



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**Unidad Académica de Formación Técnica y Tecnológica – PUCE TEC**

**RESCATE DE RECETAS ANCESTRALES A BASE DE CUY.**

**Proyecto de titulación previo a la obtención del título de: Tecnología En Gestión**

**Culinaria**

**Autor: Gabriel Salazar**

**Tutor: Gabriel Tempio**

**Quito, Ecuador**

**2024**

## **Dedicatoria**

Primero que nada, este proyecto va dedicado a Dios por permitirme acabar un sueño más y una meta más que puedo culminar. También este proyecto está dedicado, a mis padres, Edwin Salazar y Marcia Masapanta quienes han sido mi fuente inagotable de amor, apoyo, motivación y sacrificio. Gracias por inculcarme desde temprana edad el valor del esfuerzo, la dedicación y el compromiso con mis sueños. Gracias por enseñarme el que sin sacrificio no hay victoria, los amo mucho y esto es por ustedes.

A mis hermanos, Yahaira y Mathias por su cariño, por su paciencia, por su amor y por ser mis compañeros de vida en cada paso de este camino. Su compañía ha sido fundamental para mantenerme firme y seguro en los momentos de incertidumbre y dificultad.

A mis abuelitas, Georgina Panchi y Melida Masapanta cuyas historias y tradiciones me inspiraron a explorar y valorar la riqueza cultural de nuestra tierra. Sus enseñanzas me guiaron en la búsqueda de mis raíces y valorar de dónde venimos para que así mantenernos humildes.

A mis Chefs de la PUCE, pero en especial a mi tutor el Chef Gabriel Tempio quien con su paciencia, sabiduría y orientación me ha impulsado a desafiarme a mí mismo y a descubrir nuevas fronteras del conocimiento. Su pasión por la enseñanza y su compromiso con nuestra formación académica ha dejado una huella imborrable que siempre lo llevaré en mi vida.

A mis amigos, quienes me han acompañado en cada etapa de este viaje académico. Gracias por las risas y por las tristezas, por los momentos buenos y malos, por el apoyo incondicional y por estar a mi lado en los momentos de alegría y en aquellos que requerían fuerza y resiliencia. Gracias por formar parte de esta aventura.

## Tabla de contenidos

### Contenido

<b>Dedicatoria.....</b>	<b>2</b>
<b>Tabla de contenidos.....</b>	<b>3</b>
<b>DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>6</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>2</b>
1.1 <b>La historia del cuy.....</b>	<b>2</b>
<b>1.1.1 Principales características del cuy.....</b>	<b>2</b>
1.2 Tipos de cuyes:.....	3
<b>1.2.1 Abyssinian: .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2.2 Peruvian: .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2.3 Silkie:.....</b>	<b>3</b>
1.3 Tipos de cuyes por su conformación.....	3
1.4 Clase de cuyes por el color de pelaje.....	3
1.5 Destete .....	4
1.6 Reproducción.....	4
1.7 Pozas.....	4
1.8 Nutrición y Alimentación .....	5
1.9 Enfermedades.....	7
1.10 Impacto Ambiental y Sostenibilidad.....	8
1.11 Significado Cultural .....	8
1.12 Alimentación Tradicional.....	8
1.13 Economía Local.....	8
1.14 El cuy por el mundo.....	8
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>9</b>
2.1 Historia gastronómica del cuy y sus recetas .....	9
2.2 Métodos Tradicionales de Cocción en Ecuador: .....	10
<b>2.2.1 Cuy Asado: .....</b>	<b>10</b>
<b>2.2.2 Cuy Al Horno.....</b>	<b>10</b>
<b>2.2.3 Cuy Frito: .....</b>	<b>10</b>
2.3 Recetas de cuy en ecuador: .....	10
<b>2.3.1 Cuy de Chaltura:.....</b>	<b>10</b>
<b>2.3.2 Cuy asado: .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3.3 Papas con cuy .....</b>	<b>10</b>
<b>2.3.4 Caldo de cuy.....</b>	<b>11</b>
<b>2.3.5 Cuy asado con guineo y chicha de jora: .....</b>	<b>11</b>
2.4 Las Recetas que rescataremos son las siguientes:.....	11
<b>2.4.1 Ají de Cuy.....</b>	<b>11</b>
<b>2.4.2 Runaicho.....</b>	<b>11</b>
<b>2.4.3 Cevichocho de cuy.....</b>	<b>12</b>
3.1 Runaicho.....	12
3.2 Ají de cuy.....	14
3.3 Cevichocho de cuy.....	16
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>18</b>

<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>19</b>
<b>Bibliografía (Comercio, 2017) (Raymi, 2022) (Tandazo, 2014) (Ganadería, 2024) (Turismo, 2023) (Gob.pe, 2010) (oriente, 2023).....</b>	<b>19</b>
<b>Comercio, E. (06 de Noviembre de 2017). <i>El comercio</i> . Obtenido de El comercio : <a href="https://www.elcomercio.com/sabores/cuenca-cuy-comer-plato-tipico.html">https://www.elcomercio.com/sabores/cuenca-cuy-comer-plato-tipico.html</a>.....</b>	<b>19</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>20</b>
<b>Anexo 1 Receta estándar Cevichocho de cuy:.....</b>	<b>21</b>
<b>Anexo 2 Receta estándar Runaicho:.....</b>	<b>22</b>
<b>Anexo 3 Receta estándar Ají de cuy: .....</b>	<b>23</b>

## **Agradecimientos**

En primer lugar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Dios, por darme la fuerza, la sabiduría, la perseverancia y las ganas necesarias para no rendirme y llegar hasta este punto en mi vida académica. Sin su guía y bendición, este logro no habría sido posible.

