



Pontificia Universidad Católica del Ecuador
Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURISTICAS Y HOTELERAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Innovación de postres Crudi-Veganos

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
Licenciatura en Administración de Empresas Gastronómicas

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN:

04 Gestión sostenible y aprovechamiento de los recursos naturales

AUTORA: Almeida Aguirre Diana Nicole

ASESORA: Mst. Sonia Lorena Arellano Guerrón

IBARRA, DICIEMBRE - 2020

Ibarra, 04 de diciembre de 2020

Mst. Lorena Arellano
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.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sonia Lorena Arellano Guerrón', enclosed within a blue oval-shaped scribble.

(f)

Mst. Sonia Lorena Arellano Guerrón

C.C.: 1001579802

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):

Mst. Sonia Lorena Arellano Guerrón

C.C.: 1001579802



(f):

Mgs. Gonzalo Rubio

C.C.: 1001933462



(f):

Mgs. Juan Carlos Echeverría

C.C.: 1002081212

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: Almeida Aguirre Diana Nicole, con CC: 172769865-4, autor del trabajo de grado intitulado: “Innovación de postres Crudi- Veganos”, previo a la obtención del título profesional de Licenciada en ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS GASTRONÓMICAS, en la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede – Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENECYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través del Repositorio Digital de la PUCESI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, 04 de diciembre de 2020



f):

Almeida Aguirre Diana Nicole

C.C.: 172769865-4

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, ALMEIDA AGUIRRE DIANA NICOLE, 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 utilizaciones 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, 04 de diciembre 2020



f):

Almeida Aguirre Diana Nicole

C.C.: 172769865-4

AUTORÍA

Yo, Almeida Aguirre Diana Nicole, portador de la cédula de ciudadanía N°1727698654, 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):.....

Almeida Aguirre Diana Nicole

C.C.:172769865-4

ÍNDICE

CERTIFICA:	ii
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	iii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iv
AUTORÍA	v
1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE	xi
2. ABSTRACT	12
3. INTRODUCCIÓN	13
3.1. Objetivo general	14
3.2. Objetivos específicos.....	14
3.3. Variables	14
4. ESTADO DEL ARTE	15
4.1. Marco conceptual	17
4.1.1. Nutrición.....	17
4.1.2. Alimentación saludable	23
4.1.3. Alimentos orgánicos.....	23
4.1.4. Alimentos ultra procesados	24
4.1.5. Dieta	25
4.1.6. Ventajas nutricionales	30
4.2. Innovación en la alimentación.....	31
4.3. Postres	32
4.3.1. Clasificación de los postres	33
4.4. Elementos del postre	35
4.4.1. Frutas.....	35
4.4.2. Frutas de gran aporte	37
4.4.3. Frutas deshidratadas	42
4.4.4. Bebidas vegetales	42
4.4.5. Flores comestibles	43
4.4.6. Frutos secos.....	43
4.4.7. Semillas andinas.....	50
4.5. Endulzantes	54
4.5.1. Índice glucémico	54
5. MATERIALES Y MÉTODOS	58

5.1.	Metodología	58
5.2.	Métodos.....	59
5.3.	Tipos de investigación.....	59
5.4.	Técnicas e instrumentos	60
5.5.	Población.....	61
5.6.	Calculo de muestra.....	61
5.7.	Análisis de datos.....	62
5.8.	Procedimiento	63
5.9.	Matriz de relación diagnóstica	64
6.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	65
6.1.	Resultados	65
6.1.1.	Tabulación y análisis de las encuestas	65
6.1.2.	Tabulación y análisis de las entrevistas.....	76
6.2.	Análisis FODA.....	82
6.2.1.	Estrategias FODA	83
6.3.	Discusión.....	84
6.4.	Propuesta.....	85
6.5.	Localización	86
6.5.1.	Macro Localización.....	87
6.5.2.	Micro Localización	87
6.6.	Recetario	88
6.6.1.	Diseño de recetas.....	89
7.	CONCLUSIONES	110
8.	RECOMENTACIONES.....	111
9.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	112
10.	CERTIFICADO ANTIPLAGIO	118
11.	ANEXOS	119
11.1.	ENCUESTA	119
11.2.	ENTREVISTA	121
11.3.	RECETARIO	122

Índice de tablas

Tabla 1_Valoración nutricional del cacao	38
Tabla 2_Valoración nutricional del plátano	39
Tabla 3_Valoración nutricional del coco	40
Tabla 4_Valoración nutricional del dátil	41
Tabla 5_Valoración nutricional de la nuez de nogal	45
Tabla 6_Valoración nutricional de la nuez de cajú o nuez india	46
Tabla 7_Valoración nutricional de la almendra.	48
Tabla 8_Valoración nutricional del pistacho.	49
Tabla 9_Valoración nutricional de la chía.	50
Tabla 10_Valoración nutricional del tocte.....	51
Tabla 11_Valoración nutricional del amaranto	53
Tabla 12_Valoración nutricional de la quinua	54
Tabla 13_Tabla de índice glucémico.....	56
Tabla 14_Matriz de relación diagnóstica.....	64

Índice de Figuras

Figura 1: Elementos necesarios en una dieta diaria.....	19
Figura 2: Clasificación de alimentos según sustancias que contienen en mayor cantidad.	22
Figura 3: Tipos de dietas	26
Figura 4: Clasificación por su temperatura.	33
Figura 5: Clasificación de postres según su restauración.....	34
Figura 6: Color de frutas y sus beneficios.	37
Figura 7: Cacao.....	38
Figura 8: Plátano.....	39
Figura 9: Coco	40
Figura 10: Dátiles	41
Figura 11: Nueces.....	44
Figura 12: Nueces de cajú	46
Figura 13: Almendras	47
Figura 14: Pistachos	48
Figura 15: Chía.....	49
Figura 16: Tocte	51
Figura 17: Amaranto.....	52
Figura 17: Quinoa.....	53
Figura 7: Edad	65
Figura 8: Género.....	66
Figura 9: Alimentación crudivegana	67
Figura 10: Conceptos.....	68
Figura 11: Postres crudiveganos.....	69
Figura 12: Tipos de azúcares	70
Figura 13: Opción de postres crudiveganos.	71

Figura 14: Variedad de postres	72
Figura 15: Consumo	73
Figura 16: Aceptación	74
Figura 17: Recetario	75
Figura 18: Mapa de Imbabura	87
Figura 19: Mapa de ubicación Ibarra.....	87
Figura 20: Receta 1 Betún de aguacate	89
Figura 21: Receta 2 Dip de cacao	90
Figura 22: Receta 3 Barrita de fresa	91
Figura 23: Receta 4 Galletas de almendras y nuez.....	92
Figura 24: Receta 5 Nidos de avena y pistachos	93
Figura 25: Receta 6 Trufas de máchica	94
Figura 26: Receta 7 Trufas de colada morada	95
Figura 27: Receta 8 Cinnamon blis ball	96
Figura 28: Receta 9 Zanahoria balls	97
Figura 29: Receta 10 Helado de chocolate	98
Figura 30: Receta 11 Helado de remolacha y manzana.....	99
Figura 31: Receta 12 Helado de kiwi, alfalfa y menta	100
Figura 32: Receta 13 Smoothie de frutos rojos	101
Figura 33: Receta 14 Smoothie de piña.....	102
Figura 34: Receta 15 Pastel de zanahoria.....	103
Figura 35: Receta 16 Torta de chocolate	104
Figura 36: Receta 17 Cheesecake de arándanos	105
Figura 37: Receta 18 Cheesecake de frutos rojos.....	106
Figura 38: Receta 19 Puré de quinua, amaranto y manzana.....	107
Figura 39: Receta 20 Overnight oats de banano.....	108
Figura 39: Receta 21 Pudín de chía coco y mora	109

1. RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

La alimentación crudivegana es un estilo de vida que ya varias personas lo practican, no solo tiene que ver con una alimentación basada en plantas, también es un respeto hacia la naturaleza. En la sociedad se puede ver personas totalmente entregadas a ese estilo de vida y otras que solamente comparten ciertas costumbres que se realizan, ya que el ser crudivegano es ser constante y ético, el tener que dejar de consumir ciertos alimentos de origen animal y remplazarlos por plantas es un cambio bastante brusco. El aprender a leer etiquetas, el diferenciar un producto de otro son muchas cosas que abarca el cambio de alimentación, hasta el equilibrar la nutrición. Una dieta mal planteada puede traer enfermedades graves.

El presente trabajo de investigación es importante porque abordará la falta de información y se demostrará como plantear una correcta dieta crudivegana, para esto se debe conocer cuáles son los ingredientes que favorecen en la elaboración de nuevas recetas. Esta investigación tiene una relacionado con HAMBRE CERO de Objetivos de Desarrollo Sostenible ODS según la UNESCO; ya que, se quiere lograr una seguridad alimentaria y mejora de la nutrición promoviendo la agricultura sostenible, consumiendo productos orgánicos y autóctonos del Ecuador.

Para lograr los objetivos la metodología desarrollo un enfoque mixto, donde se realizará un análisis tanto cualitativa como cuantitativa la cual se verá reflejada a través de encuestas planteadas a la población urbana de Ibarra económicamente activa y por otra parte se recabarán datos con entrevistas a expertos.

El objetivo de la investigación es crear un recetario innovador de postres crudiveganos; cuyos ingredientes contarán con un aporte nutricional; procedimiento; ingredientes con sus respectivos gramajes y fotografías. Las recetas serán de mucha utilidad para ampliar la oferta crudivegana a sus seguidores; y su difusión se lo hará por medios tecnológicos.

PALABRAS CLAVE: Crudivegano, balance nutricional, dieta, recetario.

2. ABSTRACT

Raw Vegan Food is a lifestyle that is already practiced by several people, not only has to do with a diet based on plants, is also a respect for nature. In society you can see people totally devoted to this lifestyle and others who only share certain customs that are made, since being raw vegan is to be constant and ethical, having to stop eating certain foods of animal origin and replace them with plants is a pretty abrupt change. Learning to read labels, differentiating one product from another are many things that encompass the change in diet, even balancing nutrition. A poorly planned diet can lead to serious illnesses.

The present work of investigation is important because it will approach the lack of information and it will be demonstrated like raising a correct crudivegana diet, for this it is necessary to know which are the ingredients that favor in the elaboration of new recipes. This research has one related to ZERO HUNGER of Sustainable Development Objectives ODS according to the UNESCO; since, it is wanted to obtain a nourishing security and improvement of the nutrition promoting the sustainable agriculture, consuming organic and native products of the Ecuador.

In order to achieve the objectives, the methodology developed a mixed approach, where both qualitative and quantitative analysis will be carried out, which will be reflected through surveys of the urban population of Ibarra economically active and on the other hand, data will be collected through interviews with experts.

The objective of the research is to create an innovative recipe book of raw vegan desserts; whose ingredients will have a nutritional contribution; procedure; ingredients with their respective weights and photographs. The recipes will be very useful to extend the raw vegan offer to its followers; and its diffusion will be done by technological means.

KEY WORDS: Raw Vegan, nutritional balance, diet, recipe book.

3. INTRODUCCIÓN

La creación de un recetario con nuevas preparaciones crudiveganas, permitirá tener una fuente de información, para quienes investigan el mejoramiento de la salud o buscan salir de una alimentación rutinaria.

La alimentación crudivegana es considerada un hábito, para estar bien con quien la consume y con la naturaleza, ya que, es una conexión de espíritu, alma, tierra y cuerpo. Esta alimentación permite curar enfermedades si es utilizada por un tiempo determinado, favoreciendo a su régimen alimenticio diario.

Algunos alimentos están compuestos por una gran cantidad de sustancias proteicas y pocos hidratos de carbono; otro por hidratos de carbono en alta porción y pocas proteínas. Para todo esto se debe tener una dieta equilibrada y conocer lo que cada alimento proporciona y como ayuda al cuerpo a su metabolismo diario. El conocer que los alimentos son ricos en vitaminas y minerales y más aún las frutas que son el principal autor en la creación de nuevas recetas que ayudarán a mejorar la alimentación es una gran ventaja nutricional.

En el Ecuador en el año de 1959 se ha tomado una decisión para la mejora de la alimentación desde las escuelas siendo parte del plan de educación, haciendo que se implemente la materia de nutrición en la enseñanza para de esta manera demostrar que es importante para la salud tener conocimientos de nutrición y alimentación.

3.1.Objetivo general

Desarrollar el conocimiento de la filosofía de la cultura crudivegana, mediante un recetario de postres que cumplan los requerimientos nutricionales diarios, como una nueva alternativa de alimentación sana.

3.2.Objetivos específicos

- Investigar científicamente acerca de la alimentación crudivegana a través de un estado del arte.
- Determinar los alimentos que se puedan utilizar para la elaboración de platillos crudiveganos.
- Introducir el uso de semillas andinas en las preparaciones de postres crudiveganos.
- Diseñar un recetario de postres orgánicos con la finalidad de dar alternativas en la elaboración de preparaciones cumpliendo con las especificaciones de alimentación crudivegana.

3.3.Variables

Dependientes. – Recetario

La variable dependiente es el recetario que se realizará, después de una investigación y recopilación de información que permita la elaboración del mismo y de esta manera determinar cuáles son los procesos adecuados que se implementaran.

Independientes. – Alimentación crudivegana

La alimentación crudivegana, puede ayudar en varios aspectos para el mejoramiento en la salud, por el régimen alimentación y los diferentes aspectos que lleva el tener este tipo de alimentación.

4. ESTADO DEL ARTE

El presente estado del arte está formado por la recopilación bibliográfica de temas que aportarán a la ejecución de la propuesta, con el fin de aclarar las dudas que se puedan presentar durante la investigación. De esta manera dando paso al cumplimiento de los objetivos planteados.

Tener una alimentación crudivegana se refiere a alimentarse de productos 100% vegetales, además no tienen una cocción anterior, conociendo que cocinar es el proceso de someter los alimentos a temperaturas mayores a los 46°C. Esto quiere decir que llevan una alimentación cruda. Es una alimentación que va a la mano del veganismo la cual requiere de ética (García, 2017).

Al escuchar el término crudivegano surge la idea de cómo pueden sobrevivir solo con vegetales y frutas que no están cocinadas y son alimentos que no tienen mayor proceso. Lo que no se sabe que es un mundo diferente donde tienen éticas alimenticias y un compromiso con el mundo aportando al medio ambiente y respetando la vida de todos los seres.

Los crudiveganos consumen solamente productos crudos o ligeramente cocinados, los cuales no deben ser calentados a más de 46,7 grados centígrados, ya que cuando pasan por una cocción los alimentos se puede llegar a destruir las enzimas y los nutrientes y entre más crudos más beneficios para la salud (Mariño, 2018).

El consumo de frutas y verduras crudas reducen las enfermedades cardiovasculares. Se cuenta con poca información que prueban esta teoría, las investigaciones que se ha realizado son más sobre los beneficios que tiene el comer frutas crudas teniendo resultados positivos; son pocos los estudios que se van en contra de la alimentación crudivegana. La vitamina B12 es la más difícil de encontrar en frutas y verduras causando un aumento de concentración de tHcy debido a la insuficiencia de la misma. Este artículo nos demuestra que el consumo de

alimentos crudos ayuda a reducir la concentración plasmática del colesterol y triglicéridos en su totalidad (Koebnick et al., 2005).

La alimentación crudivegana también es conocida como Raw Food llamada comida viva, se creen que las enzimas de los alimentos son destruidas cuando son cocinadas ya que el calor es uno de sus enemigos. Si regresamos no siempre existió el fuego y se hace la pregunta ¿Cómo consumían los alimentos los primeros habitantes del planeta tierra?, antes del fuego existía la cocina intencional, las personas vivían muy poco de la caza; consumían más alimentos de los huertos o lo que encontraban alrededor, Hoy en día se han olvidado como verdaderamente saben los alimentos. Se cree que todos los alimentos deben estar totalmente cocinados para ser consumidos de lo contrario se piensa que no son aptos para el consumo (Pflücker, 2014).

España creo una guía raw food para los amantes de está gastronomía Salas (2016) la cocina que no necesita de fogones, alimentos crudos y vivos son aceptados en el país. Una dieta que se ha visto usar por actrices reconocidas, porque creen que ayudará a retrasar el envejeciendo del organismo. El cambio de hornos por el uso de deshidratadores, los fritos por germinados y gelatinas por algas son técnicas que se usan para su elaboración. Son tres los establecimientos reconocidos en España que tienen cartas totalmente crudiveganas; se en Madrid con su restaurante Crucina siendo el primero en tener comida crudivegana en el país y en Europa; Petit Brot en Barcelona y Bionectar en Gerona, siendo estos los más llamativos por sus variedades de platillos. Se puede observar en Europa una gran aceptación por la comida basada en plantas y el interés que tiene a través de sus investigaciones y reportajes.

No se conoce restaurantes que oferten 100% comida crudivegana, pero si están otros en los cuales se puede encontrar una variedad de platillos, Veintimilla (2015) Ecuador cuenta con varios restaurantes veganos, en los que se pueden encontrar una variedad de postres crudiveganos; aunque sus comensales no estén del todo enterados que se trata de esta alimentación. Algunos de sus platillos son macerados en cítrico y otros son deshidratados de forma natural, dejando que sus ingredientes actúen solos, creando novedades. La intervención humana es esencial en el momento de su elaboración, ya que aportan con la temperatura corporal volviéndose un termómetro y la fricción para ser ablandados. No es

necesario ser vegano para llegar a las recetas crudiveganas, esta dieta puede ayudar a depuraciones y limpiezas corporales.

El crudiveganismo es una corriente que ha apareciendo recientemente en el Ecuador, por lo que, encontrar recetas y productos son costosos. Quito tiene un mercado vegano donde se encuentra desde comida orgánica hasta accesorios y máquinas amigables con el ambiente todo esto gestionado por The Vegan World Group para el desarrollo comercial y dando a conocer los emprendimientos. Dentro de estos mercados se encuentra una sección crudivegana.

El llevar un estilo de vida crudivegana va mucho más allá de un cambio de dieta, es una filosofía que se basa en el respeto a los animales y a todo lo que se relaciona con la naturaleza; es tener paz interior y a la vez ser gratos con la tierra por lo que provee. Para muchas personas el ser crudivegano es muy extremo por la razón de dejar de consumir alimentos de origen animal. Se desconoce el término crudivegano y lo confunde con el vegetariano o comida totalmente vegana, lo cual es una idea errónea con relación a su definición.

4.1.Marco conceptual

Es importante conocer algunos aspectos, conceptos y otros temas que tienen relación con la investigación, para de esta manera poder entender de qué se presenta y cuál es su relación con los temas tratados a continuación.

4.1.1. Nutrición

La nutrición se trata de la ingesta de los alimentos orientando en relación con las necesidades de cada persona y su organismo. Una buena dieta equilibrada complementada con ejercicio diario es fundamental para tener una buena salud OMS, (2015). La nutrición es un proceso celular, no se limita a las funciones biológicas, también implica la naturaleza social y psicológica (Esquivel, Martínez, & Martínez,2006).

Por lo tanto, la nutrición es una alimentación balanceada con los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para el funcionamiento del organismo, de esta manera ayudando a tener una mejor salud, gracias al equilibrio de una correcta dieta bajo las necesidades de cada ser humano.

4.1.1.1.Nutrientes

Los nutrientes son indispensables para el funcionamiento del cuerpo humano y mucho de ellos los encontramos en los alimentos. Todos estos nutrientes se agrupan en grasas, hidratos de carbono, minerales, proteínas y agua. La alimentación se la puede definir como buena cuando posee la suficiente variedad y cantidad de nutrientes. El organismo tiene una cantidad mínima y máxima de necesidades y si no cumple con esto se puede dar una malnutrición (Cositorto, 2012).

Los nutrientes dentro de las funciones del cuerpo humano son importantes, ya que, son los que ayudan al correcto funcionamiento del organismo, gracias al aporte que cada uno de ellos tiene, consiguiéndoles con facilidad en los alimentos consumidos diariamente, de esta manera obteniendo un correcto funcionamiento en la actividad diaria.

4.1.1.2.Clasificación de los nutrientes

Es necesario conocer como uno debe alimentarse para funcionar bien, no solo depende de tener una alimentación suficiente en cantidad sino también en buena calidad, que tenga una porción correcta de nutrientes necesarios, ya que, cada alimento tiene distintas cualidades o propiedades particularidades.

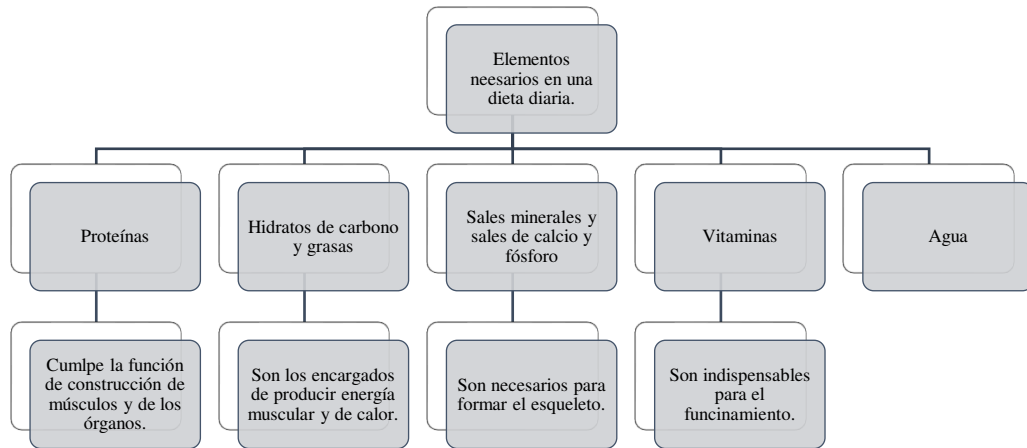


Figura 1: Elementos necesarios en una dieta diaria.

Fuente: (Leon, Recalde, Silveria, & Martinod, 1959)

a) Hidratos de carbono

Son conocidos también como glúcidos o azúcares. Los hidratos de carbono son los encargados de proveer energía al organismo, participan en el metabolismo de la grasa. Uno de los hidratos de carbono más relevantes es la fibra la cual se encuentra en hojas o cascara de las frutas como la naranja (Cositorto, 2012).

Todos los nutrientes son necesarios en el organismo cada uno tiene una proporción determinada de consumo y así mismo tiene una gran función que cumplir, como es el caso de los carbohidratos que proveen energía para tener un correcto funcionamiento de las actividades que se realizan diariamente.

b) Proteínas

Son los nutrientes básicos de la vida, aportan aminoácidos que el cuerpo requiere para los tejidos, para proveer de anticuerpos, hormonas y enzimas. Se encuentran aminoácidos

no esenciales en las frutas y verduras y los esenciales los lácteos, huevos y carne. La proteína que requiere cada cuerpo humano va variando según la edad, peso y género (Cositorto, 2012).

La proteína es también un nutriente esencial en el cuerpo humano, según los aminoácidos que se encuentran en diferentes alimentos, uno de los alimentos que mayor porcentaje de proteína posee, es la soya en las hortalizas y en los animales los lácteos y la carne.

c) Grasas y aceites

Son una de las grandes fuentes de energía, siendo el que mayor porcentaje de energía produce a comparación del hidrato de carbono y la proteína. Estos nutrientes son muy importantes por que ayudan a mantener el calor corporal (Cositorto, 2012).

A demás de contribuir con energía y mantener la temperatura corporal, las grasas y aceites contribuyen con vitaminas, siendo estos complementos de los nutrientes que se requieren diariamente.

d) Vitaminas

Son las sustancias orgánicas que se necesitan en pequeñas cantidades, ya que, estas se las busca e ingiera a través de la alimentación. Las vitaminas son clasificadas por como son solubles pueden ser en grasa o en agua según la vitamina. Las vitaminas son esenciales para mantener a los cartílagos, huesos y piel de buena forma (Cositorto, 2012).

Aun que se requiere en mínimas cantidades y su aprovechamiento es de diferente manera, las vitaminas y minerales aportan mucho en el sistema óseo y para combatir enfermedades.

e) Minerales

Los minerales son nutrientes que ocupan el 4% del peso corporal, se los encuentra unos en cantidades grandes y otros en pequeñas. El más importante de los minerales es el calcio siendo el encargado de formar los huesos y dientes (Cositorto, 2012).

Todos los nutrientes cumplen una función especial, una alimentación rica en ellos dará un resultado bueno en el funcionamiento total del organismo. Los minerales como el fósforo y el calcio son de los más importantes por las funciones que desempeñan en el sistema sanguíneo y óseo.

4.1.1.3.Diferencia entre nutrición y alimentación

Al comprender la diferencia de nutrición y alimentación se percibirá lo importante que es aprovechar los nutrientes y sustancias que tienen los alimentos.

La diferencia más clara según: Armendáriz,(2019) “ La alimentación está formada por actos voluntarios y consientes. En la alimentación, concurre las circunstancias del entorno económico, social, cultural, etc., que condicionan o modifican a voluntad de la gestión alimenticia.”

La alimentación es todo aquello que se consume conscientemente, según las necesidades de la persona, muchas de ellos están estructuradas por uno mismo o acudiendo a especialistas para que sean específicas según la dieta requerida.

Por otro lado la nutrición como menciona una vez más Armendáriz, (2019) “ La nutrición es un proceso inconsciente e involuntario que viene condicionado por la alimentación”. La nutrición es aprovechar los nutrientes que se adquieren según la alimentación de una forma no voluntaria.

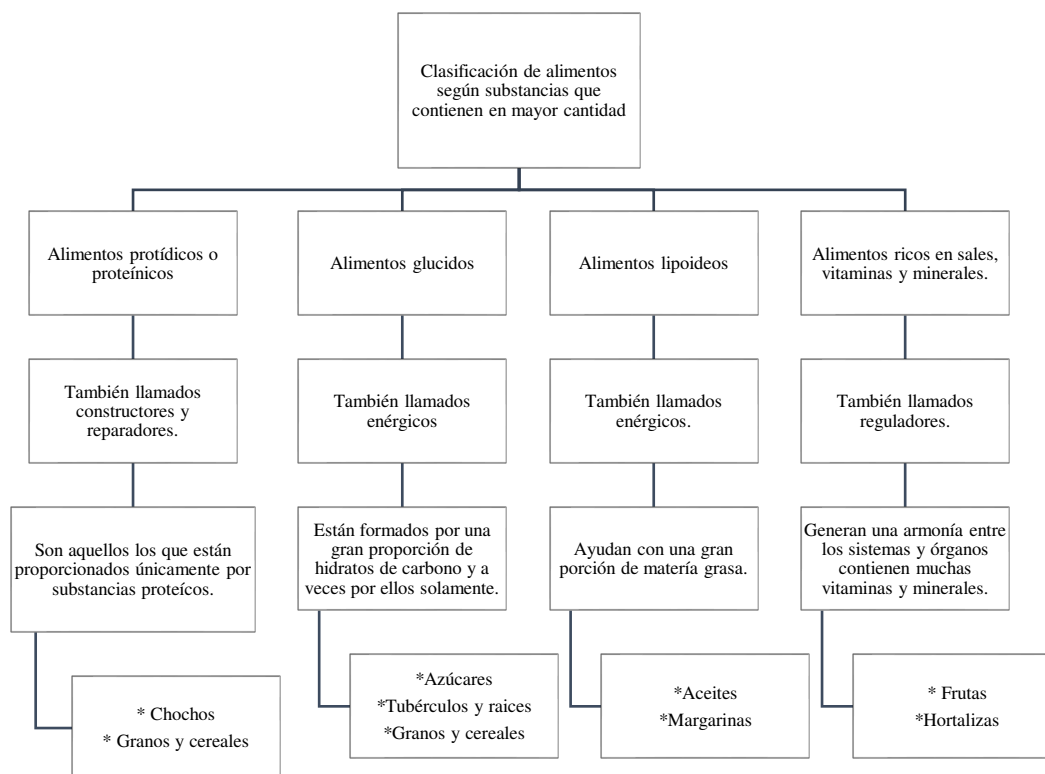


Figura 2: Clasificación de alimentos según sustancias que contienen en mayor cantidad.

