS PROCESADOS*. Quito, Ecuador: Lexus. Obtenido de <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/REGLAMENTO-DE-BUENAS-PRACTICAS-PARA-ALIMENTOS-PROCESADOS.pdf>
- Reglamento Sanitario de Etiquetado de Alimentos Procesados para el Consumo Humano. (2014). *REGLAMENTO SANITARIO DE ETIQUETADO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA EL CONSUMO HUMANO*. Quito, Ecuador. Obtenido de <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/08/REGLAMENTO-SANITARIO-DE-ETIQUETADO-DE-ALIMENTOS-PROCESADOS-PARA-EL-CONSUMO-HUMANO-junio-2014.pdf>
- Reglamento Técnico Ecuatoriano. (2013). *REGLAMENTO TÉCNICO ECUATORIANO RTE INEN 075 (1R) "ALIMENTOS PARA REGÍMENES ESPECIALES"*. Quito, Ecuador. Obtenido de <https://www.normalizacion.gob.ec/buzon/reglamentos/RTE-075-1R.pdf>
- Sada, J. (2020). *La receta de cocina como artefacto de diseño*. *Economía Creativa*(14), 10-37. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5475/547567705002/547567705002.pdf>
- Taşkın, B., & Savlak, N. (2021). Public awareness, knowledge and sensitivity towards celiac disease and gluten-free diet is insufficient: A survey from Turkey. *Food Science and Technology*, 41(1), 218–224. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/cta/a/G76SxZKKrY3HS9KKmNfWQJK/?format=pdf&lang=en>
- Urade, R., Sato, N., & Sugiyama, M. (2018). *Gliadins from wheat grain: an overview, from primary structure to nanostructures of aggregates*. *Biophysical Reviews*, 10, 435-443. Obtenido de https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5899726/pdf/12551_2017_Article_367.pdf
- Utarova, N., Kakimov, M., Gajdzik, B., Wolniak, R., Nurtayeva, A., Yeraliyeva, S., & Bembenek, M. (2024). *Development of Gluten-Free Bread Production Technology with Enhanced Nutritional Value in the Context of Kazakhstan*. *Foods*, 13(271), 2-20. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2304-8158/13/2/271>

Williams, P., Harris, L., & Odom, M. (2022). *Celiac Disease: Common Questions and Answers*. *American Academy of Family Physicians*, 106(1), 36-43. Obtenido de <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2022/0700/celiac-disease.pdf>

10. ANEXOS.

Anexo 1 Cuestionario



Cuestionario estructurado

Tema: Comida sin gluten: diseño y aplicación en una propuesta gastronómica

Dirigido a: Población general de la provincia de Imbabura

Objetivo: Recopilar información sobre el conocimiento, percepción, aceptación y viabilidad de propuestas gastronómicas libres de gluten.

Basado en los objetivos, variables y preguntas de investigación del documento adjunto.

Edad

18–25 años

26–35 años

36–45 años

46–55 años

Más de 55 años

Género

Masculino

Femenino

Otro

Prefiero no responder

Nivel de instrucción

Primaria

Secundaria

Técnico/Tecnológico

Universitario

Posgrado

¿Presenta alguna restricción alimentaria relacionada con el gluten?

Sí

No

En caso de responder “Sí”, indique cuál:

Enfermedad celíaca
Sensibilidad al gluten
Intolerancia alimentaria
Preferencia personal
Otra

¿Ha escuchado hablar sobre los alimentos libres de gluten?

Sí
No

¿Considera que posee conocimientos sobre alimentación sin gluten?

Mucho
Moderado
Poco
Ninguno

¿Cuál considera que es la principal razón para consumir alimentos sin gluten?

Salud
Enfermedad celíaca
Moda o tendencia
Recomendación médica
Preferencia alimentaria

¿Considera que los alimentos sin gluten son más saludables que los convencionales?

Sí
No
Tal vez

¿Con qué frecuencia consume alimentos libres de gluten?

Siempre
Frecuentemente
Ocasionalmente
Nunca

¿Dónde consume con mayor frecuencia alimentos sin gluten?

Restaurantes
Cafeterías
Hogar
Panaderías
Ferias gastronómicas
No aplica

¿Qué tipo de ENTRADAS sin gluten le resultan más atractivas?

a) Empanadas
b) Crepes
c) Tartaletas
d) Quiche

¿Qué tipo de PLATOS PRINCIPALES sin gluten preferiría?

a) Hamburguesa

- b) Tallarines
- c) Apanados
- d) Canelones

¿Qué tipo de POSTRES sin gluten preferiría?

- a) Cheesecake
- b) Pay
- c) Brownie
- d) Galletas
- e) Tortas

¿Ha tenido una experiencia negativa con alimentos sin gluten?

Sí
No

Si respondió “Sí”, ¿qué aspecto fue el principal inconveniente?

Sabor desagradable
Textura seca
Precio elevado
Poca variedad
Mala presentación

Instrucción: Marque su nivel de acuerdo.

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
17. Los alimentos sin gluten pueden ser	☐	☐	☐	☐	☐

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
igual de sabrosos que los tradicionales					
18. Existe poca oferta de comida sin gluten en Imbabura	☐	☐	☐	☐	☐
19. Consumir alimentos sin gluten mejora la salud	☐	☐	☐	☐	☐
20. Los productos sin gluten suelen ser costosos	☐	☐	☐	☐	☐
21. Me gustaría encontrar más opciones gastronómicas sin gluten en restaurantes	☐	☐	☐	☐	☐
22. Consumiría platos sin gluten, aunque no tenga restricciones médicas	☐	☐	☐	☐	☐
23. Las harinas alternativas mejoran el valor nutricional de los alimentos	☐	☐	☐	☐	☐

Ítem	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
24. La apariencia influye en mi decisión de consumir alimentos sin gluten	☐	☐	☐	☐	☐

¿Estaría dispuesto/a a probar una propuesta gastronómica libre de gluten elaborada con productos locales?

Sí
No
Tal vez

¿Cuánto estaría dispuesto/a a pagar por un plato sin gluten?

Igual que un plato convencional
Un poco más
Mucho más
Menos que un plato convencional

¿Considera viable la implementación de un recetario gastronómico libre de gluten en Imbabura?

Sí
No
Tal vez Aprobado

**JUAN CARLOS
ECHEVERRIA ALMEIDA**

Firmado digitalmente por JUAN CARLOS ECHEVERRIA ALMEIDA Fecha: 2026.05.29
09:28:06 -05'00'

Anexo 2 Guion de Entrevista



Tema:

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA

Guion de entrevista semiestructurada

Dirigido a: chefs, emprendedores de alimentos sin gluten y nutricionista.

Objetivo: Obtener información especializada sobre la viabilidad, elaboración, aceptación y aporte nutricional de propuestas gastronómicas libres de gluten.

Nombre:

Profesión/ocupación:

Lugar de trabajo o emprendimiento:

Años de experiencia:

Desde su experiencia profesional, ¿cómo percibe actualmente la demanda de alimentos sin gluten?

¿Considera que existe suficiente oferta gastronómica libre de gluten en la provincia de Imbabura?

¿Por qué?

¿Qué desafíos identifica en la elaboración de preparaciones sin gluten?

¿Qué ingredientes o harinas alternativas considera más adecuadas para reemplazar el gluten?

¿Cuáles son las principales dificultades para mantener sabor, textura y presentación en productos sin gluten?

¿Qué técnicas culinarias recomienda para mejorar la calidad de las preparaciones sin gluten?

Desde su experiencia, ¿qué tipo de platos tienen mayor aceptación entre los consumidores?

¿Qué importancia tiene la innovación gastronómica en el desarrollo de propuestas sin gluten?

¿Qué beneficios nutricionales considera que aportan las harinas alternativas como quinua, chocho o linaza?

¿Qué riesgos nutricionales pueden presentarse en una dieta sin gluten mal planificada?

¿Considera que la población tiene suficiente información sobre alimentación libre de gluten?

¿Qué recomendaciones daría para diseñar un menú equilibrado y saludable sin gluten?

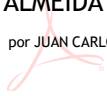
¿Qué factores influyen en la aceptación del consumidor hacia estos productos?

Desde su perspectiva, ¿qué aporte podría generar un recetario gastronómico sin gluten para la comunidad?

¿Desea agregar algún comentario o recomendación relacionada con la investigación?

Aprobado por
JUAN CARLOS
ECHEVERRIA ALMEIDA

Firmado digitalmente por JUAN CARLOS ECHEVERRIA ALMEIDA
Fecha: 2026.05.29
09:21:21 -0500



Anexo 3 Transcripción de las entrevistas

Emprendedor 1

(0:04) Ya, ahorita creo que ya está firmando, entonces, muy buenas noches, disculpe, yo me llamo María (0:10) Fernanda, le estoy haciendo la entrevista para el tema de comidas sin gluten, diseño y aplicación en (0:16) una propuesta gastronómica. Esto, quisiera saber el nombre de la persona en la que llevo la (0:24) ocupación, el lugar de emprendimiento y sus años de experiencia trabajando. Soy Nelly Loachamín, (0:32) mi emprendimiento se llama Prana Energía Vital.

Estoy entre Tumbaco y Cotacache. En esto llevo (0:42) ya cerca de 10 años, más o menos. Ya, muchísimas gracias.

Ahorita, por el momento, le voy a hacer (0:50) 15 preguntas, las cuales son en base al tema de manera general.

Pregunta 1

Primera pregunta, desde su (0:59) experiencia profesional, ¿cómo percibe actualmente la demanda de alimentos sin gluten? Es bastante (1:06) grande, debido básicamente a la serie de complicaciones que existe con el consumo del gluten (1:15) y todo el cambio que ha tenido el trigo, la mutación genética que tiene el trigo actualmente. (1:24) Ok,

Pregunta 2

segunda pregunta, ¿considera que existe suficiente oferta gastronómica libre de gluten (1:31) en la provincia de Imbabura y la razón del por qué? En Imbabura no.

Uno creo que puede ser costos, (1:43) sí, básicamente porque todo lo sin gluten es mucho más caro. Lo otro también es por una desinformación (1:51) de la gente, incredulidad, perdón, sobre los beneficios que tiene el comer sin gluten también. (2:00) Ya, muchas gracias.

Pregunta 3

La tercera pregunta, ¿qué desafíos identifica en la elaboración de (2:06) preparaciones sin gluten? Son varios. El primero que es que sea agradable. Nunca se va a parecer (2:18) al pan normal, común, diríamos, y por lo general tiene un sabor totalmente diferente.

Entonces, (2:25) el desafío principal creo yo que es lograr un sabor agradable. Lo otro es poder ofrecer varias (2:34) alternativas, que no solamente sea pan, que sea pastelería, que sea la elaboración de masas, (2:41) de fideos, o sea, todo lo que se puede hacer con la harina de trigo, pero se puede hacer sin gluten. (2:49) Ese es el desafío, pero hacerlo con una textura linda a los ojos y al gusto.

Entonces, agradable. (2:57)

Pregunta 4 y 5

En eso le hacemos también la pregunta cuatro, que sería ¿qué ingredientes o harinas alternativas (3:03) considera más adecuadas para reemplazar el gluten y cuáles son las principales

dificultades para mantener sabor, textura y presentación en productos sin gluten?? Bueno, hay una serie. A ver, para reemplazar el (3:11) gluten tenemos, son dos cosas diferentes.

La una es el uso de harinas, que vienen a fortificar y a (3:23) tener unos productos mucho más alimenticios, y para reemplazar el gluten solamente tenemos lo (3:33) que es el psyllium, y con una manera adecuada el almidón de yuca, que se le hace como un chicle. (3:44) Eso es el reemplazo del gluten, porque el gluten es lo que lo que aglutina, la elasticidad que le (3:51) da a los productos. Si nos vamos por el uso de harinas que podrían servir para elaborar productos (3:58) sin gluten, ahí tenemos varias.

Tenemos garbanzo, tienes harina de arroz, de yuca, almidón de papa, (4:08) almidón de maíz, tienes frejo, larveja, lentejas, o sea, una variedad. Muchas gracias. En eso sería (4:21) entonces como el almidón de yuca más o menos para, en combinación de las harinas alternativas, sería (4:26) como algo que reemplazaría el gluten.

Sí, según cómo se lo prepare, o sea, si tú coges y pones (4:35) solamente el almidón de yuca así nada más, no cumple ninguna función aglutinante. Si tú le (4:42) cocinas al almidón de yuca y le dejas así como que vas a hacer en grudo y después le mueves y (4:49) adquiere una textura chiclosa, ahí cumple la función como el gluten, pero así no. Ya, muchas (4:59) gracias.

Pregunta 6

Disculpe, entonces, la pregunta número 6. ¿Qué técnicas culinarias recomienda para mejorar (5:06) la calidad de las preparaciones sin gluten? A ver, como técnicas para mejorar es lograr un nivel, (5:19) un balance adecuado entre la mezcla de almidones y harinas que fortifiquen un producto. Sí, con el (5:28) uso de, adecuado también de lo que permite que los productos sin gluten sean más sólidos y no (5:39) se deshagan. Ahí también me olvidé de decirte que también tenemos la goma xanta, que esa también le (5:45) da algo de chiclosidad.

Pregunta 7

Muchísimas gracias. Número 7. Desde su experiencia, ¿qué tipo de platos tiene (5:55) mayor aceptación entre los consumidores? Por lo menos desde mi experiencia, los pasteles, (6:07) todo lo que es repostería. Se podría decir que los postres son, o sea, las cosas más dulces son (6:15) los que más tienen aceptación.

Sí, el pan tiene un sabor diferente, un poquito raro, y la gente (6:21) prefiere como que el pan normal, como ellos le dicen, ¿no? Porque así es diferente el sabor. (6:31) Eso, entonces, más o menos tendría que ver la aceptación de las personas, digamos, si hago un pan, (6:37) más bien. Sí, el asunto es que, a ver, los sin gluten, depende el público, ¿cierto? Si es una (6:48) persona celíaca, con intolerancia, ellos van a buscar el pan, van a buscar todo lo que sea sin (6:57) gluten.

Inclusive te van a leer si es que un embutido no tiene gluten, porque tienes gluten (7:02) en todo, ¿sí? Entonces, los que realmente lo hacen por una cuestión de salud, por inflamaciones (7:10) intestinales, porque el médico les dijo, porque hay gente que se está recuperando de cáncer y cosas (7:15) así, ellos buscan que realmente sea algo sin gluten. Pero hay otras personas que lo hacen más (7:23) bien porque han oído que el gluten es malo, que el gluten no es bueno. Entonces, ahí tienes un (7:29) público que más bien es, si es que me gusta, me cojo. Sí. Entonces, hay que diferenciar bien eso. (7:39) Muchísimas gracias.

Pregunta 8

A ver, la pregunta ocho, ¿qué sería? ¿Qué importancia tenía la innovación (7:44) gastronómica en lo que es la propuesta de desarrollo sin gluten? Primero es, a ver, (7:54) lo que a mí me pasa con mi esposo, ¿no? Antes de que yo aprenda a hacer cosas sin gluten, íbamos y (8:01) en todo lado te ofrecen cosas con gluten. Entonces, él siempre terminaba con alergias. Entonces, la (8:06) innovación es que en un lugar exista esta flexibilidad, esta empatía para el que no (8:14) tiene gluten, que le den una alternativa interesante, ¿sí? Que uno sepa que puede (8:20) ir a cualquier lugar y uno puede comer rico, ¿sí? Entonces, eso es lo uno.

Lo otro es, (8:29) tenemos también la variedad que se puede hacer de platos sin gluten, que de recetas, (8:35) de diferentes, de sal de dulce y un montón de cosas, que permita a la gente saber que puede (8:43) comer sin ninguna preocupación. La otra, también hay que tener mucho cuidado con la gente celíaca, (8:52) porque puede haber contaminación cruzada. Entonces, en ese punto, no sé si es que un (8:58) restaurante te puede garantizar que no exista contaminación cruzada, ¿sí? Entonces, eso es (9:06) también algo así bastante delicado, sobre todo para personas celíacas, ¿no? En eso sí tiene razón, (9:13) porque si es que un restaurante no cumple sus funciones e incluso mezcla lo que son las (9:19) cuestiones de las cucharas, le puede causar una gran gravedad sin saber.

Pregunta 9

Sí. Muchas gracias. A ver, (9:28) la pregunta nueve.

¿Qué beneficios nutricionales considera que aportan las harinas alternativas? (9:37) Bueno, a ver, el trigo es más almidón, ¿no es cierto? Exceptuando si es que es la harina integral (9:46) o con masa madre, que tiene algún valor nutricional agregado. Al usar varias harinas, estas diferentes, (9:54) tienes fibras, porque puedes poner también linaza, chía, puedes hablar de chocho, de quinoa. Entonces, (10:04) son cosas que le aportan un valor agregado.

Es un valor agregado que les da, tienes omegas, (10:16) tienes calcio, tienes minerales, tienes un alto nivel en fibra también que ayuda a regular la (10:24) digestión, mejora el esplendimiento. Entonces, son varias cosas que puedes lograr con esas harinas. (10:32) O sea, también la mezcla sería también ayuda a que sea más o menos un súper alimento.

(10:40) La mezcla adecuada.

Pregunta 10

Pregunta 10. ¿Qué riesgos nutricionales pueden presentarse en una dieta (10:48) sin gluten mal planificada? Que sea solamente almidones.

Que llegas a un momento en que si no (10:58) sabes mezclar bien, si no tienes la información adecuada, terminas comiendo puro almidones. (11:04) Entonces, hay mucha gente que se dedica a hacer solamente cosas con maíz o solamente con arroz, (11:11) y de pronto almidón de maíz, no solamente la harina. Entonces, en ese momento solo tienes (11:19) almidones, que si es que estás en una dieta sin gluten, realmente en vez de ayudar, te permite perjudicar.

(11:28) Eso ya depende también del productor, entonces, porque si no, le puedes estar dañando al (11:34) consumidor que te está comprando. (11:39)

Pregunta 11

Ya. Pregunta 11.

¿Considera que la población tiene suficiente información sobre la alimentación (11:49) libre de gluten? Yo creería que las ciudades más grandes sí tienen más información. No creo que (11:59) sea suficiente, pero sí hay más información. En provincias más pequeñas, en ciudades más pequeñas, (12:06) como el caso de Ibarra, creo que falta mucho.

O sea, más o menos, también por la mala (12:13) información que tienen. Sería una desinformación, más bien, creería yo. (12:20) Ya.

Pregunta 12

La pregunta número 12. ¿Qué recomendaciones daría para diseñar un menú equilibrado y saludable (12:29) sin gluten? La recomendación básicamente sería, o sea, ¿qué quiero yo? O sea, ofrecer un producto que tenga (12:43) minerales, vitaminas, proteínas, que tenga omegas. Entonces, el momento de hacer una receta, tienes (12:52) que ponerte a ver eso.

¿Qué harina le puedes mezclar? ¿Qué te va a dar fibra? ¿Qué te va a dar (12:56) vitaminas? ¿Qué te da? Entonces, es cuestión de jugar, ¿sí? Y para eso creo que también tenemos (13:02) mucho que aprender. Y algo que yo aprendí en el camino, porque también caí en eso de solo los (13:09) almidones, solo los almidones. Y además que saben feo.

Claro. Una mezcla mal diseñada también puede (13:19) espantar al consumidor. Sí.

A ver, pregunta 12. Ah, no, pregunta

Pregunta 13

13, disculpa. ¿Qué factores (13:28) influyen en la aceptación del consumidor hacia sus productos? Costo primerito.

Sí. Y ese es (13:37) una gran limitante en todo lo que tiene que ver sin gluten, porque es mucho más caro. Y lo otro (13:44) es que sea agradable a los ojos y volvemos a lo del inicio, que tenga un rico sabor.

Sería también (13:52) la presentación del producto. Bien, claro. Entra por los ojos.

Claro, antes de oler.

Pregunta 14

Sí. Pregunta 14.

Desde su (14:05) perspectiva, ¿qué aporte podría generar un recetario gastronómico sin gluten para la comunidad? (14:14) Lo uno es que tendría la gente una alternativa para poderla preparar en casa también, en caso (14:23) de tener una necesidad por situaciones de salud. Ese recetario. Lo otro es que a la gente le puedes (14:35) es parte de informar también y decirle mira si se puede comer rico con el gluten.

Porque (14:43) paralelamente a una información de un recetario, también tienes que poner todo lo que significa (14:51) el comer sin gluten y por qué las harinas y por qué cada una de esas aporta qué. Tendría que informar (14:57) más al consumidor. Informar y educar.

Pregunta 15

Ya. Y la pregunta 15 y la última. ¿Desea agregar algún (15:07) comentario o recomendación relacionada con la investigación? Creo que habría que ponerle.

Yo (15:15) personalmente he investigado mucho esta cuestión del sin gluten, ¿no? Y me he topado con recetas (15:23) que son puro almidones, que saben feo, con otras que son más ricas, que son enriquecidas. Y también (15:32) creo yo que es importante el enfoque del por qué sin gluten en el caso de las personas celíacas o (15:40) con intolerancias. Que uno debe ser muy transparente y honesto, ¿no? Porque si, por ejemplo, te digo, (15:47) yo conozco a mucha gente.

Bueno, hay una teoría que si el pan es de masa madre, la masa madre (15:55) le termina el gluten y no es verdad. Entonces, mucha gente dice que vende pan sin gluten, (16:02) pero es un pan de trigo madre. Sí.

Entonces, creo que sí es importante dar una información real de (16:10) qué es lo que uno está haciendo y que la gente pueda tomar la decisión de si sí o si no. La (16:16) otra creo que también es algo que recién estamos como que en pañales, digo yo, en relación a otros (16:23) países, sobre todo la situación de Argentina, que se obliga a que estos productos sean más (16:34) accesibles a la gente. Porque si tú te pones a ver, ahora en el mercado hay una harina para panadería, (16:41) para hacer panes sin gluten, pero el kilo cuesta nueve dólares, nueve, casi diez dólares.

Muy caro. (16:47) Entonces, claro. Entonces, es como que esto podría plantearse también más allá, ¿no? De pensar en (16:57) el que necesita y que no sea tan tan caro.

Sí. O sea, la tesis también podría dar una una información (17:05) o una propuesta de decir, esto es todavía lo que hay que hacer. Sí.

Muchísimas gracias. Le agradezco (17:14) mucho la oportunidad que me dio, especialmente por su tiempo, porque así se da también un chancito, (17:22) o descanso, o cualquier cosa. Con todo esto, yo ya voy a terminar la grabación para que sea más cómodo.

EMPRENDEDOR 2

Muy buenas noches, aquí le presento el guión de entrevista para comida sin gluten, diseño y (0:10) aplicación en una propuesta gastronómica. El guión de entrevista está dirigido a emprendedores. Me (0:17) puede decir por favor su nombre, profesión o ocupación, lugar de trabajo o emprendimiento (0:23) y los años de experiencia que tiene.

Buenas noches, mi nombre es Mario Vázquez, mi profesión (0:30) es chef, soy chef, jefe de cocina y tengo 30 años ya en el área trabajando. En este tiempo, (0:41) estos años, presto mis servicios a la cafetería La Cosecha Coffee, aquí en la Ciudad de Otavalo (0:47) y trabajo para ellos ya 11 años en el área de pastelería y pastelería. Ok, muchas gracias.

Con (0:57) esto continuamos con las preguntas de la entrevista.

1 pregunta

Primera pregunta, desde su experiencia (1:03) profesional, ¿cómo percibe actualmente la demanda de alimentos sin gluten? La demanda (1:10) de alimentos sin gluten en estos últimos años, desde el 2014, son 12 años ya prácticamente que (1:20) estoy inmiscuido en el área, sí ha habido más demanda y más demanda de personas que van conociendo (1:27) de que tienen esta, no sé si se

puede decir enfermedad, creo que no, pero es una condición (1:35) en donde no pueden consumir gluten y mucha gente no lo sabía, entonces últimamente como que han (1:43) descubierto que tienen esa condición, entonces la demanda sí se ha subido bastante, no solamente (1:50) hablando de ciertas áreas de la gastronomía, sino en todo lo que es la alimentación. Ok, (1:57) muchas gracias.

Pregunta 2

Con esto vamos a la pregunta 2, ¿qué es? ¿Considera que existe la suficiente (2:03) oferta gastronómica libre de gluten en la provincia de Ipampura y el por qué? No, no hay, (2:12) nosotros hemos hecho, en el caso del negocio donde yo trabajo, como le mencionaba 12 años (2:17) en el área ofreciendo por ejemplo pan sin gluten para personas celíacas, pero que yo sepa nadie (2:24) ofrece, por ejemplo en el caso de alimentos, nadie ofrece una oferta sin gluten, muchas personas (2:33) ni conocen que ciertos ingredientes para preparar los alimentos contienen gluten, entonces en el (2:41) área de pastelería o panadería tampoco no conozco un sitio aquí que ofrezca lo que sea producto sin (2:49) gluten. Una oferta muy limitada.

Pregunta 3

Con todo esto vamos a la pregunta 3, ¿qué sería? ¿Qué desafíos (2:58) identifica en la elaboración de preparaciones sin gluten? El desafío principal pienso que es el (3:06) conocimiento, tenemos conocimientos muy limitados, incluso quienes nos hemos preparado en el área de (3:12) alimentación, no hemos recibido, digo en mi caso, no sé ahora en las universidades, en mi caso nunca (3:19) recibí el área de alimentos sin gluten, entonces tampoco hay cursos o para actualizaciones en el (3:30) área que nos ofrezcan eso, porque el área sin gluten no es solamente reemplazar, o sea usted (3:38) quita la harina y pone otra harina, no se trata de eso, se trata de conocer cómo elaborar un producto, (3:44) en este caso digamos que se parezca a un pan, pero que tenga el mismo sabor, que tenga la misma (3:50) estructura, que sea algo agradable al paladar de quien se va a servir.

Eso no es solamente cuestión (3:55) de reemplazar, sino de tener un conocimiento de preparar nuevos, o sea nueva materia prima para (4:02) sacar un producto parecido al que está reemplazando.

Pregunta 4

Por supuesto, con esto ahora vamos a la pregunta (4:08) número 4, que sería, ¿qué ingredientes o harinas alternativas considera más adecuados para reemplazar (4:16) el gluten? Puedo hablarle desde mi experiencia, me ha funcionado bien la harina de arroz, para ciertos, (4:26) para cierta elaboración de algunos productos, en este caso el pan, también la harina de quinoa, (4:33) el avanza, la mejor harina que pienso que es para reemplazar, o que ayuda a reemplazar, es la harina (4:39) de almendra, pero en nuestro medio es muy caro, entonces mucha gente no está dispuesta a pagar (4:46) el costo que representa esa inversión. La harina de coco es muy buena también, pero el limitante es (4:54) de que no a todos les agrada el sabor a coco, pero también es muy buena para reemplazar, entonces (5:00) ahí ya viene cuestión del gusto a quien usted lo va a ofrecer, y qué producto usted lo va a hacer, (5:06) pero son las mejores harinas, aunque ahora en el mercado también hay harinas que vienen ya preparadas, (5:13) que les llaman gluten free, preparadas para hacer sin gluten, pero claro, lo mejor es hacerlo uno mismo, (5:20) para más seguridad creo.

