



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Sede Ibarra

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURISTICAS Y HOTELERAS

TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA:

Aplicación del paico (*Chenopodium ambrosioides*) en platillos de la gastronomía imbabureña a través de un recetario.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

Licenciado en Gastronomía

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

4 GESTION SOSTENIBLE Y APROVECHAMIENTO DE LOS RECURSOS NATURALES

Sub línea: Turismo, desarrollo y sostenibilidad

AUTOR: Ronaldo Israel Chávez Ramos

ASESOR: Mgs. Dayané Mabel Arroyo Mera

IBARRA; agosto, 2023

CERTIFICACIÓN DE ASESOR


Ibarra, 18 de agosto de 2023

Mgs. Dayané Arroyo

ASESOR

CERTIFICA:

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


(f): 

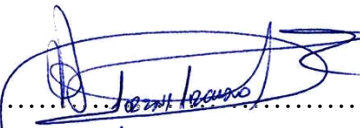
Mgs. Dayané Arroyo

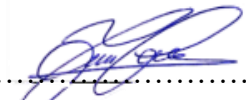
C.C.: 1002949137

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

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

(f): 
Mgs. Dayané Arroyo
C.C.: 1002949137

(f): 
Mgs. Lorena Arellano
C.C.: 1001579802

(f): 
Mgs. Juan Carlos Echeverría
C.C.: 1002081212

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

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

Ibarra, 18 de agosto de 2023

f): 

Ronaldo Israel Chávez Ramos

C.C.: 1004564801

AUTORÍA

Yo, Ronaldo Israel Chávez Ramos, portador de la cédula de ciudadanía N°1004564801, declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del (los) autor (es), y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

f):

Ronaldo Israel Chávez Ramos

C.C.: 1004564801

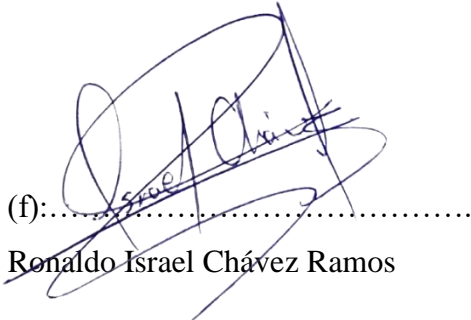
DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: Ronaldo Israel Chávez Ramos, con CC: 1004564801, autor del trabajo de grado intitulado: Aplicación del paico (*Chenopodium ambrosioides*) en platillos de la gastronomía imbabureña a través de un recetario, previo a la obtención del título profesional de “Licenciado en Gastronomía”, 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 SENESCYT 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, 18 de agosto, 2023

(f): .....
Ronaldo Israel Chávez Ramos

C.C. 1004564801

DEDICATORIA

Dedico este arduo trabajo a mis padres, por apoyarme a conseguir este escalón más en mi vida, a cada persona que me ayudo a que esta investigación de frutos y se pueda desarrollar en su totalidad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por apoyarme en cada momento de esta nueva etapa de mi vida.

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICACIÓN DE ASESOR	i
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	ii
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS	iii
AUTORÍA	iv
DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO	viii
ÍNDICE DE FIGURAS	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
1.RESUMEN. -	xv
2.ABSTRACT. -	xvi
3.INTRODUCCIÓN. -	1
4. MARCO TEÓRICO. -	4
4.1 Estado del arte.	4
4.1.1 Investigaciones Internacionales.....	4
4.1.2 Investigaciones Nacionales.	6
4.1.3 Investigaciones Locales.....	7
4.2 Marco conceptual	9
4.2.1 Gastrobotánica.....	9
4.2.2 El Paico.....	10
4.2.3 Información Nutricional	11
4.2.4 Componentes químicos del Paico.....	12

4.2.5 Otros usos del paico en gastronomía.....	13
4.2.6 El paico y su actividad farmacológica.....	14
4.2.7 Medicina Natural.....	15
4.2.8 Su consumo y beneficios para la salud.....	15
4.2.9 La gastronomía ecuatoriana.....	16
4.2.10 Gastronomía en Imbabura.....	17
4.2.11 Recetario.....	17
4.2.12 Receta Estándar.....	18
4.3 Marco legal.....	18
5. METODOLOGÍA Y DELIMITACIÓN ESPACIAL. -.....	20
5.1 Enfoque de investigación.....	20
5.2 Tipos de Investigación.....	20
5.3 Tipo de métodos.....	20
5.3.1 Método inductivo-deductivo.....	20
5.3.2 Método histórico-comparativo.....	21
5.3.3 Método experimental.....	21
5.4 Técnicas.....	22
5.4.1 Documental.....	22
5.4.2 Encuesta.....	22
5.4.3 Entrevista.....	22
5.4.5 Observación.....	23
5.5 Instrumentos:.....	23
5.6 Calculo de la Muestra.....	23
5.7 Procedimiento.....	26

5.7.1 Fase 1: Diseño de los Instrumentos.....	26
5.7.2 Fase 2:.....	32
5.7.3 Fase 3: Aplicación de los instrumentos.....	35
5.8 Matriz de diseño metodológico:	36
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -	37
6.1 Tabulación de Encuestas.	37
6.1.2 Analisis general de las encuestas.....	43
6.1.3 Resumen de las entrevistas.....	47
6.1.3.1 Datos de los entrevistados.....	47
6.1.3.2 Guion de la entrevista.....	47
6.1.3.3 Transcripción de las entrevistas.....	48
6.1.3.4 Categorización de datos.....	61
6.1.3.5 Análisis general de las entrevistas.....	61
6.1.3.6. Aportes de datos gastronómicos de los entrevistados en relación al paico	65
6.1.4 Resultados de la Observación.....	66
6.2. Discusión	67
6.3 Propuesta	70
6.3.1 Macrolocalización.....	70
6.3.2 Microlocalización.....	71
6.3.3 Cantón Cotacachi.....	72
6.3.4 Recetario.....	73
6.3.6 Fase 2: Jurado.....	92
6.3.7 Fase 3: Degustación.....	92
6.3.8 Resultados de la Validación.....	94

6.3.9 Análisis de la validación.....	94
7. CONCLUSIONES. -	97
8. RECOMENDACIONES. -	99
9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS. -	100
10. ANEXOS. –.....	105

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Cálculo de la muestra	24
Figura 2 Encuesta	27
Figura 3 Encuesta	28
Figura 4 Encuesta	29
Figura 5 Guion de entrevista.....	30
Figura 6 Ficha de observación.....	31
Figura 7 Encuesta	32
Figura 8 Encuesta	33
Figura 9 Encuesta	34
Figura 10 Guion de entrevista.....	35
Figura 11 Edad.....	37
Figura 12 Conocimiento a cerca de la planta de paico	38
Figura 13 Consumo de preparaciones aromatizadas con paico	38
Figura 14 Consumo de preparaciones saborizadas con paico	39
Figura 15 Uso del paico en las comidas de casa.....	39
Figura 16 Conocimiento de los platillos que se elaboran con paico.....	40
Figura 17 Conocimiento de los usos del paico	41
Figura 18 Disposicion del consumo de paico, despues de enterarse de los beneficios para la salud.	41
Figura 19 Aliño para proteína elaborado con paico.....	42
Figura 20 Frecuencia de consumo de la planta de paico	42
Figura 21 Conocimiento de los diferentes nombres del paico.....	43
Figura 22 Macrolocalización.	70
Figura 23 Microlocalización.....	72
Figura 24 Portada.....	74
Figura 25 Índice	75
Figura 26 Presentación	76

Figura 27 Mantequilla de paico	77
Figura 28 Hayak	78
Figura 29 Sara tanda	79
Figura 30 Recuerdos	80
Figura 31 Chiri.....	81
Figura 32 Atallpa	82
Figura 33 Allpa	83
Figura 34 Atallpa	84
Figura 35 Llama.....	85
Figura 36 Ensalada silvestre	86
Figura 37 Páramo.....	87
Figura 38 Paico sour	88
Figura 39 Glosario de términos	89
Figura 40 Contraportada	90
Figura 41 Ficha de validación.....	91
Figura 42 Montaje de mesa.....	93
Figura 43 Menú.....	93

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz Metodológica.....	36
Tabla 2 Datos de los entrevistados.....	47
Tabla 3 Preparaciones con paico en la gastronomía imbabureña.	65
Tabla 4 Resultados de la validación.....	94

1.RESUMEN. -

El presente estudio se enfocó en recuperar el uso del paico (*Chenopodium ambrosioides*) mediante la creación de un recetario gastronómico en el cual se destaque su aplicación en la cocina imbabureña para fomentar su consumo y preservar esta planta tradicional. Para ello, se empleó un enfoque mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos. La investigación incluyó una revisión bibliográfica, una encuesta a 96 personas y entrevistas a informantes clave, como mujeres portadoras de tradición, chefs profesionales y personas de México y Perú países en los cuales el consumo es más elevado. Además, se utilizaron métodos inductivo-deductivos, histórico-comparativos y experimentales para crear el recetario que destacara la aplicación del paico en diversos platillos de la cocina local. Los resultados de las encuestas y entrevistas en Cotacachi-Imbabura, Ecuador, revelaron que el 80% de los encuestados consume platos con paico regularmente, destacando su presencia en sopas y guisos. Además, el 65% lo emplea con fines medicinales. Los chefs reconocen su versatilidad y potencial en la cocina contemporánea. También se exploró su relevancia en la gastronomía de México y Perú, donde se emplea en diversas preparaciones y en la medicina tradicional, resaltando su importancia en la identidad culinaria y cultural de estas regiones. Esta investigación resalta la relevancia cultural del paico en la gastronomía y medicina ancestral de Imbabura, enriqueciendo la oferta culinaria de la región y validando su potencial en la gastronomía de la provincia. Preservar este recurso culinario es crucial para fomentar la diversidad gastronómica local y perpetuar la tradición ancestral. Conocer sus diversos usos y beneficios, superando estereotipos negativos, es fundamental para transmitir esta valiosa planta a las nuevas generaciones y enriquecer la cultura culinaria regional.

Palabras clave: Cocina tradicional, paico, planta aromática, recetario.

2.ABSTRACT. -

The present study focused on recovering the use of "paico" (*Chenopodium ambrosioides*) by creating a gastronomic recipe book that highlights its application in Imbabura cuisine to promote consumption and preserve this traditional plant. A mixed approach, combining qualitative and quantitative elements, was employed. The research included a literature review, a survey of 96 individuals, and interviews with key informants, such as women with traditional knowledge, professional chefs, and individuals from Mexico and Peru where its consumption is higher. Inductive-deductive, historical-comparative, and experimental methods were used to create the recipe book, showcasing the paico's use in various local dishes. Results from surveys and interviews in Cotacachi-Imbabura, Ecuador, revealed that 80% of respondents regularly consume paico-infused dishes, mainly in soups and stews. Additionally, 65% use it for medicinal purposes. Chefs recognize its versatility and potential in contemporary cuisine. Its relevance in the gastronomy of Mexico and Peru was also explored, emphasizing its significance in the culinary and cultural identity of these regions. This research underscores the cultural significance of paico in Imbabura's gastronomy and ancestral medicine, enriching the region's culinary offerings and validating its potential in the province's gastronomy. Preserving this culinary resource is essential to promote local gastronomic diversity and uphold ancestral traditions. Understanding its diverse uses and benefits, and challenging negative stereotypes, is crucial for passing down this valuable plant to future generations and enhancing regional culinary culture.

Keywords: Traditional cuisine, paico, aromatic plant, recipe book.

3.INTRODUCCIÓN. -

El paico (*Chenopodium ambrosioides*) es una planta milenaria con un aroma distintivo entre anís y limón, que ha dejado su huella en la gastronomía y medicina ancestral de América Latina. Conocido también como "epazote" o "quelite", su versatilidad ha enriquecido la diversidad gastronómica de diferentes culturas, destacando en sopas, guisos y otros platillos tradicionales. Además, ha sido apreciado por sus propiedades medicinales y beneficios para la salud. Sin embargo, enfrenta desafíos en su conservación debido a cambios en los hábitos alimenticios y la industrialización de la gastronomía. Esta investigación en la provincia de Imbabura, Ecuador, busca recuperar el uso del paico mediante la creación de un recetario gastronómico, rescatando su papel en la identidad cultural y preservando el conocimiento ancestral transmitido por las mujeres mayores, enriqueciendo así la cultura culinaria regional.

Esta planta herbácea con usos culinarios y medicinales en generaciones pasadas de Imbabura, está siendo desplazado por otras hierbas aromáticas comunes en el mercado. Su ausencia en restaurantes locales y el desconocimiento de sus beneficios han contribuido a su olvido, especialmente entre las nuevas generaciones. Su escasa disponibilidad en mercados ha llevado a los establecimientos a optar por hierbas más accesibles. El desafío radica en conservar y revitalizar su uso culinario para preservar esta tradición en la gastronomía local.

Esta investigación promueve el consumo del paico en la gastronomía imbabureña, rescatando su uso desplazado por otras hierbas aromáticas comunes. Se analiza su sabor y aroma para su aplicación en platillos y su promoción en restaurantes. Se busca reconocimiento local y nacional del paico, evitando su desaparición. Beneficia a pobladores al dar a conocer su uso en platillos y fomentar su cultivo en la tierra para la venta a mercados locales.

El objetivo general de esta investigación es recuperar el uso del paico (*Chenopodium ambrosioides*) en la gastronomía imbabureña, destacándolo en un recetario que resalte su aplicación en platillos tradicionales, con el propósito de fomentar su consumo y preservar esta valiosa planta en la culinaria local. Para lograr esto se llevó a cabo los siguientes objetivos específicos: primero, se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva para reconocer los platos de gastronomía de Imbabura que históricamente han incorporado el paico. Seguidamente, se identificó los diferentes usos de esta planta mediante un levantamiento de datos en fuentes

primarias, comprendiendo su papel en la cocina ancestral. Luego, se procedió a crear un recetario gastronómico innovador, aplicando de manera creativa el paico en diversas preparaciones culinarias de la provincia. Finalmente, se validó las recetas desarrolladas mediante una degustación dirigida con la participación de cuatro expertos en gastronomía, asegurando la calidad y autenticidad de las propuestas. Con este enfoque integral y respetuoso de la tradición, buscamos revalorizar la cultura culinaria local, promoviendo la sostenibilidad alimentaria y el arraigo de nuestras raíces en la comunidad.

La presente investigación se centra en abordar dos preguntas fundamentales que buscan contribuir al rescate y preservación del paico en la gastronomía imbabureña. La primera interrogante es: ¿Es posible la conservación del uso del paico por medio de su aplicación en platillos de gastronomía imbabureña? La segunda pregunta de investigación planteada es: ¿Cuántos platos en la actualidad aún utilizan paico para aromatizar y saborizar las comidas? Mediante una revisión exhaustiva de la gastronomía imbabureña, se buscó identificar y cuantificar la cantidad de platillos que aún incorporan el paico en su elaboración, permitiendo entender el alcance actual de su uso y la importancia de su preservación para la cultura culinaria local.

Esta investigación tuvo un enfoque mixto, combinando datos tanto cuantitativos como cualitativos. Se utilizó el método inductivo-deductivo para recopilar información sobre los usos del paico mediante revisión bibliográfica y levantamiento de datos en fuentes primarias. Además, se aplicó el método histórico-comparativo para reconocer platos gastronómicos que incorporan el paico. El método experimental permitió crear un recetario destacando el paico en la cocina imbabureña. Se realizaron encuestas a la PEA del cantón Cotacachi, entrevistas a mujeres portadoras de tradición, chefs profesionales y personas de Perú y México además se realizó una observación no participante para obtener datos las diferentes características del paico. Estas técnicas enriquecieron la comprensión y preservación de esta planta tradicional. La investigación sobre el paico se estructura en varias etapas fundamentales para alcanzar sus objetivos. Primero, se realizó un exhaustivo estado del arte, revisando estudios previos sobre el uso gastronómico del paico y su relevancia cultural en la provincia de Cotacachi-Imbabura-Ecuador. Segundo, se presentó el marco conceptual, detallando aspectos botánicos,

propiedades nutricionales y usos culinarios tradicionales de esta planta herbácea. Tercero, se diseñó la metodología, optando por un enfoque mixto que combina técnicas cualitativas y cuantitativas, incluyendo encuestas y entrevistas para recopilar información valiosa sobre la percepción y consumo del paico en la gastronomía local. Cuarto, se presentó los resultados obtenidos del análisis de los datos recolectados, mostrando los diversos usos y aplicaciones del paico en las preparaciones culinarias tradicionales. Quinto, se llevó a cabo una discusión detallada de los hallazgos, relacionándolos con la importancia cultural y gastronómica del paico en la región de estudio. Sexto, en las conclusiones se destacó la relevancia de preservar y promover esta planta tradicional en la gastronomía local, y se ofrece recomendaciones para su aprovechamiento sostenible.

4. MARCO TEÓRICO. -

4.1 Estado del arte.

4.1.1 Investigaciones Internacionales.

El epazote, una planta valorada tanto por su sabor como por sus beneficios medicinales, ocupaba un lugar destacado en la cultura culinaria del México prehispánico. Esta hierba aromática ha perdurado a lo largo del tiempo y sigue siendo apreciada en la gastronomía actual. De la gastronomía mexicana se dice:

De acuerdo a un comunicado, en el México prehispánico, el epazote era muy apreciado por los indígenas, tanto por su sabor como por sus propiedades medicinales. Actualmente en la gastronomía se utiliza como condimento para las quesadillas, tamales, el chile-atole, esquites, elotes, asimismo en salsas y sopas, porque brinda un sabor único a la comida. (Quadratin, 2016, párr. 2)

Se ha convertido en un condimento imprescindible en una variedad de platos tradicionales, el epazote confiere a estas preparaciones un sabor único y distintivo, realizando la experiencia culinaria y preservando la autenticidad de la cocina mexicana.

En la gastronomía mexicana, el paico es un ingrediente muy utilizado en la preparación de diversos platillos, especialmente en la región de Oaxaca. Según López-Martínez y sus colegas (2019), “En esta región, el paico se utiliza en la preparación de tamales, sopas, guisos y otros platillos tradicionales. Además, su uso es tan común que muchas veces se considera un ingrediente básico en la cocina de la zona” (p. 7). El paico se caracteriza por su sabor fuerte y amargo, lo que lo convierte en un excelente complemento para platillos con sabores intensos aportando un aroma y sabor muy agradable a la comida.

El epazote es una hierba de hojas verdes y pequeñas, que se caracteriza por su aroma fuerte y penetrante, similar al regaliz o al anís, Rico (2019) menciona: “En la vida común se usan un sinnúmero de plantas aromáticas, comestibles y medicinales, aunque algunas solo se conocen pulverizadas en frascos o en bolsitas de té” (p. 1). Su sabor intenso y ligeramente amargo se combina a la perfección con una amplia variedad de ingredientes y se utiliza en platos emblemáticos como los frijoles de la olla, el mole verde y los tamales. Además de su valor culinario, el epazote ha sido utilizado tradicionalmente en la medicina popular mexicana debido a sus propiedades digestivas y antiparasitarias.

Desde tiempos prehispánicos por los indígenas por su inconfundible sabor y sus propiedades medicinales. A lo largo de los siglos, este versátil ingrediente ha encontrado un lugar destacado en la gastronomía peruana.

Posee cualidades antiparasitarias, para el tratamiento de áscaris (lombrices) y la tenia solitaria.

Crece de manera silvestre y cultivada en la costa, sierra y selva del Perú, hasta los 4,000 msnm, en los bordes de las chacras, los terrenos de cultivo y los jardines. Es común encontrarlo en los departamentos de Cajamarca, Cusco, Huánuco, Loreto y San Martín. (Comisión Nacional contra la Biopiratería, 2015, p. 1)

El paico es utilizado en la elaboración de infusiones y cócteles tradicionales, como el famoso "paico sour". Su versatilidad en la cocina peruana se debe a sus propiedades antihelmínticas y digestivas, así como a su contenido de compuestos bioactivos que contribuyen a la diversidad de sabores y beneficios para la salud

En el contexto gastronómico de la región, las mujeres desempeñan un papel fundamental en la preparación de platos tradicionales, como las humitas, y en la recolección de hierbas aromáticas.

Las mujeres preparan humitas y recolectan hierbas aromáticas, como la ¹marmaquilla (*Eupatorium Sp*) o paico, con las que sazonan la carne que puede ser de res, pollo, cerdo y/o cordero. En tiempos prehispánicos se usaba la carne de los camélidos andinos. (Cánepa et al., 2011, p. 132)

En la gastronomía peruana, el paico se caracteriza por su sabor intenso y su aroma peculiar, que lo convierte en un ingrediente muy valorado en la cocina. Además, este vínculo entre la cocina tradicional y los tiempos prehispánicos se hace evidente al valorar la carne de los camélidos andinos como ingrediente estrella en estos platos, evidenciando así la importancia de preservar y honrar las raíces culinarias de la región.

4.1.2 Investigaciones Nacionales.

En Ecuador, el paico (*Chenopodium ambrosioides*) ha sido parte integral de la cultura gastronómica y medicinal del país es una planta ampliamente utilizada en la cocina ecuatoriana, tanto por su aroma característico como por sus propiedades medicinales, según; Infante (2015), “la utilización del paico en el tratamiento de problemas digestivos es algo que funciona y además no presenta efectos secundarios, teniendo limitaciones en la utilización como niños menores de 5 años, mujeres embarazadas y en lactancia materna” (p. 15); sus hojas se emplean en la preparación de platos tradicionales aportando un sabor distintivo y aromático. Además, “el paico” es considerado una planta medicinal en Ecuador, utilizada para tratar afecciones gastrointestinales y respiratorias. Sus propiedades antiparasitarias y digestivas lo convierten en un recurso valioso en la medicina tradicional ecuatoriana.

¹ *Marmaquilla: planta que crece en los Andes desde Ecuador hasta Argentina cuyas ramas se usan para cubrir la pachamanca u olla de tierra (Ulloa, 2006).*

La opinión de los consumidores es fundamental para evaluar la calidad de sus productos; se recopiló el criterio de los comensales en relación al aceite aromatizado de Paico, y los resultados fueron concluyentes, se menciona lo siguiente:

El criterio de los clientes de la CAFETERIA DANU sobre el aroma del aceite aromatizado de Paico manifiesta el 100% que es desagradable ya que la concentración de la especie resulto muy fuerte y con un aroma poco agradable para el consumo. (Gaibor, 2013, p. 78)

El aroma se percibe como demasiado fuerte y poco agradable para su consumo. Esta valiosa retroalimentación permitirá a la CAFETERIA DANU evaluar y ajustar sus procesos de elaboración con el objetivo de encontrar un equilibrio que garantice un aroma más agradable y satisfactorio para sus clientes.

En el Ecuador se evidencia una falta de conocimiento de plantas medicinales que se usan desde tiempos memorables, la diferenciación de forma precisa, las diferentes especies con su respectivo nombre es otra falencia que se presenta, Impi (2019) menciona que: “se evidencia un nivel medio de conocimiento de las plantas ancestrales. Las plantas más conocidas son *ajem* y *piusuk* con un 78% de conocimiento y la menos conocida es *saagta* con 14%” (p. 46); esto nos da a entender que las nuevas generaciones están dejando pasar por alto el conocimiento ancestral que tienen las plantas medicinales y los diferentes usos de las mismas.

4.1.3 Investigaciones Locales.

En la provincia de Imbabura, en Ecuador, el paico (*Chenopodium ambrosioides*) es una planta que se utiliza en diversos ámbitos el paico es ampliamente conocido en la región por sus propiedades medicinales y culinarias, el uso de plantas aromáticas está en el siguiente porcentaje:

La especie que reporta el mayor porcentaje de abundancia es hierba buena con un 52% seguida del paico con un 51% finalmente el cedrón con un 48%, cabe mencionar que según las entrevistas realizadas estos tres tipos de hierbas se las ha venido empleando

en las preparaciones, ya que estos fueron el principal ingrediente al momento de dar un sabor a los platillos; sin embargo, la ortiga, tomillo, laurel, hinojo y la pimienta dulce reportan el menor porcentaje de abundancia con un 2% debido a que ya muchas de ellas han venido perdiendo su cultivo y uso. (Morales, 2019, p. 39)

En cuanto a su uso medicinal, se emplea tradicionalmente en la provincia de Imbabura para tratar problemas digestivos, como la indigestión y los parásitos intestinales. Además, se le atribuyen propiedades ²antiflatulentas y ³antiespasmódicas. En términos culinarios, el paico es utilizado como condimento en la preparación de platos típicos de la región, añadiendo un sabor distintivo y aromático.

El paico (*Chenopodium ambrosioides*) es una planta aromática que se utiliza en la gastronomía de la provincia de Imbabura, Ecuador, para realzar el sabor de diversos platos tradicionales, según Martínez (2019)

el paico es utilizado en la preparación de sopas y guisos, algunos ejemplos son: crema de guisantes con paico, huevos revueltos con paico, cholco mote, sopa de cebada, mote casado, aliño para carnes, caldo de fideo, sopa de quinua, estas son algunas preparaciones de los pueblos indígenas. (p. 45)

En la provincia de Imbabura, el paico es ampliamente utilizado en preparaciones aportando un aroma y sabor característicos. Estos platos son muy populares en ciudades como Otavalo, Ibarra y Cotacachi, donde el uso del paico es parte esencial de su identidad culinaria.

En la provincia de Imbabura, el paico (*Chenopodium ambrosioides*) se utiliza no solo en la gastronomía, sino también en la preparación de diversas bebidas tradicionales. Según el estudio de Mendoza et al. (2018), "el paico es una hierba aromática muy apreciada en la región y se utiliza en la preparación de bebidas como el agua de paico, una infusión refrescante y

² Antiflatulenta: que combate la flatulencia (RAE, 2014).

³ Antiespasmódico: que cura o calma los espasmos (RAE, 2014)

revitalizante" (p. 52), esta bebida, que se obtiene a través de la infusión de las hojas de paico en agua caliente, es conocida por sus propiedades digestivas y su sabor único y herbal, además es una excelente fuente para reanimar a las neuronas y captar mejor las actividades académicas que realizan niños, jóvenes y adultos.

En esta región, el paico (*Chenopodium ambrosioides*) también se utiliza en la preparación de jugos refrescantes y nutritivos. Según el estudio realizado por Gómez et al. (2020), "el paico es una planta versátil que se incorpora en la elaboración de jugos naturales, brindando su característico sabor herbal y aportando propiedades saludables al organismo" (p. 78), estos jugos son una opción popular en la región, ya que se consideran una forma de aprovechar los beneficios del paico de manera refrescante y agradable al paladar, es muy común encontrar jugos que contienen esta planta por sus excelentes beneficios para la salud, se puede conseguir este preparado en algunos de los mercados de la provincia.

4.2 Marco conceptual

4.2.1 Gastrobotánica

La Gastrobotánica busca resaltar la diversidad de plantas comestibles y promover el uso de ingredientes locales y silvestres en la cocina. La idea es descubrir y utilizar una amplia variedad de especies vegetales olvidadas que se encuentran en nuestros bosques, prados y jardines, de esta rama de estudio se menciona:

La gastrobotánica es una disciplina que fusiona dos campos del conocimiento humano, gastronomía y botánica para unirlos en un concepto cuyo resultado beneficia a ambos. Por una parte, porque fomenta las posibilidades de aplicación culinarias de los vegetales y, por otra, porque estimula y potencia el cultivo agrícola y la conservación de especies olvidadas, desconocidas o insólitas para la gastronomía. (de la Calle, 2022, párr. 2)

Esta disciplina fomenta la experimentación en la cocina, alentando a los chefs y cocineros a utilizar plantas poco convencionales y explorar nuevas combinaciones y técnicas culinarias. Además, la gastro botánica destaca el valor cultural y simbólico de las plantas, y su papel en la identidad culinaria de diferentes regiones del mundo.

4.2.2 El Paico

Nombre común: Paico

Especie: *Chenopodium*

Familia: *Chenopodium*

Nombre científico: *Chenopodium ambrosioides*

El nombre científico es mitológico en Grecia, la palabra *Chenopodium* proviene del griego *cheén* que significa ganso y *poús*, lo cual describe a la figura que tiene las hojas de esta planta debido a que posee tres lóbulos. De igual manera la palabra *Ambrosioides* proviene de la lengua griega *a* el cual es un prefijo de negación y *brótos*, que su significado es mortal, es por esto que esta planta herbácea estaba reservada su consumo para los dioses del Olimpo (Castellanos, 2008, p. 2). El paico es una planta no solo nativa de Sudamérica, también tiene su historia por el viejo continente y se menciona en la mitología griega.

El paico es una planta usada por varias generaciones en medicina natural y en la comida como un condimento, además crece de forma silvestre y su consumo es de hojas, tallo y raíz.

Es una planta aromática, perenne, más o menos pubescente, con el tallo usualmente postrado, olor fuerte, de aproximadamente 40 cm de altura; las hojas son oblongo-lanceoladas y serradas, de entre 4 cm de longitud y 1 cm de ancho, con pequeñas flores verdes en panículos terminales densos, cada uno con cinco sépalos; el cáliz persistente circunda al fruto, y las semillas son negras y no mayores a 0,8 mm de longitud. (Gómez, 2008, citado en Morales, 2019, p. 22)

Esta planta herbácea es muy común encontrarla en los huertos en las casas de los abuelos, ellos las usaban en la comida para darle aroma y sabor, además esta planta tiene una connotación cultural muy amplia.

Por otra parte, hay que mencionar que esta planta es cultivada en Perú; se usa como medicina natural y en farmacología; el suelo climático es muy diverso para su cultivo BIOPAT (2015) hace referencia a lo siguiente: “El paico es cultivado con gran facilidad en climas tropicales, subtropicales, templados y en suelos de cualquier tipo con abundante materia orgánica. Se propaga por semillas, ⁴esquejes y se le puede sembrar durante todo el año, en asociación con hortalizas” (p. 1) El suelo climático que se encuentra Imbabura y es apto para esta planta es entre los 1800 msnm y los 3000 msnm, esta planta herbácea crece robusta y dando mucha producción para su uso.