Fuente: (Leon et al., 1959)

Todas las sustancias necesarias se pueden encontrar en las frutas que se consume diariamente, con la figura (2) se puede observar en que alimentos encontrar más cada elemento y la función que cumple en el cuerpo.

4.1.2. Alimentación saludable

Las personas de hoy en día creen que la alimentación está basada en nutrientes y calorías, en lugar de: alimentos, comida real, comida sana, comida natural sin ser procesada. Se escucha de hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y todo eso no tiene nada que ver totalmente con la salud. (Universidad de Zaragoza, 2013).

La alimentación saludable según: Alvares (2019)

Tiene como misión seleccionar la forma de alimentación que brinde de todos los nutrientes esenciales para que un ser humano se mantenga saludable y con energía como por ejemplo lípidos, proteínas, hidratos de carbono y también encontramos dentro del grupo de nutrientes esenciales a los minerales y vitaminas. La alimentación saludable conforma uno de los factores fundamentales del mantenimiento y promoción de una mejor salud durante la vida (p.9).

El consumir frutas y verduras no solo proveen vitaminas y minerales, necesarios para una vida saludable, también poseen compuestos naturales con la potencialidad de crear defensas para prevenir de enfermedades. Esto ha llevado a que los alimentos sean considerados proveedores de beneficios médicos o de salud (Greco, 2010).

Por esta razón y tras los beneficios que lleva tener una alimentación saludable es recomendable tener una dieta equilibrada con todos los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento del cuerpo humano, evitando de esta manera contraer enfermedades que sean provocadas por tener una mala alimentación.

4.1.3. Alimentos orgánicos

Un alimento orgánico es aquel que en su etapa de cultivo su producción no tuvo fertilizantes, pesticidas o químicos en general. Esto quiere decir un alimento libre de

químicos cultivado de una forma natural y sin acelerar su proceso de desarrollo (EcuRed, 2017).

En Ecuador la producción de los productos orgánicos no es muy amplia, aun no se conoce con exactitud lugares donde se pueda adquirir productos netamente orgánicos, para la creación de nuevas preparaciones como las crudiveganas que aporten con la salud de cada uno de los consumidores. Existen varias empresas que se encargan de buscar este tipo de productos orgánicos con certificaciones específicas, pero son el fin de la creación de productos en una alta categorización como por ejemplo productos kosher o para importación siendo nulos en el país.

4.1.4. Alimentos ultra procesados

Los alimentos ultra procesados son elaborados con ingredientes industriales, los cuales contienen mínimamente nutrientes y en casos nada de ellos. Están elaborados con pocos alimentos naturales y su objetivo es hacer un alimento que dure y sea lucrativo a un mínimo costo de producción OPS Ecuador (2015). La salud es la suma de los nutrientes y calorías. Los alimentos tienen que ser mínimamente procesada para poder aprovechar sus propiedades, no se deben alterar los alimentos porque pueden tener percusiones para nuestra salud (Ríos, 2017).

La mayoría de los alimentos ultra procesados son los snacks, siendo considerados como comida chatarra, ya que, no aportan nada al funcionamiento del organismo, causando un problema de salud, que es el aumento de peso y obesidad, por esta razón el consumo de estos alimentos debe ser mínimo.

4.1.5. Dieta

La dieta es lo que se consume de alimentos durante el día, así todos tienen una dieta diariamente bien o mal planteada según la necesidad de cada uno. La dieta depende de la edad, sexo, años y si es una persona sedentaria o hace ejercicio (Otero, 2012).

El patrón alimenticio de las personas va teniendo cambios por el apego emocional con los animales y la naturaleza. El interés por usar nuevas dietas va más allá de la salud y vanidad por estar delgados, si se comienza con una nueva dieta debe ser consultada por un especialista de la salud y estar seguros que no afectará en el metabolismo de la persona.

4.1.5.1. Tipos de dietas

Las dietas que van apareciendo por nuevas tendencias que se han ido dando durante años son muchas, no existe una clasificación en la cual se encuentre todas las dietas. En la siguiente figura (3) se puede visualizar una de sus clasificaciones.

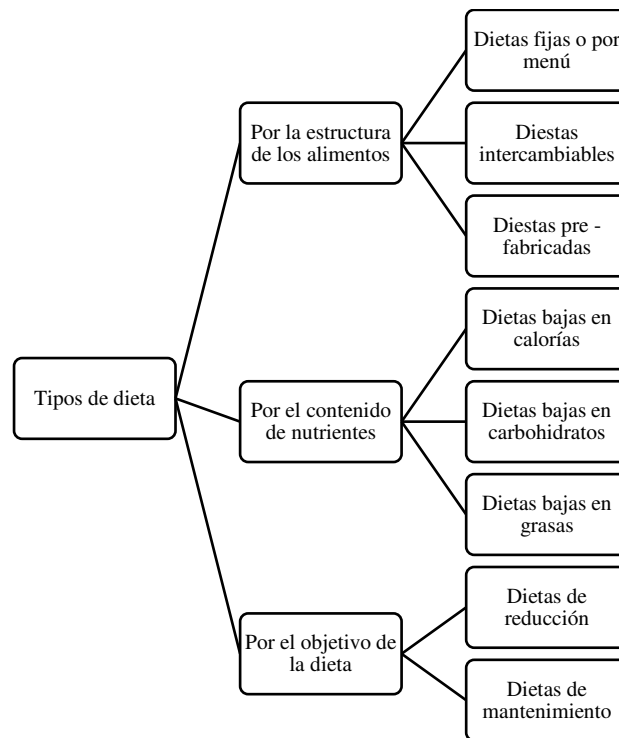


Figura 3: Tipos de dietas

Fuente: (SMNE, 2016)

Como se puede observar en la figura (3) es una de las tantas clasificaciones de dietas que se pueden ir dando, sabiendo que existen aún más. Las siguientes dietas de las cuales se hablará están consideradas dentro de la clasificación antes vista, una dieta por el contenido de nutrientes.

a) Dieta carnívora

Las dietas carnívoras erróneamente planteadas llegan a ser perjudiciales para la salud en el día a día de cada persona. Este tipo de alimentación diaria llega a causar fatiga y mala predisposición para cualquier actividad que se deba realizar durante el día, ya que, el organismo necesita estar en constante actividad para poder procesar los cárnicos llegando a desaprovechar la energía del cuerpo (Position of the american Dietetic Association, 2009).

El tener una dieta carnívora y más aún si se trata de consumo de carnes rojas tiene una desventaja en el funcionamiento del organismo, causando de esta manera el desgaste de energía innecesario en el cuerpo, pudiendo ser aprovechado para otro tipo de actividades como las intelectuales, ya que, cuando una persona ingiere alimentos cárnicos le produce un agotamiento, por la razón que la energía almacena es utilizada para la descomposición de los cárnicos.

b) Dieta vegetariana

Las dietas vegetarianas llaman la atención cada vez más debido a las crecientes preocupaciones acerca de la salud, principios morales y el respeto hacia los animales. Los vegetarianos y veganos presentan conocimientos insuficientes para lograr una dieta equilibrada y evitar la carencia de nutrientes, lo que hace necesario que los profesionales de salud estén capacitados en esta área para orientarlos en forma adecuada (Brignardello , Heredia, Ocharán, & Durán , 2013).

El adquirir una dieta vegetariana requiere de varios cambios en la alimentación diaria y conocer cómo se logrará sustituir un alimento por otro, que cumpla con las mismas características nutricionales.

Según La Universidad de Zaragoza (2013) menciona que:

La dieta vegetariana ha demostrado tener beneficios para la salud. Es importante que el médico facilite el acceso a esta dieta bien como tratamiento de enfermedades o como preventivo de las mismas. En cuanto a características generales de esta dieta, ha de ser sencilla, lo más cruda posible, barata, en cantidad justa, respetuosa con el medioambiente, adaptada a criterios científicos y orientada a las personas que desean optar por ella (p.15).

Las dietas correctamente planteadas como las vegetarianas ayudan a combatir enfermedades y muchas veces a ser protegido de adquirir alguna, por eso es importante

estructurar correctamente la alimentación y más aún si se dará un cambio de alimentos a consumir.

c) Dieta vegana

El impacto que produce en muchas personas veganas el consumo de animales sabiendo que cada año, mil millones de animales terrestres y un billón de animales marinos son exterminados por el hombre para convertir en comida o en ropa y si se observa esto desde otro punto de vista se está provocando daño ambiental el consumo de los mismo, poniendo aprovechar de los huertos naturales sin causar tanto impacto ambiental (Peña de Silvestri 2017).

La dieta vegana no implica solo el tener una alimentación basada en plantas, sino también el respetar a los demás seres vivos y no consumir o adquirir productos que provengan de ellos, ya que, es considerado una explotación ambiental y ser egoístas con los que están en la tierra.

d) Dieta crudivegana

Ya no se sabe si comer mucho o poco está bien, a veces las personas creen que por comer más productos orgánicos o llevar dietas estrictas van ayudar a su cuerpo, cada uno debe conocerse y buscar ayuda para estar bien con él, no se debería uno mismo imponerse una dieta que muchas de las veces puede que no funcione con lo que realmente requiere el organismo y si se llegara a tener una dieta crudivegana es aconsejable tenerla por un tiempo, ya que, si ayuda de cierta manera.

La comida crudivegana es comer alimentos crudos y nada de animales o que provengan de ellos. Ayudando no solo al cuerpo sino también a el medio ambiente. Al crear platillos crudiveganos se debe tomar algunos aspectos como son: proteína según Peña de

Silvestri (2017) “necesitamos proteínas para reparar y hacer funcionar nuestro cuerpo con los aminoácidos, de los cuales existen 20 tipos y el cuerpo humano solo puede producir 11 de ellos, el resto hay que conseguir a través de la dieta”(p.10).

Por esta razón es importante tener una dieta balanceada rica en vitaminas, minerales y aminoácidos todo esto encontrando en las frutas y sin destruirlos a través de una cocción. Dando paso a este nuevo estilo de vida de alimentación crudivegana.

Aplicar una dieta vegetariana, vegana o crudivegana en la vida es para ser justo con la tierra y lo que brinda, el no usar a otros seres vivos como objetos para que sean fuente de alimentos.

La falta de información sobre las dietas vegetarianas y veganas hace que las personas tengan una alimentación empírica que puede ser asertiva o muchas de las veces ser errónea, trayendo varias consecuencias en la salud por no saber equilibrar correctamente según las necesidades de cada uno. El tener una fuente de información con el tipo de recetas crudiveganas puede ser de mucha utilidad para las personas que quieren tener este tipo de dietas (Brignardello G et al. , 2013).

Es importante ser consiente con lo que se consume, existe un gran porcentaje de personas que no tienen alimentos diarios, por eso también el consumo de alimentos crudiveganos va más allá. Es una cultura que busca ser amigable con los seres vivos y compartir los conocimientos, uno de los objetivos que se tiene al usar este tipo de alimentaciones es el tener cero desperdicios o más conocido como Zero Waste.

Otra de las dietas que va relacionada con el crudiveganismo es la Dieta basada en Plantas, lo que busca esta dieta es mejorar el régimen de salud, ayuda a reducir el consumo de productos que son de origen animal, evitan los desperdicios utilizan para la alimentación

la planta entera tratan de no procesar los alimentos sus alimentos siempre son a base de harinas alternativas que la de trigo (Abad & Espinosa, 2018).

Cada vez existen más establecimientos en los que se pueden encontrar postres veganos como un zumo o smoothie sin tratamiento térmico, marcándose como una de las tendencias modernas de alimentación, esta dieta está compuesta por verduras, fruta frescos, semillas y germinados, frutos secos y aceites prensados en frío (Cervera, 2016).

4.1.6. Ventajas nutricionales

Seguir una dieta crudivegana tiene varias ventajas para el humano porque aporta nutrientes.

Según: Vinueza (2016)

[...] es común observar personas que por lo general de manera inconsciente; al encontrarse en un medio de mucha presión como en el actualmente se vive, adoptan formas rápidas de alimentación ya sea por falta de tiempo, rutinas o por desconocimiento propio, misma que facilitan la acumulación de desechos tóxicos en el organismo [...] (p. 22)

La sociedad en la actualidad quiere un cambio de alimentación, por algo más consiente y que les ponga de una forma visualmente atractiva. Se busca tener una buena forma estética y no más cuidar la salud, por esta razón muchos de las dietas son extremas y pueden llegar a causar enfermedades. Los hábitos alimenticios, donde su alimentación es comida chatarra y excesivos en grasa conocidas como comida rápida son los más peligros por las toxinas y grasa saturadas que contiene. Para esto es importante siempre estar atendido por un especialista en nutrición así el cuerpo no sufre ninguna enfermedad.

Estudios han relevado que después de 3 meses de tener una dieta crudivegana mejoran en varios aspectos su salud metabólica. Demostrando que la salud de las personas que llevan esta dieta es mejor en personas que tienen dietas estrictas con medicamentos (Cervera, 2016).

Si todos comieran lo que la naturaleza proporciona que son alimentos naturales en su estado original, no procesados, el cuerpo humano se iría curando solo, de diferentes enfermedades que son empeoradas por el consumo de alimentos ultra procesados. El darle los nutrientes necesarios al cuerpo hace que solo se vaya dando mantenimiento, como una máquina si no se le cuida no funciona.

4.2. Innovación en la alimentación

La innovación va más allá de mejorar un plato, es poner un toque esencial en el que se demuestre el aprovechamiento total de los alimentos. El innovar es ser creativo, espontáneo, imaginativo y pasar por varios procesos para encontrar un equilibrio entre todos los alimentos, haciendo que pueda plasmar un recuerdo y nuevas sensaciones.

a) Cocina creativa

La cocina creativa es la innovación que se da a preparaciones, la clave de todo esto es que sus productos son de calidad y sus técnicas de elaboración son más preparadas y minuciosas (Zarola, 2016).

Se presentan nuevos retos, nuevos estilos de vida, nuevas dietas y formas de alimentarse diariamente a las cuales las personas se han ido adaptando y buscando maneras para que sea igual o parecido a lo que se está acostumbrados diariamente. Ecuador posee un sinnúmero de productos autóctonos saludables que pueden ser explotados para la creación de nuevos platillos. La gastronomía actual del país está basada en el rescate de cultura gastronómica y

el uso de semillas y productos netos del país, demostrando que Ecuador posee una variedad de alimentos que ofrecer.

4.3.Postres

El postre es un término utilizado en la cocina para referirse a las preparaciones que se caracterizan por su sabor dulce. Son reconocidos por sus sabores, colores, texturas; tienen una clasificación de calientes y fríos.

Los postres nutritivos son aquellos que tiene una disminución en la carga de calorías y energética, se suele cambiar cierto tiempo de alimentos replazándolos por otros más nutritivos que se pueden aprovechar como azúcar, grasas, líquidos y son esenciales el uso de frutas (Aleaga & Rubianes, 2016).

Según : Vinay (2019) nos enseña que los postres pueden ser más:

La comida es para disfrutarse y muchas veces el hecho de escuchar la palabra “postre” crea en nuestro cerebro la idea de “privación”, ya que pensamos que se trata de una mala elección porque nos va a engordar. Al utilizar ingredientes que nos ofrece la naturaleza, sin procesar, es posible enseñarle a nuestro cuerpo y cerebro a comer y disfrutar sin sentirnos limitados. Entonces podemos decir adiós a las dietas y aprender a escuchar a nuestro organismo, reconociendo cuándo estamos satisfechos y cuándo estamos comiendo solo por comer o para cubrir algún vacío emocional (p. 11).

Se cree que comer un postre es engordar, por la cantidad de azúcar, harinas y grasa que tiene. La posibilidad de comer postres sin l privación existe muchos postres han sido diseñados para personas diabética, intolerantes al gluten y a los lácteos; y así nadie se quede con la oportunidad de disfrutar de un dulce en cualquier momento.

4.3.1. Clasificación de los postres

Los postres son la parte más emocionante de una comida como se suele decir para cerrar con broche de oro una degustación, es la preparación a la cual más tiempo se le dedica para ser disfrutada al finalizar una comida. Existen diferentes clasificaciones de los postres, la cual depende de la elaboración, temperatura y componentes que tiene.

Los postres son considerados como el dulce pecado de las personas por que contienen muchas calorías, no solo existen postres con gran valor calórico sino también otros que se preparan con frutas frescas, productos lácteos, proporcionando sustancias nutritivas para complementar el sabor de las preparaciones (Elke, 1991).

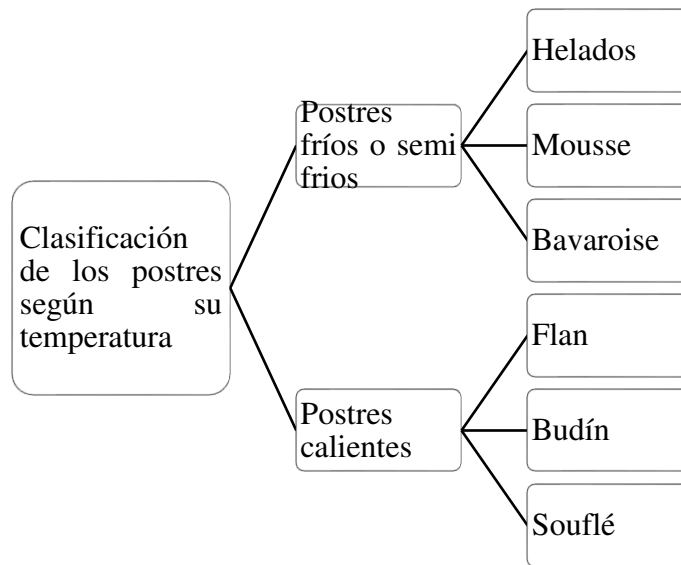


Figura 4: Clasificación por su temperatura.

Fuente: Propia

4.3.1.1. Postres calientes

Los postres calientes requieren de una cocción y la mayoría de ellos tiene harina de trigo la cual necesita una cocción ya que no puede ser consumida cruda (Nap, 2011).

Los postres calientes son aquellos que al momento de ser servidos están en temperaturas templadas o sumamente altas, debido a que fueron sometidos a cocción, es decir, sus elementos necesitan pasar por temperaturas elevadas.

4.3.1.2. Postres fríos

Los postres fríos son aquellos que no necesitan de una cocción, muchos de ellos son elaborados a base de gelatina y solo necesitan refrigeración para que actúe la gelatina (Lorena Nap, 2011).

Por otro lado, los postres fríos de igual manera son los que se sirven en temperaturas bajas o congelación, por la razón de que estos antes de llegar a las personas tuvieron que ser pasados por un proceso de refrigeración para conseguir la textura esperada o de otra manera para que puedan actuar ciertos ingredientes como las gelatinas.

4.3.1.3. Postres en restauración

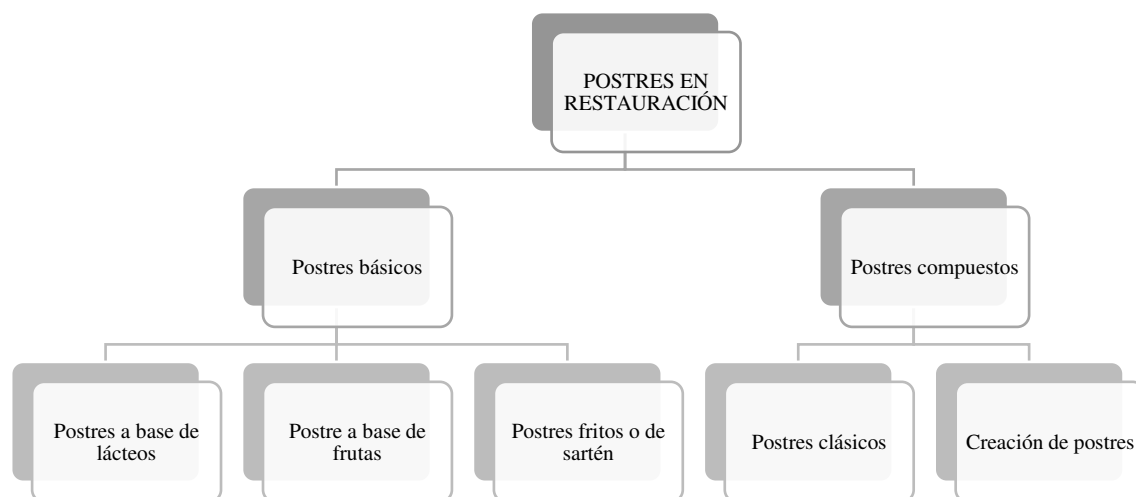


Figura 5: Clasificación de postres según su restauración.

Fuente: (Sanz, 2008)

Los postres que se ofertan hoy en día en las restauraciones son a base de lácteos, frutas, fritos o de sartén, congelados son pocos los que son creados y que aporten más nutrientes que los demás. En la actualidad están de moda el consumo de postres bajos en calorías, con otro tipo de endulzantes, sin gluten y otros factores más como tipos de decoraciones que se usan.

Se puede encontrar frutas que son fáciles de combinar para la elaboración de postres tomando en cuenta que son la parte esencial de las recetas por el sabor que aportan. A lo largo de los años se han ido creando e innovando nuevos postres usando frutas de temporadas aprovechando al máximo y utilizándolas hasta para la presentación final de un postre.

Los postres a base de frutas son los que están más presentes en la industria alimenticia por su variedad de colores, texturas y sabores, así como su inigualable aroma siendo un regalo que se brinda al finalizar la comida consumidas de forma natural o pasándole por un proceso de cocción o simplemente acompañando a otro postre siendo parte de su decoración (Sanz, 2008).

4.4.Elementos del postre

Los elementos que se usan para la elaboración de un postre son demasiados, los cuales hacen la parte esencial de las recetas, porque si llegara a faltar uno de los elementos no podría ser el mismo postre, un postre requiere de una elaboración más mínima y precisa y para esto no debe faltar ningún ingrediente. Se conocerán alguno de ellos a continuación.

4.4.1. Frutas

Las frutas traen consigo un beneficio para la salud tras ser consumidas diariamente, están relacionadas con varios compuestos del grupo fitoquímicos o sustancias bioactivas. El efecto

de beneficios está relacionado con la prevención de algunas enfermedades como: el cáncer, enfermedades cerebrovasculares y cardiovasculares, ayudando de cierta manera a controlar el *Alzheimer*, por eso, se cree que con una dieta equilibrada y adecuada la cual contenga frutas se puede conseguir ciertos beneficios de aislantes a estas enfermedades, como lo menciona Martínez-Navarrete, del Mar Camacho Vidal, & José Martínez Lahuerta, (2008). Si se empieza a incentivar el consumo de frutas que no estén industrializadas, y no pasen por tantos procesos de cambio ayudará a combatir las enfermedades antes mencionadas.

Una forma fácil de conocer los beneficios que tienen cada fruta es por su color como muestra la figura 6.

Color	Sustancias que aporta	Beneficios
Verde	Potasio, Calcio, Vitaminas de grupo B como: ácido fólico, Vitamina K, Provitamina A, Vitamina C y Clorofila	Son buenos para el cuidado del hígado y huesos. Son anti anémicos y ayudan a las personas que tienen insuficiencia cardiaca.
Naranja	Alta cantidad de betacaroteno, Vitamina A, Vitamina C, Antioxidantes.	Protegen la piel, vista, las mucosas. Aumentan las defensas frente a las infecciones.
Rojas	Antioxidantes Fibra	Ayuda al sistema circulatorio, urinario, respiratorio. Bueno para la salud cardiovascular.

		Ayuda a proteger contra el cáncer de próstata, colon y pulmón.
Morado	Antioxidante	Disminuye el riesgo de contraer enfermedades crónicas. Ayuda a combatir el envejecimiento. Mejora la memoria. Baja la presión sanguínea.
Azul	Vitamina C	
Negro		

Figura 6: Color de frutas y sus beneficios.

Fuente: (Valdés, 2017)

Es importante conocer los beneficios de cada uno de los alimentos, la figura 6 es una manera fácil de entender su composición, no solo de las frutas, también, de los vegetales, cuando uno va a crear recetas nuevas es significativo saber lo que aportará a las personas y cuál es la mejor manera de tratarlos y combinarlos.

4.4.2. Frutas de gran aporte

Las frutas son el principal ingrediente que tienen los postres, han sido usadas de forma empírica para conseguir muy buenos resultados, ya que, existen frutas con propiedades capaces de simular función de los huevos remplazar azúcares, conseguir que la preparación tenga una textura cremosa (Abad & Espinosa, 2018).

Las frutas ayudan en un gran porcentaje a la elaboración de los postres, ya que, no es solo los sabores que tienen si no que muchas de ellas tienen funciones que se conocerán continuación de las más relevantes y beneficiosas para la elaboración de postres.

4.4.2.1.Cacao



Figura 7: Cacao

Fuente: (MachalaMovil Diario Digital, 2019)

El cacao por años es considerado como un fruto espiritual, por la forma de curar enfermedades a través de las bebidas y alimentos que se pueden preparar con él. Se lo utiliza como un antidepresivo, energizante, estimulador de apetito, aumenta la resistencia física y reducción de fatiga. El consumo de sus derivados como el chocolate son importantes incluirlos en la dieta diaria (Waizel, 2012).

El chocolate negro en las recetas de postres brinda un gran aporte en sabor y en valor nutricional, haciendo que los alimentos preparados con cacao consigan un sabor neutro, aportando en la salud con sus diferentes beneficios.