Así es.

Pregunta 5

Bueno, muchas gracias, con esto vamos a la pregunta 5, que sería, (5:31) ¿cuáles son las principales dificultades para mantener sabor, textura y presentación en productos (5:37) sin gluten? La principal dificultad es, como le mencionaba antes, no es cuestión solo de reemplazar, (5:46) mucha gente piensa que si ya no le pongo la harina de trigo, pues le voy a poner la harina, digamos de (5:56) quinoa, pero al no tener gluten no va a ser el mismo trabajo en el momento de leudar, por ejemplo, (6:03) una característica que tiene la harina de trigo es de que una vez que leuda, o cuando usted le bate (6:10) la masa, cuando amasa, dependiendo el tiempo de amasado, el tiempo en que usted bate para hacer (6:15) un postre, se activa ese gluten. Y para hacer muchos tipos de panes que están en el mercado, (6:23) también existe la harina de fuerza que contiene más porcentaje de gluten.

Entonces, todas estas (6:30) cosas usted tiene que reemplazar a la harina que va a reemplazar a la de trigo. Al no tener gluten, (6:36) tiene que reemplazar, por ejemplo, una de las ayudas que tenemos nosotros es la harina, perdón, (6:43) la goma saxtana o el psyllium, que ayudan mucho a reemplazar esa elasticidad que le dé el gluten. (6:52) Muchas gracias.

Pregunta 6

Con esto vamos a la pregunta número 6. ¿Qué sería? ¿Qué técnicas culinarias (7:00) recomienda para mejorar la calidad de las preparaciones sin gluten? Técnicas en sí sería (7:11) principalmente conocer el área, conocer que usted va a hacer un proceso nuevo o crear un (7:25) producto con algo nuevo que no es de estándar, que no está en el mercado. Entonces, las principales (7:32) técnicas es el conocimiento, ¿no? Conocerlo, prepararse y experimentar personalmente, porque (7:44) mucho varía en el caso de la cocina o un horno. ¿Cómo usted va a preparar? Podemos hablar simplemente (7:51) de un postre.

Entonces, el tipo de leudado cuando usted hace con harina de trigo, usted tiene una (8:00) receta y sabe cuánto tiene que dejar leudar, cuánto tiene que dejar reposar. Se basa en una receta que ya (8:06) está muchas veces estandarizada. Y como chevo, como una persona que le gusta la gastronomía, ya se (8:13) basa en esas recetas incluso para hacer sus propias recetas o crear nuevas recetas.

Pero en el caso (8:21) de acá, de ya un área nueva, que es el área sin gluten, es algo que usted tiene que aprenderlo (8:28) en la práctica. Y ahí va experimentando qué le resulta mejor a usted, qué quiere hacer o si va a (8:38) hacer, qué sé yo, dedicarse a alimentación, panadería, pastelería, repostería. Todas las cosas que usted va a (8:46) utilizar tiene que conocerlas para que usted pueda aplicar sus propias técnicas.

Porque no, como le (8:51) mencionaba, no hay una escuela que nos enseñe, como en su caso esté estudiando gastronomía, (8:58) le está estudiando, pero sería la universidad la que le daría ese conocimiento. Pero es un área vacía, es un área vacía en donde sé que a futuro lo harán, (9:09) sé que a futuro lo harán, pero justamente lo que usted está haciendo, este tipo de tesis, van a ayudar a que (9:16) profesionales como ustedes, jóvenes nuevos, puedan llenar ese vacío. Que no solamente hablando del (9:22) área sin gluten, también del área vegana.

Hay mucha gente que no quiere consumir absolutamente (9:27) nada animal, hay que darles a ellos también lo que quieren. Eso es una demanda grande que existe y (9:34) una poca oferta que existe

en el país. Entonces nosotros mismos tenemos que ir creando esas (9:40) técnicas en base a la investigación y a la experimentación.

Eso tiene mucha razón, por eso (9:46) siempre se innova en la cocina.

Pregunta 7

Bueno, con todo vamos a la pregunta número siete, que sería, desde su (9:55) experiencia, ¿qué tipo de platos tiene mayor aceptación entre los consumidores? Hablando de los (10:04) consumidores sin gluten, especialmente el pan y los postres es el limitante más grande que ellos (10:11) tienen. Porque ellos pueden, por ejemplo, leer en las etiquetas cuando van a servirse, qué sé yo, un (10:21) embutido dice contiene gluten y pueden comprar un embutido sin gluten.

O pueden irse a comprar (10:30) cualquier producto y pueden preguntar si está hecho con harina o no está hecho con harina. Pero cuando (10:35) se trata de un postre que su base es la harina. Ya se sabe.

Ya se sabe que no pueden. No es lo (10:43) mismo que usted compre una sopa que es instantánea y usted sabe que no tiene gluten, pero tiene (10:51) otros elementos que la empresa que ofrezca eso puede cambiarlo o simplemente puede quitarlo. (10:59) Pero cuando se trata de un pan y un postre, el cien por ciento del producto, qué sé yo, la harina viene (11:07) a ser el setenta y cinco por ciento del pan, ¿no? Entonces es cien por ciento harina que va a consumir el (11:14) cliente.

Y el resto son cosas extras que usted pone, pero entonces sí, si nosotros podemos (11:25) entrar en esa área, ¿no? ¿Vas a ofrecer al cliente? Prácticamente en mi experiencia puedo decir que es (11:32) el área más vacía que existe, ¿no? Como digo, ahora ya hay harinas que se ofrecen en el mercado, gluten (11:38) y también en la capital sé que hay un poco ya de oferta de deportes y panadería. (11:47) Ok, muchas gracias.

Pregunta 8

Con esto vamos a la pregunta número ocho, que sería, (11:52) ¿qué importancia tiene la innovación gastronómica en el desarrollo de propuestas sin gluten? (11:59) Y yo lo veo muy importante porque en nuestro país, especialmente en los últimos (12:06) treinta años que tengo yo de trabajar en el área, ha habido mucha innovación.

De hecho, (12:12) ahora hay una área que usted estudia gastronomía. Nosotros no tuvimos esa oportunidad, tuvimos que (12:19) autoprepararnos y nuestros estudios eran muy limitados en el área gastronómica. Pero ahora (12:24) hay una carrera, incluso hay carreras en donde se ha deslindado la gastronomía, solamente digamos (12:34) pastelería, repositoria.

Ahora hay chef pasteleros que se dedican solo a la pastelería. Entonces, (12:41) esa innovación ha hecho que crezca la oferta que ahora nosotros podamos encontrar buenos (12:47) restaurantes de jóvenes emprendedores que dan propuestas excelentes, pero basado en lo clásico, (12:56) ¿no? Lo que todos comemos. Pero cuando ya queremos innovar en el área, ahorita hablando (13:02) especialmente del área sin gluten.

Entonces, yo creo que es muy importante que podamos (13:09) emprender en eso. Y ahí les corresponde a ustedes, ¿no? Como jóvenes ir creando propuestas nuevas. Y (13:17) como les decía, ustedes tienen esa responsabilidad de ayudar a que a futuro tengan los próximos que (13:24) quieran estudiar gastronomía, tengan esa bonita, qué sé yo, encontrarse en la universidad que van

(13:32) a estudiar una materia sin gluten para que ellos sepan preparar para personas que no pueden (13:37) consumir.

Un apoyo más. Así es.

Pregunta 9

Ya, con todo esto vamos a la pregunta nueve, que sería, ¿qué (13:45) beneficios nutricionales considera que aportan las harinas alternativas como quinoa, chocho, (13:51) olinaza y otras harinas alternativas? Bueno, desde mi experiencia nutricionalmente he trabajado (14:03) con, ahorita, con dos nutricionistas profesionales y con ellos hemos logrado hacer algunos tipos de (14:13) recetas para sus clientes, ¿no? Para ellos, para personas con las que ellos trabajan.

Y mediante (14:21) ellos yo he podido aprender la parte nutricional. Entonces, el hecho de cambiar, por ejemplo, una (14:27) harina de quinoa, hablando solamente de la quinoa, que es uno de los mejores alimentos, de hecho se (14:33) le conoce como un superalimento. Entonces, si usted cambia el trigo que completamente está quitado las (14:42) cosas buenas, toda la fibra que tiene el trigo, y usted reemplaza por una harina de quinoa que no (14:48) está quitado nada, que tiene todos sus nutrientes, el aporte nutricional es increíble.

Y lo digo (14:56) desde la experiencia con estos dos compañeros que son nutricionistas y que con ellos hemos (15:04) podido hacer recetas para sus pacientes, en este caso, y el aporte nutricional ha sido muy notorio. (15:14) Sí, ha habido como ese seguimiento de que sí funciona. Sí, sí, de hecho, muchas personas en (15:24) este caso hemos hecho seguimiento a tres pacientes de ellos en donde han hecho una dieta para, por (15:31) ejemplo, bajar de peso, controlar glicemia, también poder controlar obesidad y también el déficit (15:42) nutricional.

Y en el seguimiento que ellos han hecho más o menos de seis meses se ha notado el cambio, (15:48) no solamente en su bienestar físico, sino eliminando, por ejemplo, dolencias como gastritis, (16:01) reflujo, estreñimiento, por el cambio de alimentación, por el cambio solamente en las (16:07) harinas. O sea, prácticamente ha sido un experimento para mí, ¿no? Porque ellos como nutricionistas (16:14) saben cómo funciona, entonces ha sido una bonita experiencia que he tenido con ellos. (16:20)

Pregunta 10

Ok, ahora vamos a la pregunta 10, que sería, ¿qué riesgos nutricionales pueden presentarse en una (16:27) dieta sin gluten mal planificada? Los riesgos serían usar malos elementos que van a reemplazar (16:36) la harina.

Si no se usan bien, en el caso, por ejemplo, el psyllium, que es una fibra que ayuda (16:45) a glutenar las harinas, si hay un exceso de psyllium podría causar un daño a personas que, por ejemplo, (16:53) tienen problemas de digestión o que tienen problemas de estreñimiento, especialmente en alcohol. (17:02) Entonces, si se necesita conocerlas, por eso digo, es muy importante prepararse para que puedan (17:12) reemplazar las medidas exactas y crear recetas. Y eso lo hace experimentando, ¿no? Experimentando (17:19) con, y también buscando ayuda, en este caso con profesionales que manejan el tema nutricional, (17:25) para que ellos sean quienes nos ayuden a nosotros a manejar bien los alimentos, para que sea un (17:31) aporte y que no sea algo que haga daño a nuestro cliente.

Nosotros seríamos más la parte creativa (17:38) en esta situación. Así es, nosotros somos quienes ponemos en el plato y apetecemos al cliente, ¿no? (17:48) Pero sí, una de las debilidades que yo pienso que tiene el área gastronómica, a nivel general, (17:56) es que a nosotros no nos enseñan

nutrición. Y creo que deberíamos aprender en uno de los (18:03) semestres que se nos da en la universidad nutrición y también en estas áreas, ¿no? Hablar acerca del (18:12) veganismo, también del área sin gluten y de otras tendencias alimenticias que hay ahora en la (18:18) actualidad, deberían ir incluyendo en las aulas universitarias.

Pregunta 11

Eso sí, tiene toda la razón. (18:25) Bueno, ahorita vamos con la pregunta número 11, que sería, ¿considera que la población tiene (18:30) suficiente información sobre la alimentación libre de gluten? Bueno, en estos 14 años que yo he (18:38) estado en el tema, pienso que ahora un poquito ya la gente sabe, pero no hay mucho. De hecho, la (18:46) persona que se informa y busca aprender el tema es la que está sufriendo este problema de ser celíaco (18:54) y no poder consumir gluten. Pero como le decía antes, muchas personas, como ya se han hecho un (19:01) diagnóstico, como saben que tienen esa dolencia, entonces ya están aprendiendo. Y están buscando (19:09) información, están haciéndolo solos, pero no existe una, qué sé yo, una entidad o que haya (19:19) una fundación, un movimiento que dé información acerca del tema. Que haya una ayuda, no existe todavía.

(19:26) Una ayuda básica. En eso sí, creo que más es, como usted dice, las personas que padecen o las (19:35) personas que ya después tienen como un daño se informan, ya cuando ya es un poco tarde. Así es.

Pregunta 12

(19:45) Bueno, ahorita vamos a la pregunta número 12, que sería, ¿qué recomendaciones daría para diseñar (19:51) un menú equilibrado y saludable sin gluten? (19:57) Mi recomendación es para quien va a dedicarse al área o quien quiera emprenderle el área. (20:03) Y como le mencionaba antes, es prepararse, entrenarse. Y la mejor forma es con un nutricionista.

(20:11) O sea, nosotros somos profesionales que tenemos que actualizarnos. Y que tenemos, (20:17) si no encontramos, pues no encontramos esa ayuda en las aulas universitarias, (20:21) tenemos que hacerlos después. Desgraciadamente, como digo, no hay cursos, no hay actualizaciones (20:26) que se nos dé acerca del tema.

Pero ahora tenemos mucha ayuda con la globalización, (20:34) el tema de internet. Podemos conseguir mucha ayuda internacional de gente que ya maneja el tema, (20:41) por ejemplo, en otros países, en Europa, en Estados Unidos, que comparte sus experiencias. (20:47) Y eso es una gran ayuda para nosotros seguir aprendiendo y poder elaborar menús que sean (20:56) agradables para estas personas.

Si usted tiene un restaurante, ofrecer algo, una opción sin gluten. (21:02) Si usted tiene una panadería o una pastelería, ofrecer para esas personas que disfruten igual (21:08) de comer, de alimentarse y de nutrirse también. Eso sí.

Pregunta 13

Ahorita vamos con la pregunta 13, (21:18) ¿qué sería? ¿Qué factores influyen en la aceptación del consumidor hacia estos productos? (21:28) El factor principal es que la alimentación entra por nuestros ojos principalmente. Entonces, (21:36) nosotros si vamos a dedicar al tema sin gluten, debemos hacerlo bien. Debemos hacerlo bien y (21:44) debemos hacer como cuando usted prepara un plato, cualquier plato que usted vaya a preparar en el (21:49) área de gastronomía.

Lo hace de una manera que es agradable y el cliente quiere devorarse lo que (21:57) usted le está ofreciendo. Desgraciadamente, en el área sin gluten, como decía, no es solamente (22:03)

reemplazar y decir, ah, bueno, no puede comer pan, vamos a dar algo que se parezca a un pan y que, (22:08) y ya. No, ese pan sin gluten tiene que ser agradable, tiene que tener sabor.

Y si usted le (22:14) ofrece un alimento, una preparación sin gluten, tiene que tener sabor y que el cliente disfrute de (22:21) lo que está comiendo. Que no sea un castigo, sino que sea algo como comer nosotros cualquier cosa, (22:27) es algo muy agradable. Y eso que debe ser así.

Eso sí. Creo que es más también como la gente (22:34) dice, la comida se percibe por el olfato y por la visión. Primeramente.

Pregunta 14

Bueno, ahorita vamos con la (22:45) pregunta 14, que sería, desde su perspectiva, ¿qué aporte podría generar un recetario gastronómico (22:52) sin gluten para la comunidad? Un recetario sería excelente. De hecho, muchas personas han aprendido (23:02) a cocinar con un recetario. Cuando no se ha tenido la oportunidad de aprender o no se tiene mucho el (23:10) gusto por el área de cocina, las recetas es una excelente ayuda.

Y de hecho, muchas personas (23:17) consiguen el gusto a cocinar gracias a un recetario. En este caso, un recetario de comida sin gluten (23:25) sería como una bendición para una persona que está buscando eso. ¿Cómo saber preparar, qué sé yo, (23:32) una lasaña? Prepararle con un elemento que sepa a lasaña, pero que no tenga gluten.

Entonces, (23:42) un recetario sería magnífico para las personas que padecen de esta dolencia. Ok, muchas gracias. (23:49)

Pregunta 15

Con esto ya vamos a la última pregunta, que sería la pregunta 15.

¿Desea agregar algún (23:56) comentario o recomendación relacionada con la investigación? Mi comentario, primeramente, (24:05) felicitarle a usted y también desearle éxito, porque me parece un tema muy, muy importante, (24:16) muy importante. Más que nada, en este tiempo, que recién la gente se está dando cuenta de que (24:22) tiene muchas dolencias en base a la nutrición y que muchas personas han consumido gluten sin (24:31) saber de que eso les está haciendo daño y que han gastado mucho dinero, a veces en médicos, (24:37) en tratamientos, y sin saber lo que tienen. Y está en la nutrición, no solamente hablando de (24:43) las personas que no pueden consumir gluten, sino de personas que no pueden consumir lácteos, (24:49) personas que no pueden consumir verduras, no pueden consumir cárnicos.

Entonces, (24:55) cuando entramos en estos temas y hay personas como ustedes que quieren indagar, que quieren (25:04) dejar un precedente para que se siga trabajando, para que se siga abriendo las puertas, para que (25:09) estas personas puedan tener, como cualquiera, poder disfrutar de lo que comemos, porque el (25:18) paladar nuestro no está de gana, nuestro gusto, nuestro sentido del gusto no está de gana, (25:23) nuestro sentido del olfato no está de gana. Disfrutamos de lo que comemos en nuestro paladar (25:28) y disfrutamos de lo que comemos cuando nuestro olfato percibe el olor de la alimentación. (25:37) Entonces, para quien tiene este tipo de dolencias o tiene limitaciones en la alimentación, disfrutar (25:44) igual de la misma manera.

Yo pienso que es un derecho que tienen y que también es nuestra (25:49) responsabilidad como profesionales ayudar a que esas personas puedan disfrutar de alimentarse (25:56) y como digo, principalmente, nutrirse bien. Con esto, muchísimas gracias. Esa fue la (26:03) última pregunta y ahorita ya voy a terminar lo que es la grabación.

(0:03) Muy buenas tardes, aquí le hago una guión de entrevista debido a mi tesis. (0:09) Mi tesis es basada en lo que es la comida sin gluten, diseño y aplicación en una propuesta gastronómica. (0:15) Quisiera saber el nombre, su profesión, ocupación, el lugar de trabajo, emprendimiento y los años de experiencia que tiene.

(0:24) Buenos días, mi nombre es Carla Viteri, soy licenciada en Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte (0:31) y tengo una especialización en una universidad italiana que se llama la Università di Bucconi en Gerencia y Administración de Alimentos y Bebidas. (0:44) En lo que vamos a hablar el día de hoy, que es alimentos con otras cosas que no sean trigo, a base de otras harinas que no sean trigo, (0:53) tengo un emprendimiento que se llama la Cookie Shop, es una especialización solo en galletería, (0:59) y ahí tenemos un menú justamente con alternativas para las personas celíacas. Esto lo vamos haciéndolo ya cuatro años en la ciudad de Ibarra.

(1:09) Ya, muchísimas gracias. Con esto a continuación seguiré con las preguntas. (1:14)

Pregunta 1.

Desde su experiencia profesional, ¿cómo perciba actualmente la demanda de alimentos sin gluten? (1:21) Ya, lo del alimento sin gluten es específicamente una necesidad, más que algo que esté de moda, ¿verdad? (1:31) Es la necesidad de la gente que tiene problemas para poder consumir alimentos con gluten, principalmente las personas celíacas.

(1:38) En mi caso, yo como le indiqué, hago galletas, que claro tienen harina, sino ¿cómo se hacen? (1:46) Y tengo una amiga que es muy cercana a nuestra familia y es de celíaca, entonces ella me dijo, (1:52) me encanta comerme tus galletas, pero me hacen daño. Entonces le dije, ¿pero cómo? (1:56) Y ahí me explicó que es de celíaca y tuve que buscar otras maneras para hacerlo. (2:01) Pero lo que he encontrado dentro del mercado es que ni las personas celíacas buscan realmente alimentos que no tengan gluten, (2:12) porque a pesar de que les hace daño, dicen, no me importa por darme el gustito, como el caso de esta amiga que me decía, (2:19) me encantan tus galletas, aunque me hagan daño.

Y de hecho hasta ahora hay veces que no pide las que son sin gluten, (2:26) que son hechas específicamente para ella, sino que pide las otras porque dice, es que igual me encantan. (2:32) Entonces me pide un combo de todos, es como, dame estas que no tienen gluten y dame estas que sí tienen gluten. (2:38) Entonces realmente, a pesar de que hay una necesidad, no es que la gente busque estas alternativas.

(2:48) Ya, muchísimas gracias.

Pregunta 2

Voy con la siguiente pregunta, la pregunta 2. (2:54) ¿Considera que existe suficiente oferta gastronómica libre de gluten en la provincia de Mbavura y el por qué? (3:01) Como te dije cuando hablamos la primera vez, yo tengo conocimiento de dos restaurantes que hacen platos sin gluten (3:08) y no me parece suficiente, porque si tú estás con un grupo de personas y una de ellas no puede comer gluten, (3:15) debería haber la oferta en todos lados. Ahora, es algo difícil tenerlo en todos lados, especialmente por los procesos (3:23) que se requieren para mantener los alimentos libres de gluten.

(3:32) O sea, ¿procesos? (3:34) Sí. Cuando tú tienes un alimento, que estás ofertando un alimento que es libre de gluten, (3:40) tú necesitas mantenerlo alejado de cualquier cosa que tenga gluten. (3:45) Y gluten no se encuentra solamente en la harina de trigo.

(3:48) Si bien el gluten viene del trigo, especialmente aquí en Ecuador, los lugares donde sembramos el trigo son rotativos. (3:58) Entonces, a veces tienen trigo, a veces tienen maíz, a veces tienen otras cosas. (4:04) Y tú me puedes decir, voy a ocupar harina de maíz en lugar de harina de trigo para que no tenga gluten, (4:10) pero como fue sembrado en el mismo lugar, igual adquiere gluten.

(4:16) Ah, claro, exacto. También sería por el proceso, como me dijo, de los alimentos en cocina. (4:22) También tienes que tener, si tú utilizas, por ejemplo, yo solo ocupo boles y algo para mezclar.

(4:30) Pero si tú utilizas maquinaria, tienes que tener una kitchen aid para cosas con gluten, (4:35) una kitchen aid para cosas sin gluten, ¿me entiendes? (4:38) Entonces, todo tiene que estar completamente separado para que no se mezcle (4:44) y no termines diciéndole a alguien, te estoy ofertando comida sin gluten, pero en verdad sí tiene gluten. (4:52)

Pregunta 3

En eso le pregunto la pregunta tres. (4:56) ¿Qué desafíos identifica en la elaboración de preparaciones sin gluten? (5:02) Justamente esto.

Primero, saber que la harina que tú vas a usar en lugar del trigo es una harina que realmente no tiene gluten. (5:10) Porque tú puedes pensar, es una harina de algo que no tiene nada que ver con el trigo, (5:14) pero puede tener, por lo que hablamos hace un momento. (5:17) Y lo más difícil dentro de la gastronomía, uno como chef o alguien que está haciendo la producción, (5:23) es justamente mantenerse parado, mantener de una manera que no haya ningún riesgo de mezclarlo, (5:29) que es algo que quizá la comida vegetariana o vegana lo intenta un poco, (5:36) está un poco más revisado cómo hacer el proceso, (5:40) pero en cuanto a harinas, es muy difícil mantenerlo realmente alejado.

(5:44) Porque tú dices, lo hago en un bol y ya está. (5:48) Y, por ejemplo, en la comida vegana o vegetariana, que está mucho más de moda, (5:52) que hay mucho más proceso y se sabe mucho más cómo hacerla, (5:56) dices, lavo el bol súper bien y ya, no hay ningún problema. (6:01) Mientras que aquí tienes que realmente tener un bol para lo uno y un bol para lo otro, (6:06) para que no haya ningún tipo de contaminación.

(6:09) Claro.

Pregunta 4

Con esto voy a la siguiente, la pregunta cuatro. (6:12) ¿Qué ingredientes u harinas alternativas considera usted que son las más adecuadas para reemplazar el lute? (6:20) Bueno, yo personalmente utilizo solo harina de arroz.

(6:28) Porque es la que las galletas me quedan de la forma más parecida a una galleta de trigo. (6:38) ¿Es por su versatilidad? (6:40) Sí, es por la versatilidad y porque, ¿cómo te digo? (6:44) O sea, cuando la utilizas, el producto final queda mucho más parecido. (6:49) He intentado utilizar de avena, porque a mí me encanta la avena, (6:52) pero el resultado final es diferente.

(6:55) Y me han dicho muchas personas que intente con la de garbanzo, (6:59) pero la de garbanzo tiene un sabor un poco más fuerte, (7:02) que realmente no me da el ánimo de intentar una galleta con un poquito de sabor al garbanzo. (7:08) Justamente tuve una entrevista el día de ayer, (7:12) que la señora en cambio decía que es mucho mejor el garbanzo para, digamos, panes y galletas. (7:20) ¿En serio? (7:20) Ajá, entonces la señora ya tiene como 10 años de experiencia, (7:24) entonces le motivo también a usted a que intente, (7:27) porque realmente la señora me dijo que la quinoa no le gustaba porque es muy, (7:31) esa sí tiene el sabor muy fuerte. (7:33) Y la quinoa es muy delgada la harina, perdón que te interrumpa. (7:37) Es muy delgada la harina, entonces absorbe más líquidos. (7:41) Y el rato que tú estás haciendo una galleta, si pones una harina de ese estilo, (7:46) te queda, se deshace, te queda migajosa, te queda dura, seca. (7:51) Claro, en eso creo que ya depende también qué aditivos o qué suplementos les pongas, creo yo. (7:58) Y yo no ocupo ningún aditivo ni suplemento extra. (8:02) ¿Naturales tampoco? (8:04) No. (8:04) No. (8:04) ¿No? (8:06) No. (8:06) A lo sumo, lo que te puedo decir es que mis galletas, las regulares, (8:12) a veces tienen maicena, a veces no. (8:15) En una galleta regular tú pones maicena para que te quede adentro un poco más, (8:21) la palabra en inglés es chewy y no me acuerdo cómo se dice en español, (8:24) como que más gelatinoso podríamos decir. (8:29) O sea, con más humedad. (8:30) Sí, el interior, mientras que el exterior sí se hace crocante. (8:35) Entonces, en galletas regulares sí ocupo maicena, (8:40) pero en las que son sin gluten, de ley me toca ocupar maicena. (8:45) Ya, muchísimas gracias. (8:46)

Pregunta 5

Con esto voy a la pregunta cinco, (8:49) ¿cuáles son las principales dificultades para mantener sabor, textura y presentación en productos sin gluten? (8:56) Bueno, creo que ya la hemos estado conversando un poco.

(8:59) Cada harina va a variar en cómo absorbe el líquido que tú le estás agregando. (9:05) En mi caso, como son galletas, son huevos básicamente. (9:10) Es el líquido que une a todo, ¿verdad? (9:14) Entonces, cuando utilizas una harina que no es de la misma textura que la de trigo, (9:22) pues el resultado final no va a ser el mismo que una galleta de trigo. (9:28) ¿Cómo? (9:31) Sería como un poco similar, pero nunca va a llegar a ser igual. (9:36) Sí, y algo que he notado en la comida que hacen ya en restaurantes y así es que te dicen, (9:43) te estoy ofreciendo, no sé, se me ocurre un fideo, ¿ya? (9:48) Un espagueti que no tiene gluten, pero tú lo pruebas y no sabe igual. (9:54) O una pizza, las pizzas también están full de moda. (9:57) Una pizza sin gluten, pero las hacen a base de, ni siquiera de harinas, (10:02) las hacen a base de coliflor. (10:06) Entonces no es el mismo resultado. (10:09) Yo lo que intento es obtener el mismo resultado solo cambiando la harina, (10:14) pero para eso tienes que cambiar un poco la receta.