4.2.3 Información Nutricional

Es una planta muy rica en nutrientes y de muy bajo aporte calórico, el contenido nutricional por cada 100g de hojas de paico frescas basadas en una media necesaria de 2000 kcal diarias.

Según INCAP (2012) se detalla lo siguiente:

Nutrientes: Kcal: 42kcal; Carbohidratos: 7,60gr; Azúcar: 0gr; Fibra: 0gr; Sodio: 43mg; Agua: 85,5gr; Proteína: 3,80gr; Grasa total: 0,70gr. **Vitaminas:** Vitamina A: 155IU; Vitamina C: 11mg; Vitamina B-9: 215µg, se debe consumir con precaución esta vitamina. **Minerales:** Calcio: 304mg; Hierro: 5,20mg; Potasio: 0mg; Magnesio: 0mg; Fosforo: 52mg; Sodio: 0mg; Zinc: 0mg; Ceniza: 2,40gr; Tiamina: 0,28mg; Niacina: 0,60mg; Riboflavina: 0,28mg; Manganeso: 3,09mg. (p. 32)

⁴ Esquejes: tallo o cogollo que se introduce en tierra para reproducir la planta (RAE, 2014).

En el consumo de esta planta se debe tener cuidado con dos componentes químicos que contiene; la vitamina B-9 y el Manganese los cuales sobrepasan en 100g de paico fresco las dosis diarias para mantener el cuerpo saludable.

4.2.4 Componentes químicos del Paico

El componente activo de esta planta y responsable de su característica ⁵antihelmíntica es el ⁶ascaridol, además poseen un alto contenido de ⁷metabolitos secundarios; ⁸flavonoides, ⁹terpenoides, ¹⁰saponinas, ¹¹taninos, ¹²fenoles, ¹³esteroides y ¹⁴alcaloides.

El ascaridol es un componente que en cantidades elevadas es tóxico para la salud Rimada, Jeandupeux, & Cafferata, (2007) definen lo siguiente: “Ascaridol es un edoperóxido cíclico que constituye el principal principio farmacológico activo de la planta conocida popularmente como “paico” (*Chenopodium ambrosioides L.*)” (par. 1). Es por este compuesto debido a su toxicidad su uso para tratamiento de forma natural de varias enfermedades ha reducido en los últimos años. Este compuesto es el responsable de su particular aroma.

Composición química del Ascaridol: C₁₀H₁₆O₂

⁵ Antihelmíntico: que actúa contra los gusanos parásitos (RAE, 2014).

⁶ Ascaridol: Es un compuesto orgánico natural (Herbolaria, s.f.).

⁷ Metabolitos: producto del metabolismo (RAE, 2014).

⁸ Flavonoides: pigmento de origen vegetal muy abundante en el té, las cebollas, la soja y el vino, con propiedades muy apreciadas en medicina (RAE, 2014).

⁹ Terpenoides: son una vasta y diversa clase de compuestos orgánicos similares a los terpenos (Química s.f.).

¹⁰ Saponinas: son un grupo de glúcidos oleosos, los cuales son solubles en agua produciendo espumabilidad cuando las soluciones son agitadas (Martín, 2017).

¹¹ Taninos: moléculas útiles para la salud humana, sobre todo por sus propiedades antioxidantes (Silvateam, s.f.).

¹² Fenoles: son compuestos orgánicos aromáticos (GE. s.f.).

¹³ Esteroides: sustancia de estructura policíclica de que derivan compuestos de gran importancia biológica, tales como los ácidos biliares y algunas hormonas (RAE, 2014).

¹⁴ Alcaloides: compuesto orgánico nitrogenado, como la morfina o la cocaína, producido casi exclusivamente por vegetales (RAE, 2014).

El segundo principio activo que dispone esta planta y con diferentes características, Comisión Nacional contra la Biopiratería, (2015) menciona: “[...] es el ¹⁵anethole (éster fenólico) con efectos antiinflamatorios” (p.2). Es por esto su uso en la medicina natural para aliviar dolores.

Formula Química Anethole: C₁₀H₁₂O

4.2.5 Otros usos del paico en gastronomía.

Los usos del paico en la gastronomía son muy amplios dependiendo del país y su zona geográfica, los habitantes de los sectores las usan para aromatizar y saborizar la comida, el nombre de esta planta puede variar según el país y los usos que se emplean.

Denominado paico en países como Chile o más comúnmente llamada epazote, es una planta vivaz aromática utilizada como condimento y como planta medicinal en muchos otros países de Latinoamérica como Argentina, Chile, Colombia, Bolivia, Ecuador, Perú, Paraguay, El Salvador y en el sur de los Estados Unidos. En la gastronomía mexicana se utiliza en gran variedad de platillos, como los ¹⁶esquites y elotes, el chileatole, distintos tipos de quesadillas, y en algunos tipos de tamales, además de usarse para condimentar sopas de mariscos como es el caso del ¹⁷chilpachole de jaiba, esto solo mencionando algunos, pues su uso es más común en caldos, salsas, sopas y moles. (El Gourmet, s.f., párr. 1-2)

Es importante el uso de esta planta aromática en las diferentes cocinas de Sudamérica y Centroamérica, esta planta está arraigada a los pobladores prehispánicos, en la actualidad su consumo es mayor en el campo a comparación de las ciudades. Por otra parte, contiene una amplia gama de usos en diferentes preparaciones como sopas, caldo, aliños e infusiones.

¹⁵ Anethole: compuesto químico, que emana aroma.

¹⁶ Esquites: alimento que consiste en una masa blanca y esponjosa, parecida al capullo de una rosa (RAE, 2014).

¹⁷ Chilpachole de jaiba: especie de sopa con pulpa de jaiba y masa de maíz.

4.2.6 El paico y su actividad farmacológica.

Desde tiempos precolombinos ha sido usada como vermífugo. Los aztecas también conocieron la utilidad de esta planta para picaduras de insectos venenosos y de arañas “Los estudios farmacológicos indican su uso como ¹⁸antiulcerosa, ¹⁹antipalúdico, ²⁰hipotensor, relajante muscular, cardíaco depresor, antibacteriana y ²¹antifúngica” (Cajigas, 2022, párr. 2), la actividad farmacológica de esta planta es muy amplia, desde tiempos antiguos se usaba como tratamiento natural de enfermedades en el sistema digestivo. En la actualidad su uso es moderado, se usa para el consumo como planta aromática en la comida, su ingesta como infusión y su uso como purgante, se desconoce la cantidad máxima de consumo de sus dos componentes químicos.

Los beneficios y propiedades medicinales de ciertas plantas han sido reconocidos desde tiempos ancestrales. Sin embargo, es importante destacar que algunas de ellas también pueden presentar riesgos potenciales para la salud, especialmente cuando se utilizan en dosis excesivas o por personas que ya padecen enfermedades. Cajigas (2022), “Su aceite esencial, en altas dosis, es de gran toxicidad, especialmente en personas enfermas, siendo los síntomas más comunes: Náuseas, vómitos, depresión del SNC, hígado y riñón lesiones (síndrome nefrítico reversible), sordera, trastornos visuales y convulsiones” (párr. 7), es fundamental tener en cuenta estos posibles riesgos al utilizar esta planta con fines terapéuticos y siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud.

En la actualidad su uso es moderado, se usa para el consumo como planta aromática en la comida, su ingesta como infusión y como purgante, se desconoce la cantidad máxima de consumo de sus dos componentes químicos.

¹⁸ Antiulcerosa: que cura o facilita la cicatrización de una úlcera (CUN, s.f).

¹⁹ Antipalúdico: medicamentos diseñados para prevenir o curar la malaria (CUN, s.f).

²⁰ Hipotensor: sustancia con la capacidad de reducir la presión arterial (CUN, s.f).

²¹ Antifúngica: que evita el desarrollo de hongos, los destruye o detiene su crecimiento (CUN, s.f).

4.2.7 Medicina Natural

El uso del paico como medicina natural para varias enfermedades varía según la etnia que practique este tipo de tratamiento.

Los tarahumaras consideran que los tés concentrados de epazote son peligrosos y deben ser usados únicamente para severos casos de infección por lombrices, cuando no hayan sido eficaces otros tratamientos con hierbas. También suele ser empleado para dolores menstruales, para lo cual se prepara un té junto con unas ramas de ruda. En Morelos, las parteras nahuas recomiendan ²²atole de chocolate con epazote, cuando las madres no tienen suficiente leche para amamantar a sus hijos. Se han reportado casos de intoxicación en niños por haber bebido té de epazote, en Buenos Aires. (Escamilla & Moreno, 2015, párr. 41)

En la actualidad la medicina natural está remplazando a los fármacos, además es un recurso fundamental para la salud en las personas. La medicina moderna se basa en plantas y árboles usados como tratamientos naturales, estas enfocan su desarrollo.

4.2.8 Su consumo y beneficios para la salud.

En México se mantiene más de cerca la investigación del consumo y beneficios que brindan el paico para la salud y los diferentes platillos que se consumen en este país. Además, se menciona que es de uso común y muy tradicional en la cocina mexicana.

El epazote se utiliza mucho en la cocina mexicana. Además de darle sabor a los alimentos se utiliza tradicionalmente porque se supone que ayuda a digerir y evita las ²³flatulencias. R. Campos-Navarro y G. F. Scarpa publicaron en la revista *Journal of Ethnopharmacology* el uso de diferentes plantas, entre ellas el epazote, para prevenir

²² Atole: bebida que se elabora con maíz cocido, molido, diluido en agua o leche y hervido hasta darle cierta consistencia; es típica de México y de otras zonas de América Central (RAE, 2014).

²³ Flatulencias: molestia o indisposición debida a la acumulación excesiva de gases en el aparato digestivo (RAE, 2014).

malestares estomacales muy comunes en América Latina, ocasionados por malos hábitos de alimentación como comer muy rápido y en exceso. (Rico, 2019, p. 5)

Esta hierba aromática de gran sabor y aroma, es usada en la cultura indígena de la provincia de Imbabura antes de las labores de parto en una infusión de sus hojas y después como una infusión de sus raíces.

Otros beneficios para la salud, Quadratín (2016) en su página oficial menciona que: “Dentro de sus propiedades medicinales destacan: disminuir los dolores menstruales (cólicos), estomacales e intestinales, asimismo elimina los parásitos; calma el nerviosismo excesivo, descongiona las vías respiratorias, aumenta la producción de leche materna y es complemento del tratamiento para la esterilidad” (párr. 3). Esos grandes beneficios para la salud hacen que en los últimos años sea una de las plantas que más se investigan para producción de fármacos.

4.2.9 La gastronomía ecuatoriana.

La gastronomía ecuatoriana es muy amplia, esto se debe a la gran biodiversidad de productos que producen nuestros agricultores. Las tres regiones que tiene Ecuador dan como resultado una alta producción, se menciona lo siguiente:

Entre nevados, montañas, valles, playas y selvas, se desarrollan productos con elevados niveles nutritivos y sabores particulares que les permite convertirse en ingredientes adecuados para una variedad de recetas tradicionales. Granos, hortalizas, mariscos, tubérculos, frutas tropicales y andinas, se fusionan de manera única gracias a los saberes ancestrales y a la creatividad de las diferentes comunidades del país. (Ministerio de Turismo del Ecuador [MINTUR], 2012, p. 4)

En la gastronomía juega un papel muy importante la creatividad de los cocineros, para la creación de nuevos platillos con productos de la localidad, haciendo así que una región se vuelva reconocida por la calidad cultural y gastronómica. Las regiones Costa, Sierra y

Amazonia producen muchos alimentos, sus distintos suelos climáticos ricos en materia orgánica, resultan con una producción de todo tipo de alimentos durante todo el año.

4.2.10 Gastronomía en Imbabura

La provincia de Imbabura, rica en suelos climáticos y productora de variedad de alimentos es una fuente grande para el abastecimiento de alimentos a las grandes ciudades como Quito, Cuenca y Guayaquil; la provincia del Carchi abastece de papas, habas, paiteña, zanahorias entre otros, además las zonas de Intag y Lita proveen de productos como plátanos, yuca, caña de azúcar y variedad de frutas a las ciudades de la provincia.

La gastronomía en Imbabura sufrió una “pauperización”, esto significa que su gastronomía se empobreció debido a que los conquistadores introdujeron sus costumbres alimentarias a los pueblos indígenas obligándolos a consumir los alimentos que ellos llevaban, dando como resultado que su cocina que desde hace ya mucho tiempo lo veían consumiendo quedara poco a poco en el olvido dando resultado que su cocina se consumiera con mínima frecuencia dentro de contextos familiares, sin embargo esto se debió al sistema socio-político. (Ormaza, 2021, p. 23)

La afectación a la gastronomía por parte de la colonización y el gran alcance que ha tomado la cocina francesa ha dejado de lado a las costumbre y tradiciones que nuestros pueblos y nacionalidades han guardado de generación en generación pasando esta información siempre de padres a hijos.

4.2.11 Recetario

El recetario, se distingue por su estructura basada en una lista organizada de recetas, acompañada de textos concisos que revelan información relevante desconocida por el lector; se menciona que:

El recetario es un texto, una obra. Desde una perspectiva estructural el recetario se conforma como una lista ordenada de recetas, seguidas de un texto de corta extensión,

que ofrece informaciones que desconoce el lector. El texto es susceptible de una lectura continua que proporciona mensajes dependientes unos de otros, a su vez divididos en secuencias. (Viudas, 1998, p. 220)

Su estructura se caracteriza por su enfoque en una lista organizada de recetas, acompañada de textos concisos que desvelan información relevante para el lector. Esto permite una lectura fluida y coherente, donde los mensajes se conectan en secuencias interdependientes, generando una experiencia enriquecedora.

4.2.12 Receta Estándar

La receta de cocina se presenta como una guía exhaustiva que describe minuciosamente el proceso necesario para preparar un plato en particular. Su objetivo fundamental es establecer un estándar para obtener un resultado consistente, independientemente de la persona que la siga, según la Escuela Gastronómica de Manabí (2022) “Una receta de cocina es la descripción detallada del procedimiento para preparar una comida. Una receta de cocina se estandariza para obtener el mismo resultado, aplicando técnicas y tiempos, independientemente de la persona que la aplica” (párr. 3), su propósito principal radica en establecer una norma que asegure la obtención de un resultado uniforme, sin importar quién la siga. Mediante la aplicación precisa de técnicas culinarias y el seguimiento riguroso de tiempos específicos, las recetas de cocina facultan a cualquier persona a recrear exitosamente una misma creación gastronómica.

4.3 Marco legal

Esta investigación toma como base la “Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria”, el consumo responsable de los alimentos.

En el Artículo 2 se detalla:

Su ámbito comprende los factores de la producción agroalimentaria; la agrobiodiversidad y semillas; la investigación y diálogo de saberes; la producción,

transformación, conservación, almacenamiento, intercambio, comercialización y consumo; así como la sanidad, calidad, inocuidad y nutrición; la participación social; el ordenamiento territorial; la frontera agrícola; los recursos hídricos; el desarrollo rural y agroalimentario; la agroindustria, empleo rural y agrícola; las formas asociativas y comunitarias de los microempresarios, microempresa o micro, pequeños y medianos productores, las formas de financiamiento; y, aquellas que defina el régimen de soberanía alimentaria. (Ley Organica del Regimen de la Soberania Alimentaria [LORSA], 2010, p. 1)

Con este párrafo esta investigación toma mayor relevancia, debido a que la intención de la búsqueda de información es el rescate de saberes de nuestras mujeres portadoras de tradición y esta información no desaparezca con el tiempo.

La preservación de los saberes ancestrales es importante para el país, de esta manera las siguientes generaciones potencian sus conocimientos en algún ámbito de estudio, para mantener vivos estos conocimientos se menciona lo siguiente:

Art. 5.- Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología, Innovación y Saberes Ancestrales. - Comprende el conjunto coordinado y correlacionado de normas, políticas, instrumentos, procesos, instituciones, entidades e individuos que participan en la economía social de los conocimientos, la creatividad y la innovación, para generar ciencia, tecnología, innovación, así como rescatar y potenciar los conocimientos tradicionales como elementos fundamentales para generar valor y riqueza para la sociedad. (Codigo Organico de la Economia Social de los Conocimientos [COESC], 2016, p. 7)

Además, reconoce la invaluable contribución de los saberes ancestrales y tradicionales, rescatándolos y potenciándolos como elementos clave para el desarrollo social y económico del país. Este enfoque integral tiene como objetivo generar valor y riqueza para la sociedad ecuatoriana, aprovechando tanto el conocimiento contemporáneo como la sabiduría ancestral.

5. METODOLOGÍA Y DELIMITACIÓN ESPACIAL. -

En esta sección se detalla el marco metodológico tratando de cumplir con el segundo objetivo específico de este trabajo de titulación que se denomina; “Identificar los diferentes usos que se dan al paico mediante un levantamiento de datos en fuentes primarias” el medio geográfico donde se desarrollo es en el cantón Cotacachi-Imbabura-Ecuador; el marco temporal comprende los meses, entre mayo y agosto del 2023.

5.1 Enfoque de investigación

Esta investigación empleó un enfoque mixto, combinando elementos cualitativos y cuantitativos. Esto permitió obtener una perspectiva completa y comprensiva de la aplicación del paico en la gastronomía local, así como de los usos y prácticas asociadas a esta planta, con el fin de cumplir la propuesta que se denomina; crear un recetario aplicando el paico a platillos de gastronomía imbabureña.

5.2 Tipos de Investigación

La investigación llevada a cabo es de tipo aplicada, ya que busca generar conocimiento práctico y aplicarlo en la creación de un recetario gastronómico que promueva el consumo y la preservación del paico en la cocina imbabureña. Para Vargas (2009), esta investigación es; “La que incluye cualquier esfuerzo sistemático y socializado por resolver problemas o intervenir situaciones. En ese sentido, se concibe como investigación aplicada tanto la innovación técnica, artesanal e industrial como la propiamente científica” (p. 159-160), es por esto que es la herramienta esencial para cumplir con los objetivos específicos; el segundo es la realización del trabajo de campo y el tercero el cual se centra en la creación de un recetario.

5.3 Tipo de métodos

5.3.1 Método inductivo-deductivo

Este método se emplea con el objetivo de recuperar el uso del paico en la gastronomía imbabureña mediante la creación de un recetario. El enfoque inductivo permite recopilar información detallada sobre los platos existentes y los usos tradicionales del paico a través de una revisión bibliográfica y un levantamiento de datos en fuentes primarias. Luego, el enfoque deductivo se utiliza para aplicar esta información en la creación de un recetario gastronómico

que destaque la aplicación del paico en la cocina imbabureña, en ese contexto, Rodríguez et al. (2017), menciona: “Su base es la repetición de hechos y fenómenos de la realidad, encontrando los rasgos comunes en un grupo definido, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan” (p. 10).bnb

5.3.2 Método histórico-comparativo

Este método se emplea para reconocer los platos de gastronomía en Imbabura que se elaboran con paico. A través de una revisión bibliográfica exhaustiva y el análisis de fuentes históricas y comparativas, se busca identificar los platos tradicionales que incorporan el paico como ingrediente en la cocina imbabureña. Según Stefa (2016) este método “Es un procedimiento de investigación y esclarecimiento de los fenómenos culturales que consiste en establecer la semejanza de dichos fenómenos, infiriendo una conclusión acerca de su parentesco genético, es decir, su origen común” (p. 2), este método proporciona un contexto histórico y comparativo que permite comprender mejor la relevancia y la evolución del uso del paico en la gastronomía local.

5.3.3 Método experimental

Este método se utiliza para crear el recetario aplicando el paico a los platillos de la gastronomía imbabureña. A través de la experimentación culinaria, se exploran diferentes formas de incorporar el paico en las recetas tradicionales, evaluando su sabor, textura y aceptación. Alonso et al. (s.f.), menciona que: “En la investigación de enfoque experimental el investigador manipula una o más variables de estudio, para controlar el aumento o disminución de esas variables y su efecto en las conductas observadas” (p. 5), el método experimental permite desarrollar nuevas preparaciones culinarias que resalten el paico como ingrediente clave, contribuyendo así a la preservación y promoción de esta planta tradicional en la gastronomía imbabureña.

5.4 Técnicas

5.4.1 Documental

Se llevó a cabo una revisión bibliográfica exhaustiva para identificar y recopilar información sobre los platos de la gastronomía imbabureña que incorporan el paico, así como para comprender los usos tradicionales y las prácticas culinarias asociadas. Ortega (s.f.), menciona lo siguiente: “se encarga de recopilar y seleccionar información a través de la lectura de documentos, libros, revistas, grabaciones, filmaciones, periódicos, bibliografías, etc.” (párr. 3) se revisaron fuentes secundarias en repositorios de universidades, en buscadores académicos como Google Académico, Redalyc, Páginas web especializadas, Blogs.

5.4.2 Encuesta

Se diseñó un cuestionario de 10 preguntas cerradas y se aplicó una encuesta estructurada a 96 personas de la PEA del cantón Cotacachi, el mismo que fue diseñado con la herramienta Google Forms, su difusión fue a través de WhatsApp, Correo electrónico, Messenger e Instagram, con el fin de obtener datos cuantitativos sobre el conocimiento y consumo del paico en la gastronomía imbabureña. Casas et al. (2003), dice: “La técnica de encuesta es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz” (p. 14, esto permitió establecer patrones y tendencias relacionadas con el uso de esta planta en la cocina local.

5.4.3 Entrevista

Se realizaron entrevistas semiestructuradas a informantes clave, se diseñó 3 guiones de entrevistas que contiene 3 preguntas cada una, estas fueron dirigidas a 4 mujeres portadoras de tradición, a 3 chefs que ejercen su profesión, 1 cocinero peruano y 1 investigadora de la ciudad de Oaxaca, para obtener perspectivas cualitativas y enriquecer la comprensión de los diferentes usos del paico en la gastronomía imbabureña. Folgueiras (s.f.), hace la siguiente referencia: “El principal objetivo de una entrevista es obtener información de forma oral y personalizada sobre acontecimientos, experiencias, opiniones de personas” (p. 2) las entrevistas permitieron obtener información detallada sobre recetas tradicionales, técnicas

culinarias y experiencias relacionadas con el paico, fueron de tipo semiestructurada con preguntas abiertas que permitieron recoger criterios amplios de los entrevistadores. Estas se realizaron de forma personal, para lo cual se concertó mediante citas previas; estas fueron grabadas en audio con el consentimiento del entrevistado, la duración promedio de las entrevistas fue de 7 minutos.

5.4.5 Observación

El tipo de observación practicada para el desarrollo de este estudio fue participante. Se realizó la observación de esta planta en su desarrollo, la forma de sus hojas, el tamaño, sus flores y sus semillas. Toda la información recabada en esta técnica reposa en fichas de observación.

5.5 Instrumentos:

- Cuestionario
- Guía de entrevista
- Ficha de observación
- Ficha de validación
- Teléfono celular

5.6 Calculo de la Muestra

Para calcular la muestra se tomó como universo de estudio el cantón Cotacachi-Imbabura-Ecuador. En base a esto se tomó la PEA de este cantón que es 37.312 que al aplicar la fórmula dio como resultado 96 encuestas por realizar, esto se detalla en la figura 1.

Figura 1

Cálculo de la muestra



Calculadora de Muestras

Margen de error:

Nivel de confianza:

Tamaño de Poblacion:

Margen: 10%
Nivel de confianza: 95%
Poblacion: 37312

Tamaño de muestra: 96

Ecuacion Estadistica para Proporciones poblacionales

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

n= Tamaño de la muestra

Z= Nivel de confianza deseado

p= Proporción de la población con la característica deseada (éxito)

q=Proporción de la población sin la característica deseada (fracaso)

e= Nivel de error dispuesto a cometer

N= Tamaño de la población

Nota. Tomado de Corporación AEM Asesoría Económica y Márketing (2009). Calculadoras de muestras. https://www.corporacionaem.com/tools/calc_muestras.php

Los datos utilizados para el cálculo de la muestra fueron 10% del margen de error, con un margen de confiabilidad del 95%, aplicando la formula se obtuvo como resultado 96 sujetos a encuestas.

Para determinar el tamaño de la muestra representativa, se utilizó la siguiente fórmula:

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

Donde:

n= representa el tamaño de la muestra.

z= es el valor crítico de la distribución normal estándar correspondiente al nivel de confianza deseado.

p= es la proporción estimada de la población que presenta la característica de interés.

q= es el complemento de p (1 - p).

e= es el nivel de precisión deseado.

N= Tamaño de la población

En este caso, se utilizó una población económicamente activa (PEA) de 37,215 habitantes en la zona geográfica seleccionada. El nivel de confianza deseado fue del 95% y una precisión del 90% en donde el margen de error es el 10%. Para calcular la muestra, se debe tener una estimación previa de la proporción (p) de la población que consume paico en la gastronomía imbabureña.

Datos:

N= 37.312 z= 1,96

p= 0,5 q= 0,5

e= 0,1

Resolución:

$$\begin{aligned}n &= \frac{1,96^2(0,5 * 0,5)}{0,1^2 + \frac{1,96^2(0,5 * 0,5)}{37312}} = \frac{0,9604}{0,1^2 + \frac{1,96^2(0,5 * 0,5)}{37312}} = \\&= \frac{0,9604}{\frac{935201}{93280000}} = \frac{0,9604 * 93280000}{935201} = \\&= \frac{89586112}{935201}\end{aligned}$$

$$n=95,79$$

5.7 Procedimiento.

Para la solución de los problemas planteados en esta investigación que se resumen en: ***“Falta de la aplicación de esta planta aromática en la gastronomía imbabureña está provocando que su uso desaparezca”***, se ha diseñado la siguiente metodología.

5.7.1 Fase 1: Diseño de los Instrumentos.

Se diseño una encuesta con 10 preguntas cerradas que fueron aplicadas al número de la muestra que salió según el cálculo en la fórmula que dio como resultado 96 personas.

Figura 2

Encuesta



ENCUESTA

La presente encuesta ha sido elaborada por un estudiante de la carrera de Gastronomía, con la finalidad de obtener datos estadísticos a cerca del conocimiento en el consumo de paico (*Chenopodium ambrosioides*) en los platillos de cocina imbabureña, los datos obtenidos tendrán uso netamente académico, se agradece su colaboración.

-Paico o Epazote.

El paico, también conocido como epazote, es una hierba ampliamente utilizada en la gastronomía latinoamericana. Su sabor distintivo y su aroma intenso la convierten en un ingrediente esencial en diversas preparaciones culinarias. Esta hierba ha sido utilizada desde tiempos prehispánicos por las poblaciones indígenas de la región, y su presencia perdura en la cocina actual.

-Datos Generales.

-Edad

15-20 21-25 26-30 31-35 más de 35

1- ¿Usted conoce la planta de paico?

a) Sí

b) No

c) Tal vez

2- ¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones aromatizadas con paico?

Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

1 2 3 4 5

3- ¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones saborizadas con paico?

Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

1 2 3 4 5

Figura 3

Encuesta



4- **¿Ha usado usted el paico para dar sabor a sus comidas que prepara en casa?**

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

5- **¿Qué platillos conoce usted que se elaboran con el paico? Seleccione en la siguiente lista. En donde 1 es nada importante y 5 es muy importante.**

- a) Sopas 1 2 3 4 5
- b) Menstras 1 2 3 4 5
- c) Consumes 1 2 3 4 5
- d) Aguas aromáticas 1 2 3 4 5
- e) Carnes al jugo 1 2 3 4 5
- f) Aceites esenciales 1 2 3 4 5

6- **De la siguiente lista, seleccione los usos del paico que conoce usted.**

- a) Medicinal
- b) Nutritivo
- c) Consumo en comida
- d) Purgante
- e) Ninguno

7- **¿Qué tan dispuesto estaría usted a consumir el paico después de enterarse de todos los beneficios que tiene para su salud? Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.**

- 1 2 3 4 5

Figura 4

Encuesta



8- ¿Usted ha degustado comida en la provincia de Imbabura en la cual su proteína ha sido aliñada con paico?

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

9- Señale la frecuencia con la que consume paico en su comida.

- a) Mes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- b) Semana 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- c) Día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10- ¿Usted conoce al paico con otro nombre?

Coloque aquí su respuesta:

Así mismo se elaboró tres guiones de entrevista con 3 preguntas abiertas por cada ámbito de aplicación. Se entrevistó a 4 cocineras tradicionales, 2 chefs profesionales, 1 persona de México y 1 chef peruano.

Figura 5

Guion de entrevista



CUESTIONARIO

ENTREVISTA #1 Mujeres portadoras de tradición

- 1.- ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?
- 2.- ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios?
- 3.- ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

ENTREVISTA #2 Cocineros profesionales

- 1.- ¿Cree usted que se pueda implementar esta planta en las cocinas de los restaurantes?
- 2.- ¿Como implementaría usted el paico en recetas nuevas?
- 3.- ¿Por qué se ha reducido el consumo de esta planta en los últimos años?

ENTREVISTA #3 Personas de México y Perú

- 1.- ¿Qué tan frecuente es el uso del paico (epazote) en las preparaciones de este país?
- 2.- ¿Cuáles son los diferentes usos que le dan al paico (epazote)?
- 3.- ¿Cuál es la importancia del paico (epazote) en la gastronomía de su país?

Finalmente, se diseñó una ficha de observación en donde se recogieron datos relevantes sobre el uso del paico en la gastronomía imbabureña.

Figura 6

Ficha de observación

Ficha de observación		
1. DATOS DEL INVESTIGADOR:		
2. FECHA:		
3. NOMBRE DEL LUGAR/ACTIVIDAD:		
Sección		
3.1. UBICACION	LONGITUD:	LATITUD:
Provincia: Imbabura Calle:	Cantón:	Barrio:
3.2 SECTOR:		
3.2.1 NOMBRE DEL DUENO/A:		
3.2.3 Observaciones:		
4.- Fotografías		
Comentario:		

5.7.2 Fase 2:

Los instrumentos indicados anteriormente fueron validados por un docente universitario de Gastronomía.