Tabla 1

Valoración nutricional del cacao

Cacao	
Porción	100 g
Energía	2510 KJ
Calorías	600 Kcal
Grasa	33,33 g
Grasa Saturada	20 g
Grasa Monoinsaturada	6,667 g
Grasa Poliinsaturada	0 g
Carbohidratos	46,67 g
Azúcar	0 g
Fibra	0 g
Proteína	20 g
Sodio	0 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	0 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.2.2.Plátano



Figura 8: Plátano

Fuente: (Jorge, 2012)

Siendo una de las frutas con más producción mundial, después de las uvas y los cítricos. El plátano contiene mucha vitamina A, vitamina C, vitamina B6 y potasio. Es buena en la trasportación de nutrientes, contiene una gran cantidad de hidratos de carbono de esta manera saciando el apetito (Kranz, 2001).

El plátano es uno de los alimentos que se consigue con mayor facilidad en el Ecuador, ya que, es uno de los principales productores mundiales. De esta manera haciendo parte de la alimentación diaria de los ecuatorianos por el gran valor nutricional que posee como se puede observar en la tabla (2). El plátano es una de las frutas que más potasio tiene, otra de las ventajas que tiene es la cantidad de azúcar que se encuentra en el haciendo que sea parte de muchos postres por su sabor y dulzor.

Tabla 2

Valoración nutricional del plátano

Plátano	
Porción	100 g
Energía	372 KJ
Calorías	89 Kcal
Grasa	0,33 g
Grasa Saturada	0,112 g
Grasa Monoinsaturada	0,032 g
Grasa Poliinsaturada	0,073 g
Carbohidratos	22,84 g
Azúcar	12,23 g
Fibra	2,6 g
Proteína	1,09 g
Sodio	1 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	358 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.2.3.Coco



Figura 9: Coco

Fuente:(Diana Ramírez, 2018)

El coco a más de ser un alimento, regula la función de defensas del cuerpo. Restaura los tejidos de las células que se han vuelto disfuncionales. Como alimento es nutritivo, proporciona energía y nutrientes, ayuda a la absorción de vitamina A, vitamina D, vitamina E y los minerales como el calcio, magnesio y hierro (Bruce, 2005).

El coco es una fruta de la cual se derivan varios productos que se usan en las recetas de cocina como: el aceite de coco, coco deshidratado, leche de coco, agua de coco, harina de coco y la fruta fresca, aportando un sabor característico de frescura y cremosidad haciendo especiales a los postres.

Tabla 3

Valoración nutricional del coco

Coco	
Porción	100 g
Energía	1481 KJ
Calorías	354 Kcal
Grasa	33,49 g
Grasa Saturada	29,698 g
Grasa Monoinsaturada	1,425 g
Grasa Poliinsaturada	0,366 g
Carbohidratos	15,23 g
Azúcar	6,23 g
Fibra	9 g
Proteína	3,33 g
Sodio	20 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	356 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.2.4. Dátiles



Figura 10: Dátiles

Fuente: (Moreu & armacéutica y Tecnóloga de los Alimentos, 2018)

Dátil este fruto se lo seca de forma natural en el mismo árbol y después se recolecta, son una buena fuente de hidratos de carbono. Son de mucho aporte de energía al organismo para el funcionamiento del cuerpo humano es un alimento ideal para viajes largos, para practicar deportes y para sobrellevar mejor los trabajos de mucho desgaste físico. También posee un suave efecto laxante por su contenido en fibra, por lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y a prevenir el estreñimiento. (Serna, 2014).

El dátil es una fruta dulce tiene una textura parecida a la de las ciruelas secas, es una de las frutas que se considera muy buena para ayudar a unir elementos o usar como endulzante, mermelada. Fuente de energía para el cuerpo humano, ayudando a controlar el desgaste físico.

Tabla 4

Valoración nutricional del dátil

Dátil	
Porción	100 g
Energía	1180 KJ
Calorías	282 Kcal
Grasa	0,39 g
Grasa Saturada	0,032 g
Grasa Monoinsaturada	0,036 g
Grasa Poliinsaturada	0,019 g
Carbohidratos	75,03 g
Azúcar	63,35 g
Fibra	8 g
Proteína	2,45 g
Sodio	2 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	656 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.3. Frutas deshidratadas

La deshidratación está basada en la extracción de la humedad de los alimentos. Utilizándolo como un conservante, previniendo el crecimiento y la reproducción de microorganismos. Es considerado uno de los métodos de conservación más antiguos según el concepto básico dado por: (Experiencias que alimentan a la comunidad, 2017).

Los antepasados secaban sus alimentos en el sol, lo cual les permitía que sus alimentos duren mucho más de lo que esperaban.

La deshidratación se trata de la eliminación total del agua que contiene el alimento. Para llegar a estar totalmente secos se requiere una temperatura de menos 48°C, el procedimiento para deshidratar puede ser largo según la fruta porque cada una tiene diferente nivel de agua. La fruta deshidratada hace que su sabor se concentre más por lo cual da la sensación de que es más dulce.

4.4.4. Bebidas vegetales

El consumo de bebidas vegetales más conocidas como leches, son elaboradas a partir de vegetales, cereales y frutos secos, es aceptada en la población por su increíble sabor siendo considerada como un nuevo producto natural con diferentes propiedades beneficiosas para la salud (García & Pérez, 2017).

Las bebidas vegetales o como se las conocen, son leches vegetales, bebidas que se elaboran de productos secos, aprovechando la fibra que poseen algunos productos para elaborar las mismas. No solo se puede conseguir bebidas vegetales que replacen a la leche animal, también se puede dar con estas bebidas vegetales fermentos para tener queso o la consistencia de un yogurt el cual no requiere de tanto procedimiento y son fáciles de hacer.

4.4.5. Flores comestibles

Las flores no aportan solo vistosidad, sino también aroma, frescura y sabores nuevos además de que muchas de ellas son beneficiosas para la salud, trayendo consigo sus propios calmantes, desinfectantes. Es uno de los ingredientes habituales en la repostería árabe. Para poder ser consumidas se debe tener en cuenta que las flores no sean cultivadas con pesticidas y químicos, ya que, podrían llegar hacer tóxicas (Valdés, 2017).

El implementar flores aromáticas o comestibles a las recetas de hoy en día, se considera un alimento de alta frecuencia, en el que se presenta la belleza de una preparación y que la tierra es un jardín donde se logra encontrar de todo.

4.4.6. Frutos secos

Los frutos secos son parte muy importancia para la investigación, son a base lácteas vegetales debido a su alto contenido de grasa que poseen, los frutos secos son muy buenos para remplazar las grasas animales usadas en repostería para conseguir las texturas que se necesitan para catalogarlo de un buen postre (Abad & Espinosa, 2018).

Los frutos secos son como los cereales desde el inicio de la humanidad han sido muy importantes por la razón que son fuente alimentaría principalmente de energía y más aún en las dietas crudiveganas siendo la parte esencial de las mismas, por lo que pueden encontrar ciertos componentes en las frutas sin necesidad del consumo de carne de animales o alimentos que provengan de ellos. El almidón que cada uno de los frutos es donde estos almacenan hidratos de carbono buenos para el funcionamiento del cuerpo humano. Contienen un alto porcentaje en vitaminas, minerales y fibra soluble (Valdés, 2017).

En la actualidad, es fácil conseguir la mayoría de frutos secos en el mercado con un alto costo, trayendo como consecuencia un bajo consumo de los mismos, en varias ciudades

como Quito, Cuenca, Guayaquil existen tiendas dedicadas a la venta específica de productos orgánicos y frutos secos provocando una tendencia en la población e incentivándoles al consumo de los mismos.

A lo largo los frutos secos traen varios beneficios para el problema cardiovascular.

En ese sentido Borja, Ojeda, & Sánchez (2017) afirman:

Numerosos estudios apoyan el efecto protector del consumo de frutos secos, su composición grasa, su alto contenido en antioxidantes, fibra y otras sustancias bioactivas, proporciona un alto nivel nutricional. Siendo una evidencia que existe una actividad cardioprotectora tras un consumo habitual, además sobre el control del peso y la aparición de la diabetes (p. 3).

Se considera que es beneficioso el consumo de frutos secos, por ello es recomendable implementar en la dieta diaria una porción de frutos secos, se debería considerarlo habitual para la mejora de la salud, una porción recomendable estándar es de 25 gramos. Esto ayudará en la dieta diaria, ya que, es un grupo de alimentos que contribuye poco al aporte calórico total diario.

4.4.6.1.Nuez



Figura 11: Nueces

Fuente: (Gassent, 2015)

La nuez el fruto de nogal, y pertenece a la familia de las juglandáceas. Se trata de un fruto con cáscara leñosa y dura, que al partirlo por la mitad presenta una pulpa seca de color marrón amarillento con forma de cerebro. Existen más de quince variedades de esta familia,

pero la más apreciada es la Juglan regia, denominada nuez persa o inglesa. Según lo que menciona Caceres, (2020): “Es importante reconocer las propiedades que tiene las nueces son ricas en calorías. En varios países se la consume porque creen que será una mejora para la salud y que ayuda mucho al corazón” (p.5).

a) Nuez de nogal

El nogal produce una semilla que tienen como resultado las nueces, su pulpa tiene un sabor agradable dulce siendo utilizada en varias preparaciones. Son beneficiosas para la salud, ya que, contienen ácidos grasos como: omega 3 ayudando a la salud cardiovascular, controlar la presión sanguínea alta (Merrett, 2015).

En la tabla (5) se puede observar la valoración nutricional que aporta la nuez de nogal mostrando que tan beneficioso es el consumo.

Tabla 5

Valoración nutricional de la nuez de nogal

Nuez de nogal	
Porción	100 g
Energía	2435 KJ
Calorías	654 Kcal
Grasa	65,21 g
Grasa Saturada	6,126 g
Grasa Monoinsaturada	8,933 g
Grasa Poliinsaturada	47,174 g
Carbohidratos	13,71 g
Azúcar	2,61 g
Fibra	6,7 g
Proteína	15,23 g
Sodio	2 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	441 mg

Fuente: (García, 2015)

b) Nuez de cajú o nuez de la india



Figura 12: Nueces de cajú

Fuente: (Laura Soldano, 2015)

Fruto del árbol cajú es la semilla conocida como nuez indina, tiene una forma particular parecida a un riñón. La nuez de cajú no es totalmente una nuez, pero se la considera parte de su familia, las personas que son alérgicas a las nueces normales pueden comer cajú sin tener reacción ante ellas. Ayudan a reducir el cáncer de colon y protege al cuerpo contra el cáncer y desordenes cardiovasculares. Protege el corazón y regula los niveles de colesterol, fortalece los huesos. Son ricos en fibra y ayudan a controlar el peso (Merrett, 2015).

Tabla 6

Valoración nutricional de la nuez de cajú o nuez india

Nuez de cajú o nuez india	
Porción	100 g
Energía	2435 KJ
Calorías	582 Kcal
Grasa	48,3 g
Grasa Saturada	8,234 g
Grasa Monoinsaturada	25,403 g
Grasa Poliinsaturada	9,81 g
Carbohidratos	28,92 g
Azúcar	4,83 g
Fibra	3,4 g
Proteína	17,18 g
Sodio	12 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	627 mg

Fuente: (García, 2015)

La nuez de cajú, es una semilla la cual contiene una gran cantidad de grasa buena para el organismo. Es una nuez que está perfecta para equilibrar una alimentación diaria baja en grasa.

4.4.6.2. Almendras



Figura 13: Almendras

Fuente: (González Lorena, 2019)

Las almendras es el fruto del almendrado. Es muy característica por su forma tiene una forma de lagrima es una fruta con cáscara de color marrón. Existe una clasificación de almendras que son dulce o margas las personas habitualmente consumimos las almendras dulces por su sabor y sensación que nos produce al comer que es lechosa hasta un grado de amargor. La fuente nutricional y sustancias que aportan son fosforo, magnesio, hierro, zinc, potasio. Las almendras dulces poseen un alto contenido en grasa, es una fuente de proteína vegetal, el valor calórico que posee es bastante elevando debido a su aporte de grasa que tiene (Milen, 2014).

Una de las frutas más aceptada y consumida por la población. La almendra es una semilla muy buena para sacar otros subproductos beneficiosos a la hora de cocinar por el sabor característico y las propiedades nutricionales que aporta. Su consumo no es solo como una semilla, también están presente en bebidas vegetales, aceites, margarinas.

Tabla 7

Valoración nutricional de la almendra.

Almendras	
Porción	100 g
Energía	2418 KJ
Calorías	578 Kcal
Grasa	50,64 g
Grasa Saturada	3,881 g
Grasa Monoinsaturada	32,155 g
Grasa Poliinsaturada	12,214 g
Carbohidratos	19,74 g
Azúcar	4,8 g
Fibra	11,8 g
Proteína	21,26 g
Sodio	1 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	728 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.6.3. Pistachos



Figura 14: Pistachos

Fuente: (Ok Diario, 2017)

El pistacho es una fruta que es una drupa la que contiene una semilla en su interior, son famosos en la elaboración de helados italianos. Son fuente de sustancias fotoquímicas contribuyendo a la actividad de antioxidantes. Contienen carotenos, vitamina E, y antioxidantes, ayuda al cuerpo a proteger de infecciones (Merrett, 2015).

El pistacho es uno de los ingredientes más utilizados en la cocina francesa en sus salsas, ensaladas, postres y hasta un helado que es uno de los más reconocidos de la zona francesa. El pistacho además de ser un fruto delicioso y exquisito es muy beneficioso en la alimentación y cuidado de la piel por su alto contenido de vitamina E.

Tabla 8

Valoración nutricional del pistacho.

Pistacho	
Porción	100 g
Energía	2331 KJ
Calorías	557 Kcal
Grasa	44,44 g
Grasa Saturada	5,44 g
Grasa Monoinsaturada	23,319 g
Grasa Poliinsaturada	13,455 g
Carbohidratos	27,97 g
Azúcar	7,64 g
Fibra	10,3 g
Proteína	20,61 g
Sodio	1 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	1025 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.6.4. Chía



Figura 15: Chía

Fuente: (Bio Trends Laboratorios S.A.S., 2017)

La chía es una semilla que está formada por 40% de aceite y 20% proteína cuenta con minerales como: calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc, está compuesta por fibra dietética, antioxidantes. Es una semilla rica en omega 3 evitando procesos inflamatorios y combate contra la edad. Es muy buena como cardioprotectora, evita el estreñimiento, previene el desarrollo del cáncer. Los beneficio que mayor tienen es en la salud de la piel (Carrillo, Gutiérrez, Valverde, Martínez, & Torres(2017).

Es un alimento que se ha ido introduciendo en el mercado siendo consumida con más frecuencia por sus propiedades y beneficios que tiene como se puede ver en la tabla (9), siendo un gran aporte por su contenido de omega 3 y es utilizado en postres por ser un factor esencial de ligazón.

Tabla 9

Valoración nutricional de la chía.

Chía	
Porción	100 g
Energía	2050 KJ
Calorías	490 Kcal
Grasa	30,75 g
Grasa Saturada	3,176 g
Grasa Monoinsaturada	2,115 g
Grasa Poliinsaturada	23,335 g
Carbohidratos	43,85 g
Azúcar	0 g
Fibra	37,7 g
Proteína	15,62 g
Sodio	19 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	160 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.7. Semillas andinas

Ecuador está ubicado en la región andina, forma parte de la cordillera de los Andes. Uno de los beneficios que presenta es la producción de varias semillas andinas, las cuales han sido reconocidas por el valor nutricional que tienen.

4.4.7.1.Tocte



Figura 16: Tocte

Fuente: (Landázuri, 2016)

El tocte tiene un consumo mínimo en el país, ya que, no es muy conocido. Las personas se dejan llevar por los productos que son fáciles de encontrar en supermercados y tiendas sin conocer productos que son autóctonos como el tocte, que se da con facilidad en la provincia de Imbabura, siendo útiles en la repostería, remplazando otros productos y aportando con nutrientes y nuevos sabores.

En el Ecuador se da la producción del tocte que es una semilla parecida a la nuez de nogal con semejanzas como su forma y un poco de su sabor. Es rico en potasio y omega 3 , es un antioxidante y fitoesteroles (Valverde, 2016).

Tabla 10

Valoración nutricional del tocte

Tocte	
Porción	100 g
Energía	2736 KJ
Calorías	654 Kcal
Grasa	65,21 g
Grasa Saturada	6,126 g
Grasa Monoinsaturada	8,633 g
Grasa Poliinsaturada	4,174 g
Carbohidratos	13,72 g
Azúcar	2,61 g
Fibra	0 g
Proteína	15,23 g
Sodio	2 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	441 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.7.2.Amaranto



Figura 17: Amaranto

Fuente: (Hormigo, 2018)

El amaranto es uno de los alimentos básicos, junto con el maíz y el fréjol. Es conocido como el grano dorado de los dioses, porque creían que tenía poderes sobrenaturales. El amaranto crece como una mala hierba, requiere de poco cuidado por lo que su consumo era alto. Es fuente de proteínas vegetales, contiene dos aminoácidos esenciales lisina y metionina siendo un gran valor para los crudiveganos, veganos y vegetarianos. Es rica en magnesio, fibra y calcio, es parte de la familia sin gluten sustituyendo de buena forma a la harina de trigo. Ayuda a disminuir el colesterol malo, ayuda a perder peso (Merrett, 2015).

El amaranto siendo una semilla andina, producida en Sur América, es una planta bondadosa para introducir en varias recetas de panadería, repostería y cocina creativa porque esta semilla puede estar presente de diferentes formas, como cereal, harina o tostados para crear nuevos sabores.

Tabla 11

Valoración nutricional del amaranto

Amaranto	
Porción	100 g
Energía	1565 KJ
Calorías	374 Kcal
Grasa	6,51 g
Grasa Saturada	1,662 g
Grasa Monoinsaturada	1,433 g
Grasa Poliinsaturada	2,891 g
Carbohidratos	66,17 g
Azúcar	0 g
Fibra	9,3 g
Proteína	14,45 g
Sodio	21 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	366 mg

Fuente: (García, 2015)

4.4.7.3. Quinoa



Figura 17: Quinoa

Fuente: (Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana, 2017)

La quinoa es una semilla que es rica en almidón. La quinoa se encontró en los Andes donde fue domesticada siendo parte importante de la dieta andina. Es conocida como la madre de todos los granos. Es una de las principales fuentes de fibra, fósforo, magnesio, hierro y calcio no contiene gluten y es fácil de digerir. Ayuda a las personas que sufren de migraña y los que sufren del corazón (Merrett, 2015).

Al igual que el amaranto su consumo es beneficioso para bajar de peso y para complementar la dieta de crudiveganos, veganos y vegetarianos. Siendo una de las principales fuentes de nutrientes.

Tabla 12

Valoración nutricional de la quinua

Quinua	
Porción	100 g
Energía	1565 KJ
Calorías	374 Kcal
Grasa	5,8 g
Grasa Saturada	0,59 g
Grasa Monoinsaturada	1,535 g
Grasa Poliinsaturada	2,347 g
Carbohidratos	68,9 g
Azúcar	0 g
Fibra	5,9 g
Proteína	13,1 g
Sodio	21 mg
Colesterol	0 mg
Potasio	740 mg

Fuente: (García, 2015)

4.5. Endulzantes

El dulce es uno de los principales componentes de un postre, es su principal característica, se puede encontrar postres uno más dulce que otro, elaborados de diferente manera con diferentes endulzantes. No existe nada mejor que comer un postre el cual no contenga tanto dulce artificial, sino que tenga un endulzante natural o mejor, aunque no contenga azúcar, pero que al comer produzca sensación de dulce en el paladar.

El cuerpo necesita de azúcares naturales, alimentos que sean ricos en glúcidos, así como azúcares que provengan de las frutas las cuales contienen fructosa. Es recomendable consumir azúcares que contengan un índice glucémico bajo (Valdés, 2017).

4.5.1. Índice glucémico

El índice glucémico, o IG mide la cantidad nivel de glucosa en la sangre. Los alimentos se clasifican según cómo se comparan con un alimento de referencia, ya sea glucosa o pan blanco. Un alimento con IG alto eleva más el nivel de glucosa en la sangre que un alimento

con IG medio o bajo. Debido a que el tipo de carbohidratos afecta a los niveles de glucosa en la sangre, utilizar el IG puede ser útil para ajustar el control de niveles. La combinación con el recuento de carbohidratos o con el método del plato, el IG puede ofrecer un beneficio adicional para alcanzar los objetivos en cuanto a los niveles de glucosa en la sangre para aquellas personas que pueden y desean esforzarse más en la elección de sus alimentos (American Diabetes Association, 2010).

Los azúcares de coco se consideran buenos para la salud todos aquellos alimentos con índice glucémico bajo, como esta azúcar. Este tipo de alimentos están indicados para personas que quieren mantener y controlar sus niveles de azúcar en sangre y tratan de mejorar su salud buscando una nueva alternativa de alimentación. Otra propiedad a destacar es su contenido nutricional, mucho mayor al de otros azúcares comerciales. El azúcar de coco es rico en potasio, magnesio, zinc y hierro, y es un fuente natural de vitamina B1, B2, B3, B6 y C (Ksorensen,2018).

Todos los alimentos tienen un índice glucémico y es mejor conocer cada uno de ellos, de esta manera se podrá observar cual es más beneficioso para cada persona como se muestra en la tabla (13) en ella se encuentran los endulzantes más comunes utilizados día a día por las personas.

Tabla 13

Tabla de índice glucémico

Tipo de azúcar	IG
Azúcar blanca	70
Azúcar morena	64
Panela	55
Miel de maple	54
Miel cruda	30
Dátiles	35
Azúcar de coco	35
Agave	30
Fructosa	25
Stevia	0
Canela	0

Fuente: (Vela, 2019).

La tabla presentada se encuentra en orden de productos que su índice glucémico es más alto hasta el menor, para de esta manera conocer cuál es el más beneficiosos según los gustos de las personas y las necesidades que presenta tras el consumo de azúcares.

a) Miel o melaza de caña

Al elaborar este tipo de azúcar lo que se quiere es evaporar toda el agua que contiene hasta tener una textura muy parecida a la miel de abeja, mientras el color de la melaza sea más oscuro será más nutritiva y el sabor más intenso de fácil digestión y buena para las personas que sufren de anemia gracias al contenido de hierro, y a personas que practican deportes por los hidratos de carbono, potasio, cobre, magnesio, calcio y vitaminas. No recomendada para las personas diabéticas (Valdés, 2017).

Para poder obtener este endulzante y se encuentre dentro del régimen de crudiveganos que es tener una cocción no mayor a los 47 grados centígrados se necesita de ayuda de una cocción lenta en la que su temperatura sea constante para de esta manera conservar todos los nutrientes que posee, de la misma manera se debe elaborar la miel agave.

b) Miel de ágave

La miel de agave o sirope es elaborada gracias a la savia del ágave o también conocido como penco azul, maguey. Caracterizado por su sabor neutro no alterando el sabor de otros ingredientes. Posee un bajo índice glucémico como se puede observar en la Tabla 13 por su composición que es 70% fructosa y 25% glucosa, endulzando más rápido que el azúcar normal (Valdés, 2017).

El implementar este tipo de miel en los alimentos diarios aportará no solo en el sabor, sino también con una de las vitaminas más difíciles de encontrar en las dietas la vitamina B12 la que normalmente está en las carnes. Se busca que las personas se encuentren más interesadas por el consumo de otros endulzantes, que son producidos de manera artesanal en empresas campesinas, la miel de agave en Ecuador es producida por una comunidad que se encuentra en la provincia de Pichincha, cantón Cayambe llamada Cangahua siendo el principal productor de pencos azules apreciando una vez más que la naturaleza nos provee de todo lo necesario para el funcionamiento del cuerpo humano.

c) Stevia o estevia

La stevia la más famosa de todas después de la azúcar blanca, considerada con el principal endulzante para sustituir los demás. Este endulzante natural, proveniente de las hojas de stevia no aporta calorías, ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre, la

ansiedad por la comida aporta con varios beneficios para el organismo. Recomendada para personas que padecen diabetes (Valdés, 2017).

Siendo una planta natural, fácil de cultivarla y tenerla en la casa sus hojas son las que ayudan a endulzar preparaciones, endulzando 20 veces más que el azúcar normal y aún más, si se trata de un extracto de stevia. Se unirá dos endulzantes para obtener un nuevo producto y que sea beneficioso en la repostería.

Lo que también se quiere en estas dietas es que todos los productos que se van a consumir sean totalmente orgánicos y no contengan transgénicos. Ya que estos lo que hacen es buscar en un ser vivo un gen que codifique una proteína, como podría ser una enzima que intervengan en la maduración alterando su ciclo de vida para tener productos más rápidos lo cual no es totalmente bueno para la salud a lo contrario es muy perjudicial por alterar el proceso natural de los alimentos (Reyes & Rozowski 2003).

5. MATERIALES Y MÉTODOS

Teniendo en cuenta el tipo de investigación que se lleva a cabo con el nombre de “Innovación de postres crudiveganos”, se implementarán métodos e instrumentos que ayudarán a determinar varios aspectos para poder cumplir los objetivos planteados. De esta manera con los datos obtenidos se puede identificar cuáles son los componentes y requerimientos para cumplir con la cultura crudivegana.

5.1. Metodología

Esta investigación es de tipo aplicada, su enfoque es mixto; aplica los métodos: lógico, descriptivo y experimental; desarrolla tres tipos de investigación que son: documental, experimental y explicativa.

5.2.Métodos

En la investigación se utilizaron los métodos: lógico, descriptivo y experimental, para de esta manera recopilar información que ayude a tener un acercamiento a las preparaciones crudiveganas, teniendo una información y comportamientos detallados de cada una de las preparaciones con sus respectivos cambios dados.

Método lógico Se aplicará este método, ya que, el estudio del tema debe elaborarse relacionando todos los capítulos de manera ordenada y coherente, permitiendo llegar a el producto final que es la elaboración de postres crudiveganos.

Método descriptivo Se describirá la elaboración de las recetas propuestas, explicando el reemplazo de productos utilizados en los postres tradicionales y su manera de usar en la elaboración.

Método experimental Para la elaboración del tema creará una parte práctica experimental de acuerdo a la elaboración de recetas crudiveganas.

5.3. Tipos de investigación

Documental es la recopilación de información bibliográfica a través de libros, artículos científicos, artículos de periódico y revistas. Análisis de los documentos, para llegar a los objetivos planteados.

Experimental siendo el conjunto de actividades técnicas que se utilizan para recabar información y datos que sumen a la investigación y el objetivo de elaborar un recetario, dando solución al problema planteado.

Explicativa se basa en la experimentación para poner a prueba las hipótesis planteadas; demostrando a través de documentos verídicos de la investigación.

5.4. Técnicas e instrumentos

A través de las técnicas e instrumentos que se utilizaron en la investigación, se obtuvo información que ayudó a continuar con la propuesta planteada y de esta manera tener un punto de vista de los consumidores y profesionales con respecto a las nuevas tendencias dadas en el mercado gastronómico.

