



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

“DISEÑO DE UN RECETARIO A BASE DE AMARANTO, PRODUCIDO EN
LA COMUNIDAD DE ZULETA, PROVINCIA DE IMBABURA”

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Ingeniero en Administración de Empresas Gastronómicas

LÍNEA/S DE INVESTIGACIÓN:

LINEA DE INVESTIGACIÓN 04

Gestión Sostenible y aprovechamiento de los recursos naturales

AUTOR: Castañeda Arcos Freddy Antonio

ASESOR: Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida

IBARRA, DICIEMBRE – 2022

CERTIFICACIÓN DE ASESOR

Ibarra, 23 diciembre de 2022

Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida

ASESOR

CERTIFICA:

Haber revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes en la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH), de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI); en consecuencia, autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f.) 

Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida
C.C.: 1002081212

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCESI):

(f): 

Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida

C.C.: 1002081212

(f): 

Mgs. Lorena Arellano

C.C.: 1001579802

(f): 

Mgs. Patricia Saltos

C.C.: 1002683017

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Castañeda Arcos Freddy Antonio declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la 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 u oneroso, según las condiciones que determinen. Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia”.

Ibarra, 23 diciembre de 2022

f): 

Castañeda Arcos Freddy Antonio
C.C.: 1206333773

AUTORÍA

Yo, Castañeda Arcos Freddy Antonio, portador de la cédula de ciudadanía N° 1206333773, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del autor, y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f): 

Castañeda Arcos Freddy Antonio
C.C.: 1206333773

DEDICATORIA

El presente estudio técnico es dedicado principalmente a Dios por guiarme en el camino correcto, ser mi inspirador para seguir adelante en los momentos difíciles y darme las fuerzas y perseverancia para continuar en este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados.

A mis Padres con su amor, paciencia y oraciones han construido una excelente persona inculcando en mí el temor de Dios en mi corazón y el ejemplo de esfuerzo y valentía para atravesar las adversidades de la vida.

A mis hermanos y amigos quienes con su apoyo y cariño me han ayudado a crecer como persona y de una u otra forma me acompañan en todas las metas que me propongo.

Castañeda Arcos Freddy Antonio

AGRADECIMIENTO

A Dios por bendecirme con la vida y guiarme a lo largo de mi carrera dándome el apoyo y la fortaleza necesaria para afrontar aquellos momentos de dificultad y debilidad.

A mi Madre Juana Arcos, por su amor, trabajo y sacrificio a lo largo de todos estos años, gracias a su apoyo incondicional he logrado llegar hasta aquí.

A mi familia y amigos por estar siempre presentes acompañándome, aconsejándome y apoyándome en toda mi etapa estudiantil y vida diaria.

Al Mgs. Juan Carlos Echeverría y todos los docentes que contribuyeron en mi formación académica para convertirme un excelente profesional.

Un agradecimiento especial a los propietarios de las viviendas ubicadas en la comunidad de Zuleta que amablemente nos abrieron sus puertas para realizar evaluaciones y fotografías los mismos que nos permitieron cumplir con los objetivos planteados en el presente estudio.

Castañeda Arcos Freddy Antonio

Índice

CERTIFICACIÓN DE ASESOR	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORÍA	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
Índice	viii
Índice de figuras	xii
Índice de tablas	xiii
1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	xiv
2. ABSTRACT	xv
3. INTRODUCCIÓN	1
3.1 Objetivos	3
3.1.1 Objetivo general	3
3.1.2 Objetivos específicos	3
3.2 Hipotesis y variables	4
3.2.1 Hipótesis.....	4
3.2.2 Variables	4
4. ESTADO DEL ARTE	5
4.1 Marco teorico	5
4.1.1 Investigaciones internacionales.....	5
4.1.2 Investigaciones nacionales	5
4.1.3 Investigaciones locales.....	6
4.2 Marco conceptual.....	7

4.2.1 El dominio de la formación alimenticia.....	7
4.2.2 Culturas existentes en el territorio	9
4.2.2.1 Los Caranquis.....	9
4.2.2.2 Los Incas	9
4.2.3 Origen e historia de los productos andinos	10
4.2.4 Cocina ancestral en Ecuador	11
4.2.5 Alimentos ancestrales en Ecuador	12
4.2.6 Comunidad de Zuleta	15
4.2.7 Historia de Zuleta.....	16
4.2.8. Patrimonio alimentario de la Zona de Zuleta.....	17
4.2.9. Amaranto.....	17
4.2.10 Características del amaranto	18
4.2.11 Componentes nutricionales del amaranto	20
4.2.12 Características nutricionales	20
4.2.13 Uso gastronómico del amaranto.....	21
4.2.14 Revalorización de los alimentos ancestrales.....	22
4.2.15 Planificación de menús	23
4.2.16 Tipos de Menús.....	26
4.2.17. Recetario	27
4.2.18 Ventajas de utilizar una receta estándar.....	27
4.2.19 Objetivos de la receta estándar.....	28
4.3 Marco legal	29

4.3.1 Constitución de la República del Ecuador	29
4.3.2 Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025.....	30
4.3.3 Código Orgánico: Organización Territorial, Autonomía y Descentralización.....	31
4.3.4 Ley Orgánica de Cultura	32
4.3.5 Ley orgánica de agro biodiversidad, semillas y fomento de agricultura.....	33
5. MATERIALES Y MÉTODOS	34
5.1 Diseño de investigación	34
5.2 Método	34
5.3 Nivel de investigación	34
5.4. Diseño metodológico	35
5.5 Población y muestra	35
5.6. Técnicas e Instrumentos de investigación	36
5.7 Procedimiento	37
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN - PROPUESTA.....	38
6.1. Análisis y conclusión general de las encuestas.....	44
6.2 Análisis de las entrevistas	45
6.3 Discusión	51
6.4 Propuesta.....	55

6.4.1 Portada	56
6.4.2 Introducción	57
6.4.3 Índice.....	58
6.4.4 Recetas	59
6.4.5 Proceso de llenado de la receta	60
6.4.6 Recetario a base de amaranto.....	60
6.4.7 Pan de amaranto	61
6.4.8Hamburguesa de amaranto.....	62
6.4.9 Torta de amaranto con trocitos de queso	63
6.4.10 T orta de amaranto con atún.....	64
6.4.11 Quimbolitos de amaranto	65
6.4.12 Nuggets de pollo con amaranto.....	66
6.4.13 Deditos de queso con amaranto	67
6.4.14 Galletas de amaranto.....	68
6.4.15 Amaranto esponjado con salmón al vapor	69
6.4.16 Encocado de camarón con leche de amaranto	70
6.4.17 Empanadas de amaranto rellena de queso manaba	71
6.4.18 Jugo de amaranto	72
6.4.19 Contraportada.....	73
6.5 Código QR. – Recetario.....	74
6.6 Validación de resultados	74
7. CONCLUSIONES	76
8. RECOMENDACIONES	78
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
10. ANEXOS	83

Índice de figuras

Figura 1 Mapa de ubicación la comunidad Zuleta.....	15
Figura 2 Habitantes de la comunidad Zuleta	17
Figura 3 Planta de amaranto	18
Figura 4 Diagrama de flujo de la planificación de un menú creativo.....	25
Figura 5 Pregunta 1	38
Figura 6 Pregunta 2.....	38
Figura 7 Pregunta 3.....	39
Figura 8 Pregunta 4.....	39
Figura 9 Pregunta 5.....	39
Figura 10 Pregunta 6.....	39
Figura 11 Pregunta 7.....	41
Figura 12 Pregunta 8.....	41
Figura 13 Pregunta 9.....	42
Figura 14 Pregunta 10.....	42
Figura 15 Pregunta 11.....	43
Figura 16 Pregunta 12.....	43

Índice de tablas

Tabla 1	Productos ancestrales del Ecuador.....	12
Tabla 2	Componentes nutricionales del amaranto	20
Tabla 3	Diseño metodológico	35
Tabla 4	Datos personales de los entrevistados.....	46
Tabla 5	Entrevista - E1	47
Tabla 6	Entrevista – E2.....	48
Tabla 7	Entrevista – E3.....	49
Tabla 8	Entrevista – E4.....	50

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El presente proyecto de investigación se orienta en el diseño de un recetario a base de amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura; para lo cual, se plantea como objetivo revalorizar el amaranto producido en la comunidad de Zuleta a través de preparaciones que pongan en valor su importancia cultural. En tal virtud, se toma un estudio bajo un enfoque de investigación cualitativo y cuantitativo, método inductivo, que ha permitido iniciar con una observación propia de la problemática y conseguir soluciones. Este proceso, ha logrado obtener como resultados que, el amaranto en Zuleta es producido por personas adultas y adultas mayores, que frente a su limitada calidad de vida miran a la agricultura como fuente de ingreso, sembrando este producto en más de 10 hectáreas; destinando a la semilla entre 26 a 50 lb, mismos que son ofertados directamente al consumidor en ferias y mercados como materia prima para diferentes usos, especialmente la gastronomía. Esto ha permitido concluir que, la revalorización del amaranto se lo realiza a través de preparaciones que aportan proteína, fibra, mejora de la digestión y aceleración del metabolismo. Sus usos gastronómicos se dirigen para usarlo como complemento de salsas, guisos, ensaladas, postres o también se puede obtener harina, aceite vegetal, complemento de los yogures y los cereales. Sus principales valores nutricionales son el hidrato de carbono, fósforo y energía. Por lo cual, se ha diseñado un recetario que contiene doce recetas todas a base de amaranto, contribuyendo a la buena alimentación y nutrición que será destinado para todos los habitantes de la zona, en especial a los adolescentes que desconocen de una buena alimentación.

Palabras clave: Revalorización, amaranto, valor nutricional, recetario

2. ABSTRACT

The present research project is oriented to the design of a recipe book based on amaranth, produced in the community of Zuleta, province of Imbabura; for which, the objective is to revalue the amaranth produced in the community of Zuleta through preparations that value its cultural importance. In such virtue, a study is taken under a qualitative and quantitative research approach, inductive method, which has allowed to start with an own observation of the problem and with the solutions. This process has obtained the results that amaranth in Zuleta is produced by adults and elderly people, who in view of their limited quality of life look to agriculture as a source of income, sowing this product in more than 10 hectares; allocating to the seed between 26 to 50 lb., which are offered directly to the consumer in fairs and markets as raw material for different uses, especially gastronomy. This has allowed us to conclude that amaranth is revalued through preparations that provide protein, fiber, improve digestion and accelerate metabolism. Its gastronomic uses are directed to use it as a complement of sauces, stews, salads, desserts or it can be obtained flour, vegetable oil, complement of yogurts and cereals. Its main nutritional values are carbohydrate, phosphorus and energy. For this reason, a recipe booklet has been designed containing thirteen recipes all based on amaranth, contributing to good food and nutrition.

Keywords: Revalorization, amaranth, nutritional value, recipe bookle

3. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, diversos gastrónomos pueden recordar múltiples recetas en su cabeza, o incluso algunas de las preparaciones de sus colegas, pero esto es una cuestión diferente para el cocinero aficionado. Por lo que, si se desea empezar a preparar algo, tener un libro de recetas a disposición sería muy necesario.

En este sentido, los recetarios son verdaderos aliados de muchos chefs, los aficionados a la cocina y de los que quieren empezar a cocinar. Por lo que, en una cocina, los libros son más prácticos y cómodos, se ve mejor en la mesa de trabajo. Las indicaciones pueden ser más claras (Vernot, 2019). En tal virtud, en un solo recetario, se puede tener todo a su disposición. Esto permitirá gestionar mejor la cocina en cualquier momento, e incluso si piensas utilizar aparatos de cocina inteligentes, pueden ser excelentes aliados. Al fin y al cabo, siempre hay que seguir las instrucciones de las recetas en cuanto a las preparaciones y las dosis para garantizar el éxito del plato.

En este sentido, la investigación consiste en la elaboración estratégica de un recetario a base del producto denominado amaranto, que se fundamenta en la implementación nutricional del alimento que será destinado para todos los pobladores de la zona, en específico a los adolescentes que desconocen de una buena alimentación, sin embargo, existen varios factores como la desnutrición, obesidad, anemia, que hacen un conjunto de malos hábitos alimenticios, causando bajos niveles de energía para realizar el trabajo de su rutina diaria.

Por otro lado, se evidencia que el hábito del ser humano no se acostumbra a conformar una profesión y estudiantil con una culta nutrición, puesto que la ausencia de ella termina perturbando la salud que al no satisfacer adecuadamente los requerimientos energéticos y nutritivos diarios consiguientemente afectan en su producción.

Agregando que la falta de alimentos precisos para el organismo humano, se puede generar agotamiento enorme, fallo de concentración, ausencia de interés, disminuyendo automáticamente su rendimiento normal en el caso de no estar alimentada adecuadamente.

No obstante, a todo lo expuesto hay que añadir la importancia del estilo de vida que conlleva una alimentación equilibrada, en este contexto, la creación de este recetario se mantiene dentro de las necesidades calóricas diarias, para una mejor rendición en el lugar de trabajo y en los establecimientos educativos para que sus funciones sean desarrolladas con éxito y puedan ejercer sus actividades diarias de una manera saludable.

Frente a esto, la investigación se efectúa en la comunidad de Zuleta, localizada en la zona Norte del Ecuador, la cual, forma parte del corazón de la ruta de los volcanes. En ella se puede apreciar una majestuosa vista de sus montañas, animales, flora, recursos naturales, culturales, entre otros. Según Orgambide (2008) informa que: “La Comuna Zuleta se encuentra en el Ecuador, en la Provincia de Imbabura, Cantón Ibarra, Parroquia Angochagua y su ubicación geográfica se encuentra al Suroriente de la Parroquia” (p. 47).

A su vez, Silva et al. (2001) asegura que la comunidad de Zuleta posee una superficie de 2.878 hectáreas, misma que solo 500 hectáreas está poblada ya que el resto es vegetación. Asimismo, manifiesta que en 1995 esta comunidad logró la declaración de “Bosque y Vegetación Protectora” en la cual se encuentra una de las haciendas más reconocidas del país, Hacienda Zuleta quien posee 4.770 hectáreas (p. 8).

En esta comunidad al igual que muchas otras, se han evidenciado el desconocimiento de las bondades nutricionales y alimenticias de las plantas que los propios habitantes producen, como es el caso del amaranto. Y al desconocerlas, no se motivan a elaborar recetas o platos que vayan en beneficio de la salud tanto de los niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

Por ello, la investigación revaloriza el amaranto como producto propio de la comunidad de Zuleta, y mediante doce preparaciones diferentes se logra que la población considere que el valor nutricional que este producto posee es necesario para su salud. A su vez, se pretende que en las grandes cocinas se lo utilice como producto gastronómico. En tal sentido, se ha planteado como interrogante: ¿Qué beneficio generaría el recetario diseñado a base de amaranto andino?

3.1 Objetivos

Para responder a esta pregunta, se ha planteado un objetivo general y tres específicos:

3.1.1 Objetivo general

Revalorizar el amaranto producido en la comunidad de Zuleta a través de preparaciones que pongan en valor su importancia cultural y nutricional.

3.1.2 Objetivos específicos

1. Identificar los usos gastronómicos del Amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta.
2. Investigar los valores nutricionales del Amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta.
3. Diseñar un recetario con 12 preparaciones a base de Amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta.

A través de estos objetivos y con un enfoque socio – saludable se establece las características y el proceso del diseño de elaboración de un recetario para los habitantes de la parroquia de Zuleta, estudiando la influencia de la cultura alimentaria que a pesar de los años sigue siendo un sistema de vida actual para la sociedad, ya que se considera que es de vital importancia conocer la variedad de alimentos saludables por la riqueza de los suelos en este caso en el campo de la gastronomía.

Por ello, en la presente investigación se realiza una introducción a la problemática identificada, la revisión bibliográfica para sustentar teóricamente los contenidos y apartados, así como también los materiales y métodos para obtener información directa de los habitantes de la Parroquia de Zuleta.

Por otro lado, se desarrolla una revisión de la normativa en la constitución, ya que de alguna manera está ligada a la política de la cultura ecuatoriana, identificando los motivos por los cuales las autoridades brindan un apoyo en el ámbito de la alimentación saludable. Seguido, la exposición de resultados y su correspondiente discusión, en donde se acopla la correlación con otras investigaciones.

Posteriormente, se presenta las conclusiones y recomendaciones que se han evidenciado ya con la culminación del trabajo de investigación que permite conocer el estilo de vida de los habitantes para realizar un énfasis en el expendio del amaranto mediante productos elaborados y consumo local, así como las condiciones en las que se encuentran lises habitantes nutricionalmente.

De esta manera, el diseño de este recetario saludable elaborado a base de amaranto como principal materia prima orgánica, nutre y permite propagar el patrimonio natural alimenticio y las aportaciones del trabajo serán entregadas a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede-Ibarra.

3.2 Hipotesis y variables

3.2.1 Hipótesis

Mediante la creación de un recetario saludable a base de Amaranto andino se conseguirá fomentar el patrimonio natural alimentario en los habitantes de la comunidad de Zuleta.

3.2.2 Variables

1. **Variable Independiente:** Patrimonio Alimentario del Amaranto.
2. **Variable Dependiente:** Recetario Andino a base del producto Amaranto.

4. ESTADO DEL ARTE

Para conocer el contexto del desarrollo del presente proyecto de investigación, se tomó información necesaria de varios autores reconocidos, trabajos realizados en otras instituciones referentes al tema, artículos de revisión, obras que recapitulan el desarrollo de esta, entre otros, mismos que sustentan el trabajo.

4.1 Marco teorico

4.1.1 Investigaciones internacionales

En este apartado, se presentan ciertos trabajos similares que se han desarrollado a nivel internacional, en Guatemala se encontró el estudio de Flores (2017) con el tema “Impulso de un gluten a base del grano de Amaranto” cuyo objetivo fue elaborar un polvo a base de semilla del objeto de estudio para el apoyo económico de un convento. La metodología que se utilizó fue de tipo cuantitativo de alcance descriptivo. El resultado fue un recetario de sopas donde la libra contiene 344 kcal. La autora concluye que las recetas que se han elaborado son en su mayoría para sopas, ya que los datos numéricos reflejan un 89% de aceptación.

Es así como, la investigación aporta al estudio aquellos valores nutricionales que contiene el amaranto que es similar al amaranto andino que es producido en la comunidad de Zuleta.

4.1.2 Investigaciones nacionales

A nivel nacional, se tiene el trabajo desarrollado por Castillas (2022) que titula “Propuesta de un recetario de comida ecuatoriana a base del amaranto para restaurantes del sector de la Mariscal en la Ciudad de Quito”. En donde se plantea como objetivo proponer un recetario de comida ecuatoriana a base de amaranto para los diferentes restaurantes del sector de la Mariscal. Para lo cual, se ha tomado un estudio de nivel descriptivo, tipo documental y de campo, de enfoque cualitativo. Llegando a concluir que, las particularidades organolépticas del amaranto logran adaptarse a las diversas recetas, utilizando su semilla y hojas. Además, el recetario expuesto, fomenta el uso y consumo del producto, derivándolo a una buena alimentación y valor nutricional en las personas.

En tal virtud, el trabajo es de vital importancia para establecer de manera correcta los recetarios y sobre todo las técnicas utilizadas por el autor, mismos que motivan a desarrollar con exactitud cada receta.

4.1.3 Investigaciones locales

El trabajo titulado “El amaranto como opción alimenticia para el progreso nutricional del adulto/mayor de la ciudad de Otavalo, provincia de Imbabura” ha sido desarrollado por Recalde y Fierro (2013) quienes plantean como objetivo elaborar un recetario de preparaciones alternativas con amaranto para fomentar el consumo entre los adultos mayores. A su vez, este trabajo es de tipo participativa, de alcance descriptivo de corte transversal con enfoque cualitativo y cuantitativo, proceso que les ha permitido identificar que el recetario con amaranto tuvo acogida en los adultos mayores, por su contenido nutricional y complementos.

Es así que, el trabajo se toma en cuenta porque al encontrar propiedades nutricionales del producto, mismos que han sido utilizados para el recetario. En tal sentido, estas características son fundamentales para el recetario que se desea diseñar.

A nivel local, se toma como referencia el estudio de Jurado (2019) que tiene como título “Estudio de la producción y comercialización del amaranto en la provincia de Imbabura”, en el cuál plantea como objetivo estudiar la producción y comercialización del amaranto en la provincia de Imbabura. Este trabajo tiene un estudio de enfoque cualitativo de tipo exploratorio con alcance descriptivo. Lo que le ha permitido llegar a concluir que, los principales lugares de producción de amaranto se encuentran en el cantón Cotacachi, en las comunidades de Morochos y Chilcapamba. Donde se produce cerca de 47.700 kg/año.