Figura 7

Encuesta



ENCUESTA

La presente encuesta ha sido elaborada por un estudiante de la carrera de Gastronomía, con la finalidad de obtener datos estadísticos acerca del conocimiento en el consumo de paico (*Chenopodium ambrosioides*) en los platillos de cocina imbabureña, los datos obtenidos tendrán uso netamente académico, se agradece su colaboración.

-Paico o Epazote.

El paico, también conocido como epazote, es una hierba ampliamente utilizada en la gastronomía latinoamericana. Su sabor distintivo y su aroma intenso la convierten en un ingrediente esencial en diversas preparaciones culinarias. Esta hierba ha sido utilizada desde tiempos prehispánicos por las poblaciones indígenas de la región, y su presencia perdura en la cocina actual.

-Datos Generales.

-Edad

15-20 21-25 26-30 31-35 más de 35

1- ¿Usted conoce la planta de paico?

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

2- ¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones aromatizadas con paico?

Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

1 2 3 4 5

3- ¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones saborizadas con paico?

Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

1 2 3 4 5

Figura 8

Encuesta



4- **¿Ha usado usted el paico para dar sabor a sus comidas que prepara en casa?**

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

5- **¿Qué platillos conoce usted que se elaboran con el paico? Seleccione en la siguiente lista. En donde 1 es nada importante y 5 es muy importante.**

- a) Sopas 1 2 3 4 5
- b) Menstras 1 2 3 4 5
- c) Consumes 1 2 3 4 5
- d) Aguas aromáticas 1 2 3 4 5
- e) Carnes al jugo 1 2 3 4 5
- f) Aceites esenciales 1 2 3 4 5

6- **De la siguiente lista, seleccione los usos del paico que conoce usted.**

- a) Medicinal
- b) Nutritivo
- c) Consumo en comida
- d) Purgante
- e) Ninguno

7- **¿Qué tan dispuesto estaría usted a consumir el paico después de enterarse de todos los beneficios que tiene para su salud? Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.**

- 1 2 3 4 5

Figura 9

Encuesta



8- ¿Usted ha degustado comida en la provincia de Imbabura en la cual su proteína ha sido aliñada con paico?

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

9- Señale la frecuencia con la que consume paico en su comida.

- a) Mes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- b) Semana 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- c) Día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10- ¿Usted conoce al paico con otro nombre?

Coloque aquí su respuesta:

Figura 10

Guion de entrevista



CUESTIONARIO

ENTREVISTA #1 Mujeres portadoras de tradición

- 1.- ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?
- 2.- ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios?
- 3.- ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

ENTREVISTA #2 Cocineros profesionales

- 1.- ¿Cree usted que se pueda implementar esta planta en las cocinas de los restaurantes?
- 2.- ¿Como implementaría usted el paico en recetas nuevas?
- 3.- ¿Por qué se ha reducido el consumo de esta planta en los últimos años?

ENTREVISTA #3 Personas de México y Perú

- 1.- ¿Qué tan frecuente es el uso del paico (epazote) en las preparaciones de este país?
- 2.- ¿Cuáles son los diferentes usos que le dan al paico (epazote)?
- 3.- ¿Cuál es la importancia del paico (epazote) en la gastronomía de su país?

5.7.3 Fase 3: Aplicación de los instrumentos.

La aplicación de las encuestas en el cantón Cotacachi fue diseñada en Google Forms y su enlace fue enviado por medios digitales, WhatsApp y Facebook.

El cuestionario de entrevista se elaboró en Word y su aplicación fue mediante reuniones digitales usando la plataforma de Zoom, también se realizó en un pequeño conversatorio en persona con las mujeres portadoras de tradición.

Las fichas de observación contienen datos de esta planta en su etapa de crecimiento, la forma de sus semillas, las flores y sus hojas.

5.8 Matriz de diseño metodológico:

Tabla 1

Matriz Metodológica

Tema de Investigación	Objetivos Específicos	Sujetos de Estudio	Método	Técnica	Instrumentos	Resultados
Aplicación del paico (<i>Chenopodium ambrosioides</i>) en platillos de la gastronomía imbabureña a través de un recetario.	-Reconocer los platos de gastronomía en Imbabura que se elaboran con paico mediante una revisión bibliográfica.	Comida saborizada o aromatizada con paico.	Inductivo-Deductivo	Documental	Fuentes Secundarios	Marco teórico
	-Identificar los diferentes usos que se dan al paico mediante un levantamiento de datos en fuentes primarias.	Usos del paico.	Histórico-Comparativo	Entrevista	Cuestionario	Resultados Cualitativos
	-Crear un recetario aplicando el paico a platillos de gastronomía imbabureña.	Platillos de gastronomía imbabureña.	Experimental	Encuestas Entrevistas	Cuestionario	Resultados Cuantitativos Resultados Cualitativos
	-Validar el recetario a base de paico mediante una degustación dirigida a tres expertos en gastronomía.	Preparaciones hechas con paico,	Experimental	Documental Entrevista Encuesta	Ficha de Validación Receta estándar	Recetario

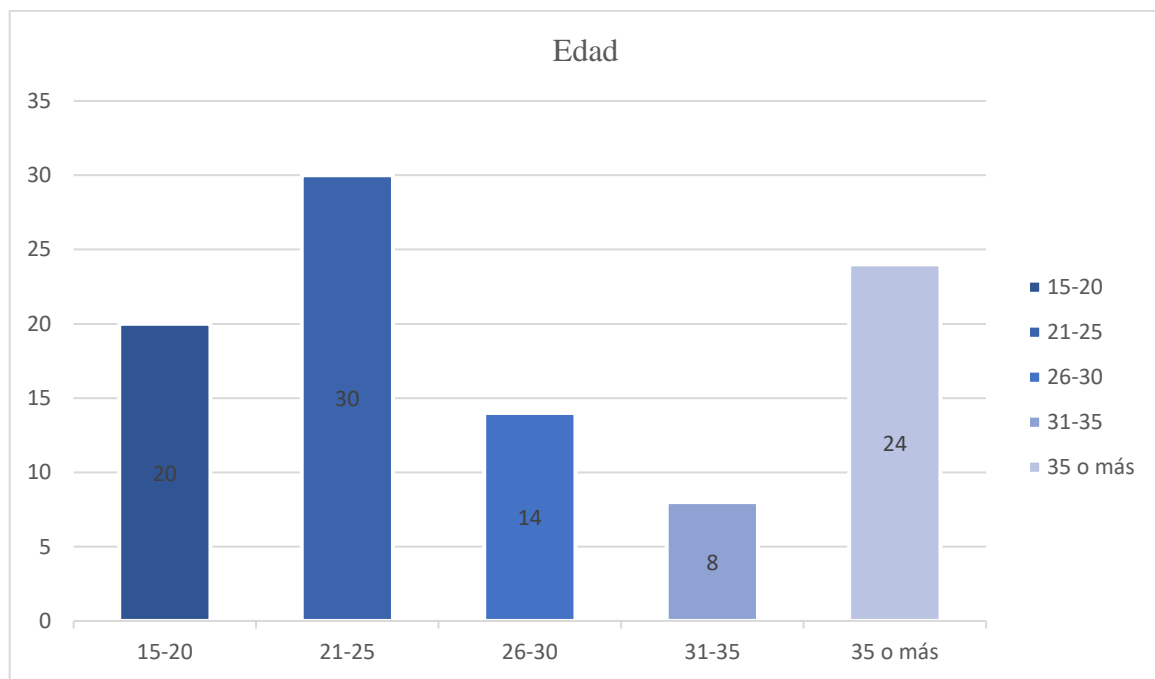
6. RESULTADOS Y DISCUSIÓN. -

En este apartado se presentan los resultados cualitativos y cuantitativos de la investigación. En la sección de resultados cuantitativos se tomó como referencia la muestra de estudio que estuvo conformada por 96 personas que conforman la PEA del cantón Cotacachi. Para reflejar los resultados obtenidos se utilizó graficas de pastel y barras, y al final de cada una se elaboró un análisis general de los resultados. Para los datos cualitativos se realizó una narrativa de los testimonios de cada entrevistado, los cuales al final se presentan en forma de análisis general

6.1 Tabulación de Encuestas.

Figura 11

Edad

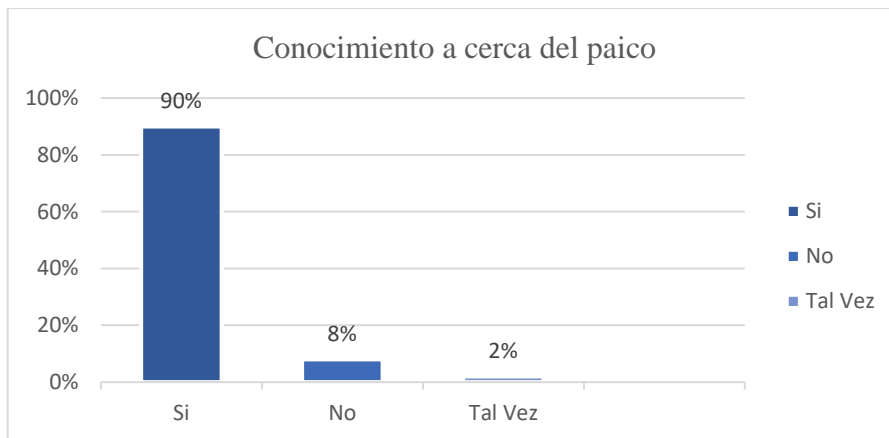


Pregunta 1

1.- ¿Usted conoce la planta de paico?

Figura 12

Conocimiento a cerca de la planta de paico

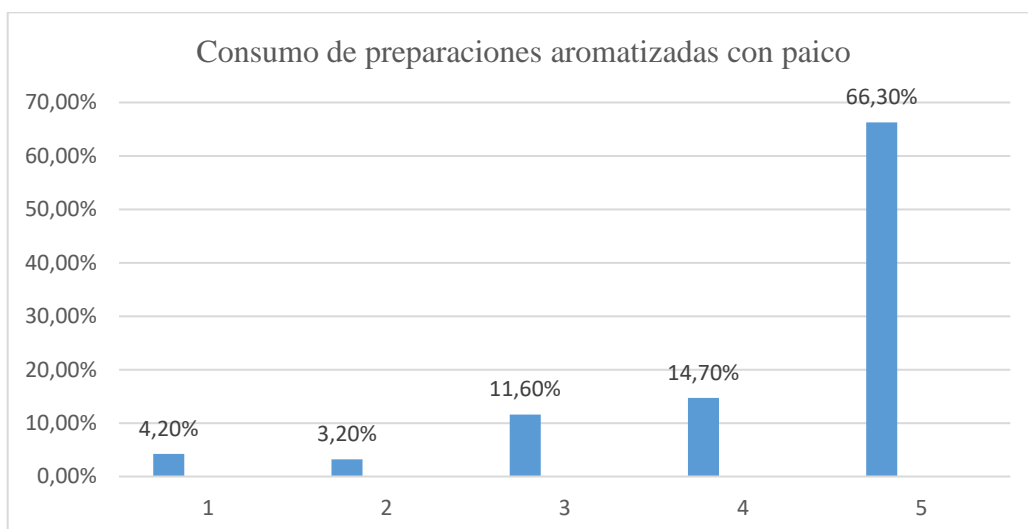


Pregunta 2

2.- ¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones aromatizadas con paico? Seleccione la respuesta en donde 1 es totalmente en desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

Figura 13

Consumo de preparaciones aromatizadas con paico

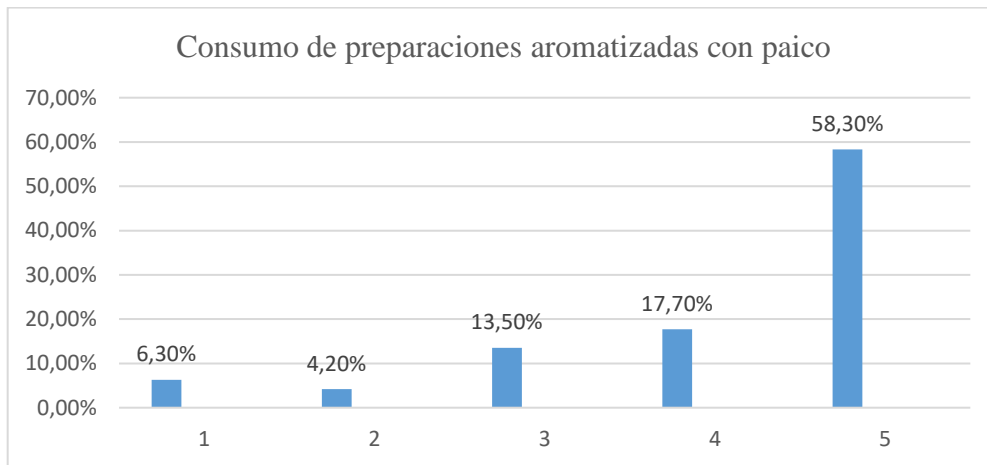


Pregunta 3

3.-¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones saborizadas con paico? Seleccione la respuesta en donde 1 en total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

Figura 14

Consumo de preparaciones saborizadas con paico

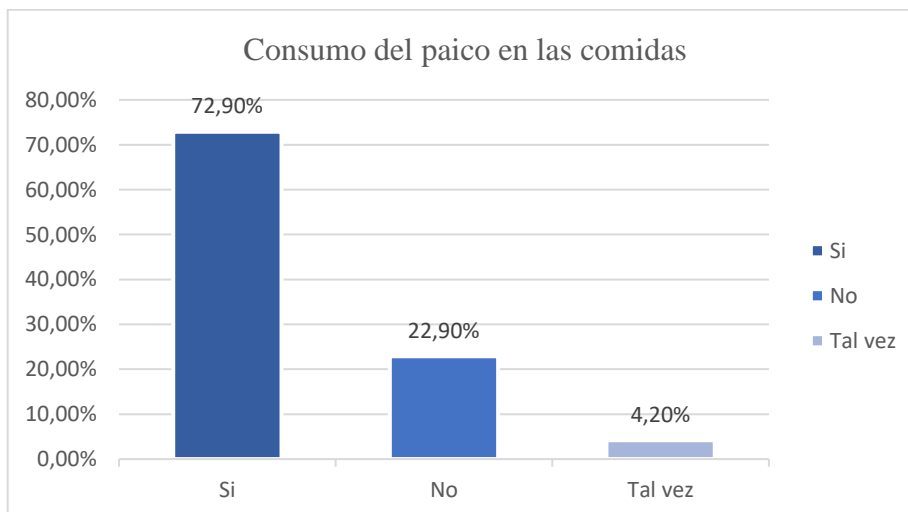


Pregunta 4

4.- ¿Ha usado usted el paico para dar sabor a sus comidas que prepara en casa?

Figura 15

Uso del paico en las comidas de casa

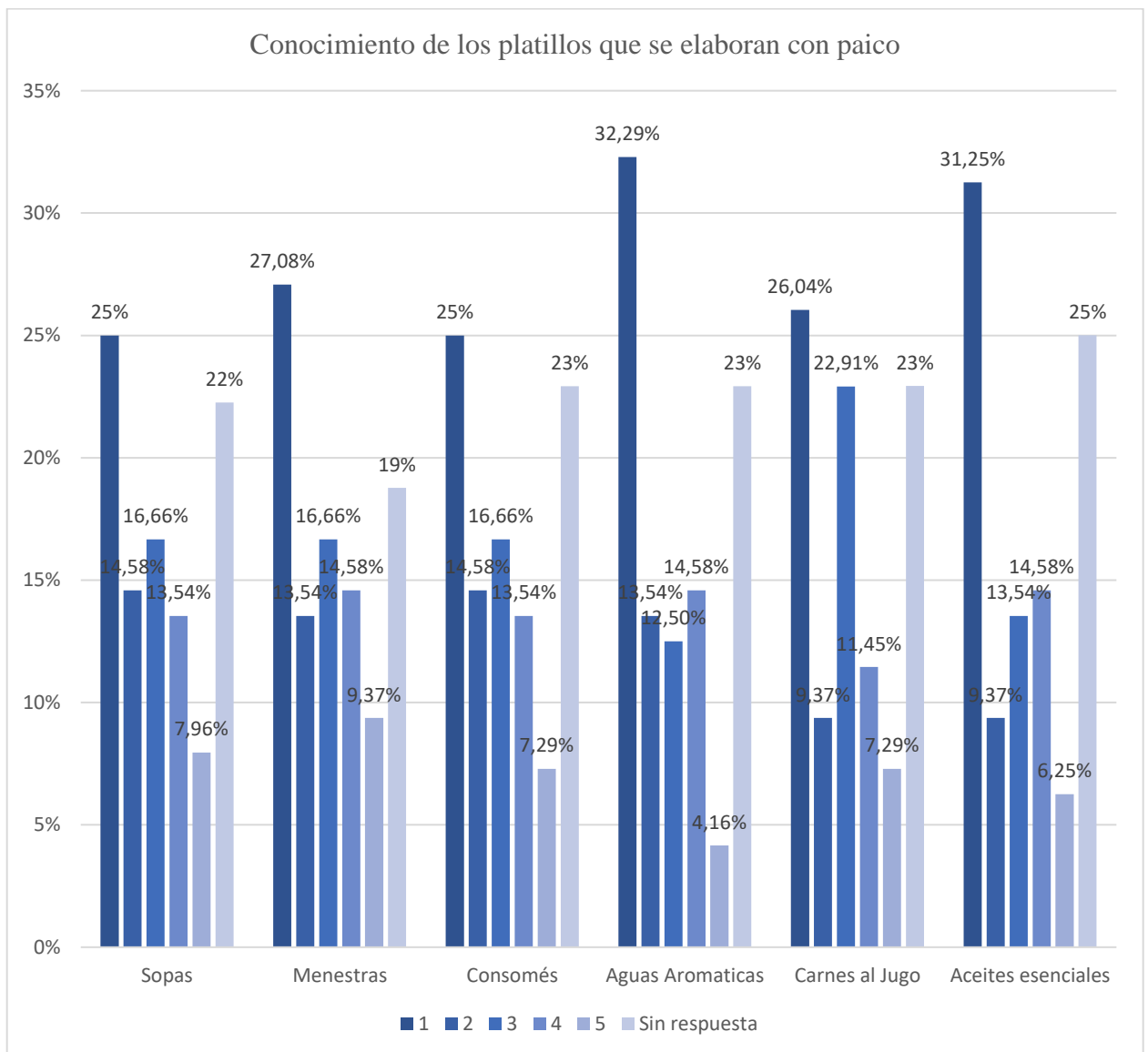


Pregunta 5

5.-¿Qué platillos conoce usted que se elaboran con el paico seleccione en la siguiente lista? En donde 1 es nada importante y 5 es muy importante.

Figura 16

Conocimiento de los platillos que se elaboran con paico.

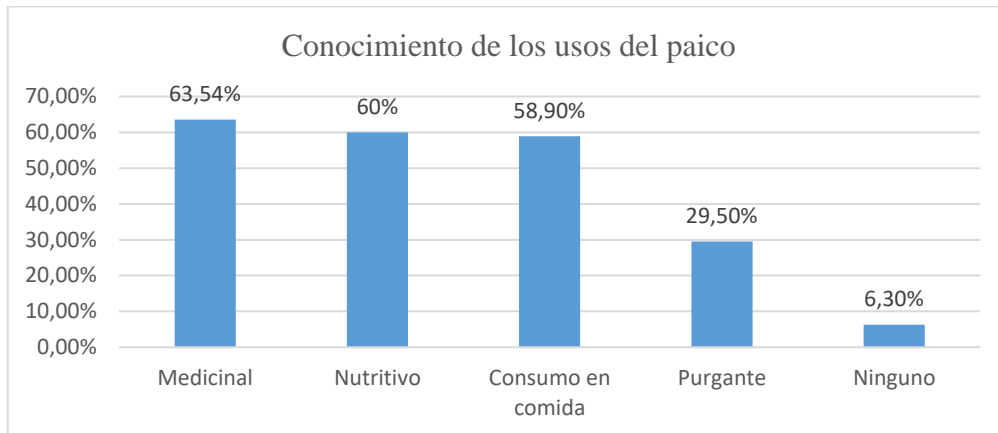


Pregunta 6

6.-De la siguiente lista seleccione los usos del paico que conoce usted.

Figura 17

Conocimiento de los usos del paico

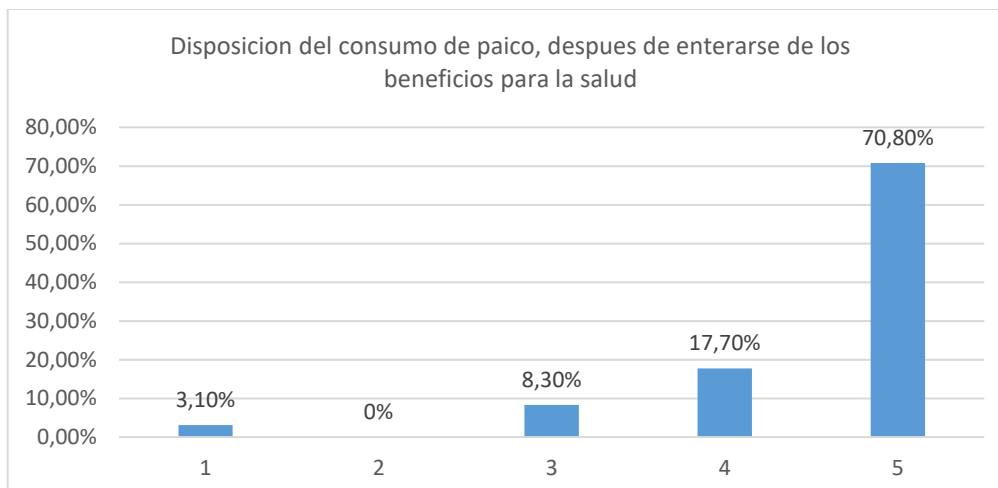


Pregunta 7

7.-¿Qué tan dispuesto estaría usted a consumir el paico después de enterarse de todos los beneficios que tiene para su salud? Seleccione la respuesta en donde 1 en total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo de paico?

Figura 18

Disposición del consumo de paico, despues de enterarse de los beneficios para la salud.

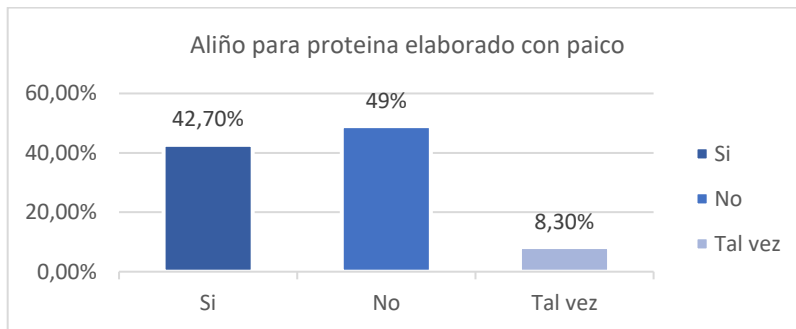


Pregunta 8

8- ¿Usted ha degustado comida en la provincia de Imbabura en el cual su proteína ha sido aliñada con paico?

Figura 19

Aliño para proteína elaborado con paico

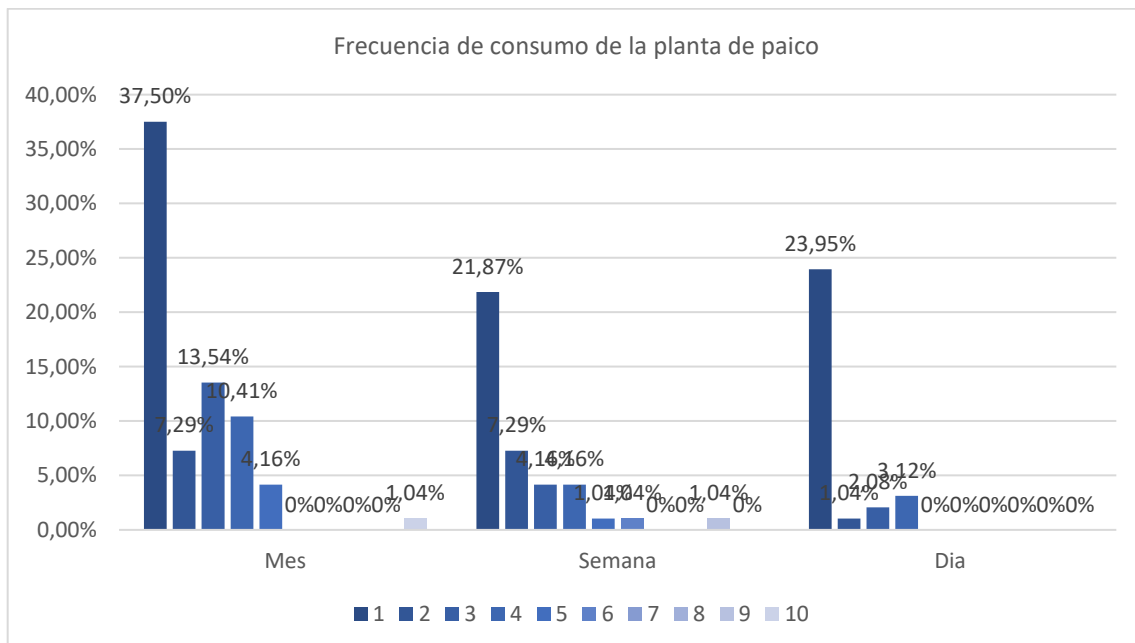


Pregunta 9

9.- Señale la frecuencia con la que consume paico en su comida.

Figura 20

Frecuencia de consumo de la planta de paico

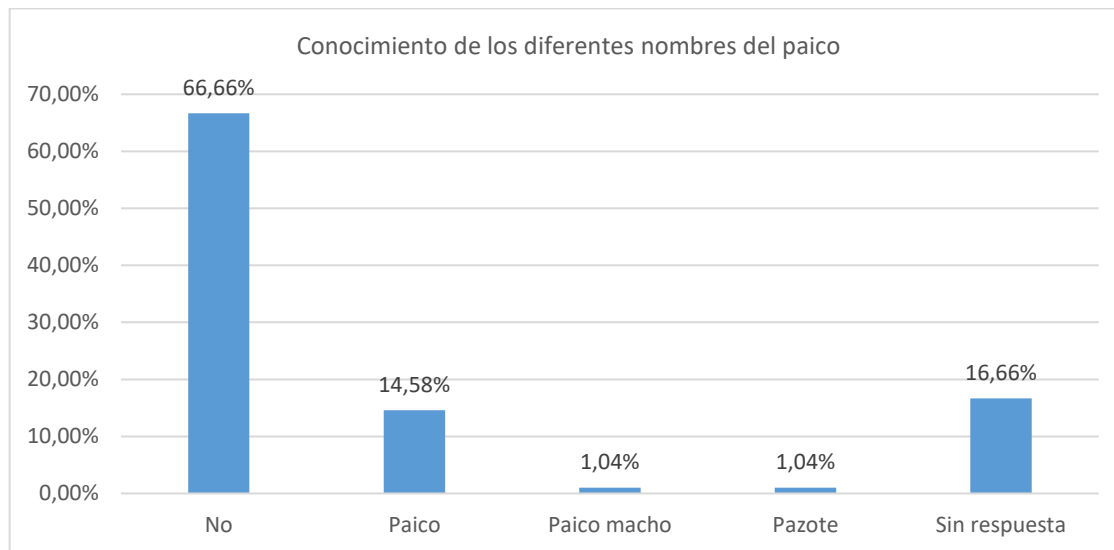


Pregunta 10

10.- ¿Usted conoce al paico con otro nombre?

Figura 21

Conocimiento de los diferentes nombres del paico



6.1.2 Analisis general de las encuestas

Luego de haber tabulado las encuestas se obtiene que el análisis de la distribución por edades nos proporciona una perspectiva de la composición de la muestra en términos de grupos de edad. Observamos que la mayoría de los participantes se encuentran en los rangos de edad de 21 a 25 años (31%) y 35 años o más (25%). Por otro lado, el grupo de 15 a 20 años representa el 21% de la muestra, mientras que el grupo de 26 a 30 años comprende el 15% de los participantes. Además, el grupo de 31 a 35 años constituye el 8% de la muestra. Estos resultados nos permiten tener una idea de la distribución de edades de los participantes y su representatividad en el estudio, es importante destacar que estos resultados se basan en una muestra de 96 sujetos de estudio.

En base a la información proporcionada por los participantes de la encuesta, podemos obtener una visión general sobre el conocimiento y la actitud hacia el paico, así como su uso en la

cocina y su aceptación como ingrediente aromatizante y saborizante. A continuación, presentamos un resumen de los datos recopilados:

En primer lugar, es importante destacar que el 90% de los participantes afirmaron conocer la planta de paico, lo que indica un conocimiento generalizado sobre esta planta aromática. Esto demuestra que el paico es familiar para la mayoría de las personas encuestadas.

En cuanto al consumo de preparaciones aromatizadas con paico, el 66,30% de los participantes expresó un total acuerdo, lo que refleja una actitud favorable hacia el consumo de estas preparaciones. Además, un 14,70% mostró un grado de acuerdo, lo que indica que hay un porcentaje considerable de personas que están dispuestas a probar alimentos aromatizados con paico. Por otro lado, un 11,60% mantuvo una posición neutral, un 3,20% manifestó un cierto grado de desacuerdo y un 4,20% indicó un total desacuerdo.

En relación al consumo de preparaciones saborizadas con paico, el 58,30% de los participantes estuvo totalmente de acuerdo en consumirlas, mientras que un 17,70% mostró un grado medio de acuerdo y un 13,50% expresó acuerdo. Sin embargo, un 4,20% estuvo en un grado medio de desacuerdo y un 6,30% estuvo en total desacuerdo. Esto indica que aunque existe una aceptación general hacia las preparaciones saborizadas con paico, también hay una proporción de personas que no están tan dispuestas a consumirlas.