Documentales: Recopilación de recetas crudiveganas usándolas de referencia para la elaboración de nuevos postres. Creando un documento que se lo llamara recetario el cual ayudara a la preparación de recetas a todas las personas interesadas en el tema.

Encuesta: Para las encuestas se utilizó un cuestionario de 10 preguntas cerradas determinando la apertura y aceptación de la propuesta de elaboración de postres crudiveganos. La más representativa fue:

a) ¿Sabes qué es una alimentación crudivegana?

Esta pregunta ayudó a ver la aceptabilidad de las nuevas tendencias y fue una guía para poder seguir con la investigación y la preferencia de las personas. Se diseñó con la finalidad de recabar datos de postres crudiveganos, dando solución al objetivo planteado; obteniendo resultados relevantes como: determinar la confusión existente entre crudivegana y vegana. Los datos fueron de gran utilidad para llevar a cabo la ejecución de diferentes preparaciones planteadas en el recetario de acuerdo a las preferencias de los encuestados.

Entrevista: En la entrevista fueron semiestructuradas con 4 preguntas abiertas para logra obtener la mayor información de los expertos en la materia. La pregunta más representativa fue:

a) ¿Los postres crudiveganos son una nueva alternativa para las personas que tienen restricciones en la alimentación?

5.5.Población

El universo utilizado para el cálculo de las muestras se tomó como referencia el último censo realizado en el 2010, de la población económicamente activa según grupos ocupacionales de la zona de Ibarra (Urbano) siendo un total de 60 082 personas. Con el crecimiento de población se tomará como referencia la última cifra dada por el censo. El margen de error con el que se trabaja es del 3%. Esto con la finalidad de recolectar datos verídicos que ayuden con la investigación.

5.6.Calculo de muestra

Para determinar el cálculo total de la muestra sobre la población económicamente activa de Ibarra sector Urbano, con el propósito de conocer un universo manejable que sea conveniente para la aplicación de instrumentos de recolección de dato, los cuales ayudarán a continuar con la investigación.

Fórmula:

$$n = \frac{N \times d^2 \times Z^2}{(N - 1)E^2 + d^2 \times Z^2}$$

En la que:

n = Tamaño de la muestra, número de unidades a determinar.

N = Tamaño de la población

d^2 = Es un valor constante que equivale a 0,25, ya que, la desviación estándar tomada como referencia $d= 0,5$. El valor de la desviación estándar, se recomienda obtener la base de la aplicación de una encuesta piloto.

Z^2 = Es el valor obtenido a través de niveles de confianza con el que se va a realizar las estimaciones. Es un valor constante tomando en relación al 85% equivale a 1,44.

$(N - 1)$ = Es una corrección que se utiliza para muestras mayores a 30 ejemplares.

E = Es el límite de error de muestra 5% (0,05)

5.7. Análisis de datos

$$n = \frac{(60\ 082) * (0,5)^2 * (1,44)^2}{(60\ 082 - 1) * (0,05)^2 + (0,5)^2 * (1,44)^2}$$

$$n = \frac{(60\ 082) * (0,25) * (2,0736)}{(60\ 081) * (0,0025) + (0,25) * (2,0736)}$$

$$n = \frac{31146,5088}{(150,2025) + (0,5184)}$$

$$n = \frac{31146,5088}{150,7209}$$

$$n = 206,650231$$

$$n = 207$$

5.8.Procedimiento

La recopilación de información y aplicación de los instrumentos se dio a través de los diferentes procedimientos:

- Fuentes de información:

Las diferentes fuentes de información que se aplicaron para la investigación fueron: libros, páginas web, revistas, artículos científicos y por otro lado las encuestas dirigidas a los consumidores, entrevistas a especialistas en el tema, fichas de observación para la elaboración de las nuevas recetas y grupos focales con el fin de la aceptación de recetas.

- Determinación de los sujetos:

Los sujetos hacer investigados fueron toda la cultura crudivegana, vegana, vegetariana y personas interesadas en el tema de la ciudad de Ibarra, a las cuales se les hizo la aplicación de encuestas. Y por otro lado las entrevistas se realizaron a docentes de gastronomía y personas que tienen un estilo de vida vegana.

- Selección de técnicas de información:

Con la ayuda de la matriz de diagnóstico se establecen los objetivos relacionados con la investigación, variables e indicadores para determinar cuál es el correcto instrumento a usarse, para que dé resultados óptimos.

5.9. Matriz de relación diagnóstica

Tabla 14

Matriz de relación diagnóstica

Objetivo	Variable	Indicador	Instrumento	Resultado
Investigar científicamente acerca de la alimentación crudivegana a través de un estado del arte.	Documentos	Alimentación crudivegana	Artículos científicos Investigaciones Reportajes	Estado del arte
Determinar los alimentos que se puedan utilizar para la elaboración de platillos crudiveganos.	Diagnóstico	Ingredientes a usar	Encuesta Entrevista	FODA
Introducir el uso de semillas andinas en las preparaciones de postres crudiveganos.	Diagnóstico	Semillas andinas	Encuestas Entrevistas	Recetas con base de semillas andinas
Diseñar un recetario de postres orgánicos con la finalidad de dar alternativas en la elaboración de preparaciones cumpliendo con las especificaciones de alimentación crudivegana.	Recetario	Recetario de postres	Encuestas Entrevistas	Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

6.1. Resultados

6.1.1. Tabulación y análisis de las encuestas

Pregunta 1. Edad

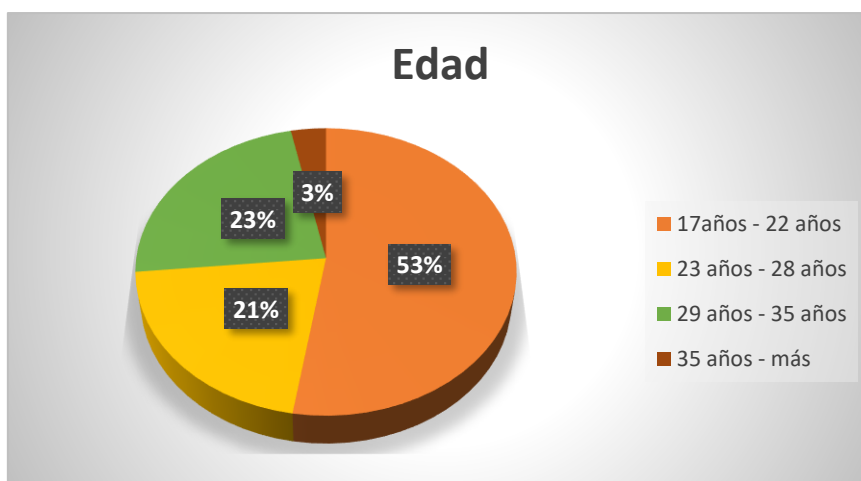


Figura 7: Edad

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

Se puede observar que la encuesta tuvo una mejor acogida en los jóvenes, teniendo una respuesta favorecedora con las preguntas planteadas. Por otro lado, también se puede tener el punto de vista de los adultos y lo que piensan al crear un recetario de postres innovadores que no son consumidos en el mercado diario.

Pregunta 2. Género

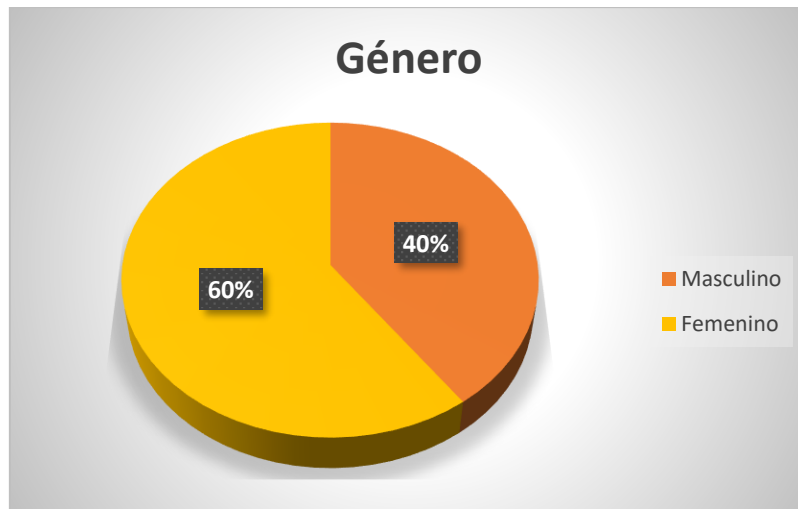


Figura 8: Género

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

Del total de encuestas planteadas encuestas, se obtuvo un equilibrio de género. La ventaja de este es que se puede tener resultados equitativos. Y los diferentes puntos de vista tanto de hombres como mujeres.

Pregunta3. ¿Sabe qué es una alimentación crudivegana?

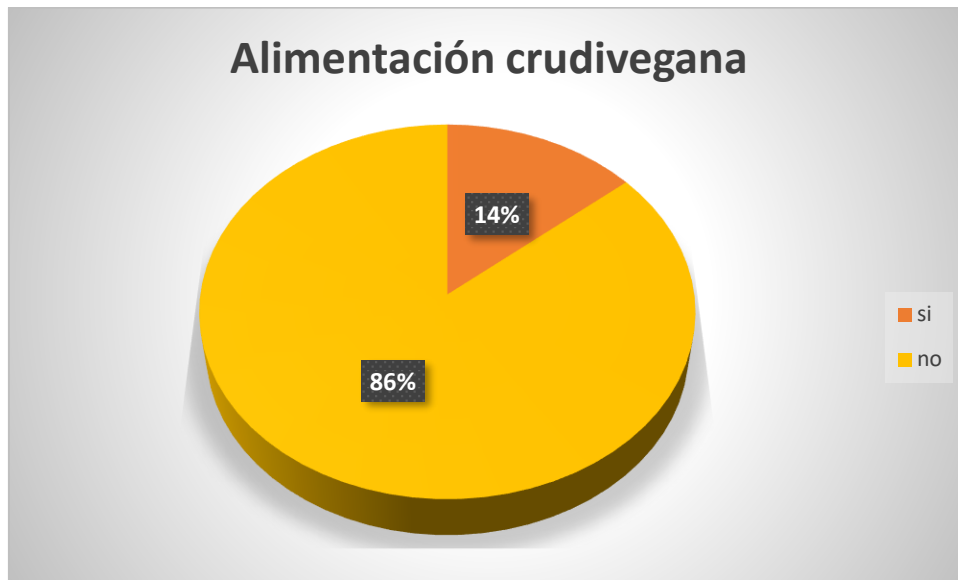


Figura 9: Alimentación crudivegana

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

Las respuestas obtenidas permiten apreciar que existe una falta de información de lo que es alimentación crudivegana, provocando que las persona busquen otros tipos de alimentación como la comida rápida y chatarra, las cuales no traen ningún beneficio para el organismo. Otra razón para el desconocimiento es el miedo de probar nuevos sabores y no sean de su agrado.

Pregunta 4 Unir con una línea los conceptos que conozca



Figura 10: Conceptos

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

Tener claro los conceptos de los diferentes tipos de alimentación es muy importante para que no sean confundidos. Como se puede ver en la figura (10) existen más aciertos sobre el concepto de crudivoros. La falta de información sobre las dietas vegetarianas y veganas hace que las personas tengan una alimentación empírica que puede ser asertiva o muchas veces errónea. Esto trae varias consecuencias en la salud por no saber equilibrar correctamente según las necesidades de cada uno. Para poder hacer una dieta crudivegana de forma constante requiere de una preparación anticipada, ya que el organismo no está preparado para un cambio repentino y brusco. Tener una fuente de información con el tipo de recetas crudiveganas puede ser de mucha utilidad para las personas que quieren tener este tipo de dietas (Brignardello G et al. , 2013).

Pregunta 5 ¿Conoce usted postres crudiveganos?

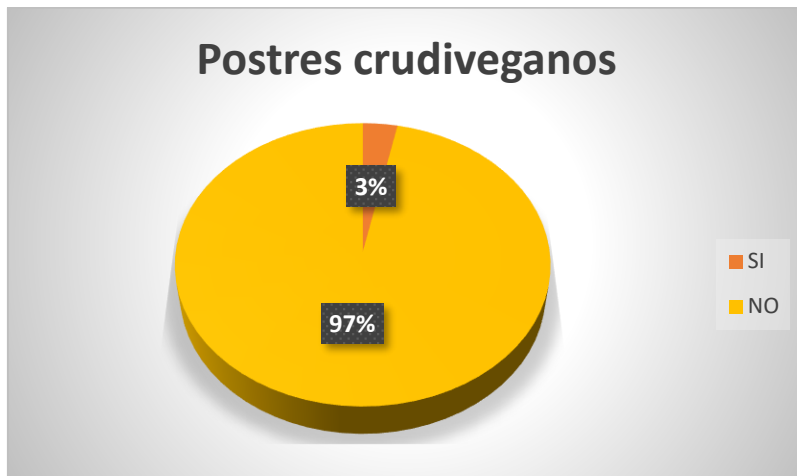


Figura 11: Postres crudiveganos

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

Se puede observar que la mayoría de las personas encuestadas no conoce los postres crudiveganos, una de las razones es no saber cuál es la forma en la que se preparan, y los ingredientes que llevan, pero, lo que no han tomado en cuenta es que la mayoría de personas ya ha consumido postres de este género sin saberlo. Los postres crudiveganos son elaborados sin derivados de animales en lo absoluto y además no tienen una cocción, de esta manera se aprovechan todos sus nutrientes. En la industria de dulces y empresas que producen postres, algunas las variedades que se ofrecen como los helados y barras de cereales, cumplen con los requerimientos para ser crudiveganos.

Pregunta 6 ¿Qué tipo de azúcares consume?

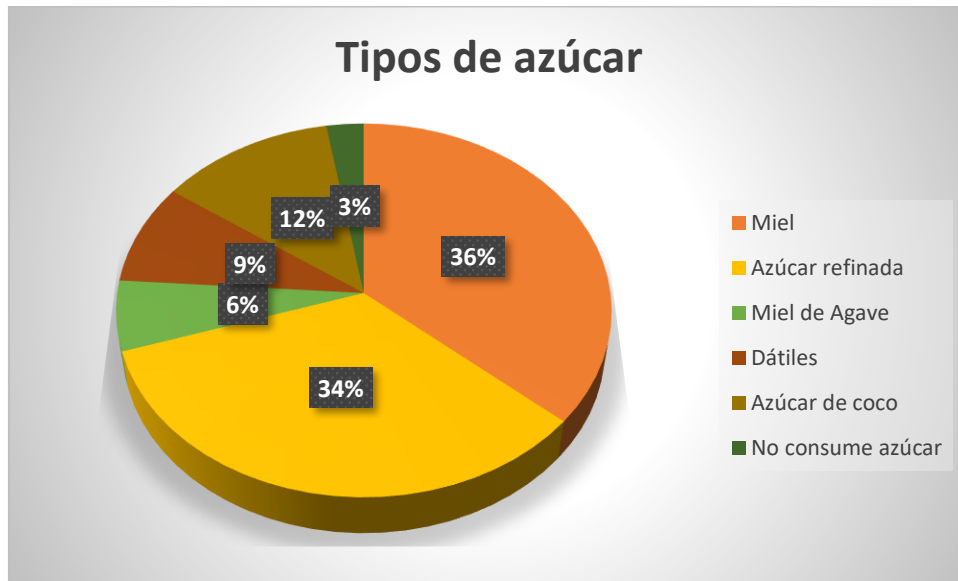


Figura 12: Tipos de azúcares

Fuente: Encuesta diciembre 2019

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

La elaboración de postres crudiveganos también tiene que ver con el tipo de azúcar que se consume, ya que la finalidad de hacer estas preparaciones crudiveganas es aprovechar al máximo las propiedades, composición y nutrientes de los productos que se utilizan; estos ingredientes son la principal fuente de endulzante y en otros casos se utilizan endulzantes totalmente naturales. En esta pregunta se observa que una gran mayoría consume miel y azúcar refinada (azúcar blanca) y una minoría de encuestados no consume azúcar; el resto de personas usan otro tipo de azúcar más saludables como miel de ágave, dátiles, azúcar de coco. El nivel de azúcar en la sangre es muy importante tenerlo controlado, reducir el azúcar en la alimentación diaria es un paso para tener un cambio de hábitos alimenticios, los cuales ayudarán a mejorar la salud.

Pregunta 7 ¿Le gustaría tener una opción de postres crudiveganos?

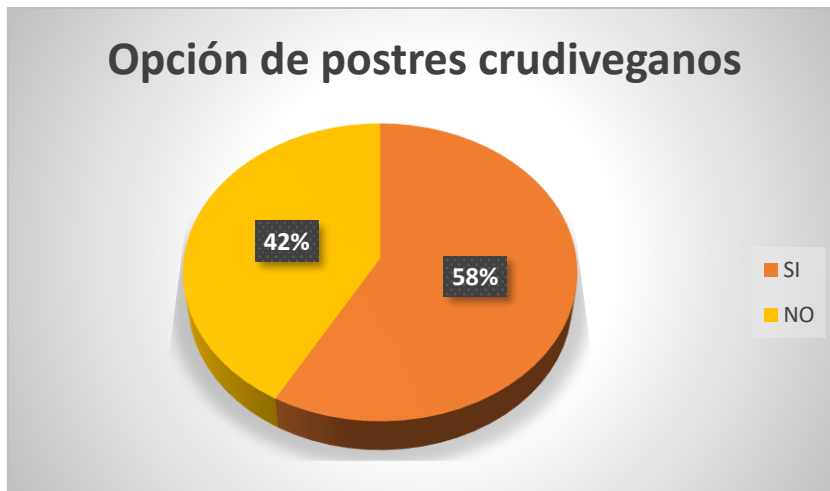


Figura 13: Opción de postres crudiveganos.

Fuente: Encuesta diciembre 2019

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

A las personas les gusta probar algo nuevo antes de llegar a la conclusión de si es de su agrado o no. En las respuestas se aprecia que la mayoría está decidido a probar una nueva opción de postres; cada día hay más las personas que buscan otro tipo de alimentación y las tendencias actuales van por una alimentación más sana, más orgánica, consiente con el planeta y que sea de su agrado visual cualidades que ofrece la comida crudivegana donde todo lo que está en el plato se ve lleno de vida, colores vivos y texturas inigualables que solo se logra con los alimentos crudos.

Pregunta 8 En caso de que la respuesta anterior sea positiva conteste a la siguiente pregunta. Seleccione las opciones que le gustaría tener en postres:

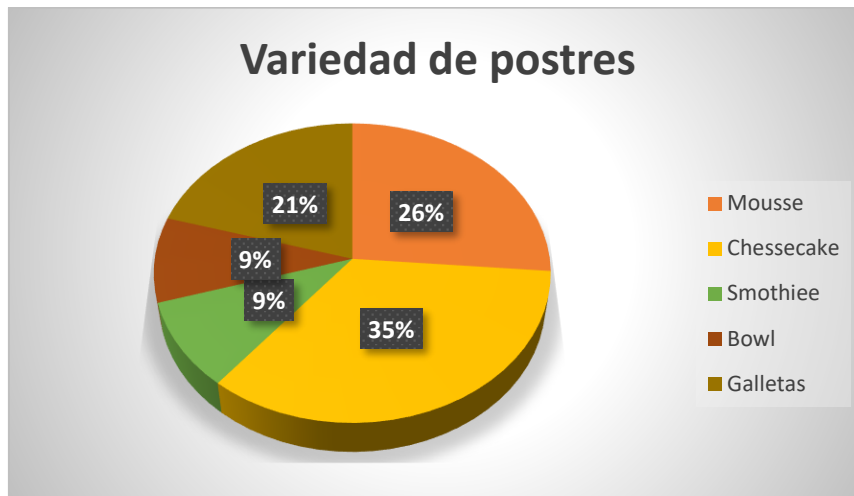


Figura 14: Variedad de postres

Fuente: Encuesta diciembre 2019

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

Tener una variación de postres es muy importante, ya que, todos tienen gustos diferentes sea en sabores, texturas, colores, olores. Hoy en día se busca comida visualmente atractiva y con sabores deliciosos y novedosos por descubrir, creando comensales exigentes con la materia prima que se usa para la elaboración de postres y su resultado final. Como se puede observar los postres más escogidos son los clásicos como el chesseecake y el mousse; las opciones menos escogidas por falta de conocimiento de qué es y qué llevan fueron los bowls y smothiees, que son postres que habitualmente no se encuentran con facilidad. Las personas tuvieron un comentario con las 5 alternativas presentadas que les gustaría aprender más opciones y aun conocer más de su elaboración en un recetario.

Pregunta 9 ¿Con qué frecuencia a la semana usted consume postres?

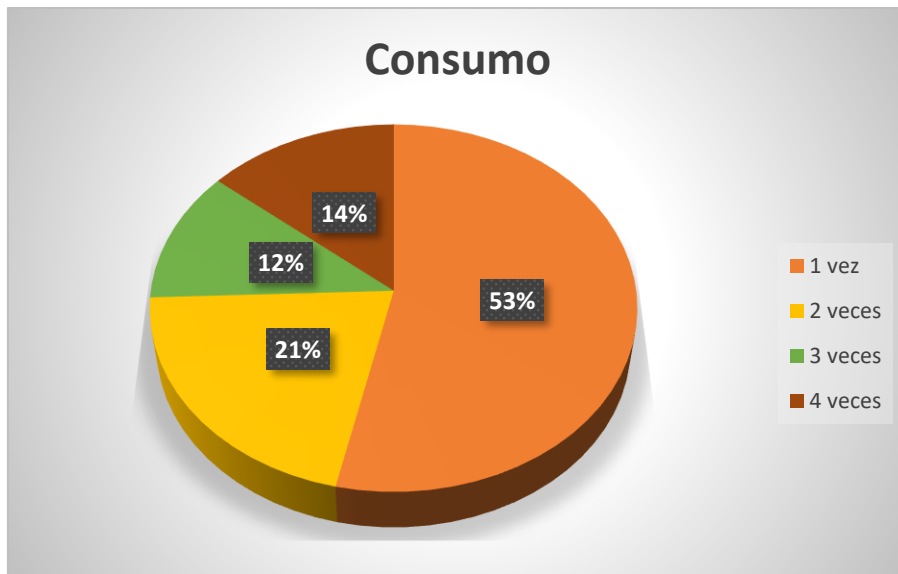


Figura 15: Consumo

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

Las personas están más inclinadas a consumir en su mayoría productos de sal en el transcurso de la semana, son muy pocos los que consumen diariamente postres; una de las razones es la dieta. La mayoría de postres utilizan productos que contienen gluten, azúcares refinados, colorantes y sabores artificiales, todos ellos son productos industrializados y ultra procesados. Esta investigación demuestra que existen más opciones de postres utilizando azúcares naturales que no producen incremento en el colesterol considerándolos postres saludables.

Pregunta 10 Conociendo que en la repostería vegana no se utiliza productos de origen animal (lácteos, huevos, miel de abeja) ¿Probaría postres veganos?



Figura 16: Aceptación

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis:

El resultado es favorecedor ya que los encuestados están dispuestos a probar postres crudiveganos, dando una oportunidad a los nuevos sabores que se puedan presentar en sus paladares. La gran mayoría probaría por curiosidad y sentir nuevas sensaciones, siendo una opción saludable.

Pregunta 11 ¿Le gustaría a usted tener facilidad de tener un e-recetario (recetario online) de Postres crudiveganos?



Figura 17: Recetario


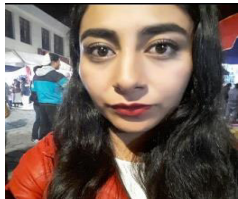

Fuente: Encuesta diciembre 2019
Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Análisis

Tener un recetario para la preparación de postres crudiveganos es algo que genera interés entre las personas, ya que están dispuestas a descubrir nuevos sabores y tener opciones más saludables; poder prepararlos en sus casas y qué mejor si cumplen un antojo dulce. Buscar nuevas opciones, nuevas tendencias en alimentación hace que el recetario sea de mucha utilidad para personas interesadas en el tema de elaboración de postres crudiveganos a pesar que ya todos han probado un postre de estos.

6.1.2. Tabulación y análisis de las entrevistas

6.1.2.1. Relación de personas que otorgan las entrevistas

No.	Código	Fecha	Entrevistado/a	Ocupación
1	E1		Milena Díaz García 	Lic. Comunicación / Lic. Alimentos y bebidas
2	E2		Liz Pasmay 	Lic. Nutrición y salud comunitaria.
3	E3		Enrique Patricio Noboa 	Estudiante de nutrición y dietética USFQ (último año)

6.1.2.2. Guion de la entrevista

- Durante los últimos años el área gastronómica se ha ido actualizando ¿Qué piensa de las nuevas tendencias gastronómicas que han ido apareciendo?
- Se sabe que la alimentación crudivegana es una alimentación 100% basada en plantas y cruda sus cocciones no superan los 46°C ¿Cree que existen desventajas en la alimentación crudivegana?
- ¿La cocina crudivegana es una cocina difícil?

- ¿Considera que los postres crudiveganos son una nueva alternativa para las personas que tienen restricción en la alimentación?

6.1.2.3. Análisis de las entrevistas

A) Durante los últimos años el área gastronómica se ha ido actualizando ¿Qué piensa de las nuevas tendencias gastronómicas que han ido apareciendo?

E1: desde la perspectiva de Milena Díaz hablamos de gastro-cultura y tienen que ver con las evoluciones de los procesos de vanguardia que van creciendo con la evolución humana o de la involución humana. Hablar de gastro-cultura tienen que ver con procesos de aceptación que tienen que ver con lo que está pasando en el aquí y ahora. La gastronomía no se aísla de nada va de la mano de la economía, biología, filosofía, por eso son todo. Las nuevas cocinas hablan de un confort food, vegana, kosher, vegetarianos y se debe tomar en cuenta que estas tendencias son diferentes y tienen éticas y hablan sobre de lo que se come. Las nuevas opciones que nos trae la vanguardia en especial en estos momentos de covid son las prioridades de alimentación son dos las opciones llenarme de comida o tener una alimentación saludable. Las nuevas opciones de los cocineros deberíamos tener priorizaciones de vida o sea de salud. Me parece interesante la propuesta de investigación porque estamos rescatando técnicas de los paleolíticos cocinando a temperaturas bajo cero utilizando piedras volcánicas. Cada uno es dueño de percibir las nuevas tendencias gastronómicas, nadie te puede decir que es una tendencia gastronómica cuando tú eres la tendencia. Desde el punto de vista de **E2:** La tecnología se va adaptando, cada vez va surgiendo más información y descubrimiento de la forma de preparar los alimentos y estamos en una era que se va adaptando a los cambios que van llegando. Y **E3:** afirma que las tendencias que se han ido dando son buenas, y tiene una gran diversidad en el mundo como la cocina al vacío, las cuales brindan nuevas oportunidades para los chefs y comensales. Estas tendencias se pueden ir adaptando a todos los platillos, están también otras como la cocina sin gluten, sin lactosa siendo muy beneficiosas para personas con problemas de salud. Existen aquí en Ecuador limitados restaurantes que ofrecen platos estrictamente gluten free para personas con enfermedades celiacas son

bastante beneficiosas tanto para los comensales como para los restaurantes que ofrecen estos beneficios haciendo un bien en la comunidad.

