



**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**

**REVALORIZACIÓN DEL AMARANTO (*AMARANTHUS SPP.*) EN LA COCINA
IMBABUREÑA: ESTANDARIZACIÓN DE CUATRO RECETAS
TRADICIONALES CON POTENCIAL GASTRONÓMICO**

DARWIN WLADIMIR LEMA ALBACURA

TUTOR: ESTEBAN GONZALO RUBIO RUEDA

IBARRA – ECUADOR

JULIO, 2026

Ibarra, 18 de junio de 2026

CERTIFICACIÓN TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de integración curricular titulado:

REVALORIZACIÓN DEL AMARANTO (AMARANTHUS SPP.) EN LA COCINA IMBABUREÑA: ESTANDARIZACIÓN DE CUATRO RECETAS TRADICIONALES CON POTENCIAL GASTRONÓMICO, presentado por el estudiante Lema Albacura Darwin Wladimir con cédula de ciudadanía N°1724673932, para obtener el Título de Licenciado 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.

TIC VERSION TURNITIN.docx			
INFORME DE ORIGINALIDAD			
4%	4%	1%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJO DEL ESTUDIANTE
FUENTES PRIMARIAS			
1	issuu.com Fuente de Internet	<1 %	
2	repositorio.espm.edu.ec Fuente de Internet	<1 %	
3	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %	
4	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE Trabajo del estudiante	<1 %	
5	repositorio.ulvr.edu.ec Fuente de Internet	<1 %	
6	www.tdx.cat Fuente de Internet	<1 %	
7	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %	
8	www.eskuar.bizkaia.net Fuente de Internet	<1 %	
9	boliviachef.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %	
10	repositorio.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %	
11	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1 %	
12	repositorio.uteq.edu.ec Fuente de Internet	<1 %	

Gonzalo Rubio
Firmado digitalmente por Gonzalo Rubio
Fecha: 2026.08.05 15:35:13 -05'00'

(f): _____
Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda
TUTOR DE TRABAJO
C.C.: 1001933462

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

Gonzalo Rubio
Firmado digitalmente por
Gonzalo Rubio
Fecha: 2026.08.05
15:35:28 -05'00'

(f):

Mgs. Esteban Gonzalo Rubio Rueda

Docente tutor

C.C.: 1001933462

PhD. Lorena Arellano
Firmado digitalmente
por PhD. Lorena
Arellano
Fecha: 2026.08.05
15:36:05 -05'00'

(f):.....

Dra. Sonia Lorena Arellano Guerrón

Lector 1

C.C.: 1001579802

Juan Carlos Andrade Villacreses
Firmado digitalmente por
Juan Carlos Andrade
Villacreses
Fecha:
2026.08.05
11:43:55 -05'00'

(f):

Mgs. Juan Carlos Andrade Villacreses

Lector 2

C.C.: 1002165213

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, *Darwin Wladimir Lema Albacura*, 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, 31 de julio 2026

Lema
Albacura
Darwin
(f): Wladimir



Firmado digitalmente
por Lema Albacura
Darwin Wladimir
Fecha: 2026.08.05
11:34:41 -05'00'

Darwin Wladimir Lema Albacura

C.C.: 1724673932

AUTORÍA

Yo, *Lema Albacura Darwin Wladimir*, portador de la cédula de ciudadanía N° 1724673932, declaro que el presente trabajo de investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

Lema Albacura
Darwin
Wladimir
(f):.....

Firmado digitalmente
por Lema Albacura
Darwin Wladimir
Fecha: 2026.08.05
11:35:37 -05'00'

Darwin Wladimir Lema Albacura

C.C.: 1724673932

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por ser el pilar fundamental de mi vida y el motor que impulsó cada paso de este camino. Gracias por su esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional, por creer en mí incluso en los momentos más difíciles y por brindarme la oportunidad de culminar mi formación universitaria.

Este logro es el reflejo de todo lo que han hecho por mí y una muestra de la inmensa gratitud y orgullo que siento por tenerlos como mis padres. Este trabajo está dedicado a ustedes con todo mi cariño y respeto.

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. -.....	x
2. ABSTRACT. -.....	xi
3. INTRODUCCION. -	1
4. MARCO TEÓRICO. -.....	4
4.1 Estado del Arte.....	4
4.1.1 Estudios Internacionales.....	4
4.1.2 Estudios Nacionales	6
4.1.3 Estudios Locales.....	7
4.2 Marco conceptual.....	12
4.2.1 Amaranto en el contexto del conocimiento tradicional y prácticas alimentarias..	12
4.3 Marco legal	15
5 METODOLOGÍA. -	17
5.1 Tipo de investigación.....	17
5.2 Enfoque	17
5.3 Alcance	17
5.4 Diseño de la investigación	18
5.5 Métodos de investigación	18
5.6 Técnicas de investigación	18
5.7 Instrumentos de investigación	18
5.8 Población y muestra.....	19
5.9 Procedimiento	20
6 RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -.....	22
6.1 Tabulación de las encuestas	22

6.1.1	Resumen general de las encuestas.....	30
6.2	Resultados de las entrevistas.....	30
6.2.1	Datos de los entrevistados.....	30
6.2.2	Guion de entrevista	31
6.2.3	Transcripción de las entrevistas	31
6.2.4	Sistema de categorización de los datos cualitativos.....	31
6.2.5	Resumen de las entrevistas.....	34
6.3	Discusión	34
6.4	Propuesta.....	37
6.4.1	Título de la propuesta.....	37
6.4.2	Presentación de la propuesta	37
6.4.3	Objetivo general de la propuesta.....	37
6.4.4	Fundamentación de la propuesta.....	37
6.5	Identificación y descripción de preparaciones en base a amaranto	38
6.6	Selección de recetas para estandarización	38
6.7	Estandarización de recetas	41
6.8	Impacto esperado de la propuesta.....	42
6.9	Proceso de validación de la propuesta	43
6.10	Resultado del proceso de validación.....	47
7	CONCLUSIONES. -	51
8	RECOMENDACIONES. -	53
9	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. -.....	55
10	ANEXOS. –	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 matriz estado del arte	10
Tabla 2 datos de los entrevistados	30
Tabla 3 categorización de los datos cualitativos.....	33
Tabla 4 preparaciones tradicionales con amaranto	38
Tabla 5 selección y justificación de las recetas estandar	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Calculo de la muestra</i>	19
Figura 2 <i>Edad</i>	23
Figura 3 <i>Género:</i>	24
Figura 4 <i>Formación académica</i>	24
Figura 5 <i>Conocimiento del amaranto</i>	25
Figura 6 <i>Experiencia de consumo</i>	25
Figura 7 <i>Formas de consumo</i>	26
Figura 8 <i>Uso actual</i>	26
Figura 9 <i>Patrimonio culinario</i>	27
Figura 10 <i>Recate gastronómico</i>	27
Figura 11 <i>Identidad Imbabureña</i>	28
Figura 12 <i>Estandarización de recetas</i>	28
Figura 13 <i>Presentación tradicional</i>	29
Figura 14 <i>Potencial gastronómico</i>	29
Figura 15 <i>Formato receta estándar</i>	42
Figura 16 <i>Ficha de evaluación sensorial</i>	47

1. RESUMEN. -

La presente investigación tuvo como objetivo revalorizar el amaranto en la cocina imbabureña mediante la estandarización de cuatro recetas tradicionales con potencial gastronómico. La problemática se centró en la disminución del uso de este pseudocereal ancestral dentro de las preparaciones tradicionales, a pesar de su importancia cultural, nutricional y gastronómica. La metodología correspondió a una investigación aplicada con enfoque mixto, alcance explicativo y propositivo, y diseño cuasi experimental. Se aplicaron 165 encuestas a la población económicamente activa de la provincia de Imbabura y entrevistas semiestructuradas a cinco expertos gastronómicos. Además, se desarrolló un proceso de estandarización culinaria y validación sensorial de cuatro preparaciones seleccionadas: chicha de amaranto, bonitísimas con amaranto, fritada con amaranto y quimbolito con amaranto. Los datos cuantitativos fueron analizados mediante Microsoft Excel y los cualitativos mediante codificación axial, categorías y subcategorías. Los resultados evidenciaron que el 66,1 % de los encuestados conocía el amaranto y el 75,8 % consideró que su uso ha disminuido en la actualidad. Asimismo, el 97,6 % manifestó interés en la conservación de recetas tradicionales elaboradas con productos ancestrales. Las entrevistas permitieron identificar el valor cultural y gastronómico del amaranto, mientras que la validación sensorial mostró una aceptación favorable de las cuatro preparaciones por parte de los expertos, quienes destacaron su potencial para incorporarse en propuestas gastronómicas contemporáneas. Se concluyó que la estandarización de recetas tradicionales constituye una estrategia viable para contribuir a la revalorización del amaranto y fortalecer la preservación del patrimonio alimentario de Imbabura. Además, se evidenció que este ingrediente posee características que favorecen su integración en la gastronomía actual, promoviendo la conservación de saberes culinarios ancestrales y la diversificación de la oferta gastronómica local.

Palabras clave: amaranto, patrimonio alimentario, gastronomía tradicional, recetas estandarizadas, identidad cultural.

2. ABSTRACT. -

This research aimed to revalue amaranth in Imbabura's traditional cuisine through the standardization of four traditional recipes with gastronomic potential. The study addressed the decreasing use of this ancestral pseudocereal in traditional preparations despite its cultural, nutritional, and gastronomic importance. The methodology followed an applied research approach with a mixed-method design, explanatory and proposal-oriented scope, and a quasi-experimental design. A total of 165 surveys were administered to the economically active population of Imbabura Province, and semi-structured interviews were conducted with five gastronomy experts. Additionally, a culinary standardization and sensory validation process was carried out for four selected preparations: amaranth chicha, bonitísimas with amaranth, amaranth fritada, and amaranth quimbolito. Quantitative data were analyzed using Microsoft Excel, while qualitative data were examined through axial coding, categories, and subcategories. The findings revealed that 66.1% of respondents were familiar with amaranth and 75.8% believed its use has declined over time. Furthermore, 97.6% expressed interest in preserving traditional recipes prepared with ancestral ingredients. Interviews highlighted the cultural and gastronomic value of amaranth, while sensory validation showed favorable acceptance of the four preparations among experts, who emphasized their potential for incorporation into contemporary gastronomy. The study concluded that the standardization of traditional recipes is a viable strategy for revaluing amaranth and strengthening the preservation of Imbabura's food heritage. Moreover, amaranth demonstrated significant potential for integration into modern gastronomy, promoting the conservation of ancestral culinary knowledge and the diversification of local gastronomic offerings.

Keywords: amaranth, food heritage, traditional gastronomy, standardized recipes, cultural identity.

3. INTRODUCCION. -

La presente investigación tiene como objetivo la revalorización del amaranto en la cocina imbabureña mediante la estandarización de cuatro recetas tradicionales con potencial gastronómico. El trabajo tiene la intención de recuperar un producto ancestral que formó parte de la cultura alimentaria del pueblo andino y que ha ido desapareciendo de la cocina actual. Por ello, se busca recuperar recetas tradicionales adaptándolas a la actualidad. Así, la propuesta es reunir información empírica y principios técnicos relacionados con la gastronomía. También se orienta a consolidar la identidad gastronómica del territorio.

El amaranto es un superalimento por su valor nutricional y cultural. Este pseudocereal está compuesto por una alta cantidad de proteínas, fibra, vitaminas y minerales, haciéndolo un alimento beneficioso para la salud y la seguridad alimentaria. Además, tiene una gran importancia histórica en las culturas andinas, siendo utilizado desde tiempos ancestrales como alimento tradicional. La recuperación y revalorización de este grano contribuye a preservar el patrimonio gastronómico y a fortalecer la identidad cultural local.

La razón para la realización del presente estudio se fundamenta en la necesidad de conservar el patrimonio alimentario de la provincia de Imbabura, el cual está siendo amenazado debido al abandono de las prácticas culinarias ancestrales. El amaranto se utiliza menos a medida que los ingredientes nativos son reemplazados por productos procesados. Esto ha condicionado la transmisión de saberes entre generaciones. También su difusión se vio limitada al restringirla en la cocina profesional y académica. Ante ello, se valora la relevancia de rescatar saberes ancestrales. Se desea también incentivar el uso de productos locales y sostenibles. La investigación se plantea a partir del interés personal del autor, por reforzar la identidad cultural. De esta forma se aporta al desarrollo gastronómico regional.

Acerca de la contextualización, la investigación se enfoca en la provincia de Imbabura, que posee un contexto de diversidad cultural, étnica y gastronómica andina. En esta zona fue tradicionalmente cultivado y consumido como alimento básico por grupos indígenas, pero en la actualidad ha decaído mucho su ingesta. Esto es debido a la modificación de los hábitos de alimentación y a la introducción de alimentos industriales. A pesar de que es muy nutritivo, no se ha popularizado su uso en la cocina actual. Esta realidad da cuenta de una desconexión entre producción y consumo. Además, limita su potencial gastronómico. Por ende, es preciso diseñar estrategias de revalorización.

La investigación se inscribe en la línea de investigación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ibarra número 04 gastronomía sostenible y rescate del patrimonio alimentario. La sub línea se encuadra en la soberanía alimentaria. Con este trabajo se pretende fomentar la utilización de ingredientes nativos a través de prácticas responsables y sustentables. Al igual que está destinado a preservar el conocimiento tradicional por medio de su uso en la actualidad.

La problemática de esta investigación se enfoca en la tendencia del desuso del amaranto en la cocina tradicional imbabureña. Aunque es muy nutritivo y tiene un valor cultural importante, su uso ha sido sustituido por ingredientes que se comercializan más. Esto ha llevado a que se sepa poco de sus aplicaciones en la cocina. También ha dado lugar a la desaparición de recetas tradicionales que lo utilizaban. La ausencia de documentación y de normalización dificulta la repetibilidad. También retrasa la divulgación en una escena gastronómica. Por esta razón, se limita su inclusión en la cocina contemporánea. Este problema pone de manifiesto la necesidad de una intervención investigativa. Por tanto, se sugiere la valorización a través de procesos técnicos.

En función de esta problemática, se establecen las siguientes preguntas de investigación que orientan el desarrollo del estudio: ¿Cómo contribuir a la revalorización del amaranto en la cocina imbabureña mediante la estandarización de recetas tradicionales con potencial gastronómico? ¿Cuáles son las características, ingredientes y técnicas culinarias presentes en las preparaciones tradicionales a base de amaranto en la provincia de Imbabura? ¿De qué manera la estandarización y validación gastronómica de recetas tradicionales con amaranto pueden favorecer su preservación, replicabilidad y promoción en la gastronomía contemporánea? ¿Cuál es el nivel de aceptación sensorial y gastronómica de las cuatro preparaciones estandarizadas a base de amaranto evaluadas por expertos gastrónomos? Estas interrogantes permiten delimitar el estudio. Además, orientan la recopilación de información. También facilitan el análisis de resultados. En consecuencia, guían el proceso investigativo.

El objetivo general de la investigación es revalorizar el amaranto en la cocina tradicional de la provincia de Imbabura mediante la estandarización de cuatro recetas tradicionales con potencial gastronómico. Para alcanzar este objetivo, se plantearon los siguientes objetivos. En primer lugar, se busca identificar y recopilar preparaciones tradicionales de la cocina imbabureña que incorporen el amaranto, considerando su valor cultural y gastronómico. En segundo lugar, se plantea estandarizar cuatro recetas seleccionadas mediante la aplicación

de técnicas culinarias y la elaboración de fichas técnicas que aseguren su calidad y replicabilidad. En tercer lugar, se propone promover el uso del amaranto en la gastronomía contemporánea a través de la validación gastronómica de las preparaciones estandarizadas. Finalmente, Evaluar la aceptación sensorial y gastronómica de las cuatro preparaciones estandarizadas a base de amaranto mediante una degustación realizada por expertos gastrónomos. Este proceso permitirá no solo fortalecer su aplicación en contextos académicos y profesionales, sino también contribuir a su conservación, difusión y revalorización dentro del patrimonio alimentario local.

En relación con las variables de estudio, la variable independiente es la estandarización de recetas tradicionales a base de amaranto, entendida como el proceso técnico de sistematización culinaria que establece procedimientos, cantidades, ingredientes, tiempos y técnicas de preparación para garantizar calidad, consistencia y replicabilidad. La Variable dependiente es la revalorización del amaranto en la cocina tradicional imbabureña, expresada en el fortalecimiento de su reconocimiento cultural, gastronómico y su incorporación en preparaciones culinarias contemporáneas. La relación entre ambas variables permite analizar el impacto del proceso técnico. Además, facilita la evaluación de resultados. En consecuencia, se establece una base para el análisis investigativo.

Finalmente, el presente documento se estructura en varios apartados que organizan el desarrollo de la investigación. En primer lugar, se presenta un marco teórico que contiene un estado del arte, donde se analizan estudios recientes relevantes. Luego, se desarrolla el marco conceptual donde se desarrollan conceptos como amaranto, cocina tradicional, identidad culinaria, estandarización de recetas. Así mismo, se incluye el marco legal que sustentan la investigación en la Constitución del Ecuador, la Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria y la normativa sanitaria vigente. Posteriormente, se describe la metodología aplicada. A continuación, se exponen los resultados y su respectiva discusión. Seguidamente, se presenta la propuesta gastronómica basada en la estandarización de cuatro recetas. Finalmente, se incluyen las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

4. MARCO TEÓRICO. -

4.1 Estado del Arte

El estado de la cuestión permitió contemplar estudios relacionados con el amaranto, la gastronomía tradicional y la uniformidad de platillos en ámbitos internacionales, nacionales y locales. Bibliografía Se utilizaron buscadores académicos *Google académico*, *Redalyc*, *Scielo* y repositorios institucionales de diversas universidades y entidades u organizaciones; en algunos casos se recurrió a la literatura gris, como noticias de periódicos y blogs especializados. El rango temporal de las investigaciones revisadas comprendió el período 2021–2026. Los estudios analizados evidencian que el amaranto ha sido investigado principalmente desde enfoques nutricionales y funcionales, mientras que existe limitada información sobre su aplicación en recetas tradicionales imbabureñas. Asimismo, se identificó un vacío investigativo respecto a la estandarización y validación gastronómica de preparaciones ancestrales a base de este pseudocereal.