En cuanto al uso del paico en la cocina casera, el 72,90% de los participantes había utilizado esta planta para dar sabor a sus comidas, lo que indica un conocimiento y experiencia previa en su uso como saborizante. Por otro lado, un 22,90% no había utilizado el paico en sus preparaciones caseras y un 4,20% manifestó incertidumbre en su respuesta.

En cuanto a los platillos elaborados con paico, se observó una variabilidad en las percepciones de importancia. Algunos platillos, como las sopas y las menestras, recibieron una gama más amplia de percepciones, desde considerarse poco importantes hasta muy importantes. Sin embargo, los aceites esenciales fueron percibidos como menos importantes en comparación con las sopas y las menestras.

En relación a los usos del paico, el 29,50% mencionó su uso como purgante, el 58,90% lo reconoció como un ingrediente utilizado en la preparación de comidas, el 60% lo consideró como una fuente de nutrientes y el 63,54% lo identificó por sus propiedades medicinales. Esto indica que el paico es reconocido tanto en la cocina como en la medicina tradicional por sus beneficios y propiedades.

En relación a la disposición para consumir paico después de conocer todos sus beneficios para la salud, el 70,80% de los participantes expresó estar totalmente de acuerdo, lo que refleja una alta aceptación y disposición hacia su consumo. Solo un 9,70% estuvo en desacuerdo, mientras que un 12,50% mantuvo una posición neutral y un 7% mostró un cierto grado de desacuerdo.

Posteriormente, se consultó a los participantes si habían degustado comida en la provincia de Imbabura en la cual su proteína había sido aliñada con paico. Se observó que un 42,70% de los encuestados había tenido esta experiencia gastronómica, lo que indica que una parte significativa de los participantes ha tenido la oportunidad de probar platillos en los que el paico se utiliza como aliño en la provincia mencionada. Sin embargo, un 49% respondió negativamente, señalando que no habían tenido esta experiencia culinaria.

Luego, se exploró la frecuencia con la que los participantes consumían paico en su comida. En cuanto a la frecuencia mensual, se encontró que el 37,50% los consumía una vez al mes, seguido de un 7,29% que los consumía dos veces al mes. Además, el 13,54% los consumía tres veces al mes y el 10,41% los consumía cuatro veces al mes. También se observó que un 4,16% de los participantes los consumía cinco veces al mes, mientras que un 1,04% los consumía diez veces al mes.

En relación a la frecuencia semanal, el 21,87% de los participantes indicó que consumía platillos con paico una vez a la semana, y un 7,29% los consumía dos veces a la semana. Además, un 4,16% afirmó consumirlos tres o cuatro veces a la semana. En cuanto a la frecuencia diaria, el 23,95% de los participantes mencionó consumir platillos con paico una vez al día, mientras que un 1,04% los consumía dos veces al día. El 2,08% de los participantes afirmó consumirlos tres veces al día, y el 3,12% los consumía cuatro veces al día.

Por último, se preguntó a los participantes si conocían al paico con otro nombre. El 66,66% indicó que no conocía al paico con otro nombre, mientras que el 14,58% estaba familiarizado con el término "paico". Un pequeño porcentaje de participantes, equivalente al 1,04%, mencionó que conocía al paico como "paico macho" o "pazote". Además, se observó que el 16,66% de los participantes no proporcionó respuesta respecto a este tema.

En resumen, los resultados de la encuesta muestran que el paico es una planta conocida por la mayoría de los participantes y que existe una actitud generalmente favorable hacia su consumo como ingrediente aromatizante y saborizante en la cocina. También se observa una aceptación variable hacia las preparaciones saborizadas con paico, y una proporción significativa de participantes ha utilizado el paico en sus preparaciones caseras. Además, se destaca el reconocimiento del paico por sus propiedades medicinales y su importancia como fuente de nutrientes. En general, los participantes mostraron una disposición positiva hacia el consumo de paico después de conocer sus beneficios para la salud. Estos hallazgos respaldan la relevancia y aceptación del paico en la cultura culinaria y en la medicina tradicional. Además existe una alta aceptación del consumo de paico después de conocer sus beneficios para la salud. Por otra parte, se encontró que una parte significativa de los encuestados ha tenido la experiencia de degustar comida aliñada con paico en la provincia de Imbabura. La frecuencia de consumo varía, pero en general se observa una tendencia hacia un consumo moderado, ya sea mensual, semanal o diario. Por último, se concluye que la mayoría de los participantes no conocía al paico con otro nombre, aunque un porcentaje considerable estaba familiarizado con el término "paico".

6.1.3 Resumen de las entrevistas

6.1.3.1 Datos de los entrevistados

Tabla 2

Datos de los entrevistados

Código	Nombres	Fecha de la entrevista	Ocupación
E1	Magdalena Fueres	4-06-2023	Presidente del comité central de mujeres.
E2	María Eloísa Liquinchano	4-06-2023	Agricultura y bordados a mano.
E3	Carme Farinango	4-06-2023	Cocinera y agricultura
E4	María Herlinda Guevara Males	18-06-2023	Venta de comida y agricultura
E5	Ing. Luis Narváez	10-06-2023	Administración Hotelera.
E6	Master Chef Cesar Patricio Bohórquez	16-06-2023	Cocinero profesional
E7	Ing. Lea Gabriela Fernández	12-06-2023	Investigación
E8	Chef José Luis Lazo	16-06-2023	Cocinero Tradicional

6.1.3.2 Guion de la entrevista

CUESTIONARIO

ENTREVISTA #1 Mujeres portadoras de tradición

- 1.- ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?
- 2.- ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios.?
- 3.- ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

ENTREVISTA #2 Cocineros profesionales

- 1.- ¿Cree usted que se pueda implementar esta planta en las cocinas de los restaurantes?
- 2.- ¿Como implementaría usted el paico en recetas nuevas?
- 3.- ¿Por qué se ha reducido el consumo de esta planta en los últimos años?

ENTREVISTA #3 Personas de México y Perú

- 1.- ¿Qué tan frecuente es el uso del paico (epazote) en las preparaciones de este país?
- 2.- ¿Cuáles son los diferentes usos que le dan al paico (epazote)?
- 3.- ¿Cuál es la importancia del paico (epazote) en la gastronomía mexicana?

6.1.3.3 Transcripción de las entrevistas

E1: Magdalena Fueres

P.1 ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?

El paico más le utilizó en locro, le utilizo en quinoa, eso más y más de eso se hace con huevo que más hacemos con huevo y se toma agüita, para desparasitar.

P.2 ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios.?

Bueno sea de la planta lo que siempre se ha dicho, 1 es que es bueno estimular mucho el tema de cerebro por eso es que los papás nos han dado de comer el paico, con huevo en la mañana, entonces para estimular el cerebro me imagino que es que por eso nos daban, eso y también con la raíz como dije para desparasitar que se utiliza más.

Sí el paico o sea por ejemplo la raíz de paico también se daba antes del parto, como para ayudar a él labor del parto, pero también, luego del parto se hacía la sopita en vez de poner col digamos se ponía Paco y eso se daba a las mamás parturientas. Ósea, para apurar el parto después del parto del cambio es como una planta que ayuda no sé si a cicatrizar rápidamente bueno todo lo que haiga; está sangrando digamos, entonces un poco por ahí es lo que nos han dicho entonces siempre antes y después nos dan, pero antes es raíz y después es hojas.

P.3 ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

Uno, creo que ya no vamos transmitiendo los papás a los hijos, otro es que los hijos como que ven una comida muy simple, muy sencilla o muy cómo discriminatoria, entonces en ese sentido como que los jóvenes van viendo que eso es ósea solo es como mito oh que ahora como ven en la televisión quieren ver otra cosa más moderna, entonces eso al menos yo pienso

así no sé si así sea, pero, no quieren consumir no les gusta el sabor por eso los guaguas veces como no se les avisa con que planta se da, mejor de otra manera también se puede darles pero a veces también las mamás jóvenes ya desconocen entonces a los hijos ya ni les dan si quiera, entonces en cambio, nuestros papás o sea en la alimentación era la principal y con la alimentación prevenían las enfermedades por qué antes que le duela algo o sea ellos ya nos daban en la comida y con eso ayudaban como a prevenir, por ejemplo hablando del paico mismo digamos que ya ponía en la sopa ya condimentando nos daba entonces ya estaba previniendo o no sé el tema de salud entonces así nos daban de comer en todos los granos o plantas también ahora en cambio ya hacemos lo más fácil por ejemplo ya tal vez los jóvenes ya no quieren comer ni sopa, entonces ya no se pone ni en la sopa, ahora deberíamos mezclar en ensaladas para que puedan comer.

E2: María Eloísa Liquinchano

P.1 ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?

Eh, bueno, la preparación en mi casa es, eh hago loco de papas con paiquito picados y le pongo huevos y ya está mi sopita. En otro con el paico hago huevo estrellado, se les llamaba, pero ahora en cambio le decimos tortilla de huevo, le decimos, pero poniendo con paico picado así, así seguimos comer. Eso y.

P.2 ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios?

Eh esa plantita viene, o sea, no es necesario que sembremos, eh cría así por sí por sí solo. Es de una plantita como decir silvestre. Eso nosotros tenemos que cuidar de cuando cogemos la hierba para los cuyes le dejamos esa plantita, no le quitamos porque ya muchas veces ya viene perdiendo esa planta también, entonces por eso nosotros le cuidamos porque nuestros abuelitos también nos han dicho que tiene que permanecer de esa planta, no, no deben coger ni dejarle para que se seque. Eso ¿Porque es muy bueno para la memoria, eh? Es un alimento nutritivo. Y igual la raíz del paico se toma para para la, para la memoria, así para la cabeza. Hemos tomado cocinándola la raíz es eso, hemos preparado en la casa.

P.3 ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

Eh ahora en este tiempo ya casi que no los jóvenes más que todo ya no ya no utilizan, dice que tiene un sabor raro. Por eso ya no se utilice, ya no se utiliza mucho, no esa planta, pero como gente mayor. Así, por ejemplo, mi mamá mismo si ocupa todavía, poniendo así en calditos en la sopita, por ejemplo, en la en arroz de cebada. Así en quinoa siempre sabe mezclar mi mamá también todavía. Porque ahora en este caso ya los jóvenes ya no. Ya no vienen utilizando por el sabor y el olor que tiene el paico. Solo por eso ya no quieren utilizar, ya no quieren comer no más la comida.

E3: Carmen Farinango

P.1 ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?

Yo el paico y hecho más con huevito en el desayuno. Y se pone nomás en sopitas, cualquiera; que yo he puesto en arroz de cebada más, según es la chuchuca con hierbabuena el paico con arroz de cebada, yo he hecho más el huevito y echo en el desayuno con paico. Dice que es bueno para la memoria, no sé, con este revuelto, pero, yo como la cebolla, pongo el paico.

P.2 ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios.?

También, me ha dicho mi mamá, con el paico la memoria y después para el estómago también que es bueno. Y también dice que, he hecho también la raíz del paico para las cuicas. También en el desayuno que se toma esa guita también y hecho entonces ese como remedio casero que no es eh para usar solo pastillas y en pastillas se hace, pues para desparasitación, pero con el paico y es un remedio. El paico, eh se hace también cuando oh está con el parto y eso es caliente y alimento con las papitas y el paico, un caldito de zanahoria blanca. En vez de papá se utiliza la zanahoria blanca, eso es muy bueno para, cuando recién está una mujercita de parto, después de después del parto, en la dieta. Sí, eso es muy bueno para el estómago, para el alimento y caliente también. El paico es caliente. Entonces eso que se ha hecho es lo más. Han buscado con paico ese caldo es los más importante que otra cosa, nuestros abuelos, nuestra

mamá y ella, nosotros también nos ha dado así y hemos comido esa sopita. El caldito con paico es muy bueno para para la dieta.

P.3 ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

A lo mejor los jóvenes ya no quieren comer esta planta por el sabor que tiene y por su aroma, pero también somos culpables nosotros los padres que no hemos transmitido los saberes a nuestros hijos para que coman esta planta.

E4: María Herlinda Guevara Males

P.1 ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?

Con el paico se hace sopita así de papa caldito, se puede hacer así y con el papita pelando, cocinándole así papa caldito, y se le pone picante el paiquito ahí. A lo menos a lo que a los ²⁴guaguas, así para estudiar. Ahora, bueno, pero yo sí le utilizo todavía así el paico. Yo para los guaguas, mis guaguas, así lo que estudiaban, así. Yo así les daba así de desayuno a ese papa caldito, porque siempre para la memoria diciendo así, hemos sabido dar en el huevito, el huevito tibiando y el paiquito picarle finito, el huevito tibiando así sacando el paiquito finito picado, poniéndole y un poco de salsita, poniéndole, así en el huevito de así de gallo y gallina, se le ha sabido dar a los guaguas que van a la escuela, así para que tomen y eso ha sido bien bueno, así para el estudio y en todo, así sea en frijolito o cualquier así. Siempre el paiquito siempre es bueno hacerle como una menestrita, así en frijolito, también así. Es bueno el paiquito para la memoria, para todo, así.

P.2 ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios?

Esta planta es muy buena y es así en lo que es así como hacer un remedio así. Dice que esta plantita es caliente, no es así como otras plantas así que le dicen que es frío, algo así. Esa es la plantita aromática, así, caliente.

P.3 ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

²⁴ Guagua: vocablo kichwa que hace referencia a un niño.

Mucho más antes sí se utilizaba, más así se utilizaba. Pero ahora este tiempo, casi la mayoría, en vez de poner el paiquito así, en todo, comida, así, siempre. Yo cuando mis guaguas así, esto llevan así, siempre le he puesto, en toda comida le he puesto, así como una, como una, como una cebolla. Ahora, por ejemplo, como le utilizan así el culantro, así como le utilizan, así se utilizaba el pico, sino que ahora ya le utilizan el apio, el perejil, el culantro, así. De eso casi le han dejado así de utilizar el pico. Yo claro, eso sí le utilizo el apio, esas cosas así, pero así en el mercado, así. Pero en la casa yo más la utilizo es el pico en toda comida. Sí. Y porque eso, así, lo que le ponen así, ya le ponen el perejil, el apio, el culantro, así, de eso casi le han dejado así de utilizarle así el paico. Y ya ahí, ahora viendo, dicen, no sé, que hacen desmemorioso con el culantro, así, no hay que utilizarle mucho, más hay que utilizarle el paico. Eso es lo que dicen. Por eso yo siempre le utilizo así. Por eso ahora casi poco le utilizan así el paico. Eso me ha hecho bien, diciendo, dice ahora los jóvenes de ahora. Y les he dicho siempre que sí es bueno eso. Y más que todo, ahora lo que hace mucho se le fumiga así para... Lo que se fumiga para ese mal de las plantas así. En eso es lo que el paiquito así se ha estado perdiendo. Me fui a buscar y no le encontré. Por eso yo en el patio de mi casa, así, ahí sí tengo ese puestito, sí no le dejo así yo fumigar, porque siempre el paico le tengo ahí, siempre es bien bueno. Y nosotros también así, puesto ese paiquito, así comido esa comidita. O sea, se siente un saborcito bien diferente. Es rico. Sí, agradable.

E5: Ing. Luis Narváez (Chef)

P.1 ¿Cree usted que se pueda implementar esta planta en las cocinas de los restaurantes?

Bueno, el paico en las cocinas ancestrales era indispensable, pero, en las cocinas actuales, pues simplemente se puede implementar sin problema porque es aromática. Hay que fomentar la parte de salud definitivamente el paico tiene elementos eh adicionales que no solo aromatizan, sino que también ayudan al sistema digestivo, desparasitante incluso, entonces al tener esos elementos tan importantes y también ser parte de nuestra cocina ancestral deberían estar en muchas preparaciones como sopas, como ensaladas, como aceite infusionados, deshidratados, deshidratados. Quiero decir, por ejemplo, hacer una sal de paico, etcétera, entonces creo que

es un elemento bastante importante y dócil para poderlo modificar y adaptar a una cocina moderna y actual.

P.2 ¿Como implementaría usted el paico en recetas nuevas?

Al hablar del paico en recetas actuales, pues claro, entra aquí toda la técnica, toda la preparación de las personas que están detrás de una cocina para entender que el paico puede convertirse en elementos de no solamente fríos o calientes, sino también de dulces no. Se puede implementar en mezclas con almíbar, para poder desarrollar un almíbar de paico y utilizar en bizcochos, eh mezclar también o caramelizar. Al paico para usar como decoraciones o dentro de la misma estructura de una preparación, quiero decir que se puede hacer un arroz verde de paico, se puede hacer un relleno de quesos con paico mezclado para preparaciones de alta cocina. Entonces hay muchas ideas usarlo como hojas en la parte de lo que se refiere a ensaladas sí usando texturas y unimos a una xantana, aceites, etcétera. Podemos tener una textura bastante importante e interesante, sabores y emulsificado para usar con elementos de alta cocina.

P.3 ¿Por qué se ha reducido el consumo de esta planta en los últimos años?

Al hablar nosotros de reducción de consumo no, no, no se refiere a una parte de reducción, o sea, aquí entra pues, el canal de difusión que debe existir, entonces aquí es importantísimo que nosotros en las zonas donde se cultiva el paico, pues tengamos esos canales directos y esa difusión y promoción para que lleguen a las cocinas y a los mercados en las diferentes ciudades. Entonces esto es importante porque va a dar siempre la identidad de un producto ancestral y va a permitir que este siga en auge y que la demanda existe.

E6: Master Chef Cesar Patricio Bohórquez

P.1 ¿Cree usted que se pueda implementar esta planta en las cocinas de los restaurantes?

El paico es una de las plantas más ancestrales que existe en el Ecuador y es una de las que tiene más propiedades en todo, en todo, en todo su aspecto. De hecho, el locro de paico

antiguamente se le daba a los niños para que tuvieran mayor fortaleza y para que pudieran aguantar en grandes, eh...., porque antes antiguamente estamos hablando, estamos hablando de los años en los años 70, no para atrás, donde los niños indígenas y los pueblos indígenas prácticamente no tenían derechos en el Ecuador no y no tenían derecho a la educación. Entonces los niños desde muy pequeños tenían que asistir a ayudar a trabajar a sus padres en el campo y posteriormente a asistir también a escuelas fiscales, si es que les aceptaban, o a su vez, escuelas de fundaciones de ayuda social para su educación. Entonces los papás desde pequeños les daban locro de paico para que tuvieran mayor concentración, pero al mismo tiempo mayor fuerza no y para trabajar aproximadamente, imagínate de 6 a 8 horas en el campo es saturado. Es que claro, es eh, estamos hablando de los pueblos indígenas, inclusive el paico se consumía, no eh, ¿cómo te explico? Um en los en los grandes rituales, en los rituales de curación de Medicina ancestral indígena. Ahora le llaman medicina alternativa, se consumía masticado. Para adormecer el cerebro no y para que tú puedas captar de una forma más concentrada toda la información no, antiguamente, inclusive se decía, bueno, estamos hablando de aquí hace unos 30 o 40 años atrás la gente eh... masticaba u olía paico cuando tenía que dar exámenes de grado, por ejemplo, para poder tener mayor concentración y poder. Eh, cómo se dice este, aprenderse las cosas de mejor manera y poder dar exámenes, no Sí, sí.

P.2 ¿Como implementaría usted el paico en recetas nuevas?

A ver el paico se dejó de consumir y eso es una estupidez que existe aquí en el Ecuador, sobre todo en la zona de Imbabura. Porque si estamos hablando de provincias cómo Cotopaxi y Tungurahua todavía se está consumiendo e inclusive se está construyendo platos para internacionalizarles a través de cocina turística, durante cocina para la venta al Turismo. ¿Entonces eh? Lo que tenemos que tomar en cuenta es de que aquí en Imbabura se, el tema de los mindalaes de Otavalo se internacionalizo Otavalo entonces pasó algo muy sugeneris, no porque ahí, en los años 70 aproximadamente. El Otavaleño era mindalae en el Ecuador, o sea, viajaba por todo el Ecuador a las ferias, pero a partir de los 60 y 70 estamos hablando ya 80 en mayor proporción el Otavaleño viajó al exterior y esto hizo de que traigan cultura de allá. Entonces ahora es como que, en vez de comer paico o un locro de paico mejor como papas fritas, me entiendes, qué es mejor entonces, por eso es que no se pone, pero sí se puede ver.

Hay 1000000 de cosas que hacer con el paico, Ahí puedes hacer pan de paico, por ejemplo, sí puedes coger un pan de paico que queda muy riquísimo. Mantequilla de paico aromatizada para poder dar sabor a los pescados a las carnes no, en un flambeado. Puedes usarle inclusive eh mira, mira que hay una cosa, no el jugo de paico es uno de los de los jugos más proteínicos que existe. Y no se está haciendo porque se tergiversó el tema del paico, o sea. Se tergiversó de que eh, muchas veces la gente, o sea, es que este mestizaje hizo un montón de vainas en el Ecuador y la gente cuando te dice te voy a dar un arroquito con paico, por ejemplo, o sea, estaba el nombre de como que comida de indio, comida de pobre eso no me da, o sea va ser amargo feo, no tiene un toquecito, tiene un toque de amargo pero muy agradable, pero no es ofensivo, pero no se come paico o la idiosincrasia del ecuatoriano es burlarse de la comida ancestral, entonces al burlarse las nuevas generaciones generalmente no comen eso porque van a ser parte de burla, entonces por eso es que no, porque antes decían. ¿Que? Antes decían, ese longo desnutrido, dale de comer pico para que se ponga fuerte. Entonces date cuenta entonces desde pequeñito te menospreciaron, no, entonces la gente los guaguas ahora ya no quieren comer paico porque dice ay no solamente porque me ven comer paico es porque soy desnutrido, entonces automáticamente se asimilan eso y los papás también ya viven en una época de cristal donde ahora más fácil es dar papas fritas antes de que darle un paico a los niños, el paico le daban para que esté masticando no, así como le daban una zanahoria. entonces les daban, los guagüitos estando masticando iban cogiendo fuerza, entonces por eso nunca sufren de anemia, ¿no? Y precisamente es eso por lo que pasa. Deshidratarla el pico para poderle hacer especies. No harías pastel de paico, aunque mi mujer sabe reírse, pero tortilla de patata con pico. ¿Una tortilla española mira, hay fusionarías? ¿No harías tortillas rellenas? Mira el paico, si tú le puedes le cocinas. Le das un choque térmico aromatizado con ajo y cebolla y le picas y le mezclas con carne molida o carne o carne desmechada de pollo o queso. ¿Podrías hacer rellenos de empanadas, por ejemplo, no y que estarías dándole un producto añadido? ¿No podrías jugártela inclusive en deshidrataciones? 1000000 de cosas. Es que eso es lo que te digo, o sea, el paico es una parte de la medicina ancestral. Ahora se llama medicina alternativa, pero es ancestral. El paico servía para concentrarte, no, pero si con también era un debutante no, o sea, si tú, por ejemplo, el agua de paico que le daban a los niños cuando se estreñían. Les daban en ayunas y automáticamente se te iba con todo. ¿Me entiendes?

¿Entonces estamos hablando igual que las pepas de papaya, por ejemplo, ¿no? O sea, estamos hablando algo similar, pero el paico es una planta multifuncional y que se podría hacer 1000000 de cosas con él. Claro, imagínate que plantas como el paico, el berro, la chillangua, eh frutas como el Sacha chichi, no estamos hablando de del frejol de monte, las tortas mira, hay montón de productos que se han dejado de consumir eh... la jícama se ha dejado de consumir, pero sobre todo se ha dejado es por idiosincrasia porque el otavaleño, principalmente el Otavaleño de ahí posteriormente va el imbabureño, que de ahí que va el ecuatoriano en sí. ¿Se ha internacionalizado, me entiendes? Entonces es más fácil es ir a comer manzanas en almíbar o una torta de manzana francesa, entiendes antes de coger y hacer una torta de jícama que básicamente es lo mismo. ¿Sí relativo, sabe igualito entonces?

P.3 ¿Por qué se ha reducido el consumo de esta planta en los últimos años?

Los abuelitos, a ver.

Los abuelitos te daban de comer paico no, bastante paico en las haciendas también. También tenemos que echarle la culpa al urbanismo, no, ahora las ciudades son más urbanas y las comunidades se han urbanizado. Entiendes entonces qué es lo que hace con esto de que los abuelitos todavía consumen en las comunidades paico, pero ya no lo siembran, o sea, el paico se da porque le tocó igual que los zambos, no al zambo también no es que le siembran, se da. La acelga, la acelga la están sembrando todavía, pero es lo mismo, la espinaca, que es lo mismo. El berro ni se diga, ya no hay ²⁵acequias limpias, entonces los berros que tú encuentras en las acequias, generalmente ya no se pueden consumir, pero nadie se preocupa por cultivar. Entonces es un producto que ahora se come por experiencia. Ahora también tenemos que tomar en cuenta de que he..... se ha dejado de consumir porque los abuelitos que daban de comer, pero, antes el abuelito no te pedía que comas, no, antes el abuelito te obligaba a comer, entonces, nosotros vivimos con ese trauma ideológico, y social no, me obligaban a comer paico yo como ya soy grande ahora ya no como. No ya no come porque ya no quiero comer paico porque ya digo yo prefiero comer arroz con atún. Es que es algo social no. El ser humano siempre va a querer mejorar su estilo de vida. Pero mejorar su estilo de vida no equivale a comprar conservas, por ejemplo, o sazonadores artificiales. Y algo hay muy tonto

²⁵ Acequia: pequeño cana o zanga por la cual se guía el agua de regadío.

que está pasando en Intag mismos, te pones a pensar en Intag tiene un problema bien grande. Intag que, por ejemplo, ellos tienen café de especialidad y prefieren comprar café. O sea, date cuenta. Ya entonces imagínate, ellos dicen toda la vida comiendo paico que estoy cansada de esto, entonces mejor vienen trayendo de aquí de Cotacachi o de Otavalo van llevando tallarín. Y comen eso y después dicen, los guambras ya no jalen a trabajar la mañana entera como antes trabajaba. Claro, están comiendo chucherías antes de comer algo más sano. Si y eso y eso es básicamente por el tema del urbanismo, la gente. Y es que es algo que yo veo obsoleto, por ejemplo, es que es que lo que pasa es que estamos viviendo en Ecuador, estamos viviendo un sistema de copia y pega no, el ecuatoriano es facilista, entiendes. Entonces el ecuatoriano no va a querer, hacer un loco de paico no y comer con quesito. No, pues que imagínate es eso eso me daba la abuela no. Y hay otras cosas que vergüenza, o sea qué vergüenza dan, pero no, pero en cambio tú coges y haces papas fritas con salchicha y le das y esta ¡qué rico...! o sea te das cuenta entonces. No, la idiosincrasia es la vergüenza la idiosincrasia es la copia, la idiosincrasia es lo de fuera vale más que nosotros algo que no que me encanta de Colombia, por ejemplo, tú vas a cualquier plaza de mercado y hay comida tradicional colombiana. Ósea y tú andate a Cayambe. Cualquier mercado, la gran mayoría son pollo broaster y papas fritas. Y toditos venden lo mismo. Pero en cambio, en Colombia, la plaza de mercado. Qué es lo que tenían, tenía lengua estofada, tenía de todo, pescado, ajíaco, bandeja paisa tenía una variedad infinita, pero lamentablemente aquí vemos por el facilismo y eso es porque piensan que es cocinero es únicamente cocinar, hacer papas fritas y eso no es así.

E7: Ing. Lea Gabriela Fernández

P.1 ¿Que tan frecuente es el uso del paico (epazote) en las preparaciones de este país?

Pues mira, para nosotros es una planta importante, es desparasitante, se toma, las señoras en las comunidades les dan a los niños té de epazote o paico en las mañanas y en ayunas tres días seguidos y en los lugares donde hay coco los dan con agua de coco y con eso se les quitan las lombrices, ¿no? Es un antihelmíntico y nosotros de manera frecuente lo comemos en diferentes guisos a través del país dependiendo de la zona en la que te encuentres en el país,

¿no? Por ejemplo, en la zona peninsular, lo que es el Golfo de México, en Campeche, en Yucatán, se come, se le pone el epazote, cuando se va a cocer el cazo, se come un cazón frito, entonces cuando se va a cocinar se pone a hervir con epazote y cebolla y después, después de que se le quita el exceso de agua, se pone a cocer con tomates, cebolla y epazote también para darle sabor. Es una de las comidas tradicionales del estado de Campeche más frecuente, la consume, se consume muchísimo. En el resto del país lo ocupamos para ponerle como a cualquier guiso, pero en especial para las quesadillas, sabes. Las quesadillas o dobladas, que son la, es la tortilla hecha, se le pone queso o quesillo o que algún tipo de queso y se le pone el epazote, las hojas del epazote se le ponen y te las comes riquísimo y delicioso. Es un epazote, no, la hoja, las tomas de la planta, la lavas, se la pones a la quesadilla, así, cruda. Así entera, se cocina con él, con él, se termina de cocinar con el quesillo, con el queso que le pongas a la quesadilla. Entonces, utilizamos el epazote de manera distinta, la podemos, podemos comerlo así, pero frecuentemente es para ponérselo a caldos o a las quesadillas, eso es lo más directo y lo más, este, común, ponerles epazote a las quesadillas.

P.2 ¿Cuáles son los diferentes usos que le dan al paico (epazote)?

Claro, fíjate que el epazote se le pone, nosotros, nosotros comemos el frijol. No sé si tú recuerdas, nosotros comemos el frijol en caldo. Lo podemos, lo ponemos a cocer con agua, cebolla y epazote, para que el caldo del frijol tenga el sabor al epazote. Entonces, de, esa es una comida tradicional, netamente tradicional, es el frijol con cebolla, ajo y epazote. Es indispensable el epazote para los frijolitos. Eso le da un sabor muy rico al epazote, digo, al frijol no, y eso pues, de manera, pues se lo ponemos a los guisos no, dependiendo de donde estemos, como te digo.