De esta manera, el trabajo es fundamental para conocer los procesos de comercialización y producción de este producto en la provincia con la finalidad de establecer acciones para la generación de las 12 recetas a base de amaranto.

4.2 Marco conceptual

4.2.1 El dominio de la formación alimenticia

La formación alimenticia se ha generado en la época pre- incásica e Incaica a través de diferentes organizaciones sociales, políticas y culturales, la cual, contribuye a la adquisición de nuevas técnicas de cocción, así como el uso de nuevos productos diferentes a los ya establecidos.

Por otro lado, el asentamiento de estos reconstruyó el contexto vivencial de la población indígena, lo que ha transformado la cosmovisión de los procesos alimenticios por la introducción de productos españoles en la cocina tradicional y nativa, siendo el punto de interés de los investigadores y sobre todo de la cocina ecuatoriana. Según Solarte (2010) menciona que:

La formación alimenticia es un enfoque extenso y comprensivo de la situación en la que se encuentra la humanidad que es expresada de manera abstracta de forma simbólica o concreta. Esta perspectiva viene encaminada a la comprensión de la actividad religiosa de lo humano o natural. (p. 18)

En tal virtud, la alimentación es una necesidad fundamental y básica para el desarrollo de una vida sana y equilibrada en ella se derivan las creencias y costumbres que han sido heredados por las comunidades de generación en generación. Por otra parte, Pazos (2009), afirma que la cultura alimentaria es: “El conjunto de manifestaciones en que se expresa la vida tradicional de un pueblo” (p.1).

Es por esta razón que, considerar a los productos andinos el objeto principal para la elaboración de un recetario saludable acopla la relación conceptual mediante las costumbres y técnicas aplicadas en los pueblos andinos donde se desarrolla las creencias, rituales y procesos direccionados al bien natural al que los alimentos para esta elaboración representan.

De forma complementaria el trabajo está vinculado a la cultura ecuatoriana, que el artículo 337 de la Constitución de la República del Ecuador hace referencia a que el Sistema Nacional de Cultura tiene como fin establecer la identidad nacional a través de la protección y promoción de la diversidad de expresiones culturales que tienen

las diferentes comunidades del país, lo cual, incentive la producción, creación, innovación, difusión y disfrute de los bienes y servicios, mismos que guarden el valor cultural de cada comunidad (Constitución de la República del Ecuador, 2008, p. 109).

Para obtener una explicación más detallada es necesario indicar que la cultura alimentaria para realizar un recetario saludable para la población de la comunidad de Zuleta percibe dos puntos esenciales que son:

- La alimentación, se basa principalmente en ingerir alimentos o líquidos al organismo con el fin de sobrevivir.
- La nutrición: Proceso a través del cual se asimila de los alimentos ingeridos los nutrientes esenciales para el desarrollo del organismo.

Aportar de manera creativa con platillos exquisitos, resaltando su cultura, sus raíces para poder prepararlos acorde a los alimentos que forman parte de esta. Además, Pazos (2010) menciona que: “la cultura culinaria está relacionada con cuatro aspectos que son las técnicas, cocina, mitos y leyendas que se direccionan a los alimentos” (p.1).

De esta manera, una variedad de la cultura direccionada a los alimentos forma parte del patrimonio cultural que hace énfasis en los productos que se usa, así como de los platos y bebidas ancestrales. En tal sentido, se alude de patrimonio cultural y natural alimentario.

Según Diario El Telégrafo (2018) “la cultura alimentaria viene dada por la representación, el conocimiento, la expresión y la técnica propia de un plato, misma que cuenta con una historia, identidad e importancia simbólica para un territorio” (p. 1).

El trabajo se encamina hacia la zona andina del Ecuador, donde existe gran variedad de productos que no han sido revalorizados adecuadamente, pero aportan con un gran valor simbólico, por ello, se analiza de igual forma las condiciones de vida de aquellos agricultores que día a día hacen frente a producir productos andinos, pero desconocen de sus beneficios, que son considerados importantes y elementales para el diseño de receta saludable.

La parroquia de La Esperanza; es bendecida tener riqueza natural que engloba suelos, paisajes y bosques, sin embargo, es desconocida. Por ello, es importante dar a conocer sobre la forma de vida que llevan en la zona andina ya que sus pobladores son los protagonistas

del elenco de la producción y del cultivo de los ingredientes que son utilizados en el diseño de los recetarios saludables para mejorar la calidad de vida de las personas que conforman la parroquia como una visión para la salud y el rendimiento en su diario vivir que necesitan todos y cada una de estas personas para reactivar la economía del territorio y de los pequeños productores.

4.2.2 Culturas existentes en el territorio

4.2.2.1 Los Caranquis

En la Sierra norte del país especialmente en la provincia de Imbabura y parte de la provincia de Pichincha, así como el territorio de los cañones profundos de los ríos Chota en norte y Guayllabamba en el sur, en la segunda mitad del período de Integración o sea entre 950 y 1550 d. C., más o menos, vivía un grupo étnico al que se le denominaba generalmente de los Caranquis. (Moreno, 1981, p. 75)

Su nombre significa Caras de la Mitad del Mundo, otorgado por las culturas antiguas. Ubicados en las zonas de Carchi, Imbabura y Pichincha, siendo una cultura altamente desarrollada. La autoridad máxima era el Cacique, quienes fueron famosos por la construcción de sus pirámides que actualmente se pueden observar en el sector de Zuleta.

Su economía se basaba en la producción agrícola de papas, hortalizas, maíz y especializados en la elaboración de bordados. Con respecto a sus viviendas los Caranquis vivían en tolas que eran destinados exclusivamente para sus líderes quienes años después fueron despojados por los Incas en la Batalla de Yahuarcocha y por los españoles. Estos grupos se han construido en toda la región interandina, incluyendo en la Hacienda Zuleta, grandes montículos de tierra llamados pirámides, que fueron gobernados por un complejo sistema de caciques, que eran leales a un jefe supremo, a quien pagaban tributo. (Moreno, 1981, p. 34)

4.2.2.2 Los Incas

Quienes llegaron a fines de 1470 al vencer en sus batallas a los Caranquis y tomar sus tierras. Meyers (1998) afirma “su influjo político y cultural alcanzó a casi todas las

regiones del país y determinó de una u otra manera, la evolución de la mayoría de las culturas regionales antes de la llegada de los conquistadores españoles” (p. 19).

Sus pobladores fueron dos tribus especiales: los Caras y Pastos, establecidos sólo en la Zona Norte introduciendo la lengua Kichwa. Fundadores de uno de los más grandes imperios conocido como el Tahuantinsuyo, presidido por Túpac Yupanqui como su líder, asentados por medio de los mitimaes, que era una manera de colonización, en la cual se dividían por varias regiones para poblarlos. Años después fueron derrotados por los españoles.

4.2.3 Origen e historia de los productos andinos

Los pueblos andinos son herederos de tradiciones milenarias, cuya diversidad no se puede reconstruir, puesto que tienen rasgos distintivos: una jerarquía social muy marcada que no excluye un fuerte comunitarismo étnico y que se refleja en las ciudades y los monumentos que se han plasmado en la historia (Montes, 2021). Una economía agrícola unida a un pastoreo, unos cultos vinculados a los antepasados que se expresan en particular por el esfuerzo del trabajo; y concepciones relativas a la autoctonía de los pueblos, son características principales de los pueblos andinos.

Por ello, los productos nativos tradicionales de la zona rural específicamente forman parte de diversas comunidades. Desde el punto de vista de Jacobsen et al., (2003) “las siembras andinas que historialmente constituyeron parte de la dieta de sus urbes oriundas son apreciadas hoy como alimentos de alta calidad” (p. 14).

Son considerados un gran símbolo en la historia, representan el arraigo a la tierra de pequeños productores, conservación de las semillas, pertenecientes a una cultura tradicional, ancestral y étnica, vinculado a los pueblos indígenas. Cultivos que tienen alta capacidad de adaptación a climas y suelos extremos.

Durante años estos productos se los consumía frescos, pero en la actualidad se presentan con un alto potencial de diversificación por medio de nuevas empresas. Pero se ha ido perdiendo su conservación y consumo de estos alimentos tan indispensables. Y hay que preguntarse hoy en día, ¿dónde han quedado?, estos cultivos han quedado en las áreas rurales

solamente, quien conoce de ellos sabe que aportan un valor nutricional muy alto e importante en la alimentación de los seres humanos.

La región Andina se caracteriza básicamente por su riqueza y biodiversidad que posee, al tener entre sus manos producto de alta calidad nutricional que se convierten en un fuerte potencial económico.

4.2.4 Cocina ancestral en Ecuador

La cocina es una expresión gastronómica cultural que se ha forjado con el tiempo y que otorga identidad a un pueblo. Es importante destacar que la historia ecuatoriana es rica en personajes, lugares, productos culinarios, los cuales fueron cambiando la identidad de lo que hoy es el país, muchos de ellos permanecen ocultos o no se ha dado la oportunidad de conocerlos, probarlos y sobre todo valorarlos.

Ecuador ha sido un país de cazadores, recolectores y pescadores de manera que siempre buscó tener productos frescos y naturales. Pero, mientras transcurría el tiempo, la población han explorado el mundo, enfocándose principalmente en la agricultura, cuidado de animales, intercambio de productos entre la Costa, Sierra y Amazonía. (Jaramillo, 2012, p. 5)

Los primeros pobladores que se asentaron en la zona norte del Ecuador especialmente en la comunidad de Zuleta fueron los Caranquis aproximadamente hace 800 años A.C, quienes manejaban su economía principalmente por medio de la agricultura. En 1470 llegaron los Incas, quienes estuvieron al mando de los Caranquis y de la zona productiva agricultora y ganadera.

Es necesario resaltar que la cocina ancestral, tiene grandes raíces y trascendencia enriquecedora de sus pueblos, pues es denominada hoy en día gastronomía prehispánica que tiene su origen en los años 1000 a. C a 1533 d. C, adopta costumbres y tradiciones, es el legado de la civilización Inca. Utilizando productos como el maíz, que era la base de la cocina Incaica, por medio de la utilización de la piedra de moler para obtener su harina y elaborar diversos platillos. (Jaramillo, 2012, p. 5)

Cabe destacar que la cocina ecuatoriana fue influenciada por otras culturas que llegaron en la época de la conquista española principalmente donde se fueron introduciendo nuevos alimentos, métodos de cocción, técnicas, especias, entre otros. Antes la cocina se lo realizaban en fogones, pero mientras se iba descubriendo nuevos métodos, han aparecido técnicas para la conservación y almacenamiento de alimento.

4.2.5 Alimentos ancestrales en Ecuador

Entre los principales alimentos de carácter ancestral que se han identificado a lo largo del territorio ecuatoriano, se exponen las siguientes:

Tabla 1

Productos ancestrales del Ecuador

Cereales	•	Maíz
Pseudocereales	•	Amaranto
	•	Quinoa
	•	Sangorache
Leguminosas	•	Fréjol
	•	Pallares
	•	Canavalia
	•	Maní
	•	Chocho
	•	Cañaro
Tubérculo, Rizomas y Raíces Andinos	•	Papa
	•	Melloco
	•	Oca
	•	Mashua
	•	Miso
Raíces y Rizomas de Clima Tropical, Subtropical y Templado	•	Yuca
	•	Camote
	•	Zanahoria Blanca
	•	Jícama
	•	Achera
	•	Ñame
Hortalizas y Verduras Monocotiledóneas	•	Zangu
	•	Tagua
	•	Totora
	•	Palmito
	•	Zangu
	•	Aguarongo
	•	Penco negro

	•	Bijao
Hortalizas y Verduras Dicotiledóneas	•	Lengua de Vaca
	•	Paico
	•	Quinua
	•	Ashpa-Quinua
	•	Bledo-Sangorache
	•	Verdolaga
	•	Melloco
	•	Berro
	•	Cañaro
	•	Chulco
	•	Mastuerzo
	•	Tomate
	•	Ají
	•	Cerraja
•	Achicoria	
Algas	•	Cochayuyu-Ovas Lullucha-
	Murmunta	
Otras Hortalizas y Verduras	•	Huaca-Mullu
	•	Sara-yuyu
	•	Primaver-Ituca
Cucurbitaceae	•	Zapallo
	•	Zambo
	•	Cidrayota
	•	Achogcha
Condimentos y Especies	•	Vainilla
	•	Huaviduca
	•	Solimalillo
	•	Paico
	•	Ishpingo
	•	Molle
	•	Achiote
	•	Pimienta
	•	Poleo
	•	Azafrán quitense
•	Asnac-yuyo	
Frutos Nativos	•	Chontaduro
	•	Piña
	•	Piñuelo
	•	Plátano
	•	Togte
	•	Sapán
	•	Uva camayrona
	•	Chirimoya
•	Guanábana	

-
- Anona
 - Aguacate
 - Grosella
 - Quiqui
 - Frutilla
 - Mora
 - Capulí
 - Guaba
 - Ciruela Verde
 - Marañón
 - Ciruela Colorada
 - Cacao
 - Almendra
 - Quitense
 - Madroño
 - Mamay
 - Granadilla de Hueso Granadilla
- de Quijos Granadilla
- Badea
 - Tucso
 - Gulán
 - Papaya
 - Chamburo
 - Chihualcán
 - Tuna
 - Pitahaya
 - Soraca
 - Guayaba
 - Hualicón
 - Chaqui-lulu
 - Joyapa
 - Mortiño
 - Capote
 - Lucma
 - Caimito
 - Cauje
 - Mamey Colorado
 - Pechichi
 - Uvilla
 - Pepino
 - Naranjilla
 - Tzímalo
 - Juagua
 - Shanshi
-

4.2.7 Historia de Zuleta

La parroquia, posee una engalanadora historia, puesto que tiene sus inicios con los Jesuitas, quienes formaron parte en el asentamiento de las primeras tierras, posteriormente entregados a Gabriel Zuleta zona en la cual se establecieron dos Expresidentes importantes como lo fueron: Leónidas Plaza y Galo Plaza Lasso, finalmente entregado a la comunidad indígena.

Como lo informa La Hacienda Zuleta (2018) en su página principal la Comuna fue fundada el 11 de enero de 1943, siendo los primeros pobladores de la zona: Los Caranquis el año 1470 D.C, a su vez llegaron los Incas.

Tras una constante lucha y resistencia de los pueblos caranquis que fue aproximadamente una batalla de nueve años, los incas llegaron a este lugar y lograron asentarse por un tiempo de cuarenta años, es así como, empieza la conquista española donde los pastizales y propiedades de grandes extensiones fueron apropiados por los españoles quienes entregaron en manos de misioneros jesuitas. Pero en el año de 1767 las posiciones fueron vendidas a Carlos III que luego paso a manos del canónigo Gabriel Zuleta. (Ortega, 2019).

Por consiguiente, en el año 1898 los allegados a los reconocidos presidentes Leonidas Plaza y Galo Plaza Lasso adquirieron las tierras en Zuleta y se mudaron con un número de trabajadores a cuidar una granja. Aquí, la primera familia mestiza se acentuó en el año de 1917 que por facilidad prefirió acomodarse a lado de las orillas del río Tahuano ya que de dedicaban al obraje (Ortega, 2019).

Fue así como los habitantes fueron creciendo en Zuleta, un lugar que ahora es considerada una de las reservas ecológicas más importantes del país, y como lo manifiesta Frías en su artículo en Diario el Comercio (2016) “la comunidad de Zuleta es conocida como la localidad de los bordados bio diversificados en todo su territorio” (párr.1).

Figura 2

Habitantes de la comunidad Zuleta



4.2.8. Patrimonio alimentario de la Zona de Zuleta

La alimentación es muy diversa, la mezcla de culturas y etnias conforman la pieza principal conocimiento de técnicas alimentarias enraizados en nuestros antepasados, proveniente de un legado tradicional con mucha historia enriquecedora (Vernot, 2019). Antes de la conquista española, la comunidad cultivaba sus propias semillas que formaban parte de su dieta diaria, lamentablemente algunos de ellos fueron sustituidos por otros.

La dieta diaria de las comunidades indígenas se basaba fundamentalmente en el consumo de productos como: carnes, verduras, hortalizas, cereales, leguminosas, tubérculos. Sin embargo, entre los principales productos que actualmente se cultiva y cosechan están relacionadas con el amaranto, quinua, cebada, zapallo o sambo y melloco, sin embargo, para el desarrollo del trabajo de investigación, se ha tomado únicamente al amaranto, mismo que se describe a continuación.

4.2.9. Amaranto

De acuerdo con Curiel (2022) el amaranto se origina en los países andinos conformados por Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia y Argentina, al menos tres especies de amaranto son producidas y domesticadas en forma silvestre de las cuales surge el amaranto.

Figura 3

Planta de amaranto



El amaranto desde tiempos inmemoriales ha sido un alimento que formaba parte de la dieta andina, siendo reemplazado por el trigo y la cebada a la llegada de los españoles.

El amaranto ha sido un producto principal en la alimentación de las culturas precolombinas, siendo una de las plantas que otorga proteína y energía. En el pasado la planta se asociaba a procesos o rituales religiosos, ya que se consideraba un símbolo de inmortalidad y una ofrenda a los muertos. (Peralta, 2012, p. 43)

En la actualidad, el amaranto ha conseguido volver a estar presente en varias preparaciones gastronómicas, puesto que se ha comprobado su aporte nutricional a la salud humana.

4.2.10 Características del amaranto

Es un pseudocereal considerado como gran aportador de proteína, cultivo propio de la Provincia de Imbabura, la población indígena lo conoce como Ataco. Lamentablemente en la actualidad se ha dejado de producir y sobre todo de consumir. Ciertas familias lo usan para realizar aguas medicinales ya sea como receta ancestral. Las futuras generaciones olvidarán este majestuoso alimento.

Es una planta de color morado profundo, su flor es larga y puntiaguda, sus tallos son de color café oscuro, existen dos clases de amaranto: las de espiga de color blanca con hojas anchas y las de espiga y hojas de color morado, utilizado en la elaboración de la colada morada. El cultivo de amaranto se remonta hace 7.000 años, cultivado por los mayas, luego por los Aztecas e Incas, quienes lo llamaban *Kichwa* o pequeño gigante, consideraban que el amaranto junto con la quinua y el maíz como plantas sagradas, aportan proteínas, calcio y hierro, considerado un alimento completo (Peralta, 2012).

El amaranto también tiene mucha fibra, que mejora la digestión y acelera el metabolismo. Mejora la función intestinal en general, por lo que se recomienda a las personas con problemas digestivos. Las semillas de amaranto son también una muy buena fuente de calcio, magnesio y vitaminas del grupo B. Desde otro punto de vista, Licuy (2018) afirma que:

Por desgracia la mayoría de las sesenta especies de amaranto son malas hierbas con semillas y hojas no comestibles. La parte más utilizada son las semillas de color marrón claro, sólo un poco más grande que una semilla de amapola. Lo interesante y también muy importante para el ecosistema es el hecho de que el amaranto es capaz de absorber el doble de dióxido de carbono que otras plantas. Por lo tanto, el cultivo masivo podría resultar beneficioso para contrarrestar los efectos del efecto invernadero.

En la actualidad la presencia de malas hierbas repercute negativamente en el crecimiento de plantas, árboles frutales, entre otros. Asimismo el deficiente proceso de limpieza de la hierba mala, conlleva con un excesivo tiempo perdido, mano de obra innecesaria y una pérdida económica por la imposibilidad de cultivar nuevas semillas. Sin embargo la presencia de dichas plantas sustenta el ecosistema y benefician ampliamente al efecto invernadero, mismo que se busca locuazmente para mejor la producción trimestral del cultivo.

4.2.11 Componentes nutricionales del amaranto

Las semillas de amaranto tienen un aspecto poco llamativo, pero contienen una verdadera riqueza de vitaminas y aminoácidos. No contienen gluten, lo que es especialmente importante para las personas alérgicas a esta sustancia (Suquilanda, 2012). Es así que, entre los componentes nutricionales que tiene el amaranto están las siguientes:

Tabla 2

Componentes nutricionales del amaranto

COMPONENTES (%)	AMARANTO POR 100 g
Proteína (g)	14g.
Hidratos de carbono (g)	65g.
Grasas (g)	7g.
Fibra (g)	6,7g.
Hierro (mg)	7,6 mg.
Energía (kcal)	37 kcal.
Calcio (mg)	159 mg.
Fósforo (mg)	557 mg.
Potasio (mg)	508 mg.