4.1.1 Estudios Internacionales

La relación entre cultura, tradición y alimentación permite interpretar cómo las comunidades construyen y preservan sus saberes a lo largo del tiempo Valeriano (2022) sostiene que:

la identidad gastronómica de un pueblo no puede ser comprendida solo desde una perspectiva superficial; más bien, se construye a partir de los diversos elementos que reflejan su cultura, y es la gastronomía la que juega un papel fundamental en la definición de dicha identidad. La manera en que una comunidad se expresa a través de sus tradiciones culinarias revela mucho sobre su forma de vida, sus valores y su historia, lo que la convierte en un eje esencial para entender quiénes son y cómo se definen. (p. 19)

Esto permite evidenciar que la gastronomía es un componente clave en la construcción de la identidad cultural, especialmente en contextos donde los saberes ancestrales corren el riesgo de desaparecer. Por ello, la estandarización de recetas tradicionales se presenta como una estrategia que contribuye a preservar identidad en la gastronomía.

En el ámbito de la gestión gastronómica, la estandarización de recetas constituye un elemento fundamental para garantizar la calidad, uno de los principales desafíos es mantener la uniformidad en las preparaciones, Torres (2022) señala que:

La receta estándar es una lista detallada de los ingredientes necesarios para la preparación de un platillo, aderezo, salsa y guarnición en un formato especial. Como

información adicional contiene los costos unitarios, las cantidades utilizadas y los costos totales, mismos que sirven para calcular el precio de venta de los platillos. (p. 9)

Esta afirmación resalta la importancia de la estandarización como herramienta técnica clave dentro de la gastronomía. En el contexto de la revalorización del amaranto, la estandarización de recetas tradicionales permite asegurar que las preparaciones mantengan sus características originales, facilitando su replicabilidad tanto en el ámbito académico como profesional.

Diversos estudios han abordado el impacto del procesamiento en la calidad nutricional del amaranto. Higuero (2024) analiza cómo los procesos de digestión y transformación afectan la biodisponibilidad de nutrientes en pseudocereales, evidenciando que el amaranto mantiene propiedades nutricionales relevantes incluso después de ser sometido a técnicas culinarias. Este hallazgo resulta clave para su incorporación en la gastronomía moderna, ya que permite adaptar el ingrediente sin perder sus beneficios esenciales.

Por otro lado, investigaciones recientes han explorado el uso del amaranto en productos innovadores. Gutiérrez et al. (2024) evidencian que la incorporación de harina de amaranto en panificación mejora significativamente el perfil nutricional del producto final, incrementando el contenido proteico y de fibra. Este tipo de aplicaciones demuestra el potencial del amaranto para integrarse en la industria alimentaria sin perder su identidad tradicional. Además, permite responder a la demanda de alimentos saludables. Su uso también impulsa la innovación gastronómica. Favorece el desarrollo de productos funcionales. Asimismo, mejora la calidad nutricional de alimentos procesados. En este sentido, su aplicación continúa en crecimiento.

La cocina ancestral representa una manifestación cultural que conserva ingredientes, técnicas y saberes tradicionales transmitidos de generación en generación. donde productos ancestrales continúan formando parte de su patrimonio culinario. Al respecto, Salas (2022) menciona que:

la cocina ancestral como un modelo cultural que introduce productos agrarios que generalmente ya no se consumen en la gastronomía moderna y que está ligado principalmente a la cultura indígena y que son sus alimentos básicos como el maíz, camote, oca, quinua, amaranto, higo, chirimoya y otros productos alimentarios básicos de su cultura ancestral. (p. 43)

Este planteamiento evidencia que ingredientes ancestrales como el amaranto poseen un importante valor cultural e histórico dentro de la alimentación andina. Sin embargo, su disminución en la cocina contemporánea refleja la pérdida progresiva de prácticas tradicionales.

4.1.2 *Estudios Nacionales*

En el contexto ecuatoriano, el amaranto ha sido objeto de estudios enfocados en su caracterización nutricional. Tipantuña (2024) afirma que “La harina precocida de amaranto, debido a sus características funcionales y nutricionales, puede ser utilizada en una variedad de productos alimenticios” (p. 62). Este tipo de investigaciones resalta la importancia de tecnificar su uso para ampliar su aplicación en diferentes productos gastronómicos. Además, su valor nutricional lo hace competitivo frente a otros granos. También favorece su inclusión en dietas saludables. Su estudio permite mejorar procesos productivos. En consecuencia, se incrementa su aprovechamiento. Esto fortalece su presencia en el mercado. Su potencial continúa en desarrollo.

La gastronomía se encuentra estrechamente vinculada al entorno geográfico, ya que las condiciones naturales, climáticas y culturales influyen directamente en la disponibilidad de ingredientes y en el desarrollo de prácticas culinarias. Esta relación permite que cada territorio construya una identidad gastronómica propia, basada en sus recursos y tradiciones. En ese sentido, Cáceres (2024) afirma que:

la educación sobre la importancia de la gastronomía en la cultura ecuatoriana, la valorización de los ingredientes y técnicas autóctonas, y el fomento de la innovación culinaria que respete las tradiciones. Al hacerlo, se puede asegurar que las futuras generaciones continúen disfrutando y apreciando la riqueza gastronómica de Ecuador. (p. 263)

Este planteamiento permite comprender que la riqueza gastronómica del Ecuador radica en su diversidad territorial, lo que favorece la existencia de una amplia variedad de ingredientes y preparaciones tradicionales.

En la temática del desarrollo de productos alimenticios, Mejía y Paguay (2025) señalan que:

El desarrollo de una bebida nutricional a base de aislado proteico de chocho y harina precocida de amaranto representa un avance significativo en la categoría de alimentos

funcionales, respondiendo a la creciente demanda de opciones nutritivas y con alto valor proteico. (p. 59)

Lo que evidencia su potencial en la formulación de alimentos enriquecidos. Este tipo de estudios aporta bases técnicas para su uso en la gastronomía aplicada. Además, favorece el desarrollo de productos innovadores. También responde a necesidades nutricionales actuales. Su aplicación permite mejorar la calidad alimentaria. En consecuencia, se amplía su uso industrial. Esto fortalece su posicionamiento. Su inclusión en alimentos funcionales continúa creciendo.

Por su parte, Rubio (2025) destaca que los procesos de germinación incrementan significativamente los compuestos bioactivos del amaranto, lo que mejora su perfil nutricional. Este hallazgo es relevante para la cocina contemporánea, ya que abre la posibilidad de utilizar el amaranto en diferentes estados y presentaciones culinarias. Además, permite innovar en técnicas de preparación. También favorece su uso en alimentos saludables. Su aplicación diversifica la oferta gastronómica. En consecuencia, se incrementa su valor culinario. Esto contribuye a su revalorización. Su potencial sigue siendo explorado.

Finalmente, Vilcacundo (2025) sostiene que “Sus características sensoriales, cumple con los estándares esperados, haciéndolo ideal para su consumo y uso en productos procesados” (p. 51), lo que refuerza su viabilidad en aplicaciones gastronómicas. Este tipo de investigaciones permite avanzar hacia la estandarización de preparaciones basadas en este pseudocereal. Además, facilita su uso en la industria. También mejora su conservación. Su aplicación optimiza procesos culinarios. En consecuencia, se incrementa su aprovechamiento. Esto fortalece su integración en la gastronomía. Su uso continúa expandiéndose.

4.1.3 Estudios Locales

En el contexto del patrimonio alimentario de Imbabura, investigaciones recientes destacan la importancia de los productos ancestrales en la identidad cultural. Arellano (2024) afirma que “las mujeres indígenas son guardianas de la cocina y las recetas ancestrales, por lo que están especialmente capacitadas para transmitir el conocimiento sobre la preparación y los beneficios de estos alimentos” (p. 320). Este planteamiento evidencia la relación directa entre gastronomía y cultura en la región. Además, resalta el papel de los ingredientes autóctonos en la preservación del patrimonio. En este sentido, productos como el amaranto forman parte de esta herencia alimentaria. Sin embargo, su uso no siempre se mantiene

vigente en la práctica culinaria actual. Esto genera una brecha entre tradición y modernidad. Por ello, su revalorización resulta necesaria.

Los saberes ancestrales son esenciales para la construcción y preservación de la identidad cultural comunitaria. Se transmiten de generación en generación, integrando técnicas culinarias y prácticas sociales ligadas a la alimentación. Estos conocimientos, en gran medida orales, fortalecen la memoria colectiva. Además, promueven espacios de interacción entre distintas generaciones. En dichos espacios se enseñan recetas y prácticas tradicionales de recolección. Esto contribuye directamente a la cohesión social y a la continuidad cultural. Según Quintero & Rivera (2026), este proceso refuerza los vínculos comunitarios. Por ello, la estandarización de recetas resulta clave para preservar, enseñar y adaptar estas prácticas al contexto actual.

En relación con la tradición cultural, Romo (2021) sostiene que “La gastronomía tradicional se elabora con productos de una zona determinada, esto le caracteriza ya que en cada zona existen diferentes productos, así se desarrollan diferentes de cocinar un mismo producto” (p. 30). Este planteamiento permite comprender que la diversidad culinaria no solo depende de los ingredientes, sino también de los conocimientos y prácticas culturales que se desarrollan en cada contexto. En el caso del amaranto en Imbabura su uso es versátil en distintas preparaciones.

Diversos estudios desarrollados en el contexto imbabureño coinciden en que existe una subutilización del amaranto en la cocina tradicional. Castañeda (2022) afirma que el desarrollo de propuestas gastronómicas basadas en amaranto permite rescatar preparaciones tradicionales y fortalecer la identidad culinaria local. Este planteamiento refuerza la importancia de generar iniciativas que promuevan su uso. Además, evidencia la necesidad de innovación gastronómica con base ancestral. También resalta la importancia de documentar recetas tradicionales. En este sentido, la estandarización se presenta como una herramienta clave. Esto permitirá su difusión y conservación. Así, se impulsa la revalorización del amaranto en Imbabura.

En el análisis del patrimonio gastronómico, la transmisión de conocimientos ancestrales constituye un elemento fundamental para la preservación de la identidad cultural. Diversos estudios coinciden en que la gastronomía tradicional no solo representa prácticas alimentarias, sino también valores, costumbres y saberes heredados de generación en generación.

Fomentar la enseñanza de nuestra cultura gastronómica ancestral para que la gastronomía ancestral vaya tomando más valor. Ya que si no valoramos nuestro origen, cultura, tradición, festividad y amor por nuestro patrimonio culinario poco a poco se irá perdiendo y desvalorizando. (Castro, 2023, p. 41)

Esta situación se refleja en la disminución del uso de productos ancestrales dentro de la cocina cotidiana, como el amaranto. Por ello, resulta fundamental desarrollar estrategias que no solo documenten estas prácticas, sino que también las adapten a las exigencias actuales. En este sentido, la estandarización de recetas tradicionales se presenta como una herramienta clave para garantizar su conservación, facilitar su enseñanza y promover su incorporación en la gastronomía contemporánea.

En síntesis, las investigaciones revisadas destacan el valor nutricional, cultural y gastronómico del amaranto, así como su potencial en la gastronomía contemporánea. Sin embargo, se evidenciaron vacíos relacionados con la documentación, estandarización y validación gastronómica de recetas tradicionales con amaranto en la provincia de Imbabura. También se identificó una limitada producción científica enfocada en la preservación culinaria y la replicabilidad técnica de estas preparaciones. Frente a ello, la presente investigación busca contribuir al rescate y revalorización del amaranto mediante la estandarización y evaluación gastronómica de cuatro recetas tradicionales imbabureñas.

Tabla 1
Matriz del Estado del Arte

Autor	Año	Objetivos	Metodología	Resultados clave	Conclusiones	Links
Valeriano, J. Q.	2022	Analizar la gastronomía como elemento de identidad cultural	Análisis documental / caso práctico.	La gastronomía refleja valores, historia y cultura.	La preservación culinaria fortalece la identidad cultural	https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/12326
Torres, C. N.	2022	Estudiar la estandarización de recetas.	Trabajo de titulación.	La receta garantiza uniformidad y control de costos.	La estandarización facilita la replicabilidad gastronómica.	https://repositorio.unicomfauca.edu.co/xmlui/handle/3000/274
Higuero, Z. A.	2024	Evaluar propiedades nutricionales de pseudocereales.	Revisión académica.	El amaranto conserva nutrientes tras el procesamiento.	Es viable para aplicaciones gastronómicas modernas.	https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/69233/TFG-M-N3415.pdf
Gutiérrez Dorado, et al	2024	Incorporar amaranto en panificación libre de gluten.	Investigación experimental.	Aumentó proteína y fibra del producto final.	El amaranto mejora el valor nutricional de alimentos procesados.	https://doi.org/10.15741/revbio.11.e1695
Salas, M. E.	2022	Analizar alimentos andinos en la cocina Novo andina.	Tesis de grado.	El amaranto mantiene valor cultural y alimentario.	Debe promoverse su uso para evitar la pérdida de prácticas ancestrales.	https://repositorio.unap.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b46432da-4d55-4c62-8080-40df90241b46/content
Tipantuña Mendoza, K. F.	2024	Caracterizar nutricionalmente el amaranto.	Trabajo de titulación.	La harina precocida posee propiedades funcionales destacadas.	Puede emplearse en diversos productos alimenticios.	https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4e27c16e-b56b-4e84-9a97-c1c36816ec9f/content
Cáceres, M.	2024	Importancia de la identidad cultural gastronómica del Ecuador.	Trabajo de titulación.	Rescatar la herencia gastronómica del Ecuador.	Fortalecer la identidad gastronómica ecuatoriana.	http://repositorio.unibe.edu.ec/xmlui/handle/123456789/480
Mejía R y Paguay P	2025	Desarrollar una bebida nutricional con amaranto.	Trabajo de titulación.	Se obtuvo un alimento funcional con alto valor proteico.	El amaranto tiene potencial para productos innovadores.	https://repositorio.utc.edu.ec/bitstreams/f606fc9f-297a-4aca-adce-bdc1002e5355/download

Rubio Gullqui, A. C.	2025	Caracterizar amaranto germinado.	Trabajo de titulación.	La germinación incrementa compuestos bioactivos.	Mejora el perfil nutricional y culinario del amaranto.	http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/15598/1/Rubio%20G.%2C%20Andrea%20C.%20%282025%29.pdf
Vilcacundo Chilibinga, W. R.	2025	Desarrollar harina precocida de amaranto.	Trabajo de titulación.	Presentó aceptación sensorial adecuada.	Es apta para productos procesados y aplicaciones gastronómicas.	https://repositorio.utc.edu.ec/bitstreams/1d6f738b-cbb4-4ea9-a2c8-4adbf825b8c6/download
Arellano Guerrón, S. L.	2024	Analizar la salvaguarda del patrimonio alimentario.	Tesis doctoral.	Las mujeres indígenas conservan recetas y saberes ancestrales.	Son actores clave en la preservación del patrimonio alimentario.	https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/692667/tslag_20240916.pdf
Quintero Valencia y Rivera Quiñones	2026	Valorar la preparación tradicional Putsucutanda.	Estudio enogastronómico .	Los saberes culinarios fortalecen la cohesión comunitaria.	La documentación favorece la preservación cultural.	https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/18720
Romo, T. A.	2021	Aplicar cocina al vacío en platos tradicionales.	Trabajo de titulación.	La gastronomía depende de productos y técnicas locales.	Las preparaciones tradicionales reflejan identidad territorial.	https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11108
Castañeda, F. A.	2022	Diseñar un recetario con amaranto en Zuleta.	Trabajo de titulación.	El amaranto puede rescatar preparaciones tradicionales.	Favorece la identidad culinaria local.	https://repositorio.puce.edu.ec/items/d8e2c658-7245-466e-9de6-a0fc3c3153a8
Castro, P. E.	2023	Revalorizar técnicas culinarias ancestrales de Zuleta.	Trabajo de titulación.	La enseñanza gastronómica fortalece el patrimonio culinario.	La preservación cultural requiere difusión y valorización.	https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/696b8ab0-9342-47e4-8575-cb84191e8fc9/content

Nota. Elaborado por el autor en base al estado del arte

4.2 Marco conceptual

4.2.1 *Amaranto en el contexto del conocimiento tradicional y prácticas alimentarias*

El amaranto constituye un cultivo ancestral de gran importancia dentro de las culturas precolombinas de América, especialmente para los pueblos maya, inca y azteca, quienes lo utilizaban tanto en su alimentación como en ceremonias religiosas. Sin embargo, durante la colonización española su producción fue restringida debido a su vínculo con prácticas rituales indígenas, lo que ocasionó una disminución significativa en su cultivo y consumo tradicional (Guardianelli, 2022). Su domesticación permitió que este cultivo se integrara en diversas preparaciones culinarias, convirtiéndose en un componente representativo de la alimentación andina. En la actualidad, su recuperación se relaciona con procesos de revalorización gastronómica y soberanía alimentaria.

Las plantas de amaranto tienen origen andino y forman parte de la agricultura tradicional del Ecuador, donde han sido conocidas históricamente con nombres como ataco, sangorache o sangoracha. Estas especies se caracterizan por presentar tonalidades rojizas o moradas y producir semillas negras utilizadas en la alimentación ancestral. Además, con el paso del tiempo, el término amaranto comenzó a incorporarse progresivamente en el ámbito agrícola ecuatoriano, fortaleciendo su reconocimiento como un cultivo de importancia cultural y nutricional (Peralta, 2009). En consecuencia, este pseudocereal representa un elemento significativo dentro del patrimonio alimentario andino.

En relación con sus propiedades nutricionales, Andrade (2018) sostiene que el amaranto es considerado un alimento de alto valor nutricional debido a su importante contenido de minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio y potasio, elementos esenciales para una alimentación equilibrada. Además, posee carotenoides y una elevada concentración de lisina, aminoácido poco frecuente en otros cereales tradicionales. Su contenido proteico presenta características de fácil digestión gracias a la presencia de albúminas y globulinas, proteínas solubles que favorecen su aprovechamiento nutricional dentro del organismo. Por ello, el amaranto se posiciona como un ingrediente funcional con gran potencial en la gastronomía contemporánea y saludable.

El amaranto posee una amplia versatilidad dentro de la alimentación debido a las múltiples formas en las que puede ser procesado y utilizado en la gastronomía. Sus hojas tiernas pueden consumirse en ensaladas, de sus semillas pueden someterse a procesos de reventado

para la elaboración de productos tradicionales como alegrías, granolas y hojuelas. Asimismo, la obtención de harina de amaranto permite incorporarlo en preparaciones como pasteles, galletas, cremas y pastas, ampliando sus posibilidades culinarias y fortaleciendo su aplicación en alimentos nutritivos y funcionales (Mapes, 2010). En este sentido, el amaranto representa un ingrediente con gran potencial dentro de la cocina tradicional y contemporánea.