Agradezco de todo corazón a mis padres, Edwin Salazar y Marcia Masapanta quienes han sido mi pilar fundamental a lo largo de este viaje. Gracias por su amor incondicional, por su apoyo constante, por su paciencia y por creer en mí incluso en los momentos en que yo dudaba de mí mismo. Su esfuerzo y sacrificio me han permitido alcanzar este sueño, y les estaré eternamente agradecido, los amo mucho y gracias por no dejarme solo en ningún momento, este título es para ustedes.

A mis hermanos, Yahaira y Mathias por ser una fuente constante de alegría, apoyo y motivación. Su compañía y consejos han sido esenciales en este proceso, y su presencia ha hecho más llevadero el camino. Gracias por estar siempre conmigo y por los buenos momentos que hemos pasado, los amo mucho.

A mis abuelitas, Georgina y Melida que me han enseñado todo lo que se, las cosas buenas y malas, los momentos que eh pasado con ellas, cada momento con ellas es una nueva enseñanza de saber hacer bien las cosas, las quiero mucho y esto también es para ustedes, que me acompañaron en toda esta travesía y no me dejaron solo, gracias por aguantarme con mis locuras y mis cambios de ánimo, por tenerme paciencia pero siempre por estar ahí cuando más lo necesitaba, gracias por sus consejos y por su enseñanzas, que me han hecho ser un mejor hombre, gracias.

Agradezco también a mi abuelito Gustavo que ya no está conmigo, pero no dudo lo feliz que se hubiera puesto saber que su nieto se está graduando de la universidad, el me enseñó a no rendirme y lo que siempre me llevare es que me enseñó a siempre ser humilde, yo sé que desde el cielo él se pondrá contento porque este título es también para él. Aunque ya no este conmigo siempre te recodare y te llevare presente a donde quiera que vaya. Gracias Papa Gustavo.

A mis profesores de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), a los que me enseñaron desde cero, a los que siempre los tendré presentes ya que ellos me dieron la oportunidad de siempre aprender algo nuevo quienes con su paciencia, conocimiento y dedicación han guiado mi formación académica. Agradezco especialmente al chef Gabriel Tempio, por su valiosa orientación, su constante apoyo y por haberme retado a

dar lo mejor de mí. Sus consejos y su sabiduría han sido fundamentales en la realización de este proyecto.

Además, agradezco a todos los chefs que siempre me enseñaron algo nuevo y siempre estuvieron ahí para tener paciencia y enseñarme, esta es para ustedes también, Chef Manuel, Chef Jaime, Chef Ruben, Chef Esteban, gracias por enseñarme y compartir sus experiencias conmigo.

A mis amigos y compañeros de estudio, por su amistad, su apoyo y por compartir conmigo esta experiencia académica. Gracias por los momentos de compañerismo, por las largas horas de estudio compartidas y por estar siempre dispuestos a ayudar. Su compañerismo ha sido vital para mantenerme motivado y enfocado en mis metas.

A todos aquellos que, de una forma u otra, han contribuido a la culminación de este proyecto, mi más sincero agradecimiento. Este logro no es solo mío, sino también de todos ustedes.

## INTRODUCCIÓN

En un mundo cada vez más globalizado, la preservación de la identidad cultural y las tradiciones gastronómicas se ha convertido en una prioridad para muchas comunidades. El cuy (*Cavia porcellus*), un roedor originario de la región andina, ha sido un componente esencial de la dieta y la cultura culinaria de los pueblos indígenas de América del Sur durante milenios. Sin embargo, con el paso del tiempo y la influencia de culturas externas, muchas de las recetas ancestrales que utilizan cuy como ingrediente principal han caído en el olvido.

Este proyecto de titulación tiene como objetivo rescatar y documentar las recetas ancestrales a base de cuy, contribuyendo así a la preservación de un patrimonio gastronómico invaluable. A través de una investigación exhaustiva que combina entrevistas con ancianos, expertos culinarios y una revisión de fuentes históricas, se pretende no solo recopilar estas recetas sino también contextualizarlas dentro de sus significados culturales y nutricionales.

El rescate de estas recetas no solo revitaliza prácticas culinarias tradicionales, sino que también ofrece una oportunidad para promover la diversidad alimentaria y el consumo de ingredientes locales, sostenibles y nutritivos. En un momento en que la sostenibilidad y la alimentación saludable son temas de creciente preocupación mundial, el cuy emerge como una opción viable y valiosa.

Este trabajo no solo se limita a la recolección de recetas, sino que también busca explorar la historia y los significados simbólicos asociados con el cuy en la cultura andina. Al final, se espera que este proyecto contribuya a la revalorización de la cocina ancestral y al fortalecimiento de la identidad cultural de las comunidades andinas.

# CAPÍTULO I

## 1.1 La historia del cuy.

### 1.1.1 Principales características del cuy

Originalmente, el cuy se criaba principalmente en las tierras altas de los Andes, pero su cría se ha extendido a otras partes de Sudamérica (Perú, Bolivia y Ecuador), lugares donde se domesticaron para alimento humano.

Restos de cuyes domesticados han sido encontrados en sitios arqueológicos que datan de hace aproximadamente 5,000 años, indicando su domesticación temprana por las culturas precolombinas.