Nota: La tabla muestra los componentes nutricionales de la planta de amaranto. Tomado de Escalante (2019).. *Amaranto: propiedades, beneficios y valor nutricional* Quito: Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190207/46103150182/amaranto-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

De acuerdo con la tabla expuesta, se evidencia que el amaranto contiene en mayores gramos a hidratos de carbono; en microgramos al fósforo con 557; y en calorías a la energía con 371. De esta forma se demuestra que este producto contiene grandes valores nutricionales.

4.2.12 Características nutricionales

Las comidas con amaranto se recomiendan a los niños, a los vegetarianos (por ser una excelente fuente de proteínas de fácil digestión), a los deportistas y a las personas durante la actividad: la riqueza de vitaminas y otros nutrientes beneficiosos apoyará y regenerará el

organismo después de la enfermedad (Ramírez & Williams, p. 32). Mientras que para Suquilanda (2012):

Los platos con amaranto se recomiendan para los diabéticos, el amaranto tiene un índice glucémico bajo y contiene azúcares complejos, que no elevan rápidamente los niveles de azúcar en sangre. Las semillas de amaranto también ayudan a perder peso, ya que los platos con ellas llenan y contienen pocas calorías. El amaranto también tiene mucha fibra, que mejora la digestión y acelera el metabolismo. También mejora la función intestinal en general, por lo que se recomienda a las personas con problemas digestivos. (p. 22)

Las semillas de amaranto son además una muy buena fuente de calcio, magnesio y vitaminas del grupo B. Se recomienda el consumo de alimentos con este grano a las personas estresadas, demasiado cansadas y con problemas de memoria y concentración. Por esta razón, el amaranto es una gran opción para los niños durante los años escolares.

Asimismo, las mujeres embarazadas deberían incluir en su dieta platos con amaranto, ya que contiene ácido fólico, que previene los problemas del embarazo y favorece el desarrollo normal del feto. Las semillas de amaranto también contienen sustancias (incluido el escualeno) con propiedades antioxidantes que ayudan a combatir los radicales libres y a ralentizar el proceso de envejecimiento del organismo (Licuy, 2018).

Finalmente, el magnesio y los ácidos grasos saludables que contiene el amaranto favorecen el funcionamiento del corazón, reducen la concentración de colesterol y triglicéridos en la sangre y hacen que la sangre fluya con fluidez por los vasos coronarios, lo que evita la formación de coágulos sanguíneos potencialmente mortales. “El amaranto es apto para las personas con intolerancia al gluten y la enfermedad celíaca. 100 gramos de este cereal cubren hasta el 30% con las necesidades diarias de hierro” (Peralta, 2012, p. 45).

4.2.13 Uso gastronómico del amaranto

De acuerdo con Matías et al. (2018):

Las semillas de amaranto tienen el tamaño de las de amapola, son de color amarillo o marrón claro y tienen un ligero sabor a nuez. Se cuecen en agua caliente ligeramente

salada. Una vez cocidas, pueden utilizarse como complemento de salsas, guisos y ensaladas o postres. Las semillas de amaranto pueden utilizarse como complemento de los yogures y los cereales del desayuno. Los vegetarianos pueden utilizarlas para hacer chuletas, sopas y otros platos. (p. 8)

A su vez, del amaranto puede obtenerse harina, en esta forma puede incluso darse a los niños pequeños como complemento de la sopa de leche. Es fácilmente digerible y no provoca alergias, ni pierde ninguna de sus valiosas propiedades.

Por otro lado, Quintana (2021) también asegura que

Se puede obtener aceite vegetal, generalmente por prensado en frío. Las propiedades del aceite de amaranto están determinadas principalmente por la presencia de escualeno, que es un compuesto activo muy valioso con fuertes propiedades antioxidantes e hipolipemiantes. Por lo tanto, se emplea en ensaladas, asimismo como suplente del arroz y la pasta, de igual forma al ser triturado se muele para obtener harina, la cual es un espesante en caldos, cremas y salsas, también para croquetas, albóndigas, entre otros platos. (p. 15)

Este aceite vegetal tiene diversos usos, tanto de forma comestible como también para curar diversas enfermedades de la piel. Es conocido mundialmente por la presencia en grandes cantidades de escualeno, propiedad que contiene antioxidantes que son beneficiosos para la salud, activan el gusto por su sabor salado y se utiliza en innumerables comidas típicas del Ecuador. Una receta habitual suele ser un combinado de arroz blanco, con aceite vegetal, verduras y pretina natural al gusto, puede ser carne, pollo o pescado.

4.2.14 Revalorización de los alimentos ancestrales

En el corazón de los Andes crece un tesoro para la alimentación de toda la humanidad, las culturas ancestrales mismas que están llenos de elementos inmateriales, de conocimientos y de una realidad cultural propia que ha pasado de generación en generación, lamentablemente se lo ha desvalorizado con el pasar de los tiempos.

El desconocimiento de la población ecuatoriana sobre los valores nutricionales que los alimentos ancestrales andinos aportan hace que no sean consumidos en los hogares. La

vida moderna afectó enormemente debido a que ahora se consumen productos categorizados como chatarra y la creación de grandes industrias alimenticias. Es importante rescatar los hábitos de la cultura andina, modificarlos para mejorar los hábitos alimenticios y aprovechar al máximo los beneficios que aportan (Camargo, 2022).

De esta manera, los nuevos estudios deben priorizarse a gran escala, poniendo de manifiesto el potencial social y económico asociado a la producción de los alimentos ancestrales. Siendo posible que haya que seguir investigando, en la cual se disponga de una sólida base científica para las comunidades del país, mismas que deben estar interesadas en desarrollar las oportunidades alimentarias y comerciales asociadas a este cultivo tradicional. En este sentido, Hernández et al. (2020) afirman que:

Los productos ancestrales no pueden comercializarse independientemente de su valor histórico y su patrimonio cultural. Dado que, la atención se centra en las cadenas de valor para mejorar y promover los productos de forma innovadora, señalando que existen disparidades en la situación de los productores, debido que algunos han podido mejorar su situación económica al unirse a cooperativas para promover sus productos. También subraya que, es necesario que se mejore las materias primas de los productos, como parte de los programas técnicos dedicados a mejorar los productos artesanales. (p. 22)

El trabajo de forma general para todas las personas constituye básicamente una fuente de ingresos y satisfacción de necesidades, así como fuente de desarrollo personal y por ende de crecimiento y desarrollo integral de la sociedad, todas las formas de trabajo siempre que cumplan con los requisitos básicos de remuneración justa y carácter lícito de los servicios prestados, en el caso de los artesanos conforme establece su régimen normativo especial.

4.2.15 Planificación de menús

La planificación del menú es el eje principal dentro del desarrollo culinario, en ellos se destacan habilidades únicas, componentes artísticos que caracterizan a quien lo realiza.

Para la elaboración de un menú, es importante conocer su definición que procede de la expresión francesa “Menú” que significa pequeña lista, por otro lado, la Real Academia

lo determina como el conjunto de platos que se ofertan en un restaurante (Díaz & León, 2014, p. 237).

Es importante y necesario que las personas responsables o encargadas de elaborar un menú tengan el conocimiento claro o la idea principal del enfoque que pretenden realizar, es decir qué tipo de menú se elabora, a qué tipo de personas o población está destinada, sector, costos, qué alimentos se encuentran disponibles en la zona, entre otros. Para ello se presenta el siguiente diagrama de flujo para la elaboración y planificación de un menú creativo.

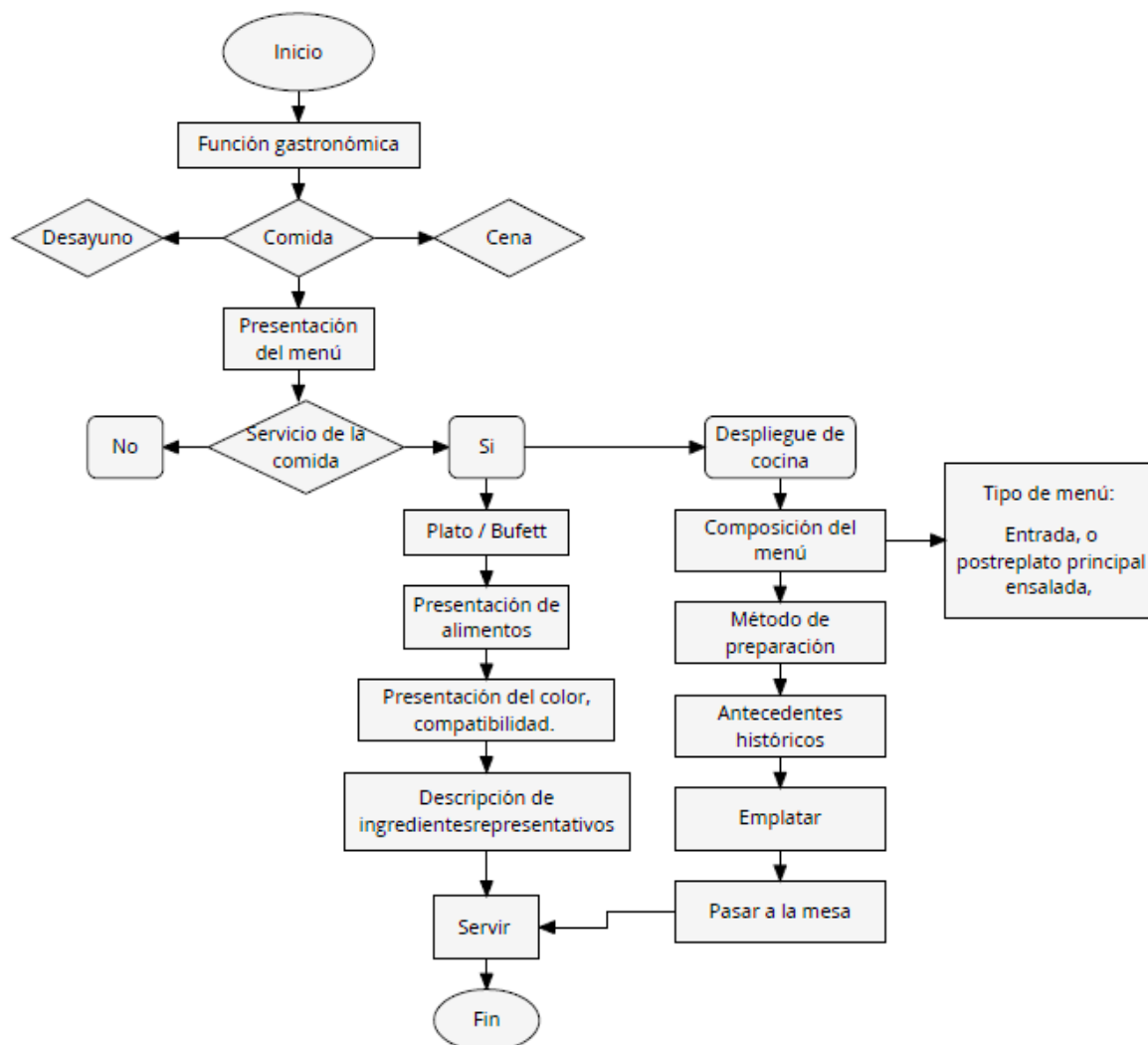
A su vez, la planificación del menú puede ayudar a descubrir que es más fácil comer sano, ahorrar dinero y preparar comidas nutritivas más rápidamente. Por ello, Dextre et al. (2022) plantean algunas sugerencias para ayudar a planificar mejor un menú:

- Colocar la lista de la compra en un lugar destacado.
- Pedir ideas y comparte el trabajo.
- Realizar una lista con ideas favoritas de comidas de temporada.
- Comprobar lo que ya tiene y lo que está en oferta.
- Empezar a planificar.
- Realizar una lista de tres comidas. (p. 5)

De esta manera, a continuación, se presenta un diagrama de flujo de la planificación de un menú creativo:

Figura 4

Diagrama de flujo de la planificación de un menú creativo



Nota. La figura muestra una representación de una planificación de menús creativo. Tomado de Ahmed (2001). *Menú creativo*. Quito: Recuperado de: https://www.researchgate.net/figure/Figura-5-Diagrama-de-Flujo-para-el-boton-menu_fig5_318240993

Por medio de este diagrama de planificación de menús, se puede organizar y facilitar el trabajo, siendo de suma importancia satisfacer las necesidades del consumidor o de la población que está destinado la planeación del menú. Destacando principalmente los 3 apartados que serán el pilar fundamental al momento de elaborarlo, estos son los siguientes:

- Presentación
- Economía

- Normas gastronómicas

4.2.16 Tipos de Menús

Al existir una gran variedad de menús en el mundo se debe seleccionar adecuadamente el tipo de menú que se desea emplear para responder a los objetivos planteados o a la población que se pretende alcanzar cuidando el presupuesto, disponibilidad de alimentos, implementando nuevas estrategias culinarias, técnicas que llamen su atención. Baquero (2019) menciona que “un menú correctamente combinado debe contener los nutrientes suficientes y en la proporción adecuada” (p. 79).

Un menú se lo puede denominar como una lista de ítems de comida o bebida que los comensales desean adquirir para degustarlo. También significa una lista de tales artículos que se sirven en un restaurante.

De esta forma, según Vitaliy (2021) hay 5 tipos fundamentales de menús que se utilizan en los restaurantes, y son los más utilizados, los cuales son:

A la carta.- En este tipo de menú, cada artículo se enumera y se valora por separado. Por su naturaleza, un menú a la carta suele ser más caro. Sin embargo, ofrece al cliente una mayor flexibilidad de opciones. En este caso, puede elegir qué artículos y con qué combinarlos cuando coma o cene. **Estáticos .-** El menú más amplio de un establecimiento que no suele cambiar en cuanto a sus alimentos y bebidas se denomina menú estático. En la tendencia actual de los menús, es el más popular. Normalmente, cuando se piensa en un menú habitual en el entorno actual suele ser un menú estático. **Del día.-** Este tipo de menú varía según lo que esté disponible para el día, o lo que el chef haya preparado. Cuando se dice "Sopa del día", significa que la sopa es la especialidad del día. Lo mismo ocurre con "carne del día", que significa que hoy lo que está disponible para servir es carne. **Cíclicos.-** Este tipo de menú se refiere a una lista de alimentos que se repiten como un ciclo a lo largo de un periodo determinado. Es bastante fácil de entender debido a su nombre. Por ejemplo, una cafetería puede servir un tipo específico de sándwich un lunes, y otro tipo el martes, una variante particular el miércoles, y así sucesivamente, hasta el final de la semana. Esto se repite continuamente cada semana, o se "cicla", como su nombre indica. **Fijos**

En este tipo de menú, se enumeran unos pocos artículos y se indican con un precio fijo. (pp. 80-81)

4.2.17. Recetario

Básicamente es un libro de cocina que posee recetas, donde a manera de guía se encuentra la preparación de platos, bajo un proceso con ciertas cantidades y medidas especificando los ingredientes, acompañado de las técnicas de preparación. Es así, como están ilustrados en un folio (Arguiñano, 2019).

De hecho, una receta es un conjunto de instrucciones utilizadas para preparar y elaborar un determinado alimento, plato o bebida. El propósito de una receta es tener un registro preciso de los ingredientes utilizados, las cantidades necesarias y la forma de combinarlos. De forma que, dentro de un esquema va el nombre de la receta, aquí indica lo que se va a preparar. A veces el autor incluye información personal en la receta. A su vez, una receta tiene tres componentes. Según Fidalgo (2019) afirma que:

El primero es la lista de ingredientes, y el segundo es la cantidad de los ingredientes y el tercero son las instrucciones de preparación. Por tanto, una receta bien redactada enumerará todos los ingredientes en el orden en que se añade las instrucciones de preparación. La mayoría de los recetarios bien escritos detallan el tamaño de la sartén, la temperatura de cocción y la cantidad de cada ingrediente que se debe utilizar. (p. 83)

Sin embargo, se puede encontrar algunas recetas bien escritas que utilizan abreviaturas o una matriz especializada con el costo, procedimiento, cantidades, tiempo e instrumento de preparación, fotografía, entre otros elementos que aportan a una estandarización, es decir, se establece todos los ingredientes, el método de producción y las cantidades utilizadas.

4.2.18 Ventajas de utilizar una receta estándar

En la actualidad se han desarrollado nuevas recetas, mismas que se han estandarizado a nivel mundial y presentan las siguientes ventajas:

- Proporciona alimentos consistentes de alta calidad que han sido probados y evaluados.
- Controla el tamaño de las porciones, importante para calcular el coste de un plato.
- Facilita la determinación del coste de la comida de un plato concreto.
- Simplifica la fijación de precios de un plato concreto.
- Reduce la posibilidad de error.
- El uso de recetas estandarizadas favorece la creatividad en la cocina.
- La cantidad de ingredientes necesarios para la elaboración puede calcularse fácilmente a partir de la información que figura en la receta en base a la información proporcionada en la receta. (Suárez, 2020, p. 30)

En la base a los puntos presentados anteriormente se puede determinar que, existen diversas ventajas sobre la utilización de recetas compuestas y recetas ambiguas, la diferencia principal radica en la velocidad de los procesos para efectuar o no una determina receta. Es congruente hablar de solución cuando las ventajas que ofrece una receta estándar están simplificando las acciones de las personas, reduciendo materia prima y mejorar el status económico de las pequeños y grande emprendedores.

4.2.19 Objetivos de la receta estándar

En relación a las ventajas establecidas anteriormente, se pueden asimilar los siguientes objetivos a seguir:

- Determinar la cantidad y la calidad del ingrediente que se va a utilizar.
- Obtener el rendimiento que se puede obtener de una receta.
- Determinar el coste por porción.
- Determinar el valor nutricional.
- Facilitar el control de las porciones.
- Ayuda a calcular el coste de los platos, fijar el precio de los menús.
- Ayuda a uniformar la calidad y el sabor.
- Requiere menos supervisión.
- Se requiere menos formación para un empleado recién nombrado.
- Establece el control del coste de los alimentos. (Suárez, 2020, p. 32)

A través de la presente investigación se busca mejorar la calidad de servicio en relación hacia la atención hacia los clientes, la calidad de los productos, los tiempos de espera entre cada preparación, el mejoramiento continuo de los procesos administrativos interpuestos por cada empresa. Es por ello que se deben cumplir estos objetivos a cabalidad con el fin de obtener el mejor producto posible, ofrecer a los posibles clientes un producto final acorde al precio que están pagando, y de esta manera dar veracidad y continuidad de progreso al establecimiento.

4.3 Marco legal

La legislación o bases legales son aquellos argumentos dentro del sistema de documentos jurídicos que respalda el estudio concerniente al diseño de un recetario a base de amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.

4.3.1 Constitución de la República del Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador, Registro Oficial N° 499, del 20 de octubre del 2008.

TÍTULO II: Capítulo Segundo, Derechos del Buen Vivir; Sección primera, Agua y alimentación, menciona:

Art. 13.- “Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, p. 13). El código también menciona en su Artículo 286 cuales son los requisitos específicos para ser considerado un maestro de taller. Los requisitos que señala este artículo son muy precisos y consisten básicamente en ser mayor de edad, tener el título correspondiente y estar inscrito en la Dirección Nacional de Empleo y Recursos Humanos. Los artículos 13, 14 y 15 de la misma norma mencionada, definen de manera clara al Artesano Autónomo, Operario y Contratista.

El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el

desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado. **Art. 32.**- “La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, (...)” (Constitución de la República del Ecuador, 2008, p. 17).

Este artículo menciona que cada persona tiene derecho a elegir su actividad económica, en la cual se sienta seguro percibiendo una retribución económica justa y suficiente que podrá ser empleada en saciar sus necesidades básicas (alimentación, vivienda, vestimenta, entre otros). Adicionalmente el Estado debe crear condiciones óptimas para que los trabajadores accedan a múltiples beneficios. Por ende, el Estado está obligado a proteger todas las formas de trabajo existentes e irse acoplando a las nuevas formas de trabajo que van surgiendo acorde las diferentes realidades.

4.3.2 Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025

El plan establece cinco ejes principales, 16 objetivos, 55 políticas internas y 130 metas direccionadas a crear oportunidades dentro del territorio ecuatoriano. Estos ejes son:

- Eje económico y generación de empleo.
- Eje social
- Eje de seguridad integral
- Eje de transición ecológica
- Eje institucional

Con cada uno de estos ejes, el estado asume el compromiso de velar por el progreso de los ecuatorianos, puesto que uno de los objetivos que plantea el plan es vivir pacíficamente y en libertad, donde se respete todos los derechos de los individuos (Secretaría Nacional de Planificación, 2021, p. 55).