El amaranto no solo posee importancia nutricional, sino también valor cultural y gastronómico dentro de las preparaciones tradicionales y modernas, de acuerdo con Vergara (2019) menciona que:

la harina obtenida de cereales o en este caso, de pseudocereales, como el amaranto. Sin embargo, la colada y la chicha difieren entre sí, debido a que la chicha lleva a cabo un proceso de fermentación en una olla o vasija de barro. Además, es de resaltar que estas dos bebidas culinarias se encuentran íntimamente relacionadas con las comunidades indígenas y los rituales, principalmente la chicha, que se preparaba como una ofrenda a los dioses en la época prehispánica. (p. 27)

La cita demuestra que el amaranto posee un amplio potencial culinario, permitiendo innovar en la elaboración de recetas sin perder su relación con la alimentación ancestral.

La gastronomía tradicional representa un conjunto de conocimientos, prácticas y técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dentro de una comunidad. Taipei-Iza et al. (2025) afirman que el patrimonio alimentario comprende ingredientes, recetas y costumbres que fortalecen la identidad cultural de los territorios. En este contexto, la cocina tradicional imbabureña constituye una expresión cultural vinculada a productos locales y saberes ancestrales, donde ingredientes como el amaranto forman parte de la memoria gastronómica regional.

Los alimentos ancestrales forman parte de la identidad cultural de los pueblos, ya que reflejan las prácticas alimentarias heredadas de generaciones anteriores dentro de un territorio determinado. Su estudio permite comprender aspectos relacionados con la producción, preparación, consumo y conservación de los productos tradicionales.

La transmisión de saberes culinarios permite conservar prácticas alimentarias ancestrales y fortalecer la identidad comunitaria. Sin embargo, la globalización alimentaria y el incremento del consumo de productos industrializados han provocado la disminución del

uso de ingredientes autóctonos. Esta situación ha generado procesos de pérdida y transformación gastronómica que afectan la continuidad de recetas tradicionales.

la revalorización de estos alimentos ancestrales contribuye a difundir su origen, propiedades nutricionales y beneficios medicinales, promoviendo hábitos de alimentación más saludables. Asimismo, este proceso fortalece la seguridad alimentaria y favorece la recuperación de las raíces culturales del Ecuador mediante el impulso de la producción local y el rescate del patrimonio alimentario (Herrera & Muñoz, 2019). En consecuencia, el uso del amaranto en propuestas culinarias actuales permite rescatar prácticas alimentarias tradicionales y adaptarlas a las exigencias del consumidor contemporáneo.

La preservación de los conocimientos gastronómicos ancestrales requiere procesos de documentación que permitan conservar las prácticas transmitidas oralmente entre generaciones. En este sentido, el registro adecuado de la información favorece la continuidad cultural y fortalece la difusión de los saberes tradicionales dentro de la sociedad actual Valarezo (2016) sostiene que:

se debe documentar la información que se ha transmitido de generación en generación para que quede disponible para las venideras. Es por ello que es necesario crear un flujo de la información correcta, y generar los medios adecuados para distribuirla. (p. 115)

Esta perspectiva evidencia la importancia de sistematizar y difundir el conocimiento culinario tradicional para garantizar su conservación y adaptación en contextos contemporáneos.

La estandarización de recetas constituye un procedimiento técnico que permite garantizar uniformidad, calidad y reproducibilidad en las preparaciones culinarias. Paredes (2024) menciona que la estandarización implica definir ingredientes, cantidades, tiempos, métodos de cocción y rendimiento de cada preparación gastronómica. Este proceso facilita la conservación de recetas tradicionales y su aplicación dentro de contextos académicos y profesionales.

Finalmente, la seguridad alimentaria y la inocuidad constituyen aspectos esenciales dentro de la calidad gastronómica. Universidad de Guanajuato (2021) señala que las buenas prácticas de manipulación permiten garantizar alimentos seguros para el consumo humano y preservar sus características organolépticas. De igual manera, la aceptabilidad sensorial relacionada con sabor, textura y aroma influye directamente en la aceptación del

consumidor. Por esta razón, la aplicación de técnicas culinarias adecuadas y procesos estandarizados resulta indispensable para fortalecer la incorporación del amaranto dentro de la gastronomía contemporánea.

La evaluación sensorial constituye una herramienta fundamental dentro del ámbito alimentario, ya que permite analizar las características organolépticas de los productos y determinar su nivel de aceptación por parte de los consumidores. Asimismo, esta disciplina contribuye al mejoramiento y optimización de alimentos ya existentes, además de apoyar procesos de investigación, desarrollo e innovación gastronómica. De igual manera, su aplicación favorece el aseguramiento de la calidad y proporciona información relevante para la promoción y comercialización de nuevos productos alimenticios (Gordillo, 2022). En consecuencia, la evaluación sensorial representa un componente esencial para validar la aceptación de preparaciones elaboradas a base de amaranto.

4.3 Marco legal

La presente investigación se sustenta en diferentes normativas nacionales e internacionales relacionadas con la soberanía alimentaria, la protección del patrimonio gastronómico, la inocuidad alimentaria y las buenas prácticas de manipulación de alimentos. Estas disposiciones legales respaldan el uso, conservación y revalorización de productos ancestrales como el amaranto dentro de la gastronomía ecuatoriana.

La Constitución de la República del Ecuador reconoce el derecho de la población a una alimentación adecuada y culturalmente pertinente. La Asamblea Nacional Constituyente (2008) Art. 13 establece que “las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos” (p. 13). Esta disposición se relaciona directamente con la investigación, debido a que promueve el rescate de alimentos ancestrales con alto valor nutricional como el amaranto, fortaleciendo la identidad alimentaria y el consumo de productos locales.

La Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria (LORSA) establece lineamientos para proteger y fomentar el consumo de alimentos tradicionales y nutritivos. La Asamblea Nacional (2010) Art. 1. menciona que esta normativa busca impulsar la producción, transformación agroalimentaria y pesquera de las pequeñas y medianas unidades de producción. Esta ley guarda relación con el estudio debido a que favorece la preservación de productos ancestrales y fortalece la seguridad alimentaria mediante el aprovechamiento de cultivos autóctonos como el amaranto.

En relación con la inocuidad alimentaria, la Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA) regula las condiciones higiénico-sanitarias en establecimientos gastronómicos. ARCSA (2022) establece que las Buenas Prácticas de Manufactura garantizan la inocuidad de los alimentos en todas las etapas de manipulación, preparación, almacenamiento y servicio. Por ello, la estandarización de recetas tradicionales con amaranto debe considerar procedimientos adecuados de higiene, manipulación y conservación de alimentos para asegurar calidad y seguridad alimentaria.

En el ámbito internacional, el *Codex Alimentarius* constituye una referencia técnica para la seguridad alimentaria y la higiene de los alimentos. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] (2020) señala que los principios generales de higiene alimentaria establecen medidas preventivas orientadas a reducir riesgos de contaminación en toda la cadena alimentaria. Estas normas sirven como base para asegurar prácticas culinarias seguras en la preparación de recetas tradicionales a base de amaranto.

Finalmente, las normas INEN relacionadas con alimentos complementan los procesos de calidad y control dentro de establecimientos gastronómicos. El Servicio Ecuatoriano de Normalización (2023) establece criterios técnicos para la manipulación, etiquetado y conservación de productos alimenticios procesados. En consecuencia, la aplicación de estas regulaciones fortalece la estandarización culinaria y favorece la preservación del patrimonio gastronómico mediante preparaciones seguras, reproducibles y culturalmente representativas.

5 METODOLOGÍA. -

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque metodológico estructurado que permitió analizar y proponer la revalorización del amaranto en la cocina imbabureña. A continuación, se describe detalladamente cada uno de los componentes metodológicos aplicados en la investigación.

5.1 Tipo de investigación

La investigación fue de tipo aplicada, debido a que se orientó a resolver una problemática concreta relacionada con el desuso del amaranto en la cocina imbabureña. Este tipo de investigación permitió utilizar conocimientos gastronómicos y técnicos para generar una propuesta práctica basada en la estandarización de cuatro recetas tradicionales. Se aplicó porque el estudio no solo buscó analizar el problema, sino también aportar una solución útil para la conservación, difusión y aprovechamiento culinario del amaranto.

5.2 Enfoque

El enfoque de la investigación fue mixto, ya que se trabajó con información cuantitativa y cualitativa. La parte cuantitativa se aplicó mediante encuestas dirigidas a la Población Económicamente Activa de Imbabura, con el fin de conocer percepciones, consumo y aceptación del amaranto. La parte cualitativa se desarrolló mediante entrevistas a expertos gastronómicos, lo que permitió profundizar en criterios técnicos, culturales y culinarios. Este enfoque se utilizó porque permitió comprender el problema desde datos medibles y desde opiniones especializadas.

5.3 Alcance

El alcance de la investigación fue explicativo y propositivo. Fue explicativo porque permitió analizar las causas que han influido en el desuso del amaranto dentro de la cocina tradicional imbabureña, identificando factores como la pérdida de saberes ancestrales, los cambios en los hábitos alimenticios y la limitada difusión gastronómica de este pseudocereal. Asimismo, permitió establecer relaciones entre la estandarización de recetas y la revalorización del amaranto en la gastronomía local. Por otra parte, el estudio tuvo un alcance propositivo, debido a que se planteó la estandarización de cuatro recetas tradicionales a base de amaranto mediante la aplicación de técnicas culinarias, validación sensorial y fichas técnicas que garantizaron su calidad y replicabilidad. Esta propuesta permitió aportar alternativas para promover el uso del amaranto en la gastronomía contemporánea y contribuir a la preservación del patrimonio alimentario de la provincia de Imbabura.

5.4 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue cuasi experimental, ya que se trabajó con la aplicación de una propuesta gastronómica basada en la estandarización de recetas tradicionales a base de amaranto, sin controlar de manera estricta todas las variables externas. Este diseño permitió observar el comportamiento de las preparaciones en condiciones reales de elaboración y validación gastronómica. Se utilizó porque la investigación requirió desarrollar, ajustar y evaluar recetas mediante procedimientos técnicos aplicados al contexto culinario. La revalorización del amaranto se midió mediante la percepción de los encuestados, el criterio de expertos y la validación sensorial de las preparaciones.

5.5 Métodos de investigación

Se aplicaron los métodos inductivo-deductivo, analítico-sintético y cuasi experimental. El método inductivo permitió partir de información específica obtenida mediante encuestas, entrevistas y observación para establecer conclusiones generales sobre el uso del amaranto. El método deductivo permitió relacionar los fundamentos teóricos con la aplicación práctica de las recetas. El método analítico-sintético ayudó a descomponer la información en partes, como ingredientes, técnicas, percepciones y resultados, para luego integrarla en una propuesta gastronómica. El método cuasi experimental se aplicó en el proceso de estandarización y validación de las preparaciones.

5.6 Técnicas de investigación

Las técnicas utilizadas fueron la encuesta, la entrevista y la observación no participante. La encuesta se aplicó para recopilar información cuantitativa de la Población Económicamente Activa de Imbabura. La entrevista se empleó para obtener criterios especializados de cinco expertos gastronómicos sobre el uso, valor y potencial del amaranto. La observación no participante permitió registrar el proceso de elaboración de las recetas sin intervenir directamente en las prácticas observadas. Estas técnicas fueron seleccionadas porque permitieron obtener información desde diferentes perspectivas.

5.7 Instrumentos de investigación

- Cuestionario
- Guion de entrevista
- Ficha de validación sensorial
- Teléfono Celular

- Laptop

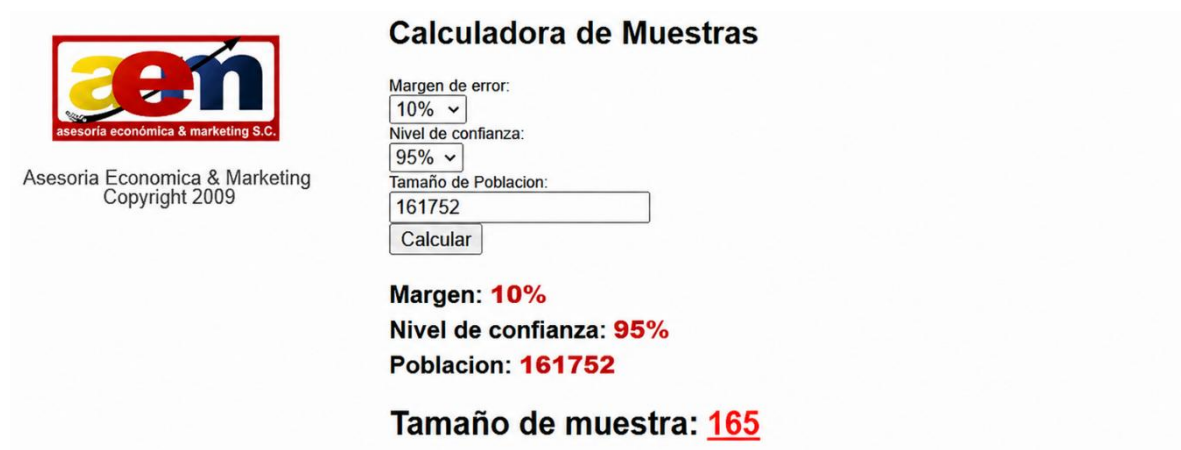
Estos instrumentos permitieron recolectar información organizada sobre el uso del amaranto, su valor cultural, la aceptación de las recetas y las características técnicas necesarias para su estandarización.

5.8 Población y muestra

Como universo de estudio se tomó como referencias la “Población económicamente activa (PEA) de la provincia de Imbabura, para el cálculo de la muestra activa que son 161752” según el (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INEC], 2010, p. 4). se aplicó un 10% de margen de error, y un 95% de nivel de confianza. Se aplicó una fórmula para poblaciones finitas. El resultado fue una muestra de 165 personas a encuestar.

Figura 1

Cálculo de la muestra



Calculadora de Muestras

Margen de error: 10% ▾
 Nivel de confianza: 95% ▾
 Tamaño de Poblacion: 161752
 Calcular

Margen: 10%
Nivel de confianza: 95%
Poblacion: 161752
Tamaño de muestra: 165

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

Valores:

$N = 161752$

$Z = 1.96$ (nivel de confianza 95%)

$p = 0.5$

$q = 0.5$

$e = 0.076$ (error permitido ajustado)

Fórmula:

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

$$n = \frac{161752 \cdot (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}{(0.076)^2(161752 - 1) + (1.96)^2 \cdot (0.5) \cdot (0.5)}$$

$$n = \frac{161752 (3,8416)(0,25)}{0.005776(161751) + 0.9604}$$

$$n = \frac{155,393.3}{934,79 + 0,9604}$$

$$n = 165$$

La muestra final fue de 165 personas para la aplicación de encuestas. Además, se realizaron entrevistas a 5 expertos gastrónomos, seleccionados por su experiencia en cocina tradicional.

5.9 Procedimiento

Aplicación de instrumentos Recolección de datos Análisis de datos Presentación de resultados.

A) Diseño de instrumentos

En la primera etapa se realizó el diseño de los instrumentos de investigación. Se elaboró un cuestionario con preguntas cerradas para recopilar información cuantitativa sobre el conocimiento, consumo y aceptación del amaranto. También se diseñó un guion de entrevista semiestructurada con preguntas abiertas, dirigido a expertos gastrónomos, con el propósito de obtener criterios técnicos y culturales sobre la revalorización del amaranto. Además, se preparó una ficha de observación para registrar datos relacionados con la elaboración de las recetas, sus ingredientes, técnicas y características finales.

B) Aplicación de instrumento

En la segunda etapa se aplicaron los instrumentos diseñados. El cuestionario fue aplicado a una muestra de 165 personas pertenecientes a la Población Económicamente Activa de Imbabura. Las entrevistas semiestructuradas fueron aplicadas a cinco expertos gastrónomos, seleccionados por su experiencia en cocina tradicional, técnica culinaria y valoración de productos locales. La observación no participante se aplicó durante el proceso de elaboración y revisión de las preparaciones, permitiendo registrar información sin alterar el desarrollo natural del proceso culinario.

C) Procesamiento y análisis de datos

En la tercera etapa se realizó el análisis de los datos obtenidos. La información cuantitativa procedente de las encuestas fue organizada, tabulada y procesada mediante la herramienta Microsoft Excel. Esto permitió calcular frecuencias, porcentajes y representar los resultados de manera estadística. Para los datos cualitativos obtenidos en las entrevistas, se aplicó la codificación axial, mediante la identificación de categorías y subcategorías relacionadas con el valor cultural del amaranto, su uso gastronómico, la estandarización de recetas y su potencial en la cocina imbabureña.

D) Presentación e interpretación de resultados

En la cuarta etapa se presentaron los resultados de la investigación. Los datos cuantitativos fueron representados mediante gráficos de pastel, con el fin de facilitar la interpretación visual de los porcentajes obtenidos en las encuestas. Por su parte, los resultados cualitativos fueron presentados de forma narrativa, integrando los aportes más relevantes de los expertos gastronómicos. Finalmente, los resultados de la validación sensorial se presentaron de manera descriptiva, destacando la aceptación gastronómica de las preparaciones estandarizadas y su potencial de incorporación en la cocina contemporánea imbabureña.

6 RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -

Antes de presentar los resultados obtenidos mediante la aplicación de las encuestas, resulta pertinente recordar que la presente investigación tuvo como propósito revalorizar el amaranto (*Amaranthus spp.*) dentro de la cocina tradicional imbabureña a través de la estandarización de cuatro preparaciones con potencial gastronómico. En este contexto, conocer la percepción de la población respecto al uso, consumo e importancia de este pseudocereal constituyó un aspecto fundamental para comprender su vigencia dentro del patrimonio alimentario local y su posible incorporación en propuestas gastronómicas contemporáneas.