Este animal es un mamífero que pertenece a la orden Rodentia, de la familia Caviidae y la especie *Cavia porcellus* de este animal.

Este animal es de hábitos nocturnos, ya que sus funciones fisiológicas se mantienen activas durante la noche y no entra en un estado de reposo o sueño profundo como otros animales. Además, es sumamente nervioso y muy sensible al frío. Su cuerpo se caracteriza por tener un alto nivel de humedad debido a su orina, que representan alrededor del 10% de su peso corporal.

El cuy puede vivir alrededor de 6 años si no se utiliza para producción, ya que a esa edad su rendimiento disminuye notablemente. Sin embargo, se recomienda mantenerlo hasta los 18 meses para obtener una mayor productividad.

La temperatura corporal del cuy alcanza en promedio de 36-39 grados centígrados

El peso del cuy depende del nivel de nutrición de la madre y del número de crías por camada, siendo los que nacen solo uno de mayor peso, debido a sus características especiales los cuyes crecen muy rápidamente pudiendo duplicar su peso a la semana de nacidos, debido a la excelente calidad de leche materna, los cuyes nacen con los ojos abiertos y provistos de pelaje, pudiendo caminar inmediatamente del parto y a las pocas horas de nacidos. El peso del cuy puede ser entre 700 y 1200 gramos y su longitud es aproximadamente 20 a 25 cm. (Según afirma El cuy s,f pagina 1-2)

## 1.2 Tipos de cuyes:

- 1.2.1 Abyssinian: Tiene un pelaje rizado y corto con múltiples "rosetones".
- 1.2.2 Peruvian: De pelo largo y liso que puede crecer hasta cubrir todo el cuerpo.
- 1.2.3 Silkie: Pelaje liso y largo, pero a diferencia del Peruvian, el pelo crece hacia atrás.



## 1.3 Tipos de cuyes por su conformación

- Tipo "A": Cabeza corta, nariz y hocico redondo, cuerpo rectangular y de temperamento tranquilo.
- Tipo "B": Son animales de cabeza alargada, cuerpo anguloso, nariz y hocico en punta. Temperamento sumamente nervioso. (El cuy s.f página 3)

## 1.4 Clase de cuyes por el color de pelaje

Se divide en dos grandes grupos "claros y oscuros" ambos grupos pueden ser de colores enteros o combinados.

Existe una relación muy estrecha entre el color del pelo y el de la piel, correspondiendo a colores claros una piel blanca y a colores oscuros una piel negra, la que le da un aspecto, muy feo al animal faenado. (Según lo afirma El cuy s.f página 3)

	
Cuy claro	Cuy oscuro
Imagen sacada de (La crianza de cuyes el blog)	Imagen sacada de (Belleza Estética)

### 1.5 Destete

La edad del destete puede variar desde los 18 días hasta los 25 días de edad, no debiendo pasarse de los 28 días.

En explotaciones comerciales puede adaptarse el destete a partir de los 8 días de edad, separando las crías más desarrolladas de las madres, dejándose con la madre en un periodo de 15 a 25 días. (Según afirma El cuy s.f página 7)

### 1.6 Reproducción

Los cuyes pueden reproducirse hasta los cuatro años, pero no es recomendable alargar el periodo de reproducción hasta esa edad, ya que la fertilidad disminuye de forma muy significativa.

Periodo de gestación: Aproximadamente 68 días. Número de crías por camada: Entre 1 y 6 crías.

Madurez sexual: Las hembras alcanzan la madurez sexual a los 2 meses y los machos a los 3 meses. (Según informa El cuy s, f página 5)

### 1.7 Pozas

Los materiales para la construcción de pozas pueden ser: Adobe, ladrillo, cemento, madera tablero aglomerado o madera tablero fenólico, guadua, etc.

Las pozas deberán ubicarse de preferencia en el ambiente cerrado, a fin de evitar los cambios bruscos de temperatura, corriente de aire y daño que puedan ocasionar a los animales. La temperatura dentro del criadero deberá variar entre los 18 a 22 c°

Pozas de crianza: Las medidas que deben tener estas áreas son: de 1,50m de largo x 1,00m ancho y 0,60cm de alto, teniendo una capacidad para albergar a 10 hembras y 1 macho. Cada poza deber estar prevista de una cama compuesta por una capa de arena, otra de cal y encima una de viruta, sobre todo en donde haya mucha humedad. (Según afirma El cuy s.f página 8)



## 1.8 Nutrición y Alimentación

El cuy se caracteriza por ser un animal primordialmente herbívoro. El pasto puede ser digerido ya que el cuy presenta el intestino grueso y delgado bien desarrollado, esto hace que el cuy elabore una gran cantidad de microorganismos.

Como en todas las especies de animales su nutrición juega un rol de primera necesidad, por lo tanto, las raciones alimenticias de los cuyes deberán contener en lo posible todos los nutrientes en especial ácido ascórbico ya que estos animales no lo tienen.

Se recomienda que el contenido de carbohidratos sea balanceado para estos animales y fluctúen entre 35 a 55%.