4.3.3 Código Orgánico: Organización Territorial, Autonomía y Descentralización

El Código Orgánico de Organización Territorial Autonomía y Descentralizado [COOTAD], Registro Oficial Suplemento N° 303, del 19 de octubre del 2010. En su TÍTULO I: Principios generales. Capítulo I: Sección Segunda: Gobiernos de los Distritos Metropolitanos Autónomos Descentralizados asegura que:

Art 4.- Fines de los gobiernos autónomos descentralizados

g) “El desarrollo planificado participativamente para transformar la realidad y el impulso de la economía popular y solidaria con el propósito de erradicar la pobreza, distribuir equitativamente los recursos y la riqueza, y alcanzar el buen vivir” (COOTAD, 2019, Título I, Art. 4, p. 8). Este proyecto espera incentivar a los pequeños productores, a cultivar este pseudo cereal puesto que constituye una oportunidad de negocio.

A su vez, este mismo código en su TITULO V: Descentralización y sistema nacional de competencias. Capítulo IV: Del Ejercicio de las Competencias Constitucionales, expone que:

Art. 135.- A los gobiernos autónomos descentralizados parroquiales rurales les corresponde de manera concurrente la definición de estrategias participativas de apoyo a la producción; el fortalecimiento de las cadenas productivas con un enfoque de equidad; la generación y democratización de los servicios técnicos y financieros a la producción; la transferencia de tecnología, desarrollo del conocimiento y preservación de los saberes ancestrales orientados a la producción; la agregación de valor para lo cual se promoverá la investigación científica y tecnológica; la construcción de infraestructura de apoyo a la producción; el impulso de organizaciones económicas de los productores e impulso de emprendimientos económicos y empresas comunitarias; la generación de redes de comercialización; y, la participación ciudadana en el control de la ejecución y resultados de las estrategias productivas. (COOTAD, 2019, Título V, Art. 135, p. 58)

Estos dos artículos establecen las competencias que los GAD'S provinciales, cantonales y parroquiales están en la obligación de establecer acciones que vayan en

beneficio de las cadenas productivas a nivel territorial, mismas que tengan visión de equidad y apoyo a la producción de alimentos.

4.3.4 Ley Orgánica de Cultura

Art. 4.- De los principios. Responderá a los siguientes principios:

-Diversidad cultural. Se concibe como el ejercicio de todas las personas a construir y mantener su propia identidad cultural, a decidir sobre su pertenencia a una o varias comunidades culturales y a expresar dichas elecciones; a difundir sus propias expresiones culturales y tener acceso a expresiones culturales diversas. “-Integralidad y complementariedad del sector cultural. Implica la interrelación con educación, comunicación, ambiente, salud, inclusión social, ciencia, tecnología, turismo, agricultura, economía y producción, entre otros ámbitos y sistemas” (Ley Orgánica de Cultura, 2016, Título I, Art. 4, p. 3).

En este artículo se puede mostrar que en nuestra diversidad cultural se debe mantener su propia identidad cultural, como en los sectores que mantienen su identidad típica como lo es en la gastronomía y así también manteniendo su interrelación con la educación, turismo, agricultura y entre otros.

Art. 5.- Derechos culturales. Son derechos culturales, los siguientes:

b) Protección de los saberes ancestrales y diálogo intercultural. Las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades tienen derecho a la protección de sus saberes ancestrales, al reconocimiento de sus cosmovisiones como formas de percepción del mundo y las ideas; así como, a la salvaguarda de su patrimonio material e inmaterial y a la diversidad de formas de organización social y modos de vida vinculados a sus territorios. (Ley Orgánica de Cultura, 2016, Título II, Art. 5, p. 4)

En este artículo nos habla que toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que lo muestren

4.3.5 Ley orgánica de agro biodiversidad, semillas y fomento de agricultura

TÍTULO PRELIMINAR: Objeto ámbito y fines.

Art. 1.- La Ley tiene por objeto proteger, revitalizar, multiplicar y dinamizar la agro biodiversidad en lo relativo a los recursos fito genéticos para la alimentación y la agricultura; asegurar la producción, acceso libre y permanente a semillas de calidad y variedad, mediante el fomento e investigación científica y la regulación de modelos de agricultura sustentable; respetando las diversas identidades, saberes y tradiciones a fin de garantizar la autosuficiencia de alimentos sanos, diversos, nutritivos y culturalmente apropiados para alcanzar la soberanía alimentaria. (Ley orgánica de agrobiodiversidad, semillas y fomento de agricultura, 2017, art. 1, p. 2)

En este artículo de la ley orgánica de agro biodiversidad muestra que el uso, la producción, conservación e intercambio libre de la semillas se los puede realizar con el fin de lograr obtener beneficios para la productividad de las mismas logrando así una producción y comercialización, con la certificación de cada uno de los productores mediante el fomento de la agricultura.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

Para el desarrollo del trabajo de investigación, se ha establecido un proceso metodológico mismo que se basa en un enfoque, tipo, método, instrumentos de recolección de información, procesamiento de información, etc., este proceso ha sido fundamental para conocer los resultados y sobre todo expectativas de los participantes del estudio, para lo cual, se lo describe a continuación:

5.1 Diseño de investigación

El trabajo final, tuvo un enfoque de investigación cualitativo y cuantitativo, lo cual, se utilizaron para la investigación de mercados, que en este caso fue la percepción de la población de Zuleta ante los menús a base de amaranto. Por ello, aportaron con datos importantes como medida independiente.

A su vez, mediante el enfoque cualitativo se ha sustentado toda la investigación, mediante bibliografía acorde al tema propuesto. Y el enfoque cuantitativo ha permitido investigar los valores nutricionales del amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta.

5.2 Método

El método utilizado fue el inductivo mismo que ha permitido iniciar con una observación propia de la problemática y consigo las soluciones. En otras palabras, se ha iniciado de una forma particular para lograr resultados globales, que fue el diseño de un recetario con 13 preparaciones a base de amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta.

Este recetario, ha partido desde las necesidades y sobre todo los problemas identificados con anterioridad, lo que ha dado solución a la pregunta de investigación.

5.3 Nivel de investigación

El trabajo fue de nivel o alcance descriptivo, mismo que, a comparación de otros niveles de investigación, no se realiza un estudio sin modificar ni manipular las variables, por lo cual, este nivel proporciona un análisis a forma de resumen narrativo. Siendo posible

realizar predicciones futuras, sobre la revalorizar el amaranto producido en la comunidad de Zuleta en un tiempo futuro.

5.4. Diseño metodológico

Tras haber identificado el enfoque, método, nivel y tipo de investigación, a continuación, se presenta la matriz de resumen del diseño metodológico de la investigación:

Tabla 3

Diseño metodológico

Tema de investigación	Objetivos específicos	Sujetos de estudio	Método	Técnica	Instrumento	Resultado
Diseño de un recetario a base de amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura	Identificar los usos gastronómicos del amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta.	Amaranto	Inductivo	Documental	Fuentes secundarias	Estado del arte Bases teóricas
	Investigar los valores nutricionales del amaranto producido en la comunidad de Zuleta.	Valores nutricionales Amaranto	Inductivo	Encuestas Entrevistas Observación	Cuestionario Guion de entrevista Fichas de observación	Valores nutricionales Recetas
	Diseñar un recetario con 12 preparaciones a base de amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta.	Recetario Amaranto	Inductivo	Documental Encuestas Entrevistas Observación	Libros Investigaciones Recetarios Cuestionario Guion de entrevista Fichas de observación	Recetario

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

5.5 Población y muestra

La población que fue partícipe en el trabajo fue la población de la comunidad de Zuleta, que de acuerdo con la proyección del INEC (2020) son de 1057 habitantes. De esta manera, se procedió a establecer criterios de inclusión, que estuvo conformado por

hombres y mujeres mayores de 18 años que residan en la comunidad de Zuleta y que cosechen la planta de amaranto.

Por lo cual, se ha recurrió al cálculo de la muestra, que da como resultado el número de la muestra al cual se le aplicó la técnica de investigación:

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

Para el cálculo de la muestra para población finita se considerará lo siguiente:

N: Tamaño de la Muestra **(1057)**

Z: Nivel de Confianza del estudio **1,96 (95%)**

s: Probabilidad de Fracaso **0,5**

e: Margen de Error Muestral **0,05 (5%)**

n: Tamaño de la muestra para la investigación **¿?**

Al momento de remplazar la información queda de la siguiente manera:

$$n = \frac{1057 * (1,96)^2 * (0,5)^2}{(0,05)^2 * (1057 - 1) + (1,96)^2 * (0,5)^2}$$
$$n = \frac{1015,1428}{3,6004}$$
$$n = 281$$

Por otro lado, para la aplicación de entrevistas, se ha tomado en consideración a cuatro chefs representativos de la zona de estudio, mismos que han aportado con sus conocimientos técnicos y gastronómicos acerca del cultivo, cosecha y post cosecha del amaranto.

5.6. Técnicas e Instrumentos de investigación

Para a recolección de información, se hizo uso de la encuesta estructurada, misma que consta de 12 preguntas bajo la escala de Likert, esta técnica ha permitido los usos gastronómicos del amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta, así como los valores nutricionales del amaranto andino producido.

Tras dichos resultados e información otorgada mediante el instrumento - cuestionario, se ha procedido al diseño de las 12 preparaciones que han sido integradas en el recetario.

En cuanto a las entrevistas se escogió a cuatro profesionales de la gastronomía, quienes respondieron 11 preguntas abiertas; esto se realizó en el mes agosto 2022. El resto de datos in situ se los recogió en fichas de observación mientras que los instrumentos utilizados se mencionan a continuación.

- Cuestionario
- Guion de entrevista
- Fichas de observación
- Laptop
- Cámara fotográfica

5.7 Procedimiento

Para la tabulación y análisis de resultados, se usó el programa estadístico SPSS, siendo una herramienta donde se proporciona resultados de manera inmediata para su posterior análisis, de acuerdo con la información insertada. Para ello, se ha realizado un análisis e interpretación de cada una de las preguntas formuladas a los habitantes de la comunidad de Zuleta acerca del diseño de un recetario a base de amaranto.

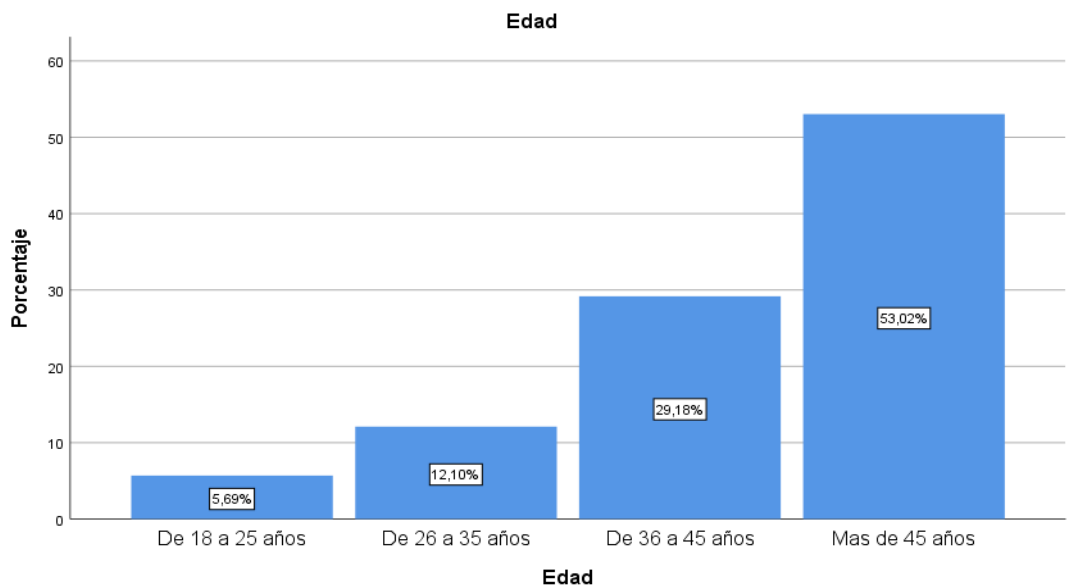
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN - PROPUESTA

De acuerdo con la aplicación de encuestas a los habitantes de la comunidad de Zuleta, se han obtenido los siguientes datos cuantitativos:

Figura

5

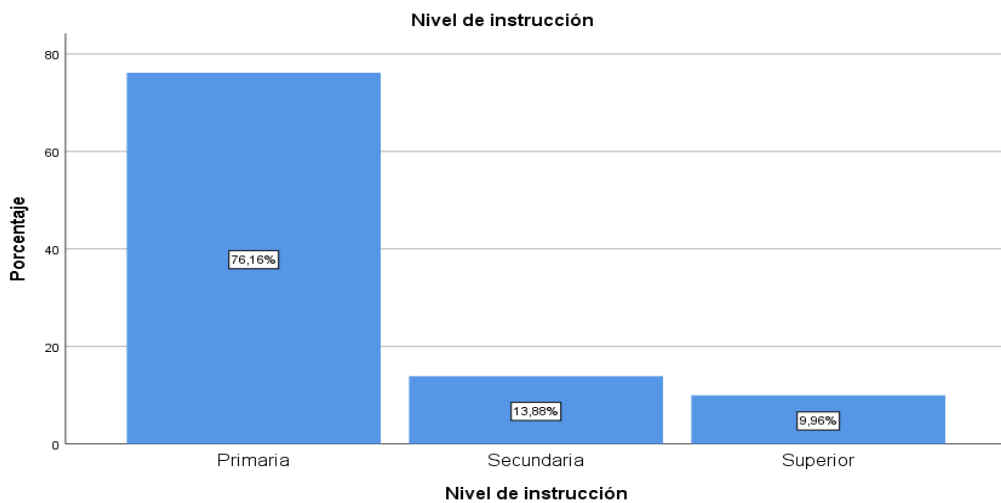
Pregunta 1



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 6

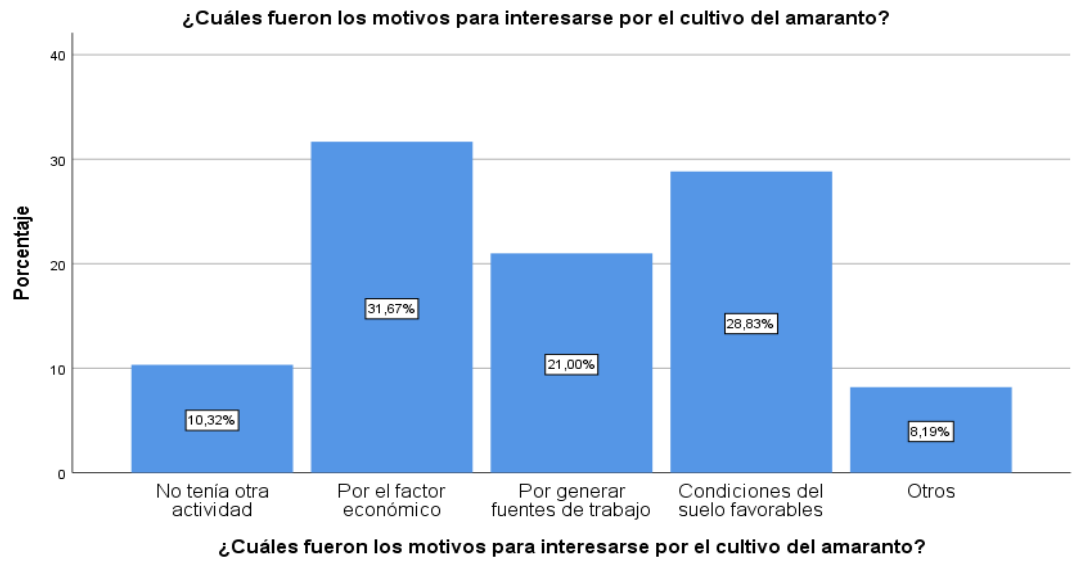
Pregunta 2



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 7

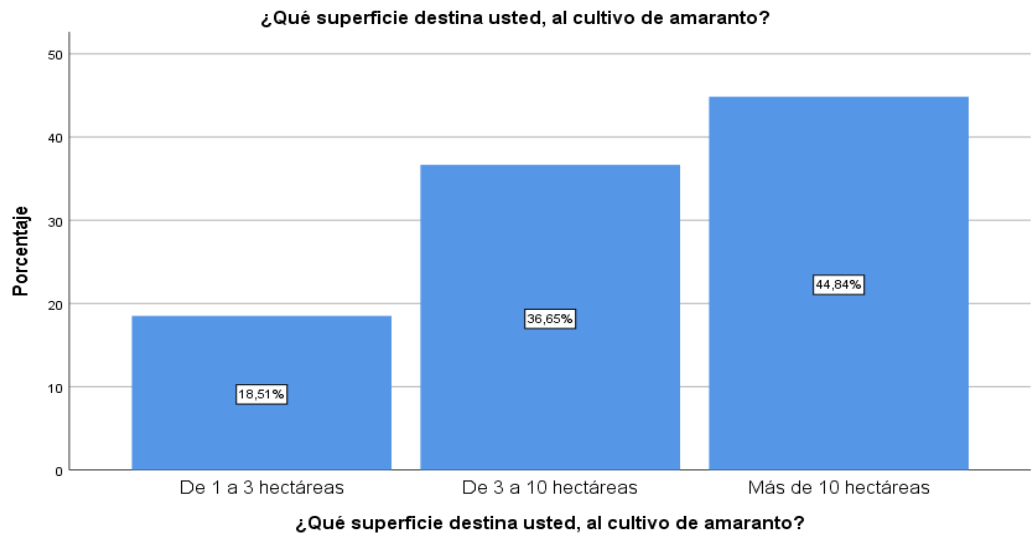
Pregunta 3



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 8

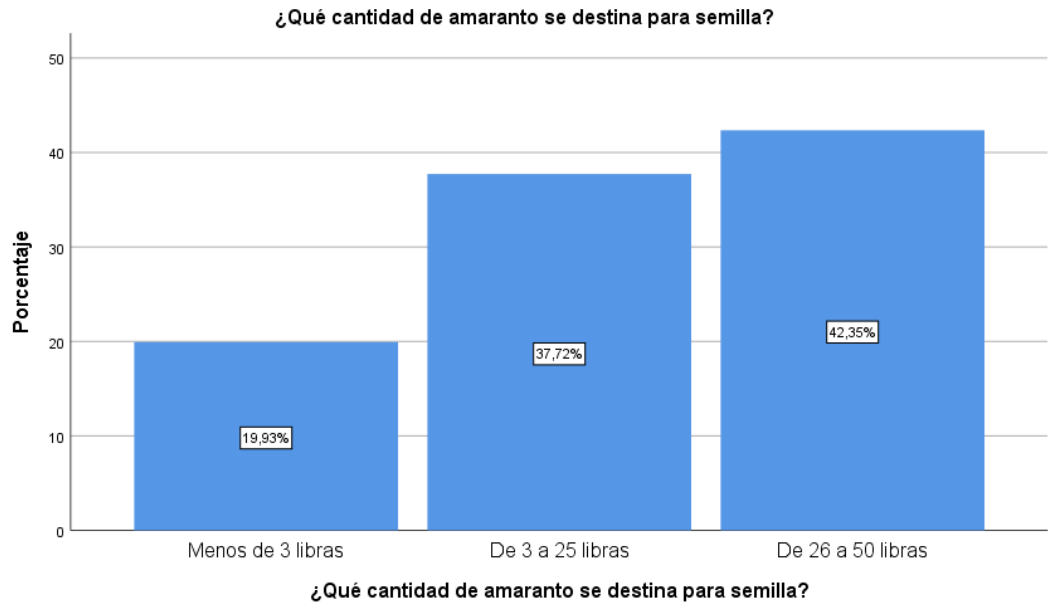
Pregunta 4



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 9

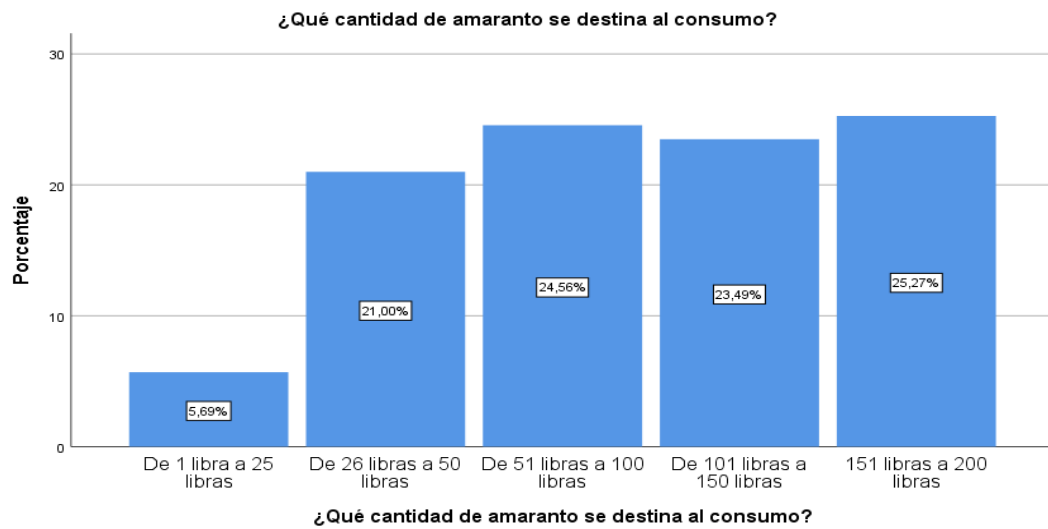
Pregunta 5



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

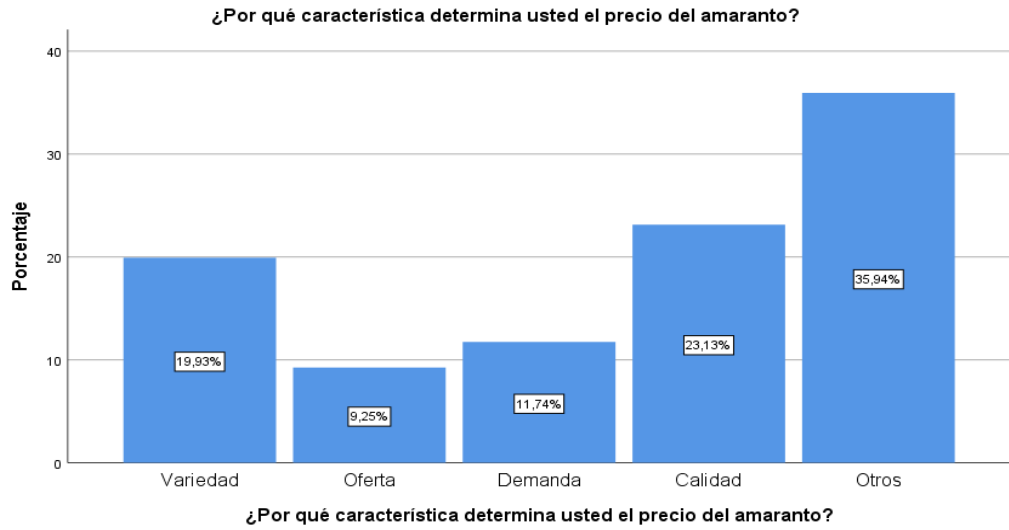
Figura 10

Pregunta 6



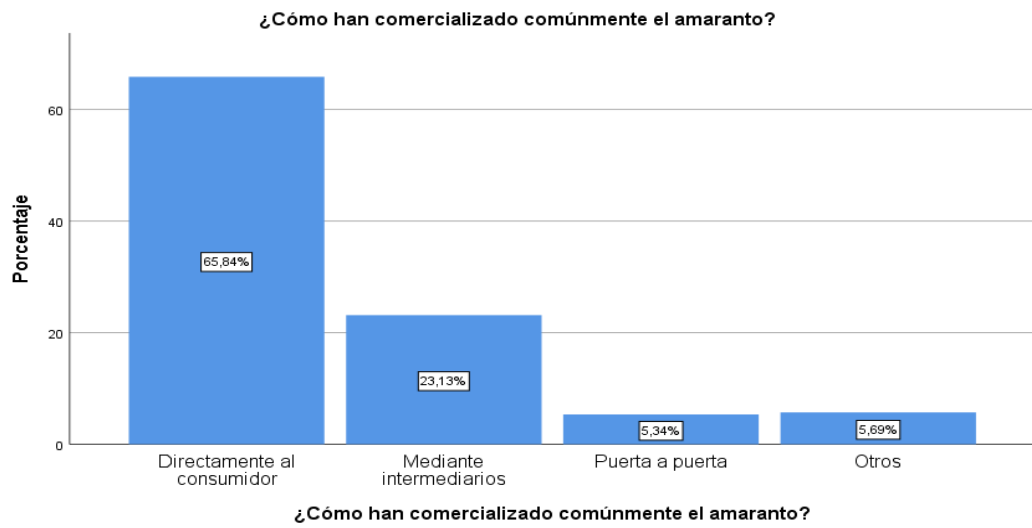
Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 11
Pregunta 7



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

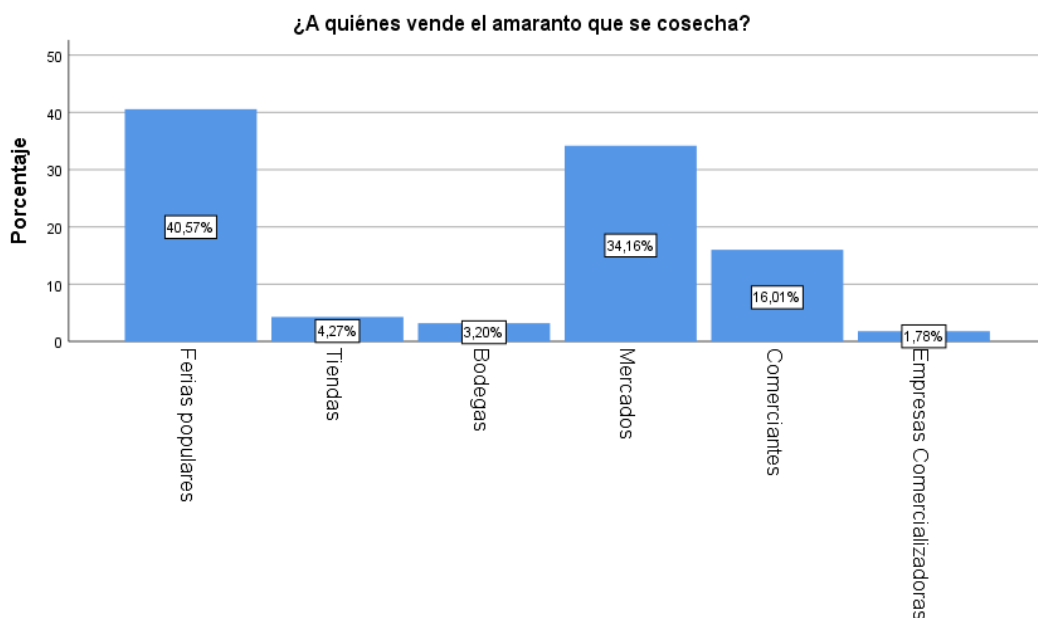
Figura 12
Pregunta 8



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 13

Pregunta 9



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 14

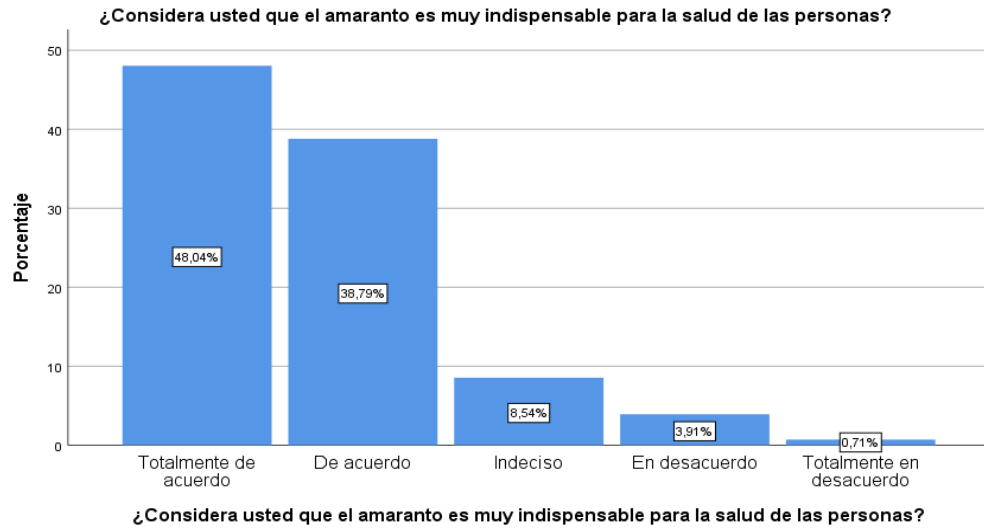
Pregunta 10



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 15

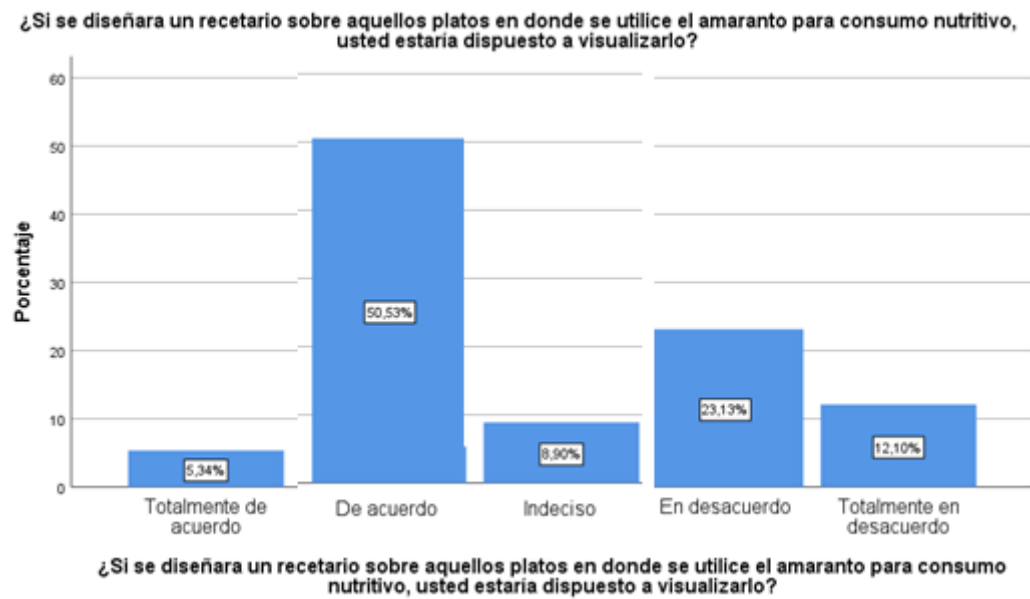
Pregunta 11



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Figura 16

Pregunta 12



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

6.1. Análisis y conclusión general de las encuestas

De acuerdo a la información obtenida se identificó que la mayor parte de las personas que se dedican a la siembra, cosecha y comercialización del amaranto, son quienes desde muy temprana edad trabajan y llevan un ingreso económico a sus hogares, dejando de lado la posibilidad de continuar con sus estudios, por lo que el nivel de instrucción en su mayoría es la primaria y su rango de edad a la actualidad es de 45 años en adelante, es decir que se han dedicado a negocios relacionados al amaranto durante toda su vida de manera permanente.

La ausencia de recursos económicos los ha llevado a mirar a la agricultura como fuente principal de ingresos para sus hogares y en su mayoría ya no solo son trabajadores, más bien, se han convertido en productores al por mayor de esta planta, con el fin de obtener un rendimiento económico. Mientras los agricultores se dispongan de un sector o nicho de mercado para la oferta del amaranto, aprovechan y siembran para venderlo sea en semilla o para el consumo mayorista.

Los análisis muestran que las personas que destinan el amaranto para el consumo mayorista reconocen que en tiempos de lluvia como en el verano, la cosecha se vuelve muy fructífera, soporta escasez e irregularidad de lluvia tanto que necesita de humedad solamente en el momento de siembra. La siembra mínima es de 26 libras de amaranto se logra una aproximado de 151 libras de cosecha lo que representa 5.8 veces más que la siembra.

En cuanto al precio del amaranto, las características para determinar el valor vienen dadas por factores diferentes como la oferta, demanda, calidad y tiempo de cosecha, sin embargo, una de las características primordiales siempre será la calidad, debido a que el fruto debe estar seco y apto para el consumo. Tras la cosecha del amaranto, el siguiente paso es la venta por lo cual las personas deciden comercializar el amaranto en los mercados de Zuleta o comunidades aledañas, incluso en los mercados de la ciudad de Ibarra, como todos estos lugares tienen diferentes días de feria, netamente en Zuleta se lo vende los sábados y domingo a partir de las 08h00 de la mañana.

Hoy en día las personas desconocen acerca de algún programa o proyectos que puedan incentivar al cultivo o comercialización del amaranto. Puesto que, lamentablemente

no hay direccionamiento comunitario, cantonal o provincial que estén enfocados a los productos ancestrales, en definitiva, aseguran que, les gustaría ser parte de las recetas a base de este producto.





En relación de los beneficios del amaranto para la salud este producto contribuye al cuidado del organismo gracias a su composición nutricional aporta vitaminas, hierro, calcio y fibra beneficiando la salud de quien lo consume.

Tras haber identificado las particularidades del amaranto las personas están de acuerdo en que se genere una fuente informativa sobre el valor nutricional y sobre todo dar a conocer recetas que se elaboran a base de amaranto, para esto se solicita de materiales o de un capacitador que les ayude a entender sobre la preparación de los platos con este producto para su beneficio el cual es cosechado en la comunidad de Zuleta.

6.2 Análisis de las entrevistas

Para tener conocimiento de las personas participantes de la investigación, se presenta una tabla que suministra los datos personales de los cuatro chefs entrevistados:

Tabla 4*Datos personales de los entrevistados*

Código	Nombre	Cargo	Institución	Foto
E1	Carolina Guadalupe	Chef docente	Universidad de las Américas - UDLA	
E2	Guido Santamaría	Magister, chef y asesor. Director de función Gourmet Ecuador	Función Gourmet Ecuador	
E3	Luis Alberto Bonilla	Chef internacional	B&P Banquetes y eventos de Catering	
E4	José Cartagena	Chef hotelero	Propietario Samay Loma	

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

A partir de esta tabla, se presenta las respuestas otorgadas por cada uno de ellos, acerca de la revalorización del amaranto producido en la comunidad de Zuleta, en la gastronomía ecuatoriana, con la finalidad de generar preparaciones que pongan en valor su importancia cultural y nutricional.

Es así que, se muestran los resultados obtenidos:

Tabla 5

Entrevista - E1

N°	Preguntas	Respuestas
1	¿Cuántos años de experiencia tiene sobre preparaciones con amaranto?	Dentro de la profesión gastronómica llevo cuatro años, sin embargo, usando el amaranto para mis preparaciones son dos años.
2	¿En qué tipo de presentaciones conoce usted al amaranto?	Conozco en todas las presentaciones como harina, semilla, hojas y aceite, puesto que mi profesión conlleva al uso de todos ellos.
3	¿Qué partes de la planta de amaranto considera usted que son aprovechables para la gastronomía?	Dentro de la gastronomía, considero que en todas las partes de la planta son importantes al momento de elaborar una receta, pero muchas de las veces se usan con frecuencia las semillas y las hojas que son comestibles.
4	¿Qué sabor tiene el amaranto?	Si se busca una alternativa saludable al arroz, la pasta, el cuscús o incluso la avena, es recomendable consumir el amaranto, porque contiene un sabor ligeramente a nuez. Estas diminutas semillas de color dorado pálido están llenas de varios nutrientes que todos necesitamos.
5	¿Cuál sería su opinión de que el amaranto tendría un importante valor proteico?	Es una excelente fuente de calcio, mejor que cualquier otro cereal, así como una buena dosis de magnesio. También el amaranto es una excelente fuente de aminoácidos, lo que resulta muy útil para aumentar la ingesta de proteínas vegetales, aportando mucho con otros nutrientes valiosos.
6	¿Qué opina usted de que el amaranto se puede asimilar a la quinua?	La quinua y el amaranto tienen una composición mucho más equilibrada que los cereales normales y, sobre todo, una mayor cantidad y calidad de proteínas. Los dos granos tienen una composición similar, por lo que en la gastronomía se los asimila.
7	¿Qué alimentos de cocina fría ha preparado con el amaranto?	Dentro de la cocina fría he podido utilizar el amaranto en ensaladas, un ejemplo sería la ensalada de papas con amaranto, también lo he usado para elaborar una papilla a base de amaranto.
8	¿En qué preparaciones de cocina caliente ha usado el amaranto?	En la cocina caliente hay más variedad, he usado el amaranto para elaborar platos como albóndigas vegetarianas, arroz integral con amaranto,

		croquetas de atún y amaranto, pan integral de amaranto, entre otros.
9	¿En qué postres ecuatorianos ha usado el amaranto?	En lo que son postres ecuatorianos he usado el amaranto para elaborar la chicha de jora y amaranto, así como también en frutillas almibaradas con amaranto.
10	¿Qué recetas ecuatorianas a base de amaranto ha probado?	He probado algunos platos como la sopa de amaranto y pollo, y camarones apanados con amaranto.
11	¿Qué tipo de platillos a base de amaranto recomienda realizar según las recetas propuestas?	Torta de Amaranto Hamburguesa de Amaranto con lentejas

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Tabla 6

Entrevista – E2

N°	Preguntas	Respuestas
1	¿Cuántos años de experiencia tienes sobre preparaciones con amaranto?	Utilizando el amaranto dentro de la gastronomía llevo 3 años. Y profesionalmente llevo 6 años.
2	¿En qué tipo de presentaciones conoce usted al amaranto?	Al amaranto la conozco en la mayoría de las presentaciones, o por lo menos las que se comercializan, siendo el grano, planta como tal, hojas, inclusive en aceite, que son muy buenos para la gastronomía ecuatoriana.
3	¿Qué partes de la planta de amaranto considera usted que son aprovechables para la gastronomía?	Al conocer al amaranto por tres años, considero que todas sus partes son importantes, pero hay que saberlas manejar, y sobre todo conocer su valor nutricional como en el caso de la semilla y las hojas.
4	¿Qué sabor tiene el amaranto?	El amaranto contiene semillas muy pequeñas de un color café claro, por lo cual, tienen un sabor similar a la nuez o almendra.
5	¿Cuál sería su opinión de que el amaranto tendría un importante valor proteico?	El amaranto tiene un excelente valor biológico en lo que respecta al campo de las proteínas, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales para el organismo, también es rico en minerales y oligoelementos.
6	¿Qué opina usted de que el amaranto se puede asimilar a la quinua?	El amaranto y la quinua son alimentos que pertenecen a los cereales ricos en proteínas y otros nutrientes, tienen un sabor muy parecido y ambos pueden cocinarse y servirse como el arroz.