P.3 ¿Cuál es la importancia del paico (epazote) en la gastronomía de su país?

Pues es uno de los, de las plantas importantes para nuestra alimentación, porque nuestra alimentación se basa en la ²⁶milpa. Para nosotros la milpa es un conjunto de plantas, es un ecosistema formado por la calabaza, el frijol, el maíz y los quelites, que son plantas que crecen

²⁶ Milpa: sistema agrícola tradicional compuesto por maíz, frijol y calabaza.

alrededor de la milpa, y el epazote crece alrededor de la milpa. Un alimento fundamental y básico para nosotros es el frijol de la olla. Entonces, a cualquier, en cualquier lado que te pares en México, que te vendan un frijol de la olla, puedes preguntar, y tiene epazote, y te van a decir, sí, le pusimos epazote. También nosotros usamos el cilantro y el perejil. Yo creo que, yo creo que esto tiene que ver con las costumbres, no. Nosotros también usamos mucho el cilantro y el perejil, pero también usamos otras plantas. Hay alrededor de unas, de unas 500 plantas a las que llamamos quelites, que crecen alrededor de la milpa. Entonces, todas esas plantas las utilizamos. Tenemos varias, varios usos para eso. No, hay lugares en donde no nada más le ponen epazote, sino también le pueden poner otro tipo de planta, hay una que le llaman, este, conejito. O sea, tienen otros sabores, sabes que le dan otros sabores al frijol. Pero, básicamente, en el país completo es el frijol con cebolla y epazote. Es bien tradicional. Es bastante.

E8: Chef José Luis Lazo

P.1 ¿Qué tan frecuente es el uso del paico (epazote) en las preparaciones de este país?

En el caso del Perú, específicamente el paico es una planta medicinal y aromática, a su vez, y básicamente se utiliza para combatir los bichos, las lombrices no, eso es tradicionalmente era parte, sigue siendo parte de nuestra medicina tradicional prehispánica y se utiliza para combatir los bichos, pues es digamos como en la meta principal de hacerlo no, se prepara, pues en o en infusión o lo ²⁷machacan, los ²⁸chancan, lo ²⁹espichan y sacan el juguito y lo hacen tomar para que; 1 comience a purgar, es digamos como la forma que siempre se ha usado no. De hecho, a diferencia de otros países como México, digamos, creo que los que más usamos, paico, aunque está presente en toda Latinoamérica, creo que México y Perú son los que más lo usa México desde el punto de vista gastronómico y nosotros, pues desde el punto de vista medicinal. No lo recibí cuando, por ejemplo, en Perú, digamos, se le llama ³⁰camatai o ³¹cashiva no, o paico macho también le dice no y crece indistintamente desde el nivel de la

²⁷ Machacar: acción de aplastar varias veces hasta obtener un producto roto en pedazos pequeños.

²⁸ Chancar: acción de machacar.

²⁹ Espichan: acción de machacar.

³⁰ Camatai: paico

³¹ Cashiva: paico

costa y vas más o menos hasta los 4000 m.s.n.m., claro cada 1 de esos paicos tienen digamos, los antiguos decían que dependiendo donde crecieron o qué altitud tenían ciertas características como tratamiento medicinal. Pues obviamente mucha de esa ciencia sea transferida, pero mucha también se ha perdido. Con el paso de los años entonces pues digamos que está presente en Latinoamérica, pero básicamente es el paico no, y recibe un nombre muy curioso, el ³²quenopodio. Pero básicamente en el caso del Perú eh, nosotros este lo utilizamos para medicina.

P.2 ¿Cuáles son los diferentes usos que le dan al paico (epazote)?

El paico en Perú es muy importante, por su amplio consumo en la medicina natural, mas no en la gastronomía como tal, de esta forma se destacan las indistintas formas que se usa para mantener un equilibrio constante dentro del sistema digestivo. Sí hay una receta muy tradicional nuestra, que se llama el caldo verde. El caldo verde es de la zona norte, se utiliza básicamente en la zona de Cajamarca y Tarma. Es bien curioso, Cajamarca está el norte del Perú, frontera con Ecuador muy conocido porque en Cajamarca fue donde le donde capturaron a nuestro Inca los españoles, digamos donde comienza, casi le va a caer el imperio Inca.

P.3 ¿Cuál es la importancia del paico (epazote) en la gastronomía de su país?

Si se utiliza, pero básicamente como una parte de digamos como como un saborizante y como efectos digestivos que es básicamente lo que se está usando y lo beben con infusión después de las comidas. O sea, yo creo que ahí se está juntando ya un poco el sincretismo lo tradicional con lo que trajeron básicamente tu terminas de comer y te dan paico en un té, en una infusión, no para que te calme, digamos para que reduzca los gases y para que también pues de alguna manera dependiendo pues te alivie los dolores estomacales no, y el paico está considerado como un condimento, eso es básicamente de lo que yo sé, de lo que más se usa. No estamos tan cómo te digo como en México, que sí lo utiliza, en especialmente en el uso de los frijoles, no...

³² Quenopodio: paico

6.1.3.4 Categorización de datos

En este apartado se desarrollaron una serie de tablas para poder categorizar la información que se obtuvo por parte de las entrevistas, estas las puede ver adjuntas a los anexos de esta investigación.

6.1.3.5 Análisis general de las entrevistas.

En el presente análisis se examina la información recopilada a través de entrevistas realizadas a mujeres portadoras de tradición en el cantón Cotacachi-Imbabura, Ecuador, así como a chefs profesionales y personas de México y Perú. Estas entrevistas brindaron una visión completa sobre el paico, una planta aromática de gran relevancia culinaria y cultural. Durante las entrevistas se exploraron diferentes aspectos relacionados con el paico, como los platillos en los que se utiliza, sus beneficios, su potencial implementación en la cocina de restaurantes, su uso en recetas innovadoras, su frecuencia de consumo en México y Perú, los diversos usos que se le dan en dichos países y su importancia en la gastronomía local. A través de este análisis, se busca comprender mejor la tradición y el hábito de consumir paico, así como los factores que han llevado a la reducción de su consumo en los últimos años.

Durante las entrevistas, se obtuvo información sobre los **platillos en los que las mujeres portadoras de tradición utilizan el paico**. **E1** mencionó que lo utiliza en locro, quinoa y tortillas de huevo. **E2** lo utiliza en sopas de papa con huevos y en tortillas de huevo. **E3** lo utiliza en sopas como la chuchuca y el arroz de cebada. **E4** lo utiliza en sopas de papa, huevos y otras comidas, el uso de esta planta en la gastronomía de este cantón es similar en las distintas comunidades y su zona urbana.

En cuanto a **la connotación cultural y los beneficios del paico**, se destaca que **E1** ha mencionado que se utiliza para desparasitar y estimular el cerebro, además nos mencionó que es una planta que atribuye poder curativo antes y después de la labor de parto. **E2** menciona que es bueno para la memoria y también se utiliza la raíz del paico como infusión para purgar el sistema digestivo. **E3** menciona que se utiliza para la memoria y el estómago y es un

alimento caliente en la dieta de las mujeres después del parto y ayuda a la recuperación rápida.

E4 destaca su beneficio para la memoria y su calidez como planta aromática.

En relación a **la pérdida de la tradición o el hábito de consumir paico**, se identifican diferentes factores. **E1** menciona que los jóvenes ven la comida con paico como simple o discriminatoria, prefiriendo comidas más modernas. Además, algunas madres jóvenes desconocen el uso del paico y por eso no se lo dan a sus hijos. **E2** notó que los jóvenes ya no consumen paico debido a su sabor y olor, lo que ha llevado a la disminución de su uso en la cocina. **E3** sugiere que los jóvenes ya no quieren consumir la planta debido a su sabor y aroma. **E4** menciona que ahora se utilizan otras hierbas como el apio, perejil y culantro, relegando al paico a un segundo plano. Las mujeres portadoras de tradición utilizan el paico en una variedad de platillos tradicionales, atribuyéndole beneficios para la memoria y la salud. Sin embargo, se observa una disminución en el consumo del paico debido a diferentes factores, como la preferencia por comidas más modernas, el desconocimiento de su uso, el sabor y aroma que no atraen a los jóvenes, y la disponibilidad de otras hierbas en el mercado.

Además, se llevó a cabo entrevistas con chefs profesionales para explorar **su perspectiva sobre la implementación y consumo del paico en la gastronomía actual**. A través de un conjunto de preguntas específicas, se buscó obtener información valiosa acerca de las posibilidades de integrar esta planta aromática en las cocinas de los restaurantes, así como ideas sobre cómo utilizar el paico en recetas nuevas. Además, se indagó sobre las razones que podrían explicar la reducción en el consumo de esta planta en los últimos años. En respuesta a la primera pregunta, tanto **E5** como **E6** coinciden en que es perfectamente viable implementar el paico en las cocinas de los restaurantes y su importancia histórica y medicinal del paico, mencionando su uso ancestral en rituales de curación y como estimulante cerebral. **E5** destaca su versatilidad y beneficios para la salud, mencionando que el paico puede ser utilizado en diversas preparaciones, como sopas, ensaladas, infusiones de aceite y deshidratados. Además, resalta que el paico es un elemento importante de la cocina ancestral que puede ser adaptado a la cocina moderna. Por su parte, **E6** menciona numerosas formas de implementar el paico en recetas actuales, desde pan de paico hasta mantequilla aromatizada y tortillas rellenas. Ambos

chefs concuerdan en que el paico puede aportar sabores interesantes y texturas en la cocina contemporánea.

En cuanto a la **implementación del paico en recetas nuevas**, **E5** y **E6** ofrecen diversas ideas y enfoques. **E5** menciona la posibilidad de crear una sal de paico, utilizarlo deshidratado, o incorporarlo en infusiones de aceite. También destaca la opción de utilizarlo en sopas, ensaladas y otros platos para agregar aroma y sabor. Por su parte, **E6** sugiere utilizar el paico en la preparación de panes, en mantequillas aromatizadas, en tortillas rellenas y en jugos proteínicos. Ambos chefs demuestran creatividad en la aplicación del paico en recetas variadas, mostrando su versatilidad y adaptabilidad en la cocina.

En relación a **la reducción del consumo del paico en los últimos años**, los chefs apuntan a diferentes factores. **E5** destaca la falta de difusión y promoción del producto como un factor relevante. Menciona la importancia de contar con canales directos que permitan llevar el paico a las cocinas y mercados de las ciudades, para mantener viva la demanda y la identidad de este producto ancestral. Por su parte, **E6** señala la influencia del mestizaje y la burla hacia la comida ancestral como un factor que ha llevado al menosprecio y la asociación negativa del paico en las nuevas generaciones. También menciona el fenómeno de la urbanización y la preferencia por alimentos procesados y fáciles de consumir, lo que ha llevado a un cambio en los hábitos alimentarios y la disminución del consumo de productos tradicionales como el paico. Las entrevistas con chefs profesionales revelaron el potencial del paico en la gastronomía actual, brindando ideas innovadoras para su implementación en recetas diversas. Además, evidenciaron los desafíos que enfrenta el paico en cuanto a la difusión y el cambio de percepción hacia esta planta ancestral. El análisis detallado de las entrevistas nos permite comprender mejor la importancia cultural, culinaria y social del paico, así como las oportunidades y obstáculos para su revitalización y valoración en la cocina contemporánea.

Por otra parte, se ha realizado entrevistas a personas de otros países, estas forman parte de una interesante entrevista realizada a personas de México y Perú sobre el uso y la importancia del paico (epazote) en la gastronomía de sus respectivos países. Estas entrevistas nos brindan una

visión enriquecedora de cómo esta planta aromática se integra en las preparaciones culinarias y cómo ha perdurado a lo largo del tiempo como parte de la tradición gastronómica. A través de las respuestas, exploramos **la frecuencia de uso, los diferentes usos y la relevancia cultural del paico** en estas dos regiones. Se descubrió cómo el paico se ha convertido en un ingrediente valioso tanto en la cocina como en la medicina tradicional, aportando sabores distintivos y propiedades beneficiosas para la salud. **E7** mencionó que el paico es ampliamente utilizado en el sur y sureste de México, especialmente en los estados de Campeche y Yucatán. Se mencionó que se agrega en platillos como el cazón frito y las quesadillas, donde las hojas de epazote se utilizan crudas para realzar el sabor. Por su parte, **E8** destacó que, en Perú, si bien el paico no es tan frecuente en la gastronomía como en México, se utiliza de manera tradicional en el caldo verde de la zona norte, específicamente en Cajamarca y Tarma. En general, se puede decir que el uso del paico varía en frecuencia y se encuentra más arraigado en algunas regiones específicas de cada país.

En cuanto a **los diferentes usos del paico**, **E7** mencionó que en México se utiliza en diversos guisos y platillos, pero su aplicación más común es en las quesadillas, donde las hojas de epazote se colocan crudas junto al queso dentro de la tortilla y en los frijoles cocidos. Además, se resaltó su presencia en caldos y sopas para añadir sabor. Por su parte, **E8** destacó que en Perú el paico se emplea principalmente con fines medicinales, ya que tradicionalmente se usa para combatir parásitos y como digestivo. Se mencionó que se bebe como infusión después de las comidas para aliviar los gases y los dolores estomacales. El paico se utiliza tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional de ambos países, aunque sus aplicaciones difieren en enfoque y frecuencia.

En relación a **la importancia del paico en la gastronomía**, **E7** destacó que en México el paico tiene un papel relevante como condimento en diferentes preparaciones culinarias. Se mencionó su presencia en platillos como las quesadillas y el cazón frito, donde aporta sabor y aroma distintivos. Además, se resaltó su valor como planta desparasitante y su utilización en la medicina tradicional mexicana. Por otro lado, **E8** resaltó que, en Perú, si bien el paico no es tan frecuente en la gastronomía, tiene una importancia significativa en la medicina tradicional prehispánica. Se le atribuyen propiedades digestivas y se utiliza para combatir parásitos. El

paico tiene un lugar destacado tanto en la gastronomía como en la medicina tradicional de ambos países, contribuyendo a la diversidad de sabores y al cuidado de la salud digestiva.

6.1.3.6. Aportes de datos gastronómicos de los entrevistados en relación al paico

Tabla 3

Preparaciones con paico en la gastronomía imbabureña.

Preparación	Descripción
Locro	Se utiliza el paico como condimento en la preparación de este guiso tradicional.
Quinoa	El paico es empleado para aromatizar y saborizar este popular grano andino.
Huevos revueltos	Se incorpora el paico picado para realzar el sabor de los huevos revueltos.
Tortilla de huevo	La tortilla de huevo se enriquece con paico picado, aportando un sabor distintivo.
Desayuno con huevito	El paico es utilizado en el desayuno junto con huevos para añadir sabor y aroma.
Sopas	El paico es una opción común para aromatizar y saborizar diversas sopas.
Arroz de cebada	Se mezcla paico con arroz de cebada, creando una combinación de sabores tradicional.
Chuchuca con hierbabuena	Se añade paico en la preparación de la chuchuca, junto con hierbabuena, para aportar sabor.
Papa caldito	Se utiliza el paico en el caldo de papa, realzando el sabor de esta sopita.
Menestra de frejol	El paico se incorpora en la preparación de frijoles, aportando su aroma característico.

En este cuadro, se muestran las diferentes preparaciones de la gastronomía imbabureña en las que se utiliza el paico para aromatizar y saborizar los platillos. Los entrevistados destacaron su presencia en diversas recetas, estos hallazgos indican que el paico continúa siendo un ingrediente relevante y versátil en la cocina local, resaltando su importancia en la conservación y promoción de la cultura gastronómica de Imbabura. La variedad de platos que incluyen paico muestra cómo esta planta juega un papel fundamental en la identidad culinaria de la región, y su uso en diferentes preparaciones refleja la riqueza y diversidad de la gastronomía imbabureña.

6.1.4 Resultados de la Observación

En este apartado se presentan los resultados obtenidos por medio de la técnica de la observación no participante centrada en los aspectos físicos de la planta. El objetivo principal fue recopilar información detallada sobre las características y propiedades morfológicas de la planta, así como su forma de crecimiento, tamaño, color y estructura. Para ello, se utilizó un sistema de fichas que permitió documentar de manera precisa los hallazgos observados. A continuación, se presentan los resultados obtenidos a partir de esta observación, brindando una descripción completa de los aspectos físicos de la planta de paico o epazote, la información se detalla a continuación mediante fichas.

Esta observación también permitió recolectar información sobre los usos tradicionales y medicinales del paico en la comunidad. Se constató que esta planta ha sido utilizada durante generaciones como parte integral de la gastronomía local y la medicina ancestral. Se encontró que se emplea principalmente en la preparación de sopas y guisos, donde aporta un sabor y aroma distintivos. Además, se destacó su uso en infusiones para tratar dolencias digestivas y como desparasitante natural.

En la segunda ficha de observación, se analizó el proceso de preparación de una de las preparaciones tradicionales en las que se utiliza el paico: la sopa de locro. Se registró paso a paso cómo se recolecta el paico fresco de los campos cercanos y se lavan las hojas para eliminar cualquier residuo de tierra. Luego, se incorporan las hojas de paico junto con otros ingredientes tradicionales, como papas, queso y maíz, en una olla para cocinar lentamente a fuego lento. Durante la preparación de la sopa de locro, se pudo apreciar el fuerte aroma del paico, que impregnaba todo el ambiente y confería un carácter distintivo al platillo. Asimismo, se observó cómo las mujeres portadoras de tradición empleaban técnicas culinarias transmitidas de generación en generación, dando valor cultural y tradicional a la preparación.

Ambas fichas de observación proporcionaron información valiosa sobre el paico y su uso en la gastronomía y medicina ancestral en la región de Imbabura. Estos resultados ayudaron a comprender la importancia cultural y culinaria de esta planta en la comunidad, así como su

significado en la tradición ancestral. Los resultados de la observación respaldan la importancia de recuperar y preservar el uso del paico en la cocina imbabureña, como parte esencial de la identidad culinaria local y la medicina tradicional. Estos hallazgos pueden servir como base para la creación del recetario gastronómico y fomentar el consumo consciente y sostenible de esta planta ancestral en la comunidad.

6.2. Discusión

El objeto central de estudio trata sobre la aplicación de la planta de paico en gastronomía imbabureña a partir de la recopilación de información. La problemática detectada radica principalmente en el desconocimiento de sus usos y los beneficios para la salud.

El paico (*Chenopodium ambrosioides*) es una planta con una rica historia en la gastronomía y medicina tradicional de diversas culturas. En el cantón Cotacachi, provincia de Imbabura, Ecuador, esta hierba aromática ha sido parte integral de la cultura culinaria local, aportando no solo un sabor distintivo a los platillos, sino también propiedades medicinales que han sido valoradas a lo largo del tiempo, Pérez (2016) hace referencia al consumo del epazote en diversidad de platillos, en las cuales su sabor y aroma es único. Por otra parte, en las entrevistas la Ing. Lea Gabriela Fernández mencionó que el consumo de epazote en gastronomía mexicana es muy frecuente y su sabor es increíble. La aplicación del paico en la gastronomía imbabureña se presenta como un tema relevante y prometedor, ya que no solo busca rescatar y preservar esta planta tradicional, sino también fomentar su consumo y reconocimiento en la cocina regional.

La gastronomía local en la cual se utiliza esta planta es poco conocida por turistas locales y extranjeros, el uso y consumo está más arraigada a la población indígena de la ciudad y las comunidades rurales, Según Martínez (2019), el epazote se emplea para hacer caldos y estofados como: pure de arvejas con epazote, embriones de gallina estrellados aromatizados con epazote, choclo cocinado, sopa de cebada, mote casado, condimento de carne, sopa de fideo, sopa de quinoa, estos son algunos de los productos autóctonos. Además, en las entrevistas realizadas a mujeres portadoras de tradición se recopiló datos relevantes en los que se menciona el uso de esta planta en comida, María Herlinda Guevara Males mencionó se hace

sopas, locros de papa, huevos para el desayuno, infusiones y menestras, estos datos resaltan la importancia y versatilidad del paico en la cocina tradicional, siendo una planta fundamental en la preparación de platos auténticos que consumen los indígenas en sus hogares.

La información recopilada a través de fuentes primarias revela una variedad de usos que se le atribuyen al paico. Según el levantamiento de datos, se destaca que aproximadamente el 58,90% de los encuestados reconoce su utilización como ingrediente en la preparación de comidas, mientras que un 63,54% lo identifica por sus propiedades medicinales. Estos hallazgos respaldan la cita de Infante (2015), quien menciona que el paico es utilizado en el tratamiento de problemas digestivos y no presenta efectos secundarios, con ciertas limitaciones en su uso en niños menores de 5 años, mujeres embarazadas y en lactancia materna. Además, las entrevistas realizadas revelaron la connotación cultural y los beneficios atribuidos al paico, María Eloísa Liquinchano destacó su utilidad para desparasitar, estimular el cerebro, mejorar la memoria y purgar el sistema digestivo. Asimismo, Magdalena Fuérez y Carmen Farinango mujeres portadoras de tradición mencionaron su importancia en la recuperación posparto. De igual forma María Herlinda Guevara mencionó su cualidad de planta aromática que aporta calidez. Estos testimonios respaldan la rica tradición cultural asociada al paico y su reconocimiento como una planta con propiedades beneficiosas para la salud. el paico es una planta valorada por sus múltiples usos en la gastronomía y la medicina tradicional. Su reconocimiento como ingrediente culinario y su atribución de propiedades medicinales respaldan su importancia cultural y su potencial en la gastronomía imbabureña.

Este estudio tiene como objetivo general recuperar el uso del paico en la gastronomía imbabureña mediante la creación de un recetario gastronómico que destaque su aplicación en diversos platillos, esto representa un paso importante para fomentar su consumo y preservar esta planta tradicional en la región. A través de la recopilación de información del estado del arte, las entrevistas y las investigaciones previas, se ha evidenciado el valor culinario y medicinal del paico en la cultura local. El Chef Luis Narváez mencionó, al hablar del paico en recetas actuales, pues claro, entra aquí toda la técnica, toda la preparación de las personas que están detrás de una cocina para entender que el paico puede convertirse en elementos no solamente fríos o calientes, sino también dulces. La inclusión del paico en el recetario

permitirá explorar nuevas formas de aprovechar su sabor distintivo y aromático en la preparación de platos de gastronomía imbabureña. Esta iniciativa contribuirá a diversificar la oferta culinaria de la región y brindará a los habitantes y visitantes la oportunidad de experimentar sabores auténticos y representativos.

La pregunta de investigación planteada acerca de la conservación del uso del paico en platillos de gastronomía imbabureña es de suma relevancia para comprender la viabilidad y potencialidad de esta planta tradicional en la cocina actual. A través de la información proporcionada por los entrevistados, se han identificado diversas posibilidades y perspectivas en cuanto a la aplicación de esta planta aromática en recetas contemporáneas. El Chef Luis Narváez mencionó, el paico puede ser utilizado de múltiples maneras en la cocina, tanto en preparaciones frías como calientes, e incluso en dulces. Se mencionan ejemplos como; la elaboración de almíbares de paico para su uso en bizcochos, caramelización del paico para decoraciones o inclusiones en diversas preparaciones, se destacan propuestas de alta cocina, como la creación de arroz verde de paico o rellenos de quesos con paico, estas ideas demuestran la versatilidad y creatividad que se puede lograr al integrar el paico en recetas contemporáneas.

Sin embargo, se observa una problemática en torno a la percepción y aceptación del paico en la sociedad, El Chef Cesar Bohórquez mencionó que existe un estigma asociado a esta planta, principalmente debido a prejuicios culturales y sociales que se han generado a lo largo del tiempo, la denominación despectiva hacia el paico y la asociación negativa con la comida "de indio" o "de pobre" ha llevado a que las nuevas generaciones rechacen su consumo, evitando así su integración en la gastronomía cotidiana. Por ende, se debe destacar la importancia de derribar estereotipos y valorar el potencial culinario del paico. Es fundamental promover la revalorización de esta planta ancestral, destacando sus propiedades nutritivas y medicinales, así como su sabor característico y versatilidad en la cocina.

Para futuros investigadores se recomienda realizar un análisis bromatológico a cerca de esta planta, debido a que aún existe el desconocimiento de la cantidad exacta que se debe consumir diariamente en comida para que su beneficio en la salud sea notorio, por otra parte, es

necesario este análisis para evitar su consumo en exceso y su resultado en el organismo sea actuar como un purgante.

6.3 Propuesta

El objetivo general de esta investigación es, recuperar el uso del paico (*Chenopodium ambrosioides*) mediante la creación de un recetario gastronómico en el cual se destaque su aplicación en la cocina imbabureña para fomentar su consumo y preservar esta planta tradicional. Para cumplir con este propósito, hemos desarrollado un recetario culinario al que hemos dado el nombre de "Sabores Ancestrales: Recetario Gastronómico del Paico". Este nombre refleja nuestra intención de rescatar las preparaciones tradicionales que incorporan el paico, rindiendo homenaje a las raíces culturales y sabores auténticos de la región. Además, para facilitar su divulgación y acceso, cada receta en el recetario incluye un código QR que enlaza directamente a la plataforma en línea donde se puede acceder a instrucciones detalladas, fotografías y consejos de preparación, garantizando así que esta valiosa información esté al alcance de todos los interesados en explorar y disfrutar de estas creaciones culinarias.

6.3.1 Macrolocalización.

La investigación se llevó a cabo en Ecuador, un país ubicado en la región noroccidental de América del Sur. Geográficamente, Ecuador se encuentra entre los 2° y 5° de latitud sur y entre los 75° y 92° de longitud oeste. Limita al norte con Colombia, al sur y al este con Perú, y al oeste con el océano Pacífico.

Figura 22

Macrolocalización.



Nota. Tomado de Google Maps

<https://www.google.com.ec/maps/place/Ecuador/@9.9009474,63.9547707,3.18z/data=!4m6!3m5!1s0x902387dda89a4bd5:0x9d76af04119c3702!8m2!3d1.831239!4d78.183406!16zL20vMDJrMWI?hl=es&entry=ttu>

6.3.2 Microlocalización

La investigación se llevó a cabo en la provincia de Imbabura es una de las veinticuatro provincias que conforman la República del Ecuador y un geoparque de la Unesco desde 2019, está situada en la región norte de este país, limitando al norte con la provincia de Carchi, al sur con la provincia de Pichincha, al este con la provincia de Sucumbíos y al oeste con la provincia de Esmeraldas. Su ubicación geográfica está aproximadamente entre las coordenadas 0.2432° S de latitud y 78.1250° W de longitud. Esta provincia se encuentra en la región andina de Ecuador, caracterizada por su paisaje montañoso y su rica biodiversidad.

Figura 23

Microlocalización.



Nota. Tomado de Google Maps.

<https://www.google.com.ec/maps/place/Imbabura/@2.1323145,79.8201394,7.4z/data=!4m6!3m5!1s0x8e2a3ca1785b375d:0xf7db73d8e67a536b!8m2!3d0.3499768!4d78.1260129!16zL20vMDM2NjNq?hl=es&entry=ttu>

6.3.3 Cantón Cotacachi

Cotacachi se ubica en la provincia de Imbabura, en el norte de Ecuador. Sus coordenadas geográficas son aproximadamente 0.3026° S de latitud y 78.2672° O de longitud. Este cantón es un lugar de rica herencia cultural y tradiciones arraigadas. Con una ubicación privilegiada en los Andes ecuatorianos, se distingue por su producción artesanal en cuero, que ha ganado renombre tanto a nivel local como internacional.

La gastronomía típica de Cotacachi es una expresión de su identidad cultural. Platos emblemáticos como las "carnes coloradas" y la "chicha de jora" forman parte fundamental de la tradición culinaria local. Las "carnes coloradas", deliciosas preparaciones de carne de cerdo marinada en una mezcla de achiote y especias, son una muestra de la habilidad culinaria de la región. La "chicha de jora", una bebida ancestral fermentada a base de maíz, es un elemento

central en las festividades y celebraciones, en especial en la conocida fiesta de la Jora que se celebra en el mes de septiembre.

Dos de las festividades más destacadas en Cotacachi son el "Inti Raymi", celebración que rinde homenaje al sol y marca el solsticio de invierno, y la "Fiesta de la Jora", que honra los ciclos agrícolas y la fertilidad de la tierra. Estas festividades no solo son eventos tradicionales, sino también ocasiones para compartir, preservar y enriquecer la cultura local a través de la música, la danza y la gastronomía.

El cantón Cotacachi, con su rica herencia cultural, su producción artesanal y su cocina auténtica, es un ejemplo de cómo la tradición y la modernidad pueden coexistir y enriquecerse mutuamente en esta parte de Ecuador.

6.3.4 Recetario (Sabores Ancestrales: El Paico en Nuestra Cocina)

El nombre del recetario, *Sabores Ancestrales: El Paico en Nuestra Cocina*, refleja la esencia y la intención detrás de esta propuesta culinaria. "Sabores Ancestrales" hace referencia al profundo vínculo que este recetario busca establecer con las tradiciones culinarias arraigadas en la provincia de Imbabura. Al resaltar los sabores transmitidos de generación en generación, se coloca como papel fundamental a la herencia cultural de la región.

Este recetario tiene como objetivo destacar y revitalizar el uso de esta planta en la gastronomía local. *Sabores Ancestrales: El Paico en Nuestra Cocina* subraya la idea de que esta planta, tan arraigada en la identidad culinaria, no solo forma parte de la historia de la provincia, sino que también es una parte vital de su presente y su futuro gastronómico.