Pregunta 6

(10:17) Claro. (10:19) Ya, el número seis. (10:22) ¿Qué técnicas culinarias recomienda para mejorar la calidad de las preparaciones sin gluten? (10:28) Como te digo, en mi caso no altero la técnica.

(10:32) La técnica que yo utilizo para hacer las galletas regularmente y las galletas de gluten, (10:37) sin gluten, perdón, es exactamente la misma porque quiero obtener el mismo resultado. (10:43) Lo que cambio es un poco la cantidad de los ingredientes (10:48) y tienes que estar seguro qué ingrediente va con qué ingrediente. (10:52) En mi caso, la harina de arroz no tiene ningún problema en simplemente sustituir, (10:59) pero debo agregarle la maicena. (11:00) Pero no es una técnica en sí, es simplemente el manejo de los ingredientes. (11:05) Ya. (11:07)

Pregunta 7

Pregunta siete.

(11:09) Desde su experiencia, ¿qué tipo de platos tienen mayor aceptación entre los consumidores? (11:15) Bueno, mi experiencia, a los consumidores incluidos los celíacos, (11:20) les gustan más las galletas con gluten, las normales. (11:25) Y como te digo, no es una... bueno, depende del grado, me imagino, ¿no? (11:30) Pero como les ataca eso es la enfermedad, no es que tengan esa necesidad de decir, (11:35) quiero ya ahorita dejar de comer totalmente trigo, (11:38) sino que dicen, me como un hito y ya está. (11:42) Entonces no es como que la necesidad de ellos es directamente, (11:47) solo puedo consumir cosas sin gluten.

Pregunta 8

(11:52) Número ocho. (11:54) ¿Qué importancia tiene la innovación gastronómica en el desarrollo de propuestas sin gluten? (12:01) Pues completamente, porque vas a tener que cambiar las recetas, como te digo. (12:06) O sea, si tú quieres hacer algo que termine siendo el producto igual a un producto con gluten, (12:12) vas a tener que ir cambiando e innovando la receta hasta el punto en el que obtengas el mismo resultado, (12:19) pero no necesariamente con el mismo proceso. (12:23) Ya. Muchísimas gracias. (12:26)

Pregunta 9

La número nueve.

(12:27) ¿Qué beneficios nutricionales considera que aportan las harinas alternativas, (12:32) como la quinoa, el chocho o la linás? (12:37) Otra alternativa. (12:39) Ya. Cuando me mandaste la pregunta, sí me puse a pensar en esto.

(12:46) Y creo que como gastrónomos no podemos decir una harina es mejor que otra. (12:52) Tú vas a encontrar beneficios en todo tipo de harinas, incluida el trigo. (12:59) Y lamentablemente lo que está pasando ahorita, más que nada por la desinformación que hay en redes sociales, (13:05) es que la gente dice, ay, el trigo es súper malo y te engorda y te hace daño y no consuman trigo (13:11) y empezamos a consumir estas otras cosas.

(13:13) Y el problema con eso, con esa idiosincrasia, es que vuelves a esas otras cosas más caras y menos accesibles, (13:22) especialmente para la gente que realmente lo necesita, como son las personas celíacas, las personas con alergia. (13:28) ¿Me entiendes? (13:30) Entonces, creo que es un pensamiento erróneo como gastrónomos decir, esta harina es mejor o es peor. (13:38) El trigo tiene sus cosas buenas en cuanto a nutrición, así como cualquiera de las otras harinas que me dijiste.

(13:46) Y es más, el trigo es una de las cosas que se requiere consumir, igual que cualquier integral, la avena y ese tipo de cosas, (13:56) cuando tú ya tienes una edad mayor, para que sea mejor la digestión. (14:01) Entonces, no puedes venir y decir, ay, no, el trigo ya no, porque está de moda decir que el trigo es malo (14:07) y cambiarlo por todas estas otras cosas, cuando el trigo igual tiene sus cosas buenas. (14:12) Entonces, cada una de las harinas que me dijiste, tiene sus cosas buenas nutricionalmente hablando.

(14:18) Y es un mito decir, va a ser mejor o va a ser peor, porque depende de cada quien, de la dieta que tenga cada persona. (14:25) En eso sí tienes razón, porque realmente las investigaciones que he visto, no dicen que es malo, sino más bien que es un nutriente. (14:36) Pero las cuestiones ahora, es que también existen muchas modificaciones en lo que es el trigo, debido a nosotros mismos.

(14:45) Ese es otro error también que viene de las redes sociales, y es un error que puedes verlo, (14:51) pero volvamos a lo que hacíamos antes, a veganos y vegetarianos, que es lo que está más de moda. (14:55) La gente dice, ay, ya no quiero comer carne por todo el daño que les hacen a las vaquitas. (15:01) Y todo el daño que les hacen a las vaquitas, son cosas que estamos viendo y percibiendo de otros países, (15:07) de Estados Unidos, de Europa, que les tienen ahí encerraditas y que no pueden ni moverse y todo eso.

(15:14) Pero, ¿cuál es la realidad en nuestro país? (15:18) Nosotros que vivimos en invagura, cuando tú sales, por la vía nomás, cuando te estás yendo a Quito, (15:26) ¿cómo están nuestras vaquitas? Están ahí, bastando. Están felices, están bonitas. (15:34) Entonces, no es que estoy diciendo, ay, no hay que ser vegetarianos o veganos, (15:41) sino que estoy diciendo que tenemos que ver cómo es realmente la realidad en nuestro país.

(15:45) Y la realidad en nuestro país es la que te decía. (15:49) Tenemos los campos, los embríos, que son rotativos y es una temporada el trigo, (15:54) es una temporada el maíz, es una temporada quizá la avena y ya. (15:59) Y esa es nuestra realidad.

No es que le están poniendo aditivos, no es que le están... (16:02) Porque tenemos una tierra muy, muy, muy rica y tenemos una tierra que produce mucho (16:08) y no necesitamos estarle metiendo absolutamente nada para producir eso. (16:14) Entonces, no es que la harina de trigo sea mala por todo lo que le ponen, (16:20) porque nosotros consumimos nuestra harina de trigo requisito, de la esquina. (16:25) ¿Me entiendes? (16:28)

Pregunta 10

Bueno, con esto ya vamos a la pregunta diez, que son, (16:31) ¿qué riesgos nutricionales pueden presentarse en una dieta sin gluten mal planificada? (16:37) Creo que el riesgo principal es justamente lo que hablábamos, (16:42) que necesitamos los hidrocarbonatos y específicamente los integrales.

(16:52) Conforme tú creces, tú estás chiquita todavía, tienes veinticuántos, veintiuno, veintidós. (16:56) Veintiuno, veintidós, sí, sí. (16:58) Creces, tu cuerpo necesita más ayuda para digerir los alimentos de manera correcta (17:04) y que no te haga daño colon, intestinos, del estómago y todas estas cosas, ¿verdad? (17:11) Y lo que te recomiendan justamente es consumir este tipo de alimentos, los alimentos integrales.

(17:18) El mejor de todos, según lo que yo he investigado, es la avena, pero el trigo está dentro de esos. (17:24) Entonces, si tú eliminas completamente el trigo de tu dieta, (17:30) tienes que

ponerle algo que te dé exactamente lo mismo o mejor. (17:35) Y realmente de las harinas que tú me dijiste, no sé si entran dentro de eso.

(17:44) En eso pueden aportar como mayor, o sea, mayores nutrientes. (17:49) Obviamente no va a ser exactamente como el, digamos, el trigo en sí, (17:55) pero se puede dar como una mezcla en las cuales comente la nutrición más o menos adecuada. (18:02) ¿Ves? Se convierte en algo difícil. (18:09) En eso sí, pero ya te acaba el reto. (18:12) Ahí está tu reto, ahí está tu trabajo de investigación. (18:16) La cosa es pensar realmente qué es lo que hace el trigo en nuestra dieta diaria (18:24) y ver cómo hacer que nuestro cuerpo siga obteniendo lo mismo que con el trigo. (18:30) Justamente lo que hablábamos antes, cualquier harina que venga de algo natural, (18:36) va a tener cosas buenas y quizá cosas no tan buenas, (18:40) pero hay que ver qué es lo que necesitamos en lugar del trigo, (18:44) que en este caso, como te digo, es para la digestión. (18:47) Eso también me dijo la nutricionista y me dijo que viene el trigo (18:52) y exactamente por eso es considerado en las entrevistas para ver, (18:56) más o menos, guiarme para hacer lo que es el recetario. (19:00) Tienes un reto bien grande adelante.

Pregunta 11

(19:04) Eso sí. (19:06) Con todo esto, voy a la pregunta 11. (19:09) ¿Considera que la población tiene suficiente información sobre la alimentación sin gluten? (19:19) Creo que actualmente no. (19:21) Creo que está empezando a estar de moda el no consumir trigo, (19:27) pero con esta idea que te decía de, es del malo, el trigo es malo para todos, (19:31) y no con la idea correcta de, hay gente que en verdad no puede consumir trigo. (19:40) Entonces, se dejan llevar por la moda, (19:43) y como no sabes realmente qué es trigo y qué no es trigo, (19:47) puedes tú ir como un consumidor que no sabe, como una persona normal, (19:51) que no sabe a un restaurante y te dicen, (19:54) ah, esto está hecho sin harina de trigo y en verdad puede tener trigo adentro. (19:58) Entonces, que el consumidor tenga un conocimiento, pues no creo.

Pregunta 12

(20:05) Ok, con esto voy a la pregunta 12. (20:09) ¿Qué recomendaciones daría para diseñar un menú equilibrado y saludable sin gluten? (20:16) Bueno, pues lo primero, como te digo, analizar bien qué es lo que hace el gluten dentro de un menú normal. (20:23) Si tu propuesta es coger y decir, voy a presentar todos estos platos que normalmente se hacen con gluten, (20:30) pero sin gluten, ver qué es lo que está haciendo el gluten dentro de eso, (20:36) qué es lo que está haciendo el trigo dentro de eso.

(20:38) Lo segundo, verificar el tipo de harina que vas a presentar, (20:42) porque puede que tenga gluten, como te dije, por donde esté sembrado. (20:49) Y tercero, que no le tengas miedo a ir cambiando cosas de las recetas que estás intentando implementar, (20:55) por el simple hecho de que vas a necesitarlo. (20:58) Cualquier otra harina que tú uses no va a ser igual al trigo, (21:01) entonces vas a tener que buscar cómo llegar al resultado final.

(21:05) Y creo que, algo ya mío, intenta no meterle muchas otras cosas. (21:10) Intenta hacer que resulte el mismo resultado, cambiando más que los ingredientes, la cantidad. (21:18) Como te decía, en mi caso, pues tengo que ponerle un poquito más de huevo a la de arroz que a la de trigo, (21:26) porque si no, no se compacta, se hace migajosa, se hace fea la galleta.

(21:33) Pero es el hecho de irlo investigando, irlo viendo, irlo poniendo, intentándolo, (21:41) y llegando el prueba y error, hasta el momento en el que la galleta sí resulta muy buena, (21:47) sin haberle agregado nada más. (21:51) Ok, muchísimas gracias. (21:53)

Pregunta 13

Ahora le voy a preguntar la pregunta trece.

(22:00) ¿Qué factores influyen en la aceptación del consumidor hacia estos productos? (22:06) Creo que ese es realmente el reto más grande que tienes. (22:10) Porque, a la final, te va a cambiar a veces el sabor, te va a cambiar a veces la textura, (22:15) y simplemente el hecho de oír sin gluten, va a haber gente que diga, quiero porque está de moda, (22:22) o va a haber gente que diga, uy, no, eso va a ser horrible. (22:26) ¿Me entiendes? (22:27) Entonces el reto para que te lo acepten es llegar a un producto que realmente sepa bien, se vea bien, (22:35) y quizás sea mejor que el producto con gluten.

(22:40) Porque si no, te va a pasar lo que te decía mi amiga, que es celíaca, que dice, (22:44) igual me como tus galletas con gluten, porque igual me gustan. (22:50) Entonces tiene que ser algo que sea tan bueno que digan, no, prefiero las sin gluten, (22:56) a seguir comiendo las de gluten que me hacen daño. (22:59) Claro, ese ya sería el reto que se podría hacer.

Pregunta 14

(23:03) Sí, ese es el reto que tienes. (23:06) Ahora sí, pregunta número catorce. (23:08) Desde su perspectiva, ¿qué aporte podría generar un recetario gastronómico sin gluten para la comunidad? (23:18) Realmente no sé cuánta gente celíaca exista hoy en día aquí en Invagura.

(23:24) Eso ya es parte de tu estudio, me imagino. (23:28) Pero para esos es justamente para quienes tú vas a generar un aporte. (23:35) Y creo que es necesario el aporte porque la gente celíaca no va a poder consumir trigo ni siquiera.

(23:42) O sea, se va a hacer daño si lo hace. (23:45) Pero también intentando concienzar a la gente que no es por gusto o no es porque lo dijo TikTok, (23:56) ah, no consumamos trigo, sino es porque es una necesidad de salud, ¿me entiendes? (24:01) Es muy diferente a lo que decíamos de los veganos y los vegetarianos, (24:05) que en su caso no es necesidad de salud, en su caso es, (24:07) mis ideales, mis pensamientos me dicen que no como esto. (24:11) Sino aquí es realmente una necesidad.

(24:14) Entonces realmente el aporte es muy grande para estas personas que lo necesitan. (24:18) Pero también hay que intentar mantenerlo bajo cuidado, (24:23) porque si no las personas que no lo necesitan lo van a poner de moda (24:27) y más bien vas a acabar haciéndole más daño a las personas que necesitan. (24:31) Porque tú sabes, empieza a ponerse de moda, sube de precio y se vuelve inaccesible para los que sí necesitan.

(24:39) Entonces es una línea muy delicada. (24:43) Ok, muchas gracias. (24:45)

Pregunta 15

Y la última pregunta, que sería la pregunta 15, (24:49) sería si desea agregar algún comentario o recomendación relacionada con la investigación.

(24:56) Bueno, eso, que no tengas miedo a la prueba y error. (25:02) Todos la metemos la pata cuando estamos intentando hacer un plato nuevo. (25:07) Así que no le tengas miedo a la prueba y error.

(25:09) Vas a fallar mil veces, pero llega hasta donde realmente quieres llegar. (25:15) Muchísimas gracias. (25:16) Con esto ya concluye la grabación.

Chef 2

0:02) Muy buenas noches, esta entrevista es debido a que necesito para la tesis, el tema es comida (0:11) sin gluten, diseño y aplicación en una propuesta gastronómica y está dirigido a chefs emprendedores (0:17) de alimentos. Con todo me puede decir por favor su nombre, profesión, ocupación, lugar de trabajo, (0:24) emprendimiento y años de experiencia que lleva. Con mucho gusto, mi nombre es Orlando Mauricio (0:30) Grijalvaldas, llevo ya en la carrera alrededor de 18 años, actualmente radico en la ciudad de Quito, (0:38) soy el director de la carrera de gastronomía de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

(0:45) Tengo un canal, de hecho te comento, sobre repostería saludable que es low carb, sugar free, gluten free. (0:55) Ya muchísimas gracias, con todo esto empezamos las preguntas.

Pregunta 1

Desde su experiencia profesional, (1:02) ¿cómo percibe actualmente la demanda de alimentos sin gluten? Sabes que bastante limitada en cuestión (1:12) de demanda y oferta, ¿por qué? Porque si bien es cierto, hay que tomar en consideración un aspecto (1:20) muy importante, el tema del gluten.

El gluten es una proteína que de hecho los veganos la consumen (1:25) mucho, pero si nos vamos a un esquema de gluten free, hay un poco de desconocimiento porque en (1:34) la actualidad en el país lamentablemente no hay índices estadísticos sobre una enfermedad muy (1:39) importante que es la celiacía. La celiacía si bien es cierto, es una enfermedad de hecho que (1:47) afecta al sistema digestivo, y que las personas que padecen esta enfermedad no pueden consumir (1:53) gluten como tal. Entonces no hay estos índices que te menciono en comparación con la diabetes, (2:01) que sí lo hay.

Entonces frente a esto te puedo mencionar desde mi perspectiva y experiencia (2:07) como tal, es bastante limitado en los dos campos, tanto en la oferta como en la demanda. En la (2:14) oferta es porque si hay esa necesidad, si sea mínima, no hay una propuesta clara de productos (2:25) elaborados sin gluten. Y desde la demanda como tal, si bien es cierto, se ha estigmatizado un (2:34) poco al gluten, y las personas que se cuidan, las personas que hacen ejercicio y todo esto, (2:43) es como que lo ven como, de cierta forma llamémosle una moda, ya, el tema del gluten.

Pero como te (2:51) menciono, si nosotros nos vamos a la característica esencial, es una proteína. Pero como te digo, (2:58) también hay que entender qué afectaciones podemos tener con el gluten, sobre todo en este tema de (3:08) las personas que te digo con celiacía como tal. Entonces creería que iríamos por ese punto.

(3:14) Un tema muy limitado se podría decir. Muchas gracias.

Pregunta 2

Ahorita voy con la pregunta dos.

(3:21) ¿Considera que existe suficiente oferta gastronómica libre de gluten en la provincia (3:26) de Imbabura y la razón del por qué? Ya, mira, yo soy de Pimampirro, entonces sí conozco la parte (3:33) de Imbabura, sí viajo constantemente para allá. No he visto un esquema de una oferta bastante (3:42) agresiva, llamémoslo así, en cuestión de productos sin gluten como tal, ya. Y de hecho hay que tomar (3:50) en consideración un pequeño particular que a veces no lo tomamos en consideración.

De hecho he (3:56) visto que Ibarra sobre todo ya ha crecido mucho en el ámbito gastronómico culinario, sobre todo (4:03) en la oferta de sushi. ¿Por qué topo este tema? El sushi como tal lleva arroz, tiene pescas y de (4:11) cierta forma, si lo manejamos más tradicional, no tiene gluten. Pero tenemos una pequeña (4:17) particularidad que en la soya, se entiende que la salsa de soya tiene cuatro elementos básicos, (4:27) llamémoslo así, sí, que es soya, trigo, agua y sal, ya.

Una de las mejores marcas que hay en el país es (4:33) Kikoman y de hecho topo este tema, ¿por qué? Porque Kikoman manejaba tres líneas de salsa de soya, la (4:40) tradicional que es con tapa roja, la de ahorita que está manejando que es de tapa verde baja en (4:45) sodio para las personas hipertensas y manejaba una línea de una tapa celeste que era sin trigo, (4:52) justamente para las personas que no pueden consumir gluten. Entonces, ¿qué pasa ahí? Que si nos vamos (4:59) a la oferta de sushi, de hecho es muy buena como he podido apreciar en Ibarra, pero ya están (5:06) sirviéndole con la salsa de soya que contiene trigo, ya. Entonces ahí viene un esquema importante (5:13) de poder identificar.

¿Y por qué hablo también desde el esquema tradicional? Y te comento brevemente (5:19) porque manejo ese tipo de cocina y también como para abaratar costos, ¿qué es lo que hacen? (5:24) Colocan panko en algunos rellenos. Entonces, el panko es un pan japonés, pero que está hecho con (5:31) trigo y por ende tiene gluten. Entonces, es como que si nos iríamos a una línea tradicional se podría (5:38) considerar esa oferta sin gluten.

Pero de ahí, por ejemplo, si nos vamos a otro punto, a una (5:47) caracterización en la línea que me manejo actualmente, en los postres, por ejemplo, no he (5:52) visto postres sin gluten. No he visto postres sin gluten. Y también, digamos así, en la línea que iría (6:01) sin gluten, como te digo, sugar free también, y low carb, que es casi a la línea que le está (6:09) apuntando a este estilo de vida saludable, llamémoslo así.

Volviendo a insistir en que no se (6:15) enfatiza en esta enfermedad como tal. Es bastante límite. No he visto, de hecho, como te digo, una (6:22) oferta agresiva o algo que me pueda llamar la atención, como ofertas tradicionales típicas, (6:30) como los helados, el pan de leche.

Recientemente vi una publicidad de Rosalinda, de hecho, (6:37) que es muy como que llamativo, sí, pero referente a este tipo de productos no he visto, la verdad. (6:48) O sea, en cierta forma se podría decir que la oferta es muy limitada, especialmente para (6:54) las personas celíacas que sí quisieran consumir algo, ¿no? Claro, o sea, digámoslo así, que (7:06) si es que hay una persona que no tolera el gluten o que evita consumir gluten, porque incluso hay (7:11) personas que les inflama el gluten, ya. Yo conozco personas que no son celíacas como tal, pero es (7:19) como que una, no sé si llamarlo alergia.

¿Intolerantes? Podría ser, sí, es la palabra. Entonces, como que (7:26) consumen gluten y se les hincha el estómago y les producen gas, a diferencia de una celíaca que es (7:32) mucho más complejo, ¿no? Claro.

Pregunta 3

Con todo esto ya fue ya la pregunta tres.

¿Qué desafíos identifica en la (7:40) elaboración de preparaciones sin gluten? Mira, yo considero que uno de los primeros desafíos es (7:46) entender los productos que no tienen gluten. ¿Por qué? Porque no es solamente preparar una, valga (7:55) la redundancia, una preparación sin gluten, ya. El desafío verdaderamente está en llegar a los (8:03) sabores tradicionales o a los sabores que nuestra memoria tiene para consumir, ya.

¿Por qué? Porque (8:10) años atrás las dietas se especificaban y eran muy fuertes, llamémoslo así el término, porque bajas (8:19) en sodio y eran sin sal, insípidas, ya. Eran sin gluten y eran trozos sumamente duros de masas (8:28) compactas que no tenían ni sabor. Entonces, ¿qué es lo que en la actualidad, por ejemplo, si nos (8:34) vamos al tema de la sal? Se juega mucho con las especias, ya, para que el sentido gustativo inhiba (8:41) ese sabor de la sal con las especias como tal y puedas disfrutar esa comida.

¿Qué pasa ahora con (8:48) el tema del gluten, ya? Es que el reto como tal es tener una textura, por ejemplo, de un pan que (8:55) tenga esa elasticidad que le da el gluten como tal, esa esponjosidad, que tenga buen sabor, sí, que (9:03) tenga buena textura. Entonces, considero que ese es el reto principal, porque de ahí poder hacerlo, (9:10) lo puedes hacer, pero, como te menciono, es qué pasa con esos productos que voy a desarrollar frente (9:19) a la captación, sí, porque como todo va evolucionando y hoy por hoy, pues, he visto que hay empresas que (9:25) ya trabajan panes sin gluten, productos sin gluten, y obviamente detrás de eso está también el análisis (9:31) de ciertos componentes, ¿no? Que ya lo toparemos en las siguientes preguntas. Ya, muchas gracias.

(9:38) Entonces, también podríamos decir que las personas dependen de esa demanda, pero sería más por la (9:47) textura y todo eso que podrías lucirte en el mercado. Yo creo que sí, es llegar a ese punto (9:54) de los sabores, y te pongo un ejemplo de lo que nosotros hacemos en nuestro canal. De hecho, a (10:02) verte comento que hace tres meses aproximadamente yo dejé ya de hacer dieta cetogénica, yo la hice (10:09) por dos años, ya, la famosa keto.

Entonces, ¿qué pasa? Que uno de los retos, como tal, de la dieta (10:15) cetogénica es llegar a estos sabores tradicionales, ¿no? Sin azúcar, sin carbohidratos, medios en (10:24) grasa y medios en proteína, súper bajos en carbo, sin azúcar, sin gluten también, ¿no? Porque no se (10:31) consume, de hecho, en la dieta cetogénica aparte. O sea, la proteína como tal sí, ya. Pero ¿a dónde (10:37) quiero llegar con esto? Es que, por ejemplo, yo entraba a redes sociales o buscaba en internet (10:44) y quería hacer esas recetas que usualmente, o visiblemente, se las veía atractivas, tú las (10:50) hacías y no te salían.

Entonces, era un tema de frustración, es decir, oye, o te están engañando en (10:56) las redes, perdón, y se ve tan bien como un pan tradicional y lo hago y no sale. Entonces, ese fue (11:04) uno de los retos que nos pusimos y empezamos a trabajar, empezamos a investigar, empezamos a (11:11) practicar, ¿sí? Hasta que llegamos a ese punto que lo acabé de mencionar, en llegar a esos sabores (11:19) tradicionales, ¿sí? Que tú te comas, por ejemplo, una selva negra, tal cual una selva negra tradicional, (11:26) pero acá que va a ser baja en carbohidratos, sin azúcar, ¿sí? Sin gluten también, ¿ya? Entonces, (11:37) ese considero que es uno de los mayores retos, es decir, que, por ejemplo, si en una familia (11:44) hay una o dos personas que no consumen gluten, que puedan salir a comer, que todos coman, (11:52) entre comillas, normal, porque no es que sea una persona normal, ¿no? Ojo, que coman de forma (11:57) tradicional, llamémoslo así, pero que también consuman estos productos sin gluten, pero que (12:03) tengan esta misma línea de sabor

y se pueda disfrutar. ¿Por qué? Porque nosotros no solamente (12:08) debemos comer por comer, sino vivir una experiencia, y considero que eso es lo más importante, (12:15) sobre todo al trabajar este tipo de productos o propuestas sin gluten como tal.

Pregunta 4

(12:20) Ok, muchas gracias. Con esto me llego a la pregunta 4, que es, ¿qué ingredientes o harinas (12:26) alternativas considera más adecuada para reemplazar el gluten? Mira, bueno, de las (12:32) harinas podemos hablar, la que más se utiliza ahorita en el tema de cero gluten es la harina (12:40) de arroz, se utiliza un poco de harina de linaza, no tanto porque es un poco fuerte, se utiliza (12:50) harina de garbanzo, se puede utilizar harina de almendras, harina de coco también hay que ser (12:58) un poco como que limitante por dos cosas, la una porque es muy agresivo el sabor, no es como (13:05) un coco rallado, la harina de coco es muy fuerte, es muy predominante, y segundo, la harina de coco (13:11) absorbe mucha humedad, y si tú te excedes de la harina de coco, te va a quedar algo súper seco, (13:17) entonces hay que saberle trabajar, te digo, por ejemplo, se trabaja en cuestión de harina de coco (13:22) 80-20, es decir, 80% de harina de arroz y 20% de harina de coco, o harina de almendras, harina de (13:31) coco, y lo mismo con la harina de linaza, ya, entonces se trabaja mucho con eso, el garbanzo (13:39) también ayuda, sobre todo porque, bueno, el garbanzo tiene un gran componente de proteína (13:47) como tal, entonces nos ayuda en eso, sabes también, el psyllium también es un muy buen aliado para (13:55) poder trabajar con harinas, de hecho es de una semilla, que parece como el trigo y es muy (14:03) utilizado, el único pero, digámoslo así, es el costo, es un poquito elevado el costo, te estoy (14:08) hablando más o menos que unos 250 gramos de psyllium, te costará unos 18-20 dólares, o sea, (14:14) si es un poquito costoso. Ese componente sería más como un aditivo, o sea, como ayuda.