7	¿Qué alimentos de cocina fría ha preparado con el amaranto?	Lo he usado en ensaladas acompañadas con verduras, ensalada fin de otoño con amaranto, ensalada de amaranto y cilantro, entre otras.
8	¿En qué preparaciones de cocina caliente ha usado el amaranto?	He preparado platos como dedos de pollo cubierto con amaranto, tortillas rellenas con espinaca y amaranto, pescado empanizado con amaranto, entre otros más.
9	¿En qué postres ecuatorianos ha usado el amaranto?	No he preparado postres ecuatorianos con amaranto, solo lo he usado en postres como la compota de manzana con amaranto, galletas con amaranto, pai de amaranto con frutas y panquecitos de amaranto.
10	¿Qué recetas ecuatorianas a base de amaranto ha probado?	Solo he probado en el bolón de portobellos y amaranto negro relleno de camarón.
11	¿Qué tipo de platillos a base de amaranto recomienda realizar según las recetas propuestas?	-Galletas de amaranto -Deditos de queso con amaranto

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Tabla 7

Entrevista – E3

Nº	Preguntas	Respuestas
1	¿Cuántos años de experiencia tiene sobre preparaciones con amaranto?	Llevo usando al amaranto aproximadamente dos años y medio, por lo que últimamente los productos ancestrales están siendo reconocidos en gastronomía.
2	¿En qué tipo de presentaciones conoce usted al amaranto?	Conozco en presentaciones como la semilla, planta, hojas, aceite, entre otras, mismos que son usado en el proceso de preparación.
3	¿Qué partes de la planta de amaranto considera usted que son aprovechables para la gastronomía?	A mi parecer todas las partes del amaranto son importantes para la gastronomía, y si se conoce sus propiedades se los aprovecha para una preparación.
4	¿Qué sabor tiene el amaranto?	El amaranto al ser una semilla saludable, proporciona un sabor muy agradable y tiene similitud a la nuez.
5	¿Cuál sería su opinión de que el amaranto tendría un importante valor proteico?	El amaranto se considera el mejor alimento vegetal para el ser humano por sus sorprendentes propiedades, como su alto contenido en hierro y proteínas, que contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales y que es una fuente de fibra.
6	¿Qué opina usted de que el amaranto se puede asimilar a la quinua?	Tienen una similitud muy parecida, el amaranto y la quinua son mucho mejores que otros cereales comunes como el trigo o el arroz, pero difieren en el tipo de nutrientes que aportan.
7	¿Qué alimentos de cocina fría ha preparado con el amaranto?	El amaranto dentro de la cocina fría solo lo he usado en ensaladas como la de amaranto y trigo, sarraceno

		con verduras y queso feta, ensalada de amaranto con pollo, entre otras más.
8	¿En qué preparaciones de cocina caliente ha usado el amaranto?	En cocina caliente he podido preparar chile relleno de frijol y amaranto, Nuggets de pollo con amaranto, atún con costra de amaranto y otros.
9	¿En qué postres ecuatorianos ha usado el amaranto?	En postres ecuatorianos no lo uso, en otros postres si como Smoothie de amaranto y fresas, también amaranto con Frutillas y Nueces.
10	¿Qué recetas ecuatorianas a base de amaranto ha probado?	Solo he probado un plato denominado sango de amaranto con camarones.
11	¿Qué tipo de platillos a base de amaranto recomienda realizar según las recetas propuestas?	-Encocado de Camarón con leche de Amaranto. -Pan de Amaranto -Quimbolitos de Amaranto

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Tabla 8

Entrevista – E4

N°	Preguntas	Respuestas
1	¿Cuántos años de experiencia tiene sobre preparaciones con amaranto?	Dentro de la profesión gastronómica llevo cinco años, y usando el amaranto para mis preparaciones son tres años.
2	¿En qué tipo de presentaciones conoce usted al amaranto?	Estoy al tanto de todas las presentaciones, puesto que los años de uso han hecho que use la harina, semilla, hojas y aceite en cada uno de los platos.
3	¿Qué partes de la planta de amaranto considera usted que son aprovechables para la gastronomía?	Considero que todas las partes de la planta son aprovechables, sin embargo, hay que conocer su función, así como su olor, sabor y textura para usarlos en la cocina.
4	¿Qué sabor tiene el amaranto?	Específicamente la semilla de amaranto tiene un sabor direccionado al Ajonjolí, quinua y nuez, es decir tiene un sabor dulce para diversas preparaciones.
5	¿Cuál sería su opinión de que el amaranto tendría un importante valor proteico?	Gracias a su alto contenido en fibra, se recomienda su uso en la gastronomía especialmente la ecuatoriana. Además, contiene el doble de calcio que la leche, es rica en magnesio y es fuente de vitaminas y minerales.
6	¿Qué opina usted de que el amaranto se puede asimilar a la quinua?	Ambas semillas tienen excelentes propiedades nutricionales, son increíblemente ricos en proteínas y contienen casi todos los aminoácidos que el cuerpo necesita, por lo que actualmente suelen ser muy comunes en la gastronomía.
7	¿Qué alimentos de cocina fría ha preparado con el amaranto?	

	En el ámbito de cocina fría solo uso el amaranto en ensaladas, he preparado ensalada de amaranto con apio, un tabule “primavera” de amaranto y también en ensalada de frutas con chía.
8 ¿En qué preparaciones de cocina caliente ha usado el amaranto?	En la cocina caliente he tenido la oportunidad de preparar muslos de pollo horneados con amaranto, trucha al horno con amaranto y tomillo, robalo con costra de amaranto y pistache y otros platos más.
9 ¿En qué postres ecuatorianos ha usado el amaranto?	No he tenido la oportunidad de usar el amaranto en postres ecuatorianos, pero si los he usado en postres como barritas de amaranto con crema de rompope y galletas de amaranto.
10 ¿Qué recetas ecuatorianas a base de amaranto ha probado?	Con los años de experiencia he tenido la oportunidad de probar diversos platos tradicionales, entre ellas sopa de amaranto y pollo, camarones apanados con amaranto, amaranto negro relleno de camarón, entre otros.
11 ¿Qué tipo de platillos a base de amaranto recomienda realizar según las recetas propuestas ?	-Pasta de fresa con toffe de chocolate y explosión de amaranto -Galletas de Amaranto. -Jugo de Amaranto

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

6.3 Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos se puede aseverar que el amaranto en la provincia de Imbabura es un pseudocereal considerado como gran aportador de proteína, por lo que, en su mayoría las personas que se dedican al giro de negocio relacionado esta planta, son adultos y adultos mayores quienes tienen una instrucción primaria.

Estos datos se relacionan con lo expuesto por Gutiérrez et al. (2020) Quienes ostentan que, los pequeños granos del amaranto superan a la mayoría de los cereales en términos de contenido nutricional, por lo que, el amaranto es rico en calcio, hierro y magnesio, y también contiene valiosos ácidos grasos, mucha fibra y proteínas. La proteína vegetal contenida en el amaranto es también particularmente fácil de digerir y utilizar.

En tal virtud, el principal motivo para el cultivo del amaranto en esta provincia es la ausencia de recursos económicas, razón por lo cual, los ha llevado a tener una limitada calidad de vida, ocasionando mirar a la agricultura como fuente de ingresos. En tal virtud,

esta actividad ha ido surgiendo con el pasar del tiempo, y en su mayoría ya no solo son trabajadores sino se han convertido en productores al por mayor, por eso, su cantidad de siembra es más de 10 hectáreas.

En efecto, para Corona y Jaramillo (2018) consideran que el cultivo del amaranto trae consigo ingresos económicos para las familias, puesto que, a través de su siembra, cultivo, cosecha y venta, se genera trabajo y sobre todo ganancias para una nueva ronda de proceso agrícola.

Por ello, el amaranto junto con la quinua y el maíz en su tiempo fueron plantas sagradas, aportando proteínas, calcio y hierro, considerado un alimento completo (Peralta, 2012). Asimismo, en el caso de la cantidad destinada para la semilla, mientras se disponga de un sector o nicho de mercado para la oferta, se siembra la cantidad del terreno y eso es entre un aproximado de 26 a 50 libras de semilla. Y cuando la producción es muy buena en verano y con una siembra mínima de 26 libras de amaranto, se logra una aproximado de 151 libras de cosecha lo que representa 5.8 veces más que la siembra.

De esta forma, con relación a los resultados expuestos por Cruz et al. (2018) Acerca del clima y suelo para el cultivo de la semilla, aluden que, el amaranto es amante del calor y prefiere crecer en lugares soleados, es poco exigente en su cultivo y muy tolerante a la sequía. Se adapta bien a las zonas templadas y secas en verano, como la llanura del Alto. El compost y el suelo arcilloso-húmico tienen un efecto favorable. Y al igual que los cereales, el amaranto puede cultivarse en rotación de cultivos; por lo que, no hay peligro de que la siguiente cosecha crezca.

Por otro lado, en relación al precio del amaranto cultivado en la provincia de Imbabura, depende de la calidad, debido a que el fruto debe estar seco y otro factor es que debe estar apto para el consumo humano, estas dos características son importantes para determinar el precio. Con respecto a la comercialización, el amaranto, es ofertado directamente al consumidor, debido a que, en su mayoría las personas de la comunidad de Zuleta lo venden como materia prima y no como producto elaborado, es decir, un producto que puede ser destinado para otro tipo de actividad como es la gastronomía.

De esta manera, las semillas de amaranto son versátiles en la cocina integral y pueden prepararse como grano entero o convertirse en harina. La planta también se utiliza como verdura de hoja en algunos países (Martínez, 2019). Las hojas jóvenes y los brotes se pueden preparar como las espinacas. Las semillas secas tostadas como el maíz inflado constituyen un sabroso tentempié o pueden enriquecer el muesli, las sopas y los postres. Cocinadas en forma de gachas, también pueden comerse como guarnición. Los tintes rojos se utilizaban antiguamente para colorear (Rodríguez, 2020).

Por lo tanto, los agricultores de la comunidad de Zuleta, deciden ofertar el amaranto en las ferias y mercados del mismo lugar, que son los sábados y domingo a partir de las 08h00 de la mañana. Las personas deciden optar por estas ferias porque, lamentablemente no hay proyectos enfocados al amaranto por lo que les gustaría ser parte de las recetas a base de este producto. Dejando de lado el conocimiento sobre su composición, dado que es un nutriente debido a su composición de minerales que ayuda a los huesos por el hierro, calcio y fibra.

En relación con otros estudios, se afirma que, el amaranto forma granos que contienen almidón, en consecuencia, puede prepararse y utilizarse de forma similar a los granos de cereales. Por ejemplo, es adecuado como guarnición como alternativa al arroz. Su fuerte aroma y su sabor ligeramente a nuez combinan bien con muchos platos contundentes, como las verduras cocidas o la carne (Mena, 2018).

Para López y Arias (2021) el amaranto también es adecuado como componente de los guisos o como complemento de las sopas o como ingrediente de las ensaladas sustanciosas. Se puede triturar o moler y, inflado, se utiliza para mezclas de muesli o barritas. Además de las semillas, también se pueden consumir otras partes de la planta: Las hojas, por ejemplo, tienen un sabor similar al de las acelgas o las espinacas y pueden prepararse como verdura. Las inflorescencias jóvenes también pueden utilizarse de este modo; al igual que las semillas, tienen un ligero sabor a nuez.

De esta manera, los resultados del presente proyecto se dirigen a que los habitantes consideren necesario un recetario de los platos donde se utilice el amaranto, porque aseguran que necesitan de un material físico o de un capacitador que les ayude a entender sobre la preparación de los platos a base de esta planta.

6.4 Propuesta

Para cumplir con la revalorización del amaranto producido en la comunidad de Zuleta a través de preparaciones que pongan en valor la importancia cultural y nutricional, se diseña un recetario con 12 preparaciones a base de este cereal.

- El recetario está conformado por los siguientes apartados:
- Portada
- Introducción
- Índice
- Recetas
- Contraportada

6.4.1 Portada

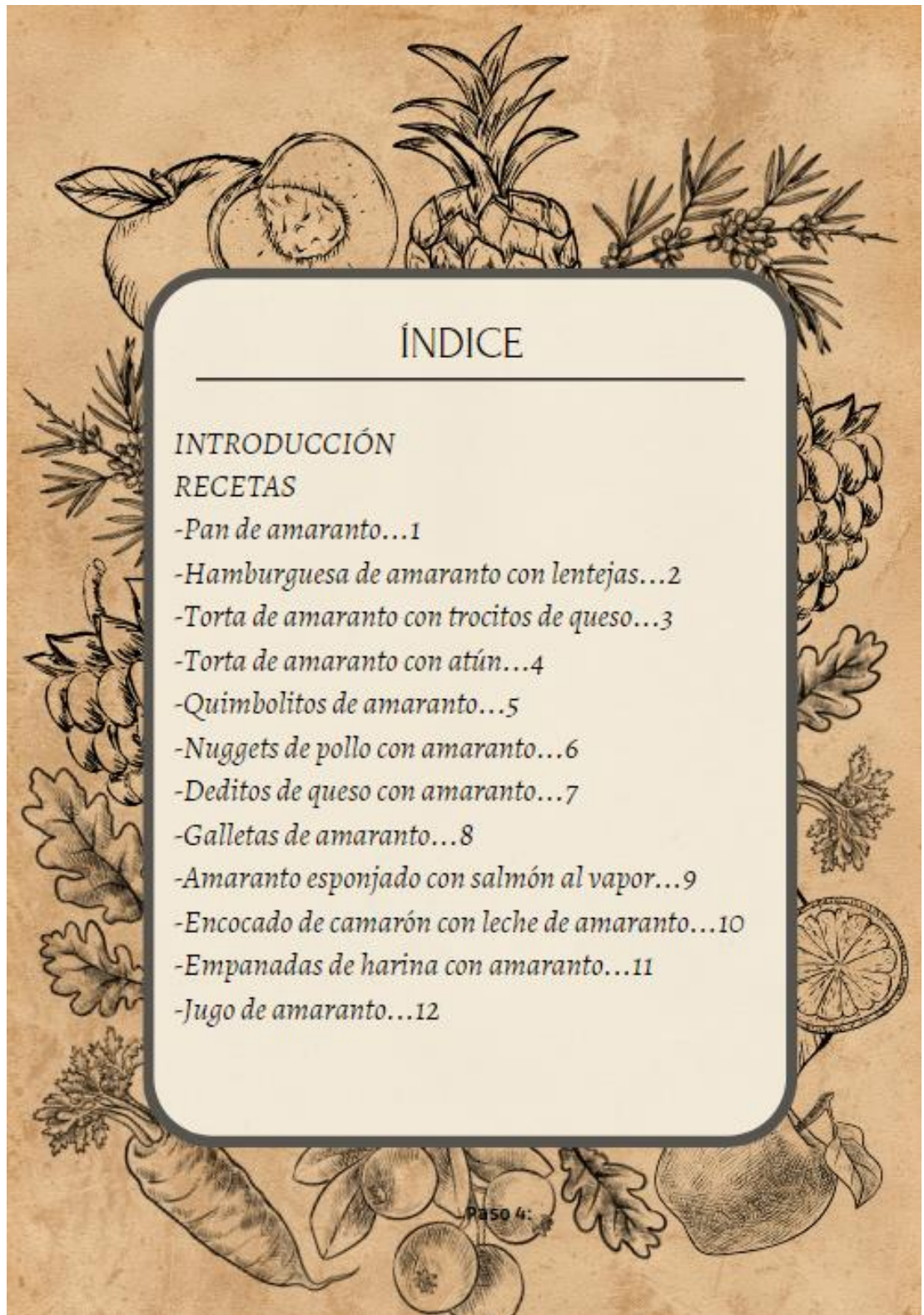
Se diseñó una portada donde se evidencia el tema gastronómico.



6.4.2 Introducción



6.4.3 Índice



6.4.4 Recetas

La receta es la base para la consolidación y formación de un producto gastronómico. En la comunidad de Zuleta hay prestadores de servicios, especialmente restaurantes que se dedican al uso del amaranto en sus recetas, por lo que normalmente se encuentran escritas en un formulario o con bolígrafo y todas manejan su propio formato no estandarizado, por lo que en el presente trabajo se ha realizado el siguiente modelo de autoría propia:

NOMBRE DE LA RECETA

IMAGEN DEL PLATO

 TIEMPO 45 min	 RACIONES 10 pax	 DIFICULTAD Medio
INGREDIENTES	ELABORACIÓN	
	Paso 1:	
	Paso 2:	
	Paso 3:	
	Paso 4:	
	Paso 5:	
	Paso 6:	

6.4.5 Proceso de llenado de la receta

Es importante señalar que se ha visto pertinente realizar el proceso de llenado del respectivo modelo de las recetas para formar un recetario por medio de la recolección de información en la comunidad de Zuleta, es decir, en el lugar donde se siembra y cosecha el amaranto, producto con el cual se diversifica la gastronomía por lo que a continuación se detalla el procedimiento:

- Se procede a la comunidad de Zuleta donde se expende el plato de la cocina a base de amaranto, en este caso a los restaurantes referenciales.
- Tras una conversación amena se solicita información sobre el plato a base de amaranto.
- La receta inicia con el nombre del plato, además de los productos que interviene, el procedimiento, áreas, tiempo de preparación, instrumentación entre otros componentes.
- Finalmente, se procede a llenar la información

6.4.6 Recetario a base de amaranto

El presente recetario posee como propósito exponer los diferentes platos a base del amaranto, lo que permite una visualización ampliada de la gran oferta gastronómica como son: bebidas, postres y platos principales.

6.4.7 Pan de amaranto

PAN DE AMARANTO



TIEMPO
20 min



RACIONES
15 pax



DIFICULTAD
Medio

INGREDIENTES

- 700g Harina blanca.
- 700g harina integral.
- 450g Harina de amaranto.
- 250g Margarina.
- 150g Huevos.
- 10g Levadura.
- 5g Sal.
- 350g Azúcar.
- 750 Leche o agua tibia.

ELABORACIÓN

Paso 1:

Desvanecer la levadura junto la leche o agua fría.

Paso 2:

Proceder a mezclar los tres tipos de harina junto a la levadura, disolver la margarina junto con el resto de agua tibia, junto con el azúcar y sal, agregar los huevos.

Paso 3:

Al mezclar todos los ingredientes, y se torne una maza homogénea dejar reposar en un lugar tibio hasta que aumente su volumen.

Paso 4:

Amasar suavemente separando en pequeñas porciones formando el pan a su gusto, colocar en una bandeja de hornear pintar los panes con yema de huevo.

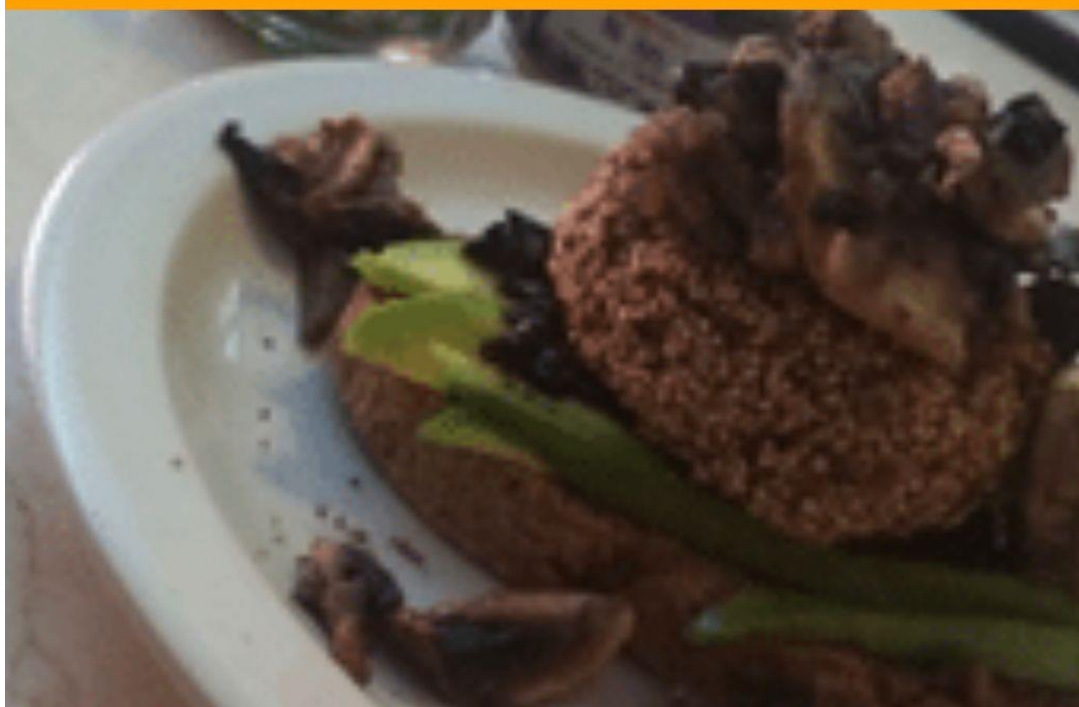
Paso 5:

Poner en el horno previamente calentado por 120 grados por 15-20min.

6.4.8 Hamburguesa de amaranto.

HAMBURGUESA DE AMARANTO CON LENTEJAS

FA



TIEMPO
10 min



RACIONES
3 pax



DIFICULTAD
Difícil

INGREDIENTES

- 500g Amaranto
- 8g Perejil fresco picado
- 250 g Lentejas
- 2 u Cebolla
- 200 g Pan rallado
- 4 u Papas
- 80 g Aceitunas negras
- 1 Pimienta
- 1 g Sal

ELABORACIÓN

Paso 1:

En una olla o cazuela ponemos el amaranto con las lenteja las cubrimos de agua y las cocemos durante 15 minutos.

Paso 2:

Coloca en un recipiente grande el amaranto y las lentejas, añadimos todos los demás ingredientes menos el aceite.

Paso 3:

Si notas que la mezcla queda demasiado húmeda, agrega un poco más de pan rallado.

Paso 4:

Con la mezcla homogénea comienza a formar las hamburguesas para hacerlas a la plancha, requieres entre dos y tres minutos de cocción, pasado ese tiempo dale la vuelta y repite por el otro lado.

Paso 5:

Servir y consumirlas al instante antes de los 10 min.

6.4.9 Torta de amaranto con trocitos de queso

TORTA DE AMARANTO CON TROCITOS DE QUESO



TIEMPO
10 min



RACIONES
6 pax



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 300 g Amaranto
- 200 g Huevos
- 75 g Queso
- 5 g Cilantro
- 200 g Harina
- 100 g Aceite
- c/n Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Paso 1:

En un recipiente verter el amaranto con el cilantro y el queso

Paso 2:

Mezclar con los huevos uno a uno batiendo hasta que la mezcla quede consistente.