Análisis:

Las tendencias son una oportunidad de crecimiento para los cocineros, una fuente de investigación; es jugar con los sabores y crear efectos que generan recuerdos con los alimentos. La evolución de la gastronomía se va renovando conforme su crecimiento según la demanda de consumidores, por lo tanto, se van regenerando nuevas tendencias. Como nos comenta la profesional Milena Díaz la tendencia puede ser algo que se está implantando y puede llegar a tener un impulso en el área, creando nuevos consumidores y haciendo que los profesionales del área se interesen en el tema de investigación de esta manera la tendencia va creciendo. Se puede observar que en Ecuador estas ofertas son limitadas o solo se encuentran en restaurantes cotizados.

B) Se sabe que la alimentación crudivegana es una alimentación 100% basada en plantas y cruda, sus cocciones no superan los 46°C ¿Cree que existen desventajas en la alimentación crudivegana?

E1: Explica que no existen desventajas, desde el punto de vista gastronómico, porque nos estamos enriqueciendo de todas las proteínas, vitaminas y sustancias directas que tiene las plantas; para favorecer a nuestro cuerpo dentro de la biología. No debemos eliminar el poder que ejerce la tierra entre nosotros, no se debe desaprovechar lo que la tierra nos da como lo hacían los paleolíticos. Es interesante el proponer un postre donde se puede unificar el dulce y el no tener una cocción porque se está viajando al pasado para entregar a nuestros comensales un postre rico y saludable sin aditivos y saborizantes. Por otra parte, **E2:** menciona que si existen desventajas; una de las razones que se manifiesta es la cocción de ciertos alimentos que deben pasar para eliminar las bacterias, otra de las razones es que la dieta crudivegana no integra ciertos alimentos que son ricos en proteína

en nuestros alimentos y así a la larga causando amenorrea, anemia y enfermedades parecidas.

E3: recomienda como nutricionista, no seguir una dieta estrictamente vegana o vegetariana; es cierto que una dieta bien manejada puede cumplir con todo lo que se necesita, pero es muy difícil de llevar y de crear en las personas una conciencia de la importancia de llevar una buena dieta y de la constancia y control porque el cuerpo no va a provechar los micro nutrientes de las plantas. Se debe conocer la procedencia de los alimentos a usar una dieta crudivegana ya que no pasan por una cocción y necesitan plantas sanas y conocer toda su cadena de frío por la que pasaría.

Análisis:

La alimentación crudivegana es una alimentación basada en plantas. La cocción de los alimentos es de 46°C en tiempos prolongados lo cual ayuda que el alimento sea inocuo y en otros casos los alimentos son congelados para así aprovecharlos al máximo. Desde el punto de vista gastronómico es una ventaja para los vegetales el no pasar por cocciones altas quitándoles propiedades organolépticas.

Varias investigaciones afirman que los alimentos crudos conservan muchos nutrientes. Han surgido diferentes tipos de dieta a lo largo de los años y recomienda cuando una persona quiere empezar una dieta tenga una asesoría por un profesional, ya que, no todos son iguales; a unos les puede dar resultados una dieta, pero a otros les puede enfermar o no presentar ningún resultado esperado, por lo tanto, importante antes de cualquier decisión que tenga que ver con la salud consultar con un especialista.

La dieta crudivegana es una de las dietas más difíciles de llevar, ya que en los vegetales crudos no se encuentran algunos nutrientes importantes para el funcionamiento del cuerpo, para empezar la dieta crudivegana se necesita una preparación del cuerpo, se

trata de irle acostumbrando de apoco el cambio de alimentos y no hacer cambios repentinos porque ocasionaran enfermedades o un déficit alimenticio.

C) ¿La cocina crudivegana es una cocina difícil?

E1: explica que, si es difícil en cuento a las preparaciones que tienen morfología, temperatura unificadas para términos técnicos, taxonomía. Además, es difícil por filosofía educativa de la gente, hacerles entender que es un postre sin cocinó es complicado, por la costumbre alimenticia que se lleva. Por otra parte, **E2** al igual que **E3:** consideran que no es difícil hacer este tipo de preparaciones, pero si es una gran responsabilidad y tener un alto nivel de conciencia, ya que, se está trabajando con alimentos crudos y una mala manipulación va a causar algún brote. Y para hacer estos platos se necesita creatividad para mantener los nutrientes que normalmente no son explotados en su totalidad.

Análisis:

Es importante conocer las propiedades de los alimentos y tener en cuenta su correcta desinfección. El experimentar nuevas técnicas de cocina hace que los cocineros se vuelvan más creativos y empiecen a combinar alimentos. Creando nuevos sabores y descubriendo las diferentes utilidades que se le puede dar a un alimento. La cocina es como un laboratorio todo debe estar limpio. Es importante tomar en cuenta la inocuidad de producir un alimento.

Tener un soporte, guía o explicaciones de cómo se pueden preparar los alimentos crudiveganos será de mucha ayuda, de esta manera, las personas se darán cuenta de lo que verdaderamente es un alimento crudivegano.

D) ¿Considera que los postres crudiveganos son una nueva alternativa para las personas que tienen restricción en la alimentación?

E1: consolida que los postres crudiveganos son de mucho que impacto a las personas, por la historia que lleva a tras del proceso. Es bueno que estos alimentos no tengan gluten porque así son postres energéticos que ayuden a tener a las personas activas físicamente y mentalmente por los nutrientes que posee. Son postres que son completos y se promueve un estilo de vida sano. No es privarse es saber alimentarse e ir adaptándose a una buena comida.

E2 del mismo modo **E3:** interpretan que sería una buena alternativa para las personas que tienen el colesterol alto, triglicéridos altos o personas diabéticas, como se mencionó en la pregunta anterior. Son postres comerciales que se encuentran día a día tienen exceso de grasa, azúcares y harinas y esto a la larga atrae problemas a la salud. Se deberían implementar en más restaurantes estas alternativas por que las personas cada vez más buscan alternativas

Análisis:

Una comida del día tiene las siguientes proporciones: 25% alimentos proteicos, 25% carbohidratos y el 50% de minerales y vitaminas lo cual a través de las frutas y verduras se consiguen; con la diferencia que las calorías son calorías buenas que aportan a la energía y no acumulan grasa mala. Por eso es importe recalcar que estos postres crudiveganos son libres de gluten, azúcares refinados y lácteos. Los alimentos naturales, orgánicos y que vienen de pequeños productores son alimentos buenos que aportan al organismo, dichos alimentos no han pasado por ningún proceso para alterar su sabor o conservación.

6.2. Análisis FODA

Fortalezas

- Innovación y desarrollo.
- Materia prima fácil de conseguir
- Postres crudiveganos elaborados con productos totalmente naturales.
- Dominio del contenido.
- Experiencia en elaboración de postres crudiveganos.

Oportunidades

- Posibilidad de innovar los postres.
- Uso de técnicas clásicas.
- Preferencias de las personas por productos naturales sin aditivos y saludables.
- Entrevistas y asesoría nutricional de personas que conocen sobre el tema.
- Creación de un recetario de postres con valores nutricionales.
- Acceso a la tecnología a través de un recetario online.

Debilidades

- Nuevos postres, para el mercado
- Falta de conocimiento en los productos que se utilizan para hacer postres crudiveganos.
- Fracaso en la introducción de postres crudiveganos.
- Falta de interés por conocer del tema, apatía en las personas.

Amenazas

- Introducción en nuevos productos ultra procesados.
- Nuevas tendencias en alimentación.
- Cambios en los hábitos de consumo de postres.
- Poca información en páginas verificadas.

6.2.1. Estrategias FODA

Fortalezas y Amenazas (FA)

- Introducción de semillas y frutas nativas en la elaboración de postres crudiveganos.
- Causar impacto a la introducción de postres crudiveganos, aportando oferta para la demanda de nuevos consumidores.
- Desarrollo de nuevas recetas crudiveganas, causando un impacto global para el uso de productos orgánicos y consientes.

Fortalezas y Oportunidades (FO)

- Atraves del recetario dar un valor a la cultura y ética crudivegana. Usando productos naturales sin procesos.
- Aprovechar el conocimiento previo de elaboración de postres para la creación de nuevas recetas que aporten a la industria gastronómica.
- Crear contenido digital, para conectar con las personas y su modalidad online actual.

Debilidades y Oportunidades (DO)

- Mediante un recetario desarrollar postres nuevos, que generen nuevos consumidores.
- Debido al poco conocimiento de la alimentación crudivegana crear una motivación para personas afines, siendo esta investigación una fuente de consulta.

Debilidades y Amenazas (DA)

- Al ser escasa la información, creando una confusión en los consumidores y deja de ser de interés, optando por productos procesados. Se ha creado una guía en la que se muestran elaboraciones fáciles en tiempos cortos.

- Es necesario tener información actualizada, así llegando a nuevos mercados y ampliando la oferta gastronómica.

6.3.Discusión

Tener una alimentación crudivegana se refiere a alimentarse de productos 100% vegetales, además no tienen una cocción anterior, conociendo que cocinar es el proceso de someter los alimentos a temperaturas mayores a los 46°C. Esto quiere decir que llevan una alimentación cruda. Es una alimentación que va a la mano del veganismo la cual requiere de ética (Garcia, 2017).

Tomando en cuenta los resultados obtenidos después del análisis de encuestas y entrevistas realizadas en la ciudad de Ibarra y a expertos en el tema. Es importante recalcar que la mayoría de personas desconocen el tipo de alimentación crudivegana, sin embargo, teniendo una aceptación por la misma en el caso de elaboración de postres con este régimen de alimentación.

Investigaciones realizadas en Chile demuestran que este tipo de dietas están llamando la atención de la población teniendo una gran acogida y crecimiento por la preocupación de la salud, principios morales, espirituales, respeto a los animales y para tener un bienestar con el medio ambiente (Brignardello et al., 2013).

La misma investigación dice que las dietas con el régimen vegetariano y vegano han sido opción considerada por expertos para disminuir los riesgos de presentar enfermedades crónicas no transmitidas causadas por el sobre peso y la obesidad. Se debe tomar en cuenta que las personas que deciden tener totalmente una alimentación vegetariana, vegana, crudivegana, entre otras; si no está muy bien elaborada puede traer riesgos de contraer enfermedades y una deficiencia de nutrientes causando grandes problemas de salud (Brignardello et al., 2013).

No se conoce restaurantes que oferten 100% comida crudivegana, pero si están otros en los cuales se puede encontrar una variedad de platillos, Veintimilla (2015) Ecuador

cuenta con varios restaurantes veganos, en los que se pueden encontrar una variedad de postres crudiveganos.

Según las entrevistas en Ecuador no se tiene una amplia oferta gastronómica de estos postres y sería ideal implementarlos, ya que no están dirigidos solo para crudiveganos, también para personas que tiene una restricción de alimentos ya sea porque son alérgicos o intolerantes.

Al pasar del tiempo la información de productos de consumo van aumentando por ende la necesidad de la creación de un recetario como se ven en los resultados de la encuesta pregunta 11 y entrevista literal D, siendo necesarios para un cambio alimentación saludable. ¿A quién no le gustaría comer un postre que no este alto en colesterol?, y qué mejor que este elaborado con productos orgánico y son propios del país. En la actualidad las personas se preocupan por la salud y las diferentes opciones para tener una alimentación que vaya acorde a las necesidades. La alimentación crudivegana es considerada como una alimentación ética, siendo consiente con los seres vivos que nos rodean.

6.4.Propuesta

En la cultura crudivegana es importante investigar los alimentos y dar gracias a la tierra por lo que produce. Para la elaboración de postres crudiveganos no se requiere de muchos cambios, ya que sus ingredientes no son difíciles de encontrar más bien es cosa de mirar a nuestro alrededor y ver lo que ofrece el mercado diario.

Para la elaboración de postres es significativo conocer cuáles son los productos beneficiosos para las recetas, y demostrar que no se usan productos de origen animal como la leche, cremas, huevos, quesos, gelatinas de origen animal que normalmente se usan para la elaboración de la repostería clásica.

Una de las cosas más importantes que se debe tener en cuenta es el tipo de endulzante que se utilizará, lo más recomendado es usar productos naturales y totalmente orgánicos,

utilizando base de productos vegetales aprovechándolos sin dejar ningún nutriente fuera por el uso del calor y temperaturas altas.

Los alimentos crudiveganos tratan de reemplazar un alimento de origen animal por otro que sea más sano, por ejemplo: azúcares artificiales por naturales y qué mejor aprovechar el dulce de algunas frutas y productos en su estado natural, creando postres que puedan consumir desde los niños hasta una persona adulta que sufra de diabetes.

Una persona no se vuelve crudivegana de la noche a la mañana pasa por un proceso de días. Es difícil dejar de consumir alimentos derivados de animales o ultra procesados, pero no imposible, los cambios de buenos hábitos alimenticios están en uno mismo.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos de las encuestas, entrevistas y criterios del investigador, se considera que el recetario tendrá gran aceptación por lo cual se da o paso a la parte práctica, proponiendo la elaboración de nuevos postres crudiveganos, basados en repostería y técnicas clásicas.

Esta investigación es de utilidad para poder crear nuevas recetas de postres crudiveganos, los cuales serán presentados en un recetario junto con el balance nutricional de cada uno.

6.5.Localización

La localización del lugar se tomará en cuenta el mercado interesado en conocer nuevas recetas, no solo para la localidad de Ibarra, población económicamente activa la cual se ha tomado en cuenta para la elaboración de encuestas, el propósito de esta investigación es llegar a más lugares con ayuda de una herramienta tecnológica que es el Internet, de esta manera el proyecto puede considerar el éxito y criterios estratégicos para mejorar.

6.5.1. Macro Localización

- País: Ecuador
- Región: Sierra
- Provincia: Imbabura

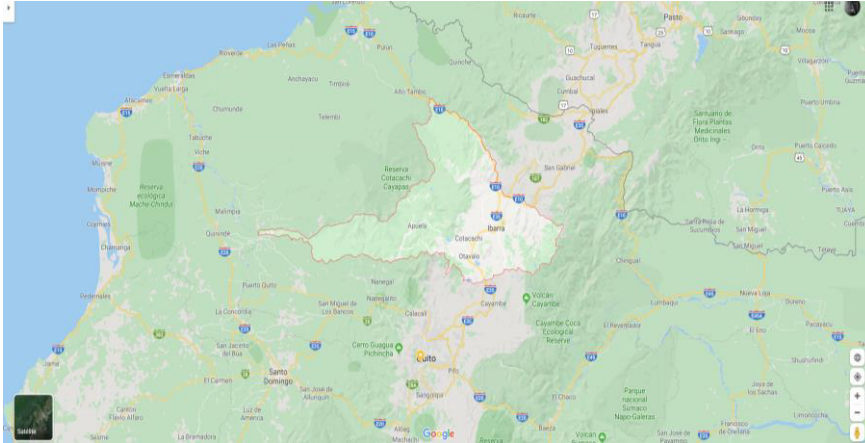


Figura 18: Mapa de Imbabura

Fuente: Google maps

6.5.2. Micro Localización

- Ciudad: Ibarra

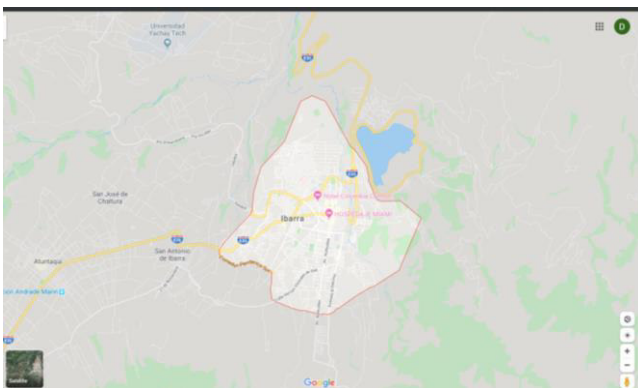


Figura 19: Mapa de ubicación Ibarra

Fuente: Google maps

6.6.Recetario

Innovación de postres Crudi-Veganos a través de un recetario.

Un recetario es un documento que recopila diversas recetas de cocina. Las mismas que consisten en la descripción de los pasos a seguir para preparar una comida, incluyendo también los ingredientes con gramaje que se necesitan y el valor nutricional de cada ingrediente.

Se ha elaborado para que los consumidores de alimentos crudiveganos puedan encontrar recetas de postres que cumplan con los requerimientos nutricionales apropiados. Las recetas hacen uso de diferentes frutos y semillas andinas secas como: nueces, nuez andina, almendras, tocte, avellanas, pistachos, anacardo, semillas de girasol, pepas de zambo, amarando, quinua, maní, chía, alpiste.

Al recetario se lo presentará en formato físico y se lo subirá en la web.

6.6.1. Diseño de recetas

Betún de aguacate

4 porciones 15 minutos 395 g total 0,988 g x porción Kcal 942

Ingredientes:

	Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
300 g - Aguacate	480	25,59	6	43,98
75 g - Cacao puro	400	35	20	20
20 ml - Miel de agave	62	15,06	0,04	0,17
	942	75,65	26,04	64,15

Preparación:

1. Pelar el aguacate y aplastarlo hasta tener un puré.
2. Llevar todos los ingredientes a la batidora o procesadora, hasta que queden compactos.
3. Poner en una manga pastelera para poder usar como un betún o crema para cualquier preparación. Servirá para decorar tus postres.

Figura 20: Receta 1 Betún de aguacate

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Dip de cacao



8 porciones



5 minutos



431 g total



53,88 g x porción



2027

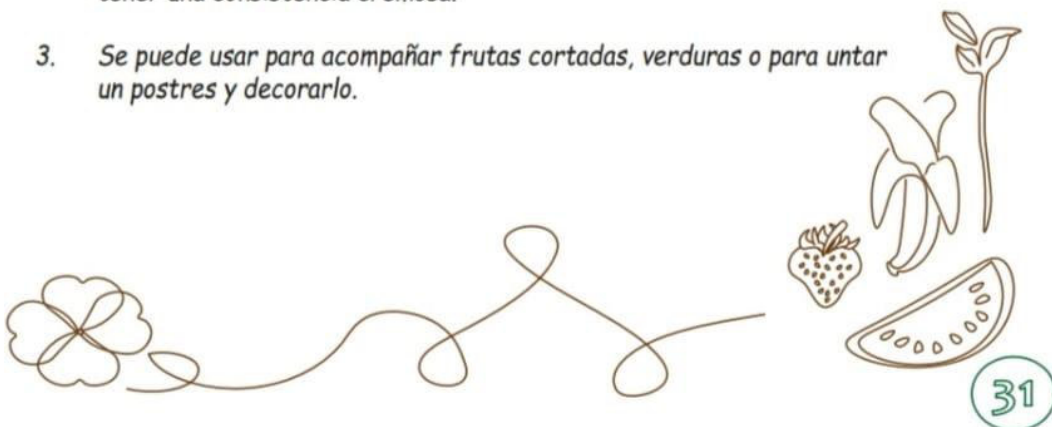
Ingredientes:

250 g - Semillas de girasol
 50 g - Cacao puro
 125 ml - Miel de maple
 3 g - Concentrado de vainilla
 3 g - Sal rosada

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1425	46,9	56,95	123,92
267	23,33	13,33	13,33
326	83,86	0	0,25
9	0,38	0	0
0	0	0	0
2027	154,47	70,28	137,50

Preparación:

1. Dejar en remojo toda la noche las semillas de girasol y escurrir el agua.
2. En una licuadora o procesadora poner todos los ingredientes y licuar hasta tener una consistencia cremosa.
3. Se puede usar para acompañar frutas cortadas, verduras o para untar un postres y decorarlo.



31

Figura 21: Receta 2 Dip de cacao

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Barritas de fresa



15 porciones



8 horas



555 g total



37 g x porción



1854 Total

Ingredientes:

250 g - Dátiles
 125 g - Tocte
 80 g - Quinoa
 100 g - Fresas deshidratadas

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
705	187,58	6,12	0,98
818	17,14	19,04	81,51
299	55,12	10,48	4,64
32	7,68	0,67	0,30
1854	267,52	36,31	87,43

Preparación:

1. Dejar hidratando los dátiles una noche anterior. Tamizar el líquido y conservar para otra preparación.
2. En una procesadora poner los dátiles y triturar hasta obtener una pasta. Agregar la mitad de los toctes y volver a triturar lo que más se pueda.
3. En un bowl colocamos la preparación junto con lo que falta de tocte y ponerles troceando un poco, agregar la quinoa tostada a no más de 46°C y las fresas deshidratadas.
4. Mezclar todo y se va hacer una masa. En una lata poner papel encerado y estirar la preparación hasta tener una superficie lisa.
5. Congelar durante 30 minutos y hacer porciones.



35



Figura 22: Receta 3 Barrita de fresa

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Galletas de almendras y nuez



20 porciones



3 horas



534 g total



26,7 g x porción



3077 Total

Ingredientes:

250 g - Almendras
60 g - Nueces
130 g - Harina de almendras
2 g - Sal rosada
40 g - Aceite de coco
50 g - Miel de agave
2 g - Concentrado de vainilla

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1445	49,35	53,15	126,60
392	8,23	9,14	39,13
733	25,04	26,23	64,23
0	0	0	0
345	0	0	40
156	37,64	0,11	0,42
6	0,25	0	0
3077	120,51	88,63	270,38

Preparación:

1. En una procesadora o licuadora poner las almendras, nueces, harina de almendras, sal rosada y triturar haciendo que queden pequeños trozos de almendras.
2. En un bowl ponemos los líquidos: aceite de coco, miel de agave y vainilla; mezclar.
3. Unir las dos preparaciones, y revolver con una espátula.
4. Hacer un cilindro con ayuda de papel encerado y congelar. Cortar con un cuchillo aproximadamente de un grosor de 1 cm. Listo para disfrutarlas.



37

Figura 23: Receta 4 Galletas de almendras y nuez

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Nidos de avena y pistachos

 4 porciones
  3 horas
  562 g total
  140,50 g x porción
  2121 Total

Ingredientes:

PARA LA BASE

100 g - Plátanos
 100 g - Avena en hojuelas
 30 g - Nueces
 5 g - Canela en polvo

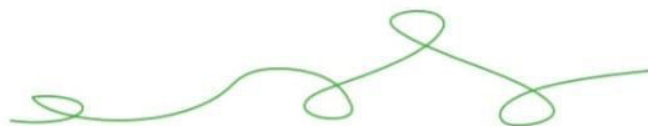
RRELENO

100 g - Pistachos
 50 g - Nuez de la india
 125 g - Crema de coco
 2 ml - Stevia en gotas
 50 g - Aceite de coco

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
89	22,84	1,09	0,33
92	19,94	3,38	0,62
196	4,11	4,57	19,56
16	2,91	0,63	0,69
<hr/>			
557	27,97	20,61	44,44
291	14,46	8,59	24,15
442	19,04	4,16	41,86
7	1,8	0	0
431	0	0	50
<hr/>			
2121	113,07	43,03	181,65

Preparación:

1. **PARA LOS NIDOS:** que serán la base de la preparación. Aplastar el plátano hasta tener un puré y agregar los hojuelas de avena, nueces y canela, hacer una masa hasta que todo esté bien compactado.
2. Untar los moldes y poner la base en forma de nido dejando un hueco en el centro y congelar durante 2 horas.
3. **PARA EL RELLENO:** triturar los pistachos, nueces de la india y batirlos con la crema de coco y stevia.
4. Añadir el aceite de poco en poco en forma de hilo, ayudara a que se compacte la preparación. Poner en los nidos y dejar congelar durante 1 hora más. Listo puedes servirlos en cualquier momento.



39

Figura 24: Receta 5 Nidos de avena y pistachos

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Trufas de máchica



18 porciones



30 minutos



362 g total



20,11 g x porción



1293 Total

Ingredientes:

- 200 g - Harina de ceba tostada (machica) a una temperatura mayor de 46°C
- 2 ml - Gotas de stevia
- 50 ml - Leche de coco
- 30 g - Mantequilla de almendras
- 20 g - Arándanos deshidratados
- 50 g - Cacao en polvo
- 10 g - Nibs de cacao

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
698	155,55	16,18	2,69
7	1,18	0	0
9	0,25	0,25	0,75
190	6,37	4,52	17,73
62	16,42	0,01	0,27
267	23,33	13,33	13,33
60	4,67	2	3,33
1293	207,77	36,29	38,10

Preparación:

1. En un recipiente colocar la machica, gotas de stevia, leche de coco y mantequilla de almendras.
2. Mezclar muy bien hasta tener una masa homogénea que les permita hacer bolitas.
3. Hacer bolitas poniendo un arándano deshidratado en el centro y rebosarlo en cacao en polvo y nibs de cacao.



41

Figura 25: Receta 6 Trufas de máchica

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Trufas colada morada



30 porciones



30 minutos



628 g total



20,93 g x porción



1198 Total

Ingredientes:

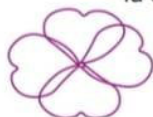
250 g	- Avena en hojuelas
200 g	- Quinoa tostada a no más de 46 °C
5 g	- Canela en polvo
3 g	- Sal rosada
125 g	- Orito hecho puré
20 g	- Miel de agave
15 g	- Piña deshidratada
10 g	- Fresa deshidratada
50 g	- Mortiño deshidratado
25 g	- Mora deshidratada

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
230	49,65	8,43	1,55
748	137,8	26,2	11,6
13	3,99	0,19	0,16
0	0	0	0
111	28,55	1,36	0,41
62	15,06	0,04	0,17
24	6,32	0,27	0,06
10	2,3	0,20	0,09
57	14,49	0,74	0,33
22	0,24	0,70	0,24
1198	258,40	38,13	14,61

Preparación:

1. En un recipiente colocar la avena en hojuelas, quinoa tostada, canela en polvo, sal rosada, un orito hecho puré, miel de agave y trozos de piña y fresa deshidratada. Mezclar muy bien los ingredientes hasta tener una masa homogénea.
2. Hacer unas pequeñas bolitas y rebosarlas en polvo de mortiño y mora deshidratada. Colocar en una bandeja y dejar unos 30 minutos en la refrigeradora y están listos para cualquier momento especial, se los puede decorar con flores comestibles y queda un postre fantástico.