Ayuda a dar (14:21) elasticidad, verás, qué pasa, que si ya vamos de una vez hablando por elementos, ponte la chía (14:27) hidratada, te ayuda a dar elasticidad, el huevo es muy buen aliado también para darle elasticidad (14:34) con estas harinas y saberlas mezclar, porque la harina de arroz es menos densa frente a la harina (14:39) de garbanzo, que es más pesada, entonces hay que saber hacer una mezcla de este tipo de harinas para (14:46) que tampoco te queden, por ejemplo, masas muy apelmazadas. Otro de los aliados también es de la (14:51) goma xantana. La goma xantana también te ayuda a dar estructura, es muy bueno, lo que aquí es (14:58) importante, por ejemplo, dejarla en reposo, una vez que trabajes la masa, déjale unos 8 a 10 minutos (15:04) de reposo para que pueda actuar y te ayuda muy, muy, muy bien.

Entonces esto es lo que le ayuda a (15:10) dar justamente esa parte elástica, esponjosa, que es lo que se busca tanto en panadería y en (15:15) repostería, ¿ya? Entonces de esa forma te podría mencionar que son como que las harinas que más (15:23) se utilizan en sustituto del gluten, de la harina de pliego como tal. (15:32) Ok, muchas gracias.

Pregunta 5

Con esto vamos a la pregunta 5, que sería ¿cuáles son las principales (15:38) dificultades para mantener el sabor, la textura y la presentación en los productos sin gluten? (15:45) Mira, considero

que, como te había mencionado anteriormente, es entender la estructura, (15:50) la formulación, es decir, sobre todo entender estas harinas.

Primero, como te decía, la harina (15:57) de coco que absorbe mucha humedad. La harina de linaza es un muy buen aliado porque tiene (16:03) justamente esta sustancia gomosa cuando se activa, pero en cuestión del sabor es muy fuerte, (16:11) sí, es muy, muy, muy fuerte. Invasivo.

Invasivo, exactamente. Entonces, por ejemplo, la harina de (16:16) garbanzo tiene... Perdón, no hay problema, ya, no hay problema. Entonces, te menciono por qué, (17:03) porque también nos vamos al otro lado.

Si solo utilizas la harina de almendras, por ejemplo, (17:07) la harina de almendras no absorbe humedad, entonces te queda demasiado húmeda como que estuviera una (17:13) masa cruda. Lo mismo también pasa con el arroz, la harina de arroz. Entonces, por eso es que hay (17:19) que entender este tipo de formulaciones.

Entender también ciertos leudantes como el polvo de hornear (17:26) o el bicarbonato de sodio. Por ejemplo, el bicarbonato de sodio al momento de trabajar sin (17:31) gluten también es muy importante colocarlo al final y con un medio ácido. ¿Por qué? Porque el medio (17:39) ácido ayuda a generar el CO₂ para que al momento de hornear se levante y te quede esponjoso.

Entonces, (17:46) creo que uno de los principales retos es entender el producto, como en todo, es entender. Ahora, (17:54) ¿qué pasa, por ejemplo, si nos vamos a la parte...? Y me estoy enfocando un poco a la parte dulce, (17:59) porque ese es uno de los retos más complejos, llamémoslo así. ¿Qué pasa con los endulcorantes? (18:05) Uno de los endulcorantes más parecidos, llamémoslo así, al azúcar tradicional es la lulosa.

La lulosa (18:14) y el eritritol, también, que va de la mano. Por ejemplo, ya la stevia, el fruto del monje, (18:22) también se puede utilizar, pero en relación de costo es muy elevado frente a la cantidad que (18:28) tienes que utilizar. Ya hay más endulcorantes, como el pan de potasio, el aspartame, el xilitol, (18:36) pero dentro de los que no te producen también, de hecho, más allá de no utilizar azúcar como tal, (18:43) a pesar que lo podrías utilizar, estamos enfocándonos en el tema del gluten, pero si (18:48) ya nos vamos a una línea de no gluten, considero que sería un campo de una vez sugar-free también.

(18:55) Entonces, es llegar a esos sabores, pero sin embargo, si es que se quiere solamente omitir (19:02) el gluten como tal, se puede utilizar azúcar normal, azúcar rubia, azúcar de coco también va (19:08) muy bien. Entonces, eso, como te digo, otra de las características, por ejemplo, (19:14) cuando se trabaja con levadura, es muy importante también ayudarnos de los aditivos que mencionamos, (19:21) como la xantana, como el psyllium, para que la levadura como tal pueda ayudar este elemento de (19:26) fermentación que parece un pan tradicional. Entonces, considero eso, considero esa particularidad (19:32) de entender primero las harinas, de entender la estructura y los componentes para llegar a las (19:38) texturas y a los sabores también, porque tomemos en cuenta que si nos excedemos en grasa, también (19:45) nos afecta el tema de la textura del producto, si nos excedemos o nos falta azúcar, porque el azúcar (19:51) también da estructura a las masas como tal.

Ahora, si nos vamos al tema de sal, por ejemplo, (19:59) no le veo tan complejo, ¿por qué? Porque el arroz no tiene gluten, la quinoa, los cereales no tienen (20:08) gluten, entonces no sería tan como que complejo, llamémoslo así, el desarrollar un menú de sal (20:16) sin gluten. Claro. No sería la parte como que dulce, ¿no? Entonces, considero que sería eso, (20:22) es entender el producto y las combinaciones y las estructuras.

De las combinaciones, los compuestos (20:28) y así, eso ya es por margen y error. Sí, verás que ahora hay dos puntos importantes. La una, (20:36) ya hay profesionales que se dedican a esto y están vendiendo el conocimiento, porque eso es (20:44) innegable, ¿no? Ya venden ebooks, ya te dan ya las formulaciones como tal que tú los compras, (20:52) son libros como son ebooks, obviamente valen la redundancia, te cuestan 10 dólares, 15 dólares, (20:58) en los cuales tú puedes adquirirlos y tienes la receta.

Y la otra, en cambio, es la utilización (21:04) de la inteligencia artificial, ¿sí? Ya la inteligencia artificial, sabiéndola manejar (21:10) con un buen prompt tranquilamente, es una muy buena herramienta, ¿sí? Es una muy buena herramienta (21:16) que también te guía, ojo, te guía, o sea, dándole contigo una buena indicación, un buen prompt, (21:22) te guía sobre todo en las características de cada una de las harinas para que tú ya (21:26) puedas ir probando también. Si hay un margen de error, digamos así de un, perdón, habría (21:33) un margen de error de un 5, 7 %, ¿por qué te digo esto? Porque cuando tú no has probado el producto, (21:41) puedes cometer estos errores. Yo te digo un caso, a veces la IA me dice, utiliza 70 gramos de alulosa, (21:51) entonces como ya conozco la estructura y el nivel de dulzor de la alulosa, entonces digo, (21:57) es demasiado, entonces no le pongo 70, le pongo 50, pero ya va en función de lo que tú ya vas (22:04) aprendiendo, ¿sí? ¿Por qué? Porque si tú le colocas tal cual como te dice la IA, porque tiene algunos (22:10) errores, y bueno, es las versiones gratuitas también, entonces es como que se te puede exceder (22:17) el tema del dulzor, pero también es una herramienta, es una guía para no empezar desde cero, no hacer (22:23) prueba error y ahora, entonces son guías que de una u otra forma te ayudan también para poder llegar (22:30) a esta esquematización de los sabores.

Pregunta 6

Ok, muchas gracias. Con todo, le vamos a la pregunta ya 6, (22:39) que sería, ¿Qué técnicas culinarias recomendaría para mejorar la calidad de las preparaciones sin (22:46) gluten? ¿Qué técnicas recomendaría? Para, a ver. Sí, por favor, es que justo me están llegando unos (22:56) mensajes, perdón.

No se preocupe. ¿Qué técnicas culinarias recomienda para mejorar la calidad de (23:03) las preparaciones sin gluten? A ver, desde sí, las técnicas son muy importantes, ¿No? Si nosotros no (23:10) entendemos la técnica como tal, no llegamos a nada. Si solo queremos replicar recetas, estamos (23:15) en la mía.

Entonces, entender la técnica como tal es fundamental partiendo de ello. Ahora, ¿Qué (23:20) técnicas se puede recomendar? Es el tema del, bueno, el horneado como tal, ¿Qué más podríamos (23:28) hablar acerca? El asado también nos puede ayudar mucho al tema de aplicar productos sin gluten. (23:37) ¿Qué más te puedo mencionar? Técnicas, ¿Qué más? En técnicas, disculpe, como para hacer fideos.

Mira, (23:48) por ejemplo, para hacer fideos es, en cambio ahí, la técnica como tal es la activación del almidón. (23:57) ¿Por qué? Porque si quiero hacer una pasta sin gluten, perdón, no puedo trabajarlo de la forma (24:06) tradicional. ¿Qué es lo que se trabaja? De hecho, ¿Cómo trabajan los orientales, los japoneses para (24:12) hacer el arroz? La pasta, perdón.

¿Qué es lo que hacen? Ellos trabajan con unas féculas y con agua (24:19) caliente. ¿Qué pasa? Que al trabajar agua caliente con féculas se activa el almidón y se (24:25) empieza a generar una elasticidad. Entonces, con esa elasticidad se puede trabajar.

De hecho, (24:33) se trabajan también los famosos dumplings o los fideos de arroz como tal. Entonces, sería en este (24:41) caso la tema, una técnica de activar el almidón en este caso. Como para hacer pasta.

Porque si no, (24:50) imposible que se te active el almidón. ¿Qué es lo que se utiliza también? Se me forjita el nombre, (25:02) low fat se llama. Es una técnica, low fat se llama, que sobre todo se trabaja con huevo, (25:12) harina de almendras y queso.

Esta masa es una masa, de hecho, para poder trabajar pastas, (25:19) sin gluten y se trabaja con el huevo para darle humedad. La harina de almendras le da estructura (25:27) y el queso como tal, un queso alto en grasas como mozzarella, como manchego, como provolone, (25:36) por ejemplo, fundido. Tú fundes el queso y luego mezclas estos tres ingredientes y puedes también (25:44) trabajar pastas, por ejemplo, en este caso, que le da esa textura como tal.

El queso obviamente (25:52) por la elasticidad, por la grasa. Low fat se llama esta técnica. Muchísimas gracias.

Pregunta 7

Con todo ahorita (26:00) ya vamos a la pregunta 7, que sería desde su experiencia. ¿Qué tipo de platos tienen mayor (26:07) aceptación entre los consumidores? Los platos de dulce, sin duda. El azúcar, si nos vamos por (26:17) esa particularidad del azúcar, es muy adictiva.

Y por experiencia propia, frente a lo que hacemos (26:24) actualmente, muchas personas dicen, mira, yo en una alimentación de sal no me hago problema, (26:31) porque puedo consumirme una carne, una proteína con una ensalada, o con el mismo arroz que no (26:37) tiene gluten. Hay tubérculos como tal, no tienen gluten. Pero lo que sí me causa un poco hasta (26:46) incluso de antojos o, perdón, la expresión como que desesperación por querer comer lo de dulce.

(26:56) ¿Y qué pasa? Que en la parte de dulce está el trigo, están los panes. Entonces, básicamente es en la (27:10) parte dulce. Y de hecho, mira, hoy por hoy se está trabajando mucho, por ejemplo, croissants con pasta (27:19) de, con estas láminas de arroz.

Las van hidratando, las van pintando, las van poniendo intercaladas y (27:25) trabajan como un croissant. Entonces, ¿a qué refieres? Refiere a una demanda, porque hay que tomar en (27:32) cuenta que un producto se desarrolla por una problemática o por una necesidad. Entonces, hay esa (27:40) necesidad de la parte dulce, ¿sí? Somos dulceros por cultura, entonces ese creo que es uno de los (27:48) campos que hay que explotarlos.

Y si se lo sabe explotar muy bien, créeme que va, o sea, tiene muy (27:55) buen potencial. O sea, a corto, mediano y largo plazo tiene muy buen potencial. Entonces, es la parte (28:01) dulce como tal.

Pregunta 8

Ok, muchas gracias. Con todo, ahorita vamos a la pregunta 8. ¿Qué sería? ¿Qué importancia (28:09) tiene la innovación gastronómica en el desarrollo de propuestas sin gluten? (28:15) Tiene mucha importancia. De hecho, años atrás se manejaba el I más D. Hoy por hoy es el I más D más I, (28:24) que es investigación, desarrollo e innovación.

Entonces, ¿qué implica estas tres letras o estas (28:31) tres palabras? Investigar. ¿Qué quiere decir esto? Que necesitamos indagar, buscar, siempre y cuando (28:38) con referencias bibliográficas o

referencias válidas que podamos tener justamente en esta (28:44) característica. ¿Por qué te digo esto? Porque se entiende que los productos con gluten se los conoce (28:51) como el famoso TAC. Trigo, avena, cebada y centeno. Pero hay una gran controversia en que la avena tiene o no (28:57) tiene gluten. Tiene una mínima cantidad o no tiene.

Entonces, es investigar, saber qué tipo de, si es la (29:04) avena la contiene o no contiene una mínima cantidad. ¿Hay este producto ya sin gluten como tal? (29:11) ¿Por qué? ¿O solamente es marketing como tal? Entonces, es investigar el producto. Como habíamos hablado en (29:18) el tema de las harinas, las estructuras.

¿Qué pasa, por ejemplo, en las féculas al momento de (29:22) aplicar calor? ¿Cómo se activa el almidón como tal? ¿No? Entonces, es investigar. Luego, desarrollar. (29:30) Ya con esta investigación es desarrollar el producto.

Prueba error con ayuda de estos ebooks, (29:36) esta información o con inteligencia artificial. Prueba error también, ya en función de qué. (29:44) Del entorno en el que te estás desarrollando. ¿Por qué digo esto? Porque el público objeto (29:53) de invadura no es el mismo de pichincha, no es el mismo del centro del país.

Continuacion chef 2

Pregunta 9

Con esto vamos a la pregunta 9 que sería ¿Qué beneficios nutricionales considera (0:09) que aportan las harinas alternativas como quinoa, chocho, linaza o otra alternativa? (0:16) Bueno, aportan muchos nutrientes de hecho la quinoa por ejemplo amarantinos son considerados (0:22) como súper alimentos ¿no? Entonces por ende pues el aprovechar también estos cereales como tal (0:29) desde el punto nutricional pues es muy beneficioso ¿no? La linaza, el tema de la (0:39) chía también contienen omega 3 ¿sí? ácido graso esencial ¿sí? No solamente como se lo entiende (0:47) que debemos consumir pescado o el suplemento como tal, entonces si nosotros entendemos estas (0:52) estructuras son muy beneficiosos, son muy beneficiosos para el consumo, entonces qué (0:58) mejor aprovechar esta oportunidad de trabajar sin gluten pero también con un elemento detrás de esto (1:07) que sea nutritivo ¿no?

Pregunta 10

Claro, ya con esto vamos a la pregunta 10 que sería ¿Qué riesgos nutricionales (1:17) pueden presentarse en una dieta sin gluten mal planificada? (1:22) A ver, si solamente nos enfocamos al tema del gluten sería complementar con proteínas ¿no? (1:32) Ya porque el gluten como tal es una proteína que si bien es cierto en el tema de los cereales (1:37) no es tan significativa como una proteína de origen animal, pero qué es lo que pasa de aquí (1:45) como bien dice la pregunta mal estructurada es que nosotros podemos como que mal entenderla (1:50) irnos a extremos en donde no consumamos los suficientes nutrientes llamémoslo así ¿ya? (1:59) Entonces básicamente en ese esquema sería o sea la falta de nutrientes como tal lo cual llevaría (2:10) a complicaciones en la salud ¿sí? Entonces sería eso básicamente como te digo, pero si ya se le (2:20) a ver ¿cómo te podría mencionar como para responderte mejor? Verás, tenía (2:29) que no solamente el trabajarle sin gluten ¿sí? Es solamente retirar el producto ¿ya? (2:38) Si no es entender la estructura como habíamos hablado es entender la estructura y no solamente (2:44) dejarnos llevar por lo que a veces vemos o lo que escuchamos o lo que vemos en redes (2:51) o lo que vemos en internet. Entonces

considero que al estar desinformados sería la palabra (3:01) que podríamos llegar a un contexto de desnutrición como tal ¿sí? (3:07) Deficiencias de nutrientes. (3:09) Exactamente ¿sí? Entonces eso básicamente sería una dieta mal estructurada como tal tomándole (3:17) como referencia el tema del gluten como tal ¿sí? Eso sería básicamente, sería entender, (3:28) entender la estructura de cada uno de los alimentos y más que todo verás qué es lo (3:34) que pasa aquí también para dar un contexto mejor a la respuesta.

Si bien es cierto, (3:41) los tipos de alimentación atienden a dos factores, a patologías y los de vida ¿ya? (3:49) Que pasa cuando son enfermedades patológicas ya se entiende que hay una prescripción médica (3:56) y ya te recomiendan que comer y que no, que de una u otra forma también hay que tomar en (4:03) consideración especialistas en la rama como tal ¿por qué? Porque no todos los médicos como tal (4:12) pueden referirte el consumo de ciertos productos porque hay un error gravísimo en el tema de, (4:22) por ejemplo, cuando una persona tiene diabetes dicen si siga consumiendo carbohidratos de una (4:28) forma controlada y todo y no debería ser así ¿por qué? Que de una u otra forma detrás de (4:35) todo esto hay la farmacéutica que a ciertos doctores les patrocinan, yo tengo amigos que (4:40) dicen mira si yo vendo estos productos me patrocinan congresos y viajes y todo eso ¿ya? (4:46) Entonces cuando se debería entender que se debería cortar como tal los carbohidratos (4:53) hasta estabilizar y de hecho ahí entra mucho, por ejemplo, la dieta cetogénica como tal ¿ya? (5:00) Que se entiende, entonces ¿qué pasa acá? ¿Qué pasa acá? Que se debería analizar muy bien el tema (5:10) de un diagnóstico con un especialista para poder realizar este tipo de alimentación, (5:19) un nutricionista también ¿sí? Y de hecho que los nutricionistas también algunos son cerrados ¿no? (5:28) A ver eso, y la otra que es por un estilo de vida ¿sí? Que ya vienen a ser los veganos, (5:36) vegetarianos, vendrían a ser, bueno la keto también que por hoy está muy en auge y es más (5:42) por un estilo de vida, que yo lo hice más por un estilo de vida y mira cómo llega un contexto en (5:48) donde yo por ejemplo decía no consumo azúcar o no consumo harinas y pensaban que era una (5:58) persona diabética ¿ya? Entonces ahí viene el punto, si vamos por un estilo de vida es entender (6:07) porque hay muchas personas veganas que también es como que solo dejan de comer carne pero no saben (6:12) las consecuencias y de hecho en el veganismo hay una deficiencia de la vitamina B12 tenaz y de hecho (6:19) por eso es lo que la gente se descompensa, ahí viene desde estos dos aspectos. Si nos vamos por (6:25) una patología como la celiaquía como tal con un especialista y si nos vamos por un tema de salud (6:33) como tal o por esta intolerancia a la inflamación sería analizar, investigar qué implica para con (6:42) ello no incurrir en deficiencia de macro y micronutrientes.

Pregunta 11

Ok, muchas gracias, con esto (6:51) también vamos a la pregunta 11 que sería ¿considera que la población tiene suficiente (6:58) información sobre alimentación libre de gluten? No, no hay suficiente información para nada, (7:07) insisto nuevamente, el tema del gluten como tal si lo consideramos como tal el producto es una (7:16) proteína que de hecho es sustancial para los veganos, ellos de hecho hacen el seitan, (7:22) el seitan es el gluten como tal, pero hoy por hoy se ha vuelto y ahí sí me apego a decir esta palabra, (7:31) se ha vuelto muy de moda que los productos sean gluten free, sugar free y low carb, (7:37) ya sin entender el contexto, es como que digo estas tres frases y por ende el gluten es mal, (7:45) entonces ahí viene un tema, si es que estoy verdaderamente informado qué es el gluten, (7:52) qué implicaciones tiene el gluten, tiene algún riesgo para la salud, para una persona que tiene (7:59) un estilo de vida saludable, que se cuida,

que hace ejercicio y todo, es beneficioso o no es (8:05) beneficioso el gluten, entonces no hay esa información y de hecho como iniciamos en (8:11) la entrevista no hay índices estadísticos sobre la enfermedad, la selectiva aquí en el país y eso (8:17) lamentablemente da un factor de que ni siquiera el estado le importa este tipo de enfermedades, (8:26) una patología de hecho, una enfermedad patológica, entonces al no haber una gravedad, llamémosla así, (8:32) de esta enfermedad es que como no le toman mucha atención como la diabetes, porque las personas (8:38) se mueren también con diabetes, es que no controlan bien su alimentación, entonces no hay (8:43) información, no hay información, a diferencia de otros países en Estados Unidos, la hay, hay más (8:53) conocimiento, de hecho hay prescripciones médicas que cuando los turistas vienen, vienen con su hoja (8:59) médica y te dicen mira yo tengo estas restricciones y a nosotros en el área gastronómica tenemos que (9:05) medir muy bien eso, sí, entonces ahí viene ese punto de estar en un país tercermundista a los (9:13) países desarrollados como tal, entonces en síntesis de la pregunta como tal no hay información suficiente (9:19) acerca de eso y si la hay, hay mal información también.

En eso sería más las redes sociales, (9:27) creo yo, que mal informan las situaciones. Totalmente, totalmente, entonces ahí viene (9:35) también esta problemática y esta necesidad justamente de felicitarte por este tipo de (9:41) investigaciones porque con eso mira tú puedes hacer tu tesis y luego hacer un artículo científico (9:48) con tu tutor, que eso es muy importante sobre todo para que la investigación tenga mucha (9:53) más validez y sobre todo se pueda entender y contribuya, contribuya exactamente a entender (10:01) a la conciencia de qué es el gluten como tal, qué afectaciones tiene y sobre todo pues el desarrollo (10:08) de productos también.

Pregunta 12 y 13

Con todo esto vamos a la pregunta 12 y 13, que sería, qué recomendaciones (10:16) darías para diseñar un menú equilibrado y saludable sin gluten y Qué factores influyen en la aceptación del consumidor hacia estos productos? Primero entender a la población, (10:29) primero qué segmento es, es un segmento juvenil, es un segmento adulto, es un segmento adulto mayor, (10:38) porque cada etapa requiere de cierto tipo de alimentación en función de los macro y (10:47) micronutrientes.

¿Por qué te digo esto? Porque hay que entender la parte del metabolismo y todo este (10:53) tipo de cosas, porque digamos que una persona sedentaria, una persona que no hace ejercicio, (11:00) estaríamos hablando de 1 a 1.2 gramos máximo de proteína por kilo de peso y lo mismo con las (11:10) grasas, con los carbohidratos, a diferencia de una persona que entrena, yo te digo por experiencia, (11:16) porque mira, yo en la actualidad consumo de 2 a 2.2 gramos de proteína por kilo, que peso, (11:23) pues es un requerimiento por la actividad que hago. Pero qué pasa también si es que hay un exceso de (11:30) proteínas, también trabaja mucho el tema del hígado. Entonces, qué es lo que se tiene que hacer aquí, (11:38) es analizar a la población y en función de cuál es su estilo de vida, realizar este tipo de (11:47) alimentación, este tipo de macro y micronutrientes.

¿Por qué? Porque a la parte contraria, y te digo (11:57) también porque estamos haciendo una investigación justo del tema de la dieta cetogénica, para (12:04) aplicarla aquí en el país, como salud y como prevención, más allá del tema médico, es que se (12:14) choca con algo importante, que es el eje cultural. El eje cultural frente a esta necesidad de que (12:26) nosotros necesitamos

tener una potencia gastronómica. ¿Por qué topo todo este tema? Porque si nos vamos (12:34) a eso, nosotros por excelencia, en la sierra sobre todo, el pan.

El pan es un elemento cultural (12:43) indispensable y tiene gluten. Y si nos vamos a panes tradicionales, el pan de ambato, las rodillas (12:50) de cristo, las cholas de guano, el pan llorón, el injerto, los cachos que son como que una variante (12:59) del croissant, tenemos los bizcochos de cayambe, tenemos las ayuyas. Entonces, cómo se iría (13:09) en frente a eso, si nos vamos a este esquema.

Digamos que en la costa es el tema del verde, (13:18) pero ¿qué pasa con ese esquema de la parte cultural? Eso sí hay que analizarlo muy bien, (13:25) porque si hay un poco de resistencia frente a eso. ¿Y por qué? También otra cosa, la cultura (13:33) nacional espera a que le pase para actuar. Entonces esperas a que te dé diabetes para (13:41) recién cuidarte del azúcar, para recién cuidarte de los carbohidratos, esperas a que te diagnostiquen (13:47) celiacía para recién cuidarte del gluten.

Es que eso también creo que ya es en parte de educación. (13:57) Exactamente. Entonces, mira, ¿por qué no hacerlo desde la prevención? Y te digo en el ejemplo, (14:02) nuevamente que te reitero, yo lo hacía por prevención, hoy estoy con otro enfoque más, (14:08) un tema igual de salud, pero ya un enfoque más de crecimiento muscular, pero igual es por salud.

(14:14) ¿Por qué? Porque luego de los 40 años ya llega la sarcopenia. ¿Qué es la sarcopenia? La sarcopenia (14:21) es la pérdida de la masa muscular. Una persona tú la puedes ver normal, digámoslo así, pero puede (14:28) tener masa muscular menor a lo que debería tener una persona. El músculo protege órganos, (14:37) el músculo protege a los huesos. Entonces, conforme va pasando el tiempo, vas perdiendo masa muscular (14:45) y por eso es que los adultos mayores o en adultos te caes y te fracturas mucho más rápido, a (14:50) diferencia de una persona adulta o de una persona joven. Entonces, mira, ¿por qué la gente espera (14:57) a que le diagnostiquen sarcopenia para recién ir al gimnasio a tratar de recuperar algo de masa (15:03) muscular? Entonces, ahí viene el tema de lo que tú me dices.

Es socializar y entender esta propuesta (15:14) para que la gente lo haga a manera de prevención. Básicamente sería bajo ese esquema. (15:24) Muchas gracias.

Pregunta 14

Ahorita vamos con la número 14. ¿Qué sería? Desde su perspectiva, (15:33) ¿qué aporte podría generar un recetario gastronómico sin gluten para la comunidad? (15:41) Considero que sería muy importante. Sería muy importante si es que lo enfocamos desde la parte (15:48) de la academia, que la academia contribuiría con este material.

Sobre todo, que sea obviamente (15:57) comprobable y que sea muy gráfico, porque a la gente tampoco le gusta leer. Entonces, (16:02) al ser mucho más gráfico, que los platos o las propuestas sean visibles y atractivas, (16:08) la gente lo va a tomar en consideración y va a empezar a entender la parte de la (16:14) importancia de no consumir gluten como tal en el enfoque que es la investigación. Y desde la otra, (16:22) que también yo le vería como una estrategia también de desarrollo.