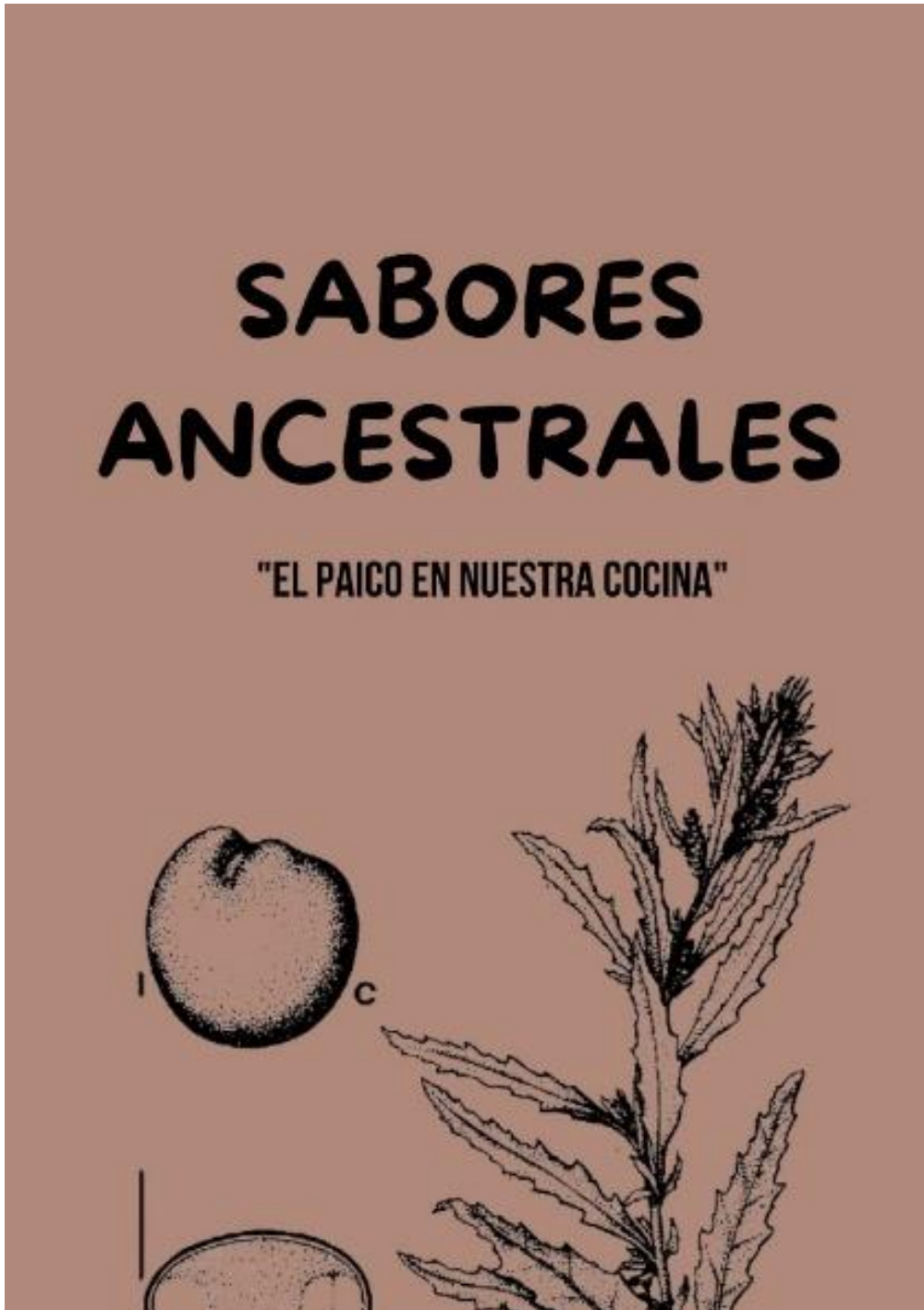
Este recetario es una invitación a explorar y disfrutar de platillos tradicionales y modernos que incorporan el paico de manera creativa. A través de esta propuesta culinaria, se busca preservar y revitalizar el conocimiento ancestral y los sabores únicos de Imbabura, reforzando así el lazo entre la cultura y la cocina en esta región de Ecuador.

El presente recetario se organiza de la siguiente forma:

Portada: “Sabores Ancestrales: El paico en nuestra cocina”

Figura 24

Portada



Índice:

Figura 25

Índice

Índice

Presentación.....	2
Recetas.....	3
Mantequilla de paico.....	4
Hayak.....	5
Sara tanda.....	6
Recuerdos.....	7
Chiri.....	8
Atallpa.....	9
Allpa.....	10
Aycha.....	11
Llama.....	12
Ensalada silvestre.....	13
Páramo.....	14
Paico sour.....	15
Glosario de Términos.....	16

Presentación:

Figura 26

Presentación

PRESENTACIÓN

Sabores Ancestrales: "El paico en nuestra cocina"

En la provincia de Imbabura-Ecuador, se teje una historia de sabores que perdura a lo largo de generaciones. Este recetario es un homenaje a la riqueza gastronómica y cultural que define a esta región andina, donde el paico (*Chenopodium ambrosioides*), emerge como un hilo conductor entre el pasado y el presente. A través de sus páginas, nos embarcaremos en un viaje culinario que explora la esencia misma de la identidad local, rescatando tradiciones milenarias y llevándolas a la mesa contemporánea.

La esencia de Imbabura en cada bocado:

El paico, con su aroma distintivo entre anís y limón, se convierte en el ingrediente estrella que reúne y fusiona diferentes alimentos en este recetario. Cada platillo es un testimonio vivo de la herencia en la cocina ancestral transmitida por mujeres portadoras de tradición, quienes han mantenido vivos los secretos de la gastronomía local a través de los tiempos. Desde las montañas hasta los valles, cada rincón de Imbabura se entrelaza con la historia y los sabores que nutren este compendio.

La fusión de lo ancestral y lo contemporáneo:

"Sabores Ancestrales", no solo celebra la tradición, sino que también fusiona los conocimientos pasados de la cocina con la creatividad y la innovación del presente. Cada receta es sabiduría de sí misma, donde ingredientes autóctonos se entrelazan con técnicas contemporáneas; para dar lugar a experiencias gastronómicas únicas. La esencia del paico en cada platillo es un tributo a la naturaleza, la historia y la comunidad que dan forma a la cultura de Imbabura.

Este testimonio material es más que una simple recolección de recetas; es un tesoro de sabores que reflejan la identidad y la historia de Imbabura. Cada platillo, desde la mantequilla de paico hasta el sorprendente Paico sour, es una invitación a explorar la tradición de la cocina de esta región desde una perspectiva nueva y apasionante. Cada página cuenta la historia de la tierra, las manos que la cultivaron y los corazones que la compartieron.

Contenido:

- Mantequilla de paico.

Figura 27

Mantequilla de paico



Mantequilla de Paico

DESCRIPCIÓN

La "Mantequilla de Paico", simboliza el encuentro entre lo ancestral y la cocina actual de nuestra provincia. En cada cucharada, se despiertan sensaciones del vínculo con la tierra fértil de Imbabura y la creatividad culinaria que trasciende los límites del tiempo. Esta planta es un ingrediente que con su sabor y aroma distintivos se impregna en cada una de las preparaciones en este recetario.

INGREDIENTES

Pax: 20 personas
Mantequilla 250 g.
Paico deshidratado 50 g.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar las hojas de paico y reservar.
- 3-Colocar una tabla de polipropileno y picar finamente el paico.
- 4-Calentar la sartén a fuego bajo.
- 5-Añadir la mantequilla a la sartén y calentar de forma suave hasta que se diluya, dejar que enfríe.
- 6- Colocar el paico finamente picado y revolverlo, dejar reposar de 24 a 48 horas.
- 7- Emplatar y servir.

4

- Hayak

Figura 28

Hayak



Hayak

DESCRIPCIÓN

Esta bebida que estimula el apetito. Es una esencia de paico cuidadosamente combinada con el intenso matiz del Vermouth rojo y la delicadeza floral del Gin. La presentación de este elixir refleja el arte de la mixología moderna, ofreciendo una experiencia sensorial que trasciende el paladar. Este amargo líquido se convierte en un puente entre el pasado y el presente, donde cada trago lleva consigo siglos de conocimiento ancestral transmitido de generación en generación. La esencia del paico, con su aroma dulce y ácido, evoca los campos verdes y la tierra fértil que han sostenido a la comunidad imbabureña durante muchos años.

INGREDIENTES

Pax: 8 personas

Vermouth rojo	6 oz.
Ginebra floral	6 oz.
Hojas de paico fresco	5 g.
Ají	10 g.
Hielos	240 g.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar la hojas de paico y reservar.
- 3-Colocar en la coctelera hielos.
- 4-Añadir 2 oz de vermouth rojo y 2 oz de ginebra floral.
- 5-Shakear por 24 golpes consecutivos hasta que la coctelera escarce en su totalidad.
- 6- En un palillo colocar una hoja de paico y un pedacito de ají criollo.
- 7- Colocar el palillo, el licor shakeado dentro del shot.
- 9- Decorar y servir.

5

- Sara tanda

Figura 29

Sara tanda



Sara Tanda

DESCRIPCIÓN

Este platillo se erige como una obra culinaria que rinde homenaje a las raíces indígenas de la provincia de Imbabura. Con su nombre kichwa Sara Tanda, que se traduce como "pan de maíz" en castellano, nos transporta a los campos de cultivo que han sostenido a las comunidades imbabureñas a lo largo de los tiempos. Esta preparación fusiona la masa de paico con el maíz nixtamalizado y la mashua negra que con toques culinarios hacen de esta, más que una simple preparación. Cada bocado de este pan, representa un tejido de sabores y tradiciones que se entrelazan en una danza gustativa única. El relleno de queso fresco, en su cremosidad, añade una dimensión de suavidad a la mezcla de texturas y sabores.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar la hojas de paico y deshidratar en horno a 60 °C, por 120m.
- 3-Colocar en un bowl la harina de maíz nixtamalizado.
- 4-Licuar la mashua en 100ml de agua, para sacar su color, esencia y almidón.
- 5- Tamizar el licuado de la mashua y colocar en la harina de maíz.
- 6- Mezclar suavemente hasta conseguir homogeneidad.
- 7- Pesar porciones de 40g, colocar papel film en la base para que este no se pegue, aplastar con un bolillo y hacer una lamina delgada.
- 8- Colocar el queso fresco rallado en la mitad de la masa y dar la vuelta el film para dar forma a la empanada.
- 9- Finalmente freír y servir.

INGREDIENTES

Pax: 5 personas

Harina de maíz nixtamalizado	200 g.
Mashua negra	50 g.
Paico deshidratado	4 g.
Queso fresco	100 g
Agua	100 g.

6

- **Recuerdos**

Figura 30

Recuerdos



Recuerdos

DESCRIPCIÓN

Este platillo es una conexión emocional que captura la esencia de la niñez y la tradición de nuestros ancestros. En cada bocado, se encuentra una oportunidad para reconectar con las raíces y abrazar el legado que ha sido transmitido a través de generaciones pasadas.

El polvo de paico, en su sabor distintivo se convierte en una memoria viva de esos momentos de cuidado y cariño, recordándonos cómo nuestras madres y padres nos nutrían no solo con comida, sino también con amor.

INGREDIENTES

Pax: 5 personas

Huevo criollo	250 g.
Paico deshidratado	50 g.
Vinagre	15 g.

PROCEDIMIENTO

- 1- Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2- Colocar una cacerola con agua y agregar vinagre por cada litro de agua 15ml de vinagre.
- 3- Controlar la temperatura entre 80°C y 85°C, evitando la ebullición.
- 4- Mover el agua en forma de remolino y añade los huevos de forma directa.
- 5- El contacto de la clara con el agua y el vinagre hará que coagule de forma rápida.
- 6- Reservar y emplatar.
- 7- Espolvorear el paico seco y servir.

7

- Chiri

Figura 31

Chiri



Chiri

DESCRIPCIÓN

"Chiri", no es solo un plato, sino un viaje que captura la esencia de Imbabura, una experiencia sensorial y emocional de su geografía, historia y cultura culinaria. Este platillo destaca como un tributo a los secretos de la montaña y sus aguas frías. Puesto que su nombre en castellano significa "frío", mismo que hace referencia a la temperatura del agua donde se cría la trucha y la esencia de su hábitat geográfico. El envuelto de paico con trucha salteada representa esta unión, mientras que las mil hojas de verde y los deditos de yuca frita aportan sabores y texturas autóctonos de la provincia de Imbabura, las cuales conjuntamente con la salsa de pepa de sambo nos permite conectarnos con las tradiciones ancestrales.

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

Filetes de trucha	250 g.
Hojas de paico fresco	50 g.
Plátano verde	250 g.
Yuca	100 g.
Pepa de sambo	100 g.
Crema de leche	50 g.
Sal	30 g.
Mostaza	5 g.
Comino	2 g.
Pimienta	2 g.
Harina	100 g.
Papel film	C/n

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2- Aliñar los filetes de trucha con sal, mostaza, comino y pimienta.
- 3-Sellar en una sartén de lado y lado, triturar sin la piel y reservar.
- 4-Colocar en papel film una cama de hojas de paico previamente blanqueadas.
- 5-Añadir la trucha en el medio y hacer una esfera apretando el papel film.
- 6-Cocinar la yuca con sal y pasar en un chino, extender en una lata y dejar reposar hasta el siguiente día, cortar daditos de 1cm x 1cm y freír.
- 8-Cocinar el verde y pasar en chino, extender sobre un silpat, tapar con papel film y extender con el bolillo hasta dejar una lámina muy delgada, poner al horno a 120°C por 90 min.
- 9-Hacer la salsa de pepa de sambo, emplatar y servir.

8

- **Atallpa**

Figura 32

Atallpa



Atallpa

DESCRIPCIÓN

"Atallpa", que en castellano significa "gallina", rinde tributo a la crianza tradicional de esta ave por las comunidades indígenas de Imbabura. Este platillo representa la conexión entre el ser humano y la tierra a través de la esencia de paico, una planta arraigada en la cultura local. La cremosidad de la quinua, la gallina al horno y los chips de camote capturan los sabores auténticos de la región, mientras que las vainas de arvejas cocidas evocan la tradición agrícola. "Atallpa", es una experiencia culinaria que refleja la relación profunda entre la tierra, la historia y el sabor, llevando a los comensales en un viaje por las raíces culturales de Imbabura.

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

Suprema de pechuga de gallina criolla	200 g.
Quinua	50 g.
Paico fresco	5 g.
Camote	50 g.
Vainas de arveja	40 g.
Crema de leche	50 g.
Queso parmesano	15 g.
Sal	30 g.
Mostaza	5 g.
Orégano	1 g.
Comino	1 g.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar la hojas de paico y reservar.
- 3-Aliñar las supremas de la pechuga de gallina con mostaza, orégano, comino y sal, colocar en el horno a 160°C por 30 min.
- 4-Cocinar la quinua por 30 min, previamente remojada.
- 5-Reservar, en una sartén añadir la crema de leche y el queso parmesano.
- 6-Cocinar las vainas de las arvejas por 40 min y reservar.
- 7- Pelar los camotes, hacer slices de 1,5mm y freír enseguida, reservar.
- 8- Licuar las hojas de paico para obtener su esencia.
- 9- Emplatar, colocar la esencia de paico por encima y servir.

9

- Allpa

Figura 33

Allpa



Allpa

DESCRIPCIÓN

Este platillo kichwa que traducido al castellano significa "tierra", hace referencia a la importancia de los cultivos, especialmente al cultivo de la papa en Imbabura. Haciendo tributo a la generosidad de la tierra se crea esta preparación, que sustenta la vida y la cultura de la provincia. El llapingacho de papa con una cubierta de paico, la carne colorada de cerdo y los elementos de la naturaleza como el papel de mote y las esferas de aji crean un armonioso conjunto que representa la relación íntima entre la gente, la tierra y la comida en Imbabura. Cabe mencionar que esta creación culinaria une sabores ancestrales con técnicas contemporáneas.

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

Carne de cerdo	250 g.
Papa chola	200 g.
Mote cocinado	100 g.
Remolacha	50 g.
Tomate riñón	50 g.
Cebolla paiteña	50 g.
Ají criollo	40 g.
Gelatina sin sabor	50 g.
Sal	30 g.
Achiote en grano	2 g.
Cebolla larga	10 g.
Comino en grano	2 g.
Sal en grano	10 g.
Achiote en aceite	30 g.
Pimienta	1 g.
Paico fresco	5 g.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar las hojas de paico y picar finamente.
- 3-Moler en piedra, comino en grano, achiote en grano, sal en grano y cebolla larga, una vez obtenida una mezcla homogénea, colocar a la carne de cerdo y dejarla por 3 días.
- 4- Cocinar las papas y pasarlas por un chino, posteriormente poner pimienta, sal, crema de leche y homogenizar. Pesar porciones de 50g y sellar por ambos lados.
- 5-Licuar el tomate y tamizar, añadir gelatina para que se compacte y luego licuar.
- 6- Pasar el mote por un chino y luego extenderlo en un silpat, poner al horno a 120°C por 90 min.
- 7- Hacer slices de remolacha y deshidratar en el horno.
- 9-Licuar el ají, y hacer esferas con alginato y calcin.
- 10-Emplatar y servir.

10

- **Aycha**

Figura 34

Atallpa



Aycha

DESCRIPCIÓN

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

Lomo fino de res	250 g.
Paico fresco	5 g.
Pimientos V, R, A	45g.
Papa chola	200 g.
Brócoli	50 g.
Coliflor	50 g.
Zanahorias	50 g.
Vainita	20 g.
Cebolla larga	20 g.
Aceite	30 g.
Pimienta	1 g.
Comino	1 g.
Sal	40 g.
Cebolla perla	50 g.

"Aycha", que significa "carne", rinde tributo a la diversidad de carnes consumidas en las comunidades indígenas de Imbabura. Este plato encapsula la esencia de la cultura gastronómica local, donde la carne es un elemento vital en la alimentación diaria y en las celebraciones importantes. Una cebolla caramelizada, con su respectivo chimichurri de paico, "Aycha" combina sabores audaces con técnicas tradicionales. El lomo de res a la parrilla, el puré de papa y las verduras salteadas crean un equilibrio entre lo rústico y lo refinado. Este platillo no solo deleita el paladar, sino que también honra la importancia de la carne en la historia y la identidad de Imbabura, donde la carne ha sido un símbolo conexión comunitaria a lo largo del tiempo.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar la hojas de paico y picar finamente, de igual forma hacerlo con la cebolla larga, los pimiento R, A, V picar en brunoise, juntar todo, colocar sal y condimentar con pimienta y comino, dejar macerar por 24 horas.
- 3-Aliñar la carne con sal y pimienta, enviar al horno por 180 minutos.
- 4-Cortar en árboles pequeños el brócoli y coliflor, zanahoria (julianas), vainita (bastones), y blanquear todo por separado.
- 5-Cocinar las papas y pasarlas por un chino, añadir sal, pimienta y crema de leche, hacer un puré muy suave.
- 6-Tatemar la paiteña y colocar el chimichurri.
- 7- Emplatar y servir.

11

- **Llama**

Figura 35

Llama



Llama

DESCRIPCIÓN

El nombre "Llama" u "oveja" en castellano, evoca la rica herencia de la carne de este animal en la cultura culinaria de Imbabura. Este plato es un homenaje a la tradición de preparar y consumir la carne de oveja en celebraciones y momentos especiales. La "Sal de paico", infunde al cordero asado un sabor único, mientras que la tarta de haba y los mellocos cocidos añaden textura y autenticidad a la experiencia gastronómica. La "quenelle de zanahoria blanca", el "choclo cocinado" y el "crocante de queso" son elementos que resaltan la diversidad de ingredientes locales y técnicas culinarias en este plato.

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

Carne de oveja	454 g.
Paico deshidratado	5 g.
Habas peladas	200 g.
Mellocos frescos	50 g.
Zanahoria blanca	100g.
Queso parmesano	50 g.
Choclo	100 g.
Sal	40 g.
Sal en grano	10 g.
Pimienta	1 g.
Aceite	15 g.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Moler en un molinillo manual el paico deshidratado con la sal en grano de esta forma tendremos la sal de paico para aliñar la carne de oveja.
- 3-Cocinar las habas sin sus cáscaras, pasar por un chino y en un molde de silicona dar forma de tartaletas, poner al horno por 120 min a 120°C.
- 4-Cocinar los mellocos y el maíz, reservar.
- 5- Cocinar la zanahoria blanca, pasar por el chino, sazonar con sal y pimienta, dar forma de quenelle y reservar.
- 6- Colocar la sal de paico al borrego, enviar al horno a 160°C por 180 min.
- 7- En sartén de teflón hacer el crocante de queso.
- 8- Emplatat y servir.

- **Ensalada silvestre**

Figura 36

Ensalada silvestre



Ensalada silvestre

DESCRIPCIÓN

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

Paico fresco	5 g.
Vinagre	50 g.
Lechuga	100 g.
Tomate cherry	50 g.
Rábanos	20 g.
Ocas	40 g.
Brotos de soya	50 g.
Amaranto	20 g.
Aceite	5 g.
Sal	5 g.
Pimienta en polvo	0,5 g.
Comino en polvo	0,5 g.

Esta preparación rinde homenaje a la riqueza agrícola de Imbabura, reflejando la diversidad de verduras cultivadas en la provincia. El nombre evoca la conexión intrínseca entre la tierra y la mesa, destacando la tradición de cosechar ingredientes frescos y locales. La "vinagreta de paico", infunde un toque de autenticidad en cada bocado, resaltando el aroma y sabor del paico. Esta ensalada es un mosaico de colores y sabores, donde las "verduras del huerto", el "canguil de amaranto", las "slices de oca", "los tomates cherry" y los "rábanos" se entrelazan en una sinfonía de texturas y aromas. "Ensalada Silvestre", captura la esencia de la cocina sostenible y sustentable con la relación armoniosa entre la tierra y la mesa.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar la hojas de paico y picar finamente, en un dosificador colocar el vinagre, la sal, el comino y la pimienta, además del paico, sacudir a presión hasta homogenizar, añadir aceite y sacudir para emulsionar.
- 3- Hacer slices de oca de 1mm y enviar a deshidratar en el horno a 120 °C x 120min.
- 4-En una sartén de teflón muy caliente colocar el amaranto para hacer el pop.
- 5- Trocear la lechuga, cortar los tomates, lavar los brotes y reservar.
- 8- Colocar todos los vegetales y demás en el plato, añadir vinagreta de paico y servir.

13

- **Páramo**

Figura 37

Páramo



Páramo

DESCRIPCIÓN

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

10 g. Paico fresco	10 g.
Pulpa de granadilla	100 g.
Jícama	50 g.
Mortiño	15 g.
Frambuesas	20 g.
1Clavo de olor	1 g.
Gelatina sin sabor	20 g.
Azúcar	100 g.

El nombre de este postre encapsula la esencia de la alta montaña del Taita Imbabura y la Mama Cotacachi, donde las frutas de altura como el mortiño encuentran su hogar. "Páramo" es un canto a la biodiversidad andina, esta propuesta gastronómica rinde homenaje a la biodiversidad y los sabores únicos de las altitudes, conectando a los comensales con los tesoros naturales de la provincia. "Gel de paico", añade un toque distintivo, un guiño a la planta tradicional que ha prosperado en este entorno. La "granadilla", la "jícama caramelizada" y las "frambuesas" dan vida a una combinación armoniosa de dulzura y frescura. La "hoja de paico deshidratada" y el "polvo de polen" tejen una historia de conexión con la tierra y el entorno.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-Separar la hojas de paico y licuar con 20ml de agua para obtener su esencia.
- 3-Sacar la pulpa de la granadilla, añadir la esencia de paico, hidratar la gelatina, fundir a baño maría y añadir a la mezcla de paico con granadilla, colocar en la nevera por 180min. y licuar para obtener un gel suelto.
- 4-Pelar la jícama y picar en cubos de 0,5mm para luego aromatizar con clavo de olor y caramelizar con azúcar.
- 5- Mezclar el gel con la jícama y reservar.
- 6- Emplatarse en la cáscara de la granadilla y servir.

14

- Paico sour

Figura 38

Paico sour



Paico sour

DESCRIPCIÓN

Es una bebida refrescante que trasciende lo convencional al incorporar la esencia del paico, una planta arraigada en la identidad local. El nombre "Paico Sour", invoca a las tradiciones andinas fusionando el sabor cítrico del limón con la distintiva fragancia del paico. Cada sorbo es un brindis a la herencia ancestral y al ingenio culinario de la provincia. La decoración con una rodaja de limón y un cogollo de paico es una celebración visual de la conexión entre la naturaleza y la cultura en cada gota. El "Paico Sour", es más que una bebida: es una expresión líquida de la identidad imbabureña.

INGREDIENTES

Pax: 4 personas

Paico fresco	20 g.
Azúcar	100 g.
Zumo de limón	400 g.
Claros de huevos	200 g.
Agua	600 g.
Hielos	300 g.
Clavo de olor	1 g.
Canela	1 g.

PROCEDIMIENTO

- 1-Lavar y limpiar los ingredientes.
- 2-En una cacerola colocar agua y azúcar a iguales proporciones, añadir el clavo de olor y la canela para aromatizar, dejar reducir hasta que espese.
- 3-Licuar las hojas de paico con 20 ml de agua para obtener su esencia.
- 4- Sacar el zumo de 8 limones y reservar.
- 5- Hacer la goma en una cacerola con 50% agua y 50% azúcar, aromatizar con clavo de olor y canela, poner rodajas de limón y reducir hasta que espese levemente.
- 5- Separar las claras de los huevos y reservar.
- 6- En la coctelera añadir bastante hielo, la goma, el agua, zumo de limón y 2 claras de huevos, shakear hasta que la coctelera escarche.
- 7- Colocar en un vaso long drink hielos, añadir la mezcla, decorar con un cogollo de paico y una rodaja de limón, poner la esencia del paico con una cuchara y servir.

15

- **Glosario de términos**

Figura 39

Glosario de términos

Glosario de Términos

Vocablos kichwas:

Hayak: Amargo.
Sara Tanda: Pan de maíz.
Aycha: Carne.
Atallpa: Gallina
Allpa: Tierra.
Chiri: Frío.
Llama: Oveja.

- **Contraportada**

Figura 40

Contraportada



6.3.5 Fase 1: Validación del recetario

Se diseñó un instrumento de investigación llamado ficha de validación, con la finalidad de recolectar información acerca de la versatilidad del paico en combinación con varios productos como; mantequilla, licor, maíz, mashua, huevo, trucha, pollo, papa, cerdo, res, borrego, vegetales, hortalizas, fruta, azúcar y limón.

Figura 41

Ficha de validación



Ficha para validación de la creación de un recetario con paico.		Nombre del plato:				
Jurado N°		Muestra N°				
Datos informativos.						
Nombre del evaluador:		Edad:				
Nivel de educación:						
Primaria: <input type="checkbox"/> Secundaria: <input type="checkbox"/> Ed. Superior: <input type="checkbox"/> Especialización: <input type="checkbox"/> Posgrado: <input type="checkbox"/>						
Aspectos a Validar		Escala de Evaluación				Observaciones
		Excecente 4	Muy bueno 3	Bueno 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color					
	Brillo					
	Uso adecuado de productos					
Fase olfativa	Aromas					
Fase gustativa	Textura en boca					
	Equilibrio de sabores					
Fase vanguardista	Presentación					
	Técnicas aplicadas					
	Experiencia					
Versatilidad del paico en combinación con						
TOTAL						

Nota: Propia del Autor

Firma del evaluador

6.3.6 Fase 2: Jurado

Se eligió a 4 docentes de gastronomía de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, MBA. Esteban Gonzalo Rubio Rueda, director de la Escuela de Gestión en Empresas Turísticas y Hoteleras (GESTURH); Mgs. Dayané Mabel Arroyo Mera, Coordinadora académica; Mgs. Sonia Lorena Arellano Guerrón, docente y Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida, docente; a quienes se les reunió el día miércoles 9 de agosto del 2023 a las 12 pm hasta las 2:30 pm, en las instalaciones del laboratorio LAV 180° a cada evaluador se le entregaron 12 fichas de validación, en las cuales comprendió una ficha para cada preparación que se realizó.

6.3.7 Fase 3: Degustación

Para esta fase se siguió el siguiente proceso:

- **Montaje de mesa**

El montaje de mesa para esta degustación comprendió los siguientes materiales:

Mantel color chocolate que cubre toda la mesa, un cubremantel dorado, un plato base elaborado por artesanas de la comunidad de San Rafael ubicado en el cantón Otavalo, una esterilla de totora, en la cual se colocó una tela seda color beige en la que posaba una hoja de paico. También se colocó servilletas de tela, el menú de este recetario impreso, cucharilla, cuchillo y tenedor para degustar la comida, se añadió una copa de agua para limpiar el paladar, en frente se colocó la sobremesa, un soporte de madera, sobre este una tela seda suave sobre cual posa en una cuchara de madera la mantequilla de paico y en el lado opuesto un pan tipo botón, en medio de estas dos preparaciones se colocaron flores para resaltar sus colores. En la parte frontal se tendieron 4 flores de sigse, en las dos esquinas y en el borde central de la mesa se colocaron flores.