### Requerimientos nutritivos para los cuyes en su crecimiento y mantenimiento:

Proteínas	El cuy Requiere un 20% proteico en su ración de alimentación
Carbohidratos	El cuy puede utilizar carbohidratos procedentes de alimentos que consume, tales como almidones, azúcares, celulosas, hemicelulosa, etc.
Grasas	El cuy requiere asimilar ácidos grasos no saturados entre el 1 al 3% ya que no son aptos para asimilar grasas duras. Una indiferencia de este elemento puede causar retardo en el crecimiento, anemias, dermatitis y caída de pelo.
Minerales	Los minerales esenciales para el cuy son el calcio, fosforo, Potasio, sodio, magnesio y cloro, sus requerimientos cuantitativos no han sido considerados. El magnesio, el cobre, zinc y yodo también son consideradas como esenciales, pero en menor grado que las anteriores. Los más importantes es el calcio y el fosforo ya que sin estos retarda el crecimiento del cuy.
Agua	Es esencial en la alimentación de ellos ya que no podrían vivir sin ella. El cuy requiere de 105 gramos de agua por cada kilogramo de peso vivo.

Vitaminas	Es importante en la alimentación de los cuyes al deficiencia de “Vitamina A”, ya que causa el retardo en el crecimiento y muerte del cuy.
Vitamina B1	El requerimiento fluctúa entre 0,6 a 0,8mg
Riboflavina B2	0,3mg, por kilogramo es suficiente.
Acido Pantoténico B3	Los requerimiento de esta vitamina son entre los 15 a 20mg por kilogramo de ración.
Vitamina C	El cuy no produce esta propia vitamina así que toca dárselo a través de suplementos naturales o lo encontramos en la casara de la papa.
Vitamina D	Requiere esta vitamina para un buen aprovechamiento del calcio y del fosforo
Vitamina E	Su deficiencia ocasiona distrofia de los músculos voluntarios y en algunos casos en el musco cardiaco, lo que causa la muerte
Vitamina K	Es importante para la producción ya que su deficiencia durante la preñes causa partos con crías muertas o muerte de las crías inmediatamente después del parto
	(Cuadro sacado del libro El cuy s.fpagina 10-11-12)

La carne de cuy está compuesta por 20.3% de proteínas, 70.6% de humedad, 7.8% de grasa y 0.8% de minerales, todo lo cual hace que su contenido de proteína sea mayor que el de otras especies, así como también su contenido de grasa sea menor. (Según afirma El cuy s.f página 10-11-12)

	Humedad	Proteínas	Grasas	Minerales
Cuy	70.6%	20.3%	7.8%	0.8%

(Cuadro sacado del libro El cuy s.f página 4)

## 1.9 Enfermedades

<p>Por alimento en mal estado</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pseudo – Tuberculosis</li> <li>• Neumonía</li> <li>• Abscesos subcutáneos</li> <li>• Linfadenitis cervical</li> <li>• Colibacilosis</li> <li>• Plobaciolosis</li> </ul>
<p>Infecciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virales <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Adenitis salival o Parotiditis</li> <li>○ Cori meningitis</li> <li>○ Parálisis infecciosas</li> <li>○ Mositis infecciosa</li> </ul> </li> <li>• Parásitos externos <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Piojos</li> <li>○ Acaraos</li> <li>○ Chinchones</li> <li>○ Pulgas</li> <li>○ Micosis o tiña (hongos)</li> </ul> </li> </ul>
<p>Parasitarias</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosidiosis</li> <li>• Distomas</li> <li>• Helmintos</li> <li>• Capillaria</li> <li>• Balantidium</li> </ul>
<p>Fisiológicas u orgánicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muertes fatales</li> <li>• Tumores espontáneos</li> </ul>
<p>(Cuadro sacado del libro El cuy s.f página 14)</p>	

### 1.10 Impacto Ambiental y Sostenibilidad

Baja huella de carbono: Comparado con la cría de ganado, la producción de cuyes tiene un menor impacto ambiental.

Uso eficiente de recursos: Requieren menos agua y alimento que otros animales de granja.

### 1.11 Significado Cultural

Rituales y Ceremonias: El cuy tiene un papel importante en diversas ceremonias y rituales andinos, se utilizaba en ofrendas y sacrificios a las deidades para asegurar buenas cosechas y prosperidad.

Medicina Tradicional: En algunas comunidades el cuy se utiliza en prácticas de medicina tradicional, donde se cree que puede absorber enfermedades y maleficios.

### 1.12 Alimentación Tradicional.

Fuente de Proteína: El cuy ha sido una fuente crucial de proteína para las comunidades andinas, complementando una dieta basada en tubérculos, granos y vegetales.

Preparación Tradicional: Las recetas tradicionales a base de cuy varían entre regiones pero comúnmente incluyen asado, guisado y frito. Cada método de preparación tiene su propio significado cultural y técnico.

### 1.13 Economía Local.

Agricultura Familiar: La cría de cuyes ha sido tradicionalmente una actividad de pequeña escala manejada por familias rurales que complementan su economía con la venta de cuyes.

Mercados Locales: En muchos mercados andinos el cuy es un producto común vendido tanto para consumo familiar como para eventos especiales.

### 1.14 El cuy por el mundo.

Migración Andina: Con la migración de personas de los Andes a otras partes del mundo especialmente en países como Estados Unidos y España, la cría y consumo de cuy se ha

difundido a nuevas regiones.

Gastronomía Internacional: En la actualidad, el cuy está ganando reconocimiento en la gastronomía internacional, destacándose en restaurantes que buscan ofrecer experiencias culinarias auténticas y exóticas.

## **CAPÍTULO II**

### **2.1 Historia gastronómica del cuy y sus recetas**

Para las culturas precolombinas, el cuy no solo era una fuente importante de proteína, sino que también tenía un valor cultural y religioso significativo. Se utilizaban en ceremonias y rituales, eran considerados sagrados en algunas culturas.