¿Por qué? Porque, (16:28) sí, si bien es cierto es contribuir con la investigación y todo lo que haces, (16:32) pero también es ver que tú puedas ver un medio de subsistencia también. Porque la (16:39) gastronomía en la actualidad no es ya estar metido ocho, diez, doce, dieciséis horas en

una (16:47) cocina. Capaz a los que les guste, a un crucero chévere, pero ahí tú puedes hacer eso, desarrollar (16:54) productos.

Tú podrías generar un recetario como tal, contribuir y luego sacar un volumen dos, (17:00) un volumen tres, que haya continuidad. Entonces, que eso también tú lo vayas luego comercializando. (17:08) Como digo, los ebooks, si tú los vendes a un precio barato, un volumen te representa.

Pero (17:13) si nos vamos al contexto como tal de la pregunta, me parece muy bueno. Perdón, porque de hecho (17:22) sería mucho más práctico y mucho más fácil entender. Y si es que está ajustado y alineado (17:29) a lo que habíamos hablado, a los sabores tradicionales.

Si logras eso, como se dice (17:35) criosamente, estás del otro lado. Muchas gracias. Y con la pregunta última,

Pregunta 15

sería la pregunta que (17:43) hice, que sería, ¿desea agregar algún comentario o recomendación relacionada con la investigación? (17:51) Lo que podría agregar aquí primero es felicitar, felicitarte por el tema de investigación.

Sí, (17:59) porque de hecho, como siempre digo, las investigaciones tienen que desarrollarse (18:05) en función de una necesidad o de una problemática. Me imagino que tú detectaste eso para poder (18:10) realizar la investigación y que de esa investigación se pueda generar dos aristas (18:16) muy importantes. La una, la contribución a este tema que no hay mucho conocimiento, (18:25) no hay mucho desarrollo en el sector y en el país como tal.

Y la otra, que tú de pronto (18:33) puedas especializarte en este tipo de alimentación también. Eso es importante. Nosotros dentro de (18:41) nuestra formación culinaria y gastronómica debemos siempre ver esa especialización.

Tú, (18:49) ¿en qué puedes hacerte bueno? ¿En qué puedes diferenciarte? Mira, te pongo un ejemplo súper (18:55) claro. Yo me especialicé en su momento en cocina japonesa, un poco en cocina ecuatoriana, con manejo (19:02) cocina mexicana. Pero después, al ver esta necesidad frente a mi estilo de vida y mi prevención, hoy (19:10) por hoy estamos haciendo de pastelería keto.

Y estamos creciendo, sí, de a poco. Nos va muy bien. (19:20) Y básicamente es eso.

Entonces, agregar el comentario como tal es que este tipo de (19:26) investigaciones contribuyen primero o en primera instancia a una educación y a una formación en la (19:36) comunidad. ¿Por qué? Porque nosotros como gastrónomos tenemos una responsabilidad sumamente (19:42) grande, que no es sólo transformar los alimentos, sino culturizar al sector, al entorno en el que (19:49) estamos. Y qué mejor si es que en Imbabura no hay, o si hay muy escaso el tema de este tipo de (19:56) investigaciones del gluten, qué mejor que tú puedas contribuir a que la sociedad se culturice.

Y qué (20:05) mejor incluso este tipo de investigaciones pueden ir a los GATS, porque también es responsabilidad (20:12) pública de que esto se pueda difundir. Qué mejor con el área de cultura, de turismo, que puedan (20:18) hacer ferias de socialización de qué es el gluten y los impactos negativos que generan en función de (20:26) la investigación. Y que eso pueda contribuir, qué mejor.

Y la otra, como te digo, pues sacar el (20:33) beneficio propio y profesional, ¿no? Muchísimas gracias. Eso, como te digo nuevamente, reitero, (20:42) felicitarte. Pues nada, ahí pues le manda saludos a Juan Carlos.

Qué chévere. Y agradecerle por la (20:49) recomendación también, pues si cualquier cosa estamos prestos, ¿no? Muchas gracias.

NUTRICIONISTA

Bueno, un gusto, Daniela Armas. Les voy a decir lo que son las preguntas para mi proyecto (0:10) Comida sin gluten, diseño y aplicación en una propuesta gastronómica. (0:15)

. Pregunta 1

Desde su experiencia profesional, ¿cómo percibe actualmente la demanda de alimentos sin gluten? (0:20) Bueno, considero que sí ha habido un incremento en la demanda de los alimentos sin gluten (0:24) debido a que ahora es más común escuchar algunas enfermedades y trastornos digestivos (0:29) que necesitan tener una opción nutrimental y gastronómica para solventar su alimentación sin estos alimentos.

(0:37) Entonces, pienso que sí ha ido incrementando. (0:39)

. Pregunta 2

Ya. Pregunta 2. ¿Considera que existe suficiente oferta gastronómica libre de gluten en la provincia de Imbabura? (0:47) ¿Y la razón del por qué? (0:49) Bueno, pienso que no hay una gran demanda, la verdad, aquí en Imbabura.

(0:53) A pesar de que, como Imbabura Angels, pienso que tenemos mucha materia prima para crear bastantes propuestas gastronómicas, (1:01) pienso porque tal vez hay una información o no se le ha dado el foco tal vez a solventar estas problemáticas, ¿no? (1:07) Entonces, sí valdría que juntemos todos los alimentos que tenemos como ecuatorianos, que son muy grandes, (1:13) y pues lo pongamos a provecho de la comercialización de propuestas gastronómicas de ese sentido. (1:19) Claro. (1:20)

Pregunta 3

Número 3. ¿Qué desafíos identifica en la elaboración de preparaciones sin gluten? (1:27) Bueno, principalmente los desafíos pienso que van como un poco alineados a la palatabilidad.

(1:34) ¿Puedo repetir esa pregunta? Porque esa palabra creo que es muy complicada. (1:38) Repítela. (1:39) ¿Qué digamos, amor? (1:41) Ya, a ver.

(1:43) Número 3. ¿Qué desafíos identifica en la elaboración de preparaciones sin gluten? (1:49) Ya. Dentro de los desafíos que yo puedo mencionarte es el sabor, la textura, la consistencia de las preparaciones que ya conllevaban este nutriente, ¿no? (1:59) Entonces, recuerda que este nutriente más que todo hace que el alimento sea más esponjoso, tenga una elasticidad a las preparaciones, (2:07) y tal vez ahorita el desafío es encontrar un alimento que tal vez suplante este tipo de consistencias, (2:14) y pues vendría siendo que eso es uno de los desafíos, la textura que tenga, el sabor. (2:19) Porque muchas veces si algo no se ve vistosamente bueno, como que no le llama la atención al consumidor.

(2:26) Entonces pienso que eso sería también uno de los desafíos para introducirlo en el mercado.

(2:32) ¿Esa era la pregunta? (2:33) Sí. (2:35)

. Pregunta 4

Número 4. ¿Qué ingredientes... (2:37) ¿Te miro a ti o miro allá? Perdón.

(2:40) En donde tú quieras, la verdad, porque... (2:43) Te vas a cortar. (2:44) Entonces voy a ver si es que le corto, y si es que me dicen por video, entonces también le voy a dar algunas cortes de los remotes y tal. (2:53) Número 4. ¿Qué ingredientes o harinas alternativas considera más adecuadas para reemplazar el gluten? (2:59) Ya.

Se puede hacer como las harinas de chocho, que son ahorita muy famosas también. (3:06) Podríamos incluir de amaranto, de quinoa también, que son unas alternativas muy saludables para reemplazar estas harinas de trigo, de centeno, que es lo que contiene el gluten. (3:17) Ya.

. Pregunta 5

Número 5. ¿Cuáles son las principales dificultades para mantener sabor, textura y presentación en productos sin gluten? (3:28) Ya. A ver, repítame la pregunta. (3:30) No te preocupes.

(3:32) ¿Cuáles son las principales dificultades para mantener sabor, textura y presentación en productos sin gluten? (3:39) A ver, quiero contestar. ¿Puedo ver qué iba a contestarte en eso?

(3:43) Déjame ver. (3:45) Ahí le pongo pausa.

(3:47) Ya. Una de las principales dificultades es que encontremos la textura agradable al consumidor. (3:52) Ya.

Entonces, sí, es que como te decía, si algo no se ve bueno o no está en la consistencia que conoce ya el consumidor, muchas veces lo rechaza, (4:01) porque el gluten hace que obviamente se esponje el alimento o cuando se le quita llega a ser más denso el alimento, más seco. (4:08)

Entonces, de pronto, es algo que se tendría que tomar cuidado para sobrellevar esa dificultad.

(4:14) Entonces, por eso sería como importante trabajar otras harinas, como mezclar tal vez las diferentes harinas que te mencionaba antes, (4:21) para suplantar la tecnología, por así decirlo, que tenía el gluten y el alimento creado.

(4:27) Ya. ¿En eso se podría decir entonces que los alimentos también mezclados podrían sustituir al gluten? (4:34) Sí. Ahora, hay que recordar que el gluten de por sí no es un alimento principal o de mayor mayor importancia en la alimentación de la gente.

(4:42) El gluten solo está presente en ciertos cereales, pero esa proteína, que es una proteína, el gluten, que a veces la gente piensa que no es una proteína, (4:50) sino que es un carbohidrato o que es otro tipo de nutriente y que de ley o de ley tienen que tener algún reemplazo. (4:57) Sin embargo, como nosotros suplimos de esta proteína, podemos consumir la de las carnes, de otro tipo de alimentos que la contengan. (5:04) Entonces, lo que nosotros podemos ahorita es como mandarle este mensaje a las personas de que no es principalmente algo de que si no comen van a morir o se van a enfermar, (5:15) sino que lo pueden cumplir este requerimiento de otros alimentos, que incluso tienen una proteína que es de un poco más valor nutricional en otros alimentos, (5:25) como te decía, en las carnes, en las legumbres, etc.

. Pregunta 6

(5:29) Número 6. ¿Qué técnicas culinarias recomienda para mejorar la calidad de preparaciones sin gluten? (5:36) Ya, por ejemplo, podrían utilizar las fermentaciones que ahora tienen una mejor aceptación también dentro de las preparaciones, (5:43) como te decía, combinar estas harinas, también controlar la adecuada hidratación, el aire también que se le incorpora dentro de las preparaciones (5:52) para que tenga tal vez esta visión que yo te decía, que se vea el alimento más esponjoso y que no sea seco para el consumidor. (6:02)

Pregunta 7

Número 7. Desde su experiencia, ¿qué tipo de platos tienen mayor aceptación entre los consumidores? (6:12) Bueno, he llegado a ver que más se tira por cosas como snacks, como cosas ultraprocesadas, por ejemplo. (6:18) Entonces, por ejemplo, el pan, las pizzas, creo que es la primera opción dentro del escoger de las personas.

(6:26) Entonces, lo que nosotros podemos hacer es buscar opciones un poco más llevadas a los alimentos naturales, (6:33) que es lo que ahora se promueve, que una alimentación sea más completa dentro de este tipo de alimentos. (6:39) Y, como te mencionaba, podemos incluir este tipo de alimentos de amaranto o de chocho, que tenemos nosotros mucho en nuestro contexto. (6:47) La quinoa y, a partir de esos alimentos, buscar un alimento que al consumidor le sea rico, verlo rico en sabor.

(6:56) Entonces, yo, por ejemplo, que soy fan de Masterchef, he escuchado siempre la frase de que a veces presentaban los alimentos más naturales (7:04) y decían, raro pero rico, pero a eso se debe llevar tal vez la alimentación o que tal vez, si es que no se puede ver bien, (7:11) pero considerando que tiene un valor nutricional altamente bueno y que el desafío de la gastronomía (7:17) es que esa forma de cómo tú presentas el plato sea una manera no rara y siga siendo rica. (7:23) Innovadora. (7:24) Innovadora.

(7:25) Que, en la mirada de los ojos de los consumidores, sea atractiva. (7:29) Exactamente. Sin perder, obviamente, el valor nutricional.

. Pregunta 8

(7:32) Ya. (7:33) Le pausamos ahí. (7:35) Contamos tres.

(7:38) ¿Qué importancia tiene la innovación gastronómica en el desarrollo de propuestas sin gluten? (7:44) Bueno, es súper importante, ¿no? Porque si no innovamos algo, nos quedamos como estáticos en la gastronomía (7:50) y lo que yo pienso que la gastronomía, las carreras afines a los alimentos, lo que buscamos es llevar como esta plenitud en calidad de vida (7:58) a las personas a través de los alimentos. (8:00) Entonces, pienso que cada vez que se van innovando estos productos, revalorizamos también nuestras materias primas que tenemos en el Ecuador (8:08) que son con una potencia alimentaria súper altísima. (8:12) Entonces, pienso que por ese lado es importante que tengamos este tipo de alimentos que innovemos (8:19) porque nos van a llevar a que el consumidor siga aprovechando los alimentos que, como ecuatorianos, tenemos.

Numero 9

Número 9 (0:03) ¿Qué beneficios nutricionales considera que aportan las harinas alternativas como quinoa, chocho o linaza? (0:10) Bueno, dentro de estas nos aportan por ejemplo hierro, calcio, omegas que son importantes dentro de una alimentación saludable (0:17) entonces sí considero que son una opción como bien lo hablábamos (0:21) y obviamente también nos ayuda porque tienen una densidad nutrimental mejor a comparación de otras harinas (0:27) entonces cualquiera de los tres nos puede tener un poco mejor la alimentación. (0:35) Número 10 (0:37) ¿Qué riesgos nutricionales pueden presentarse en una dieta sin gluten mal planificada? (0:43) Bueno, sí podemos llegar a tener ciertas deficiencias de algunas vitaminas (0:47) pero más importante que eso pienso que el riesgo nutricional es que cuando intentamos sacar ese alimento (0:53) que digo ese nutriente

Numero 10

Número 10, ¿qué riesgos nutricionales pueden presentarse en una dieta sin gluten mal planificada? (0:08) Bueno, sí puede presentarse algunas deficiencias de algunas vitaminas, de algunos minerales, (0:14) pero también pienso que el foco debería irse orientado al riesgo en que cuando sacamos este (0:19) nutriente de los alimentos, muchas veces incorporamos otro tipo de alimentos que sí son (0:25) más perjudiciales cuando están en exceso. Por ejemplo, sacamos de este nutriente y queremos (0:30) que el alimento se sienta mejor, sepa mejor, entonces le añadimos más tipos de grasas, (0:34) le añadimos más sales, más azúcares, para que sea un poco más apetecible para el consumidor, (0:40) entonces el riesgo va a ir orientado a eso, de que se le incluye a la preparación otro tipo (0:46) de nutrientes que son sí los que en exceso nos hacen daño, entonces ese es el riesgo.

Numero 11

Número 11. (0:03) ¿Considera que la población tiene suficiente información sobre alimentación libre de gluten? (0:09) Considero que tienen mucha información muy desinformada. (0:14) Entonces pienso que no se le ha educado a la gente tal vez qué es este nutriente, (0:20) cómo podemos utilizarlo en las preparaciones y también hay como el riesgo del desconocimiento (0:25) de la manipulación de las preparaciones también.

(0:29) Entonces pienso que hay muy poca información y también hay que pensar que automáticamente (0:35) no es que quitamos este nutriente y mejoraremos la salud, sino que también enseñarles (0:40) una educación alimentaria integral a su contexto, a su individualidad

Numero 12

0:06) Que raro, ya. Pregunta 12 ¿Qué recomendaciones daría para diseñar un menú (0:18) equilibrado y saludable sin gluten? Hay que incluir alimentos de todos los (0:24) grupos ¿no? Entonces lo primero que se debe priorizar es que en una alimentación (0:28) haya buena cantidad de proteínas, buena cantidad de vegetales, que tengan (0:32) alimentos que contengan antioxidantes, que tengan fibra que es importante para el (0:37) metabolismo, que es importante para la salud en general ¿no? Y obviamente (0:41) recomendarles a las personas a que no solamente porque los alimentos son (0:47) naturales tienen que ser sin sabor, que sean feos, entonces la recomendación (0:53) sería obviamente evitar depender únicamente de productos sin gluten, sino (0:58) que también incluyamos todos los otros grupos de alimentos dentro de una (1:01) alimentación equilibrada. En eso podría decirse más o menos los (1:06) porcentajes que podría tener en un plato principal? Ya, por regla general (1:11) siempre se busca que el 50% de un plato sea alimentos que tengan fibra ¿no? (1:18) por ejemplo esos, los que yo los llamo a veces los reguladores, porque son (1:22) alimentos que nos ayudan como a encender esa chispa en tu carrito, que (1:25) eres tú, entonces dentro de este 50% van a estar frutas, van a estar verduras, (1:30) ese tipo de alimentos.

El otro cuarto si le dividimos como en tres partes al (1:35) plato, uno de los cuartos de la otra mitad que nos sobra tienen que haber (1:39) proteínas, sean animales o sean vegetales. Y la otra partecita que nos queda son (1:44) alimentos que nos ayuden a tener energía, entonces aquí podremos ponerles (1:47) a las grasas, a los carbohidratos, que por lo general ya la gente conoce ese (1:51) concepto, pero si es importante recomendarle a la población de, como te (1:55) decía yo, ir primero donde un profesional que te diga a tu contexto las (1:59) cantidades de requerimientos que necesitas, porque por ejemplo nos (2:03) veremos tal vez igual, pero por dentro tendremos una composición corporal muy (2:08) diferente, entonces tal vez esos porcentajes no les sirva a todo el mundo, (2:12) pero por regla general podríamos como empezar a ir en una alimentación (2:17) equilibrada en esos porcentajes, porque no te va a faltar ningún grupo de (2:22) macronutriente, que son los que te ayudan a cumplir por lo menos las funciones (2:25) básicas de la vida, pero para

cumplir por ejemplo objetivos de ganar masa (2:30) muscular, de reducir grasa corporal en tu cuerpo, grasa visceral, tienes que (2:35) ir a una persona que calcule eso a tu individualidad

Numero 13

Número 13, ¿qué factores influyen en la aceptación del consumidor hacia estos productos? (0:08) Ya, los factores pueden ser sabor, la textura, el precio al que le van a ofrecer al público (0:15) y también actualmente he visto que ahora la gente acepta más lo natural que lo ultraprocesado (0:21) entonces pienso que este es uno de los factores que pueden influir y en los que sería trabajar (0:26) buscar productos que sean nutritivos pero que también sean accesibles para el consumidor. (0:32) Numero 14

Número 14. Desde su perspectiva, ¿qué aporte podría generar un recetario gastronómico sin gluten para la comunidad? (0:10) Un recetario bien diseñado podría ser de mucho gran aporte para la comunidad, porque obviamente nosotros estaríamos utilizando, como te decía, alimentos locales. (0:20) Gracias a Dios vivimos en un contexto de alimentos con gran potencia nutricional, entonces pienso que además de impulsar los emprendimientos gastronómicos (0:30) harían que la población en sí, en este plano terrenal, tenga una calidad de vida mejor a través de los alimentos. Numero 15

Número 15, ¿desea agregar algún comentario o recomendación relacionada con la investigación? (0:08) Bueno, primero quiero agradecerles que pongan estos temas en tela de conversación, (0:13) porque lleva a esta educación a muchas más personas y brinda más soluciones hacia las personas que tienen, (0:20) por ejemplo, una enfermedad celíaca, que es donde este proyecto cabería bastante bien, (0:25) y también son opciones que le das a la gente para que pueda cocinar sus alimentos de una manera más variada, (0:33) más bonita, con mucho más sabor. (0:35) Y estos emprendimientos, estas investigaciones hacen que la cultura alimentaria llegue a más poblaciones (0:41) en el sentido de que no le tengan miedo a probar nuevas cosas que pueden ser muy deliciosas (0:46) y también tener un excelente aporte nutricional y, como te decía, (0:50) que esto haga que su calidad de vida sea muy buena. (0:54) Muchas gracias.

Anexo 4 Consentimiento informado

Consentimiento Informado: Orlando Mauricio Grijalva Aldaz

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

Título del proyecto de investigación:

Comida sin gluten: diseño y aplicación en una propuesta gastronómica

Investigador/a responsable:

Nombre: Guambo Chandi María Fernanda Institución: PUCE

Correo electrónico: mfguambo@pucesi.edu.ec Teléfono: 0987422118

Estimado/a participante:

Reciba un cordial saludo. Usted está siendo invitado/a a participar en una entrevista como parte del proyecto de investigación titulado COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA, cuyo objetivo es diseñar una propuesta gastronómica libre de gluten mediante la recopilación y análisis de información técnica y el uso de materias primas alternativas, con el fin de elaborar platos de entrada, principales y postres nutritivos, seguros y sensorialmente aceptables. La entrevista tiene como finalidad recopilar información relevante sobre la elaboración, percepción, aceptación y aplicación de alimentos sin gluten en el ámbito gastronómico, la cual contribuirá al desarrollo de la investigación.

Si usted acepta participar, se le realizará una entrevista con una duración aproximada de 20 a 30 minutos, en la que se abordarán temas relacionados el uso de harinas alternativas, técnicas culinarias, experiencia profesional en la elaboración de alimentos sin gluten y percepción sobre su aceptación en los consumidores. La entrevista podrá ser grabada en audio (y/o video), únicamente con fines académicos. Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

La información proporcionada será tratada de manera confidencial. Su identidad no será revelada en ningún informe, publicación o presentación derivada de esta investigación, salvo autorización expresa. Los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos. No se prevén riesgos significativos derivados de su participación. Su colaboración contribuirá al conocimiento en el área de gastronomía, pudiendo generar aportes académicos y sociales.

Nombre del participante: _Orlando Mauricio Grijalva Aldaz

Firma del participante: 
 ORLANDO MAURICIO GRIJALVA ALDAZ
 Fecha: 2025.06.17 14:43:36 -0500

Nombre del investigador: ____

Firma del investigador: _____ Fecha: .

(Opcional) Autorización para grabación:

☒ [X] Sí autorizo la grabación

☐ [] No autorizo la grabación Firma: .

Consentimiento Informado: Daniela Armas

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

Título del proyecto de investigación:

[Escriba el título completo del proyecto] Comida sin gluten: desafíos y aplicaciones en una propuesta gastronómica

Investigador/a responsable:

Nombre completo: Chantal María Fernández Institución: PUCE
 Correo electrónico: mlguambo Teléfono: 033 4622419

Estimado/a participante:

Reciba un cordial saludo. Usted está siendo invitado/a a participar en una entrevista como parte del proyecto de investigación titulado "[título del proyecto]", cuyo objetivo es [describir brevemente el propósito de la investigación]. La entrevista tiene como finalidad recopilar información relevante sobre [tema general], la cual contribuirá al desarrollo de la investigación.

Si usted acepta participar, se le realizará una entrevista con una duración aproximada de [tiempo estimado], en la que se abordarán temas relacionados con [breve descripción]. La entrevista podrá ser grabada en audio (y/o video), únicamente con fines académicos. Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

La información proporcionada será tratada de manera confidencial. Su identidad no será revelada en ningún informe, publicación o presentación derivada de esta investigación, salvo autorización expresa. Los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos. No se prevén riesgos significativos derivados de su participación. Su colaboración contribuirá al conocimiento en el área de [campo de estudio], pudiendo generar aportes académicos y sociales.

Autorización:

He leído y comprendido la información anterior. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas satisfactoriamente.

En consecuencia, **acepto participar voluntariamente** en esta entrevista.

Nombre del participante: Daniela Armas D.

Firma del participante: [Firma] Fecha: 09-05-2026

Nombre del investigador: María Guambo

Firma del investigador: [Firma] Fecha: 20/06/2026

(Opcional) Autorización para grabación:

☒ Sí autorizo la grabación

☐ No autorizo la grabación

Firma: [Firma]

Consentimiento Informado: Carla Viteri

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

Título del proyecto de investigación:

Comida sin gluten: diseño y aplicación en una propuesta gastronómica

Investigador/a responsable:

Nombre: Guambo Chandi Maria Fernanda

Correo electrónico: mfguambo@pucesi.edu.ec

Institución: PUCE

Teléfono: 0987422118

Estimado/a participante:

Reciba un cordial saludo. Usted está siendo invitado/a a participar en una entrevista como parte del proyecto de investigación titulado COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA, cuyo objetivo es diseñar una propuesta gastronómica libre de gluten mediante la recopilación y análisis de información técnica y el uso de materias primas alternativas, con el fin de elaborar platos de entrada, principales y postres nutritivos, seguros y sensorialmente aceptables. La entrevista tiene como finalidad recopilar información relevante sobre la elaboración, percepción, aceptación y aplicación de alimentos sin gluten en el ámbito gastronómico, la cual contribuirá al desarrollo de la investigación.

Si usted acepta participar, se le realizará una entrevista con una duración aproximada de 20 a 30 minutos, en la que se abordarán temas relacionados el uso de harinas alternativas, técnicas culinarias, experiencia profesional en la elaboración de alimentos sin gluten y percepción sobre su aceptación en los consumidores. La entrevista podrá ser grabada en audio (y/o video), únicamente con fines académicos. Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

La información proporcionada será tratada de manera confidencial. Su identidad no será revelada en ningún informe, publicación o presentación derivada de esta investigación, salvo autorización expresa. Los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos. No se prevén riesgos significativos derivados de su participación. Su colaboración contribuirá al conocimiento en el área de gastronomía, pudiendo generar aportes académicos y sociales.

Nombre del participante: Carla ViteriFirma del participante: G. GuamboFecha: 12/Mayo/2026Nombre del investigador: Maria Fernanda GuamboFirma del investigador: MFGFecha: 12/May/2026

(Opcional) Autorización para grabación:

☒ Si autorizo la grabación☐ No autorizo la grabaciónFirma: G. Guambo

Consentimiento Informado: Nelly Loachamín Gómez

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

Título del proyecto de investigación:

Comida sin gluten: diseño y aplicación en una propuesta gastronómica

Investigador/a responsable:

Nombre: Guambo Chandi María Fernanda

Correo electrónico: mfguambo@pucesi.edu.ec

Institución: PUCE

Teléfono: 0987422118

Estimado/a participante:

Reciba un cordial saludo. Usted está siendo invitado/a a participar en una entrevista como parte del proyecto de investigación titulado COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA, cuyo objetivo es diseñar una propuesta gastronómica libre de gluten mediante la recopilación y análisis de información técnica y el uso de materias primas alternativas, con el fin de elaborar platos de entrada, principales y postres nutritivos, seguros y sensorialmente aceptables. La entrevista tiene como finalidad recopilar información relevante sobre la elaboración, percepción, aceptación y aplicación de alimentos sin gluten en el ámbito gastronómico, la cual contribuirá al desarrollo de la investigación.

Si usted acepta participar, se le realizará una entrevista con una duración aproximada de 20 a 30 minutos, en la que se abordarán temas relacionados el uso de harinas alternativas, técnicas culinarias, experiencia profesional en la elaboración de alimentos sin gluten y percepción sobre su aceptación en los consumidores. La entrevista podrá ser grabada en audio (y/o video), únicamente con fines académicos. Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

La información proporcionada será tratada de manera confidencial. Su identidad no será revelada en ningún informe, publicación o presentación derivada de esta investigación, salvo autorización expresa. Los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos. No se prevén riesgos significativos derivados de su participación. Su colaboración contribuirá al conocimiento en el área de gastronomía, pudiendo generar aportes académicos y sociales.