NOTA: Para hacer el polvo de mortiño y mora se debe deshidratar muy bien las frutas y pasarlos a una procesadora hasta conseguir la consistencia de un polvo.

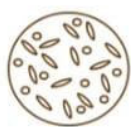


43

Figura 26: Receta 7 Trufas de colada morada

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Cinnamon Bliss Ball (Bolitas de canela)



16 porciones



1 horas



333 g total



20,81 g x porción



1518 Total

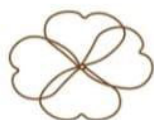
Ingredientes:

200 g - Almendras
5 g - Concentrado vainilla
8 g - Canela en polvo
80 g - Dátiles
20 g - Chía
20 g - Semillas de zambo tostadas a 46 °C

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1156	39,48	42,52	101,28
14	0,63	0	0
21	6,39	0,31	0,26
226	60,02	1,96	0,31
98	8,77	3,12	6,15
3	0,54	0,16	0,02
1518	115,83	48,07	108,02

Preparación:

1. En una procesadora o licuadora poner las almendras, vainilla, canela en polvo y triturar todo.
2. Agregar los dátiles de uno en uno mientras se tritura hasta tener una masa grumosa.
3. Sacar la preparación a un recipiente y poner la chía y las semillas de zambo tostadas. Mezclar y proceder hacer unas bolitas.
4. Poner en una lata y poner a refrigerar durante 30 minutos. Listos.



45

Figura 27: Receta 8 Cinnamon bliss ball

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Zanahoria Balls



20 porciones



2 horas



395 g total



19,75 g x porción



1767 Total

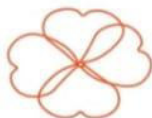
Ingredientes:

30 g - Almendras
 10 g - Chía
 40 g - Tocte
 75 g - Dátiles hidratados
 60 g - Zanahoria rallada
 100 g - Chocolate
 30 g - Aceite de coco
 50 g - Amaranto tostado

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
173	5,92	6,38	15,19
49	4,39	1,56	3,08
262	5,48	6,09	26,08
212	56,27	1,84	0,29
25	5,75	0,56	0,14
600	50	10	40
259	0	0	30
187	33,08	7,22	3,26
1767	160,89	33,65	118,04

Preparación:

1. En una licuadora o procesadora poner las almendras, chía y tocte a picar hasta tener una harina.
2. Ir poniendo de poco en poco los dátiles hasta tener una masa que se pueda manipular.
3. Sacar la mezcla a un recipiente y poner la mitad y agregar la zanahoria rallada y mezclar, una vez mezclado poner lo que resta de la primera preparación y volver a mezclar bien.
4. Hacer bolitas y guardar en la refrigeradora durante 1 hora.
5. Derretir un poco de chocolate puro con aceite de coco y pasar las bolitas, para así tener la cobertura.
6. Empanizar con amaranto y listo para compartir.



47

Figura 28: Receta 9 Zanahoria balls

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Helado de chocolate



2 porciones



10 minutos



385 g total



192,50 g x porción



398 Total

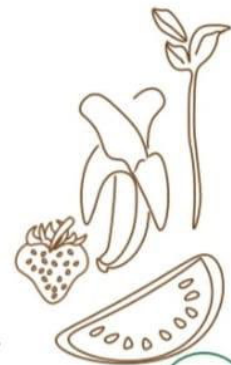
Ingredientes:

300 g - Plátano
 60 ml - Leche de coco
 20 g - Cacao puro
 5 g - Concentrado de vainilla

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
267	68,52	3,27	0,99
10	0,30	0,30	0,90
107	9,33	5,33	5,33
14	0,63	0	0
398	78,78	8,90	7,22

Preparación:

1. Congelar dos plátanos en pequeños trozos.
2. Poner en la licuadora los plátanos congelados, un poco de leche de coco, cacao puro y esencia de vainilla. Licuar bien hasta tener una consistencia cremosa de helado. Servir, se puede guardar en el congelador en un recipiente de plástico.
3. Acompañar con los toppings de su gusto.



51

Figura 29: Receta 10 Helado de chocolate

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

Helado de remolacha y manzana

 10 porciones
  10 minutos
  530 g total
  53 g x porción
  375 Total

Ingredientes:

150 g - Plátano
 100 g - Manzana roja
 200 g - Remolacha
 50 ml - Leche de coco
 30 g - Miel de agave

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
134	34,26	1,64	0,50
52	13,81	0,26	0,17
86	19,12	3,22	0,34
9	0,25	0,25	0,75
94	22,58	0,06	0,25
375	90,02	5,43	2,01

Preparación:

1. Una noche anterior poner a congelar un plátano, y una manzana pelada en trozos.
2. Pelar la remolacha y en un procesador colocar las frutas, un chorrillo de leche de coco y miel de agave. Procesar todo muy bien hasta tener una consistencia cremosa.
3. Poner en un recipiente para llevar a congelación y servir por porciones cada que sea necesario, su sabor se conserva durante una semana en congelación se recomienda comer en ese lapso de tiempo.

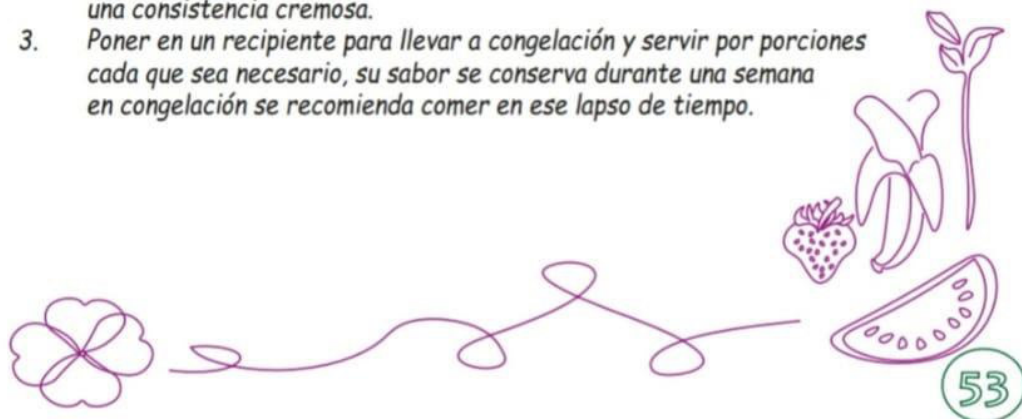


Figura 30: Receta 11 Helado de remolacha y manzana

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Helado de Kiwi, alfalfa y menta



2 porciones



10 minutos



385 g total



192,50 g x porción



215 Total

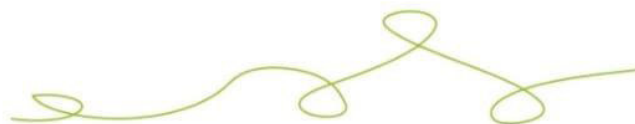
Ingredientes:

80 g - Kiwi
 150 g - Plátano
 20 g - Alfalfa
 15 g - Menta
 50 ml - Leche de almendras
 2 ml - Stevia en gotas

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
49	11,73	0,91	0,42
134	34,26	1,64	0,50
6	0,76	0,80	0,14
10	2,23	0,56	0,14
9	0,30	0,32	0,76
7	1,80	0	0
215	51,08	4,23	1,96

Preparación:

1. Una noche anterior poner a congelar un plátano, y una manzana pelada en trozos.
2. Pelar la remolacha y en un procesador colocar las frutas congeladas, alfalfa, menta, un chorrito de leche de coco y miel de agave. Procesar todo muy bien hasta tener una consistencia cremosa.
3. Poner en un recipiente para llevar a congelación y servir por porciones cada que sea necesario, su sabor se conserva durante una semana en congelación se recomienda comer en ese lapso de tiempo.



55

Figura 31: Receta 12 Helado de kiwi, alfalfa y menta

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Smoothie de frutos rojos



2 porciones



30 minutos



460 g total



230 g x porción



460 Total

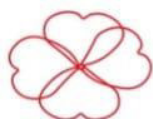
Ingredientes:

100 g - Fresas
 100 g - Plátano
 100 g - Moras
 50 g - Arándanos
 50 ml - Agua
 10 g - Nibs de cacao
 15 g - Nueces
 15 g - Almendras
 20 g - Frutas deshidratadas

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
32	7,68	0,67	0,30
89	22,84	1,09	0,33
43	9,61	1,39	0,49
28	7,24	0,37	0,16
0	0	0	0
60	4,67	2	3,33
98	2,06	2,28	9,78
87	2,96	3,19	7,60
23	5,26	0,27	0,34
460	62,32	11,26	22,33

Preparación:

1. Un día antes se debe dejar congelando las frutas.
2. En un procesadora o licuadora colocar las fresas, el plátano, moras, arándanos con la mitad del agua, licuar e ir agregando de poco en poco lo que resta de agua.
3. Una vez que se tiene una consistencia cremosa poner en un recipiente y decorar con un poco de nibs, nueces, almendras, frutas deshidratada.
4. Listo el smoothie de frutos rojos para disfrutarlo en un desayuno.



57

Figura 32: Receta 13 Smoothie de frutos rojos

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Smoothie de piña



2 porciones



10 minutos



350 g total



175 g x porción



335 Total

Ingredientes:

100 g - Plátano
 150 g - Piña
 50 ml - Leche de coco
 50 g - Granola raw

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
89	22,84	1,09	0,33
48	12,63	0,54	0,12
9	0,25	0,25	0,75
189	33,33	6,67	3,33
335	69,05	8,55	4,53

Preparación:

1. Un día antes se debe dejar congelando las frutas.
2. En un procesadora o licuadora colocar el plátano, la piña con la mitad de leche de coco, licuar e ir agregando de poco en poco la leche de coco restante.
3. Una vez que se tiene una consistencia cremosa poner en un recipiente y decorar con un poco de granola que se hizo anteriormente. Revisar recetas base.
4. Listo el smoothie de piña para disfrutarlo en un desayuno.



59

Figura 33: Receta 14 Smoothie de piña

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Pastel de zanahoria



8 porciones



3 horas



1231 g total



153,88 g x porción



4803 Total

Ingredientes:

PARA LA BASE

150 g - Almendras
 50 g - Tocte
 50 g - Nibs de cacao
 100 g - Dátiles
 3 g - Sal rosada
 5 g - Canela en polvo
 25 g - Pistachos

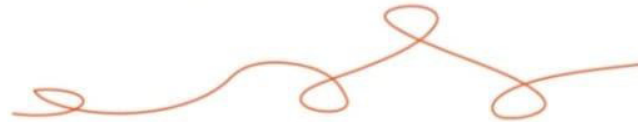
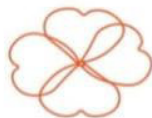
RELLENO

250 g - Nuez de la india
 3 g - Sal Rosada
 60 ml - Jugo de limón
 125 ml - Miel de agave
 5 g - Concentrado vanilla
 250 g - Zanahoria rallada
 5 g - Rayadura de naranja
 50 ml - Agua
 100 g - Aceite de coco

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
876	29,61	31,89	75,96
352	6,86	7,62	32,6
300	23,33	10	16,67
282	75,03	2,45	0,39
0	0	0	0
13	3,99	0,19	0,16
139	6,99	5,15	11,11
RELLENO			
1455	72,31	42,95	120,76
0	0	0	0
15	5,34	0,24	0
390	94,1	0,27	1,04
14	0,63	0	0
102	23,95	2,32	0,6
3	0,78	0,06	0,02
0	0	0	0
862	0	0	100
4803	342,92	103,14	359,31

Preparación:

1. **PARA LA BASE:** triturar almendras, toctes, nibs, pistachos, sal y canela. Enseguida agregar dátiles de uno en uno e ir triturando hasta tener una masa homogénea.
2. **RELLENO:** Procesar todos los ingredientes. Al final agregar el aceite de coco derretido con la técnica de hilo.
3. Colocar en un molde desmontable la masa que será la base y después el relleno. Refrigerar durante 2 horas. Liso para servir.



63

Figura 34: Receta 15 Pastel de zanahoria

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Torta de chocolate



6 porciones



8 horas



1604 g total



177,33 g x porción



4106 Total

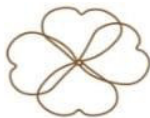
Ingredientes:

	Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
500 g - Harina de almendras	2820	96,29	103,71	247,02
60 g - Cacao puro	320	28	16	16
3 g - Sal rosada	0	0	0	0
250 g - Dátiles	705	187,58	6,12	0,98
125 ml - Leche de almendras	21	0,74	0,8	1,89
80 ml - Miel de maple	209	53,67	0	0,16
8 g - Café	0	0	0,01	0
8 g - Concentrado vainilla	23	1,01	0	0
30 ml - Jugo de limón	8	2,67	0,12	0
	4106	369,96	126,76	266,05

Preparación:

1. En un bowl poner la harina de almendras, cacao puro y una pizca de sal; mezclar y conservar.
2. Con ayuda de una licuadora poner los dátiles, leche de almendras, maple, café, vainilla y el jugo de limón, licuar.
3. Poner la preparación de la licuadora en el bowl con los ingredientes secos y mezclar muy bien hasta obtener una masa.
4. Poner en un molde desmontador con papel encerado y congelar durante 5 horas. Listo para servirse.

NOTA: Se puede decorar con Dip de cacao, amaranto tostado y nibs de cacao.

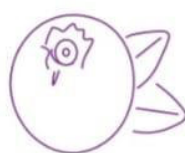


65

Figura 35: Receta 16 Torta de chocolate

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Cheesecake de arándanos

8 porciones

6 horas

847 g total

105,88 g x porción

3667 Total

Ingredientes:

PARA LA BASE

- 250 g - Maní tostado
- 125 g - Ciruelas pasas
- 20 g - Aceite de coco

RELLENO

- 250 g - Nuez de la india hidratadas.
- 2 g - Stevia
- 25 g - Aceite de girasol
- 50 g - Leche de arroz
- 125 g - Arándanos

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1418	40,32	64,5	123,1
300	79,85	2,72	0,48
172	0	0	20
1455	72,31	42,95	120,76
7	1,8	0	0
221	0	0	25
23	4,57	0,05	0,49
71	18,11	0,92	0,41
3667	216,96	111,14	290,24

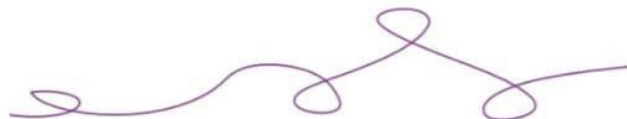
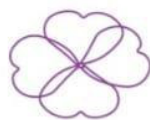
Preparación:

BASE

1. En un procesador o licuadora agregar el maní tostado, triturar y luego agregamos las ciruelas pasas con el aceite, procesamos hasta que se integre todo.
2. En moldes para cupcakes agregar la mezcla de una forma uniforme para que esta sea la base y poner al congelador.

RELLENO

3. Utilizar las nueces de la india previamente hidratadas y poner en la procesadora junto con la stevia, el aceite, la leche de arroz, procesar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Por ultimo agregaR los arándanos de poco en poco y terminar de procesar. Poner esta mezcla sobre la base ya previamente realizada.
5. Agregar los arándanos enteros y congelamos durante 4 horas.



69

Figura 36: Receta 17 Cheesecake de arándanos

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Cheesecake de frutos rojos



12 porciones



3 horas



1454 g total



121,17 g x porción



4773 Total

Ingredientes:

PARA LA BASE

- 50 g - Nibs de cacao
- 150 g - Almendras
- 150 g - Quinoa tostada 46°C
- 150 g - Tocte
- 100 g - Dátiles

RELLENO

- 200 g - Nueces de la india
- 50 g - Aceite de coco
- 50 ml - Jugo de limón
- 2 g - Concentrado vainilla
- 50 g - Miel de agave

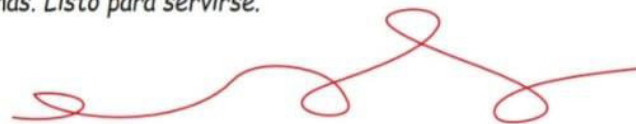
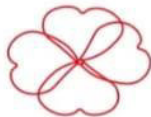
COBERTURA

- 250 g - Plátano congelado
- 100 g - Fresas
- 100 g - Mora
- 50 g - Mortiño
- 2 g - Concentrado de vainilla

	Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
50 g - Nibs de cacao	300	23,33	10	16,67
150 g - Almendras	867	29,61	31,89	75,96
150 g - Quinoa tostada 46°C	214	39,53	7,51	3,33
150 g - Tocte	981	20,56	22,84	97,82
100 g - Dátiles	282	75,03	2,45	0,39
RELLENO				
200 g - Nueces de la india	1164	57,85	34,36	96,61
50 g - Aceite de coco	431	0	0	50
50 ml - Jugo de limón	13	4,45	0,2	0
2 g - Concentrado vainilla	6	0,25	0	0
50 g - Miel de agave	156	37,64	0,11	0,42
COBERTURA				
250 g - Plátano congelado	250	57,1	2,72	0,83
100 g - Fresas	32	7,68	0,67	0,3
100 g - Mora	43	9,61	1,39	0,49
50 g - Mortiño	28	7,24	0,37	0,16
2 g - Concentrado de vainilla	6	0,25	0	0
Total	4773	370,13	114,51	342,98

Preparación:

- BASE:** Poner en la procesadora o licuadora nibs de cacao, almendras, quinoa y tocte; tritúralos e ir agregando los dátiles de uno en uno hasta tener una masa. Poner de base en un molde desmontador puesto previamente papel encerado. Poner en el congelador durante 1 hora mínimo.
- RELLENO:** colocamos en el procesador las nueces de la india previamente activadas junto con el aceite de coco, jugo de limón, vainilla, miel de agave y triturar hasta tener una consistencia cremosa. Poner sobre la base ya realizada. Poner en congelación durante 1 hora mínimo.
- COBERTURA:** Colocar en la licuadora los plátanos congelados, la vainilla y los frutos rojos, licuar hasta tener una consistencia de crema helada. Poner sobre el relleno ya previamente congelado y dejar congelar 1 hora más. Listo para servirse.



71

Figura 37: Receta 18 Cheesecake de frutos rojos

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Puré de quinua, amaranto y manzana



2 porciones



1 hora



260 g total



130 g x porción



489 Total

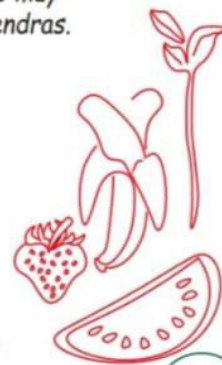
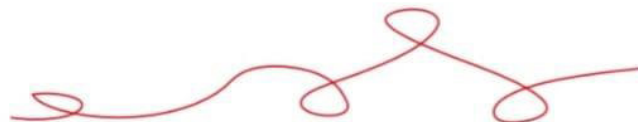
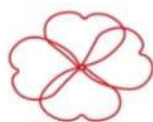
Ingredientes:

- 100 g - Manzana Roja
- 25 g - Miel de agave
- 5 g - Canela en polvo
- 25 g - Quinua tostada
- 25 g - Amaranto tostado
- 30 g - Fruta deshidratada
- 30 g - Arándanos
- 10 g - Nueces
- 10 g - Almendras

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
52	13,81	0,26	0,17
78	18,82	0,05	0,21
13	3,99	0,19	0,16
94	17,22	3,28	1,45
75	13,23	2,89	1,30
37	8,55	0,43	0,56
17	4,35	0,22	0,10
65	1,37	1,52	6,52
58	1,97	2,13	5,06
489	83,31	10,97	15,53

Preparación:

1. Pelar las manzanas rojas y hacer una compota, agregar una cuchara de miel de agave y mezclar todo muy bien.
2. Poner la canela en polvo, quinua y amaranto tostado, mezclar todo muy bien y servir con frutas deshidratadas, arándanos, nueces y almendras.
3. Decorar con flores comestibles.



73

Figura 38: Receta 19 Puré de quinua, amaranto y manzana

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Overnight oats de banana

 2 porciones
  10 horas
  350 g total
  175 g x porción
  664 Total

Ingredientes:

50 g - Plátano
 125 g - Avena en hojuelas
 125 ml - Leche de coco
 30 g - Pecanas
 20 ml - Jarabe de caña

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
44	11,42	0,54	0,16
115	24,83	4,21	0,77
246	3,51	2,52	26,66
207	4,16	2,75	21,59
52	13,42	0	0,04
664	57,34	10,02	49,22

Preparación:

1. Es una preparación fácil de hacer. Aplastar las plátanos hasta tener un puré.
2. Colocar en un recipiente de vidrio las hojuelas de avena, leche de coco, puré de banana, pecanas picadas y una cucharada de jarabe de caña.
3. Taparlo con una tela y refrigerarlo toda la noche, para la mañana ya está listo. Se lo puede acompañar con fruta picada y topping de tu preferencia.

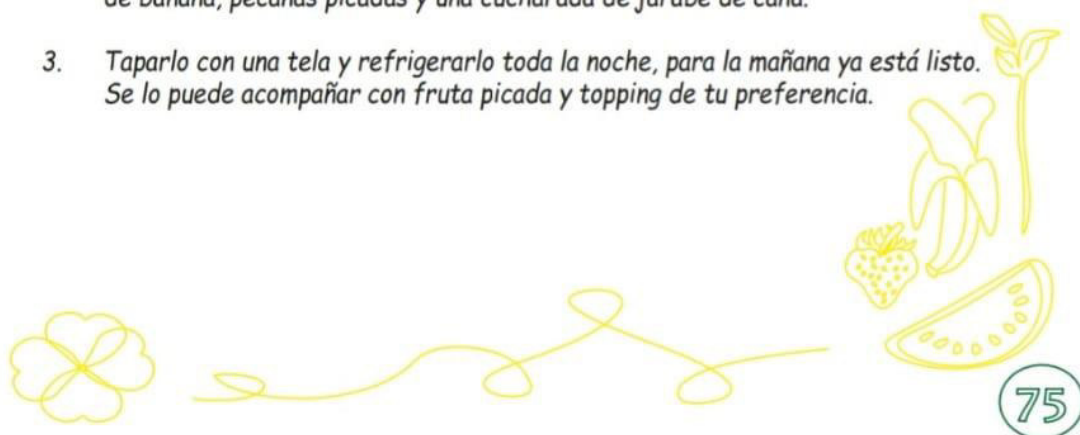
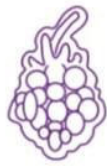


Figura 39: Receta 20 Overnight oats de banana

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole



Pudín de chía coco y mora



2 porciones



30 minutos



279 g total



139,5 g x porción



561,3 Total

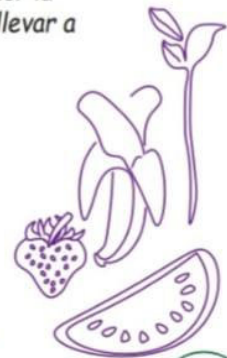
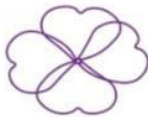
Ingredientes:

100 g - Moras
 2 g - Canela
 25 ml - Miel de maple
 50 g - Chía
 100 ml - Leche de coco
 2 g - Concentrado vainilla

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
43,3	9,61	1,39	0,49
5	1,6	0,08	0,06
65	16,77	0	0,05
245	21,95	7,81	15,38
197	2,81	2,02	21,33
6	0,25	0	0
561,3	52,99	11,30	37,31

Preparación:

1. En un bowl colocar las moras, canela y el maple y aplastar hasta tener un puré. Reservar en refrigeración.
2. Triturar la chía un poco con ayuda de la licuadora. En un bowl poner la leche de coco, vainilla y la chía ya triturada, mezclar muy bien y llevar a refrigeración durante 30 minutos.
3. Servir, poniéndolos por capas y listo.



77

Figura 39: Receta 21 Pudín de chía coco y mora

Fuente: Recetario

Autor: Almeida Aguirre Diana Nicole

7. CONCLUSIONES

- Se logró desarrollar un estado del arte, donde se estudió ampliamente el sujeto de estudio que es la alimentación crudivegana.
- Los alimentos que se pueden utilizar en la elaboración de postres crudiveganos son: el plátano, almendras, arroz integral, jarabe de ágave, stevia, pistachos, coco, piña, kiwi y los diferentes tipos de nueces considerados como los principales en las recetas. Se ha creado un interés de cómo los alimentos pueden actuar de diferente manera sin una cocción hasta tener el producto final.
- Las semillas andinas apropiadas para la preparación de postres crudiveganos son: chía, amaranto, quinua y tocte.
- Se generó un recetario con 21 recetas que cuentan con beneficios para la salud, considerandos saludables y buenos para personas que tiene restricciones alimenticias; siendo aptos para una dieta crudivegana.
- Los postres crudiveganos se han creado para remplazar los habituales que contienen mucho colesterol utilizando otros productos innovadores.

8. RECOMENTACIONES

Las frutas y verduras son elementos claves de la gastronomía, tanto para la cocina como para repostería, por ende, los profesionales deberían conocer todo lo que pueden llegar a conseguir con estos alimentos y salir de lo cotidiano. Se recomienda implementando nueva tendencia que ayudaran a la creatividad de los cocineros y conocer los diferentes puntos de vista de los consumidores.

Se recomienda para futuras investigaciones conocer las bases de lo que conlleva la cocina crudivegana, de esta manera diferenciando una ética alimenticia, estilo de vida y una dieta crudivegana.