6.1 Tabulación de las encuestas

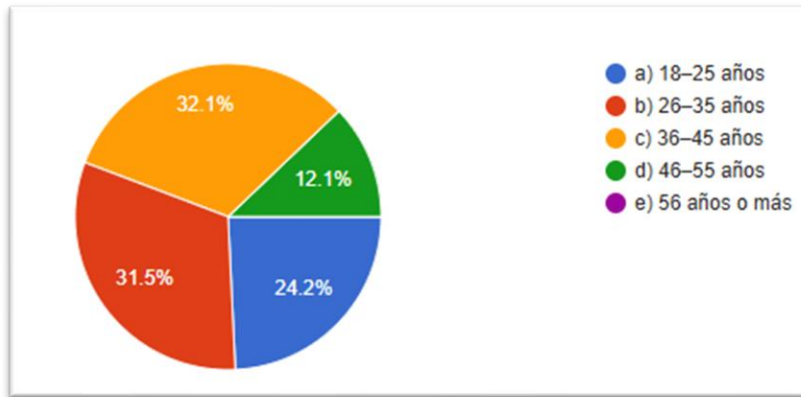
La presente tabulación corresponde a las encuestas aplicadas a 165 personas pertenecientes a la población económicamente activa de la provincia de Imbabura. El objetivo de este instrumento fue recopilar información relacionada con el conocimiento, consumo y percepción del amaranto dentro de la gastronomía tradicional imbabureña, así como identificar el nivel de aceptación respecto a la recuperación y estandarización de recetas tradicionales elaboradas con este pseudocereal. Los resultados obtenidos permitieron conocer la percepción de los encuestados frente al potencial gastronómico y cultural del amaranto.

A) Datos generales

P.1 Edad:

Figura 2

Edad

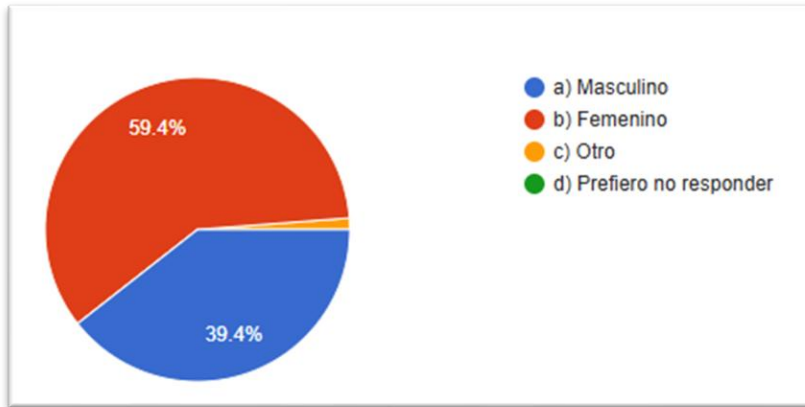


La mayor parte de los encuestados se encontró en el rango de 26 a 35 años con el 32,1 %, seguido del grupo de 36 a 45 años con el 31,5 %. Asimismo, el 24,2 % correspondió a personas entre 18 y 25 años, mientras que los porcentajes restantes pertenecieron a adultos de mayor edad. Estos resultados evidencian una participación predominante de población adulta económicamente activa dentro del estudio.

P.2 Género:

Figura 3

Género:

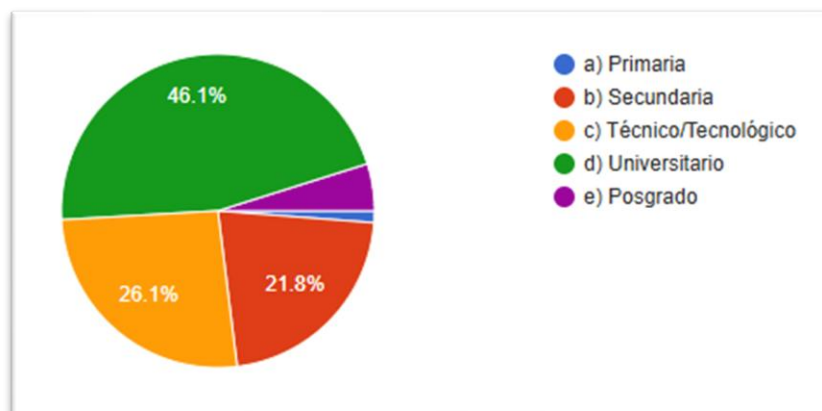


Los resultados muestran que el 59,4 % de los encuestados correspondió al género femenino, mientras que el 39,4 % perteneció al género masculino. La diferencia restante corresponde a personas que prefirieron no responder u otra opción. Esta distribución permitió obtener diversas perspectivas sobre el uso del amaranto dentro de la gastronomía local.

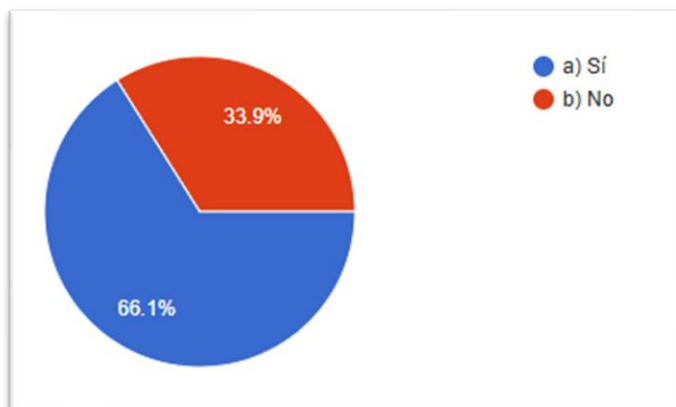
P.3 Nivel de instrucción:

Figura 4

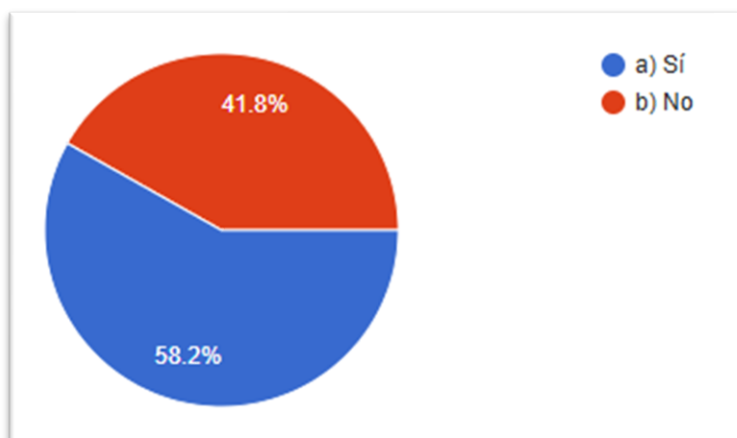
Formación académica



El 46,1 % de los participantes indicó poseer formación universitaria, seguido del 26,1 % con nivel secundario y el 21,8 % con formación técnica o tecnológica. Los porcentajes restantes correspondieron a educación primaria y posgrado. Estos datos reflejan una población con acceso a formación académica y conocimiento sobre temas culturales y gastronómicos.

P.4 ¿Conoce usted el amaranto (*Amaranthus spp*)?**Figura 5***Conocimiento del amaranto:*

El 66,1 % de los encuestados manifestó conocer el amaranto, mientras que el 33,9 % indicó no conocer este pseudocereal. Los resultados evidencian que el producto mantiene reconocimiento dentro de la población imbabureña, aunque todavía existe un porcentaje considerable de desconocimiento.

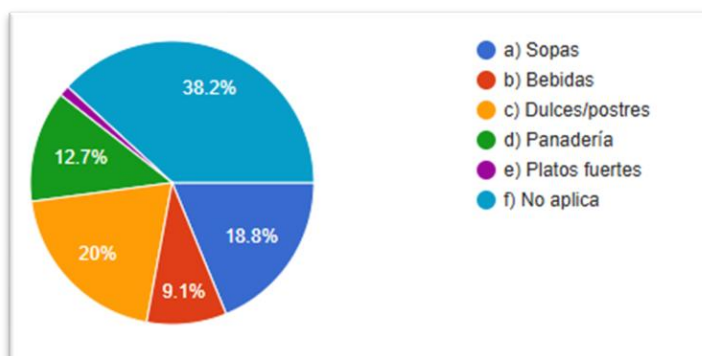
P.5 ¿Ha consumido preparaciones elaboradas con amaranto?**Figura 6***Experiencia de consumo*

El 58,2 % de los participantes señaló haber consumido preparaciones elaboradas con amaranto, mientras que el 41,8 % indicó no haberlas consumido. Estos resultados reflejan que el amaranto aún se encuentra presente dentro de ciertas prácticas alimentarias tradicionales de la provincia.

P.6 ¿En qué tipo de preparaciones ha consumido amaranto?

Figura 7

Formas de consumo

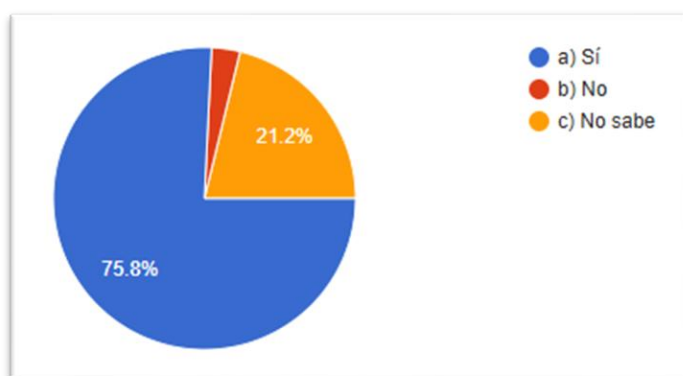


Las bebidas representaron el 38,2 % de las preparaciones más consumidas con amaranto, seguidas de la panadería con el 20 %, las sopas con el 18,8 %, los dulces y postres con el 12,7 % y los platos fuertes con el 9,1 %. Estos resultados muestran que el amaranto continúa utilizándose principalmente en preparaciones tradicionales y de consumo cotidiano. Lo cual se puede verificar en las anteriores citas.

P.7 ¿Considera que el uso del amaranto ha disminuido en la actualidad?

Figura 8

Uso actual

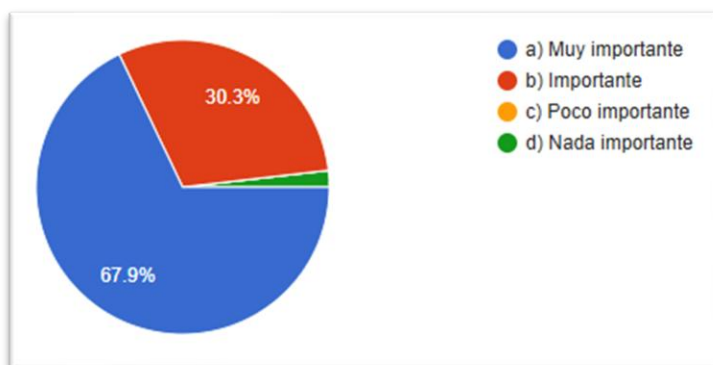


El 75,8 % de los encuestados consideró que el uso del amaranto ha disminuido en la actualidad, mientras que el 21,2 % manifestó no estar seguro o tener una percepción diferente. Estos resultados reflejan una preocupación general sobre la pérdida de prácticas alimentarias vinculadas a productos ancestrales. Posteriormente podría contrastarse con investigaciones citadas en el estado del arte.

P.8 ¿Qué tan importante considera la conservación de recetas tradicionales con productos ancestrales?

Figura 9

Patrimonio culinario

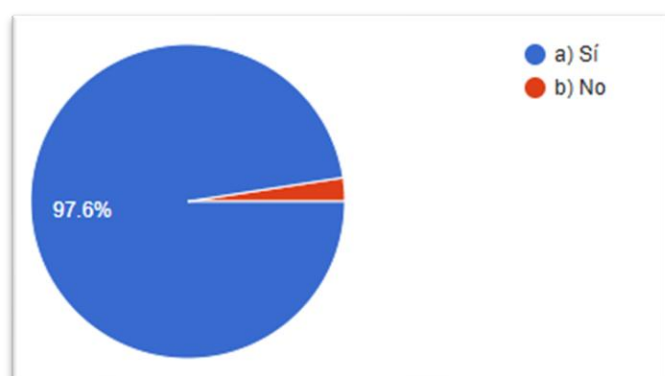


El 67,9 % de los participantes calificó como muy importante la conservación de recetas tradicionales con productos ancestrales, mientras que el 30,3 % la consideró importante. Los porcentajes restantes correspondieron a niveles bajos de importancia. Estos datos evidencian una valoración positiva hacia la preservación del patrimonio gastronómico local.

P.9 ¿Considera importante rescatar recetas tradicionales elaboradas con amaranto?

Figura 10

Recate gastronómico

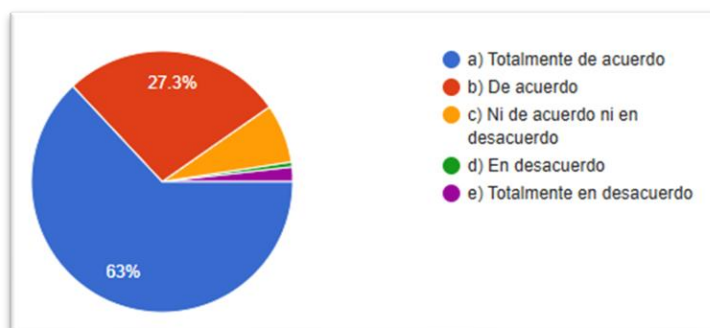


El 97,6 % de los encuestados manifestó que considera importante rescatar recetas tradicionales elaboradas con amaranto, mientras que un porcentaje mínimo indicó lo contrario. Los resultados muestran una alta aceptación hacia iniciativas de recuperación gastronómica relacionadas con este pseudocereal.

P.10 Indique su nivel de acuerdo con la siguiente afirmación: “El amaranto puede fortalecer la identidad gastronómica de Imbabura”.

Figura 11

Identidad Imbabureña

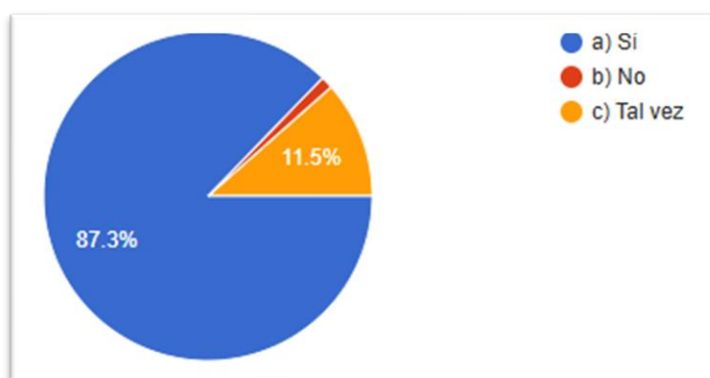


El 63 % de los participantes estuvo de acuerdo con la afirmación, mientras que el 27,3 % indicó estar totalmente de acuerdo. Los porcentajes restantes se distribuyeron entre respuestas neutrales o en desacuerdo. Estos resultados reflejan una percepción favorable sobre el valor cultural y gastronómico del amaranto dentro de la identidad culinaria de Imbabura.

P.11 ¿Considera necesario documentar y estandarizar recetas tradicionales con amaranto?

Figura 12

Estandarización de recetas

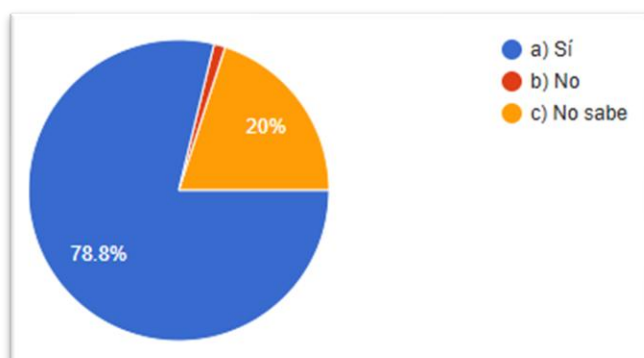


El 87,3 % de los encuestados consideró necesario documentar y estandarizar recetas tradicionales con amaranto, mientras que el 11,5 % respondió “tal vez”. Un porcentaje mínimo indicó que no lo considera necesario. Estos resultados evidencian interés por preservar y sistematizar conocimientos culinarios tradicionales.

P.12 ¿Cree que la estandarización de recetas puede ayudar a preservar la gastronomía tradicional imbabureña?

Figura 13

Presentación tradicional

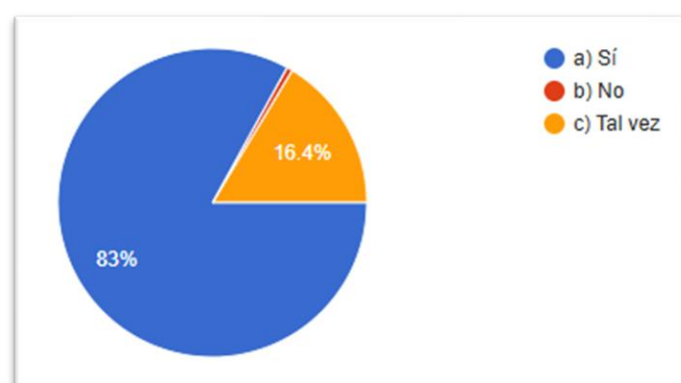


El 78,8 % de los participantes consideró que la estandarización de recetas puede ayudar a preservar la gastronomía tradicional imbabureña, mientras que el 20 % manifestó no estar seguro. Los porcentajes restantes correspondieron a respuestas negativas. Esto demuestra una percepción positiva respecto al valor técnico de la estandarización culinaria.

P.13 ¿Considera que el amaranto tiene potencial para incorporarse en la gastronomía contemporánea?

Figura 14

potencial gastronómico



El 83 % de los encuestados manifestó que el amaranto tiene potencial para incorporarse en la gastronomía contemporánea, mientras que el 16,4 % respondió “tal vez”. Solo un porcentaje mínimo indicó una respuesta negativa. Los resultados reflejan aceptación hacia la integración de ingredientes ancestrales en propuestas culinarias actuales.

6.1.1 Resumen general de las encuestas

En general, los resultados obtenidos evidenciaron que la población encuestada posee conocimiento sobre el amaranto y reconoce su importancia dentro de la gastronomía tradicional imbabureña. Asimismo, se identificó una percepción generalizada sobre la disminución de su uso en la actualidad, lo que refleja preocupación por la pérdida de prácticas alimentarias ancestrales. Los participantes mostraron una valoración positiva hacia el recuperación, documentación y estandarización de recetas tradicionales elaboradas con amaranto, considerando que estas acciones pueden contribuir a la preservación de la identidad gastronómica local. De igual manera, se observó aceptación respecto al potencial del amaranto para incorporarse en propuestas gastronómicas contemporáneas, destacando su relevancia cultural y culinaria dentro de la provincia de Imbabura.