Nombre del participante: Nelly Loachamín Gómez

Firma del participante: Nelly Loachamín G Fecha: 11 mayo 2026

Nombre del investigador: María Fernanda Guambo

Firma del investigador: [Firma] Fecha: 11 mayo 2026

(Opcional) Autorización para grabación:

☒ Sí autorizo la grabación

☐ No autorizo la grabación

Firma: Nelly Loachamín G

Consentimiento Informado: Mario Vargas

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

Título del proyecto de investigación:

Comida sin gluten: diseño y aplicación en una propuesta gastronómica

Investigador/a responsable:

Nombre: Guambo Chandi María Fernanda
Correo electrónico: mfguambo@pucesi.edu.ecInstitución: PUCE
Teléfono: 0987422118

Estimado/a participante:

Reciba un cordial saludo. Usted está siendo invitado/a a participar en una entrevista como parte del proyecto de investigación titulado COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA, cuyo objetivo es diseñar una propuesta gastronómica libre de gluten mediante la recopilación y análisis de información técnica y el uso de materias primas alternativas, con el fin de elaborar platos de entrada, principales y postres nutritivos, seguros y sensorialmente aceptables. La entrevista tiene como finalidad recopilar información relevante sobre la elaboración, percepción, aceptación y aplicación de alimentos sin gluten en el ámbito gastronómico, la cual contribuirá al desarrollo de la investigación.

Si usted acepta participar, se le realizará una entrevista con una duración aproximada de 20 a 30 minutos, en la que se abordarán temas relacionados el uso de harinas alternativas, técnicas culinarias, experiencia profesional en la elaboración de alimentos sin gluten y percepción sobre su aceptación en los consumidores. La entrevista podrá ser grabada en audio (y/o video), únicamente con fines académicos. Su participación es completamente voluntaria. Usted puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

La información proporcionada será tratada de manera confidencial. Su identidad no será revelada en ningún informe, publicación o presentación derivada de esta investigación, salvo autorización expresa. Los datos serán utilizados exclusivamente con fines académicos. No se prevén riesgos significativos derivados de su participación. Su colaboración contribuirá al conocimiento en el área de gastronomía, pudiendo generar aportes académicos y sociales.

Nombre del participante: Hector J. JaramaFirma del participante: [Firma]Fecha: 13-05-2026Nombre del investigador: María Fernanda GuamboFirma del investigador: [Firma]Fecha: 13-05-2026

(Opcional) Autorización para grabación:

☒ Sí autorizo la grabación☐ No autorizo la grabaciónFirma: [Firma]

Anexo 5 Fichas de Observación

Ficha de observación		
1. DATOS DEL INVESTIGADOR:		
2. FECHA: 08/06/2026		
3. NOMBRE DEL LUGAR/ACTIVIDAD:		
Elaboración de preparaciones sin gluten		
3.1.PROVINCIA	CANTÓN	LUGAR:
Provincia: Imbabura Cantón: Ibarra Lugar: Laboratorio/Taller de Gastronomía		
3.2.2 Actividades desarrolladas:		
Selección de productos sin gluten. Preparación de materias primas. Elaboración de recetas . Emplatado de platos. Evaluación de Sabor.		
Actividad Observada: Proceso de elaboración y presentación de las preparaciones sin gluten		
3.2.3 Observaciones:		
Se siguieron las recetas establecidas en el recetario. Se dio un debido control a temperaturas en el proceso de coccion de alimentos. Se examino la textura, el color y el sabor de cada receta preparada. Se realizo y examinó los emplatados y la aceptacion visual de los platos La mayoría de recetas tvieron características sensoriales a un plato cotidiano.		
4.- Fotografías		



Comentarios del investigador:

La aplicación de ingredientes alternativos permitió obtener preparaciones con características organolépticas la mayoría buenas mostrando la viabilidad del Proyecto de y de las recetas propuestas

Ficha de observación		
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Maria Fernanda Guamo Chandi		
2. FECHA: 07/06/2026		
3. NOMBRE DEL LUGAR/ACTIVIDAD:		
Elaboración de preparaciones sin gluten		
3.1.PROVINCIA	CANTÓN	LUGAR:
Provincia: Imbabura Cantón: Ibarra Lugar: Laboratorio/Taller de Gastronomía		
3.2.2 Actividades desarrolladas:		
Selección de materias primas sin gluten. Verificación del etiquetado de los ingredientes. Pesar materias primas. Organización de la mesa de trabajo. Correcta manipulación de los alimentos. Prevención de contaminación cruzada		
Actividad Observada: Selección y manipulación de materias primas sin gluten		
3.2.3 Observaciones:		
Se verificó que los ingredientes utilizados no contengan gluten. Se emplearon harinas alternativas como harina de chocho, harina de arroz, harina de maíz, amaranto, entre otros. Se revisó el etiquetado de los productos industrializados para identificar posibles trazas de gluten. Se mantuvieron separados los ingredientes sin gluten de otros productos para evitar la famosa contaminación cruzada. Se utilizaron utensilios limpios y desinfectados durante la preparación..		
4.- Fotografías		



Comentarios del investigador:

La selección adecuada y bien manejada de materias primas constituye una parte fundamental para garantizar la inocuidad de las preparaciones sin gluten y la calidad que se da al final de las recetas realizadas.

Anexo 6 Ficha de Degustación

Entradas:

	TEMA: CROQUETAS DE SETAS CON SALSA DE PARMESANO	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

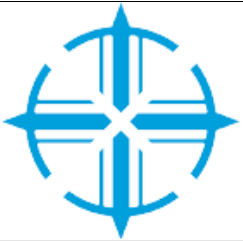
Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

						Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Excelente

 PUCE IBARRA						TEMA: CROQUETAS DE SETAS CON SALSA DE PARMESANO	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
						AUTORA:	María Guambo
Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color	x						
Aroma	x						
Textura	x						
Sabor	x						
Presentación	x						
Aceptación general	x						
Observaciones y sugerencias ¡Muy Bien!							

 PUCE IBARRA	TEMA: CROQUETAS DE SETAS CON SALSA DE PARMESANO	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

¡Excelente sabor!, una delicia.

	TEMA: Trilogía de Empanadas	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Empanada de:

- Quinua: Excelente combinación, no se nota el amargo de la quinua.
- Maíz Morado: Color magnífico, la combinación muy coherente, espíritu andino al 100.
- Almendra: Excelente sabor, el complemento con el higo es espectacular.

						TEMA: Trilogía de Empanadas	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
						AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio					Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					
Observaciones y sugerencias						

						TEMA: Trilogía de Empanadas	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
						AUTORA:	María Guambo
Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color	x						
Aroma	x						
Textura	x						
Sabor	x						
Presentación	x						
Aceptación general	x						
Observaciones y sugerencias Empanada de Quinoa: Me gusto Maíz Morado y Borrego desmechado: Me encanto Almendra rellena de zambo y dulce de higo: Me fascinó							

 PUCE IBARRA	TEMA: Crepe de Garbanzo	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Excelente presentación, para mi gusto un poco ácida

 PUCE IBARRA	TEMA: Crepe de Garbanzo	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor		x				
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

						TEMA: Crepe de Garbanzo	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
						AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade					Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color		x				
Aroma		x				
Textura		x				
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general		x				
Observaciones y sugerencias Me encanto como las croquetas de chocho y Amaranto. Muy bien logrado						

 PUCE IBARRA	TEMA:	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	Gyozas	
AUTORA:		María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

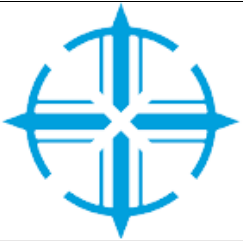
Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

No me gusto mucho el sabor de la masa, el relleno delicioso

 PUCE IBARRA	TEMA:	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	Gyozas	
AUTORA:		María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

 PUCE IBARRA	TEMA: Gyozas	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color			x			
Aroma			x			
Textura		x				
Sabor	x					
Presentación			x			
Aceptación general		x				

Observaciones y sugerencias

Muy agradable

Platos Principales

						TEMA: Hamburguesa Artesanal sin Gluten.	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
						AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador: Lorena Arellano						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color	x						
Aroma	x						
Textura	x						
Sabor	x						
Presentación	x						
Aceptación general	x						
Observaciones y sugerencias Excelentísimo. Felicidades, acompañar con ensalada para comercializar.							

 PUCE IBARRA	TEMA: Hamburguesa Artesanal sin Gluten.	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

 PUCE IBARRA						TEMA: Hamburguesa Artesanal sin Gluten.	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
						AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color	x						
Aroma	x						
Textura	x						
Sabor	x						
Presentación	x						
Aceptación general	x						
Observaciones y sugerencias Sabor y concepto del plato. Excelente							

 PUCE IBARRA	TEMA: Lasaña sin gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

¡Deliciosa Felicitaciones!

	TEMA: Lasaña sin gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma		x				
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

 PUCE IBARRA	TEMA: Lasaña sin gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

¡Me encanto, muy bien!

 PUCE IBARRA	TEMA: Pasta Carbonara Sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color		x				
Aroma		x				
Textura		x				
Sabor		x				
Presentación		x				
Aceptación general		x				

Observaciones y sugerencias

La pasta está un poco dura, la idea servirla al dente. Se recomienda cortar la pasta de forma uniforme.

 PUCE IBARRA	TEMA: Pasta Carbonara Sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura				x		
Sabor				x		
Presentación	x					
Aceptación general		x				

Observaciones y sugerencias

						TEMA: Pasta Carbonara Sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
						AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color		x					
Aroma		x					
Textura			x				
Sabor			x				
Presentación			x				
Aceptación general			x				
Observaciones y sugerencias No me agradó el sabor ni la presentación.							

	TEMA: Cordon bleu	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Exquisito del sabor y de la presentación. La técnica de la adición del amaranto al pollo debería bautizarle con un nombre si aún no hay. (Ej. impregnación o similar)

						TEMA: Cordon bleu	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
						AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color	x						
Aroma	x						
Textura	x						
Sabor	x						
Presentación	x						
Aceptación general	x						
Observaciones y sugerencias							

	TEMA: Cordon bleu	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Excelente; me encanto el puré.

Postres:

	TEMA:	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	Brownie Sin Gluten	
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura		x				
Sabor	x					
Presentación		x				
Aceptación general		x				

Observaciones y sugerencias

Le falta un poco de humedad y un color más oscuro, pero de sabor ¡excelente!

 PUCE IBARRA	TEMA: Brownie Sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color			x			
Aroma	x					
Textura			x			
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

 PUCE IBARRA	TEMA: Brownie Sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color		x				
Aroma		x				
Textura			x			
Sabor			x			
Presentación		x				
Aceptación general			x			

Observaciones y sugerencias

No me agradó el sabor y textura del producto.

 PUCE IBARRA	TEMA: Cheesecake De Uvilla	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

¡Excelente! De lo más rico que he probado.

						TEMA: Cheesecake De Uvilla	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
						AUTORA:	María Guambo
Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador:						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color	x						
Aroma	x						
Textura	x						
Sabor	x						
Presentación	x						
Aceptación general	x						
Observaciones y sugerencias							

 PUCE IBARRA	TEMA: Cheesecake De Uvilla	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

 PUCE IBARRA	TEMA: Cheesecake De Uvilla	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Excelente combinación de sabores. Muy buena presentación.

	TEMA: Tiramisú Sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador:

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

¡Exquisito! Realmente exquisito. Un trabajo laborioso, pero bien logrado. ¡Felicitaciones!

	TEMA:	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica"
	Tiramisú Sin Gluten	
AUTORA:		María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

						TEMA: Tiramisú Sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
						AUTORA:	María Guambo
Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación							
Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade						Fecha: 08 / 06 / 2026	
Aspectos a evaluar	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo	
Color	x						
Aroma	x						
Textura	x						
Sabor	x						
Presentación	x						
Aceptación general	x						
Observaciones y sugerencias Una delicia, una técnica, sabor y presentación único. Felicitaciones							

 PUCE IBARRA	TEMA: Pastel de Zanahoria sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Lorena Arellano

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Excelente no se nota el tufo que tiene la harina de garbanzo. ¡Felicitaciones!

 PUCE IBARRA	TEMA: Pastel de Zanahoria sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

 PUCE IBARRA	TEMA: Pastel de Zanahoria sin Gluten	Comida Sin Gluten: Diseño Y Aplicación en una Propuesta Gastronómica”
	AUTORA:	María Guambo

Los datos que se recauden en la ficha de observación, serán únicamente utilizados para la finalización del trabajo de investigación

Nombre del evaluador: Juan Carlos Andrade

Fecha: 08 / 06 / 2026

<i>Aspectos a evaluar</i>	5 (Excelente)	4 (Bueno)	3 (Intermedio)	2 (Regular)	1 (Malo)	Indicaciones: Marcar con una X en el casillero dependiendo la valoración siendo 5 excelente y 1 malo
Color	x					
Aroma	x					
Textura	x					
Sabor	x					
Presentación	x					
Aceptación general	x					

Observaciones y sugerencias

Una delicia me encanto, su sabor espectacular. Felicitaciones, muy buen postre.