Con la llegada de los españoles en el siglo XVI muchos aspectos de la cultura andina cambiaron, pero el consumo del cuy se mantuvo. Los españoles reconocieron el valor nutritivo del cuy, aunque inicialmente no formaba parte de su dieta tradicional eventualmente adoptaron su consumo. A lo largo de los siglos el cuy se popularizó en Ecuador y se convirtió en un plato tradicional especialmente en las zonas rurales y en festividades, platillos como el "cuy asado", "cuy al horno" o "locro de cuy" son ahora comunes en la gastronomía ecuatoriana.

En Ecuador al igual que en otras partes de los Andes el cuy se convirtió en una parte esencial de la dieta diaria de las comunidades indígenas. Su crianza y consumo se extendieron en el caso del Ecuador, el cuy forma parte de la gastronomía de la Sierra Ecuatoriana, que abarca 10 provincias del país, desde Carchi, en la frontera con Colombia, hasta Loja, en la frontera con Perú, donde las condiciones climáticas y geográficas son ideales para su crianza.

El cuy es comúnmente consumido en ocasiones especiales y festividades. Se considera un manjar y es un símbolo de hospitalidad y respeto. Durante fiestas religiosas, bodas y celebraciones comunitarias, el cuy es frecuentemente preparado y servido.

## 2.2 Métodos Tradicionales de Cocción en Ecuador:

- 2.2.1 Cuy Asado: Uno de los métodos más populares para preparar el cuy es asarlo entero. Después de ser eviscerado y sazonado, se asa sobre brasas hasta que la piel esté crujiente.
- 2.2.2 Cuy Al Horno: Otra preparación tradicional es al horno, donde el cuy se marina con hierbas y especias, y luego se cocina en un horno de leña.
- 2.2.3 Cuy Frito: En algunas regiones, el cuy se fríe en aceite caliente después de ser sazonado, resultando en una textura crujiente.

## 2.3 Recetas de cuy en Ecuador:

- 2.3.1 Cuy de Chaltura: Tradicionalmente es acompañado de tostado, papas y deliciosas salsas, que le proporcionan un toque especial, producto que se dice ser afrodisíaco y que se expende en la parroquia del mismo nombre ubicada a 4.5 kilómetros de Atuntaqui.
- 2.3.2 Cuy asado: En Ecuador, el cuy asado es un platillo tradicional y muy apreciado, especialmente en las regiones andinas. El cuy se limpia, se sazona con hierbas y especias, y luego se asa entero hasta que la piel queda crujiente y la carne jugosa. Este plato suele servirse con papas, maíz tostado (chulpi), y una salsa picante llamada ají. El cuy asado es un alimento festivo que se consume en celebraciones y eventos especiales, reflejando la rica herencia cultural y culinaria de Ecuador.
- 2.3.3 Papas con cuy: En Ecuador, las papas con cuy es un platillo típico, especialmente en las regiones andinas. Este plato consiste en cuy asado, servido con papas hervidas o papas chauchas, y acompañado de salsa de maní o ají. Es una comida tradicional que se disfruta en ocasiones especiales y festividades, destacando la importancia del cuy en la gastronomía ecuatoriana y la conexión con las raíces culturales del país.

2.3.4 Caldo de cuy: El caldo de cuy es una especialidad de la región de Loja, Ecuador. Este platillo tradicional consiste en un caldo sabroso preparado con cuy cocido, acompañado de papas, mote (maíz hervido), y hierbas aromáticas como cilantro y perejil. Es conocido por su valor nutritivo y su capacidad para revitalizar, siendo popularmente consumido como un reconstituyente.

2.3.5 Cuy asado con guineo y chicha de jora: En Loja, Ecuador, el cuy asado se sirve de manera especial con guineo y chicha de jora. Este platillo combina el cuy asado crujiente y jugoso con guineo maduro, que aporta un sabor dulce y una textura suave. La chicha de jora, una bebida fermentada de maíz, se sirve como acompañamiento, aportando un toque refrescante y ligeramente ácido. Esta combinación resalta la diversidad y riqueza de la gastronomía lojana, ofreciendo una experiencia culinaria única y profundamente enraizada en las tradiciones locales.

#### 2.4 Las Recetas que rescataremos son las siguientes:

##### 2.4.1 Ají de Cuy

El ají de cuy es un platillo tradicional del Ecuador. Consiste en cuy cocido y desmenuzado, mezclado con una salsa espesa a base de ají, maní, cebolla, ajo y especias. La preparación del ají de cuy incluye cocinar los ingredientes hasta obtener una salsa rica y sabrosa que cubre el cuy. Este plato se sirve típicamente con papas, pepas de zambo y huevo duro.

##### 2.4.2 Runaicho

El Runaicho es un plato tradicional de la provincia de Cotopaxi, en Ecuador. Consiste en hacer un refrito con el achiote, ajo, comino, pimienta, sal y la mitad de la cebolla. Agregar al refrito agua, las alverjas y las papas hasta que estén totalmente cocidas, Retirar las papas del caldo. Licuar el maní con el caldo de la preparación anterior y añadir a la cocción. Luego disolver la harina de haba cernida en un poco de leche tibia e incorporar al caldo. Cocinar por 20 minutos a fuego lento revolviendo constantemente. Rectificar el sabor. Servir la colada con las papas cocidas y un poco de cebolla picada fresca y una presa de cuy asado para acompañar la sopa.