6.2 Resultados de las entrevistas

En el presente apartado se exponen los resultados obtenidos a partir de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a cinco expertos vinculados con el ámbito gastronómico, identificados mediante los códigos E1, E2, E3, E4 y E5. La información recopilada fue analizada mediante el sistema de codificación axial, permitiendo organizar los datos en categorías y subcategorías relacionadas con el uso del amaranto, su valor cultural, las técnicas culinarias y la estandarización de recetas tradicionales. Los resultados se presentan mediante categorías de análisis y descripción narrativa, facilitando la interpretación de la información cualitativa obtenida durante el proceso investigativo.

6.2.1 Datos de los entrevistados

Tabla 2
Datos de los entrevistados

Código	Nombre del entrevistado	Ocupación del entrevistado	Fecha de la entrevista
E1	Cristian Tafur	Chef Docente y servicio en eventos de catering	14/05/2026
E2	Valeria Paspuel	Licenciada en gastronomía	17/05/2026
E3	Michael Cano	Chef propietario de “Fuego Vikingo”	19/05/2026
E4	Alejandra Torres	Chef de “Quinta San Miguel”	20/05/2026
E5	Ramiro Garces	Chef de “Cerveza Artesanal Fortaleza”	23/05/2026

Nota. Elaborado por el autor en base a las entrevistas aplicadas a expertos vinculados con la gastronomía (2026).

6.2.2 *Guion de entrevista*

1. ¿Cuál es su percepción sobre el uso actual del amaranto en la cocina tradicional imbabureña?
2. ¿Qué importancia considera que tiene el amaranto dentro del patrimonio gastronómico de Imbabura?
3. ¿Qué preparaciones tradicionales con amaranto conoce o ha elaborado?
4. ¿Cuáles son las principales técnicas culinarias utilizadas en recetas tradicionales con amaranto?
5. ¿Qué factores considera que han provocado la disminución del uso del amaranto en la gastronomía local?
6. ¿Qué valor cultural y gastronómico poseen las recetas tradicionales elaboradas con amaranto?
7. ¿Qué importancia tiene la estandarización de recetas dentro de la gastronomía profesional?
8. ¿Qué aspectos técnicos deben considerarse al estandarizar una receta tradicional?
9. ¿Cómo puede mantenerse la esencia cultural de una receta tradicional durante su estandarización?
10. ¿Qué potencial gastronómico observa en el amaranto para su incorporación en propuestas culinarias contemporáneas?
11. ¿Qué recomendaciones propondría para promover el uso del amaranto en restaurantes y espacios gastronómicos?

6.2.3 *Transcripción de las entrevistas*

(Ver anexos 3, página 62)

6.2.4 *Sistema de categorización de los datos cualitativos*

A partir del análisis cualitativo realizado mediante codificación axial, se identificó que los entrevistados coincidieron en señalar una disminución del uso del amaranto dentro de la cocina tradicional imbabureña. Los códigos E1, E2, E3, E4 y E5 relacionaron esta situación con factores como la pérdida de costumbres familiares, la influencia de productos industrializados y el desconocimiento de las propiedades nutricionales del pseudocereal. Asimismo, los participantes reconocieron que el amaranto posee un importante valor cultural, debido a que forma parte de la identidad gastronómica andina y de las prácticas alimentarias ancestrales.

En cuanto a las preparaciones tradicionales, los entrevistados identificaron recetas como coladas, tortillas, bebidas ancestrales, panes, galletas y postres elaborados con amaranto. También se mencionaron técnicas culinarias como el tostado, hervido, molienda y mezclas con harinas tradicionales, las cuales continúan presentes dentro de algunas prácticas gastronómicas locales. Por otra parte, los códigos E1, E2, E3, E4 y E5 consideraron que la estandarización de recetas representa una herramienta importante para garantizar calidad, uniformidad y replicabilidad dentro de la gastronomía profesional.

De igual manera, los expertos coincidieron en que el amaranto posee potencial para incorporarse en propuestas gastronómicas contemporáneas relacionadas con cocina saludable, panadería y gastronomía de autor. Además, recomendaron fortalecer espacios de capacitación, difusión y promoción gastronómica para incentivar el uso del amaranto dentro de restaurantes, ferias y emprendimientos culinarios. Estas apreciaciones reflejaron interés por rescatar productos ancestrales y adaptarlos a nuevas tendencias culinarias sin perder su identidad cultural.

Tabla 3
Categorización de los datos cualitativos

Categoría	Subcategoría	Códigos	Hallazgos principales
Uso actual del amaranto	Disminución del consumo	E1, E2, E3, E4, E5	Los entrevistados coincidieron en que el uso del amaranto ha disminuido dentro de la cocina tradicional debido a cambios en los hábitos alimenticios y al reemplazo por productos industrializados.
Valor cultural y gastronómico	Identidad y patrimonio alimentario	E1, E2, E3, E4, E5	Los participantes señalaron que el amaranto representa identidad cultural andina y constituye un alimento ancestral relacionado con tradiciones culinarias de Imbabura.
Preparaciones tradicionales	Tipos de recetas elaboradas	E1, E2, E3, E4, E5	Las preparaciones más mencionadas fueron coladas, tortillas, panes, bebidas tradicionales, galletas y postres elaborados con amaranto.
Técnicas culinarias	Procesos de preparación	E1, E2, E3, E4, E5	Las técnicas identificadas fueron tostado, molienda, hervido, cocción lenta y mezclas con harinas tradicionales.
Factores de pérdida gastronómica	Industrialización y pérdida de costumbres	E1, E2, E3, E4, E5	Los expertos mencionaron que la modernización alimentaria y el desconocimiento de las propiedades nutricionales del amaranto han influido en la disminución de su uso.
Estandarización de recetas	Control técnico y calidad	E1, E2, E3, E4, E5	Los entrevistados indicaron que la estandarización permite mantener uniformidad, calidad y correcta reproducción de las preparaciones gastronómicas.
Potencial gastronómico	Innovación culinaria	E1, E2, E3, E4, E5	Los participantes destacaron que el amaranto posee potencial para incorporarse en propuestas contemporáneas como panadería, cocina saludable y postres.
Promoción gastronómica	Capacitación y difusión	E1, E2, E3, E4, E5	Los expertos recomendaron fortalecer capacitaciones, ferias gastronómicas y difusión de recetas tradicionales para incentivar el consumo del amaranto.

Nota. elaborada por el autor en base a las entrevistas aplicadas a expertos vinculados con la gastronomía (2026).

6.2.5 *Resumen de las entrevistas*

En términos generales, los resultados de las entrevistas evidenciaron que los códigos E1, E2, E3, E4 y E5 reconocieron al amaranto como un ingrediente ancestral con valor cultural, nutricional y gastronómico dentro de la provincia de Imbabura. Los participantes coincidieron en que su uso ha disminuido debido a transformaciones en los hábitos alimenticios y a la pérdida progresiva de prácticas culinarias tradicionales. Asimismo, señalaron que la estandarización de recetas constituye una estrategia importante para preservar preparaciones ancestrales y garantizar su calidad y replicabilidad. Finalmente, los expertos destacaron el potencial del amaranto para integrarse en la gastronomía contemporánea mediante propuestas innovadoras que fortalezcan la identidad culinaria local.

6.3 **Discusión**

Los resultados obtenidos en las encuestas evidenciaron que el 66,1 % de los participantes manifestó conocer el amaranto, mientras que el 58,2 % indicó haber consumido preparaciones elaboradas con este pseudocereal. Estos datos reflejan que, aunque existe un reconocimiento del producto dentro de la población imbabureña, su consumo aún no se encuentra plenamente consolidado en la alimentación cotidiana. Esta situación coincide con lo planteado por Castañeda (2022), quien señala que el uso culinario del amaranto en Imbabura continúa siendo limitado a pesar de su disponibilidad y valor nutricional. De igual manera, los entrevistados E1, E2 y E4 mencionaron que actualmente el amaranto posee una presencia reducida dentro de la cocina tradicional debido a la pérdida de costumbres alimentarias y al reemplazo por productos más comerciales. Esto permitió identificar una relación entre la percepción social y los criterios especializados respecto a la disminución del uso de este alimento ancestral.

En relación con la importancia cultural del amaranto, el 97,6 % de los encuestados consideró importante rescatar recetas tradicionales elaboradas con este ingrediente, mientras que el 67,9 % calificó como muy importante la conservación de recetas ancestrales. Estos resultados demostraron una valoración positiva hacia la preservación del patrimonio gastronómico local. En concordancia con ello, Arellano (2024) sostiene que la valorización del patrimonio alimentario contribuye a fortalecer la identidad cultural y la memoria colectiva de los pueblos andinos. De manera similar, los códigos E2, E4 y E5 señalaron que el amaranto representa identidad cultural, tradición y soberanía alimentaria dentro de

Imbabura. La coincidencia entre los resultados cuantitativos y cualitativos permitió evidenciar que la población reconoce el valor simbólico y cultural del amaranto dentro de la cocina ancestral.

Por otra parte, los resultados de las encuestas mostraron que el 75,8 % de los participantes consideró que el uso del amaranto ha disminuido en la actualidad. Esta percepción social fue respaldada por los entrevistados E1, E3 y E5, quienes atribuyeron esta problemática a la pérdida de tradiciones culinarias, cambios en los hábitos de consumo y al predominio de productos industrializados. Estos hallazgos guardan relación con lo expuesto por Castro (2023), quien afirma que los conocimientos gastronómicos tradicionales se conservan mediante la práctica familiar y comunitaria, pero pueden perderse debido a transformaciones culturales y alimentarias. En este sentido, la investigación permitió identificar que la disminución del uso del amaranto no responde únicamente a factores gastronómicos, sino también a procesos sociales y culturales que afectan la continuidad de los saberes ancestrales.

En cuanto al potencial gastronómico del amaranto, el 83 % de los encuestados consideró que este ingrediente puede incorporarse en la gastronomía contemporánea, mientras que el 63 % estuvo totalmente de acuerdo en que puede fortalecer la identidad gastronómica de Imbabura. Estos resultados coinciden con lo planteado por Santillán (2022), quien sostiene que la revalorización de productos ancestrales fortalece la identidad territorial y promueve propuestas gastronómicas sostenibles. Asimismo, los entrevistados E1, E2 y E4 destacaron que el amaranto posee versatilidad culinaria y puede utilizarse en panadería, bebidas, postres y propuestas de cocina saludable. Esta relación entre percepción social y criterio profesional evidenció que el amaranto posee aceptación y potencial para integrarse dentro de nuevas tendencias gastronómicas sin perder su esencia tradicional.

Respecto a la estandarización de recetas, el 87,3 % de los encuestados manifestó que es necesario documentar y estandarizar preparaciones tradicionales elaboradas con amaranto. Del mismo modo, el 78,8 % consideró que la estandarización puede contribuir a preservar la gastronomía tradicional imbabureña. Estos resultados se relacionan con lo expuesto por Torres (2022), quien menciona que la receta estándar permite mantener uniformidad, calidad y control técnico dentro de la gastronomía profesional. De manera complementaria, los entrevistados E3, E4 y E5 señalaron que la estandarización facilita el control de porciones, tiempos, costos y reproducción correcta de las preparaciones. En consecuencia, la

triangulación de resultados permitió comprender que la estandarización no solo cumple una función técnica, sino también cultural, al contribuir a la preservación y transmisión de recetas tradicionales.

Finalmente, los resultados obtenidos permitieron evidenciar una relación entre el valor nutricional del amaranto y su aceptación dentro de la gastronomía local. Aunque una parte importante de la población reconoció su importancia cultural y gastronómica, también se identificó la necesidad de fortalecer procesos de difusión y promoción culinaria. En este sentido, Peralta (2020) señala que el amaranto contiene proteínas de alta calidad y propiedades funcionales beneficiosas para la alimentación humana. De manera similar, los entrevistados E2 y E5 resaltaron su valor nutricional y su adaptación a tendencias de cocina saludable y sostenible. Estos hallazgos permitieron establecer que el amaranto posee características favorables para su revalorización dentro de la cocina contemporánea, especialmente mediante propuestas gastronómicas innovadoras basadas en recetas tradicionales estandarizadas.

A pesar de los resultados obtenidos en la investigación, se identificaron ciertas limitaciones que influyeron en el desarrollo del estudio. Una de las principales dificultades fue la escasa información académica y gastronómica específica sobre preparaciones tradicionales elaboradas con amaranto en la provincia de Imbabura, ya que gran parte de la literatura encontrada se enfocó principalmente en aspectos nutricionales y agrícolas del pseudocereal. Asimismo, se evidenció una limitada documentación técnica relacionada con recetas ancestrales estandarizadas, lo que dificultó la recopilación de antecedentes culinarios precisos. De igual manera, dentro del análisis de información disponible sobre el amaranto, se observó que existe mayor producción investigativa orientada al ámbito alimentario funcional y comercial, mientras que los estudios vinculados con gastronomía tradicional, patrimonio culinario y aplicaciones contemporáneas continúan siendo reducidos. Además, la disminución del uso cotidiano del amaranto en ciertos sectores de la población limitó la recuperación de conocimientos empíricos transmitidos oralmente. No obstante, estas limitaciones permitieron evidenciar la necesidad de continuar desarrollando investigaciones gastronómicas enfocadas en la revalorización de productos ancestrales y la preservación de saberes culinarios tradicionales.

6.4 Propuesta

La presente propuesta responde al objetivo específico número tres: se propone promover el uso del amaranto en la gastronomía contemporánea a través de la validación gastronómica de las preparaciones estandarizadas.

6.4.1 *Título de la propuesta*

Estandarización de cuatro recetas tradicionales a base de amaranto para la revalorización de la cocina imbabureña

6.4.2 *Presentación de la propuesta*

La presente propuesta se desarrolló como una alternativa orientada a la revalorización del amaranto dentro de la cocina tradicional imbabureña mediante la estandarización de cuatro preparaciones gastronómicas con potencial culinario. La propuesta surgió a partir de los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas, donde se evidenció una disminución en el uso del amaranto, pero también un interés significativo por rescatar recetas tradicionales y fortalecer la identidad gastronómica local. En este sentido, la propuesta buscó integrar técnicas culinarias, conocimientos ancestrales y criterios técnicos gastronómicos para contribuir a la preservación del patrimonio alimentario de la provincia de Imbabura.

6.4.3 *Objetivo general de la propuesta*

Revalorizar el amaranto en la cocina imbabureña mediante la estandarización y validación gastronómica de cuatro recetas tradicionales con potencial culinario.

6.4.4 *Fundamentación de la propuesta*

La propuesta se fundamentó en la necesidad de rescatar ingredientes ancestrales que forman parte de la identidad gastronómica andina, pero que actualmente presentan un uso limitado dentro de la alimentación cotidiana. El amaranto fue identificado como un pseudocereal con alto valor nutricional, cultural y gastronómico, capaz de integrarse tanto en preparaciones tradicionales como contemporáneas. Además, la estandarización de recetas permitió garantizar calidad, uniformidad y reproducibilidad culinaria, fortaleciendo procesos de conservación gastronómica y difusión de saberes ancestrales.

6.5 Identificación y descripción de preparaciones en base a amaranto

En esta etapa se describió el proceso mediante el cual se identificaron las preparaciones tradicionales de la cocina imbabureña que incorporan amaranto. La información fue recopilada mediante entrevistas a expertos gastronómicos, observación de prácticas culinarias y revisión documental. Dentro de las preparaciones identificadas se incluyeron bebidas ancestrales, tortillas, panes, coladas y postres tradicionales.

Tabla 4

Preparaciones tradicionales con amaranto

Código	Preparaciones mencionadas	Tipo de preparación
E1	Coladas, tortillas, bebidas tradicionales, masas y postres artesanales	Bebidas, masas y postres
E2	Coladas, tortillas, galletas artesanales, bebidas, masas, postres y ensaladas saludables	Panadería, bebidas y postres
E3	Tortillas, galletas y sopa de verduras	Masas y sopas
E4	Coladas, tortillas, bebidas ancestrales, panes y dulces	Bebidas, panadería y postres
E5	Coladas, tortillas, panes y dulces artesanales	Panadería y postres

Nota. Elaboración propia en base a los resultados de las encuestas y entrevistas

A partir de la información recopilada, se identificó que las preparaciones más recurrentes dentro de las entrevistas fueron las coladas, tortillas, bebidas tradicionales, panes, galletas y postres elaborados con amaranto. Asimismo, los expertos coincidieron en que estas preparaciones forman parte de prácticas culinarias ancestrales vinculadas con la identidad gastronómica andina. Los resultados permitieron evidenciar que el amaranto posee versatilidad culinaria y potencial para incorporarse tanto en recetas tradicionales como en propuestas gastronómicas contemporáneas.

6.6 Selección de recetas para estandarización

Una vez identificadas las preparaciones tradicionales que incorporan amaranto a partir de las entrevistas realizadas a los expertos gastronómicos y de la revisión de información relacionada con la gastronomía local, se procedió a seleccionar las recetas que formarían parte de la propuesta de estandarización. La selección se realizó considerando criterios como el valor cultural de la preparación, la presencia del amaranto dentro de la receta, la

representatividad gastronómica dentro de la provincia de Imbabura, la viabilidad técnica para su elaboración y su potencial de incorporación en la gastronomía contemporánea.

Las recetas seleccionadas fueron: chicha de amaranto, bonitísimas con amaranto, fritada con amaranto y quimbolito con amaranto. Estas preparaciones representan diferentes categorías gastronómicas, incluyendo bebidas, panadería, platos fuertes y repostería tradicional, lo que permitió demostrar la versatilidad culinaria del amaranto y sus posibilidades de aplicación dentro de diversos contextos gastronómicos. Asimismo, las recetas conservan elementos tradicionales de la cocina imbabureña y, al mismo tiempo, presentan características que favorecen su adaptación a las tendencias actuales de consumo.