Paso 3:

Agregar harina, poner sal y pimienta al gusto e ir batiendo en un sartén con aceite poner la mezcla y voltear las tortas hasta que de color.

Paso 4:

Servir acompañado de una ensalada de su agrado.

6.4.10 T orta de amaranto con atún

TORTA DE AMARANTO CON ATÚN



TIEMPO
20 min



RACIONES
6 Pax



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 300 g Amaranto
- 100 g Atún
- 5 g Perejil
- 200 g Huevos
- 20 g Cebolla perla
- 250 g Aceite

ELABORACIÓN

Paso 1:

En un tazón se baten los huevos con un tenedor, aparte se desmenuza el atún.

Paso 2:

Agregar al tazón junto con los demás ingredientes se condimenta sal y pimienta al gusto.

Paso 3:

Se van formando tortas con una cuchara y se fie en aceite caliente hasta que estén doradas.

Paso 4:

Se sirve con cualquier ensalada a su gusto y de no poseer atún se puede sustituir por jamón.

6.4.11 Quimbolitos de amaranto

QUIMBOLITOS DE AMARANTO



TIEMPO
40 min



RACIONES
10 Pax



DIFICULTAD
Medio

INGREDIENTES

- 250 g Harina de amaranto.
- 250 g Harina de trigo.
- 125 g Maicea.
- 80 g Manteca de cerdo.
- 80 g Mantequilla.
- 200 g Huevos.
- 50 g Queso.
- 250 g Leche.
- 250 Azúcar.
- 10 g Polvo de hornear.
- 10 u Hojas de achira.

ELABORACIÓN

Paso 1:

Batir las mantecas con el azúcar y las yemas de los huevos hasta que este cremosa.

Paso 2:

Aparte mezclar las harinas con el polvo de hornear.

Paso 3:

Agregar a la primera preparación poco a poco las harinas y la leche mezclando todo.

Paso 4:

Añadir el queso rallado las claras de los huevos batir a punto de nieve y mezclar suavemente.

Paso 5:

Con una cuchara poner en cada hoja una porción mediana y cerrar de manera que quede libre de preparación en la parte de arriba para que levante.

Paso 6:

Cocinar a vapor.

Paso 7:

Servir caliente con una taza de leche o café.

6.4.12 Nuggets de pollo con amaranto

NUGGETS DE POLLO CON AMARANTO



TIEMPO
30 min



RACIONES
18 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 500g Carne molida de pollo
- 1g Zanahoria
- 100g Zapallo
- 3u Huevos
- 20g Avena molida
- 80g Amaranto
- 10g Cebolla en polvo
- 5g Ajo en polvo
- 100g Harina

ELABORACIÓN

Paso 1:

Mezclar en un tazón la carne molida, los vegetales, huevos, avena, amaranto, cebolla y ajo de tal manera que quede sazonado.

Paso 2:

Revolver hasta integrar los ingredientes, Formar medallones pequeños hasta terminar la mezcla. proceder a empanizar pasando primero los Nuggets por harina, pasar por el huevo batido y por último el pan molido.

Paso 3:

Repetir la anterior operación con todas las porciones, freír en un sartén con poco aceite Servir con salsa de tomate o una ensalada ligera de su preferencia.

6.4.13 Deditos de queso con amaranto

DEDITOS DE QUESO CON AMARANTO



TIEMPO
20 min



RACIONES
18 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 300 g Queso mozzarella
- 100 gr Harina blanca
- 200 g Amaranto
- 80 g Huevos
- 100 g Aceite
- 50 g Miel

ELABORACIÓN

Paso 1:

Cortar el queso en cubos de los centímetros aproximadamente por lado, mezclar la harina con el amaranto y colocarla en un plato extendido

Paso 2:

Pasar los cubos de queso por el huevo batido y después empanizar con la mezcla de harina y amaranto. Congelar por dos horas

Paso 3:

Caliente muy bien el aceite y proceda a freír rápidamente evitando que el queso se derrita rápidamente, servirlos con miel, 3 unidades por porción.

6.4.14 Galletas de amaranto

GALLETAS DE AMARANTO



TIEMPO
15-20 min



RACIONES
20 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 350 g Harina de trigo
- 300 g Harina de amaranto
- 250 g Mantequilla
- 10 gr Huevos
- 180 g Taza de azúcar
- 100 g Amaranto inflado
- 30 g polvo de hornear
- 10 g Esencia de vainilla

ELABORACIÓN

Paso 1:

Precalentar el horno a 180 C y engrasar las latas, batir la mantequilla con el azúcar hasta que se encuentre un tipo cremoso, añadir 1 huevo, una yema y la esencia de vainilla.

Paso 2:

Incorporar los ingredientes con una espátula de forma envolvente añadiendo poco a poco el harina y amaranto, agregar el polvo de hornear y el amaranto inflado formando la masa, cubrir con un papel fil y refrigerar al menos 15 minutos.

Paso 3:

Colocar un poco de harina sobre la mesa y extender la masa hasta lograr un grosor de 2 cm, cortar las galletas con un cortador y colocarlas en las latas, enviar al horno durante 12 minutos, servir las.

6.4.15 Amaranto esponjado con salmón al vapor

AMARANTO ESPONJADO CON SALMÓN AL VAPOR



TIEMPO
30 min



RACIONES
6 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 200 g Amaranto
- 70 g cebolla blanca
- 20 g Mantequilla
- 10 g Sal y pimienta
- 450 g Salmon
- 10 g Ajo
- 1 g Laurel
- 5 g Tomillo
- 10 g Perejil

ELABORACIÓN

Paso 1:

Poner en una olla el agua con el perejil y ajo picado en brunoise, junto con el tomillo y las hojas de laurel, lavar el amaranto y escurrir.

Paso 2:

Disolver la mantequilla en una cazuela colocar la cebolla previamente cortada en brunoise agregar el amaranto, agua caliente y cocinar por 15 min. Retirar del fuego y proceder a salpimentar el salmón para posterior mandarlo a una olla a vapor durante 15 min.

Paso 3:

Para servir colocar la lechuga bien lavada, el salmón y en la parte superior el amaranto esponjado como una cubierta.

6.4.16 Encocado de camarón con leche de amaranto

ENCOCCADO DE CAMARÓN CON LECHE DE AMARANTO



TIEMPO
45min



RACIONES
6 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 50g amaranto
- 2 u Cebolla perla
- 450 g Camarón
- 30 g Ajo
- 350 g Leche de coco
- 1u Pimiento rojo
- c/n Sal y pimienta
- 10 g Comino
- 20 g Cilantro

ELABORACIÓN

Paso 1:

Colocar el amaranto en una licuadora proceder a licuar, tamizar la mezcla y guardar para después en un sartén con un poco de aceite colocar la cebolla picada, pimiento y el ajo picado previamente en brunoise y sofreír.

Paso 2:

Añadir la leche de coco y dejarlo a medio fuego por 5 minutos, colocar el camarón lavado y limpio y mezclar, añadimos la leche de amaranto antes procesada y dejar cocer por 5 minutos aprox, hasta observar una mezcla un tanto espesa.

Paso 3:

Añadir sal y pimienta al gusto y decorar con hierbitas o cilantro. Servir con una porción de arroz.

6.4.17 Empanadas de amaranto rellena de queso manaba

EMPANADA DE AMARANTO RELLENA DE QUESO MANABA



TIEMPO
45 min



RACIONES
10 pax



DIFICULTAD
Medio

INGREDIENTES

- 300g Harina de amaranto.
- 120g Mantequilla.
- 4 u Huevos.
- 100 g Queso.
- 10g Sal.
- 100 g Agua.

ELABORACIÓN

- Paso 1:**
Colocar en un sartén anti adherente las semillas de amaranto y dejar que revienten.
- Paso 2:**
Dejar enfriar y con la ayuda de una licuadora crear harina de amaranto.
- Paso 3:**
Procedemos a tamizar la harina y colocamos 2 huevos batidos y la mantequilla derretida, unificando toda la mezcla.
- Paso 4:**
Amasamos por 15 minutos añadiendo poco a poco el agua hasta conseguir a masa homogénea.
- Paso 5:**
Tomamos porciones de 30 gr y realizamos bolitas de masa.
- Paso 6:**
Estiramos las porciones y colocamos el queso rallado. cerramos la empanada y en un sartén con aceite se frien.

6.4.18 Jugo de amaranto

JUGO DE AMARANTO



TIEMPO
15 min



RACIONES
5 Pax



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- 750 ML Agua caliente
- 150 g Amaranto
- 150 g Azúcar
- 1/2 Leche evaporada
- 100 g Hielo
- 15 g Vainilla

ELABORACIÓN

Paso 1:

En la licuadora colocar dos tazas de amaranto, con el azúcar, agua tibia, leche evaporada y la vainilla.

Paso 2:

Licuar estos ingredientes por 3 minutos o hasta cuando se obtenga una textura aguada.

Paso 3:

Verificar que las semillas del amaranto se hayan desvanecido totalmente.

Paso 4:

Verter el contenido en un recipiente seco libre de impurezas.

Paso 5:

Para servir, se puede colocar en vasos individuales o una jarra.

Paso 6:

En estos colocar hielo al gusto. Si desea puede añadirle canela en polvo para una mejor presentación.

6.4.19 Contraportada



 Pontificia Universidad
Católica del Ecuador



El amaranto es uno de los cultivos más antiguos del mundo, y sus semillas fueron uno de los alimentos básicos en los países de la costa occidental de Sudamérica durante miles de años.

*Se denomina científicamente *Amaranthus caudatus*, aún se conoce como kiwicha en la región andina. Tras la elaboración del recetario, se puede asegurar que el amaranto al no contener gluten, es ideal como sustituto de los cereales para los comensales.*

Además de las semillas, también se pueden utilizar las hojas para la elaboración de la colada morada y en otras variedades, se las puede preparar como las espinacas. Es así que, el recetario forma parte de los muchos estudios realizados, sin embargo, es único por el uso de la harina de amaranto, que siembran, producen y cosechan los habitantes de la comunidad de Zuleta.

Antonio Castañeda.

6.5 Código QR. – Recetario.



6.6 Validación de resultados

Mediante la elaboración de encuestas realizadas (ver anexos) a reconocidos profesionales de la gastronomía se ha seleccionado y validado 5 platos del recetario propuesto entre los cuales constan bebida, entrada, principal, postre de sal y dulce en los cuales se obtuvo los siguientes resultados, observaciones y/o recomendaciones:

- Bebida – Jugo de amaranto, para la preparación mejorar el color mediante la incrementación de la flor del amaranto para que su color rojo realce y favorezca la presentación.
- Entrada - Empanadas de amaranto rellena de queso, se destaca mantener la textura de masa crocante y suave mientras que el queso debe ser de preferencia mozzarella.
- Principal – Encocado de camarón a base de leche de amaranto, equilibrar el sabor del coco y también realzar el producto principal que es el amaranto en la salsa, de preferencia para decoración siempre utilizar flores comestibles.
- Postre de sal – Torta de amaranto con queso, mantener una cantidad de queso en proporción al total de la preparación de la masa y supervisar con cuidado el tiempo de cocción.

- Postre dulce – Quimbolito, se recomienda usar proporciones ideales en el producto harina de amaranto para que prevalezca su sabor en el plato.

7. CONCLUSIONES

Tras haber culminado el proyecto de investigación sobre la revalorización del amaranto en la comunidad de Zuleta y creación del recetario se ha llegado a obtener las siguientes conclusiones:

- El amaranto y sus propiedades son desconocidos en la actualidad, sin embargo, mediante distintas preparaciones como lo muestra el recetario, contiene beneficios como aporte de proteína, fibra, mejora de la digestión y aceleración del metabolismo, de esta forma se demuestra que este producto contiene grandes valores nutricionales en su consumo, de esta manera se potencializa su reconocimiento en recetas para la comunidad y distintas partes de la provincia y el país.
- La utilidad gastronómica del amaranto andino se la puede apreciar en diferentes tipos de platos como bebidas, entradas, principales, postres de sal o dulce, complemento de salsas, ensaladas y otros platos; siendo las bebidas una oportunidad de apreciar mejor su sabor, mientras que en las preparaciones con harina pierde un poco la potencia de su sabor.
- El amaranto está considerado como el mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano debido a su alto valor nutricional en las que se destaca su alto contenido de hierro, fibra y proteínas, contiene 8 de los 9 aminoácidos esenciales, además abarca el doble de calcio que la leche y posee una gran fuente de vitaminas y minerales como: A, B, B1, B2, B3, D y K.
- Se demuestra la diversidad de posibilidades que brinda el amaranto en la gastronomía mediante un recetario con doce preparaciones, todas a base de amaranto andino producido en la comunidad de Zuleta, en el cual se da a conocer el nombre del plato, cantidad de ingredientes, costo unitario, costo total e instrumentación utilizada, información requerida para monetizar su producción y convertirla en nuevo menú y fuente de ingreso en restaurantes y negocios.
- Los platos que se incluyen en el recetario son:
 - ◇ Pan de amaranto.
 - ◇ Hamburguesa de amaranto con lentejas.
 - ◇ Torta de amaranto con trocitos de queso.

- ◇ Torta de amaranto con atún.
- ◇ Quimbolitos de Amaranto.
- ◇ Nuggets de pollo con Amaranto.
- ◇ Deditos de queso con Amaranto.
- ◇ Amaranto esponjado con salmon al vapor.
- ◇ Encocado de camaron con leche de Amaranto.
- ◇ Empadana de Amaranto relleta de queso manaba.
- ◇ Jugo de amaranto.

8. RECOMENDACIONES

Conforme a las conclusiones identificadas, se establecen las siguientes recomendaciones:

- Crear y diversificar diferentes platos a base de amaranto que aporten beneficios para la salud de las personas en todas sus edades, permitiendo a los interesados tener la oportunidad de escoger variedad de productos para deleitar.
- Al relacionarse con el amaranto en el Ecuador, la información es muy escasa, por lo que se recomienda a los docentes, educadores y a la población en general, perdurar y promover las recetas a base de amaranto en las instituciones o en los hogares y que las futuras generaciones conozcan sobre este producto, generando fuentes de información que puedan ser utilizadas en futuros proyectos.
- Se recomienda a las futuras investigaciones ligadas a la gestión sostenible y aprovechamiento de los recursos naturales, incluir un nuevo producto para la elaboración de recetario, por ejemplo, la quinua con amaranto ya que ambas poseen una gran cantidad de nutrientes, que aportan energía, proteínas de gran calidad y abundantes minerales y vitaminas como calcio hierro magnesio, vitaminas C, E, B1, B2, B3 D y K se la puede integrar a nuestro recetario con el fin de que las mismas no sean monótonas o repetitivas.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arguiñano, K. (2019). Algo más que recetas de cocina. México: Investigación culinaria .
- Baquero, J. (2019). Diseño y especificación de menús adaptivos para dispositivos móviles. Quito: Universidad de las Américas.
- Camargo, D. (2022). Pedagogía de la alimentación tradicional. Revista Análisis. vol. 54. num. 100, 1-14.
- Castillas, S. P. (2022). Propuesta de un recetario de comida ecuatoriana a base del amaranto para restaurantes del sector de la Mariscal en la Ciudad de Quito. Quito: Universidad Iberoamericana del Ecuador.
- Castillo, C. (2002). Geminación y Malteado de Cebada. . Quito- Ecuador: Recítela.
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Quito: Asamblea Nacional .
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Ecuador: Asamblea Nacional.
- COOTAD. (2012). Quito: Ministerio de Finanzas del Ecuador.
- Corona, G., & Jaramillo, V. (2018). Rentabilidad económica y agregación de valor del cultivo de amaranto. Revista Agroproductividad. vol. 11. num. 7, 93-99.
- Coronel, J., & Jiménez, C. (2010). Guía Práctica para los Productores de la Cebada de la Sierra Sur. . Cuenca-Ecuador: INIAP.
- Cruz, V., Ocampo, F., Juárez, S., & Argumedo, M. (2018). Modo de apropiación de la naturaleza en las unidades de producción campesinas de amaranto y maíz en Tochimilco, Puebla, México. Nova scientia. vol. 10. num. 20, 727-753.
- Curiel, C. (2022). El amaranto como alimento indígena: producción de patrimonio y activismo alimentario. Encartes, 5(10), 203-233.
- Dextre, M., Marque, I., & Rojas, G. (2022). Diseño y validación de una lista de intercambio de alimentos peruanos para la confección de dietas y planificación de menús. Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria. vol. 42. num. 2, 1-15.
- Diario El Telégrafo. (2018). La cultura alimentaria en Ecuador. Quito: El Telégrafo.
- Diferencias. (2019). Zapallo y calabaza. Obtenido de Diferencias.com: <https://www.diferencias.cc/zapallo-calabaza/>

- Escalante, J. (07 de febrero de 2019). Amaranto: propiedades, beneficios y valor nutricional. Obtenido de La Vanguardia: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20190207/46103150182/amaranto-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Estrella, E. (1988). Alimentos Aborígenes del Ecuador. Quito: Abya Yala.
- Fidalgo, A. (2019). Escuela de cocina CINAIC. Receta: aula invertida en salsa de metodología activa. Madrid: Grupo Grial.
- Flor de planta. (2022). Plantas, Flores, Arboles, Paisajismo y Decoracion de Jardines. Obtenido de Flor de Planta: <https://www.flordeplanta.com.ar/>
- Flores, A. (2017). Desarrollo de una harina a base de semilla de Amaranto (*Amaranthus cruentus*), Chía (*Salvia hispánica*) y Ayote (*Curcubita moschata*). . Guatemala : Universidad Rafael Landívar.
- Frías, E. (30 de noviembre de 2016). Comunidad de Zuleta protege la naturaleza. Obtenido de Diario EL COMercio: <https://www.elcomercio.com/tendencias/sociedad/zuleta-comunidad-naturaleza-turismocomunitario-intercultural.html>
- Gutierrez, Z., Vargas, S., Miranda, J., & Rodríguez, F. (2020). Carne vegetal de coime (amaranto) con avena para personas vegetarianas. Ventana Científica Estudiantil. vol. 1. num. 2, 45-55.
- Hernández, I., Jiménez, A., & Castrejón, D. (2020). Turismo agroalimentario y revalorización de alimentos tradicionales: el caso del Yatay [*Butia yatay*] en Ubajay, Argentina. Revista, Rosa dos Ventos. vol. 12. num. 2, 309-324.
- Hernández, S. (2020). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGrawHill.
- Ibarra es Turismo. (junio de 2018). Información Turística de Ibarra. Obtenido de <https://ibarraesturismo.wordpress.com/>.
- Intituto Nacional de Estadística y Censo. (2020). Población del Ecuador. Quito: INEC.
- Jacobsen, S., Mujica, A., & Ortiz, R. (2003). La importancia de los cultivos andinos. Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología, vol. 13, núm. 36, 14 - 24.
- Jaramillo, M. (2012). Texto Guía de Cocina Ecuatoriana. Quito: Abya Yala.
- Jurado, E. E. (2019). Estudio de la producción y comercialización del amaranto en la provincia de Imbabura. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.
- La Hacienda Zuleta . (2018). Historia. Obtenido de Hacienda Zuelta: <https://zuleta.com/es/historia/>
- Ley orgánica de agrobiodiversidad, semillas y fomento de agricultura. (2017). Quito : Asamblea Nacional.
- Ley Orgánica de Cultura. (2016). Quito: Asamblea Nacional.