Anexo 7 Bocetos de platos

Figura 40

Croquetas de zetas con salsa de parmesano

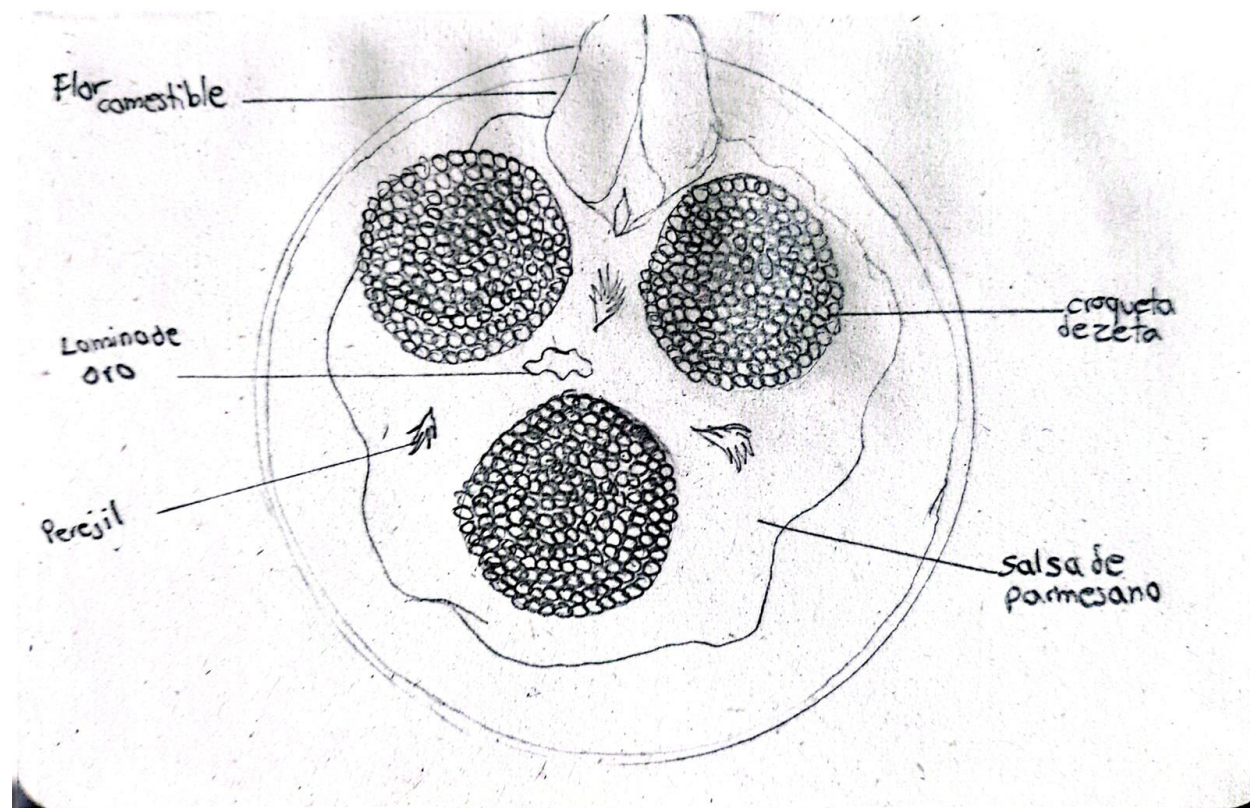


Figura 41

Trilogía de empanadas sin gluten

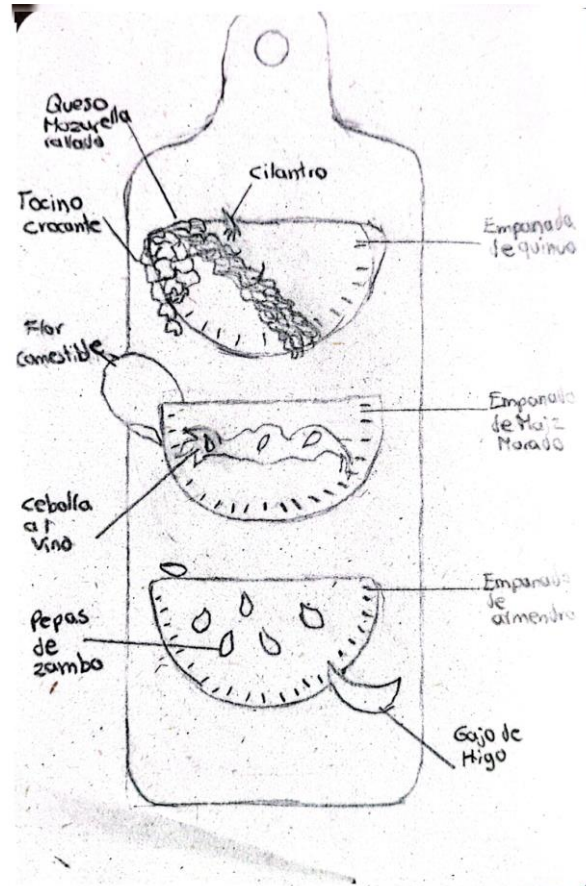


Figura 42

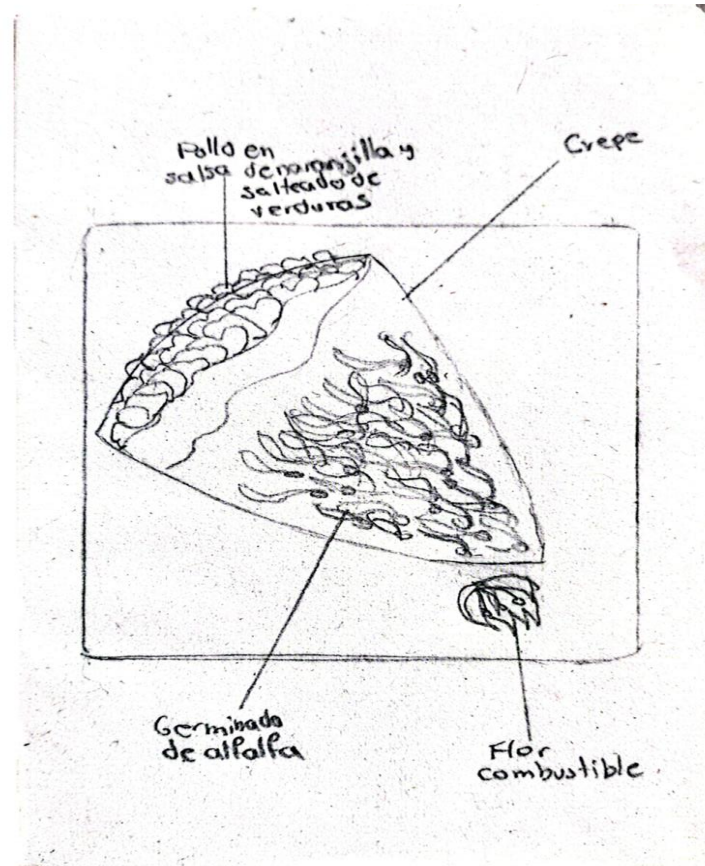
Crêpe de garbanzo

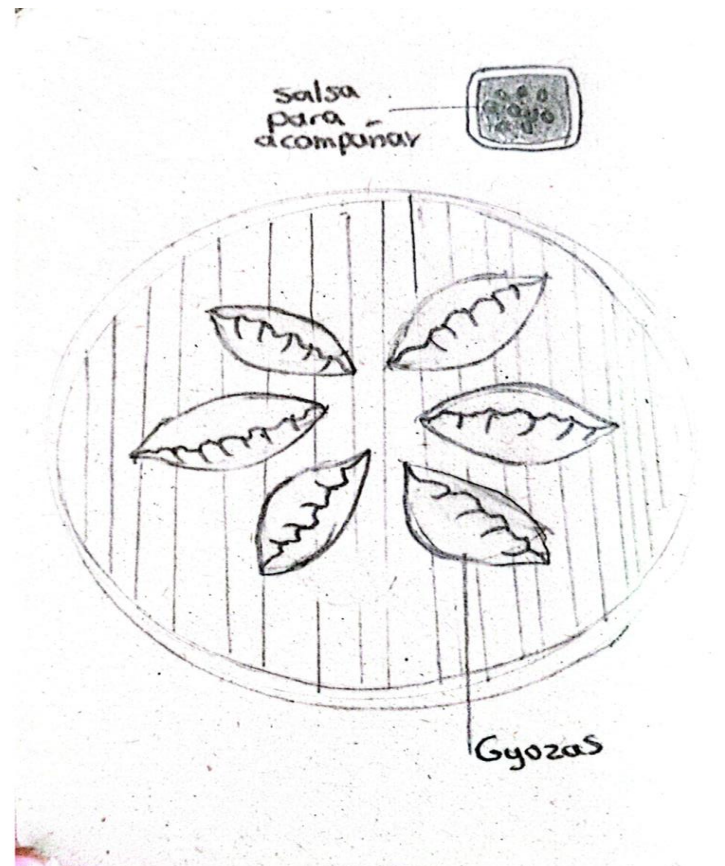
Figura 43*Gyozas*

Figura 44

Hamburguesa artesanal sin gluten

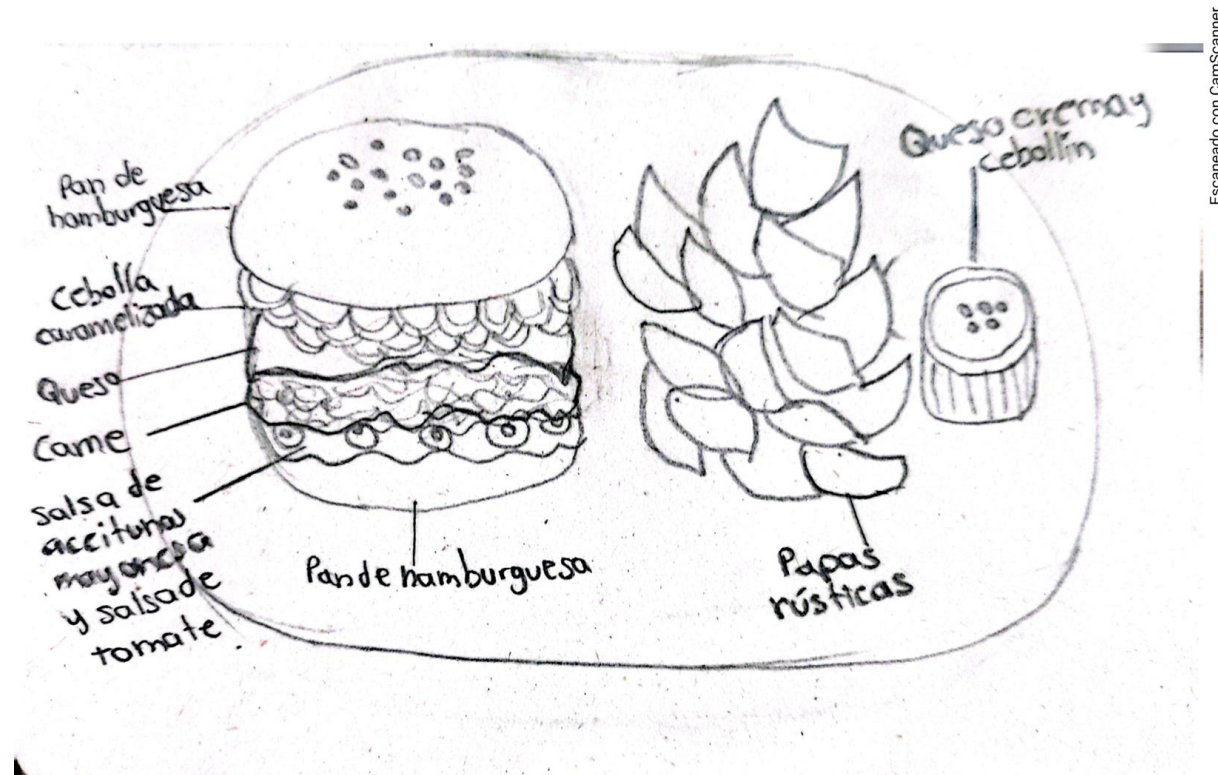


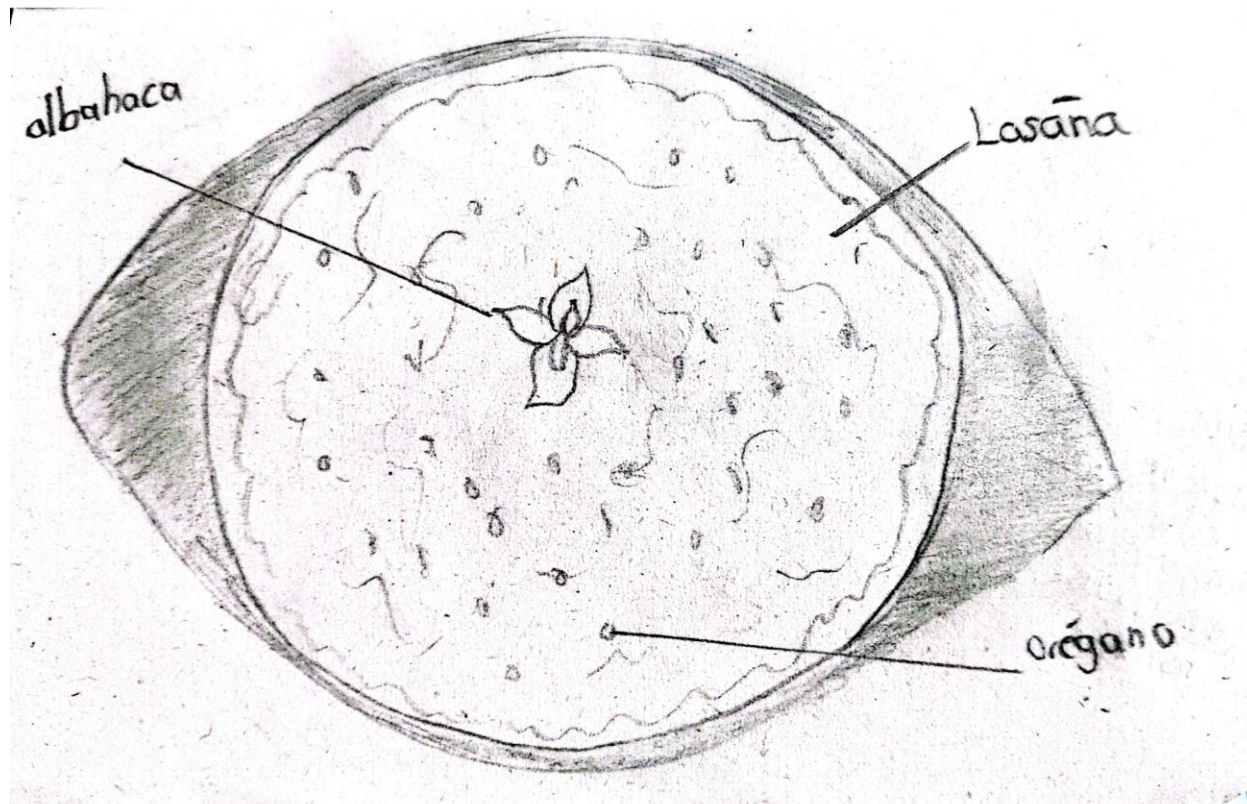
Figura 45*Lasaña sin gluten*

Figura 46

Pasta Carbonara sin gluten

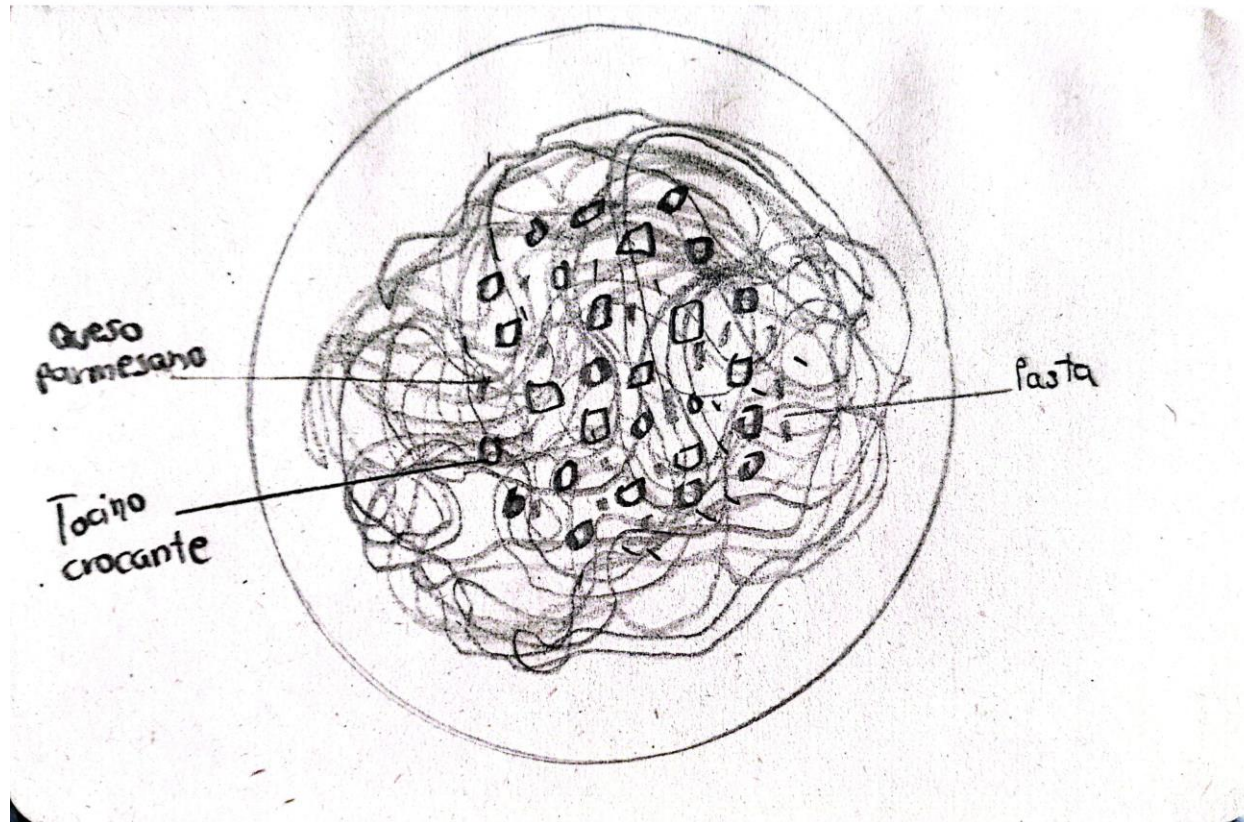


Figura 47

Cordon Blue de pollo con cobertura de amaranto

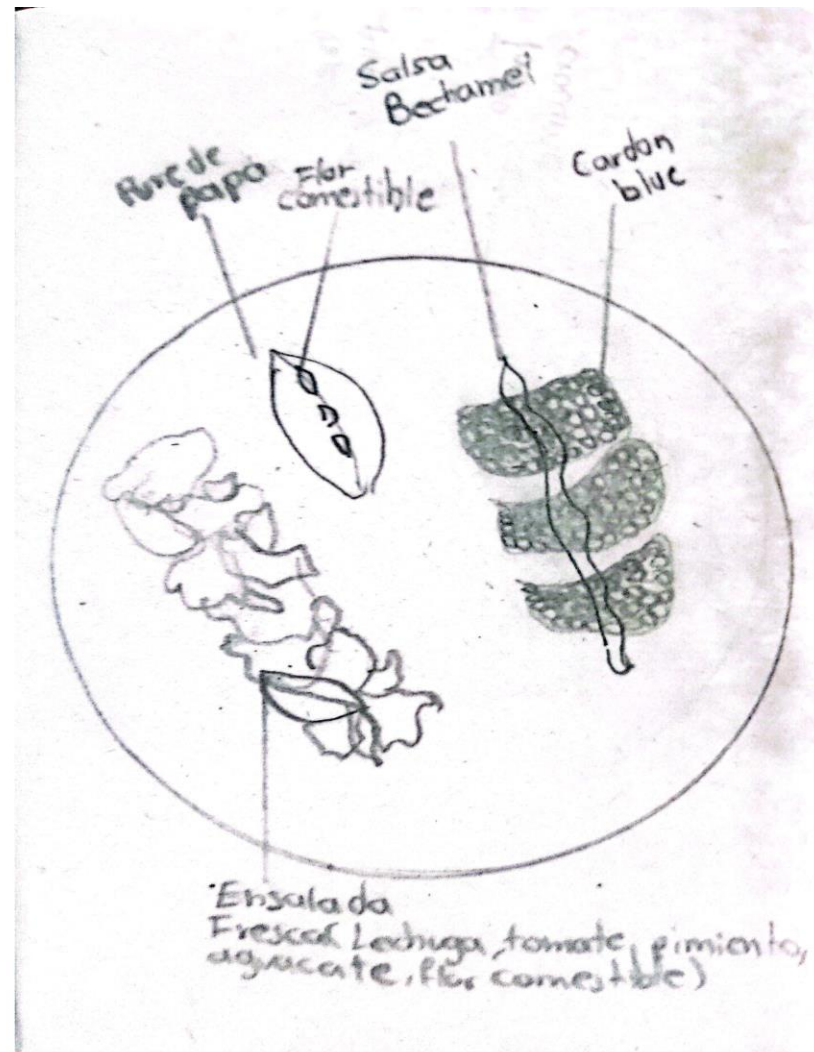


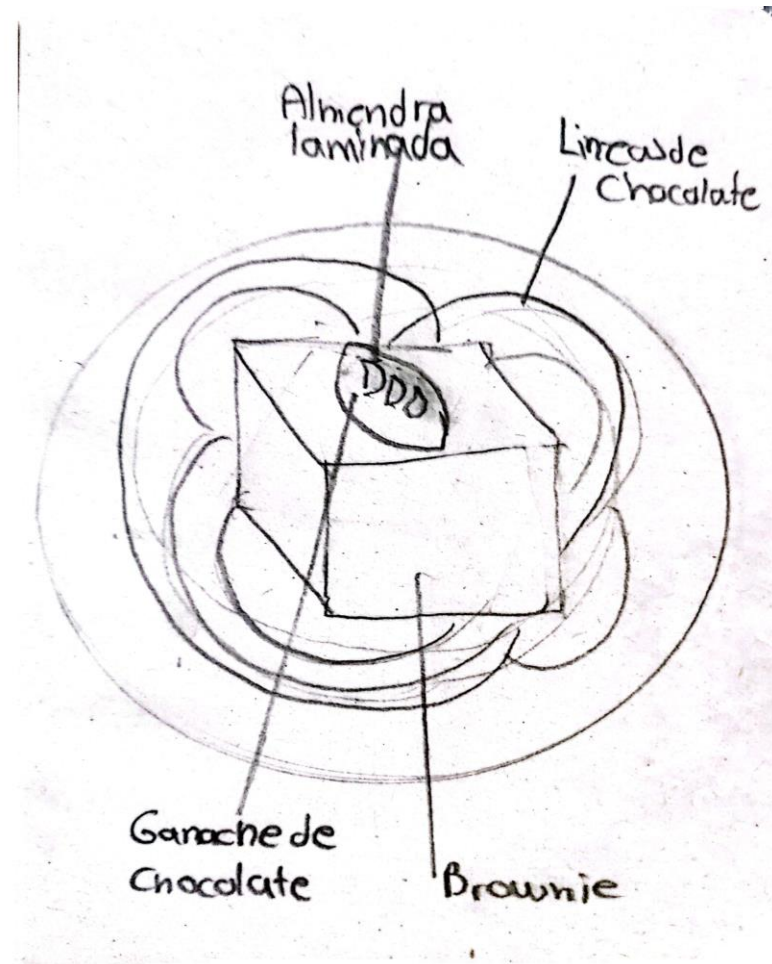
Figura 48*Brownie sin gluten*

Figura 49

Cheesecake de uvilla

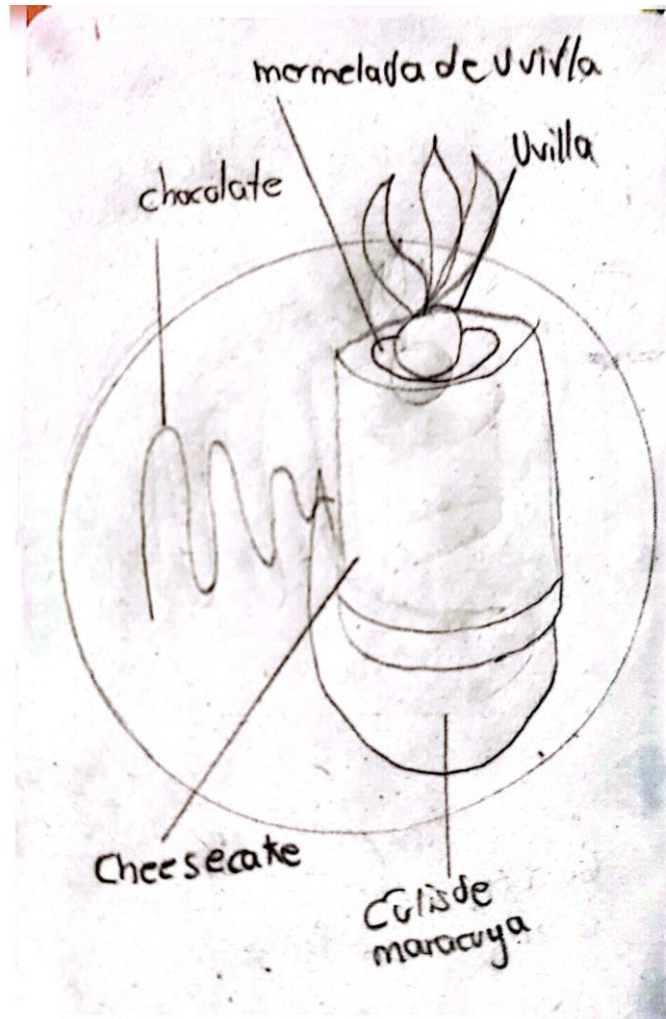


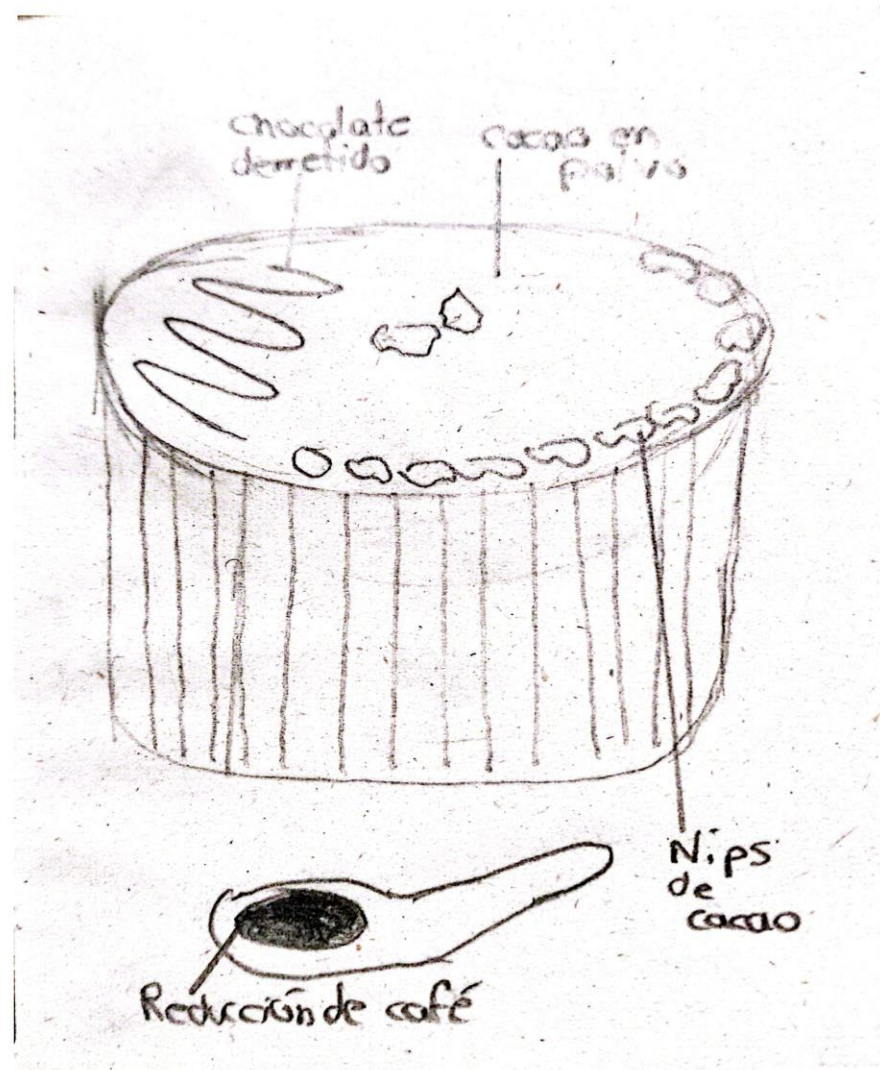
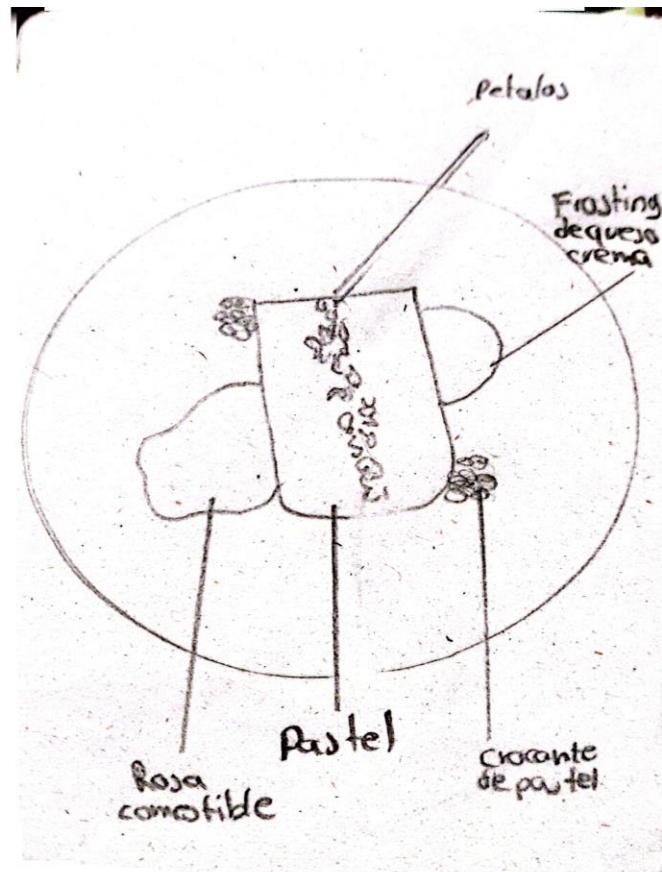
Figura 50*Tiramisù sin gluten*

Figura 51

Pastel de zanahoria sin gluten



Anexo 8: Recetas Estándar

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA

RECETA ESTÁNDAR

Croquetas de Setas con Salsa de Parmesano				Porción Estándar (g.): 100		No-PAX: 12		COSTO	19,87
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Unil.	Costo Total	FOTO			
Croquetas de Chocho									
100,00%	600	g	Leche	0,001	0,73				
2,50%	15	gr	Setas Deshidratadas	0,059	0,88				
13,33%	80	gr	Cebolla Peta	0,001	0,08				
1,17%	7	gr	Ajo	0,008	0,04				
30,00%	60	gr	Mantequilla	0,009	0,55				
13,33%	80	gr	Harina de Chocho	0,020	1,60				
0,83%	5	gr	Psyllium	0,036	0,18				
0,17%	1	gr	Goma Xantana	0,326	0,10				
0,33%	2	gr	Pimienta	0,067	0,13				
0,50%	3	gr	Nuez Moscada	0,099	0,30				
0,67%	4	gr	Sal	0,001	0,002				
15,67%	100	gr	Huevo Batido	0,002	0,23				
20,00%	120	gr	Amaranto Inflado	0,025	2,96				
6,67%	40	gr	Harina de Amaranto	0,013	0,53				
	1000	gr	Aceite para Fritura	0,002	2,35				
Salsa de Parmesano									
100,00%	100	ml	Vino Blanco Seco	0,003	0,35				
30,00%	30	gr	Cebolla Peta Picada	0,001	0,03				
50,00%	50	ml	Fondo de Vegetales	0,004	0,18				
80,00%	80	gr	Queso Parmesano Rallado	0,029	2,32				
13,00%	15	gr	Mantequilla Fina	0,009	0,14				
50,00%	1	gr	Pimienta	0,067	0,07				
2,00%	2	gr	Sal	0,001	0,00				
30,00%	30	ml	Crema de Leche	0,004	0,11				
				COSTO TOTAL	13,87				
					1,16	UTENSILIOS/EQUIPOS			
PROCEDIMIENTO									
Preparación de Croquetas									
Hidratar las setas deshidratadas en agua tibia durante 20 minutos. Escurrir completamente y picar finamente.						Balanza digital			
Fundir la mantequilla en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo hasta que se encuentren transparentes.						Tazas o recipientes para pesar ingredientes			
Incorporar las setas hidratadas y cocinar durante 3 minutos adicionales.						Cuchillo de chef			
Añadir la harina de chocho y cocinar durante 1 minuto removiendo constantemente.						Tabla de cortar			
Mezclar el psyllium y la goma xantana con una pequeña cantidad de leche fría hasta obtener una dispersión homogénea.						Bowal mediano			
Calentar el resto de la leche y incorporarla poco a poco mientras se mezcla continuamente.						Rowal pequeño			
Añadir la mezcla de psyllium y goma xantana junto con la sal, pimienta y nuez moscada.						Cucharas medidoras			
Cocinar a fuego medio hasta obtener una masa espesa y homogénea que se desprenda parcialmente de las paredes del recipiente.						Espátula de silicona			
Transferir la preparación a una bandeja, cubrir con film plástico en contacto y refrigerar durante un mínimo de 6 horas.						Cuchara de madera			
Dividir la masa en porciones uniformes y formar las croquetas.						Batidor de globo			
Empanizar pasando primero por la harina de amaranto, luego por el huevo batido y posteriormente por el amaranto inflado.						Bandeja o fuente plana			
Freír en aceite a 170 °C hasta obtener una coloración dorada uniforme.						Film plástico			
Preparación de la salsa						Pinzas de cocina			
Colocar la cebolla y el vino blanco en una cacerola.						Escomadera			
Cocinar a fuego medio hasta reducir a un tercio de su volumen inicial.						Papel absorbente			
Incorporar el fondo de vegetales y cocinar durante 2 minutos.									
Añadir la crema de leche y cocinar suavemente.									
Incorporar el queso parmesano de manera gradual hasta obtener una salsa homogénea.									
Retirar del fuego y montar con la mantequilla fría.									
Ajustar la sazón y colar para conseguir una textura lisa.									

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA					
RECETA ESTÁNDAR					
Trilogía de Empanadas				Porción Estándar (g.): 100	No-PAX: 24
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Unl.	Costo Total
Empanada De Quinua Con Papa Y Chicharrón					
100,00%	140	ml	Agua tibia	0,00	0,00
35,71%	50	gr	Huevo	0,00	0,12
28,57%	40	gr	Almidón de Yuca	0,002	0,10
25,00%	35	gr	Aceite Vegetal	0,002	0,08
14,29%	20	gr	Harina de Albarino	0,01	0,26
7,14%	10	gr	Harina de Quinua	0,00	0,04
7,14%	10	gr	Harina de Linaza	0,001	0,01
4,29%	6	gr	Psyllium	0,04	0,21
1,43%	2	gr	Goma Xantana	0,10	0,21
2,86%	4	gr	Sal	0,001	0,002
Relleno					
100,00%	250	gr	Papa cocida en cubos pequeños	0,003	0,80
60,00%	150	gr	Chicharrón picado	0,01	2,15
20,00%	50	gr	Cebolla finamente picada	0,003	0,13
4,00%	10	gr	Cilantro fresco picado	0,01	0,05
1,20%	3	gr	Sal	0,001	0,00
0,40%	1	gr	Pimienta negra	0,067	0,067
Empanada de almendra,relleno de dulce de higo y pepa de zambo					
100,00%	100	gr	Harina de almendra	0,01	1,25
50,00%	50	gr	Harina de avena	0,002	0,08
40,00%	40	gr	Almidón de Yuca	0,002	0,10
10,00%	10	gr	Harina de Chia	0,003	0,03
6,00%	6	gr	Psyllium	0,04	0,21
2,00%	2	gr	Goma xantana	0,10	0,21
20,00%	20	gr	Alúcar	0,001	0,02
2,00%	2	gr	Sal	0,001	0,001
50,00%	50	gr	Huevo	0,002	0,12
40,00%	40	gr	Mantequilla fría	0,01	0,37
100,00%	100	gr	Agua fría	0,00	0,00
Relleno					
100,00%	250	gr	Dulce de higo	0,01	1,27
32,00%	80	gr	Zambo tostada y picada	0,02	1,43
40,00%	100	gr	Queso fresco	0,01	0,57
Empanada de Maiz Morado y Relleno de borrego desmechado					
100,00%	110	gr	Harina de maíz morado	0,001	0,10
36,36%	40	gr	Harina de garbanzo	0,005	0,18
36,36%	40	gr	Almidón de yuca	0,002	0,10
9,09%	10	gr	Harina de linaza	0,010	0,10
5,45%	6	gr	Psyllium	0,04	0,21
1,82%	2	gr	Goma xantana	0,10	0,21
3,64%	4	gr	Sal	0,001	0,002
45,45%	50	gr	Huevo	0,002	0,12
11,82%	15	gr	Alúcar	0,002	0,08
136,36%	150	gr	Agua tibia	0,000	0,00
4,55%	5	gr	Cilantro fresco picado	0,003	0,02
Relleno					
100,00%	500	gr	Borrego (brazo, paleta o pierna)	0,01	5,95
100,00%	500	gr	Fondo de carne	0,004	1,83
2,00%	10	gr	Aj. seco rojo (tipo guajillo o similar)	0,03	0,28
16,00%	80	gr	Cebolla pastilla	0,001	0,07
2,40%	12	gr	Ajo	0,01	0,08
0,60%	3	gr	Orégano	0,02	0,05
2,40%	12	gr	Tomate virón	0,001	0,01
24,00%	120	gr	Sal	0,001	0,07
0,40%	2	gr	Comino	0,01	0,02
0,60%	3	gr	Pimienta	0,07	0,20
0,20%	1	gr	Hoja de laurel	0,03	0,03
PROCEDIMIENTO				COSTO TOTAL	19,47
				COSTO PORCIÓN	0,81
Empanada de quinua				UTENSILIOS/EQUIPOS	
Mezclar todas las harinas, el psyllium, la goma xantana y la sal.				Balanza digital	
Incorporar el huevo y el aceite.				Recipientes para pesar ingredientes	
Añadir el agua poco a poco hasta formar una masa homogénea.				Cucharas medidoras	
Amasar durante 5 minutos y dejar reposar durante 15 minutos.				Bowl grande	
Mezclar la papa cocida, el chicharrón, la cebolla, el cilantro, la sal y la pimienta hasta obtener un relleno uniforme.				Bowl mediano	
Estirar la masa hasta obtener un grosor aproximado de 3 mm.				Espátula de silicona	
Cortar discos de 12 cm de diámetro.				Cuchara de madera	
Colocar una porción del relleno en el centro de cada disco.				Batidor de globo	
Doblar formando una media luna y sellar cuidadosamente los bordes.				Cuchillo de chef	
Colocar las empanadas en una bandeja previamente engrasada.				Tabla de cortar	
Pintar la superficie con huevo batido.				Rodillo de cocina	
Hornear a 180 °C durante 22 a 25 minutos o hasta obtener una coloración dorada				Cortador redondo para masa	
Relleno				Brocha de cocina	
Elaborar un puré rústico con la papa cocida, dejando algunos trozos.				Papel encerado o papel para hornear	
Añadir la cebolla blanca, el cilantro y el chicharrón previamente elaborado y picado.				Bandeja para horno	
Sazonar con sal y pimienta, mezclar hasta integrar y reservar para su uso.				Pinzas de cocina	
Empanada de almendra,relleno de dulce de higo y pepa de zambo				Pinces de cocina	
Mezclar las harinas, psyllium, goma xantana, alúcar y sal.				Licuadora	
Incorporar la mantequilla fría y trabajar hasta obtener una textura arenosa.				Olla mediana	
Añadir el huevo y el agua fría de poco a poco hasta que de una masa consistente y suave.				Sartén	
Mezclar hasta obtener una masa homogénea.				Refrigerador	
Refrigerar durante 20 minutos.					
Estirar la masa y cortar discos uniformes.					
Colocar una porción de dulce de higo y pepa de zambo en el centro de cada disco.					
Cerrar y sellar cuidadosamente.					
Pintar con huevo batido.					
Espolvorear ligeramente con pepa de zambo tostada.					
Hornear a 175 °C durante 18 a 20 minutos.					
Relleno					
Picar el dulce de higo previamente elaborado en trozos pequeños.					
Mezclar con la pepa de zambo tostada y picada.					
Incorporar el queso fresco desmenuzado y mezclar suavemente hasta integrar.					
Reservar para su utilización.					
Empanada de Maiz Morado Relleno de borrego desmechado					
Mezclar todos los ingredientes secos.					
Incorporar el huevo, aceite y el agua de poco a poco hasta obtener una masa flexible.					
Dejar reposar durante 15 minutos.					
Estirar la masa entre dos hojas de papel encerado o papel film.					
Cortar discos uniformes.					
Rellenar con el borrego desmechado.					
Cerrar y sellar cuidadosamente.					
Pintar con huevo batido.					
Hornear a 180 °C durante 22 a 25 minutos.					
Relleno					
Tostar ligeramente los ajos secos y retirar las semillas.					
Hidratar los ajos en agua caliente durante 15 minutos.					
Licuar los ajos junto con el tomate, ajo y parte del agua de remojo.					
Sellar el borrego en una olla caliente hasta dorarlo ligeramente.					
Incorporar la cebolla y cocinar durante 5 minutos.					
Añadir la salsa licuada, el comino y el orégano.					
Cocinar a fuego bajo durante aproximadamente 2 horas o hasta que la carne esté completamente tierna.					
Desmenuzar la carne.					
Reducir la salsa hasta obtener una consistencia espesa.					
Mezclar la salsa con la carne y dejar enfriar completamente.					