### 2.4.3 Cevichocho de cuy

El cevichocho de cuy es una variante del tradicional cevichocho, típica de la provincia de Cotopaxi, en Ecuador. Este platillo combina el cuy cocido y desmenuzado con chochos. La mezcla se adereza con jugo de limón, cebolla, tomate, cilantro, y ají, creando una ensalada fresca y sabrosa. Se suele servir con chifles (plátanos fritos) y maíz tostado (chulpi), canguil. El cevichocho de cuy es una muestra de la creatividad culinaria ecuatoriana, fusionando ingredientes locales en un plato ligero y nutritivo. Además, que los campesinos son los que comen este plato para poder aguantar el día con sus actividades.

## **CAPÍTULO III**

El cuy es un ingrediente emblemático de la cocina ecuatoriana, a través de un enfoque que combina la investigación histórica y la cocina ecuatoriana se busca rescatar y revitalizar tres recetas ancestrales que han perdurado a lo largo de los siglos: el Runa ucho, el Ají de Cuy y el Cevichocho de Cuy, estas preparaciones no solo representan la riqueza cultural y gastronómica de las comunidades indígenas sino que también ofrecen una ventana hacia la identidad y las tradiciones culinarias que han sido transmitidas de generación en generación. El objetivo principal de este capítulo es dar a conocer y preservar estas recetas aportando al redescubrimiento de técnicas y sabores que aunque en riesgo de caer en el olvido, siguen siendo fundamentales para la gastronomía ecuatoriana.

### 3.1 Runa ucho

En lengua kichwa “runa” significa hombre o humano y “ucho”, ají. El runa ucho es una comida que combina varios elementos: el cuy asado y dorado es el principal protagonista, se sirve acompañado de una colada de arveja, de maíz o de habas y papas, en algunos lugares ofrecen una salsa de maní aparte.

La Banda de Tisaleo da fe de haber probado este plato desde 1890 (El Herald, marzo 2015)

El runa ucho es un plato tradicional en las provincias de Tungurahua, Cotopaxi y Pichincha. Es el principal plato que se ofrece cuando se celebran algunas fiestas en las comunidades indígenas de nacionalidad kichwa de la Sierra central.

Este plato, tradicionalmente se consumía después de las siembras y de las celebraciones del Corpus Christi, fiesta que se realiza para reponer las energías de los runas de la comunidad, donde se reúnen sacerdotes y músicos. También se sirve durante los velorios y en las ceremonias del Día de Difuntos.

Paulo de Carvalho Neto (1963) recoge en la Antología del Folklore Ecuatoriano que en los funerales se servía sancocho y runa ucho.

En Tisaleo, cuentan que este plato se brindaba en las ceremonias como ofrenda a los difuntos, en rituales a las vírgenes del sol y en las festividades del Inti

Raymi (El Herald, marzo 2015).

Eduardo Archetti (2000) en su libro El mundo simbólico del cuy afirma que este animal se consume asado y es “el plato rey de la cocina”.

Los ingredientes y el procedimiento para la preparación del Runa ucho es:

Ingredientes:

Ingredientes	Unidad	Cantidad
Cuy	Gr	1000
Harina de haba	Gr	500
Cebolla Paitaña	Gr	50
Papas	Gr	1000
Ajo	Gr	15
Achiote	Gr	20
Leche	Lt	1
Alverja	Gr	50
Maní	Gr	50
Cebolla Blanca	Gr	100
Sal – Pimienta – Comino – Orégano	C/N	



Procedimiento:

Limpiar muy bien el cuy, sazonar siguiendo la tradición de las comunidades, utilizando sal, cebolla, ajo y dejar reposar por una hora, aunque si se deja de un día para otro, el cuy adquiere aún más sabor. Una vez sazonado se atraviesa el cuy con un palo y se asa hasta que quede bien

crujiente. Durante el proceso de asado se puede pintar el cuy con una brocha elaborada con cebolla larga y se le aplica aceite o achiote.

Para la colada se diluye harina de haba en agua caliente o leche, se lleva a hervor hasta obtener una textura de colada, luego se reserva. En otra olla se prepara un refrito con achiote, ajo, cebolla paiteña y cebolla blanca. Una vez listo se incorpora la colada diluida y se deja hervir, mientras tanto se cocinan las papas con sal.

Cuando todo esté listo y caliente se monta el plato. Primero se colocan las papas, luego la colada, y por último un buen trozo de cuy crujiente. Se decora con cilantro y se sirve.

Como extra el cuy puede sazonarse con diferentes tipos de aliños. Además, es posible utilizar harinas variadas para preparar la colada como harina de maíz, de haba o de alverja. (Anexo 2)

### 3.2 Ají de cuy

El ají de cuy es una preparación tradicional de la gastronomía ecuatoriana, especialmente en las regiones andinas donde el cuy ha sido un alimento básico desde tiempos precolombinos. Su origen está profundamente arraigado en las culturas indígenas de los Andes, particularmente en las comunidades kichwas que han criado y consumido cuyes durante milenios.

El cuy ha sido una fuente importante de proteína en las dietas andinas y se ha preparado de diversas formas a lo largo de la historia. El ají de cuy surge como una combinación de la carne de cuy asada o frita acompañada de una salsa de ají que es otro ingrediente central en la cocina ecuatoriana. El ají es un pimiento picante nativo de América del Sur y ha sido utilizado por las culturas andinas no solo como condimento sino también como conservante y medicina.