Tabla 5*Selección y justificación de las recetas estándar*

Receta seleccionada	Categoría gastronómica	Justificación de selección	Potencial gastronómico
Chicha de amaranto	Bebida tradicional	Fue seleccionada por ser una de las preparaciones ancestrales más representativas vinculadas al consumo tradicional del amaranto en las comunidades andinas. Además, conserva prácticas culturales asociadas a la elaboración de bebidas fermentadas y no fermentadas de origen ancestral.	Puede incorporarse en propuestas de bebidas tradicionales, gastronomía patrimonial, turismo gastronómico y alimentación saludable.
Bonitísimas con amaranto	Panadería tradicional	Se seleccionó debido a que constituye una preparación de panadería típica que permite integrar harina o grano de amaranto en productos de consumo frecuente. Además, representa una alternativa para diversificar el uso del pseudocereal en elaboraciones horneadas.	Posee potencial para ser incorporada en cafeterías, panaderías artesanales y propuestas de repostería con ingredientes ancestrales.
Fritada con amaranto	Plato fuerte tradicional	Fue seleccionada por ser uno de los platos emblemáticos de la gastronomía imbabureña. La incorporación del amaranto permite enriquecer nutricionalmente la preparación sin alterar su identidad cultural, favoreciendo la revalorización del ingrediente dentro de un plato ampliamente reconocido por la población.	Presenta potencial para su inclusión en restaurantes de comida típica, gastronomía patrimonial y propuestas culinarias de identidad local.
Quimbolito con amaranto	Repostería tradicional	Se seleccionó por tratarse de una preparación tradicional ampliamente difundida en la región andina. La incorporación del amaranto aporta valor nutricional y permite innovar en una receta tradicional sin perder sus características culturales y sensoriales.	Puede adaptarse a propuestas de repostería tradicional, emprendimientos gastronómicos y productos orientados al consumo de alimentos funcionales.

Nota. Elaboración propia en base a los resultados de las encuestas y entrevistas

6.7 Estandarización de recetas

La estandarización de recetas constituyó una de las etapas fundamentales dentro de la propuesta de investigación, ya que permitió transformar conocimientos culinarios tradicionales en procedimientos técnicos estructurados y reproducibles. Este proceso tuvo como finalidad definir de manera precisa los ingredientes, cantidades, procedimientos de elaboración, tiempos de preparación, técnicas culinarias, rendimiento y presentación de cada una de las preparaciones seleccionadas. De esta manera, se buscó garantizar que las recetas pudieran ser replicadas manteniendo características uniformes de calidad, sabor, textura y presentación, independientemente de quién las elabore

Para el desarrollo de este proceso se trabajó con las cuatro preparaciones seleccionadas: chicha de amaranto, bonitísimas con amaranto, fritada con amaranto y quimbolito con amaranto. Cada receta fue sometida a pruebas de elaboración en las que se ajustaron cantidades, proporciones, procedimientos y técnicas culinarias hasta obtener resultados consistentes y acordes con las características tradicionales de cada preparación. Durante este proceso se procuró mantener la esencia cultural de las recetas, respetando los ingredientes representativos y las técnicas de preparación propias de la cocina imbabureña, incorporando al mismo tiempo criterios técnicos utilizados en la gastronomía profesional.

Asimismo, la estandarización permitió establecer parámetros relacionados con el rendimiento de cada preparación, el número de porciones obtenidas, los tiempos de producción y los recursos necesarios para su elaboración. Esta información resultó fundamental para asegurar la viabilidad de las recetas tanto en contextos domésticos como en establecimientos gastronómicos. Además, facilitó la posterior evaluación sensorial realizada por expertos gastrónomos, quienes analizaron aspectos relacionados con la calidad organoléptica y la aceptación de las preparaciones.

Como resultado de este proceso, se elaboraron fichas técnicas individuales para cada una de las recetas estandarizadas. Dichas fichas contienen información detallada sobre ingredientes, cantidades, procedimientos, tiempos, rendimiento y presentación final. Debido a la extensión y nivel de detalle requerido, las fichas técnicas completas se presentan en la sección de anexos del presente trabajo. En este apartado se incluye únicamente el formato utilizado para la estandarización de las recetas, el cual sirvió como herramienta metodológica para la organización y documentación de la información culinaria recopilada.

Figura 15*Formato receta estándar*

RECETA ESTÁNDAR #1						
NOMBRE DEL PLATO: CHICHA AMARANTO					Porción Estándar (g.):	No-PAX:
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
100,00%					0,000	
					0,000	
					0,000	
					0,000	
					0,000	
					0,000	
					0,000	
					COSTO TOTAL:	0,000
					COSTO PORCIÓN:	-
PROCEDIMIENTO				ÁREA FRÍA ☐ CALIENTE ☐		
				TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro H. ☐ 5 ☐ 15 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 45 ☐ 60 ☐ H.		
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☐ Media ☐ Alta ☐		
				INSTRUMENTACIÓN		

Nota. Esta receta es el formato oficial de la PUCE Ibarra, carrera de gastronomía

Nota 2. En anexos 5 las recetas con sus respectivos valores

La aplicación de este formato permitió organizar de manera sistemática la información de las cuatro preparaciones seleccionadas, facilitando su análisis, validación y posterior difusión. Además, constituyó una herramienta técnica que contribuyó al cumplimiento del objetivo de estandarizar recetas tradicionales a base de amaranto, fortaleciendo así los procesos de revalorización gastronómica y conservación del patrimonio alimentario de la provincia de Imbabura.

6.8 Impacto esperado de la propuesta

La propuesta buscó contribuir a la preservación del patrimonio alimentario imbabureño mediante la recuperación de recetas tradicionales elaboradas con amaranto. Asimismo, se esperaba fortalecer el uso de ingredientes ancestrales dentro de la gastronomía contemporánea, promoviendo prácticas culinarias sostenibles y el reconocimiento cultural del amaranto. Además, la estandarización de recetas permitió generar herramientas técnicas aplicables en ámbitos académicos, gastronómicos y turísticos.

6.9 Proceso de validación de la propuesta

Este apartado da como resultado al objetivo específico número cuatro: evaluar la aceptación sensorial y gastronómica de las cuatro preparaciones estandarizadas a base de amaranto mediante una degustación realizada por expertos gastronómicos.

La validación de la propuesta se llevó a cabo el 11 de junio de 2026, a las 11h30, en el área de módulos de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ibarra. La evaluación estuvo a cargo de tres expertos del ámbito gastronómico: el chef investigador Gonzalo Rubio, el Mgs. Juan Carlos Andrade y la Mgs. Patricia Saltos. El proceso tuvo como finalidad evaluar las cuatro preparaciones estandarizadas elaboradas a base de amaranto, considerando aspectos relacionados con su calidad gastronómica, presentación, aceptación sensorial y potencial de incorporación dentro de la gastronomía contemporánea.

Previo a la validación, se desarrolló una fase de experimentación culinaria en la que se elaboraron varias pruebas de las recetas seleccionadas. Este proceso permitió analizar el comportamiento de los ingredientes y determinar las condiciones más adecuadas para cada preparación. A partir de los resultados obtenidos, se realizaron ajustes en las cantidades, procedimientos, técnicas de elaboración y acompañamientos, con el propósito de mejorar características como textura, sabor, consistencia y presentación. Durante esta etapa se prestó especial atención al comportamiento de la harina de amaranto y del amaranto reventado, debido a su influencia en las propiedades finales de las preparaciones.

Nota. Todas las fotos de este apartado pertenecen al autor.



Bonitísimas



Chicha de jora con amaranto

Como parte de la preparación, se ejecutó el proceso de *mise en place*, organizando y acondicionando todos los ingredientes necesarios para la elaboración de las recetas. En esta etapa se identificaron las preparaciones que requerían mayor tiempo de ejecución, con el objetivo de optimizar la jornada de trabajo del día de la degustación. Entre estas preparaciones se encontró la fritada con amaranto, cuya cocción se realizó siguiendo estrictamente los procedimientos establecidos en la receta estándar. De igual manera, se elaboraron con anticipación los rellenos y masas de las bonitísimas con amaranto, procurando mantener uniformidad en el peso y la forma de cada unidad.



Mise en place



Carne de cerdo sazonada para la fritada

Asimismo, se prepararon las masas y rellenos requeridos para las diferentes elaboraciones, respetando las especificaciones técnicas definidas durante el proceso de estandarización. En el caso de la fritada, también se trabajó previamente en la preparación de los ingredientes complementarios utilizados en la receta. De igual forma, se realizó la limpieza y acondicionamiento de las hojas de achira empleadas en la elaboración de los quimbolitos, con el fin de facilitar su preparación y cocción durante la jornada de validación.



Masa y porciones para las bonitísimas



El día de la validación, las actividades iniciaron en horas de la mañana con la preparación de la masa de los quimbolitos de amaranto. Posteriormente, se elaboraron las salsas y acompañamientos previstos para las distintas preparaciones. Finalmente, se concluyó la cocción y montaje de aquellas recetas que habían sido parcialmente preparadas el día anterior. Una vez finalizado el proceso de elaboración, las cuatro preparaciones fueron presentadas a los expertos gastronómicos para su evaluación sensorial, considerando atributos como sabor, aroma, textura, presentación y aceptación general. Este proceso permitió obtener criterios especializados sobre la calidad gastronómica de las recetas estandarizadas y su potencial de incorporación dentro de propuestas culinarias contemporáneas.



Inicio del proceso de validación Emplatado de los quimbolitos

6.10 Resultado del proceso de validación

Figura 16

Ficha de evaluación sensorial

FICHA DE EVALUACIÓN SENSORIAL

Tema: revalorización del amaranto (*amaranthus spp.*) En la cocina imbabureña: estandarización de cuatro recetas tradicionales con potencial gastronómico.

Autor: Darwin Lema

Los datos obtenidos mediante esta ficha serán utilizados exclusivamente con fines académicos y de investigación.

Nombre del evaluador: _____

Fecha: _____

Plato evaluado: _____

Instrucciones

Marque con una (X) la opción que mejor represente su percepción sobre el producto evaluado, siendo 4 = Excelente y 1 = Regular

Aspectos a evaluar	4 excelente	3 Bueno	2 intermedio	1 Regular
Color				
Aroma				
Textura				
Sabor				
Presentación				
Potencial gastronómico				

Observaciones y sugerencias

Firma del evaluador: _____

En cumplimiento del tercer objetivo específico, orientado a promover el uso del amaranto en la gastronomía contemporánea a través de la validación gastronómica de las preparaciones estandarizadas, se desarrolló una evaluación sensorial mediante un panel

conformado por tres expertos gastronómos: V1 (Mgs. Gonzalo Rubio), V2 (Mgs. Juan Carlos Andrade) y V3 (Mgs. Patricia Saltos). La validación tuvo como propósito analizar la aceptación de las preparaciones elaboradas, así como identificar oportunidades de mejora relacionadas con aspectos técnicos, sensoriales y de presentación.

Durante la degustación se evaluaron criterios relacionados con sabor, aroma, textura, presentación, combinación de ingredientes, temperatura de servicio y aceptación general. Estos parámetros permitieron obtener una valoración integral de cada preparación y determinar su potencial de incorporación dentro de propuestas gastronómicas contemporáneas basadas en ingredientes ancestrales.

La primera preparación evaluada fue la chicha de amaranto. Los expertos destacaron principalmente sus características organolépticas y condiciones de servicio. El evaluador V1 indicó que la bebida presentó una temperatura adecuada y un sabor agradable. Por su parte, V2 señaló que la preparación constituyó una muy buena representación del producto tradicional. Como observación de mejora, V3 sugirió fortalecer aspectos relacionados con la aromatización y la decoración de la bebida para potenciar su presentación y experiencia sensorial. En términos generales, la preparación obtuvo una valoración favorable por parte del panel evaluador.

Aspectos a evaluar	Color	Aroma	Textura	Sabor	Presentación	Potencial gastronómico
Mgs. Gonzalo Rubio V1	Excelente	Bueno	Excelente	Bueno	Excelente	Excelente
Mgs. Juan Carlos Andrade V2	Excelente	Excelente	Bueno	Excelente	Excelente	Excelente
Mgs. Patricia Saltos V3	Excelente	Bueno	Bueno	Excelente	Bueno	Excelente

En el caso de las bonitísimas con amaranto, los resultados evidenciaron una alta aceptación. El evaluador V2 calificó la preparación como excelente y destacó la armonía lograda entre las bonitísimas y el acompañamiento de cebollas. Por su parte, V3 realizó observaciones técnicas orientadas a optimizar la receta, recomendando disminuir la proporción de harina de maíz para resaltar mejor el sabor y las características del amaranto. Asimismo, sugirió

incorporar un relleno de papa, respetando la preparación tradicional, y realizar una perforación central en la masa para favorecer una cocción más uniforme. Estas observaciones constituyeron aportes importantes para el perfeccionamiento de la receta estandarizada.

Aspectos a evaluar	Color	Aroma	Textura	Sabor	Presentación	Potencial gastronómico
Mgs. Gonzalo Rubio V1	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Mgs. Juan Carlos Andrade V2	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Mgs. Patricia Saltos V3	Excelente	Excelente	Bueno	Bueno	Excelente	Excelente

La fritada con amaranto obtuvo una valoración positiva por parte de los tres expertos. V1 manifestó que la preparación se encontraba muy bien lograda, mientras que V2 destacó la combinación de sabores alcanzada y expresó especial agrado por la integración de los acompañamientos. De igual manera, V3 calificó el sabor como excelente y resaltó el potencial gastronómico de la propuesta. Sin embargo, señaló que el plato presentaba una apariencia ligeramente seca y una composición cromática monocromática, recomendando incorporar elementos que aporten mayor contraste visual y equilibrio en la presentación final.

Aspectos a evaluar	Color	Aroma	Textura	Sabor	Presentación	Potencial gastronómico
Mgs. Gonzalo Rubio V1	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Bueno	Excelente
Mgs. Juan Carlos Andrade V2	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Mgs. Patricia Saltos V3	Bueno	Excelente	Bueno	Excelente	Bueno	Excelente

Finalmente, el quimbolito de amaranto fue una de las preparaciones mejor valoradas durante la degustación. V1 destacó el excelente sabor de la receta y la combinación lograda entre la panela y el queso. Por su parte, V3 expresó una valoración altamente positiva, felicitando el resultado obtenido. Las apreciaciones emitidas evidenciaron una adecuada aceptación de la preparación y permitieron confirmar la viabilidad de incorporar el amaranto dentro de productos tradicionales de repostería andina.

Aspectos a evaluar	Color	Aroma	Textura	Sabor	Presentación	Potencial gastronómico
Mgs. Gonzalo Rubio V1	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Mgs. Juan Carlos Andrade V2	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Mgs. Patricia Saltos V3	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente

Finalmente, como cierre de este apartado se observa que los resultados de la validación sensorial reflejaron una aceptación favorable de las cuatro preparaciones estandarizadas. Los expertos coincidieron en reconocer el potencial gastronómico del amaranto como ingrediente versátil y adaptable a diferentes categorías culinarias. Asimismo, las observaciones realizadas estuvieron orientadas principalmente a optimizar aspectos técnicos relacionados con la presentación, proporción de ingredientes y equilibrio visual de algunos platos, sin cuestionar la calidad sensorial de las preparaciones evaluadas.

7 CONCLUSIONES. -

- Se logró identificar y recopilar preparaciones tradicionales de la cocina imbabureña que incorporan amaranto, evidenciando que este pseudocereal forma parte del patrimonio alimentario andino y mantiene presencia en diversas elaboraciones tradicionales. A través de las entrevistas realizadas a expertos gastronómicos se identificaron preparaciones como coladas, tortillas, panes, bebidas tradicionales, galletas, dulces y sopas, lo que permitió reconocer la versatilidad culinaria del amaranto y su valor cultural dentro de la gastronomía local. Sin embargo, también se constató que su utilización ha disminuido con el paso del tiempo debido a cambios en los hábitos alimenticios y a la pérdida progresiva de prácticas culinarias ancestrales.
- Se cumplió el objetivo de estandarizar cuatro recetas tradicionales mediante la aplicación de técnicas culinarias y la elaboración de fichas técnicas que garantizaron su calidad y replicabilidad. Las preparaciones seleccionadas fueron la chicha de amaranto, las bonitísimas con amaranto, la fritada con amaranto y el quimbolito con amaranto, las cuales fueron sometidas a procesos de ajuste y validación para definir cantidades, procedimientos, tiempos de preparación y criterios de presentación. Este proceso permitió conservar la esencia cultural de las recetas, al tiempo que facilitó su reproducción en contextos gastronómicos profesionales y académicos.
- La validación gastronómica realizada por el panel de expertos permitió evidenciar que el amaranto posee potencial para incorporarse en propuestas culinarias contemporáneas sin perder su vínculo con la tradición gastronómica imbabureña. Las observaciones emitidas por los evaluadores destacaron la versatilidad del ingrediente y su capacidad para integrarse en diferentes categorías gastronómicas, como bebidas, panadería, platos fuertes y repostería. Asimismo, se determinó que la incorporación del amaranto aporta valor nutricional y contribuye a fortalecer la identidad culinaria local mediante propuestas innovadoras basadas en productos ancestrales.
- La evaluación sensorial aplicada a las cuatro preparaciones estandarizadas evidenció una aceptación favorable por parte de los expertos gastronómicos. Los criterios evaluados, relacionados con sabor, aroma, textura, presentación y aceptación general, obtuvieron valoraciones positivas, lo que permitió confirmar la viabilidad gastronómica de las recetas desarrolladas. Aunque se identificaron algunas oportunidades de mejora vinculadas principalmente con aspectos de presentación y equilibrio de ingredientes, estas observaciones no afectaron la aceptación general de las preparaciones,

demostrando que el amaranto puede incorporarse exitosamente en propuestas culinarias de calidad.

- La investigación permitió demostrar que la revalorización del amaranto en la cocina imbabureña puede fortalecerse mediante la estandarización de recetas tradicionales y su validación gastronómica. Los resultados obtenidos en las encuestas, entrevistas y evaluación sensorial evidenciaron una percepción favorable hacia la recuperación de este ingrediente ancestral y hacia la conservación de las preparaciones que forman parte del patrimonio alimentario local. En consecuencia, el estudio contribuyó al rescate de conocimientos culinarios tradicionales, generó herramientas técnicas para su preservación y promovió el uso del amaranto como un recurso gastronómico con potencial para integrarse en la cocina contemporánea de la provincia de Imbabura.