- Licuy, M. (2018). Produccion organica de cultivos andinos. UNOCANC.
- López, M., & Arias, S. (2021). Usos, propiedades nutricionales y evaluación sensorial del amaranto, quinua y subproductos de uva y café. *Ingeniería y Competitividad*. vol. 24. num. 1, 203-233.
- Martínez, L. (2019). Experiencias de diagnóstico y vinculación para el fortalecimiento del sistema agroalimentario localizado de amaranto en la Ciudad de México. *Experiencias de trabajo de la Red SIAL México con productores agropecuarios*. num. 3, 93-108.
- Hernández, M., Peña, V., & Torres, N. (2018). Usos actuales y potenciales del Amaranto (*Amaranthus spp.*). *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*. vol. 3. num. 6, 423-436.
- Mena, N. (2018). Usos y aplicaciones del amaranto ecuatoriano en la cocina moderna. Quito: BS thesis. Universidad de las Américas.
- Meyers, A. (1998). *Los Incas del Ecuador*. . Quito. Ecuador. : Ediciones Abya. Yala.
- Montes, J. (2021). Productos andinos para el desarrollo de una gastronomía nacional. *Revista Sosquua*. vol. 2. num. 2, 59-69.
- Moreno, S. (1981). *Contribución a la Etnohistoria Ecuatoriana*. . Otavalo-Ecuador.: Editorial Gallo capitán.
- Orgambide, P. (2008). *El Páramo 26*. . Quito: Ediciones Abya-Yala.
- Ortega, M. (2019). Descubre todo lo referente sobre la comunidad Zuleta. Obtenido de <https://hablemosdeculturas.com/zuleta/>
- Ortiz, J. (2018). *Tabla de composición de alimentos Cuenca, Ecuador*. . Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Peralta, E. (2012). *El amaranto en Ecuador: "Estado del Arte"*. Quito-Ecuador: INIAP.
- Pinedo, R., Gómez, L., & Julca, A. (2018). Sostenibilidad de sistemas de producción de quinua (*Chenopodium quinoa Willd.*). *Ecosistemas y recursos agropecuarios*. vol. 5. num. 15, 399-409.
- Quintana, L., Jurado, N., Quintero, L., León, C., & Gutiérrez, M. (2021). El amaranto propiedades y usos en la industria panadera. *Working papers ACBTI*. vol. 2. num. 2, 1-7.
- Ramírez, M., & Williams, D. (2003). *Guía Agro-Culinaria de Cotacachi, Ecuador y Alrededores*. . Cali-Colombia: IPGRI-AMÉRICAS.
- Recalde, F., & Fierro, E. (2013). El amaranto como alternativa alimentaria para el mejoramiento nutricional del adulto/mayor de la ciudad de Otavalo, provincia de Imbabura. Ibarra: Universidad Técnica del Norte.

- Rodríguez, A. (2020). Activación de un patrimonio-territorial mexicano: el amaranto en Santiago Tulyehualco, Ciudad de México. *Revista PatryTer*, vol. 3, núm. 6., 96-108.
- Silva, A., Aguilar, Z., & Hidalgo, P. (2001). *Zuleta, nuevo paraje de alpacas.* . Ibarra-Ecuador: PRODERENA.
- Solarte, C. (2010). *Patrimonio Cultural Alimentario.* Quito: Fonde Editorial Ministerio de Cultura.
- Suárez, G. (2020). Memoria y gastronomía: De las historias de vida a la receta estándar. *Palma Express*, 1(1), 11-27.
- Suquilanda, M. (2012). *Producción Orgánica de Cultivos Andinos.* Ecuador. . Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- Vernot, D. (2019). Los recetarios de cocina en América Latina: más allá de la escritura y reproducción de recetas que iniciaron con los Estados-nación. *Boletín De Antropología*, vol. 34. num. 58, 94–107.
- Vitaliy. (2021). *Plan de empresa para un restaurante estrella Michelin.* España: Universitat Politècnica de València.

10. ANEXOS

Anexos 1. Modelo de encuesta

- **Edad**

- De 18 a 25 años
 - De 26 a 35 años
 - De 36 a 45 años
 - Más de 45 años

- **Nivel de instrucción**

- Primaria
 - Secundaria
 - Superior

- **¿Cuáles fueron los motivos para interesarse por el cultivo del amaranto?**

- No tenía otra actividad
 - Por el factor económico
 - Por generar fuentes de trabajo
 - Condiciones del suelo favorables
 - Otros

- **¿Qué superficie destina usted, al cultivo de amaranto?**

- De 1 a 3 hectáreas
 - De 3 a 10 hectáreas
 - Más de 10 hectáreas

- **¿Qué cantidad de amaranto se destina para semilla?**

- Menos de 3 libras
 - De 3 a 25 libras
 - De 26 a 50 libras

- **¿Qué cantidad de amaranto se destina al consumo?**

- De 1 libra a 25 libras
 - De 26 libras a 50 libras
 - De 51 libras a 100 libras
 - De 101 libras a 150 libras
 - 151 libras a 200 libras

- **¿Por qué característica determina usted el precio del amaranto?**

Variedad
Oferta
Demanda
Calidad
Otros

- **¿Cómo han comercializado comúnmente el amaranto?**

Directamente al consumidor
Mediante intermediarios
Puerta a puerta
Otros

- **¿A quiénes vende el amaranto que se cosecha?**

Ferias populares
Tiendas
Bodegas
Mercados
Comerciantes
Empresas Comercializadoras

- **¿Conoce usted de programas o proyectos que brinden instituciones, que ayuden en el cultivo y comercialización del amaranto?**

Si
No

- **¿Considera usted que el amaranto es muy indispensable para la salud de las personas?**


Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Indeciso
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

- **¿Si se diseñara un recetario sobre aquellos platos en donde se utilice el amaranto para consumo nutritivo, usted estaría dispuesto a visualizarlo?**

Totalmente de acuerdo
De acuerdo
Indeciso
En desacuerdo
Totalmente en desacuerdo

Anexo 2. Formato ficha de observación

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

					Tema	Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.
					Tesista	Castañeda Arcos Freddy Antonio
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación						
Nombre del evaluador:					Fecha:	
Platos a preparar:	5(Excelente)	4(Bueno)	3(Intermedio)	2(Regular)	1(Malo)	Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de du valoración, siendo 5 excelente y 1 malo
Color						
Aroma						
Textura						
Sabor						
Acidez						
Observaciones y sugerencias:						

Anexo 3. Visita de campo – Restaurante Samay Loma



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 4. Entrevista chef José Cartagena – Restaurante Samay Loma



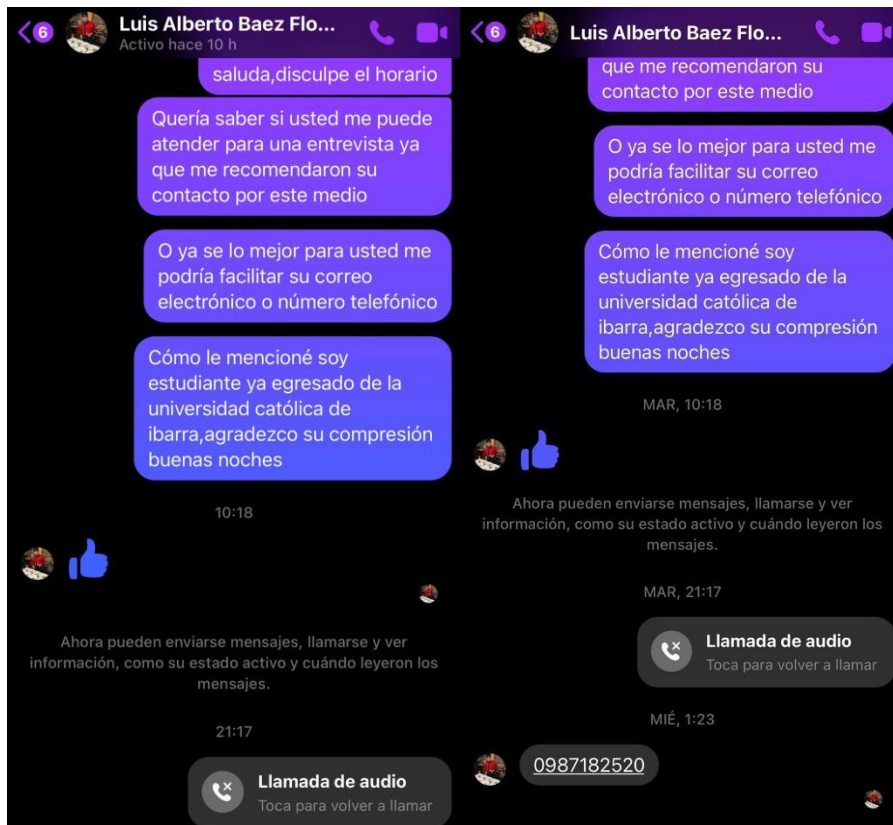
Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 5. Entrevista chef José Cartagena – Restaurante Samay Loma - Ají con flor de amaranto



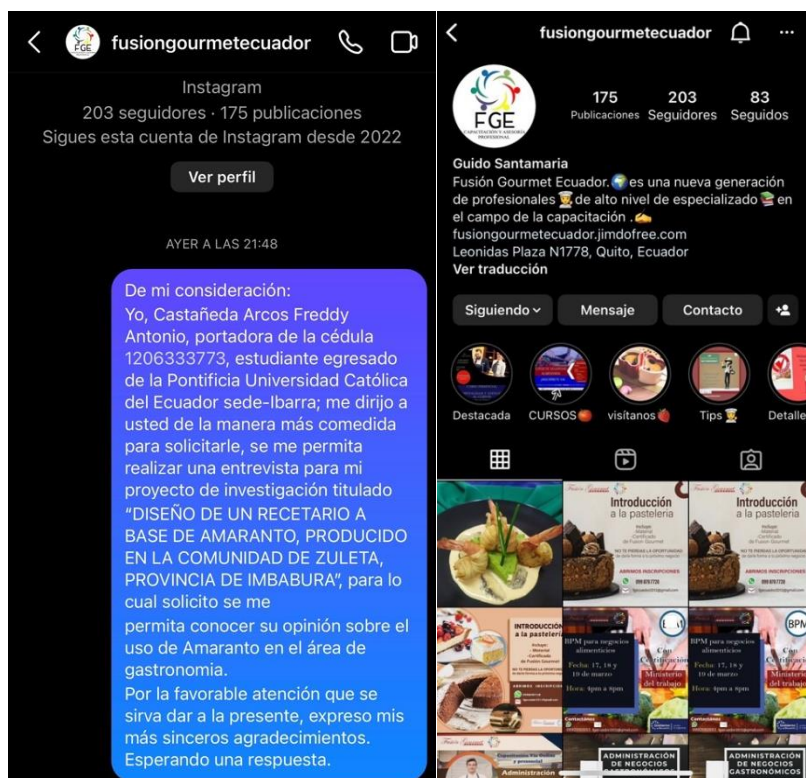
Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 6. Contacto y solicitud de entrevista al sr. Luis Alberto Báez



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 7. Contacto y solicitud de entrevista al Fusión Gourmet Ecuador




Nota: Elaborado por el autor, 2022.


Anexo 81. Contacto y solicitud de entrevista a la Lic. Carolina Guadalupe




Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 9. Resultados - Ficha de observación de recetas a base de amaranto


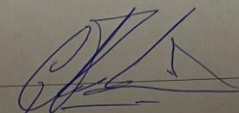
 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.	
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio	
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación			
Nombre del evaluador: Mgs. Rommy Soriano O.		Fecha: 09-09-2022	
Platos a preparar: Torta de selo de amaranto	5(Excelente)	4(Buena)	3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)
Color			
Aroma		✓	
Textura		✓	
Sabor		✓	
Acidez			
Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de du valoración, siendo 5 excelente y 1 malo			
Observaciones y sugerencias: Recomendado usar un poco más de queso.			


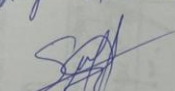
 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.	
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio	
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación			
Nombre del evaluador: Mgs. Rommy Soriano		Fecha: 09-09-2022	
Platos a preparar: Hummito de amaranto	5(Excelente)	4(Buena)	3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)
Color	✓		
Aroma	✓		
Textura	✓		
Sabor	✓		
Acidez			
Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de du valoración, siendo 5 excelente y 1 malo			
Observaciones y sugerencias: Aumentar más la harina de amaranto.			


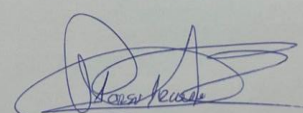
 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.	
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio	
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación			
Nombre del evaluador: Mgs. Rommy Soriano O.		Fecha: 09-09-2022	
Platos a preparar: Chiche de amaranto	5(Excelente)	4(Buena)	3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)
Color	✓		
Aroma	✓		
Textura	✓		
Sabor	✓		
Acidez			
Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de du valoración, siendo 5 excelente y 1 malo			
Observaciones y sugerencias: Excelente, ninguna observación.			

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 10. Resultados - Ficha de observación de recetas a base de amaranto


 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.				
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio				
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: Gonzalo Rubio		Fecha: 09-09-2022				
Platos a preparar: Bebida	5(Excelente) 4(Buena) 3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)	Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de su valoración, siendo 5 excelente y 1 malo				
Color	<input checked="" type="checkbox"/>					
Aroma	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>					
Sabor	<input checked="" type="checkbox"/>					
Acidez	<input checked="" type="checkbox"/>					
Observaciones y sugerencias: 						


 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.				
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio				
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: Mgs. Ronny Sotoca		Fecha: 09-09-2022				
Platos a preparar: Empanada de Amaranto	5(Excelente) 4(Buena) 3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)	Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de su valoración, siendo 5 excelente y 1 malo				
Color	<input checked="" type="checkbox"/>					
Aroma	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>					
Sabor	<input checked="" type="checkbox"/>					
Acidez	<input checked="" type="checkbox"/>					
Observaciones y sugerencias: Ninguna, excelente producto 						


 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.				
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio				
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: Sonia Lorena Arellano Guerrero		Fecha: 9/09/2022				
Platos a preparar: Bumbolitos	5(Excelente) 4(Buena) 3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)	Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de su valoración, siendo 5 excelente y 1 malo				
Color	<input checked="" type="checkbox"/>					
Aroma	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>					
Sabor	<input checked="" type="checkbox"/>					
Acidez	<input checked="" type="checkbox"/>					
Observaciones y sugerencias: Excelente sabor!!! 						

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 11. Resultados - Ficha de observación de recetas a base de amaranto


 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.				
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio				
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: <i>Gonzalo P. Soto</i>		Fecha: <i>09/Sep/2022</i>				
Platos a preparar:	5(Excelente) 4(Buena) 3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)	Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de su valoración, siendo 5 excelente y 1 malo				
Color	<input checked="" type="checkbox"/>					
Aroma	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura			<input checked="" type="checkbox"/>			
Acidez	<input checked="" type="checkbox"/>					
Observaciones y sugerencias:						


 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.				
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio				
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: <i>Leon S. Acuña</i>		Fecha: <i>9/09/2022</i>				
Platos a preparar:	5(Excelente) 4(Buena) 3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)	Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de su valoración, siendo 5 excelente y 1 malo				
Color	<input checked="" type="checkbox"/>					
Aroma	<input checked="" type="checkbox"/>					
Textura	<input checked="" type="checkbox"/>					
Acidez	<input checked="" type="checkbox"/>					
Observaciones y sugerencias:						


 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.				
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio				
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación						
Nombre del evaluador: <i>Hgs. Pamy Soriano</i>		Fecha: <i>09-09-2022</i>				
Platos a preparar:	5(Excelente) 4(Buena) 3(Intermedio) 2(Regular) 1(Malo)	Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de su valoración, siendo 5 excelente y 1 malo				
Color	<input checked="" type="checkbox"/>					
Aroma			<input checked="" type="checkbox"/>			
Textura			<input checked="" type="checkbox"/>			
Acidez				<input checked="" type="checkbox"/>		
Observaciones y sugerencias:						

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 12. Resultados - Ficha de observación de recetas a base de amaranto


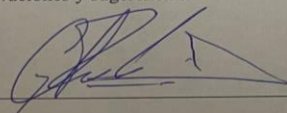
 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema	Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.		
		Tesista	Castañeda Arcos Freddy Antonio		
Nota: Los datos que se recuden en la ficha de observación sera, netamente utilizados para la finalizacion de dicho trabajo de investigación					
Nombre del evaluador: Juan C. Acevedo V.				Fecha: 09/09/2022	
Platos a preparar: Principal					
	5(Exelente)	4(Bueno)	3(Intermedio)	2(Regular)	1(Malo)
Color		✓			
Aroma		✓			
Textura	✓				
Sabor	✓				
Acidéz			✓		
Indicaciones: Marcar con una x en el caillero dependiendo de du valoracion, siendo 5 exelente y 1 malo					
Observaciones y sugerencias: Mejoras accesorias.					


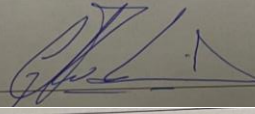
 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema	Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.		
		Tesista	Castañeda Arcos Freddy Antonio		
Nota: Los datos que se recuden en la ficha de observación sera, netamente utilizados para la finalizacion de dicho trabajo de investigación					
Nombre del evaluador: Juan C. Acevedo V.				Fecha: 09/09/2022	
Platos a preparar: Postre					
	5(Exelente)	4(Bueno)	3(Intermedio)	2(Regular)	1(Malo)
Color				✓	
Aroma				✓	
Textura				✓	
Sabor					✓
Acidéz					✓
Indicaciones: Marcar con una x en el caillero dependiendo de du valoracion, siendo 5 exelente y 1 malo					
Observaciones y sugerencias: Mejoras accesorias.					


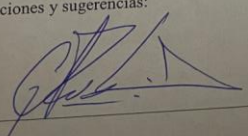
 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema	Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.		
		Tesista	Castañeda Arcos Freddy Antonio		
Nota: Los datos que se recuden en la ficha de observación sera, netamente utilizados para la finalizacion de dicho trabajo de investigación					
Nombre del evaluador: Juan C. Acevedo V.				Fecha: 09/09/2022	
Platos a preparar: Sobres					
	5(Exelente)	4(Bueno)	3(Intermedio)	2(Regular)	1(Malo)
Color			✓		
Aroma		✓			
Textura	✓				
Sabor	✓				
Acidéz			✓		
Indicaciones: Marcar con una x en el caillero dependiendo de du valoracion, siendo 5 exelente y 1 malo					
Observaciones y sugerencias: Mejorar sobos.					

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 13. Resultados - Ficha de observación de recetas a base de amaranto

 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación		
Nombre del evaluador: <i>Gonzalo Rubio</i>		Fecha: <i>09-09-2022</i>
Platos a preparar: <i>Cumpensada</i>	5(Excelente)	4(Buena)
Color	✓	
Aroma	✓	
Textura	✓	
Sabor	✓	
Acidez		
		Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de la valoración, siendo 5 excelente y 1 malo
Observaciones y sugerencias: 		

 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación		
Nombre del evaluador: <i>Gonzalo Rubio</i>		Fecha: <i>09-09-2022</i>
Platos a preparar: <i>Principal</i>	5(Excelente)	4(Buena)
Color	✓	
Aroma	✓	
Textura		✓
Sabor		
Acidez		
		Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de la valoración, siendo 5 excelente y 1 malo
Observaciones y sugerencias: 		

 Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra		Tema Diseño de un recetario a base de Amaranto, producido en la comunidad de Zuleta, provincia de Imbabura.
		Tesista Castañeda Arcos Freddy Antonio
Nota: Los datos que se recauden en la ficha de observación será, netamente utilizados para la finalización de dicho trabajo de investigación		
Nombre del evaluador: <i>Gonzalo Rubio</i>		Fecha: <i>09-09-2022</i>
Platos a preparar: <i>Tortz</i>	5(Excelente)	4(Buena)
Color		✓
Aroma		✓
Textura		✓
Sabor		✓
Acidez		
		Indicaciones: Marcar con una x en el casillero dependiendo de la valoración, siendo 5 excelente y 1 malo
Observaciones y sugerencias: 		

Nota: Elaborado por el autor, 2022.

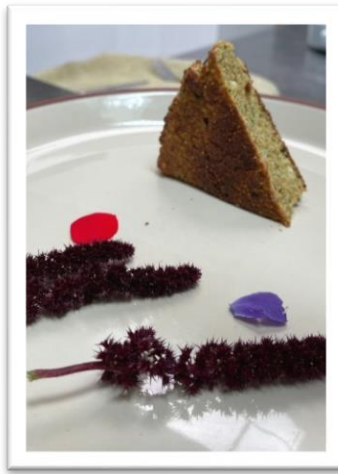
Anexo 14. Degustación de platos a base de amaranto (4 personas)



Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 15. Presentación de platos a base de amaranto





Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 16. Procedimiento (preparación primera receta)





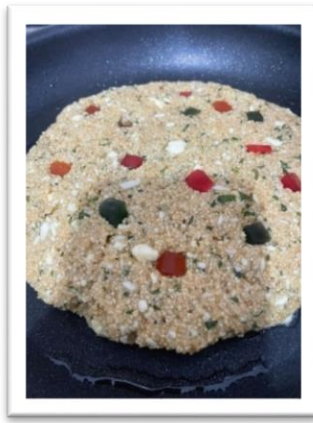
Nota: Elaborado por el autor, 2022.

Anexo 17. Procedimiento (preparación segunda receta)



Nota: Elaborado por el autor, 2022

Anexo 18. Preparación torta de amaranto



Nota: Elaborado por el autor, 2022.