El plato se ha mantenido en la gastronomía local debido a su valor cultural y su conexión con las prácticas alimentarias ancestrales. En el ají de cuy se destacan tanto la carne del cuy que es tierna y sabrosa, como el ají que añade un sabor picante y aromático. Este plato es un ejemplo claro de cómo la gastronomía tradicional ecuatoriana combina ingredientes autóctonos con técnicas culinarias transmitidas de generación en generación.

Con el tiempo, el ají de cuy se ha convertido en un símbolo de la identidad culinaria de las regiones andinas del Ecuador y su preparación varía según la zona, reflejando las particularidades locales y la diversidad cultural del país.

Los ingredientes y preparación del ají de cuy son:

Ingredientes:

Ingredientes	Unidad	Cantidad
Cuy	Gr	1000
Pepas de zambo	Gr	150
Papas	Gr	1000
Ajo	Gr	15
Achiote	Gr	20
Leche	Lt	1
Huevo	U	2
Maní	Gr	100
Cebolla blanca	Gr	50
Cebolla paitaña	Gr	50
Lechuga	Gr	100
Ají	Gr	60
Sal – Pimienta – Comino – Orégano	C/N	



Preparación

Limpiar bien el cuy retirando cualquier resto de pelo o impurezas, sazonar con sal, comino, ajo y cebolla, dejar reposar de 30 minutos a 1 hora para que tome sabor, aunque también se puede dejar sazonado de un día para otro.

Una vez sazonado se introduce el cuy en un palo para asarlo, cuando esté completamente asado reservar. En un sartén añadir achiote, ajo, cebolla paitaña y cebolla blanca y sofreír hasta que estén transparentes, agregar maní e incorporar la leche. Se deja hervir hasta obtener la consistencia de una salsa.

Mientras la salsa reposa, licuar los ajíes blanqueados, pepas de zambo, leche y un poco de la salsa para mezclarlo todo e incorporarlo nuevamente en la salsa.

Aparte cocinar las papas con sal. Para servir el ají de cuy se presenta caliente, acompañado de papas o mote con pepas de zambo, un huevo y tostado. Finalmente, se puede decorar con cilantro fresco picado. (Anexo 3)

### 3.3 Cevichocho de cuy

No se tiene mucha información sobre el origen de este plato tradicional, pero se sabe que en las comunidades de Cotopaxi en la parroquia de Chugchilan, las comunidades suelen comer cevichocho de cuy, este plato ha pasado de generación en generación y ha incorporado nuevos productos con los que se lo puede acompañar. El cevichocho de cuy es un plato rico y sustancioso que además es una fuente de vitaminas y proteínas para los campesinos, este plato les da energía suficiente para sus actividades en el campo.

Los ingredientes y la preparación del cevichocho de cuy son:

Ingredientes:

Ingredientes	Unidad	Cantidad
Cuy	U	1
Chochos	Gr	250
Tomate	Gr	500
Cebolla Paiteña	Gr	200
Ajo	Gr	15
Tostado	Gr	50
Chifle	Gr	50
Moztasa	Gr	30
Canguil	Gr	50
Salsa de tomate	Gr	30
Cilantro	Gr	10
Sal – Pimienta – Comino – Orégano		



### Preparación:

Cocinar o asar el cuy como en las preparaciones anteriores, en este caso se opta por cocinarlo. En una olla con agua se coloca el cuy junto con cebolla paitaña, ajo y un atado de cilantro y se deja cocinar. Una vez cocido el cuy se separa y se desmenuza, en el agua donde se cocinó se colocan tomates riñón a los que previamente se rasguñan en la parte inferior y se dejan hasta que la piel se desprenda sola. Cuando los tomates estén listos se licúan junto con mostaza y salsa de tomate, se condimenta y se rectifican los sabores.

Con el jugo de tomate listo se emplata el cevichocho de cuy. En un recipiente se colocan los chochos acompañados de tomate picado en brunoise y cebolla paitaña cortada en juliana. Luego, se añade el cuy desmenuzado y se vierte el jugo. El plato se puede acompañar con tostado, chifle y canguil.

Además se puede añadir limón como en un ceviche tradicional y así se completa el cevichocho de cuy. (Anexo 1)

## CONCLUSIONES

- El rescate de recetas tradicionales a base de cuy como el runaicho, el ají de cuy y el cevichocho de cuy, ha permitido revalorizar y preservar un importante legado cultural de las comunidades andinas. Estas recetas no solo son una expresión de la identidad cultural de la región, sino que también reflejan la riqueza de los conocimientos ancestrales transmitidos de generación en generación.
- Las recetas rescatadas demuestran la diversidad culinaria del cuy como ingrediente, capaz de adaptarse a diferentes formas de preparación y combinaciones de sabores. El runaicho, con su enfoque en la carne asada, el ají de cuy, que resalta las especias locales y el cevichocho de cuy que fusiona lo tradicional con lo ancestral, son ejemplos claros de cómo el cuy puede ser integrado en una amplia gama de platos respetando tanto la tradición como las tendencias culinarias contemporáneas.
- El trabajo realizado demuestra que es posible innovar en la cocina ecuatoriana sin perder de vista sus raíces. La reinterpretación de recetas tradicionales, como el cevichocho de cuy, permite que la gastronomía local evolucione y se mantenga relevante en un contexto global atrayendo tanto a nuevas generaciones como a públicos internacionales interesados en la alta cocina.