8 RECOMENDACIONES. -

- Fortalecer las acciones de rescate y difusión de preparaciones tradicionales elaboradas con amaranto mediante actividades académicas, gastronómicas y comunitarias que permitan preservar los conocimientos culinarios asociados a este ingrediente ancestral. La recopilación y documentación de recetas tradicionales contribuirá a evitar la pérdida de saberes transmitidos entre generaciones y favorecerá la conservación del patrimonio alimentario de la provincia de Imbabura.
- Incorporar las recetas estandarizadas desarrolladas en esta investigación dentro de procesos de formación gastronómica, emprendimientos culinarios y establecimientos de alimentos y bebidas, con el fin de promover la utilización del amaranto en diferentes contextos de producción gastronómica. La aplicación de fichas técnicas facilitará la reproducción uniforme de las preparaciones y garantizará estándares adecuados de calidad.
- Impulsar la creación de propuestas gastronómicas innovadoras que integren amaranto en preparaciones tradicionales y contemporáneas, aprovechando sus propiedades nutricionales, funcionales y culinarias. La diversificación de usos permitirá ampliar las posibilidades de consumo de este pseudocereal y fortalecer su presencia dentro de la oferta gastronómica local y regional.
- Desarrollar procesos periódicos de evaluación sensorial con consumidores y especialistas gastronómicos para identificar oportunidades de mejora en las preparaciones elaboradas con amaranto. La retroalimentación obtenida permitirá optimizar aspectos relacionados con sabor, textura, presentación y aceptación general, fortaleciendo la competitividad de los productos gastronómicos derivados de este ingrediente.
- Promover espacios de articulación entre instituciones académicas, productores agrícolas, emprendimientos gastronómicos y organismos públicos para incentivar la producción, comercialización y consumo del amaranto. El trabajo conjunto entre estos actores favorecerá la revalorización del cultivo, el fortalecimiento de la economía local y la preservación de prácticas alimentarias tradicionales vinculadas a la identidad cultural andina.

Futura línea de investigación

Como proyección de la presente investigación, resulta pertinente desarrollar estudios enfocados en la innovación gastronómica basada en amaranto, mediante el diseño y evaluación de nuevos productos alimenticios que combinen ingredientes ancestrales con técnicas culinarias contemporáneas. Asimismo, futuras investigaciones podrían analizar la aceptación del consumidor, la viabilidad comercial y el potencial turístico de preparaciones elaboradas con amaranto, contribuyendo al fortalecimiento de la gastronomía patrimonial y al desarrollo sostenible de los territorios andinos.

9 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. -

- Agencia Nacional de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA). (2022). *Buenas prácticas de manufactura para establecimientos alimenticios*.
[Resolucion ARCSA DE 2025 001 DASP d3a975d930.pdf](#)
- Andrade, A. M. (2018). *Creación de una línea de barras de chocolate con amaranto* [Tesis de pregrado, Universidad de Las Américas].
[http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/9766](#)
- Arellano Guerrón, S. L. (2024). *Patrimonio biocultural: El papel de la mujer indígena en la salvaguarda del patrimonio alimentario del Imbabura Geoparque Mundial UNESCO en Ecuador* [Tesis doctoral]. [https://hdl.handle.net/10803/692667](#)
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*.
[https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf](#)
- Asamblea Nacional. (2010). *Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria*.
[https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2019-04/LEY%20ORG%C3%81NICA%20DEL%20R%C3%89GIMEN%20DE%20LA%20SOBERAN%C3%8DA%20ALIMENTARIA%20-%20LORSA.pdf](#)
- Asesoría Economía y Marketing AEM. (2026). *Calculadora de muestras*.
[https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php](#)
- Castañeda, F. A. (2022). *Diseño de un recetario a base de amaranto en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura* [Trabajo de titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. [https://repositorio.puce.edu.ec/items/d8e2c658-7245-466e-9de6-a0fc3c3153a8](#)
- Castro, P. E. (2023). *Puesta en valor de las técnicas culinarias ancestrales del Imbabura Geoparque Mundial de la UNESCO: Caso de estudio comunidad de Zuleta, parroquia Angochagua* [Trabajo de titulación, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. [https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/696b8ab0-9342-47e4-8575-cb84191e8fc9/content](#)
- Quintero Valencia, M. E., & Rivera Quiñones, J. P. (2026). *Estudio y valorización de la preparación del alimento tradicional Putsucutanda: Un enfoque etnogastronómico* [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte]. Recuperado de [https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/18720](#)
- Food and Agriculture Organization (FAO). (2020). *Codex Alimentarius: Principios generales de higiene de los alimentos (CXC 1-1969)*. [https://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius](#)
- Guardianelli, L. M. (2022). *Mejora nutricional de harinas de amaranto y quinoa. Aplicaciones en panes de trigo saludables* [Tesis doctoral, Universidad Nacional de La Plata].
[https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/135132/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

- Herrera, T., & Muñoz, D. (2019). *La revalorización de los alimentos ancestrales ecuatorianos* [Tesis de licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8150>
- Higuero, Z. A. (2024). *Quinoa, amaranto y trigo sarraceno* [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/69233/TFG-M-N3415.pdf>
- Gutiérrez Dorado, R., López Olivas, Z., Perales Sánchez, J., Pineda Hidalgo, K., Reyes Moreno, C., & Madrigales-Reátiga, L. (2024). "Elaboración de harina de amaranto extrudido como ingrediente para la elaboración de pan libre de gluten": Pan sin gluten fortificado con amaranto. *Revista Bio Ciencias*, 11. <https://doi.org/10.15741/revbio.11.e1695>
- Mapes, C. (2010). *El amaranto (Amaranthus spp.) planta originaria de México*. AAPAUNAM Academia, Ciencia y Cultura 1(4), 4–9. <https://www.medigraphic.com/pdfs/aapaunam/pa-2010/pa104e.pdf>
- Mejía Ramírez, E. S., & Paguay Pazmiño, J. D. (2025). *Desarrollo de una bebida nutricional a base de aislado proteico de chocho (Lupinus mutabilis Sweet) y harina precocida de amaranto (Amaranthus caudatus)* [Trabajo de titulación de grado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio Institucional UTC. <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/f606fc9f-297a-4aca-adce-bdc1002e5355/content>
- Paredes, M. J. (2024). *Uso de productos andinos en la gastronomía típica de la parroquia Zumbahua del cantón Pujilí* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstreams/f259b030-98da-441a-894a-b8031fbbe983/download>
- Peralta, E. (2009). *Amaranto y ataco: Preguntas y respuestas* (Boletín divulgativo No. 359). Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP). <https://repositorio.iniap.gob.ec/server/api/core/bitstreams/7dcc1e37-2e2b-4441-9c00-153ba88d8f4c/content>
- Zea Gordillo, R. E., & Esponda-Pérez, J. (2022). *Análisis sensorial de las emociones que ocasionan cuatro platillos y una bebida zoque*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/357935449_Analisis_sensorial_de_las_emociones_que_ocasionan_cuatro_platillos_y_una_bebida_zoque.
- Romo, T. A. (2021). *Cocina al vacío y su aplicación en platos tradicionales de Imbabura* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica del Norte]. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11108>
- Rubio G., Andrea C. (2025) *Caracterización del germinado de Amaranto Caudatus (Amaranthus caudatus)*. (Tesis de grado). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15598>
- Salas, M. E. (2022). *El uso de los alimentos andinos como ingredientes de la cocina novoandina y su influencia en el turismo gastronómico de la ciudad de Puno* [Tesis

- de grado]. <https://repositorio.unap.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b46432da-4d55-4c62-8080-40df90241b46/content>
- Servicio Ecuatoriano de Normalización (INEN). (2023). *Normativa técnica ecuatoriana para alimentos procesados*. https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/07/RESOLUCION-ARCSA-DE-2022-016-AKRG_NORMATIVA-TECNICA-SANITARIA-SUSTITUTIVA-ALIMENTOS-PROCESADOS.pdf
- Cáceres, M. (2024). La identidad cultural gastronómica en el Ecuador. *Pro Sciences: Revista De Producción, Ciencias E Investigación*, 8(53), 257–264. <https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/722>
- Taipe-Iza, S. B., Inga-Aguagallo, C. F., Tobar-Jácome, M. C., & Villarroel-Inca, D. A. (2025). Innovación gastronómica y saberes ancestrales: La oca andina como ingrediente en la pastelería contemporánea. *Innova Science Journal*. <https://innovasciencejournal.omeditorial.com/index.php/home/article/view/89>
- Tipantuña Mendoza, K. F. (2024). *Caracterización nutricional y funcional de la harina precocida de amaranto (Amaranthus Zelenaya Sosulka)* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <https://repositorio.utc.edu.ec/server/api/core/bitstreams/4e27c16e-b56b-4e84-9a97-c1c36816ec9f/content>
- Torres, C. N. (2022). *Implementación y estandarización de recetas* [Trabajo de titulación, Corporación Universitaria Comfacaucá]. <https://repositorio.unicomfacaucá.edu.co/xmlui/handle/3000/274>
- Universidad de Guanajuato. (2021). *Memorias del 10.º Foro Internacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (FISANUT) y 4.ª Cátedra Internacional de Nutrición* (Suplemento 1). Universidad de Guanajuato. <http://repositorio.ugto.mx/bitstream/20.500.12059/10668/1/MEMORIAS-10-FISANUT-y-4a-Ctedra-de-Nutricin-Supl-1-2021.pdf>
- Valarezo, M. G. (2016). *Manual sobre las propiedades y el uso de alimentos andinos de origen vegetal en el desarrollo de la gastronomía ecuatoriana* [Trabajo de titulación, Universidad de Las Américas]. <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5492/1/UDLA-EC-TLG-2016-10.pdf>
- Quicaña, J. V. (2022). *La gastronomía como alternativa de revalorización de nuestra gastronomía. Caso práctico* [Trabajo académico]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/12326>
- Vergara, C. C. (2019). *Recuperación del saber popular acerca del amaranto producido por los agricultores urbanos de ASOGRANG—localidad de Ciudad Bolívar* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/91424468-77c6-4678-ae31-8a11481a1310/content>

Vilcacundo Chiliquinga, W. R. (2025). *Desarrollo de una harina precocida de amaranto (Amaranthus caudatus) de la variedad Alegría* [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <https://repositorio.utc.edu.ec/bitstreams/1d6f738b-cbb4-4ea9-a2c8-4adbf825b8c6/download>

Declaración de uso de inteligencia artificial generativa

El autor declara que durante la elaboración de esta tesis empleó herramientas de inteligencia artificial generativa como apoyo para la corrección de estilo, organización de contenidos, revisión gramatical, optimización de la redacción académica, en especial en el marco teórico y mejora de imágenes originales. Estas herramientas no sustituyeron el análisis crítico, la interpretación de los datos ni la elaboración de las conclusiones, actividades que fueron desarrolladas íntegramente por el investigador.

Toda la información utilizada fue revisada, contrastada y validada con fuentes académicas y normativas pertinentes. El autor asume la responsabilidad plena sobre el contenido final del documento y sobre el cumplimiento de los principios de honestidad e integridad académica.

10 ANEXOS. –

ANEXO 1 Encuesta

Revalorización del amaranto (*Amaranthusspp.*) en la cocina imbabureña:

Estandarización de cuatro recetas tradicionales con potencial gastronómico.

Objetivo: Recopilar información sobre el conocimiento, consumo, percepción y aceptación del amaranto en la gastronomía tradicional y contemporánea de la provincia de Imbabura, así como identificar el nivel de aceptación de la estandarización de recetas tradicionales elaboradas con este ingrediente.

Indicaciones: A continuación, encontrará una serie de preguntas relacionadas con el conocimiento, consumo, percepción del amaranto. Marque la opción que mejor represente su opinión o experiencia. La información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos y de investigación.

1. Edad

- a) 18–25 años
- b) 26–35 años
- c) 36–45 años
- d) 46–55 años
- e) 56 años o más

2. Género:

- a) Masculino
- b) Femenino
- c) Otro
- d) Prefiero no responder

3. Nivel de instrucción:

- a) Primaria
- b) Secundaria
- c) Técnico/Tecnológico
- d) Universitario
- e) Posgrado

4. ¿Conoce usted el amaranto (*Amaranthus spp*)?

- a) Sí
- b) No

5. **¿Ha consumido preparaciones elaboradas con amaranto?**
 - a) Sí
 - b) No
6. **¿En qué tipo de preparaciones ha consumido amaranto?**
 - a) Sopas
 - b) Bebidas
 - c) Dulces/postres
 - d) Panadería
 - e) Platos fuertes
 - f) No aplica
7. **¿Considera que el uso del amaranto ha disminuido en la actualidad?**
 - a) Sí
 - b) No
 - c) No sabe
8. **¿Qué tan importante considera la conservación de recetas tradicionales con productos ancestrales?**
 - a) Muy importante
 - b) Importante
 - c) Poco importante
 - d) Nada importante
9. **¿Considera importante rescatar recetas tradicionales elaboradas con amaranto?**
 - a) Sí
 - b) No
10. **Indique su nivel de acuerdo con la siguiente afirmación: “El amaranto puede fortalecer la identidad gastronómica de Imbabura”.**
 - a) Totalmente de acuerdo
 - b) De acuerdo
 - c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 - d) En desacuerdo
 - e) Totalmente en desacuerdo
11. **¿Considera necesario documentar y estandarizar recetas tradicionales con amaranto?**
 - a) Sí
 - b) No

c) Tal vez

12. ¿Cree que la estandarización de recetas puede ayudar a preservar la gastronomía tradicional imbabureña?

a) Sí

b) No

c) No sabe

13. ¿Considera que el amaranto tiene potencial para incorporarse en la gastronomía contemporánea?

a) Sí

b) No

c) Tal vez

ANEXO 2 Guion de entrevista

ENTREVISTA FINAL

Guion de entrevista semiestructurada

Dirigida a: Chefs profesionales, gastrónomos, cocineros tradicionales y docentes del área gastronómica.

Objetivo: Obtener información especializada sobre el uso del amaranto, su valor gastronómico, cultural y técnico, así como la importancia de la estandarización de recetas tradicionales.

DATOS GENERALES DEL ENTREVISTADO

- Nombre del entrevistado: _____
- Edad: _____
- Género: _____
- Fecha de la entrevista: ____ / ____ / ____
- ¿Posee experiencia en cocina tradicional imbabureña?
☐ Sí ☐ No
- Profesión/Ocupación: _____

GUION DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

1. ¿Cuál es su percepción sobre el uso actual del amaranto en la cocina tradicional imbabureña?
2. ¿Qué importancia considera que tiene el amaranto dentro del patrimonio gastronómico de Imbabura?
3. ¿Qué preparaciones tradicionales con amaranto conoce o ha elaborado?
4. ¿Cuáles son las principales técnicas culinarias utilizadas en recetas tradicionales con amaranto?
5. ¿Qué factores considera que han provocado la disminución del uso del amaranto en la gastronomía local?
6. ¿Qué valor cultural y gastronómico poseen las recetas tradicionales elaboradas con amaranto?
7. ¿Qué importancia tiene la estandarización de recetas dentro de la gastronomía profesional?
8. ¿Qué aspectos técnicos deben considerarse al estandarizar una receta tradicional?

9. ¿Cómo puede mantenerse la esencia cultural de una receta tradicional durante su estandarización?
10. ¿Qué potencial gastronómico observa en el amaranto para su incorporación en propuestas culinarias contemporáneas?
11. ¿Qué recomendaciones propondría para promover el uso del amaranto en restaurantes y espacios gastronómicos?

ANEXO 3 Ficha de validación sensorial

FICHA DE EVALUACIÓN SENSORIAL

Tema: revalorización del amaranto (*amaranthus spp.*) En la cocina imbabureña: estandarización de cuatro recetas tradicionales con potencial gastronómico.

Autor: Darwin Lema

Los datos obtenidos mediante esta ficha serán utilizados exclusivamente con fines académicos y de investigación.

Nombre del evaluador: _____

Fecha: _____

Plato evaluado: _____

Instrucciones

Marque con una (X) la opción que mejor represente su percepción sobre el producto evaluado, siendo 4 = Excelente y 1 = Regular

Aspectos a evaluar	4 excelente	3 Bueno	2 intermedio	1 Regular
Color				
Aroma				
Textura				
Sabor				
Presentación				
Potencial gastronómico				

Observaciones y sugerencias

Firma del evaluador: _____

ANEXO 4 Transcripción de las entrevistas

1. ¿Cuál es su percepción sobre el uso actual del amaranto en la cocina tradicional imbabureña?

E1: Considero que actualmente el amaranto ya no se utiliza mucho en la cocina tradicional imbabureña. Muchas personas conocen el producto, pero no saben cómo incorporarlo en preparaciones del día a día.

E2: Considero que el uso del amaranto ya no se utiliza con la misma frecuencia que antes, sin embargo, todavía está presente en pequeñas partes sobre todo en zonas rurales andinas y se lo puede encontrar en ferias de productos agrícolas, en mercados orgánicos y en pocos restaurantes que todavía rescatan la gastronomía imbabureña andina. Creo que su consumo se ha reducido debido a la modernización de la gastronomía y siendo reemplazado por productos o platos más comerciales.

E3: El amaranto actualmente no se utiliza tanto como los utilizaban nuestros ancestros con el paso del tiempo se ha ido remplazando [sic] por productos más comerciales, pienso que hay que considerar en implementarlo en recetas tradicionales para que así tenga una gran acogida en el área gastronómica.

E4: Considero que actualmente el amaranto tiene una presencia limitada dentro de la cocina tradicional imbabureña ya que su uso ha disminuido con el tiempo. Sin embargo, es un producto ancestral con gran potencial gastronómico y nutricional que debería ser revalorizado e incorporado nuevamente en la alimentación local.

E5: Considero que actualmente su uso es limitado y poco visible, aunque sigue siendo un ingrediente con gran valor nutricional y cultural.

2. ¿Qué importancia considera que tiene el amaranto dentro del patrimonio gastronómico de Imbabura?

E1: El amaranto tiene un valor importante porque forma parte de los productos ancestrales de la región. Representa identidad cultural y tradiciones alimentarias que de a poco se perdiendo. He conocido preparaciones como coladas, tortillas y algunas bebidas tradicionales elaboradas con amaranto. También se lo puede usar en masas y postres artesanales.

E2: Creo que tiene una gran importancia cultural y gastronómica porque ha formado parte de los productos ancestrales andinos, además representa una identidad alimentaria de la región y que aporta bastante valor nutricional al punto de considerarse un super alimento.

E3: Considero que tiene una gran importancia dentro del patrimonio gastronómico de Imbabura ya que el amaranto es considerado un alimento ancestral demostrando su gran valor nutricional y versatilidad, es muy importante fomentar el consumo de este cereal plantear alternativas innovadoras y que así tenga aceptabilidad.