Para futuros investigadores que se asemejen a este tipo de trabajo de investigación se recomienda usar de una metodología experimental y ensayos las cuales ayudarán a tener actualizada la información y legitimar debido a la falta de antecedentes bibliográficos sobre la investigación.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¿Cuántos tipos de vegetarianos existen? (2018). Retrieved May 29, 2019, from https://www.elespanol.com/cocinillas/recetas/saludables/20180422/tipos-vegetarianos-existen/1001206929297_30.html
- Abad Pozo Priscila Arabelle, & Espinosa Arizábala Bryan Andrés. (2018). *APLICACIÓN DE INGREDIENTES VEGANOS EN LA ELABORACIÓN DE CREMA FRÍAS BÁSICAS EN LA REPOSTERÍA.*
- Aleaga Figueroa Andrea Carolina, & Rubianes María Paula. (2016). *Postres El postre es un término utilizado en la cocina para referirse a las preparaciones que se caracterizan por su sabor dulce. Los postres de.*
- American Diabetes Association. (2010). *CI La Asociación Americana de la Diabetes La Guía de la Diabetes sobre.*
- Anais Valverde Uquillas. (2016). *Estudio y análisis del fruto seco Tocte (Juglansneotrópica) y su aplicación en la pastelería.*
- Armendáriz, J. L. (2019). *Gastronomía y Nutrición* (segunda).
- Belén Otero. (2012). *Nutrición.* México.
- Bio Trends Laboratorios S.A.S. (2017). ACEITE DE CHÍA (Salvia hispanica) COMO FUENTE DE ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 EN EMBUTIDOS – Biotrends. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.biotrendslab.com/aceite-de-chia-salvia-hispanica-como-fuente-de-acidos-grasos-omega-3-en-embutidos/>
- Borja Sánchez Herrera, Ojeda Iglesias Yolanda, & Sánchez Vega José Luis. (2017). *Beneficios de los frutos secos en los problemas cardiovasculares | Enfermería Gaditana.* Retrieved from <https://enfermeriagaditana.coecadiz.com/beneficios-de-los-frutos-secos-en-los-problemas-cardiovasculares/>
- Brignardello G, J., Heredia P, L., Paz Ocharán S, M., & Durán A, S. (2013). Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(2), 129–134. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182013000200006>
- Bruce; FIFE. (2005). *El coco cura.*

- Caceres, D. (n.d.). *CENTRO DE DOCUMENTACIÓN CIDAP*. Retrieved from [http://documentacion.cidap.gob.ec:8080/bitstream/cidap/1597/1/El tocte en la cocina cuencana.pdf](http://documentacion.cidap.gob.ec:8080/bitstream/cidap/1597/1/El%20tocte%20en%20la%20cocina%20cuencana.pdf)
- Carlos Ríos. (2017, January 16). Real Fooding. Retrieved May 28, 2019, from Que es la comida REal website: <https://realfooding.com/queescomidareal/>
- Catherine Scarlett Carrillo-Gómez, Mirza Gutiérrez-Cuevas, Mariel Muro-Valverde, Rebeca Martínez-Horner, & Olivia Torres-Bugarín. (2017). La chía como súper alimento y sus beneficios en la salud de la piel. *El Residente*, 12, 18–24. Retrieved from <https://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2017/rr171c.pdf>
- Cervera Mireia. (2016). Dieta raw: qué dice la ciencia? - Teresa's Juicery Blog. Retrieved October 28, 2019, from <https://teresajuicery.com/blog/2016/05/11/dieta-raw-que-dice-la-ciencia/>
- Claudia Peña de Silvestri. (2017). *Mundo Vegano*. Retrieved from https://issuu.com/mundovegano/docs/mundovegano_001
- Cositoro, G. (2012). *Sabores*. Uruguay.
- Diana Ramírez. (2018). Explotación tropical: Coco - Gastronomía.com Ecuador. Retrieved March 20, 2020, from <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/7809/explotacion-tropical-coco>
- EcuRed. (2017). Alimento orgánico - EcuRed. Retrieved February 17, 2020, from https://www.ecured.cu/Alimento_organico
- Elke, A., Marieluise, C.-L., Marey, K., Mahl-Streng, H., Schiansky, B., Stuber, B., & Wolter, A. (1991). *Postres Variedad única de rectas creadas por maestros de la cocina moderna y documentadas de fotografías exclusivas*. Bogotá.
- Esquivel, R., Martínez, S., & Martínez, J. (2006). *Nutrición y Salud* (4^o). México.
- García, M. (2015). *FatSecret*. Retrieved from <https://www.fatsecret.es/>
- González Lorena. (2019). ¿Qué pasará con tu cuerpo si comes 4 almendras al día? — Mejor con Salud. Retrieved March 20, 2020, from <https://mejorconsalud.com/que-pasara-con-tu-cuerpo-si-comes-4-almendras-al-dia/>
- Jeremy Victor Alvares SAnchez. (2019). *Patrón de alimentación diario en base a una*

dieta vegetariana saludable. Retrieved from <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/10532/1/UDLA-EC-TLG-2019-16.pdf>

Juan Esteban Jorge. (2012). Propiedades del plátano :: Propiedades y beneficios de los plátanos. Retrieved March 20, 2020, from <http://www.innatia.com/s/c-frutas-propiedades-frutos/a-propiedades-del-platano.html>

Koebnick, C., Garcia, A. L., Dagnelie, P. C., Strassner, C., Lindemans, J., Katz, N., ... Hoffmann, I. (2005). Long-term consumption of a raw food diet is associated with favorable serum LDL cholesterol and triglycerides but also with elevated plasma homocysteine and low serum HDL cholesterol in humans. *Journal of Nutrition*, 135(10), 2372–2378. <https://doi.org/10.1093/jn/135.10.2372>

Kranz, B. (2001). *La fruta un sano placer* (1st ed.). España.

Ksorensen. (2018). *Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.*

Laura Soldano. (2015). Información Nutricional: Castañas de cajú | FIIT | Nutrición + Entrenamiento. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.nutricionyentrenamiento.fit/alimento-fiit/61-castanas-de-caju/>

Leon, A., Recalde, F., Silveria, S., & Martinod, P. (1959). *Manual de nutrición humana.*

Lorena Nap. (2011). Presentación postres. Retrieved February 17, 2020, from <https://es.slideshare.net/lorenapvs/presentacin-postres-9481490>

Luis Garcia. (2017). CRUDIVEGANO: ¿Qué significa y qué implica? | Luis Garcia Vegan Food. Retrieved February 16, 2020, from <https://luisgarciavegan.com/crudivegano-que-significa-y-que-implica/>

MachalaMovil Diario Digital. (2019). *Exportaciones de cacao subieron 4,65% en 2018 – MachalaMovil.* Retrieved from <https://machalamovil.com/exportaciones-de-cacao-subieron-465-en-2018/>

María del Carmen Moreu Burgos, & armacéutica y Tecnóloga de los Alimentos, D. en N. (2018). Los dátiles, una excelente fuente de carbohidratos. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.lechepuleva.es/aprende-a-cuidarte/tu-alimentacion-de-la-a-z/d/datiles>

- Mariana Landázuri Camacho. (2016). Mariana Landázuri Camacho :: Café Golondrinas. Retrieved March 20, 2020, from http://www.marianalandazuri.com/que_hay_detras_del_tocte_pelado.html
- Martínez-Navarrete, N., del Mar Camacho Vidal, M., & José Martínez Lahuerta, J. (2008). Los compuestos bioactivos de las frutas y sus efectos en la salud. *Actividad Dietética*, 12(2), 64–68. [https://doi.org/10.1016/S1138-0322\(08\)75623-2](https://doi.org/10.1016/S1138-0322(08)75623-2)
- Merrett, V. (2015). *Súper Granos semillas, legumbres, leguminosas & frutos secos*. New York.
- Milen, S. (n.d.). *Almendras*.
- Milen Serna. (2014). *Dátiles*.
- Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana. (2017). Se activa la exportación de quinua ecuatoriana a México – Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.cancilleria.gob.ec/se-activa-la-exportacion-de-quinua-ecuatoriana-a-mexico/>
- Moraleja, N., García-Saavedra, María, D., & Pérez Rodríguez, L. (2017). *Bebidas vegetales* (UNIVERSIDAD COMPLUTENSE). Retrieved from <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/NATALIA MORALEJA GARCIA-SAAVEDRA.pdf>
- Natalia Ida Del Greco. (2010). *ESTUDIO SOBRE TENDENCIAS DE CONSUMO DE ALIMENTOS*. Retrieved from <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/procal/estudios/01/TendenciasConsumoAlimentos.pdf>
- Natalia Pflücker Gallastegui. (2014). Kumara todo lo que quieres saber de semilla y frutos secos. Retrieved October 27, 2019, from https://issuu.com/nataliapfluckergallastegui/docs/revista_final
- Ok Diario. (2017). Beneficios de los pistachos. Retrieved March 20, 2020, from <https://okdiario.com/recetas/beneficios-pistachos-57591>
- OMS. (2015). OMS | Nutrición. *WHO*.

- OPS Ecuador. (2015). OPS/OMS Ecuador - Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud. Retrieved February 17, 2020, from https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360
- Pablo Sebastián, & Pilar Gassent. (2015). ¿Por qué son las nueces tan beneficiosas para la salud? - Salud y tú. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.republica.com/salud-y-tu/2016/05/06/por-que-son-las-nueces-tan-beneficiosas-para-la-salud/>
- Position of the American Dietetic Association. (2009). *Vegetarian Diets*. Retrieved from https://www.andean.org/vault/2440/web/JADA_VEG.pdf
- Reyes S., M. S., & Rozowski N, J. (2003). ALIMENTOS TRANSGÉNICOS. *Revista Chilena de Nutrición*, 30(1), 21–26. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182003000100003>
- Salas Ana. (2016). “Raw food”: guía de restaurantes donde comérselo todo crudo | Placeres | S Moda EL PAÍS. Retrieved November 20, 2020, from El País website: <https://smoda.elpais.com/placeres/raw-food-guia-restaurantes-donde-comerselo-crudo/>
- Sanz, J. L. A. (2008). *Procesos básicos de Pastelería y Repostería* (Clara M. d). Madrid.
- Sara Hormigo. (2018). Amaranto: ¿conoces las propiedades y beneficios de este superalimen. Retrieved March 20, 2020, from <https://www.enfemenino.com/bienestar/amaranto-s2901039.html>
- SMNE. (2016). *Tipos de dieta*.
- Universidad de Zaragoza. Facultad de Medicina., S., Sociedad Europea de Medicina Naturista Clásica., P., & Morán, M. (2013). Medicina naturista. In *Medicina naturista, ISSN 1576-3080, Vol. 7, N° 1, 2013, págs. 15-29* (Vol. 7). Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4128553>
- Valdés, P. (2017). *La mejor cocina Vegana* (Editorial). Madrid.
- Veintimilla Ana Belén. (2015, August 15). El ‘crudiveganismo’ se apega al respeto por el alimento | El Comercio. *El Comercio*. Retrieved from <https://www.elcomercio.com/tendencias/crudiveganismo-angelesmuzio-alimentos->

gastronomia-preparacion.html

Vela, B. (2019). *Taller Postres Veganos*. Quito.

Vinay Flores Monique. (2019). *Postres saludables: Recetas para deleitarte saludablemente* - Monique Vinay. Retrieved from https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bZehDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=postres+saludables+&ots=BHr6ZDWxVP&sig=_fLGBK5lyZNsjqZ3Sn9SEmXQ5iA#v=onepage&q=postres+saludables&f=false

Vinueza Amores Karen. (2016). *PLAN DE NEGOCIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UN RESTAURANTE RAW FOOD EN LA CIUDAD DE QUITO*.

Waizel-Haiat, S., Waizel-Bucay, J., Antonio Magaña-Serrano, J., Campos-Bedoya, P., Eduardo San Esteban-Sosa, J., & Politécnico Nacional México, I. (2012). Anales Médicos Cacao y chocolate: seducción y terapéutica. In *Trabajo de revisión* (Vol. 57). Retrieved from www.medigraphic.org.mxhttp://www.medigraphic.com/analesmedicos

XVII Encuentro Nacional de alimentación y desarrollo comunitario “Experiencias que alimentan a la comunidad.” (2017). Fruta deshidratada Subdirección de Orientación y Educación Alimentaria. Retrieved February 25, 2020, from <http://sitios.dif.gob.mx/dgadc/wp-content/uploads/2017/11/2.-Fruta-deshidratada-XVII-Encuentro-Nacional-171113.pdf>

Zarola. (2016). En qué consiste la cocina creativa - La Zarola. Retrieved February 17, 2020, from <https://www.lazarola.com/blog/en-que-consiste-la-cocina-creativa/>

10. CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Innovación de postres Crudi-Veganos

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	7%	0%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to UNIV DE LAS AMERICAS Trabajo del estudiante	1%
2	main.diabetes.org Fuente de Internet	1%
3	docplayer.es Fuente de Internet	1%
4	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%
5	www.ventavinos.cl Fuente de Internet	<1%
6	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	www.mysciencework.com Fuente de Internet	<1%
8	enfermeriagaditana.coecadiz.com Fuente de Internet	<1%
9	Submitted to Universidad del Rosario Trabajo del estudiante	<1%

11. ANEXOS

11.1. Encuesta



ENCUESTA

Tema: Innovación de postres Crudi-Veganos.

Objetivo: La presente encuesta ha sido diseñada por una estudiante de Noveno nivel de Gastronomía de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra con la finalidad de recabar datos de los postres Crudi-veganos. Los resultados obtenidos serán utilizados con fines estrictamente académicos. Agradecemos su colaboración.

Cuestionario

1. Datos generales

Edad: _____

Género: M F

2. ¿Sabe que es una alimentación crudivegana?

SI NO

3. Unir con una línea los conceptos que conozca.

Vegano		Alimentación basada en consumir alimentos totalmente crudos que no tengan una cocción mayor a 40°C.
Vegetariano		Persona que no consume productos alimenticios de origen animal. Alimentación basada en plantas.
Crudivoros		Aquellos que siguen un régimen alimentación caracterizado por abstención del consumo de carne.

4. ¿Conoce usted postres crudiveganos?

SI NO

5. ¿Qué tipo de azúcares consume?0E3

TIPO DE AZÚCAR	SI	NO
Miel		
Azúcar refinada		
Miel de Agave		
Dátiles		
Azúcar de coco		
Otros _____		
No consume azúcar		

6. ¿Le gustaría tener una opción de postres crudiveganos?

SI NO

7. En caso de que la respuesta anterior sea positiva contestar a la siguiente pregunta. Seleccione las opciones que le gustaría tener en postres:

Mousse

Chesecake

Smothiee

Bowl

Galletas

8. ¿Con que frecuencia a la semana usted consume postres?

1 vez	
2 veces	
3 veces	
4 veces	

9. Conociendo que en la repostería vegana no se utiliza productos de origen animal (lácteos, huevos, miel de abeja) ¿Probaría postres veganos?

SI NO

10. ¿Le gustaría a usted tener facilidad de tener un e-Recetario de postres crudiveganos?

SI NO

11.2. Entrevista



ENTREVISTA

Tema: Innovación de postres Crudi-Veganos.

Saludos cordiales, mi nombre es Diana Almeida egresada de la carrera de Administración en empresas gastronómicas en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra, la presente entrevista ha sido diseñada con la finalidad de recabar información sobre la alimentación crudi-vegana. Los resultados obtenidos serán utilizados con fines estrictamente académicos. De antemano agradezco su colaboración.

1. Datos del entrevistado

Nombre:

Ciudad

Profesión:

2. Preguntas

- A) Durante los últimos años el área gastronómica se ha ido actualizando ¿Qué piensa de las nuevas tendencias gastronómicas que han ido apareciendo?
- B) Se sabe que la alimentación crudivegana es una alimentación 100% basada en plantas y cruda sus cocciones no superan los 46°C ¿Cree que existen desventajas en la alimentación crudivegana?
- C) ¿La cocina crudivegana es una cocina difícil?
- D) ¿Considera que los postres crudiveganos son una nueva alternativa para las personas que tienen restricción en la alimentación?

11.3. Recetario

A photograph of a person from the waist down, wearing a white fuzzy sweater and black leggings, holding a bunch of fresh carrots and beets. The person is standing in a field of green plants, likely a vegetable garden or farm. The background shows a blurred landscape with trees and a building.

*Come postres sin culpa
Crudivegano*

-Diana Almeida-



Come postres sin culpa
Crudivegano

Raw food

-Diana Almeida-

Come postres sin culpa Crudivegano

*El mejor postre del mundo es el que a ti más te guste,
a mí me gustan los Crudiveganos.*

*Una guía con más de 20 recetas
para hacer tus días mas divertidos y
con postres sin culpa.*

Diana Almeida
Mst. Lorena Arellano

Fotografías de Mateo Tutillo



CONTENIDOS

Introducción 7

Prólogo 9

¿Qué es una dieta Crudivegana? 11

Nombres comunes 12

Guía para usar el recetario 13

Conversiones de cocina 15

<p>17</p> <p>Recetas bases</p>	<p>27</p> <p>Cremas Dips</p>	<p>33</p> <p>Galletas y Trufas</p>
<p>49</p> <p>Helados y Smoothies</p>	<p>61</p> <p>Pastel y Tortas</p>	<p>67</p> <p>Cheesecakes y Otras recetas</p>



Introducción

La alimentación crudivegana es un estilo de vida que ya varias personas lo practican, no solo tiene que ver con una alimentación basada en plantas, también es un respeto hacia la naturaleza. En la sociedad se puede ver personas totalmente entregadas a ese estilo de vida y otras que solamente comparten ciertas costumbres que se realizan, ya que, el ser crudivegano es tener mucha voluntad, el hecho de tener que dejar de consumir ciertos alimentos de origen animal y remplazarlos por plantas es un cambio bastante brusco sino se está enseñado a esta alimentación. El aprender a leer etiquetas, el diferenciar un producto de otro son muchas cosas que abarca el cambio de alimentación, hasta el equilibrar la nutrición. Una dieta mal planteada puede traer enfermedades graves.

Crear un recetario innovador de postres crudiveganos para introducirle en la alimentación diaria, el que contara con valor nutricional de los ingredientes a usar, procedimiento, ingredientes con su respectivos gramajes y fotografías que serán de mucha utilidad para entender mejor las recetas.



Prólogo

Cuando piensas en un postre crudivegano, es probable que estés pensando en comida dulce que este hecho solo con plantas, piensas en comida vegana cruda. Y es entonces que recuerdo del día en el que empecé a descubrir un mundo nuevo de comida maravillosa, con ingredientes naturales y no industrializados, respetando sus nutrientes y agradeciendo a la naturaleza por todos los frutos maravillosos que nos da.

Durante todo el tiempo en el que estudié gastronomía aprendí hacer postres clásicos de todo el mundo y de mi país, volviéndose una pasión hacerlos y creando nuevos postres, de los cuales solo me llevé conmigo las técnicas y texturas aprendidas para hacer algo genial en un postre.

Mientras buscaba nuevas tendencias de postres y algo más saludable, por las condiciones de salud en las que se encontraba mi mejor amiga y yo en especial descubrí un mundo sin explorar el que dio un giro a mi vida, ya no solo se trataba de hacer postres y decorarlos, con una gran cantidad de azúcares, hasta la mayoría de sus ingredientes cambiaron totalmente. Todo se volvió un estudio para descubrir que era mejor y como aportaba en su elaboración.

Fue pasando el tiempo y descubrí personas maravillosas las que me ayudaron a salir de dudas y lo mejor de este nuevo mundo es que todos están para ayudar, porque creen en las vibras positivas y los eres celestiales, creen en la suerte y en las casualidades, creen en que lo maravilloso que debemos apreciar es nuestro habitud natural. Es una suerte a verme encontrado con todas estas personas, que les interesa el crecimiento de todos sin importar quien seas, solo están para ayudar con lo que está en sus manos.

Otras de las cosas interesantes es que todos los ingredientes que necesitamos para elaborar los postres vienen de manos de pequeños productores sustentables, se los podría llamar productores caseros, que nos proveen de alimentos orgánicos.



¿Qué es una dieta Crudivegana?

No es una dieta, es una ética alimentaria, es un respeto a la naturaleza, es un estilo de vida en la que solo se consumen plantas y no han pasado por una cocción mayor a la temperatura que aguanta la palma de la mano. Para hacer postres crudiveganos nuestro mejor aliado serán nuestras manos son un termómetro que debemos respetar.

Nombres comunes

1. **Compota** *Es un puré de fruta hecho con endulzante.*
2. **°C** *Grados celsius. Temperatura con la que se maneja el recetario.*
3. **Deshidratar** *Es un procedimiento de conservación de alimentos quitándole a los alimentos la totalidad de agua para de esta manera impedir el crecimiento de microorganismos y conservando sus propiedades.*
4. **Dip** *Salsa que sirve para acompañar un plato, sirve para aumentar y es más sólida que las demás.*
5. **Engrasar** *Aplicar grasa a una superficie para que sea más fácil desmoldar.*
6. **Hidratar** *Aumentar la humedad de un alimento, en este caso dejándolo en agua durante la noche.*
7. **Procesar** *Licuar o triturar un alimento con ayuda de una licuadora o procesadora.*
8. **Raw** *Crudo.*
9. **Tamizar** *Quitar las impurezas de una harina. Pasar por el tamiz.*
10. **Triturar** *Hacer polvo con ayuda de una licuadora o procesadora.*
11. **Tostar** *Poner un alimento al fuego a una temperatura considerable para de esta manera secar y tener un color dorado sin quemarlo.*

Guía para usar el recetario

Este recetario es una guía para muchos crudiveganos, veganos, vegetarianos y personas interesadas en consumir alimentos sin azúcares procesados, gluten y lácteos. Siendo un recetario sin culpa.

Es indispensable contar con una guía donde se indican las partes de las recetas las cuales se utilizarán para hacer las preparaciones. Una guía completa con la que se detalla a fondo el tiempo de cocción, valor nutricional, peso de porción y hasta las calorías de la preparación. Es importante conocer todos estos detalles a fondo para que las preparaciones salgan como esperamos con sabores increíbles.

Betún de aguacate

4 porciones | 15 minutos | 395 g total | 0,988 g x porción | 942 Kcal

Ingredientes:		Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
300 g	Aguacate	480	25,59	6	43,98
20 ml					

Preparación:

1. Pelar el aguacate y aplastarlo hasta tener un puré.

Nombre de la preparación

Información general

Valor nutricional

Ingredientes y cantidades

Preparación detallada



Cantidad de porciones que dara la receta, si se toma en cuenta las cantidades establecidas.



Tiempo estimado en hacer la preparación.



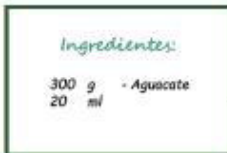
Peso total de toda la preparación en gramos.



Peso de una porción en gramos.



Calorías totales de toda la preparación. Si quisiera conocer el valor calórico de cada porción este valor se divide para el número de porciones.



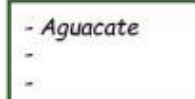
Ingredientes y cantidades



Cantidad a usar en la preparación.



Unidades de medida que se usarán. Éstas son gramos y miligramos.



Ingredientes que se usaran en las preparaciones. Es importante revisar las recetas bases para más facilidad con los ingredientes.

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
480	25,59	6	43,98

Valor Nutricional

Se detalla el valor nutricional como: calorías, carbohidratos, proteínas y grasas de cada ingrediente que se usara en las preparaciones de esta manera facilitando tener el valor total de calorías de la preparación.

Conversiones de cocina

Temperatura



-0,4

23

32

115

Fahrenheit (°F)

Celsius (°C)

-18

-5

0

46

Cucharadas

- Cuchara sopera
- Cuchara postre
- Cuchara té

15 ml

10 ml

5 ml

Gramaje



1/2 libra = 227 gramos
1 libra = 454 gramos
1/2 kg = 500 gramos
1 kg = 1000 gramos

Tazas



- 250 ml
- 2 tazas = 500 ml
- 4 tazas = 1 litro.



Recetas bases para las preparaciones

17





Leche de almendras



5 porciones



5 minutos



800 ml total



160 ml x porción



1445

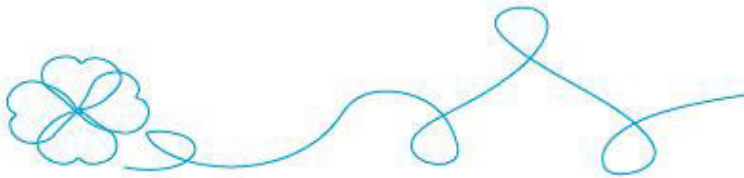
Ingredientes:

250 g - Almendras hidratadas.
750 ml - Agua

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1445	49,35	53,15	126,6
0	0	0	0
1445	49,35	53,15	126,6

Preparación:

1. Dejar en remojo las almendras 8 horas mínimo y escurrir el agua.
2. En una licuadora poner el agua y las almendras licuar.
3. Filtrar con un colador muy delgado o con una tela limpia, para quitar los sólidos. Y listo a disfrutar de la leche vegetal.



19



20



Leche de arroz



5 porciones



5 minutos



800 ml total



160 ml x porción



275

Ingredientes:

250 g - Arroz integral

750 ml - Agua

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
275	56,95	6,4	2,23
0	0	0	0
275	56,95	6,4	2,23

Preparación:

1. Lavar muy bien el arroz con abundante agua. Escurrir y colocar en un tiesto, tomando en cuenta que no pase de una temperatura de 46°C, tostar hasta que se doren un poco.
2. Colocar el arroz tostado en un bowl y ponerle agua hasta que cubra. Dejar en reposo durante 5 horas.
3. Desaguar el arroz, poner la mitad en la licuadora con la mitad de agua y licuar por primera vez, añadir la segunda parte de arroz y licuar por segunda vez.
4. Una vez licuado todo el arroz, se pasa a filtrar con ayuda de un cernidor muy delgado o una tela limpia, sacando todo el contenido.
5. Listo puedes disfrutar de la leche vegetal.



21





Leche de coco



8 porciones



5 minutos



1000 ml total



125 ml x porción



3281

Ingredientes:

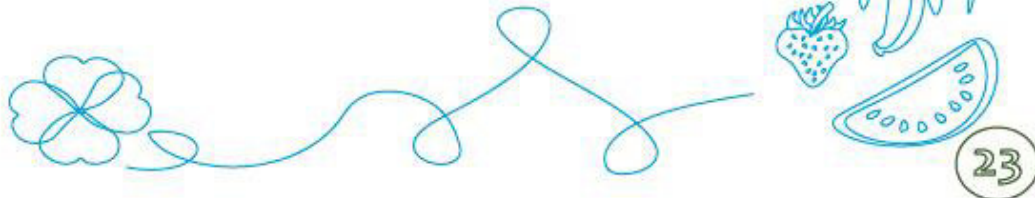
900 g - Coco fresco
500 ml - Agua de coco

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
3186	137,07	29,97	301,41
95	18,55	3,6	1
3281	155,62	33,57	302,41

Preparación:

1. Partir el coco fresco y reservar el agua de coco que sale. Poner la parte carnosa de coco en una licuadora.
2. Agregar lo que se reservó y el agua de coco.
3. Licuar y filtrar con ayuda de un cernidor muy delgado o una tela limpia, para de esta manera separar los sólidos. Lista para consumir la leche vegetal.

NOTA: Se puede reservar lo que queda del coco sólidos para hacer harina de coco.





24



Granola Raw



10 porciones



5 horas



540 g total



54 g x porción



2274 Total

Ingredientes:

	Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
20 g - Semillas de girasol	116	4,81	3,87	9,96
15 g - Semillas de zambo	2	0,41	0,12	0,02
10 g - Chía	49	4,39	1,56	3,08
100 g - Tocte	653	13,67	15,32	65,15
50 g - Amaranto	187	33,08	7,22	3,26
250 g - Avena en hojuelas	972	165,67	42,22	17,25
30 g - Fresas deshidratadas	10	2,30	0,20	0,09
50 g - Miel de agave	156	37,64	0,11	0,42
15 g - Aceite de coco	129	0	0	15
	2274	261,97	70,62	114,23

Preparación:

1. En un bowl colocamos semillas de girasol, semillas de zambo, chía, tocte, amaranto, avena, fresas deshidratadas y mezclar todo muy bien.
2. Agregar la miel de agave y revolver.
3. En una lata engrasar con aceite de coco, poner la preparación antes realizada y esparcir muy bien.
4. La granola se va a tostar en el horno a una temperatura de 36 grados, hasta que estén crocantes. En el horno se va a demorar en hacer 5 horas aproximadamente.
5. Guardar en un frasco de vidrio.