## BIBLIOGRAFIA

Bibliografía (Comercio, 2017) (Raymi, 2022) (Tandazo, 2014) (Ganadería, 2024) (Turismo, 2023) (Gob.pe, 2010) (oriente, 2023)

Comercio, E. (06 de Noviembre de 2017). *El comercio* . Obtenido de El comercio : <https://www.elcomercio.com/sabores/cuenca-cuy-comer-plato-tipico.html>

Ganadería, M. d. (8 de Agosto de 2024). *Ministerio de Agricultura y Ganadería*. Obtenido de Ministerio de Agricultura y Ganadería: <https://www.agricultura.gob.ec/crianza-de-cuyes-ayuda-a-reconversion-de-actividades-productivas/#:~:text=En%20Ecuador%20existe%20un%20promedio,Nacional%20Aut%C3%B3nomo%20de%20Investigaciones%20Agropecuarias>.

Gob.pe. (12 de Julio de 2010). *Gob.pe*. Obtenido de Gob.pe: <https://www.gob.pe/institucion/foncodes/noticias/214938-familias-mejoran-su-alimentacion-y-su-economia-con-crianza-de-cuy>

oriente, E. (19 de Julio de 2023). *El oriente* . Obtenido de El oriente : <https://www.eloriente.com/articulo/el-cuy-ecuatoriano-un-tesoro-andino-en-los-paladares-del-mundo/40808>

Raymi, G. (19 de Enero de 2022). *Go Raymi*. Obtenido de Go Raymi: <https://www.goraymi.com/es-ec/ecuador/gastronomias/cuy-ecuador-ajujflufk>

Tandazo, A. (11 de Septiembre de 2014). *Linkedin*. Obtenido de Linkedin: <https://www.linkedin.com/pulse/20140911150120-27090234-el-cuy-una-tradici%C3%B3n-gastron%C3%B3mica-de-ecuador/>

Turismo, S. (12 de Julio de 2023). *Gastronomia Sigchense*. Obtenido de Gastronomía Sigchense: <https://gadmsigchos.gob.ec/PAGINA2024/Sigchos-%20Gastron%C3%B3mica2024.pdf>

Diners, M. (21 de Agosto de 2021). *Mundo Diners*. Obtenido de Mundo Diners: <https://revistamundodiners.com/mundo-diners-plus/cuy-colada-arveja/>

Ganadería, D. m. (1998). *El cuy* . Quito : Biblioteca Municipal.



Tungurahua, V. (5 de Enero de 2022). *Vive Tungurahua*. Obtenido de Vive Tungurahua: <https://tungurahuaturismo.com/es-ec/tungurahua/pillaro/recetas/receta-aji-cuy- ac58b5bfa>

## **ANEXOS**





### Anexo 3 Receta estándar Ají de cuy:

Pontificia Universidad Católica del Ecuador							
						Foto	
Nombre de la receta:		Ají de cuy					
Porciones/peso:		4					
Fecha de producción:		29/7/2024					
Elaborado por:		Gabriel Salazar					
Observaciones:							
						%Cost/Vta	30%
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	Costo	MISE EN PLACE	COSTOS		
					Costo kg/lt	Costo cant. requerida	
Cuy	Gramos	900	\$ 10,00		\$ 0,01	\$ 11,25	
Pepas de zambo	Gramos	100	\$ 2,00		\$ 0,03	\$ 3,00	
Cebolla paiteña	Gramos	50	\$ 1,00		\$ 0,00	\$ 0,09	
Papas	Gramos	1000	\$ 2,00		\$ 0,00	\$ 0,99	
Ajo	Gramos	10	\$ 0,50		\$ 0,01	\$ 0,06	
Achote	Gramos	10	\$ 1,00		\$ 0,06	\$ 0,64	
Leche	Litros	1	\$ 1,00		\$ 0,00	\$ 0,00	
Huevo	Gramos	50	\$ 0,14		\$ 0	\$ 0,14	
Mani	Gramos	50	\$ 1,00		\$ 0,01	\$ 0,55	
Cebolla blanca	Gramos	50	\$ 1,00		\$ 0,01	\$ 0,50	
Lechuga	Gramos	50	\$ 0,50		\$ 0,00	\$ 0,11	
Pimienta	C/N					\$ -	
Comino	C/N					\$ -	
Oregano	C/N					\$ -	
Sal	C/N					\$ -	
						\$ -	
						\$ -	
						\$ -	
<b>Procedimiento:</b>						<b>Subtotal</b>	\$ 17,32
Limpiar bien el cuy retirando cualquier resto de pelo o impurezas, sazonar con sal, comino, ajo y cebolla, dejar reposar de 30 minutos a 1 hora para que tome sabor, aunque también se puede dejar sazonado de un día para otro.						<b>5%</b>	\$ 0,87
Una vez sazonado se introduce el cuy en un palo para asarlo, cuando esté completamente asado reservar. En un sartén añadir achote, ajo, cebolla paiteña y cebolla blanca y sofreír hasta que estén transparentes, agregar mani e incorporar la leche. Se deja hervir hasta obtener la consistencia de una salsa.						<b>Total</b>	\$ 18,19
Mientras la salsa reposa, licuar los ajíes blanqueados, pepas de zambo, leche y un poco de la salsa para mezclarlo todo e incorporarlo nuevamente en la salsa.						<b>costo por pax</b>	\$ 4,55
Aparte cocinar las papas con sal. Para servir el ají de cuy se presenta caliente, acompañado de papas o mote con pepas de zambo, un huevo y tostado. Finalmente, se puede decorar con cilantro fresco picado. (Anexo 3)						<b>%Cost/Vta</b>	30%
						<b>precio de venta sugerid</b>	\$ 5,91