E4: El amaranto posee una gran importancia dentro del patrimonio gastronómico de Imbabura debido a que forma parte de los cultivos andinos tradicionales y representa identidad cultural, historia y soberanía alimentaria.

E5: Tiene importancia por ser un producto ancestral andino que representa identidad, tradición y alimentación saludable.

3. ¿Qué preparaciones tradicionales con amaranto conoce o ha elaborado?

E1: Las técnicas más utilizadas suelen ser el tostado, hervido y molido del grano. Dependiendo de la receta también se trabaja mucho la cocción lenta y mezclas con otros cereales. Pienso que también se le puede utilizar en las masas madres o podemos hacer un quimbolito con la harina de amaranto.

E2: En lo personal si eh [sic] trabajado con el amaranto, pero no lo hago usualmente, conozco preparaciones como coladas, tortillas, galletas artesanales, bebidas que se puede encontrar en supermercados para personas que van al gimnasio y algunas mezclas con harinas para masas y postres, además he visto que usan en ensaladas saludables.

E3: Preparaciones en las cuales lo he implementado son: Tortillas, Galletas, Sopa de verduras.

E4: Entre las preparaciones tradicionales que conozco se encuentran coladas, tortillas, bebidas ancestrales, panes y algunos dulces elaborados a base de amaranto.

E5: Conozco preparaciones como coladas, tortillas, panes y dulces artesanales elaborados con amaranto.

4. ¿Cuáles son las principales técnicas culinarias utilizadas en recetas tradicionales con amaranto?

E1: Una de las técnicas mas utilizadas es la molienda por la versatilidad que se le puede dar a la harina pero que aún no se sabe cómo emplearla, así como el tueste de este cereal que solo se lo utiliza ya reventado

E2: Las que conozco que se puedan aplicar son algo básicas que son el tostado del grano, el reventado en seco sin aceite como tipo canguil, la molienda para obtener la harina, cocción lenta para bebidas entre otras.

E3: Pienso que las principales técnicas que se utilizan son tostar, hornear, el saltear y el hervir esto ya depende de la preparación a realizarse.

E4: Las principales técnicas culinarias utilizadas en recetas con amaranto son el tostado, la molienda, el hervido y la incorporación en masas y bebidas tradicionales.

E5: Principalmente el tostado, cocción, molienda y mezclas con harinas tradicionales.

5. ¿Qué factores considera que han provocado la disminución del uso del amaranto en la gastronomía local?

E1: Pienso que uno de los principales factores es la influencia de productos industrializados y la pérdida de costumbres familiares. También existe poco conocimiento sobre sus beneficios nutricionales y que la juventud no le está dando la importancia que es a este cereal.

E2: Creo que uno de los principales factores es la pérdida de costumbres tradicionales y la preferencia por productos industrializados que están al alcance de las manos, además, el desconocimiento de las personas que no saben de sus beneficios nutricionales y existen pocos espacios gastronómicos que lo promuevan.

E3: Uno de los factores es la perdida de tradiciones culinarias, el cambio de hábitos de consumo y la preferencia de productos industrializados, otro factor seria la falta de importancia de este producto ancestral o como también el desconocimiento.

E4: Considero que la disminución de su uso se debe a la pérdida de hábitos alimenticios tradicionales la influencia de productos industrializados y el desconocimiento de sus propiedades nutricionales y valor cultural. Por ello, es importante promover su valorización y rescate dentro de la gastronomía local.

E5: La pérdida de costumbres tradicionales, la poca difusión y el reemplazo por productos industrializados.

6. ¿Qué valor cultural y gastronómico poseen las recetas tradicionales elaboradas con amaranto?

E1: Las recetas tradicionales con amaranto poseen un gran valor porque reflejan la historia y la herencia gastronómica de los pueblos andinos. Son preparaciones que mantienen viva la cultura local. Recuerdo que cuando era pequeño mi abuelita me llevara hacer moler los granos en los antiguos molinos de Otavalo y se veía todo tipo de harina y porque no está harina utilizarla en nuevas tendencias como es el pan con masa madre.

E2: El valor cultural que tiene el amaranto es que personas mayores transmiten su conocimiento de generación en generación, en platos o la manera de cultivar así también ayudan a conservar la identidad cultural de la provincia y aportar variedad a la gastronomía local mediante algunos ingredientes autóctonos.

E3: Las recetas tradicionales elaboradas con amaranto tienen un gran valor gastronómico ya que fue un gran alimento para los pueblos indígenas, valorado por su rusticidad, valor nutricional y significado cultural, la planta refleja una profunda relación entre la comida, la tierra y la cultura.

E4: Las recetas tradicionales elaboradas con amaranto poseen un importante valor cultural y gastronómico, ya que reflejan la identidad andina, los saberes ancestrales y las prácticas alimentarias transmitidas de generación en generación.

E5: Poseen valor histórico, nutricional y cultural, además de fortalecer la identidad gastronómica local.

7. ¿Qué importancia tiene la estandarización de recetas dentro de la gastronomía profesional?

E1: La estandarización es fundamental porque permite mantener la calidad y el sabor de una receta. ayuda a que las preparaciones puedan replicarse correctamente en cualquier cocina y que estas preparaciones se mantengan y adaptarlas la actualidad.

E2: Muy importante porque permite mantener la calidad, el sabor y la presentación de los platos sin tratar de improvisar o añadir un poco más de algo, además se puede conocer exactamente el peso de cada ingrediente y el costo del plato.

E3: Es muy importante la estandarización porque así se puede controlar las porciones, costos e ingredientes obteniendo así una buena calidad, una buena organización y eficiencia dentro de la cocina.

E4: La estandarización de recetas es fundamental dentro de la gastronomía profesional porque permite mantener la calidad, uniformidad, control de costos y correcta reproducción de las preparaciones.

E5: Permite mantener calidad, control de costos y uniformidad en las preparaciones.

8. ¿Qué aspectos técnicos deben considerarse al estandarizar una receta tradicional?

E1: Se deben considerar cantidades exactas, técnicas de cocción, tiempos, temperaturas y presentación final. Todo eso garantiza uniformidad y mejores resultados. Esto ayuda a que más negocios o emprendimientos puedan salir a flore porque una estandarización ayuda a saber los costos y beneficios.

E2: Se deben considerar cantidades y peso exacto, tiempos de cocción, técnicas de cocción, rendimiento de la receta, manipulación adecuada de ingredientes y temperatura. También tal vez [sic] en el producto como el amaranto se podría considerar el porcentaje de hidratación ya que absorbe mucho líquido.

E3: Los aspectos técnicos serían los tiempos de cada preparación, cantidad exacta de los ingredientes, técnica de cocción, la presentación, lograr mantener las características originales de cada receta para que esta pueda conservar su identidad y sabor tradicional.

E4: Al estandarizar una receta tradicional se deben considerar aspectos como cantidades exactas, técnicas de preparación, tiempos de cocción, rendimiento, presentación y conservación de los ingredientes originales.

E5: Las cantidades exactas, tiempos de cocción, técnicas utilizadas, rendimiento y presentación final.

9. ¿Cómo puede mantenerse la esencia cultural de una receta tradicional durante su estandarización?

E1: Creo que la esencia cultural se mantiene respetando los ingredientes originales y la historia de la preparación. La idea no es cambiar la receta, sino organizar mejor su elaboración.

E2: Respetando los ingredientes originales, las técnicas tradicionales y la historia del plato. Esto sin tratar de cambiar la identidad de la receta sino adoptar como una ayuda para conservar de manera profesional.

E3: Se puede mantener respetando los ingredientes autóctonos, utilizando las técnicas culinarias originales permitiendo así el sabor característico de cada preparación, también sería el conservar su historia y el significado cultural de la receta.

E4: La esencia cultural de una receta tradicional puede mantenerse respetando los ingredientes autóctonos, las técnicas ancestrales y el significado cultural de la preparación, evitando modificaciones que alteren su identidad.

E5: Respetando los ingredientes originales, las técnicas tradicionales y el contexto cultural de la preparación.

10. ¿Qué potencial gastronómico observa en el amaranto para su incorporación en propuestas culinarias contemporáneas?

E1: El amaranto tiene mucho potencial porque es versátil y nutritivo. Puede incorporarse fácilmente en propuestas modernas como panadería, postres, snacks o cocina de autor solo que aún no se ha llegado a la población con capacitaciones de su potencial y sus recetas.

E2: Tiene mucho potencial debido a su valor nutricional y versatilidad. Puede incorporarse tranquilamente en panadería, postres, snacks tipo pop, bebidas y platos innovadores orientados a una alimentación saludable como ejemplo hacer costras o crocante de sal o de dulce para dar una textura diferente a cada plato.

E3: Tiene un gran potencial gastronómico su semilla tiene un alto potencial de rendimiento y gran diversidad de usos, puede incorporarse en preparaciones modernas como panes, bebidas, snacks, pastas, como también en platos gourmet.

E4: El amaranto posee un gran potencial gastronómico para propuestas contemporáneas debido a su valor nutricional, versatilidad culinaria y capacidad de integrarse tanto en preparaciones dulces como saladas, innovando sin perder su origen ancestral.

E5: Tiene gran potencial por su valor nutricional, versatilidad y adaptación a tendencias de cocina saludable y sostenible.

11. ¿Qué recomendaciones propondría para promover el uso del amaranto en restaurantes y espacios gastronómicos?

E1: Recomendaría capacitar más a estudiantes y la población sobre el uso del amaranto. También sería importante promover ferias gastronómicas y recetas innovadoras con productos locales esto ayudaría que la gastronomía imbabureña tenga más potencial se enraíce con sus costumbre y tradiciones.

E2: Considero importante apoyar a productores locales, conozco una feria que hacen todos los sábados en la liga san miguel y he visto el amaranto elaborado en diferentes preparaciones como snacks reventados, en dulces como barra proteica, también tienen galletas a base de diferentes granos tipo cereales.

En restaurantes yo creo que lo mejor sería promover mediante visitas y no venderlo solo como saludable sino, como sabor imbabureño y ancestral como superalimento, hacer conocer todas sus propiedades nutricionales y asociarse más con el producto, se podría hacer propuestas innovadoras como panes de hamburguesa para personas que les gusta la comida rápida, pan para sándwich, hacer diferentes tipos de salsa tipo ahumadas, bebidas refrescantes como similarmente lo hacen con la chía y he visto en algunos supermercados, también a través de un mix de snacks de productos andinos o en acompañamientos en platos fuertes, así se podría tener variedad de platos o guarniciones y no quedarse en lo mismo que casi toda Ibarra está acostumbrada.

E3: Recomendaría el uso del amaranto mediante la creación de platos tradicionales innovadores, otro que podría ayudar sería la capacitación a los chefs, estudiantes de gastronomía el incentivar a utilizar productos locales, realizar eventos donde el protagonista sea el amaranto dando a conocer diferentes preparaciones con este producto.

E4: Recomendaría fomentar el uso del amaranto mediante la creación de menús innovadores, capacitaciones gastronómicas, difusión de sus beneficios nutricionales y el rescate de recetas

E5: Incluirlo en menús innovadores, capacitar al personal y difundir sus beneficios culturales y nutricionales.

ANEXO 5 Recetas Estándar

RECETA ESTÁNDAR #1

NOMBRE DEL PLATO: CHICHA DE JORA CON AMARANTO						Porción Estándar (g.):		No-PAX: 20	
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO			
100,00%	100	g	Harina de amaranto	0,010	1,982				
100,00%	100	g	Harina de Jora	0,004	0,881				
40,00%	40	g	Panela	0,003	1,000				
40,00%	40	g	Clavo de olor	0,004	0,020				
100,00%	100	g	Pimienta dulce	0,005	0,025				
20,00%	20	g	Canela en rama	0,005	0,040				
10,00%	10	g	Cedrón	0,020	1,000				
100,00%	100	g	Cascara de piña	0,008	0,800				
				COSTO TOTAL:	5,748				
				COSTO PORCIÓN:	0,57				
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro			
1. Poner 5lt de agua en una olla y hervir todas las especies de dulce. 2. Diluir las harinas en agua fría, y agregar donde se cocinan todos los ingredientes y dejar cocinar por 1 horas siempre moviendo 3. Dejar enfriar y trasportar a un cántaro, agregar panela troceada 4. Cubrir el cuello del cántaro y dejar fermentar por 2 días. 5. Luego cernir, endulzar y servir				FRÍA ☒ CALIENTE ☐ GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐		5 15 20 30 45 60 ☒ H.			
						INSTRUMENTACIÓN			
						Cuchillo		Cuchara	
		Bowl				Olla			

RECETA ESTÁNDAR #2

NOMBRE DEL PLATO: BONITISIMAS DE AMARANTO					Porción Estándar (g.):		No-PAX: 10			
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO				
100,00%	100	g	Harina de amaranto	0,010	0,991					
100,00%	100	g	Harina de trigo	0,003	0,330					
50,00%	50	g	Queso fresco	0,012	0,600					
20,00%	20	g	Mantequilla	0,002	0,048					
80,00%	80	g	Huevos	0,005	0,400					
5,00%	5	g	Sal	0,002	0,010					
				COSTO TOTAL:	2,380					
				COSTO PORCIÓN:	0,24					
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro				
1. Mezclar las harinas y sal. 2. Incorporar mantequilla hasta obtener textura arenosa 3. Agregar huevos, agua y obtener una masa firme 4. Formar pequeñas tortillas y en el centro queso 5. En un sartén a llama baja dorar por los dos lados				FRÍA ☐ 5 15 20 30 45 60 ☐		☐ ☐ ☒ ☐ ☐				
				CALIENTE ☒		H.				
				GRADO DE DIFICULTAD:		Baja Media Alta				
				INSTRUMENTACIÓN						
				Sartén		Bowl				

RECETA ESTÁNDAR #3

NOMBRE DEL PLATO: FRITADA CON AMARANTO					Porción Estándar (g.):	No-PAX: 8
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO
100,00%	200	g	Carne de cerdo	0,022	4,405	
100,00%	200	g	cebolla colorada	0,002	0,441	
25,00%	50	g	Aguacate	0,002	0,110	
2,50%	5	g	Ajo	0,012	0,060	
2,50%	5	g	comino	0,050	0,250	
4,00%	8	g	Pimienta	0,003	0,024	
2,50%	5	g	Sal	0,006	0,030	
75,00%	150	g	Amaranto pop	0,020	3,000	
100,00%	200	g	Huevos	0,005	1,000	
25,00%	50	g	Ají	0,010	0,500	
25,00%	50	g	Tomate	0,010	0,500	
50,00%	100	g	Papa	0,006	0,551	
290,00%	580	g	Queso Fresco	0,012	6,960	
100,00%	200	g	Mote cocido	0,004	0,881	
50,00%	100	g	Maduro	0,010	1,000	
50,00%	100	g	Arroz	0,006	0,600	
25,00%	50	g	Tostado	0,005	0,250	
				COSTO TOTAL:	16,712	
				COSTO PORCIÓN:	4,18	

PROCEDIMIENTO	ÁREA	TIEMPO PREPARACIÓN (minutos)	Otro
1. Sazonar la carne con sal, comino, pimienta, poner cocinar con agua que sobrepase la carne con la cebolla colorada y el ajo	FRÍA ☐ CALIENTE ☒	5 ☐ 15 ☐ 20 ☐ 30 ☐ 45 ☐ 60 ☒	H. ☐
2. Cocinar el arroz al punto soso para y tritularlo con el amaranto pop	GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐		
3. Con la masa damos forma de empanada rellenas de huevo picado y reservar			
4. Sacar las cascaras de tomate y deshidratar a 80° por 60 min	INSTRUMENTACIÓN		
5. La papa cocina la trituramos para obtener una masa moldeable			
6. extender el papel film, el pure de papa y colocar un relleno de queso, dar forma de rollo, rebosarlo por el amaranto pop y reservar en refrigeración	Papel film	cuchara	
7. Triturar el mote cocinado, pasar con un colador agregar dos huevos y sal	cuchillo cebollero	ollas	
8. La mezcla extenderla en una lata y poner a hornear a 150° por 20 min	bowl	sartén	
9. Asar el plátano que tenga una textura suave por dentro	vajilla de montaje	latas de Hornear	
10. Hacer un ají en piedra con las cebollas y el fondo de la fritada			
11. Dorar la fritada, llevar el rollo de papa al horno a 120° por 15 min			
12. caramelizar la cebolla cortada en pluma			
10. Freír las empanadas y emplatar esparciendo amaranto pop por la fritada			

RECETA ESTÁNDAR #4

NOMBRE DEL PLATO: QUIMBOLITO CON AMARANTO					Porción Estándar (g.):		No-PAX: 16
%	CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	FOTO	
100,00%	100	g	Harina de amaranto	0,010	0,991		
100,00%	100	g	Harina de trigo	0,003	0,330		
40,00%	40	g	Mantequilla	0,002	0,097		
40,00%	40	g	Azúcar	0,003	0,106		
100,00%	100	g	Huevos	0,005	0,500		
20,00%	20	g	Leche	0,002	0,040		
10,00%	10	g	Polvo de hornear	0,040	0,400		
100,00%	100	g	Queso fresco	0,012	1,200		
200,00%	200	g	Hojas de achira	0,010	2,000		
60,00%	60	g	Panela	0,003	0,150		
5,00%	5	g	Canela	0,010	0,050		
				COSTO TOTAL:	5,864		
				COSTO PORCIÓN:	0,37		
PROCEDIMIENTO				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN (minutos) Otro	
1. Batir mantequilla y azúcar hasta cremar. 2. Incorporarlas yemas de los huevos uno a uno. 3. Añadir harinas, leche y polvo de hornear. 4. Batir las claras e incorporar a la mezcla 5. Limpiar las hojas de achira y aplastarlas con un rodillo 6. Colocar la mezcla en cada hoja de achira. 7. Envolver y cocinar al vapor durante 45 minutos. 8. Elaborar la salsa reduciendo panela, agua y canela. 9. Servir el quimbolito abierto con queso y la salsa de panela				FRÍA ☐ CALIENTE ☒		5 15 20 30 45 <input checked="" type="text" value="60"/> H.	
				GRADO DE DIFICULTAD: Baja ☒ Media ☐ Alta ☐			
				INSTRUMENTACIÓN			
				tamalera		cuchara	
				batidora		rodillo	
				bowl			