COSTO	19,47
35%	6,81
	26,28
IVA	3,94
PRECIO	30,22

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA

RECETA ESTÁNDAR								
Hamburguesa Artesanal Sin Gluten						Porción Estándar (g.): 100	No-PAX: 4	COSTO 13.81
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO	35% 4.83	IVA 18.65
Pan bríoche sin gluten							2.80	PREGIO 21.44
40.00%	40	g	Harina de avena	0.002	0.06			
20.00%	20	gr	Harina de quinoa	0.004	0.07			
10.00%	10	gr	Harina de garbanzo	0.005	0.05			
20.00%	20	gr	Almidón de yuca	0.00	0.05			
5.00%	5	gr	Linaza	0.00	0.01			
3.00%	3	gr	Psyllium	0.04	0.11			
2.00%	2	gr	Goma xantana	0.005	0.01			
7.00%	7	gr	Levadura seca instantánea	0.03	0.18			
12.00%	12	gr	Azúcar	0.001	0.01			
3.00%	3	gr	Sal	0.001	0.002			
50.00%	50	gr	Huevo	0.003	0.150			
25.00%	25	gr	Mantequilla	0.01	0.23			
100.00%	100	gr	Leche tibia	0.001	0.12			
Hamburguesa								
100.00%	420	g	Carne molida de res	0.01	4.92			
28.57%	120	gr	Carne molida de cerdo	0.01	1.56			
0.95%	4	gr	Sal ahumada	0.02	0.06			
0.48%	2	gr	Pimienta negra	0.07	0.13			
23.81%	100	gr	Champiñones	0.01	1.10			
1.43%	6	gr	Tocino	0.02	0.09			
1.19%	5	gr	Ajo picado o triturado	0.01	0.03			
Cebolla caramelizada								
100.00%	200	g	Cebolla paila	0.0008	0.17			
7.50%	15	gr	Azúcar morena	0.0004	0.01			
7.50%	15	gr	Mantequilla	0.01	0.14			
15.00%	30	ml	Vino tinto	0.01	0.16			
2.50%	5	gr	Sal al gusto	0.00	0.00			
Salsa rosada de aceitunas								
100.00%	80	gr	Mayonesa	0.01	0.64			
50.00%	40	gr	Salsa de tomate	0.01	0.22			
37.50%	30	gr	Aceitunas verdes	0.01	0.35			
6.25%	5	gr	Ron	0.004	0.02			
Salsa de Cebollín y queso crema								
57.14%	40	gr	Cebollín	0.02	0.62			
100.00%	70	gr	Queso Crema	0.01	0.40			
12.50%	5	gr	Sal	0.001	0.00			
12.50%	5	gr	Pimienta	0.07	0.34			
Acompañamiento								
100.00%	600	gr	Papas	0.00	1.08			
3.33%	20	ml	Aceite vegetal o de oliva	0.03	0.53			
0.83%	5	gr	Sal	0.00	0.00			
0.17%	1	gr	Pimienta negra	0.07	0.07			
0.17%	1	gr	Paprika	0.02	0.02			
0.17%	1	gr	Ajo en polvo	0.01	0.01			
0.83%	5	gr	Romero fresco	0.02	0.10			
				COSTO TOTAL	13.81			
				COSTO PORCIÓN	3.45			
PROCEDIMIENTO						UTENSILIOS/EQUIPOS		
Pan Bríoche sin Gluten						Balanza digital		
Mezclar todas las harinas, almidón de yuca, linaza, psyllium, goma xantana y sal.						Recipientes para pesar ingredientes		
Disolver la levadura y el azúcar en la leche tibia hasta activar.						Cucharas medidoras		
Incorporar el huevo.						Bowl grande		
Agregar la mezcla líquida a los ingredientes secos.						Bowl mediano		
Mezclar durante 3 minutos.						Espátula de silicona		
Incorporar la mantequilla poco a poco.						Cuchara de madera		
Continuar mezclando durante 5 minutos.						Cuchillo de chef		
Dejar reposar la masa durante 10 minutos para que se hidrate.						Tabla de cortar		
Dividir la masa en porciones de 90-100 g.						Rodillo de cocina		
Formar bollos uniformes.						Bandeja para horno		
Colocar en una bandeja y dejar fermentar durante 45-60 minutos.						Papel para hornear		
Pincelar con huevo.						Brocha o pincel de cocina		
Hornear a 180 °C durante 18-22 minutos						Sartén antiadherente		
Hamburguesa						Olla mediana		
Mezclar las carnes, champiñones cortados y el tocino con los condimentos.						Rejilla para enfriar		
Dividir en cuatro porciones iguales.						Pinzas de cocina		
Formar medallones de aproximadamente 150 g.						Espátula plana		
Refrigerar durante 20 minutos.						Procesador de alimentos o picadora (opcional)		
Cebolla caramelizada						Rallador fino		
Derretir la mantequilla.						Colador		
Agregar la cebolla.						Fuente o plato para montaje		
Cocinar a fuego bajo durante 20 minutos.						Bowl mediano		
Añadir azúcar y vino.						Espátula de silicona		
Cocinar hasta que el líquido reduzca y la cebolla tenga color dorado oscuro.						Cuchara de madera		
Salsa rosada de aceitunas						Cuchillo de chef		
Mezclar mayonesa, ron y salsa de tomate.						Tabla de cortar		
Agregar las aceitunas picadas.						Rodillo de cocina		
Mezclar todos los ingredientes.						Bandeja para horno		
Refrigerar 20 minutos antes de servir.						Papel para hornear		
Salsa de Cebollín y queso crema						Brocha o pincel de cocina		
Picar finamente el cebollín.						Sartén antiadherente		
Agregar el queso crema en un recipiente.						Olla mediana		
Unir el cebollín y queso crema con demás condimentos.						Rejilla para enfriar		
Acompañamiento						Pinzas de cocina		
Lavar muy bien las papas.						Espátula plana		
Cortarlas en gajos dejando la piel.						Procesador de alimentos o picadora (opcional)		
Cocerlas 8 minutos en agua con sal.						Rallador fino		
Escurrir y dejar secar.						Colador		
Mezclar con aceite y condimentos.						Fuente o plato para montaje		
Hornear a 200 °C durante 30-35 minutos.								
Agregar el romero en los últimos 10 minutos								

COSTO	13.81
35%	4.83
	18.65
IVA	2.80
PRECIO	21.44

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA

RECETA ESTÁNDAR									
Lasaña Sin Gluten				Porción Estándar (g.): 100		No-PAX: 4			
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO	COSTO		
Salsa bechamel sin gluten							35%	16.99	
100.00%	600	ml	Leche	0.001	0.73		5.95		
10.00%	60	gr	Mantecquilla	0.01	0.55			22.93	
13.33%	80	gr	Harina de chocho	0.02	1.60			IVA	3.44
0.83%	5	gr	Psyllium	0.04	0.18			PRECIO	26.37
0.17%	1	gr	Goma xantana	0.10	0.10				
0.50%	3	gr	Sal	0.001	0.002				
0.50%	3	gr	Pimienta	0.07	0.20				
0.08%	1	gr	Nuez moscada	0.10	0.05				
Otros ingredientes									
100.00%	300	gr	Queso mozzarella	0.01	3.98				
33.33%	100	gr	Queso parmesano	0.02	2.40				
Salsa boloñesa									
100.00%	500	gr	Carne molida de res	0.01	5.88				
20.00%	100	gr	Cebolla picada	0.001	0.08				
16.00%	80	gr	Zanahoria	0.002	0.20				
10.00%	50	gr	Ajo	0.04	0.05				
6.00%	30	gr	Pasta de tomate	0.01	0.26				
120.00%	600	gr	Tomate triturado	0.00	0.75				
4.00%	20	gr	Acetate de oliva	0.03	0.53				
1.60%	8	gr	Sal	0.001	0.004				
0.40%	2	gr	Pimienta negra	0.07	0.13				
0.40%	2	gr	Orégano seco	0.00	0.01				
Láminas y fideos sin gluten									
40.00%	40	gr	Harina de avena	0.002	0.06				
25.00%	25	gr	Harina de quinoa	0.004	0.09				
15.00%	15	gr	Harina de garbanzo	0.005	0.07				
15.00%	15	gr	Almidón de yuca	0.002	0.04				
5.00%	5	gr	Linaza molida	0.001	0.01				
3.00%	3	gr	Psyllium	0.04	0.11				
2.00%	2	gr	Goma xantana	0.10	0.21				
100.00%	100	gr	Huevo	0.003	0.30				
10.00%	10	gr	Acetate de oliva	0.03	0.26				
2.00%	2	gr	Sal	0.001	0.001				
10.00%	10	gr	Agua	0.00	0.00				

COSTO	16.99
35%	5.95
	22.03
IVA	3.44
PRECIO	26.37

Pasta Carbonara sin gluten

Porción Estándar (g.): 100

No-PAX: 4

COSTO	11,62
-------	-------

35%	4,07
	15,69

	13,69
IVA	2,35

005010	10.05

PRECIO	18,05
--------	-------

%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total
Pasta					
40.00%	40	gr	Harina de avena	0,00	0,06
25.00%	25	gr	Harina de quinua	0,004	0,09
15.00%	15	gr	Harina de garbanzo	0,005	0,07
15.00%	15	gr	Amidón de yuca	0,002	0,04
5.00%	5	gr	Linaza molida	0,001	0,01
3.00%	3	gr	Psyllium	0,04	0,11
2.00%	2	gr	Goma xantana	0,10	0,21
100.00%	100	gr	Huevo	0,003	0,30
10.00%	10	gr	Aceite de oliva	0,03	0,26
2.00%	2	gr	Sal	0,001	0,001
10.00%	10	gr	Agua	0,00	0,00
Salsa Carbonara					
100%	180	gr	Guanciale o tocino	0,05	8,66
44,44%	80	gr	Yemas de huevo	0,24	0,24
55,56%	100	gr	Queso Pecorino Romano rallado	0,01	1,39
1,67%	3	gr	Pimienta negra molida	0,067	0,20
8,33%	15	gr	Agua de cocción de la pasta(opcional)	0,00	0,00
				COSTO TOTAL	11,62
				COSTO PORCIÓN	2,91



UTENSILLOS/EQUIPOS

PROCEDIMIENTO

Pasta sin gluten

Mezclar todos los ingredientes secos.
Incorporar los huevos, aceite y agua.
Mezclar hasta obtener una masa uniforme.
Amasar durante 5 minutos.
Dejar reposar durante 30 minutos.
Laminar hasta obtener un grosor aproximado de 1,5 mm.
Cortar rectángulos del tamaño deseado o cortarle en tiras para pasta.
Cocinar 3 minutos.
Enfriar en agua fría.
Ecurrir y utilizar para el montaje de la lasaña o pasta

Salsa Carbonara

Cortar el guanciale en tiras o cubos pequeños.
Cocinar el guanciale en una sartén sin añadir grasa hasta obtener una textura crujiente.
Mezclar las yemas de huevo con el queso Pecorino Romano rallado.
Incorporar la pimienta negra y mezclar hasta integrar.
Retirar la pasta y el guanciale del fuego.
Añadir la mezcla de yemas y queso.
Incorporar el agua de cocción poco a poco hasta obtener una salsa cremosa.
Servir constantemente para evitar la coagulación de las yemas.
Servir inmediatamente en plato hondo. Finalizar con Pecorino Romano rallado y pimienta negra recién molida.

Balanza digital	
-----------------	--

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA

RECETA ESTÁNDAR								
Gordon Bleu de Pollo con cobertura de Amaranto				Porción Estándar (g.): 100	No-PAX: 4	COSTO	19.34	
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO	35%	6.77
Rollo de pollo relleno de jamón y Queso							28.11	
100,00%	60	g	Pechuga de pollo	0.01	0.40		IVA	3.92
200,00%	120	gr	Jamón	0.01	0.78			
250,00%	150	gr	Queso mozzarella	0.01	1.99			
6,67%	4	gr	Sal	0.00	0.00			
1,67%	1	gr	Pimienta negra	0.07	0.07			
Acompañamiento								
100,00%	500	gr	Puré de papa	0.01	6.44			
100,00%	300	gr	Ensalada fresca	0.01	2.50			
100,00%	60	ml	Vinagreta de miel y mostaza	0.01	0.70			
Cobertura de amaranto								
100,00%	80	gr	Harina de amaranto	0.01	1.05			
62,50%	50	gr	Huevo	0.00	0.15			
6,25%	5	gr	Sal	0.01	0.03			
1,25%	1	gr	Pimienta	0.07	0.07			
100,00%	80	gr	Amaranto inflado triturado	0.02	1.98			
Salsa de Parmesano								
100,00%	100	ml	Vino Blanco Seco	0.003	0.35			
30,00%	30	gr	Cebolla Perla Picada	0.001	0.03			
50,00%	50	ml	Fondo de Vegetales	0.004	0.18			
80,00%	80	gr	Queso Parmesano Rallado	0.029	2.32			
15,00%	15	gr	Mantequilla Fría	0.009	0.14			
1,00%	1	gr	Pimienta	0.067	0.07			
2,00%	2	gr	Sal	0.001	0.00			
30,00%	30	ml	Crema de Leche	0.004	0.11			
				COSTO TOTAL	19.34			
				COSTO PORCIÓN	4.84			
PROCEDIMIENTO						UTENSILIOS/EQUIPOS		
Preparación de la apanadura						Balanza digital		
Mezclar harina de amaranto, sal y pimienta, luego poner en un recipiente						Recipientes para pesar ingredientes		
Poner el huevo en un recipiente						Cucharas medidoras		
Poner el amaranto inflado en un recipiente						Bowl grande		
Preparación de Rollo						Bowl mediano		
Abrir las pechugas de pollo en forma de libro.						Espátula de silicona		
Sazonar con sal y pimienta.						Cuchara de madera		
Colocar una capa de jamón y una capa de queso.						Batidor de globo		
Enrollar cuidadosamente.						Cuchillo de chef		
Ponerle en papel film bien sellado y se pasa a cocción unos 20 min a 30 min						Tabla de cortar		
Preparación						Mazo para carne		
Mezclar harina de amaranto, sal y pimienta, luego poner en un recipiente						Film plástico		
Poner el huevo en un recipiente						Pinzas de cocina		
Poner el amaranto inflado en un recipiente						Espumadera		
Empanizado						Colador fino		
Pasar el pollo por una ligera capa de harina de amaranto.						Rallador de queso		
Sumergir en el huevo						Prensa o machacador para puré		
Cubrir con amaranto inflado triturado.						Bandeja para horno		
Freír a 170 °C hasta obtener una coloración dorada.						Fuente para servir		
Finalizar la cocción en horno a 180 °C durante 8 minutos si es necesario.								
Preparación de pure si no compras ya hecho								
Preparación del puré de papa								
Cocinar las papas en agua hasta que estén tiernas.								
Ecurrir y triturar hasta obtener un puré homogéneo.								
Sazonar al gusto y reservar caliente.								
Preparación de la ensalada y vinagreta								
Lavar y cortar los vegetales de la ensalada.								
Mezclar miel y mostaza hasta obtener una vinagreta homogénea.								
Incorporar la vinagreta a la ensalada al momento de servir.								
Elaboración de la salsa								
Colocar la cebolla y el vino blanco en una cacerola.								
Cocinar a fuego medio hasta reducir a un tercio de su volumen inicial.								
Incorporar el fondo de vegetales y cocinar durante 2 minutos.								
Añadir la crema de leche y cocinar suavemente.								
Incorporar el queso parmesano de manera gradual hasta obtener una salsa homogénea.								
Retirar del fuego y montar con la mantequilla fría.								
Ajustar la sazón y colar para conseguir una textura lisa.								
							</	

COSTO	19,34
35%	6,77
	26,11
IVA	3,92
PRECIO	30,03

Brownie Sin Gluten					Porción Estándar (g.): 100		No-FAX: 10		COSTO		13.39		
									35%		4.69		
											18.08		
									IVA		2.71		
											PRECIO 20.79		
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO							
Brownie													
40.00%	80	g	harina de garbanzo	0.0045	0.36								
30.00%	60	gr	harina de almendra	0.01	0.75								
15.00%	30	gr	cacao en polvo	0.04	1.10								
10.00%	20	gr	harina de chia	0.003	0.07								
100.00%	200	gr	chocolate negro (70 % cacao)	0.026	5.12								
40.00%	80	gr	mantequilla	0.009	0.74								
60.00%	120	gr	azúcar morena	0.0004	0.05								
75.00%	150	gr	huevo	0.003	0.38								
1.00%	2	gr	sal	0.0006	0.00								
2.50%	5	gr	vainilla	0.03	0.15								
0.50%	1	gr	goma xantana (opcional)	0.10	0.10								
Ganache de chocolate													
100.00%	150	gr	chocolate negro (70 % cacao)	0.03	3.84								
100.00%	150	ml	crema de leche	0.004	0.56								
13.33%	20	gr	mantequilla sin sal	0.01	0.18								
					COSTO TOTAL		13.39						
					COSTO PORCIÓN		1.34						
PROCEDIMIENTO													
Brownie Precalentar el horno a 175 °C. Engrasar y forrar un molde cuadrado. Fundir el chocolate junto con la mantequilla a baño María. Mezclar los huevos con el azúcar hasta integrar. Incorporar la vainilla. Añadir la mezcla de chocolate fundido. Mezclar la harina de garbanzo, harina de almendra, harina de chia, cacao y la sal. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla líquida. Mezclar únicamente hasta integrar. Verter la preparación en el molde. Hornear durante 25 minutos. Refriar y enfriar completamente antes de cortar.						Balanza digital Tazas o recipientes para pesar ingredientes Cucharas medidoras Bowl grande Bowl mediano Batidor de globo Espátula de silicona Cuchillo de chef (para picar el chocolate) Tabla de cortar Tamiz o colador fino (para los ingredientes secos) Molde cuadrado para brownie Papel para hornear (o papel encerado) Regilla para enfriar Espátula metálica o cuchillo para cortar las porciones							
Ganache de chocolate Calentar la crema de leche sin llegar a hervir. Verter sobre el chocolate negro picado y dejar reposar 1 minuto. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea. Incorporar la mantequilla y mezclar hasta que se funda completamente. Dejar enfriar hasta obtener la consistencia deseada para decorar o rellenar.													

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA

RECETA ESTÁNDAR								
Cheesecake de uvilla				Porción Estándar (g.): 100		No-PAX: 9	COSTO 7,21	
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Unl.	Costo Total	FOTO	35% 2,53	
								9,74
								IVA 1,46
								PRECIO 11,20
Relleno								
100,00%	500	g	queso crema	0,01	2,85			
20,00%	100	gr	azúcar	0,001	0,11			
30,00%	150	gr	huevo	0,003	0,38			
30,00%	150	gr	crema de leche	0,004	0,56			
24,00%	120	gr	pulpa de uvilla	0,01	0,60			
1,00%	5	gr	vainilla	0,03	0,15			
3,00%	15	gr	maicena	0,005	0,07			
Cobertura de mermelada de uvilla								
100,00%	50	gr	Uvillas Frescas	0,01	0,25			
150,00%	75	gr	Azúcar	0,001	0,08			
Galletas								
100,00%	40	g	harina de avena	0,002	0,06			
62,50%	25	gr	harina de quinua	0,004	0,09			
37,50%	15	gr	harina de garbanzo	0,005	0,07			
25,00%	10	gr	fécula de maíz	0,01	0,09			
12,50%	5	gr	harina de chia	0,003	0,02			
12,50%	5	gr	linaza molida	0,001	0,01			
100,00%	40	gr	mantequilla	0,01	0,37			
62,50%	25	gr	huevo	0,003	0,06			
50,00%	20	gr	azúcar	0,001	0,02			
2,50%	1	gr	vainilla	0,03	0,03			
2,50%	1	gr	goma xantana	0,10	0,10			
2,50%	1	gr	sal	0,001	0,001			
12,50%	5	gr	Ralladura de cáscara de naranja al gusto	0,002	0,01			
Base								
100,00%	200	gr	Galletas sin gluten	0,005	0,95			
45,00%	90	gr	mantequilla	0,00	0,28			
				COSTO TOTAL	7,21			
				COSTO PORCIÓN	0,80			
PROCEDIMIENTO						UTENSILIOS/EQUIPOS		
Preparación Galletas						Balanza digital Tazas o recipientes para pesar ingredientes Cucharas medidoras Bowl grande Bowl mediano Batidor de globo o batidora de mano Espátula de silicona Rodillo o procesador de alimentos (para triturar las galletas) Vaso o cucharón (para compactar la base) Tamiz o colador fino Molde desmontable para cheesecake Papel para hornear (opcional)		
Mezclar la harina de avena, quinua, garbanzo, fécula de maíz, chia, linaza, goma xantana y sal. Batir el huevo con el azúcar, la ralladura de cáscara de naranja y la vainilla durante 2 minutos. Incorporar la mantequilla pomada. Añadir los ingredientes secos y mezclar hasta formar una masa homogénea. Refrigerar durante 20 minutos.								
Preparación de Base								
Mezclar las galletas trituradas con la mantequilla fundida. Distribuir la mezcla sobre el fondo del molde. Compactar uniformemente. Refrigerar durante 20 minutos.								
Preparación de relleno								
Colocar la uvilla y el azúcar en una olla. Cocinar a fuego medio hasta que la fruta se ablande y libere sus jugos. Mezclar ocasionalmente y cocinar hasta obtener una consistencia ligeramente espesa. Dejar enfriar antes de utilizar como cobertura o acompañamiento.								
Preparación de relleno								
Batir el queso crema hasta obtener una textura lisa. Incorporar el azúcar. Añadir los huevos uno a uno. Incorporar la crema de leche. Agregar la pulpa de uvilla y la vainilla. Mezclar hasta integrar completamente.								
Horneado								
Verter la mezcla sobre la base refrigerada. Hornear a 160 °C durante 45 minutos. Apagar el horno y dejar reposar con la puerta entreabierta durante 15 minutos. Refrigerar durante un mínimo de 6 horas.								

COMIDA SIN GLUTEN: DISEÑO Y APLICACIÓN EN UNA PROPUESTA GASTRONÓMICA

RECETA ESTÁNDAR												
Tiramisú Sin Glutes					Porción Estándar (g.): 100		No-PAX: 8		COSTO	11.86		
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Unl.	Costo Total	FOTO				35%	4.15	
Relleno											IVA	2.40
100.00%	500	g	Queso mascarpone o queso crema	0.01	5.93					PRECIO	18.40	
50.00%	250	gr	Crema de leche	0.004	0.94							
16.00%	80	gr	Azúcar	0.001	0.09							
16.00%	80	gr	Yemas de huevo	0.003	0.20							
1.00%	5	gr	Esencia de vainilla	0.03	0.15							
Bizcotela												
17.50%	35	gr	Harina de arroz	0.002	0.07							
31.25%	25	gr	Fécula de maíz o maicena	0.005	0.12							
7.50%	15	gr	Harina de almendra	0.01	0.19							
7.50%	15	gr	Harina de avena	0.002	0.02							
4.00%	8	gr	Harina de quinua	0.005	0.04							
0.50%	1	gr	Goma xantana	0.10	0.10							
0.50%	1	gr	Polvo de hornear	0.02	0.02							
100.00%	200	gr	Huevos	0.003	0.50							
45.00%	90	gr	Azúcar	0.001	0.10							
300.00%	3	gr	Esencia de vainilla	0.03	0.09							
0.50%	1	gr	Sal	0.001	0.001							
Decoración												
100.00%	50	gr	Cacao en Polvo	0.037	1.833							
Jarabe de Café para remojar las bizcotelas												
14.29%	10	ml	Licor de Café(opcional)	0.050	0.503							
100.00%	70	gr	Café	0.013	0.931							
600.00%	300	ml	Agua	0.000	0.000							
500.00%	50	gr	Azúcar	0.001	0.028							
					COSTO TOTAL	11.86						
					COSTO PORCIÓN	1.48						
PROCEDIMIENTO						UTENSILIOS/EQUIPOS						
Preparación de bizcotelas												
Separar las claras de las yemas. Batir las yemas con 45 g de azúcar hasta obtener una mezcla pálida y espumosa. Añadir la vainilla. Batir las claras con la sal y agregar gradualmente los 45 g restantes de azúcar hasta obtener un merengue firme. Integrar las yemas al merengue con movimientos envolventes. Tamizar la mezcla seca. Incorporar los ingredientes secos en tres adiciones sin perder el aire. Colocar la mezcla en manga pastelera. Formar bastones de 8-10 cm sobre una bandeja. Espolvorear azúcar glas (opcional). Hornear a 180 °C durante 10 minutos. Reducir la temperatura a 150 °C y hornear 5 minutos más. Apagar el horno y dejar secar durante 10 minutos con la puerta entreabierta. Enfriar completamente antes de utilizar.						Balanza digital Bowl mediano Batidor de globo Espátula de silicona Tamiz o colador fino Manga pastelera con boquilla lisa Bandeja para horno Papel para hornear o tapete de silicona Espátula metálica Colador fino o tamizador (para espolvorear el cacao) Cuchillo o espátula para servir Molde o refractario para montar el tiramisú						
Preparación de relleno												
Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una mezcla pálida. Incorporar el queso mascarpone. Añadir la vainilla. Batir la crema de leche hasta alcanzar punto medio. Incorporar la crema batida mediante movimientos envolventes.												
Preparación de relleno												
Remojar las Bizcotelas rápidamente en el Jarabe de Café Armar el tiramisú en un molde de tu gusto Acomodar las bizcotelas y después la crema, haciendo los mismos pasos hasta que se llene el molde Decorar con Cacao en Polvo												