Figura 42

Montaje de mesa



- Menú

Figura 43

Menú



6.3.8 Resultados de la Validación

Tabla 4

Resultados de la validación

Código	Evaluadores				Total
	E1	E2	E3	E4	
Platillos	Gonzalo Rubio	Lorena Arellano	Dayané Arroyo	Juan C. Echeverría	
Mantequilla de paico	27	40	27	35	129
Hayak	40	40	36	40	156
Sara tanda	40	40	40	23	143
Recuerdos	40	40	35	40	155
Chiri	40	40	40	40	160
Atallpa	40	40	40	Ausente	120
Allpa	40	40	40	Ausente	120
Aycha	40	40	40	Ausente	120
Llama	40	39	39	Ausente	118
Ensalada Silvestre	40	40	40	Ausente	120
Páramo	40	40	40	Ausente	120
Paico Sour	40	40	40	Ausente	120

6.3.9 Análisis de la validación

La degustación de los platillos elaborados a partir del paico (*Chenopodium ambrosioides*) fue un paso crucial en la validación de este proyecto culinario. Los resultados obtenidos de esta evaluación reflejan una amplia gama de respuestas por parte de los evaluadores, destacando la diversidad de interpretaciones y apreciaciones de los platillos presentados. Se puede observar que algunos platillos, como Chiri, Atallpa, Allpa, Ensalada silvestre, Páramo y Paico sour, recibieron el puntaje máximo de todos los evaluadores presentes, demostrando una alta

aceptación en términos de sabor, aroma y presentación. Los aspectos que se evaluaron en esta degustación son los siguientes: **-Fase visual:** intensidad de color, brillo, uso adecuado de productos; **-Fase olfativa:** aromas; **-Fase gustativa:** textura en boca, equilibrio de sabores; **- Fase vanguardista:** presentación, técnicas aplicadas, experiencia del comensal, estos aspectos se evaluaron en una puntuación, en donde 4 es excelente, 3 muy bueno, 2 bueno y 1 es no adecuado. Por último, se analizó la versatilidad del paico en combinación con algunos productos los cuales se detallan a continuación: mantequilla, licor, maíz y mashua, huevos, carne de pescado, carne de pollo y quinua, papa, carne de res, carne de cordero, vinagre, vegetales y hortalizas, azúcar y frutas, limón, los resultados fueron asertivos debido a que la mayoría de productos elegidos para su combinación resultaron fusionar de manera correcta.

No obstante, es importante señalar la ausencia del Mgs. Juan Carlos Echeverría Almeida en varios de los platillos. Esta ausencia influyó en la no asignación de puntajes de algunos platillos como: Atallpa, Allpa, Aycha, Llama, Ensalada Silvestre, Páramo y Paico Sour, no pudieron ser evaluados por este participante, lo que impacta en la comparación de totales y en la comprensión completa del valor culinario de dichos platillos.

El análisis de los resultados también sugiere que la apreciación de los platillos puede ser subjetiva, ya que se observan diferencias en los puntajes otorgados por cada evaluador a los mismos platillos. Este fenómeno puede deberse a las preferencias personales de cada evaluador, así como a factores culturales y contextuales que influyen en su percepción del sabor y la calidad de los platillos.

Los platillos se eligieron de forma intencional, requiriendo abarcar de forma general la mayor parte de la gastronomía que conforma la provincia de Imbabura. La mantequilla de paico se aromatizo en caliente, se obtuvo varias observaciones a cerca de esta preparación, **E3** supo mencionar que el aroma y sabor del paico no se sentía, de tal forma que se debe buscar otro método para impregnar el aroma y sabor a la mantequilla, por otra parte, **E1** mencionó que era grumoso y la textura no era agradable, de los demás evaluadores no hubo comentarios, en futuras experimentaciones se debe trabajar en estos dos aspectos.

El aperitivo hayak se obtuvo de la mezcla de dos licores, un vermouth rojo y una ginebra floral, **E3** los comentarios de este evaluador fueron asertivos a la preparación realizada, **E2** mencionó que existía un excelente contraste visual, los demás evaluadores no dijeron ningún comentario a cerca de la combinación del paico con el licor.

El siguiente plato una entrada la cual se denominó sara tanda, **E4** menciona observaciones como; la textura en boca era acida y la experiencia no fue muy agradable, por su parte, **E1**, **E2** y **E3**, desde su punto de vista las observaciones fueron positivas, como excelente sabor, y combinación del maíz con la mashua para conseguir el color negro de la empanada.

Otro platillo a degustar fue recuerdos, este plato tuvo una sola observación por parte de **E3**, mencionó que el aroma del huevo sobresalía al del paico, los demás evaluadores no dieron comentarios.

Los demás platillos como; chiri, atallpa, allpa, aycha, llama, ensalada silvestre, páramo y paico sour, tuvieron leves observaciones positivas por parte de los evaluadores **E2** y **E3**, los cuales mencionaron que era riquísimo, excelente, muy buena combinación, muy sabroso, en algunos de estos platillos, no hubo comentarios en los cuales se tendría que descartar la combinación del paico con alguna de estas preparaciones.

La degustación de los platillos a base de paico proporcionó una visión valiosa sobre la recepción y aceptación de estos platos en la gastronomía local. Los resultados obtenidos resaltan la importancia de considerar la diversidad de opiniones y la subjetividad en la evaluación culinaria. La ausencia de un evaluador en algunos casos resalta la necesidad de una evaluación completa y equitativa para obtener una comprensión precisa del valor de cada platillo.

7. CONCLUSIONES. -

- Mediante la revisión bibliográfica a fuentes secundarias se identifica que los usos más frecuentes del paico (*Chenopodium ambrosioides*) son dos; en cocina y medicina ancestral, dependiendo de la zona geográfica y las costumbres que tienen sus habitantes.
- En el cantón Cotacachi, Imbabura-Ecuador, se elaboran alrededor de 10 preparaciones con paico: sopas, guisos, infusiones, que son usadas en el consumo cotidiano en las comunidades indígenas, en donde la accesibilidad a esta planta es frecuente.
- El uso gastronómico del paico en México es similar al uso en medicina ancestral; en Perú su consumo en gastronomía es menor al que se le da en medicina ancestral; en Ecuador el uso del paico es equitativo tanto en medicina ancestral como en gastronomía.
- El levantamiento de datos en fuentes primarias permitió reconocer los variados usos del paico, tanto en la cocina como en la medicina tradicional, destacando su versatilidad y valor nutricional; así mismo se identificó un prejuicio que cataloga al paico como comida de pobres.
- Los testimonios orales determinan que esta planta aromática tiene una frecuencia muy alta en cuanto al uso como estimulante para el cerebro para mejorar la memoria.
- La creación del recetario ha enriquecido la oferta culinaria de la provincia de Imbabura, porque incorporar el paico en 12 recetas de las cuales 1 es sobre mesa; 1 aperitivo, 2 entradas, 5 platos principales, 1 ensalada, 1 postre y 1 bebida.
- El paico es una planta versátil que fusiona muy bien con todo tipo de preparaciones gastronómicas.
- El paico aun siendo una planta nativa de los Andes y su versatilidad se presta para todo tipo de preparaciones es una planta subutilizada.

- El proceso de validación para este recetario realizado por expertos otorga rigor científico a las investigaciones.

8. RECOMENDACIONES. -

- Divulgar este trabajo de investigación en encuentros académicos internos de la Universidad.
- Impulsar por parte de Los Gobiernos Autónomos Descentralizados de la provincia de Imbabura, campañas educativas dirigidas a comunidades y regiones geográficas específicas, resaltando los usos tradicionales y culinarios del paico para repotenciar esta valiosa planta y su riqueza cultural.
- Compilar todos los catálogos y recetarios generados en la escuela de GESTURH para publicarlos en libros o revistas indexadas.
- Realizar un análisis bromatológico a cerca de esta planta, debido a que aún existe el desconocimiento de la cantidad exacta que se debe consumir diariamente en comida para que su beneficio en la salud sea notorio, por otra parte, es necesario este análisis para evitar su consumo en exceso y su resultado en el organismo sea actuar como un purgante.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS. -

- Alonso, A., García, L., León, I., García, E., Gil, B., & Ríos, L. (s.f.). *Posgradoune*. Recuperado el 14 de Junio de 2023, de <https://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/10.pdf>
- Altamirano, C., Cavazos, M., Hernández, D., López, K., Pinales, A., & San Nicolas de los Garza, N. (09 de Septiembre de 2021). *Clubensayos*. Recuperado el 05 de Junio de 2023, de <https://www.clubensayos.com/Ciencia/QU%3%8DMICO-BACTERI%3%93LOGO-PARASIT%3%93LOGO-BOT%3%81NICA/5354040.html>
- Cajigas, E. (14 de Abril de 2022). *Ecoportal*. Recuperado el 05 de Julio de 2023, de <https://www.ecoportal.net/econciencia/paico-o-espazote-caracteristicas-y-uso-de-la-planta/>
- Calle, R. d. (2022). *rodrigodelacalle*. Recuperado el 22 de Mayo de 2023, de <https://rodrigodelacalle.es/gastrobotanica>
- Cánepa, G., Hernández, M., Biffi, V., & Zuleta, M. (2011). *Cultura*. Recuperado el 19 de Mayo de 2023, de <https://visitavirtual.cultura.pe/recorridos/casa-gastronomia-peruana/casa-gastronomia-peruana/images/pdf/cocina-identidad.pdf>
- Cartay, R. (02 de Marzo de 2022). *EGM*. Recuperado el 22 de Mayo de 2023, de <https://egmanabi.com/recetario-de-cocina-para-que-sirve/>
- Casas, J., Repullo, J., & Donado, J. (2003). *Core*. Recuperado el 24 de Junio de 2023, de <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Castellanos, J. R. (2008). *Redalyc*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/856/85670103.pdf>
- Comision Nacional contra la Biopirateria. (11 de Noviembre de 2015). *INDECOPI*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2022, de

<https://www.indecopi.gob.pe/documents/20791/202940/Bolet%C3%ADn+N%C2%BA+11+%E2%80%93Tema+PAICO/6ff56ee5-e260-4342-b8d4-31dae98a46f9>

Conocimientos, C. O. (01 de Diciembre de 2016). *Ambiente*. Recuperado el 29 de Mayo de 2023, de <https://www.ambiente.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2018/05/Codigo-Organico-Economia-Social-de-los-Conosimientos.pdf>

El Gourmet. (s.f.). *El Gourmet*. Recuperado el 29 de Mayo de 2023, de <https://elgourmet.com/glosario/paico/>

Escamilla Pérez, B., & Moreno Casasola, P. (2015). *Itto*. Recuperado el 03 de Enero de 2023, de http://www.itto.int/files/itto_project_db_input/3000/Technical/Manual%20plantas%20medicinales.pdf

Folgueiras, P. (s.f.). *Diposit*. Recuperado el 24 de Junio de 2023, de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/99003/1/entrevista%20pf.pdf>

Gaibor, X. (2013). *Epoch*. Recuperado el 2023, de <http://dspace.epoch.edu.ec/handle/123456789/9601>

Galindo, M., Aguilar, D., & Alexander, P. (Diciembre de 2021). *Revistas Sena*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2022, de <https://revistas.sena.edu.co/index.php/Revsiembracba/article/view/4794/5023>

Gonzales, C. R. (Julio de 2017). *Repositorio UNA*. Recuperado el 02 de Enero de 2023, de <https://repositorio.una.edu.ni/3592/1/tnl73l431e.pdf>

Guest. (31 de Octubre de 2017). *Documentop*. Recuperado el 9 de Mayo de 2023, de https://d.documentop.com/manual-plantas-medicinalescdr-itto_59f837f31723dd292fc886a8.html

- Guevara, F., Buenaño, M., Villarreal, B., & Herrera, C. (30 de Septiembre de 2022). *Redalyc*. Recuperado el 13 de Diciembre de 2022, de <https://www.redalyc.org/journal/5885/588572826009/588572826009.pdf>
- Impi, N. (2022). *Repositorio UNTRM*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2022, de <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2572/Impi%20Puagchi%20Never.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Infante, R. (Noviembre de 2015). *Repositorio UTA*. Recuperado el 13 de Diciembre de 2022, de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/15249/2/TESIS%20FABRICIO.pdf>
- Ley Organica del Regimen de la Soberania Alimentaria. (27 de Diciembre de 2010). *Soberania Almientaria*. Recuperado el 31 de Enero de 2023, de <https://www.soberaniaalimentaria.gob.ec/pacha/wp-content/uploads/2011/04/LORSA.pdf>
- Martinez, B. (2019). *Repositorio UTN*. Recuperado el 22 de Mayo de 2023, de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10011/2/02%20LGAS%20042%20T%20RABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Amevirtual*. Recuperado el 17 de Enero de 2023, de <https://amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>
- Morales, B. (2019). *Repositorio UTN*. Recuperado el 22 de Mayo de 2023, de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/10143/2/02%20LGAS%20044%20T%20RABAJO%20GRADO.pdf>
- Morales, M. (Marzo de 2019). *Core*. Recuperado el 05 de Julio de 2023, de <https://core.ac.uk/download/pdf/195407612.pdf>
- Ormaza, R. (2021). *PUCE-SI*. Recuperado el 17 de Enero de 2023
- Ortega, C. (s.f.). *QuestionPro*. Recuperado el 19 de Junio de 2023, de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-documental/>

- Pujota, A., & Pulamarin, J. (2016). *Repositorio UTN*. Recuperado el 17 de Enero de 2023, de <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5602/1/02%20LGAS%20023%20TABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Quadratin. (18 de Septiembre de 2016). *Quadratin*. Recuperado el 05 de Mayo de 2023, de <https://www.quadratin.com.mx/sucesos/epazote-transformando-los-sabores-la-cocina-mexicana/>
- Rico, H. (2019). *CienciaRama*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2022, de http://www.cienciorama.unam.mx/a/pdf/607_cienciorama.pdf
- Rimada, R., Jeandupeux, R., & Cafferata, L. (2007). *Repositorio Istitucional de la UNLP*. Recuperado el 02 de Enero de 2023, de [http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/7450#:~:text=Resumen&text=Ascaridol%20es%20un%20endoper%C3%B3xido%20c%C3%ADclico,\(Chenopodium%20ambrosioides%20L.\)](http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/7450#:~:text=Resumen&text=Ascaridol%20es%20un%20endoper%C3%B3xido%20c%C3%ADclico,(Chenopodium%20ambrosioides%20L.))
- Rodriguez, A., Pérez, J., & Alipio, O. (2017). *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. (18 de Septiembre de 2016). *Gobierno Mexicano*. Recuperado el 12 de Diciembre de 2022, de <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/el-epazote-transformando-los-sabores-de-la-cocina-mexicana>
- Stefa, N. (28 de Abril de 2016). *Prezi*. Recuperado el 14 de Junio de 2023, de <https://prezi.com/dqzcpkv4sx0/metodo-historico-comparativo/#:~:text=Es%20un%20procedimiento%20de%20investigaci%C3%B3n,c on%20los%20otros%20del%20presente>
- Todoalimentos. (s.f.). *todoalimentos*. Recuperado el 02 de Enero de 2023, de <http://www.todoalimentos.org/epazote-crudo/>
- Vargas, R. (2009). *Redalyc*. Recuperado el 13 de Junio de 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

Viudas, A. (1998). *Dialnet*. Recuperado el 22 de Mayo de 2023, de
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/58494>

10. ANEXOS. –

Anexo 1: Cuestionario de la encuesta

ENCUESTA

La presente encuesta ha sido elaborada por un estudiante de la carrera de Gastronomía, con la finalidad de obtener datos estadísticos a cerca del conocimiento en el consumo de paico (*Chenopodium ambrosioides*) en los platillos de cocina imbabureña, los datos obtenidos tendrán uso netamente académico, se agradece su colaboración.

-Paico o Epazote.

El paico, también conocido como epazote, es una hierba ampliamente utilizada en la gastronomía latinoamericana. Su sabor distintivo y su aroma intenso la convierten en un ingrediente esencial en diversas preparaciones culinarias. Esta hierba ha sido utilizada desde tiempos prehispánicos por las poblaciones indígenas de la región, y su presencia perdura en la cocina actual.

-Datos Generales.

-Edad

15-20

21-25

26-30

31-35

más de 35

1- ¿Usted conoce la planta de paico?

a) Sí

b) No

c) Tal vez

2- ¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones aromatizadas con paico?

Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

1 2 3 4 5

3- ¿Estaría usted de acuerdo en consumir preparaciones saborizadas con paico?

Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

1 2 3 4 5

4- ¿Ha usado usted el paico para dar sabor a sus comidas que prepara en casa?

- a) Sí
- b) No
- c) Tal vez

5- ¿Qué platillos conoce usted que se elaboran con el paico? Seleccione en la siguiente lista. En donde 1 es nada importante y 5 es muy importante.

- a) Sopas 1 2 3 4 5
- b) Menestras 1 2 3 4 5
- c) Consumes 1 2 3 4 5
- d) Aguas aromáticas 1 2 3 4 5
- e) Carnes al jugo 1 2 3 4 5
- f) Aceites esenciales 1 2 3 4 5

6- De la siguiente lista, seleccione los usos del paico que conoce usted.

- a) Medicinal
- b) Nutritivo
- c) Consumo en comida
- d) Purgante
- e) Ninguno

7- ¿Qué tan dispuesto estaría usted a consumir el paico después de enterarse de todos los beneficios que tiene para su salud? Seleccione la respuesta en donde 1 es total desacuerdo y 5 es totalmente de acuerdo.

1 2 3 4 5

8- ¿Usted ha degustado comida en la provincia de Imbabura en la cual su proteína ha sido aliñada con paico?

a) Sí

b) No

c) Tal vez

9- Señale la frecuencia con la que consume paico en su comida.

a) Mes 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

b) Semana 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

c) Día 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10- ¿Usted conoce al paico con otro nombre?

Coloque aquí su respuesta: _____

Anexo 2: Guion de entrevistas

CUESTIONARIO

ENTREVISTA #1 Mujeres portadoras de tradición

- 1.- ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?
- 2.- ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios.?
- 3.- ¿Por qué cree usted que se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?


ENTREVISTA #2 Cocineros profesionales

- 1.- ¿Cree usted que se pueda implementar esta planta en las cocinas de los restaurantes?
- 2.- ¿Como implementaría usted el paico en recetas nuevas?
- 3.- ¿Por qué se ha reducido el consumo de esta planta en los últimos años?

ENTREVISTA #3 Personas de México y Perú

- 1.- ¿Qué tan frecuente es el uso del paico (epazote) en las preparaciones de este país?
- 2.- ¿Cuáles son los diferentes usos que le dan al paico (epazote)?
- 3.- ¿Cuál es la importancia del paico (epazote) en la gastronomía mexicana?

Anexo 3: Fichas de Observación

Ficha de observación		
1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Ronaldo Israel Chavez Ramos		
2. FECHA: 16 – Junio - 2023		
3. NOMBRE DEL LUGAR/ACTIVIDAD: Finca de la familia Chávez Ramos		
3.1. UBICACIÓN: Otavillo-Peribuela-Imantag-Imbabura-Ecuador		
LONGITUD: 0.390126		LATITUD: -78.250969
Provincia: Imbabura	Cantón: Cotacachi	Parroquia: Imantag
Comunidad: Quitumba	Calle: Via a Otavillo	
3.2 SECTOR: Otavillo, finca de la familia Chávez Ramos		
3.2.1 NOMBRE DEL DUEÑO/A: Luis Agustin Chavez Diaguillo		
3.2.3 Observaciones: El paico es una planta pubescente que puede alcanzar una altura de hasta 90 cm. Sus hojas tienen forma ovalada que empieza en su peciolo y se extiende hasta la mitad del haz de la hoja; a partir de ahí, el haz se cierra formando un ápice filoso. El margen de las hojas es dentado, con relieves de entre 3 mm y 5 mm, dependiendo del tamaño de las hojas, que crecen entre 6 cm y 10 cm de longitud. Las inflorescencias del paico son pequeños cúmulos de color verde y blanco, y sus semillas son de color negro o café oscuro, con un tamaño menor a 1 mm.		
4.- Fotografías:		
		
Comentario: El paico es una planta pubescente de hasta 90 cm de altura, con hojas ovaladas y ápice filoso. Sus usos medicinales y su sabor distintivo lo hacen valioso en la cocina y la medicina tradicional. Es importante proteger esta planta y su riqueza cultural.		

Ficha de observación

1. DATOS DEL INVESTIGADOR: Ronaldo Israel Chavez Ramos

2. FECHA: 16 – Junio - 2023

3. NOMBRE DEL LUGAR/ACTIVIDAD: Finca de la familia Chávez Ramos

3.1. UBICACIÓN: Otavillo-Peribuela-Imantag-Imbabura-Ecuador

LONGITUD: 0.390126

LATITUD: -78.250969

Provincia: Imbabura

Cantón: Cotacachi

Parroquia:

Imantag

Comunidad: Quitumba

Calle: Via a Otavillo

3.2 SECTOR: Otavillo, finca de la familia Chávez Ramos

3.2.1 NOMBRE DEL DUEÑO/A: María Nicolsa Ramos de la Cruz

3.2.3 Observaciones: Este delicioso locro de papa se prepara con la variedad chola y se combina con fideos de lasito, comino y cebolla larga como condimentos. Se añade huevo batido durante la preparación y al final se agrega el paico picado, que aporta un sabor único al caldo y un aroma exquisito en el vapor.

4.- Fotografías:



Comentario: Este locro de papas es uno de los platillos que se prepara con mas frecuencia en los hogares de los pobladores de las comunidades indigenas, esto se debe a su facilidad de poder prepararlo.

Anexo 4: Categorización de datos de las entrevistas.

Guion de entrevistas mujeres portadoras de Tradición.

Pregunta 1 ¿Qué platillos prepara usted con esta planta aromática?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	El pico más le utilizó en locro, le utilizo en quinoa, eso más y más de se hace con huevo qué más hacemos con huevo y se toma agüita, para desparasitar.	Platos preparados con paico	-Huevo -Agua aromática -Locro de papas -Tortilla de huevo -Menestra de frejol -Arroz de cebada -Chuchuca	El uso del paico está muy arraigado a la preparación de sopas, menestras, huevos para el desayuno y como infusión.
E2	Eh hago locro de papas con paiquito picados y le pongo huevos y ya está mi sopita. En otro con el pico hago huevo estrellado, se les llamaba, pero ahora en cambio le decimos tortilla de huevo, le decimos, pero poniendo con pánico picado así, así seguimos comer.			
E3	Yo el pico y hecho más con huevito en el desayuno. Y se pone nomás en sopitas, cualquiera; que yo he puesto en arroz de cebada más, según es la chuchuca con hierbabuena el paico con arroz de cebada, yo he hecho más el huevito y echo en el desayuno con pico			
E4	Con el pico se hace sopita así de papa caldito, se puede hacer así y con el papita pelando, cocinándole así papa caldito, y se le pone picando el paiquito ahí, hemos sabido dar, en el huevito, el huevito tibiando y el paiquito picarle finito, el huevito tibiando así sacando el paiquito finito picado, poniéndole y un poco de salsita, poniéndole, así en el huevito de así de gallo y gallina. Siempre el paiquito siempre es bueno hacerle como una menestrita, así en frijolito, también así.			

Pregunta 2 ¿La connotación cultural a cerca de esta planta es muy amplia, podría mencionarnos algunos de sus beneficios.?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	Bueno ósea de la planta lo que siempre se ha dicho uno es que es bueno estimular mucho el tema de cerebro por eso es que los papás nos han dado de comer el paico, con huevo en la mañana, entonces para estimular el cerebro me imagino que es que por eso nos daban, eso y también con la raíz como dije para desparasitar que se utiliza más. Sí el pico o sea por ejemplo la raíz de paico también se daba antes del parto, como para ayudar a la labor del parto, pero también, luego del parto se hacía la sopita en vez de poner col digamos se ponía paico y eso se daba a las mamás parturientas. Ósea para apurar el parto. Después del parto en cambio es como una planta que ayuda no sé si a cicatrizar rápidamente bueno todo lo que haiga; está sangrando digamos, entonces un poco por ahí, es lo que nos han dicho entonces siempre antes y después nos dan, antes es raíz y después es hojas.	Medicina ancestral	-Estimulante para el cerebro -Desparasitante -Facilitar la labor de parto, antes y después.	El paico es una planta aromática que estimula el cerebro, pone alerta las neuronas para mejorar el aprendizaje académico, además se utiliza como medicina ancestral para prevenir los problemas que genera la labor de parto antes y después, además es muy consumido para la dieta y así acelerar la recuperación.
E2	Eh esa plantita viene, ósea, no es necesario que sembremos, eh... cría así por sí por sí solo. Es de una plantita como decir silvestre. Eso nosotros tenemos que cuidar de cuando cogemos la hierba para los cuyes le dejamos esa plantita, no le quitamos porque ya muchas veces ya viene perdiendo esa planta también, entonces por eso nosotros le cuidamos porque nuestros abuelitos también nos han dicho que tiene que			

	<p>permanecer de esa planta, no, no deben coger ni dejarle para que se seque. Eso</p> <p>Porque es muy bueno para la memoria. Es un alimento nutritivo. Y igual la raíz del pico se toma para para la, para la memoria, así para la cabeza. Hemos tomado cocinándola la raíz es eso, hemos preparado en la casa.</p>			
E3	<p>También, me ha dicho mi mamá, con el pico la memoria y después para el estómago también que es bueno. Y también dice que, he hecho también la raíz del paico para las cuicas. También en el desayuno que se toma esa guita también y hecho entonces ese como remedio casero que no es eh... para usar solo pastillas y se hace, pues para desparasitación, pero con el pico ya es un remedio. El paico, eh se hace también cuando oh está con el parto y eso es caliente y alimento con las papitas y el paico, un caldito de zanahoria blanca. En vez de papá zanahoria blanca, eso es muy bueno para, cuando recién está una mujercita de parto, después del parto, en la dieta. Sí, eso es muy bueno para el estómago, para el alimento y caliente también. El pico es caliente. Entonces eso que se ha hecho es lo más. Han buscado con Paico ese caldo es los más importante que otra cosa, nuestros abuelos, nuestra mamá y ella, nosotros también nos ha dado así y hemos comido esa sopita. El caldito con pico es muy bueno para para la dieta.</p>			
	<p>Esta planta es muy buena y es así en lo que es así como hacer un remedio así. Dice que esta plantita es caliente, no es así como otras plantas</p>			

E4	así que le dicen que es frío, algo así. Esa es la plantita aromática, así, caliente.			
----	--	--	--	--

Pregunta 3 ¿Por qué cree usted se ha perdido la tradición o el hábito de consumir paico?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E1	Uno creo que ya no vamos transmitiendo los papás a los hijos, otro es que los hijos como que ven una comida muy simple, muy sencilla o muy cómo discriminatoria, entonces en ese sentido como que los jóvenes van viendo que eso es ósea solo es como mito oh que ahora como ven en la televisión quieren ver otra cosa más moderna, entonces eso al menos yo pienso así no sé si así sea, pero, no quieren consumir no les gusta el sabor por eso los guaguas a veces como no se les avisa con que planta se da, mejor de otra manera también se puede darles pero a veces también las mamás jóvenes ya desconocen entonces a los hijos ya ni les dan si quiera.	Hábito de consumo	-Trasmisión de información - Discriminación -Mito -Cambio de costumbres alimenticias. Sabor -Aroma	El hábito de consumo en personas jóvenes se ha visto limitada por nuevas tendencias de consumo gastronómica, la falta de transmisión de información a las nuevas generaciones.
E2	Eh ahora en este tiempo ya casi que no los jóvenes más que todo ya no utilizan, dice que tiene un sabor raro. Porque ahora en este caso ya los jóvenes ya no. Ya no vienen utilizando por el sabor y el olor que tiene el pico. Solo por eso ya no quieren utilizar, ya no quieren comer no más la comida.		-Suplantar por otras hiervas aromáticas	
E3	A lo mejor los jóvenes ya no quieren comer esta planta por el sabor que tiene y por como huele, pero también somos culpables nosotros los padres que no hemos transmitido los saberes a nuestros hijos para que coman esta planta.			
E4	Mucho más antes sí se utilizaba, más así se utilizaba.			

	<p>Pero ahora este tiempo, casi la mayoría, en vez de poner el paquito así, en todo, comida, así, siempre. Ahora, por ejemplo, como le utilizan así el culantro, así como le utilizan, así se utilizaba el pico, sino que ahora ya le utilizan el apio, el perejil, el culantro, así. De eso casi le han dejado así de utilizar el pico. Y más que todo, ahora lo que hace mucho se le fumiga así para... Lo que se fumiga para ese mal de las plantas así. En eso es lo que el paquito así se ha estado perdiendo.</p>			
--	---	--	--	--

Guion de entrevistas Chef Profesionales.

Pregunta 1 ¿Cree usted que se pueda implementar esta planta en las cocinas de los restaurantes?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E5	<p>Bueno, el Paico en las cocinas ancestrales era indispensable. Pero en las cocinas actuales, pues simplemente se puede implementar sin problema porque es aromática. Hay que fomentar la parte de salud definitivamente el pico tiene elementos. Eh adicionales que no solo aromatizan, sino que también ayudan al sistema digestivo. desparasitante incluso, entonces al tener esos elementos tan importantes y también ser parte de nuestra cocina ancestral deberían estar en muchas preparaciones como sopas, como ensaladas como aceite infusionados, deshidratados, deshidratados. Quiero decir, por ejemplo, hacer una sal de paico, etcétera, entonces creo que es un elemento bastante importante y dócil para</p>	<p>Importancia Cultural y Gastronómica</p>	<p>-Valor ancestral -Propiedades Digestivas - Adaptación a la cocina moderna</p>	<p>El paico es una de las plantas aromáticas ancestrales, indispensable en las cocinas ancestrales, se debe fomentar sus beneficios para la salud y su aplicación de distintas formas en las</p>

	poderlo modificar y adaptar a una cocina moderna y actual.			cocinas actuales.
E6	El pico es una de las plantas más ancestrales que existe en el Ecuador. ##### y es una de las que tiene más propiedades en todo, en todo, en todo su aspecto. De hecho, el locro de paico antiguamente se le daba a los a los a los niños para que tuvieran mayor fortaleza y para que pudieran aguantar en grandes, eh...., porque antes antiguamente estamos hablando, estamos hablando de los años en los años 70, no para atrás, donde los niños indígenas y los pueblos indígenas prácticamente no tenían derechos en el Ecuador no y no tenían derecho a la educación. Entonces los niños desde muy pequeños tenían que asistir a ayudar a trabajar a sus padres en el campo y posteriormente a asistir también a escuelas fiscales, si es que les aceptaban o a su vez, escuelas de fundaciones de ayuda social para su educación.			