25



26

Cremas y Dips

27





Betún de aguacate

 4 porciones
  15 minutos
  395 g total
  0,988 g x porción
  942

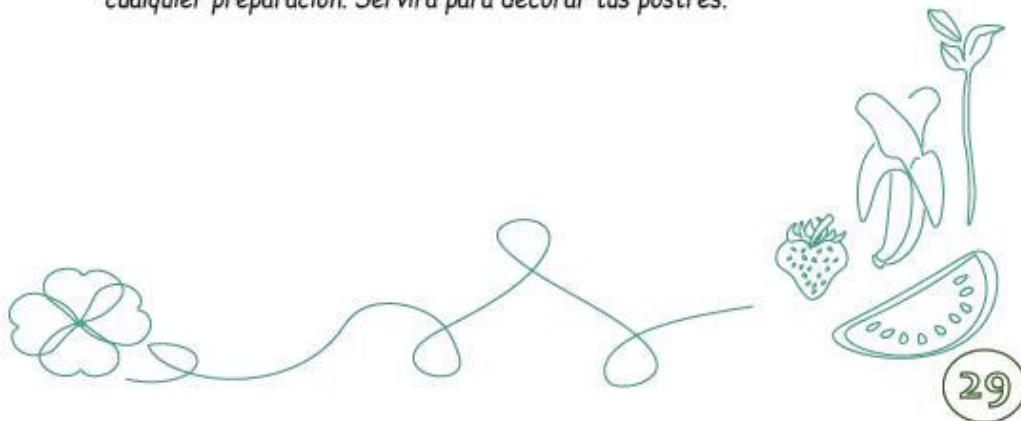
Ingredientes:

300 g - Aguacate
 75 g - Cacao puro
 20 ml - Miel de agave

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
480	25,59	6	43,98
400	35	20	20
62	15,06	0,04	0,17
942	75,65	26,04	64,15

Preparación:

1. Pelar el aguacate y aplastarlo hasta tener un puré.
2. Llevar todos los ingredientes a la batidora o procesadora, hasta que queden compactos.
3. Poner en una manga pastelera para poder usar como un betún o crema para cualquier preparación. Servirá para decorar tus postres.







Dip de cacao



8 porciones



5 minutos



431 g total



53,88 g x porción



2027

Ingredientes:

250 g	- Semillas de girasol
50 g	- Cacao puro
125 ml	- Miel de maple
3 g	- Concentrado de vainilla
3 g	- Sal rosada

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1425	46,9	56,95	123,92
267	23,33	13,33	13,33
326	83,86	0	0,25
9	0,38	0	0
0	0	0	0
2027	154,47	70,28	137,50

Preparación:

1. Dejar en remojo toda la noche las semillas de girasol y escurrir el agua.
2. En una licuadora o procesadora poner todos los ingredientes y licuar hasta tener una consistencia cremosa.
3. Se puede usar para acompañar frutas cortadas, verduras o para untar un postres y decorarlo.



31



Galletas y trufas

33





Barritas de fresa



15 porciones



8 horas



555 g total



37 g x porción



1854 Total

Ingredientes:

250 g - Dátiles
 125 g - Tocte
 80 g - Quinoa
 100 g - Fresas deshidratadas

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
705	187,58	6,12	0,98
818	17,14	19,04	81,51
299	55,12	10,48	4,64
32	7,68	0,67	0,30
1854	267,52	36,31	87,43

Preparación:

1. Dejar hidratando los dátiles una noche anterior. Tamizar el líquido y conservar para otra preparación.
2. En una procesadora poner los dátiles y triturar hasta obtener una pasta. Agregar la mitad de los toctes y volver a triturar lo que más se pueda.
3. En un bowl colocamos la preparación junto con lo que falta de tocte y ponerles troceando un poco, agregar la quinoa tostada a no más de 46°C y las fresas deshidratadas.
4. Mezclar todo y se va hacer una masa. En una lata poner papel encerado y estirar la preparación hasta tener una superficie lisa.
5. Congelar durante 30 minutos y hacer porciones.



35



36



Galletas de almendras y nuez



20 porciones



3 horas



534 g total



26,7 g x porción



3077 Total

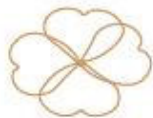
Ingredientes:

250 g - Almendras
 60 g - Nueces
 130 g - Harina de almendras
 2 g - Sal rosada
 40 g - Aceite de coco
 50 g - Miel de agave
 2 g - Concentrado de vainilla

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1445	49,35	53,15	126,60
392	8,23	9,14	39,13
733	25,04	26,23	64,23
0	0	0	0
345	0	0	40
156	37,64	0,11	0,42
6	0,25	0	0
3077	120,51	88,63	270,38

Preparación:

1. En una procesadora o licuadora poner las almendras, nueces, harina de almendras, sal rosada y triturar haciendo que queden pequeños trozos de almendras.
2. En un bowl ponemos los líquidos: aceite de coco, miel de agave y vainilla; mezclar.
3. Unir las dos preparaciones, y revolver con una espátula.
4. Hacer un cilindro con ayuda de papel encerado y congelar. Cortar con un cuchillo aproximadamente de un grosor de 1 cm. Listo para disfrutarlas.



37



Nidos de avena y pistachos

 4 porciones
  3 horas
  562 g total
  140,50 g x porción
  2121 Total

Ingredientes:

PARA LA BASE

100 g - Plátanos
 100 g - Avena en hojuelas
 30 g - Nueces
 5 g - Canela en polvo

RRELENO

100 g - Pistachos
 50 g - Nuez de la india
 125 g - Crema de coco
 2 ml - Stevia en gotas
 50 g - Aceite de coco

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
89	22,84	1,09	0,33
92	19,94	3,38	0,62
196	4,11	4,57	19,56
16	2,91	0,63	0,69
<hr/>			
557	27,97	20,61	44,44
291	14,46	8,59	24,15
442	19,04	4,16	41,86
7	1,8	0	0
431	0	0	50
<hr/>			
2121	113,07	43,03	181,65

Preparación:

1. **PARA LOS NIDOS:** que serán la base de la preparación. Aplastar el plátano hasta tener un puré y agregar los hojuelas de avena, nueces y canela, hacer una masa hasta que todo esté bien compactado.
2. Untar los moldes y poner la base en forma de nido dejando un hueco en el centro y congelar durante 2 horas.
3. **PARA EL RELLENO:** triturar los pistachos, nueces de la india y batirlos con la crema de coco y stevia.
4. Añadir el aceite de poco en poco en forma de hilo, ayudara a que se compacte la preparación. Poner en los nidos y dejar congelar durante 1 hora más. Listo puedes servirlos en cualquier momento.



39



40



Trufas de máchica



18 porciones



30 minutos



362 g total



20,11 g x porción



1293 Total

Ingredientes:

- 200 g - Harina de ceba tostada (machica) a una temperatura mayor de 46°C
- 2 ml - Gotas de stevia
- 50 ml - Leche de coco
- 30 g - Mantequilla de almendras
- 20 g - Arándanos deshidratados
- 50 g - Cacao en polvo
- 10 g - Nibs de cacao

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
698	155,55	16,18	2,69
7	1,18	0	0
9	0,25	0,25	0,75
190	6,37	4,52	17,73
62	16,42	0,01	0,27
267	23,33	13,33	13,33
60	4,67	2	3,33
1293	207,77	36,29	38,10

Preparación:

1. En un recipiente colocar la machica, gotas de stevia, leche de coco y mantequilla de almendras.
2. Mezclar muy bien hasta tener una masa homogénea que les permita hacer bolitas.
3. Hacer bolitas poniendo un arándano deshidratado en el centro y rebosarlo en cacao en polvo y nibs de cacao.



41





Trufas colada morada



30 porciones



30 minutos



628 g total



20,93 g x porción



1198 Total

Ingredientes:

250 g	- Avena en hojuelas
200 g	- Quinoa tostada a no más de 46 °C
5 g	- Canela en polvo
3 g	- Sal rosada
125 g	- Orito hecho puré
20 g	- Miel de agave
15 g	- Piña deshidratada
10 g	- Fresa deshidratada
50 g	- Mortiño deshidratado
25 g	- Mora deshidratada

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
230	49,65	8,43	1,55
748	137,8	26,2	11,6
13	3,99	0,19	0,16
0	0	0	0
111	28,55	1,36	0,41
62	15,06	0,04	0,17
24	6,32	0,27	0,06
10	2,3	0,20	0,09
57	14,49	0,74	0,33
22	0,24	0,70	0,24
1198	258,40	38,13	14,61

Preparación:

1. En un recipiente colocar la avena en hojuelas, quinoa tostada, canela en polvo, sal rosada, un orito hecho puré, miel de agave y trozos de piña y fresa deshidratada. Mezclar muy bien los ingredientes hasta tener una masa homogénea.
2. Hacer unas pequeñas bolitas y rebosarlas en polvo de mortiño y mora deshidratada. Colocar en una bandeja y dejar unos 30 minutos en la refrigeradora y están listos para cualquier momento especial, se los puede decorar con flores comestibles y queda un postre fantástico.

NOTA: Para hacer el polvo de mortiño y mora se debe deshidratar muy bien las frutas y pasarlos a una procesadora hasta conseguir la consistencia de un polvo.



43



44



Cinnamon Bliss Ball (Bolitas de canela)



16 porciones



1 horas



333 g total



20,81 g x porción



1518 Total

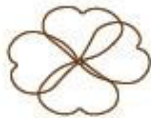
Ingredientes:

200 g - Almendras
5 g - Concentrado vainilla
8 g - Canela en polvo
80 g - Dátiles
20 g - Chía
20 g - Semillas de zambo tostadas a 46 °C

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1156	39,48	42,52	101,28
14	0,63	0	0
21	6,39	0,31	0,26
226	60,02	1,96	0,31
98	8,77	3,12	6,15
3	0,54	0,16	0,02
1518	115,83	48,07	108,02

Preparación:

1. En una procesadora o licuadora poner las almendras, vainilla, canela en polvo y triturar todo.
2. Agregar los dátiles de uno en uno mientras se tritura hasta tener una masa grumosa.
3. Sacar la preparación a un recipiente y poner la chía y las semillas de zambo tostadas. Mezclar y proceder hacer unas bolitas.
4. Poner en una lata y poner a refrigerar durante 30 minutos. Listos.



45





Zanahoria Balls



20 porciones



2 horas



395 g total



19,75 g x porción



1767 Total

Ingredientes:

30 g - Almendras
 10 g - Chía
 40 g - Tocte
 75 g - Dátiles hidratados
 60 g - Zanahoria rallada
 100 g - Chocolate
 30 g - Aceite de coco
 50 g - Amaranto tostado

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
173	5,92	6,38	15,19
49	4,39	1,56	3,08
262	5,48	6,09	26,08
212	56,27	1,84	0,29
25	5,75	0,56	0,14
600	50	10	40
259	0	0	30
187	33,08	7,22	3,26
1767	160,89	33,65	118,04

Preparación:

1. En una licuadora o procesadora poner las almendras, chía y tocte a picar hasta tener una harina.
2. Ir poniendo de poco en poco los dátiles hasta tener una masa que se pueda manipular.
3. Sacar la mezcla a un recipiente y poner la mitad y agregar la zanahoria rallada y mezclar, una vez mezclado poner lo que resta de la primera preparación y volver a mezclar bien.
4. Hacer bolitas y guardar en la refrigeradora durante 1 hora.
5. Derretir un poco de chocolate puro con aceite de coco y pasar las bolitas, para así tener la cobertura.
6. Empanizar con amaranto y listo para compartir.



47





Helados y smoothies

49



50



Helado de chocolate



2 porciones



10 minutos



385 g total



192,50 g x porción



398 Total

Ingredientes:

300 g - Plátano
 60 ml - Leche de coco
 20 g - Cacao puro
 5 g - Concentrado de vainilla

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
267	68,52	3,27	0,99
10	0,30	0,30	0,90
107	9,33	5,33	5,33
14	0,63	0	0
398	78,78	8,90	7,22

Preparación:

1. Congelar dos plátanos en pequeños trozos.
2. Poner en la licuadora los plátanos congelados, un poco de leche de coco, cacao puro y esencia de vainilla. Licuar bien hasta tener una consistencia cremosa de helado. Servir, se puede guardar en el congelador en un recipiente de plástico.
3. Acompañar con los toppings de su gusto.



51



Helado de remolacha y manzana



10 porciones



10 minutos



530 g total



53 g x porción



375 Total

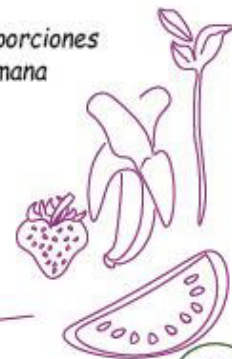
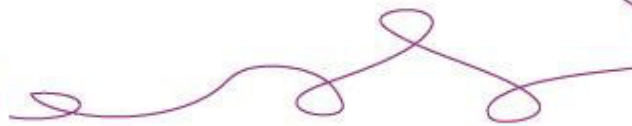
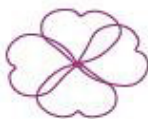
Ingredientes:

150 g - Plátano
 100 g - Manzana roja
 200 g - Remolacha
 50 ml - Leche de coco
 30 g - Miel de agave

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
134	34,26	1,64	0,50
52	13,81	0,26	0,17
86	19,12	3,22	0,34
9	0,25	0,25	0,75
94	22,58	0,06	0,25
375	90,02	5,43	2,01

Preparación:

1. Una noche anterior poner a congelar un plátano, y una manzana pelada en trozos.
2. Pelar la remolacha y en un procesador colocar las frutas, un chorrito de leche de coco y miel de agave. Procesar todo muy bien hasta tener una consistencia cremosa.
3. Poner en un recipiente para llevar a congelación y servir por porciones cada que sea necesario, su sabor se conserva durante una semana en congelación se recomienda comer en ese lapso de tiempo.



53



54



Helado de Kiwi, alfalfa y menta



2 porciones



10 minutos



385 g total



192,50 g x porción



215 Total

Ingredientes:

80 g - Kiwi
 150 g - Plátano
 20 g - Alfalfa
 15 g - Menta
 50 ml - Leche de almendras
 2 ml - Stevia en gotas

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
49	11,73	0,91	0,42
134	34,26	1,64	0,50
6	0,76	0,80	0,14
10	2,23	0,56	0,14
9	0,30	0,32	0,76
7	1,80	0	0
215	51,08	4,23	1,96

Preparación:

1. Una noche anterior poner a congelar un plátano, y una manzana pelada en trozos.
2. Pelar la remolacha y en un procesador colocar las frutas congeladas, alfalfa, menta, un chorrito de leche de coco y miel de agave. Procesar todo muy bien hasta tener una consistencia cremosa.
3. Poner en un recipiente para llevar a congelación y servir por porciones cada que sea necesario, su sabor se conserva durante una semana en congelación se recomienda comer en ese lapso de tiempo.



55





Smoothie de frutos rojos



2 porciones



30 minutos



460 g total



230 g x porción



460 Total

Ingredientes:

100 g - Fresas
 100 g - Plátano
 100 g - Moras
 50 g - Arándanos
 50 ml - Agua
 10 g - Nibs de cacao
 15 g - Nueces
 15 g - Almendras
 20 g - Frutas deshidratadas

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
32	7,68	0,67	0,30
89	22,84	1,09	0,33
43	9,61	1,39	0,49
28	7,24	0,37	0,16
0	0	0	0
60	4,67	2	3,33
98	2,06	2,28	9,78
87	2,96	3,19	7,60
23	5,26	0,27	0,34
460	62,32	11,26	22,33

Preparación:

1. Un día antes se debe dejar congelando las frutas.
2. En un procesadora o licuadora colocar las fresas, el plátano, moras, arándanos con la mitad del agua, licuar e ir agregando de poco en poco lo que resta de agua.
3. Una vez que se tiene una consistencia cremosa poner en un recipiente y decorar con un poco de nibs, nueces, almendras, frutas deshidratada.
4. Listo el smoothie de frutos rojos para disfrutarlo en un desayuno.



57



58



Smoothie de piña



2

porciones



10

minutos



350 g
total



175 g
x porción



335
Total

Ingredientes:

100 g - Plátano
 150 g - Piña
 50 ml - Leche de coco
 50 g - Granola raw

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
89	22,84	1,09	0,33
48	12,63	0,54	0,12
9	0,25	0,25	0,75
189	33,33	6,67	3,33
335	69,05	8,55	4,53

Preparación:

1. Un día antes se debe dejar congelando las frutas.
2. En un procesadora o licuadora colocar el plátano, la piña con la mitad de leche de coco, licuar e ir agregando de poco en poco la leche de coco restante.
3. Una vez que se tiene una consistencia cremosa poner en un recipiente y decorar con un poco de granola que se hizo anteriormente. Revisar recetas base.
4. Listo el smoothie de piña para disfrutarlo en un desayuno.



59



60

Pastel y Tortas

61



62



Pastel de zanahoria



8 porciones



3 horas



1231 g total



153,88 g x porción



4803 Total

Ingredientes:

PARA LA BASE

150 g - Almendras
 50 g - Tocte
 50 g - Nibs de cacao
 100 g - Dátiles
 3 g - Sal rosada
 5 g - Canela en polvo
 25 g - Pistachos

RELLENO

250 g - Nuez de la india
 3 g - Sal Rosada
 60 ml - Jugo de limón
 125 ml - Miel de agave
 5 g - Concentrado vanilla
 250 g - Zanahoria rallada
 5 g - Rayadura de naranja
 50 ml - Agua
 100 g - Aceite de coco

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
876	29,61	31,89	75,96
352	6,86	7,62	32,6
300	23,33	10	16,67
282	75,03	2,45	0,39
0	0	0	0
13	3,99	0,19	0,16
139	6,99	5,15	11,11
RELLENO			
1455	72,31	42,95	120,76
0	0	0	0
15	5,34	0,24	0
390	94,1	0,27	1,04
14	0,63	0	0
102	23,95	2,32	0,6
3	0,78	0,06	0,02
0	0	0	0
862	0	0	100
4803	342,92	103,14	359,31

Preparación:

1. **PARA LA BASE:** triturar almendras, toctes, nibs, pistachos, sal y canela. Enseguida agregar dátiles de uno en uno e ir triturando hasta tener una masa homogénea.
2. **RELLENO:** Procesar todos los ingredientes. Al final agregar el aceite de coco derretido con la técnica de hilo.
3. Colocar en un molde desmontable la masa que será la base y después el relleno. Refrigerar durante 2 horas. Liso para servir.



63





Torta de chocolate



6 porciones



8 horas



1604 g total



177,33 g x porción



4106 Total

Ingredientes:

500 g - Harina de almendras
 60 g - Cacao puro
 3 g - Sal rosada
 250 g - Dátiles
 125 ml - Leche de almendras
 80 ml - Miel de maple
 8 g - Café
 8 g - Concentrado vainilla
 30 ml - Jugo de limón

	Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
500 g - Harina de almendras	2820	96,29	103,71	247,02
60 g - Cacao puro	320	28	16	16
3 g - Sal rosada	0	0	0	0
250 g - Dátiles	705	187,58	6,12	0,98
125 ml - Leche de almendras	21	0,74	0,8	1,89
80 ml - Miel de maple	209	53,67	0	0,16
8 g - Café	0	0	0,01	0
8 g - Concentrado vainilla	23	1,01	0	0
30 ml - Jugo de limón	8	2,67	0,12	0
Total	4106	369,96	126,76	266,05

Preparación:

1. En un bowl poner la harina de almendras, cacao puro y una pizca de sal; mezclar y conservar.
2. Con ayuda de una licuadora poner los dátiles, leche de almendras, maple, café, vainilla y el jugo de limón, licuar.
3. Poner la preparación de la licuadora en el bowl con los ingredientes secos y mezclar muy bien hasta obtener una masa.
4. Poner en un molde desmontador con papel encerado y congelar durante 5 horas. Listo para servirse.

NOTA: Se puede decorar con Dip de cacao, amaranto tostado y nibs de cacao.





Cheesecakes y otras recetas

67



68



Cheesecake de arándanos



8 porciones



6 horas



847 g total



105,88 g x porción



3667 Total

Ingredientes:

PARA LA BASE

- 250 g - Maní tostado
- 125 g - Ciruelas pasas
- 20 g - Aceite de coco

RELLENO

- 250 g - Nuez de la india hidratadas.
- 2 g - Stevia
- 25 g - Aceite de girasol
- 50 g - Leche de arroz
- 125 g - Arándanos

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
1418	40,32	64,5	123,1
300	79,85	2,72	0,48
172	0	0	20
1455	72,31	42,95	120,76
7	1,8	0	0
221	0	0	25
23	4,57	0,05	0,49
71	18,11	0,92	0,41
3667	216,96	111,14	290,24

Preparación:

BASE

1. En un procesador o licuadora agregar el maní tostado, triturar y luego agregamos las ciruelas pasas con el aceite, procesamos hasta que se integre todo.
2. En moldes para cupcakes agregar la mezcla de una forma uniforme para que esta sea la base y poner al congelador.

RELLENO

3. Utilizar las nueces de la india previamente hidratadas y poner en la procesadora junto con la stevia, el aceite, la leche de arroz, procesar hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Por ultimo agregaR los arándanos de poco en poco y terminar de procesar. Poner esta mezcla sobre la base ya previamente realizada.
5. Agregar los arándanos enteros y congelamos durante 4 horas.







Cheesecake de frutos rojos



12 porciones



3 horas



1454 g total



121,17 g x porción



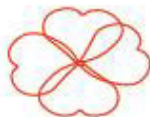
4773 Total

Ingredientes:

	Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
PARA LA BASE				
50 g - Nibs de cacao	300	23,33	10	16,67
150 g - Almendras	867	29,61	31,89	75,96
150 g - Quinoa tostada 46°C	214	39,53	7,51	3,33
150 g - Tocte	981	20,56	22,84	97,82
100 g - Dátiles	282	75,03	2,45	0,39
RELLENO				
200 g - Nueces de la india	1164	57,85	34,36	96,61
50 g - Aceite de coco	431	0	0	50
50 ml - Jugo de limón	13	4,45	0,2	0
2 g - Concentrado vainilla	6	0,25	0	0
50 g - Miel de agave	156	37,64	0,11	0,42
COBERTURA				
250 g - Plátano congelado	250	57,1	2,72	0,83
100 g - Fresas	32	7,68	0,67	0,3
100 g - Mora	43	9,61	1,39	0,49
50 g - Mortiño	28	7,24	0,37	0,16
2 g - Concentrado de vainilla	6	0,25	0	0
	4773	370,13	114,51	342,98

Preparación:

- BASE:** Poner en la procesadora o licuadora nibs de cacao, almendras, quinoa y tocte; tritúralos e ir agregando los dátiles de uno en uno hasta tener una masa. Poner de base en un molde desmontador puesto previamente papel encerado. Poner en el congelador durante 1 hora mínimo.
- RELLENO:** colocamos en el procesador las nueces de la india previamente activadas junto con el aceite de coco, jugo de limón, vainilla, miel de agave y triturar hasta tener una consistencia cremosa. Poner sobre la base ya realizada. Poner en congelación durante 1 hora mínimo.
- COBERTURA:** Colocar en la licuadora los plátanos congelados, la vainilla y los frutos rojos, licuar hasta tener una consistencia de crema helada. Poner sobre el relleno ya previamente congelado y dejar congelar 1 hora más. Listo para servirse.



71





Puré de quinua, amaranto y manzana



2 porciones



1 hora



260 g total



130 g x porción



489 Total

Ingredientes:

100 g - Manzana Roja
 25 g - Miel de agave
 5 g - Canela en polvo
 25 g - Quinoa tostada
 25 g - Amaranto tostado
 30 g - Fruta deshidratada
 30 g - Arándanos
 10 g - Nueces
 10 g - Almendras

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
52	13,81	0,26	0,17
78	18,82	0,05	0,21
13	3,99	0,19	0,16
94	17,22	3,28	1,45
75	13,23	2,89	1,30
37	8,55	0,43	0,56
17	4,35	0,22	0,10
65	1,37	1,52	6,52
58	1,97	2,13	5,06
489	83,31	10,97	15,53

Preparación:

1. Pelar las manzanas rojas y hacer una compota, agregar una cucharada de miel de agave y mezclar todo muy bien.
2. Poner la canela en polvo, quinua y amaranto tostado, mezclar todo muy bien y servir con frutas deshidratadas, arándanos, nueces y almendras.
3. Decorar con flores comestibles.



73



74



Overnight oats de banana



2 porciones



10 horas



350 g total



175 g x porción



664 Total

Ingredientes:

50 g - Plátano
 125 g - Avena en hojuelas
 125 ml - Leche de coco
 30 g - Pecanas
 20 ml - Jarabe de caña

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
44	11,42	0,54	0,16
115	24,83	4,21	0,77
246	3,51	2,52	26,66
207	4,16	2,75	21,59
52	13,42	0	0,04
664	57,34	10,02	49,22

Preparación:

1. Es una preparación fácil de hacer. Aplastar las plátanos hasta tener un puré.
2. Colocar en un recipiente de vidrio las hojuelas de avena, leche de coco, puré de banana, pecanas picadas y una cucharada de jarabe de caña.
3. Taparlo con una tela y refrigerarlo toda la noche, para la mañana ya está listo. Se lo puede acompañar con fruta picada y topping de tu preferencia.



75



76



Pudín de chía coco y mora



2 porciones



30 minutos



279 g total



139,5 g x porción



561,3 Total

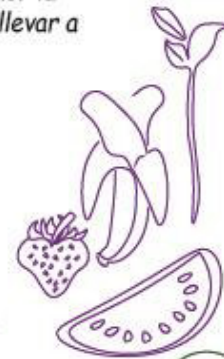
Ingredientes:

100 g - Moras
 2 g - Canela
 25 ml - Miel de maple
 50 g - Chía
 100 ml - Leche de coco
 2 g - Concentrado vainilla

Energía (Kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)
43,3	9,61	1,39	0,49
5	1,6	0,08	0,06
65	16,77	0	0,05
245	21,95	7,81	15,38
197	2,81	2,02	21,33
6	0,25	0	0
561,3	52,99	11,30	37,31

Preparación:

1. En un bowl colocar las moras, canela y el maple y aplastar hasta tener un puré. Reservar en refrigeración.
2. Triturar la chía un poco con ayuda de la licuadora. En un bowl poner la leche de coco, vainilla y la chía ya triturada, mezclar muy bien y llevar a refrigeración durante 30 minutos.
3. Servir, poniéndolos por capas y listo.



77