Pregunta 2 ¿Como implementaría usted el paico en recetas nuevas?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E5	Al hablar del paico en recetas actuales, pues claro, entra aquí toda la técnica, toda la preparación de las personas que están detrás de una cocina para entender que el paico puede convertirse en elementos de no solamente fríos o calientes, sino también de dulces no. se puede implementar en mezclas con almíbar. para poder desarrollar un almíbar de pánico y utilizar en bizcochos, eh mezclar también o	Versatilidad del paico en la gastronomía.	-Aplicación de diferentes Técnicas. -Elemento decorativos -Elementos Aromáticos -Saborizante	Para la aplicación de esta planta aromática en la gastronomía actual es necesario experimentar su aplicación con técnicas y métodos, para que este resulte agradable al olfato y gusto, de esta forma

	<p>caramelizar. Al paico para usar como decoraciones o dentro de la misma estructura de una preparación, quiero decir que se puede hacer un arroz verde de paico, se puede hacer un relleno de quesos con pico mezclado para preparaciones de alta cocina. Entonces hay muchas ideas usarlo como hojas en la parte de lo que se refiere a ensaladas sí usando texturas y unimos a un Santana, aceites, etcétera. Podemos tener una textura bastante importante e interesante, sabores y ³³emulsificado para usar con elementos de alta cocina.</p>		-Potencial nutritivo desaprovechado	podemos realizar un sinnúmero de recetas en las cuales sobresalen el aroma y sabor del paico.
12	<p>Hay 1000000 de cosas que hacer con el pico. Ahí puedes hacer pan de pánico, por ejemplo. Aromatizado sí puedes coger un pan de pánico que queda muy riquísimo. Mantequilla de paico aromatizada para poder dar sabor a los pescados a las carnes no, en un flambeado. Puedes usarle inclusive eh mira, mira que hay una cosa, no el jugo de paico es uno de los de los jugos más proteínicos que existe. Y no se está haciendo porque se tergiversó el tema del paico, o sea. Se tergiversó de que eh, muchas veces la gente, o sea, es que este mestizaje hizo un montón de vainas en el Ecuador. Y la gente cuando te dice te voy a dar una un arrocito con pico, por ejemplo. ##### paico, o sea, estaba el nombre de como que comida de indio, comida de pobre eso no me da, o sea va ser amargo feo, no tiene un toquecito, tiene un toque de</p>			

³³ Emulsificado: una mezcla que ha sido elaborada con aceite y otro líquido que no lo es, por medio de presión de batido.

	amargo pero muy agradable, pero no es ofensivo, pero este de ##### a paico, come paico o la idiosincrasia del ecuatoriano es burlarse de la comida ancestral, entonces al burlarse las nuevas generaciones generalmente no comen eso porque van a ser parte de burla, entonces por eso es que no, porque antes decían.			
--	--	--	--	--

Pregunta 3 ¿Por qué se ha reducido el consumo de esta planta en los últimos años?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E5	Al hablar nosotros de reducción de consumo no, no, no se refiere a una parte de reducción, o sea, aquí entra pues, el canal de difusión que debe existir, entonces aquí es importantísimo que nosotros en las zonas donde se cultiva el pico, pues tengamos esos canales directos y esa difusión y promoción para que lleguen a las cocinas y a los mercados en las diferentes ciudades. Entonces esto es importante porque va a dar siempre la identidad de un producto ancestral y va a permitir que este siga en auge y que la demanda existe.	Desafío en la promoción.	-Canales de difusión y promoción	Su consumo de ha perdido en las ciudades, pero en las comunidades en donde esta planta es más fácil de encontrarla en las parcelas aun se mantiene su consumo. Ahora su consumo a reducido porque los abuelos y padres a veces obligaban a sus nietos o hijos a consumir esta planta, por otra parte, también se ha reducido su consumo de manera considerable por la falta de canales de difusión, para así promover el cultivo y su consumo.,
E6	Ahora también tenemos que tomar en cuenta de que he. Se ha dejado de consumir porque los abuelitos que daban de comer. Pero antes el abuelito no te pedía que comas. No antes, el abuelito te obligaba a comer entonces. Nosotros vivimos con ese trauma ideológico, Y social no #####, me obligaban a comer paico ##### yo como ya soy grande y ahora ya no como. No ya no come porque ya no	Desafíos en el consumo del paico	-Superar traumas ideológicos y sociales -Cambio por nuevas tendencias	

	quiero comer paico porque ya digo yo prefiero comer arroz con atún #####. Es que eso es algo social no. El ser humano siempre va a querer mejorar su estilo de vida. Pero mejorar su estilo de vida no equivale a comprar conservas, por ejemplo, o sazónadores artificiales.		en consumo	
--	---	--	------------	--

-Guion de entrevistas personas de otros países. (México y Perú)

Pregunta 1 ¿Que tan frecuente es el uso del paico (epazote) en las preparaciones de este país?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E7	Pues mira, para nosotros es una planta importante, es desparasitante, se toma, las señoras en las comunidades les dan a los niños té de epazote o paico en las mañanas y en ayunas tres días seguidos y en los lugares donde hay coco los dan con agua de coco y con eso se les quitan las lombrices, ¿no? Es un antihelmíntico y nosotros de manera frecuente lo comemos en diferentes guisos a través del país dependiendo de la zona en la que te encuentres en el país	Uso medicinal y tradicional	-Uso de desparasitante -Propiedades antihelmínticas - Uso en guisos regionales.	La frecuencia de consumo en la gastronomía mexicana es muy constante en medicina ancestral y en gastronomía, es una planta que se usa a diario en la preparación de diferentes tipos de comida, por otro lado, en el Perú la medicina ancestral es la que más lo usa y en la gastronomía es poco consumida.
E8	En el caso del Perú, específicamente el pico es una planta medicinal y aromática, a su vez, y básicamente se utiliza para combatir los bichos, las lombrices no, eso es tradicionalmente era parte, sigue siendo parte de nuestra medicina tradicional prehispánica y se utiliza para combatir los bichos, pues es digamos como en la meta principal de hacerlo no se prepara, pues en o en infusión o conoces lo machacan, los		-Propiedades medicinales -Propiedades aromáticas -	

	chancan, lo espichan y sacan el juguito y lo hacen tomar para que uno comience a purgar.			
--	--	--	--	--

Pregunta 2 ¿Cuáles son los diferentes usos que le dan al paico (epazote)?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E7	Claro, fíjate que el epazote se le pone, nosotros, nosotros comemos el frijol. No sé si tú recuerdas, nosotros comemos el frijol en caldo. Lo podemos, lo ponemos a cocer con, con agua, cebolla y epazote, para que el caldo del frijol tenga el sabor al epazote. Entonces, de, esa es una comida tradicional, netamente tradicional, es el frijol con cebolla, ajo y epazote. Es indispensable el epazote para los frijolitos. Eso le da un sabor muy rico al epazote, digo, al frijol. ¿No?	Uso del epazote en gastronomía y medicina natural.	-Frijoles -Desparasitante.	En estos dos países existe una gama muy alta de consumo del paico o epazote, en medicina natural para el tratamiento preventivo o curativo de varias enfermedades. Por otro lado, nuestro país vecino Perú tiene muy poca aplicación en la gastronomía, a diferencia de México que es una planta aromática muy importante en gastronomía.
E8	El paico en Perú es muy importante, por su amplio consumo en la medicina natural, mas no en la gastronomía como tal, de esta forma se destacan las indistintas formas que se usa para mantener un equilibrio constante dentro del sistema digestivo. Sí hay una receta muy tradicional nuestra, que se llama el caldo verde. El caldo verde es de la zona norte, se utiliza básicamente en la zona de Cajamarca y Tarma. Es bien curioso, Cajamarca está el norte del Perú, frontera con Ecuador muy conocido porque en Cajamarca fue donde le donde capturaron a nuestro hinca los españoles, digamos donde comienza, casi le va a caer el imperio Inca.	Uso del epazote en gastronomía y medicina natural.	-Caldo verde -Desparasitante	

Pregunta 3 ¿Cuál es la importancia del paico (epazote) en la gastronomía de su país?

Código	Respuesta	Categoría	Sub. Categoría	Comentario del Investigador
E7	<p>Pues es uno de los, de las plantas importantes para nuestra alimentación, porque nuestra alimentación se basa en la milpa. Para nosotros la milpa es un conjunto de plantas, es un ecosistema formado por la calabaza, el frijol, el maíz, y los quelites, que son plantas que crecen alrededor de la milpa, y el epazote crece alrededor de la milpa. Un alimento fundamental y básico para nosotros es el frijol de la olla. Entonces, a cualquier, en cualquier lado que te pares en México, que te vendan un frijol de la olla, puedes preguntar, y tiene epazote, y te van a decir, sí, le pusimos epazote.</p>	Importancia del paico en la gastronomía	<p>-Componente de la milpa -Frijol de olla tradicional.</p>	<p>En México el paico es muy importante dentro de la gastronomía, se aplica a una variedad muy grande de platillos, los frijoles son preparados con epazote, por otro lado, en el Perú su consumo en comida es reducido, existe muy poca aplicación de este producto dentro de la gastronomía.</p>
E8	<p>Si se utiliza, pero básicamente como una parte de digamos como como un saborizante y como efectos digestivos que es básicamente lo que se está usando y lo beben con infusión después de las comidas. O sea, yo creo que ahí se está juntando yo un poco el sincretismo lo tradicional con lo que trajeron básicamente tu terminas de comer y te dan paico en un té, en una infusión, no para que te calme, ¿digamos para que reduzca los gases y para que también pues de alguna manera dependiendo pues te alivie los dolores estomacales no? Y el pico está considerado como un condimento, eso es básicamente de lo que yo sé, de lo que más se usa. ¿No estamos tan cómo te digo como en México, que sí lo utiliza, en especialmente en el uso de los frijoles, ¿no?</p>	Importancia del paico en la gastronomía	<p>-Infusión Digestiva -Condimento</p>	

Anexo 5: Ficha de validación



Ficha para validación de la creación de un recetario con paico.		Nombre del plato:	
Jurado N°		Muestra N°	

Datos informativos.

Nombre del evaluador:

Edad:

Nivel de educación:

Primaria: **Secunda** : **Ed. Su** rior: **Espe** lización:
Posgrad

Aspectos a Validar		Excelente Insuficiente →				Observaciones
		Excelent e 4	Muy bueno 3	Buen o 2	No adecuado 1	
Fase visual	Intensidad de color					
	Brillo					
	Uso adecuado de productos					
Fase olfativa	Aromas					
Fase gustativa	Textura en boca					
	Equilibrio de sabores					
Fase vanguardis ta	Presentación					
	Técnicas aplicadas					
	Experiencia					
Versatilidad del paico en combinación con						
TOTAL						

Firma del evaluador

Anexo 6: Recetas estándar

 Pontificia Universidad Católica del Ecuador		ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"		CÓDIGO:	
				CARRERA: Hotelería <input type="radio"/> Gastronomía <input checked="" type="radio"/>	
RECETA ESTÁNDAR #1					
NOMBRE DEL PLATO:		Mantequilla de paico		Porción Estándar (g.):	15
				No-PAX:	20
Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO
250	g.	Mantequilla	0,00220264	0,55066079	
50	g.	Paico deshidratado	0,00200000	0,10000000	
			Costo Total:	0,65066079	
			Costo Porción:	0,03253304	
PROCEDIMIENTO			TIEMPO DE PREPARACIÓN		
			Fria <input type="checkbox"/> Caliente <input checked="" type="checkbox"/>	Área <input type="checkbox"/> Min. <input checked="" type="checkbox"/> Otro (H.) <input type="checkbox"/>	
1-Lavar y limpiar los ingredientes. 2-Separar la hojas de paico y reservar. 3-Colocar una tabla de polipropileno y picar finamente el paico. 4-Calentar la sartén a fuego bajo. 5-Añadir la mantequilla a la sartén y calentar de forma suave hasta que se diluya dejar que enfrie. 7- Colocar el paico finamente picado y revolverlo, dejar reposar de 24 a 48 horas. 8- Emplatar y Servir.			GRADO DE DIFICULTAD: BAJO <input type="radio"/> MEDIO <input checked="" type="radio"/> ALTO <input type="radio"/>		
			INSTRUMENTACIÓN		
			1. Bowls	7. Cuchillo	
			2. Posilleros	8. Tabla	
			3. Cacerola		
			4. Cocina		
			5. Cuchara de palo		
			6. Espumadera		
Autor:		Ronaldo Chávez Ramos			

Tabla de precios	
pvp MP	Peso
1,000	454,000
1,000	500,000



Pontificia Universidad Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN EMPRESAS TURÍSTICAS Y HOTELERAS "GESTURH"

CÓDIGO:

CARRERA:

Hotelería

Gastronomía

RECETA ESTÁNDAR #2

NOMBRE DEL PLATO:	Hayak	Porción Estándar (g.):	1,5	No-PAX:	8
-------------------	-------	------------------------	-----	---------	---

Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO
6	oz	Vermouth rojo	0,66666667	4,00000000	
6	oz	Ginebra floral	0,50000000	3,00000000	
8	u	Hojas de paico fresco	0,00200000	0,01600000	
1	u	Ají	0,02000000	0,02000000	
24	u	Hielos	0,02000000	0,48000000	
		Costo Total:		7,51600000	
		Costo Porción:		0,93950000	

pvp MP	Peso
16,000	24,000
12,000	24,000
1,000	500,000
1,000	50,000
1,000	50,000

PROCEDIMIENTO 1-Lavar y limpiar los ingredientes. 2-Separar la hojas de paico y reservar. 3-Colocar en la coctelera hielos. 4-Añadir 2 oz de vermouth rojo y 2 oz de ginebra floral. 5-Shakear por 24 golpes consecutivos hasta que la coctelera escarce en su totalidad. 6- En un palillo colocar una hoja de paico y un pedacito de ají criollo. 7- Colocar el palillo dentro del shot. 9- Servir el licor Shakeado. 10- Emplatarse y servir.	Área Fría <input type="checkbox"/> Caliente <input checked="" type="checkbox"/>	Min. <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 15 <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> 30 <input type="checkbox"/> 45 <input checked="" type="checkbox"/> 60 <input type="checkbox"/> Otro (H.)
	GRADO DE DIFICULTAD: BAJO <input type="radio"/> MEDIO <input checked="" type="radio"/> ALTO <input type="radio"/>	INSTRUMENTACIÓN
	1.Bowls 2.Posilleros 3.Hielera 4.Coctelera 5. Medidor de onzas 6.Shot	7. Cuchillo 8. Tabla
Autor:	Ronaldo Chávez Ramos	

RECETA ESTÁNDAR #6

NOMBRE DEL PLATO:		Atallpa		Porción Estándar (g.):	83,25	No-PAX:	4			
Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO					
200	g.	Suprema de gallina criolla	0,00440529	0,88105727						
50	g.	Quinua	0,00440529	0,22026432						
5	g.	Paico fresco	0,00200000	0,01000000						
1	u	Camote	0,00100000	0,00100000						
5	u	Vainas de arveja	0,02000000	0,10000000						
50	g.	Crema de leche	0,00666667	0,33333333						
15	g.	Queso parmesano	0,02300000	0,34500000						
30	g.	Sal	0,00050000	0,01500000						
5	g.	Mostaza	0,00500000	0,02500000						
1	g.	Orégano	0,02500000	0,02500000						
1	g.	Comino	0,02500000	0,02500000						
			Costo Total:	1,98065492						
			Costo Porción:	0,49516373						
PROCEDIMIENTO		Área		TIEMPO DE PREPARACIÓN						
		Fría <input type="checkbox"/>	Caliente <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	Otro (H.) <input type="checkbox"/>
1-Lavar y limpiar los ingredientes.				GRADO DE DIFICULTAD:		BAJO <input type="radio"/>	MEDIO <input checked="" type="radio"/>	ALTO <input type="radio"/>		
2-Separar la hojas de paico y reservar.				INSTRUMENTACIÓN						
3-Alinar el pollo con mostaza, orégano, comino y sal, colocar en el horno.				1. Bowls			7. Cuchillo			
4-Cocinar la quinua por 30 minutos. previamente remojada.				2. Posilleros			8. Tabla			
5-Reservar y en una sartén añadir la crema de leche y el queso parmesano.				3. Cacerola						
6-Cocinar las vainas de las arvejas por 40m y reservar.				4. Cocina						
7- Pelar los camotes, hacer slices de 1,5m y freír enseguida, reservar.				5. Cuchara de palo						
8- Licuar las hojas de paico para obtener su esencia.				6. Espumadera						
9- Emplatar, colocar la esencia de paico por encima y servir.										
Autor:		Ronaldo Chávez Ramos								

Tabla de precios	
pvp MP	Peso
2,000	454,000
2,000	454,000
1,000	500,000
1,000	1000,000
1,000	50,000
1,000	150,000
2,300	100,000
1,000	2000,000
1,000	200,000
0,500	20,000
0,500	20,000



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN
EMPRESAS TURÍSTICAS Y
HOTELERAS "GESTURH"

CÓDIGO:

CARRERA:

Hotelería

Gastronomía

RECETA ESTÁNDAR #7

NOMBRE DEL PLATO:		Allpa		Porción Estándar (g.):	160	No-PAX:	4				
Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO						
250	g.	Carne de cerdo	0,00550661	1,37665198							
200	g.	Papa chola	0,00400000	0,08000000							
100	g.	Mote	0,00100000	0,10000000							
1	u	Remolacha	0,10000000	0,10000000							
1	u	Tomate riñón	0,10000000	0,10000000							
1	u	Cebolla paiteña	0,30000000	0,30000000							
2	u	Ají criollo	0,25000000	0,50000000							
50	g.	Gelatina sin sabor	0,00850000	0,42500000							
30	g.	Sal	0,00050000	0,01500000							
2	g.	Achiote en grano	0,02500000	0,05000000							
10	g.	Cebolla larga	0,00100000	0,01000000							
2	g.	Comino en grano	0,02500000	0,05000000							
10	g.	Sal en grano	0,00030000	0,00300000							
30	ml	Achiote en aceite	0,00500000	0,15000000							
1	g.	Pimienta	0,02500000	0,02500000							
5	g.	Paico fresco									
			Costo Total:	3,28465198							
			Costo Porción:	0,82116300							
PROCEDIMIENTO		Área		TIEMPO DE PREPARACIÓN							
		Fría <input type="checkbox"/>	Caliente <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	Otro (H.) <input type="checkbox"/>	
1-Lavar y limpiar los ingredientes.				GRADO DE DIFICULTAD:		BAJO	<input type="radio"/>	MEDIO	<input checked="" type="radio"/>	ALTO	<input type="radio"/>
2-Separar las hojas de paico y picar finamente.				INSTRUMENTACIÓN							
3-Moler en piedra, comino en grano, achiote en grano, sal en grano y cebolla larga, una vez homogéneo, colocar a la carne de cerdo y dejarla por 3 días.				1.Bowls		7. Cuchillo					
4- Cocinar las papas, y pasarlas por un chino, posteriormente poner pimienta sal, crema de leche y homogenizar, pesar de 50g y sellar de lado y lado.				2.Posilleros		8. Tabla					
5- Licuar el tomate y tamizar, añadir gelatina para que se endurezca y luego licuar.				3.Cacerola		9- Dosificadores					
6- Pasar el mote por un chino y luego extenderlo en un silpat, poner al horno				4.Cocina		10-Licuada					
7- Hacer slices de remolacha y deshidratar en el horno.				5.Cuchara de palo		11-Horno					
9-Licuar el ají, y hacer esferas con alginato y calcio. Empaltar y Servir				6.Espumadera							
Autor:		Ronaldo Chávez Ramos									

Tabla de precios	
pvp MP	Peso
2,500	454,000
0,200	500,000
0,500	500,000
0,100	1,000
0,100	1,000
0,300	1,000
0,500	2,000
4,250	500,000
1,000	2000,000
0,500	20,000
1,000	1000,000
0,500	20,000
0,150	500,000
1,000	200,000
0,500	20,000



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

ESCUELA DE GESTIÓN EN
EMPRESAS TURÍSTICAS Y
HOTELERAS "GESTURH"

CÓDIGO:

CARRERA:

Hotelería

Gastronomía

RECETA ESTÁNDAR #8

NOMBRE DEL PLATO:		Aycha		Porción Estándar (g.):	163	No-PAX:	4				
Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO						
250	g.	Lomo fino de res	0,00660793	1,65198238							
5	g.	Paico fresco	0,00200000	0,01000000							
3	u	Pimiento V, A, R	0,00200000	0,00600000							
200	g.	Papa chola	0,00040000	0,08000000							
50	g.	Brócoli	0,00150000	0,07500000							
50	g.	Coliflor	0,00150000	0,07500000							
1	u	Zanahorias	0,08333333	0,08333333							
5	u	Vainita	0,02000000	0,10000000							
20	g.	Cebolla larga	0,00100000	0,02000000							
30	ml	Aceite	0,00200000	0,06000000							
1	g.	Pimienta	0,02500000	0,02500000							
1	g.	Comino	0,00100000	0,00100000							
40	g.	Sal	0,00050000	0,02000000							
1	u	Cebolla perla	0,00200000	0,00200000							
			Costo Total:	2,20931571							
			Costo Porción:	0,55232893							
PROCEDIMIENTO			TIEMPO DE PREPARACIÓN								
			Área		Min.		Otro (H.)				
			Fría <input type="checkbox"/>	Caliente <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	<input type="checkbox"/>
1-Lavar y limpiar los ingredientes.			GRADO DE DIFICULTAD:		BAJO <input type="radio"/>		MEDIO <input checked="" type="radio"/>		ALTO <input type="radio"/>		
2-Separar la hojas de paico y picar finamente, de igual forma hacerlo con la cebolla larga, los pimiento R,A,V picar en brunoise, juntar todo, colocar sal y condimentar con pimienta y comino, dejar macerar por 24 horas.			INSTRUMENTACIÓN								
3- Aliñar la carne con sal y pimienta, enviar al horno por 180 minutos.			1. Bowls			7. Cuchillo					
4-Cortar en arboles pequeños, la brócoli y el coliflor, la zanahoria en julianas, la vainita en batones, y blanquear todo por separado.			2. Posilleros			8. Tabla					
5-Cocinar las papas y pasarlas por un chino, añadir sal, pimienta y crema de leche, hacer un puré muy suave. Tatemar la paiteña y colocar el chimichurri.			3. Cacerola			9-Horno					
6- Emplatarse y Servir.			4. Cocina								
Autor:			Ronaldo Chávez Ramos			5. Cuchara de palo					
						6. Espumadera					

pvp MP	Peso
3,000	454,000
1,000	500,000
1,000	500,000
0,200	500,000
0,750	500,000
0,750	500,000
1,000	12,000
0,100	5,000
1,000	1000,000
2,000	1000,000
0,500	20,000
0,500	500,000
1,000	2000,000
1,000	500,000



**ESCUELA DE GESTIÓN EN
EMPRESAS TURÍSTICAS Y
HOTELERAS "GESTURH"**

CÓDIGO:
CARRERA:
Hotelería
Gastronomía

RECETA ESTÁNDAR #9

NOMBRE DEL PLATO: Llama Porción Estándar (g.): 164,166667 No-PAX: 6

Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO
454	g.	Carne de oveja	0,00770925	3,50000000	
5	g.	Paico deshidratado	0,00200000	0,01000000	
200	g.	Habas	0,00200000	0,40000000	
50	g.	Mellocos	0,00100000	0,05000000	
100	g.	Zanahoria blanca	0,00100000	0,10000000	
50	g.	Queso parmesano	0,02300000	1,15000000	
100	g.	Choclo	0,00200000	0,20000000	
40	g.	Sal	0,00050000	0,02000000	
10	g.	Sal en grano	0,00030000	0,00300000	
1	g.	Pimienta	0,02500000	0,02500000	
15	ml	Aceite	0,00200000	0,03000000	
			Costo Total:	5,48800000	
			Costo Porción:	0,91466667	

Tabla de precios

pvp MP	Peso
3,500	454,000
1,000	500,000
1,000	500,000
1,000	1000,000
1,000	1000,000
2,300	100,000
1,000	500,000
1,000	2000,000
0,150	500,000
0,500	20,000
2,000	1000,000

PROCEDIMIENTO Área Fría Caliente TIEMPO DE PREPARACIÓN Min. Otro (H.)

1-Lavar y limpiar los ingredientes.
2-Moler en un molinillo manual el paico deshidratado con la sal en grano de esta forma tendremos la sal de paico para aliñar la carne de oveja.

GRADO DE DIFICULTAD: BAJO MEDIO ALTO

3-Cocinar as habas sin sus cascaras, pasar por un chino y en un molde de silicona dar forma de tartaletas, poner al horno por 120m a 120°C.

INSTRUMENTACIÓN

4-Cocinar los mellocos y el maíz, reservar.

- 1. Bowls
- 2. Posilleros
- 3. Cacerola
- 4. Cocina
- 5. Cuchara de palo
- 6. Espumadera
- 7. Cuchillo
- 8. Tabla
- 9. Sartén de Teflón
- 10. Horno

5- Cocinar la zanahoria blanca, pasar en chino, sazonar con sal y pimienta, dar forma de quenelle y reservar.

6- Colocar la sal de paico al borrego, enviar al horno por 180m.
7- En sartén de teflon hacer el crocante de queso. Emplatat y servir

Autor: Ronaldo Chávez Ramos


CÓDIGO:

CARRERA:

Hotelería

Gastronomía

RECETA ESTÁNDAR #11

NOMBRE DEL PLATO:		Páramo		Porción Estándar (g.):	29,25	No-PAX:	4			
Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO					
10	g.	Paico fresco	0,00200000	0,02000000						
50	u	Granadilla	0,10000000	5,00000000						
1	u	Jícama	0,06250000	0,06250000						
15	g.	Mortño	0,00200000	0,03000000						
20	g.	Frambuesas	0,01250000	0,25000000						
1	g.	Clavo de olor	0,02500000	0,02500000						
20	g.	Gelatina sin sabor	0,00850000	0,17000000						
100	g.	Azúcar	0,00120000	0,12000000						
			Costo Total:	5,67750000						
			Costo Porción:	1,41937500						
PROCEDIMIENTO			TIEMPO DE PREPARACIÓN							
1-Lavar y limpiar los ingredientes. 2-Separar la hojas de paico y licuar con 20ml de agua para obtener su esencia 3-Sacar la pulpa de la granadilla, añadir la esencia de paico, hidratar la gelatina, fundir a baño maría y añadir a la mezcla de paico con granadilla, meter colocar en la nevera por 180m y licuar para obtener un gel suelto. 4-Pelar la jícama y picar en cubos de 0,5mm para luego aromatizar con clavo de olor y caramelizar con azúcar. 5- Mezclar el gel con la jícama y reservar. 6- Emplatarse en la cascara de la granadilla y servir.			Área		Min.			Otro (H.)		
			Fría <input type="checkbox"/>	Caliente <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60
			GRADO DE DIFICULTAD:		BAJO <input type="radio"/> MEDIO <input checked="" type="radio"/> ALTO <input type="radio"/>					
			INSTRUMENTACIÓN							
			1. Bowls			7. Cuchillo				
			2. Posilleros			8. Tabla				
			3. Cacerola			9. Licuadora				
			4. Cocina							
			5. Cuchara de palo							
			6. Espumadera							
Autor:		Ronaldo Chávez Ramos								

pvp MP	Peso
1,000	500,000
1,000	10,000
0,500	8,000
1,000	500,000
2,500	200,000
0,500	20,000
4,250	500,000
0,600	500,000

RECETA ESTÁNDAR #12


NOMBRE DEL PLATO:		Paico Sour		Porción Estándar (g.):	258,25	No-PAX:	4					
Cantidad	Unidad de medida	PRODUCTO	Costo Unitario	Costo Total	FOTO							
20	g.	Paico fresco	0,00220264	0,04405286								
100	g.	Azúcar	0,00120000	0,12000000								
8	u	Limonas	0,05000000	0,40000000								
4	u	Huevos	0,15000000	0,60000000								
600	ml	Agua	0,00000001	0,00000600								
300	g.	Hielos	0,00050000	0,15000000								
1	g.	Clavo de olor	0,02500000	0,02500000								
1	g.	Canela	0,02500000	0,02500000								
				Costo Total:				1,36405886				
				Costo Porción:				0,34101472				
PROCEDIMIENTO			TIEMPO DE PREPARACIÓN									
			Área		Min.							
			Fría <input type="checkbox"/>	Caliente <input checked="" type="checkbox"/>	5	15	20	30	45	60	Otro (H.) <input type="checkbox"/>	
1-Lavar y limpiar los ingredientes.			GRADO DE DIFICULTAD:		BAJO <input type="radio"/>			MEDIO <input checked="" type="radio"/>			ALTO <input type="radio"/>	
2-En una cacerola colocar agua y azúcar a iguales proporciones, añadir el clavo de olor y la canela para aromatizar, dejar reducir hasta que espese.			INSTRUMENTACIÓN									
3-Licuar las hojas de paico con 20 ml de agua para obtener su esencia												
4- Sacar el zumo de 8 limones y reservar.			1.Bowls			7. Cuchillo						
5- Separar las claras de los huevos y reservar.			2.Posilleros			8. Tabla						
6- En la coctelera añadir bastante hielo, la goma, el agua, zumo de limon y 2 dadas de huevos, shakear hasta que la coctelera escarche.			3.Cacerola									
7- Colocar en un vaso long drink hielos, añadir la mezcla, decorar con un cogo llo de paico y una rodaja de limón, poner la esencia del paico con una cuchara,			4.Cocina									
			5.Cuchara de palo									
			6.Espumadera									
Autor:			Ronaldo Chávez Ramos									

Tabla de precios	
pvp MP	Peso
1,000	454,000
0,600	500,000
1,000	20,000
0,150	1,000
0,000	10000,000
1,500	3000,000
0,500	20,000
0,500	20,000

Anexo 7: Fotografías del proceso de degustación (Agosto, 2023)





