



**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA**  
**ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

“UTILIZACIÓN DEL GARABATO-YUYO, (*hypolepis hostilis*) PARA LA  
PREPARACIÓN DE ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS DE  
VANGUARDIA EN LA CIUDAD DEL TENA. 2014”

**TESIS DE GRADO**

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

**LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA**

DARWIN SANTIAGO SEGARRA LARGO

**RIOBAMBA-ECUADOR**

2015

## **CERTIFICACIÓN**

**La presente tesis ha sido revisada y se autoriza su presentación.**

---

Lic. Manuel Jaramillo

**DIRECTOR DE TESIS**

## CERTIFICACION

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado: **“UTILIZACIÓN DEL GARABATO-YUYO, (*hypolepis hostilis*) PARA LA PREPARACIÓN DE ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS DE VANGUARDIA EN LA CIUDAD DEL TENA. 2014”**; de responsabilidad del señor Darwin Santiago Segarra Largo, ha sido revisada y autorizada su publicación.

Lic. Manuel Jaramillo

---

**DIRECTOR DE TESIS**

Ing. Carlos Sánchez

---

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

Riobamba, 29 de Julio del 2015.

## **AGRADECIMIENTO**

A ¡Dios! por haberme regalado la vida y así cumplir uno de mis anhelos aquí en la tierra.

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por recibirme en tan prestigiosa institución por ende a la Facultad de Salud Pública y en especial a la Escuela de Gastronomía por la enseñanza y conocimientos impartidos a lo largo de la carrera profesional.

A mi tutor Lic. Manuel Jaramillo y al Ing. Carlos Sánchez miembro del tribunal por orientarme en el trabajo de investigación desde el inicio hasta la culminación total.

## **DEDICATORIA**

A mis Viejitos porque me supieron dar ejemplo de superación, constancia, perseverancia y a su vez un apoyo incondicional.

A mi familia y amigos porque de una u otra manera me ayudaron y alentaron a continuar con más ganas, ya que confiaron en que culminaría con éxito la carrera.

# INDICE

I. INTRODUCCIÓN .....	4
II. OBJETIVOS.....	5
A.- GENERAL .....	5
B.- ESPECÍFICOS .....	5
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	6
3.1 ECUADOR.....	6
3.2 PROVINCIA DE NAPO .....	7
3.3 CANTÓN TENA.....	7
3.4 GASTRONOMÍA CULTURAL DEL TENA.....	8
Bebidas:.....	8
Maitos: .....	8
Sopas.....	8
Ensaladas.....	8
Brochetas.....	8
3.5 HORTALIZAS Y VERDURAS.....	8
Hortalizas.....	8
Clasificación según su origen .....	8
Verduras .....	9
Cocción de hortalizas y verduras.....	10
Recomendaciones para hortalizas y verduras.....	10
3.6 GARABATO-YUYO .....	11
Nombre científico.....	12
Familia.....	12
Autor .....	12
Propagación .....	12
Hábitat .....	12
Composición valor nutricional .....	13
3.7 LA COCINA DE VANGUARDIA .....	13
3.8 CREATIVIDAD .....	14

<b>3.9 PRESENTACIÓN Y COMBINACIÓN DE ELABORACIONES .....</b>	<b>14</b>
Los Sentidos .....	14
Gusto .....	14
Equilibrio de los sabores.....	15
• Colores fríos .....	16
• Colores calientes o cálidos.....	16
Olfato .....	16
Oído.....	16
Tacto .....	16
<b>3.10 PRESENTACIÓN DE PLATOS ELABORADOS .....</b>	<b>17</b>
Reglas principales.....	17
<b>3.12 ESCALA HEDÓNICA.....</b>	<b>19</b>
<b>3.13 PRUEBAS AFECTIVAS O DE PREFERENCIA .....</b>	<b>19</b>
<b>IV. HIPÓTESIS .....</b>	<b>20</b>
<b>V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>21</b>
<b>A.- LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN .....</b>	<b>21</b>
<b>B.- VARIABLES.....</b>	<b>21</b>
1. Identificación.....	21
Variable dependiente .....	21
Variable independiente .....	21
2. Definición .....	21
*Garabato-yuyo .....	21
*Aceptabilidad .....	21
*Cocina de vanguardia .....	21
3. Operacionalización. ....	23
<b>C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO .....</b>	<b>24</b>
1. TIPO DE ESTUDIO.....	24
Exploratorio .....	24
2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	24
Descriptivo.....	24

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO .....	24
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	25
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	26
A. CONOCIMIENTO DEL GARABATO-YUYO POR PARTE DE LA POBLACIÓN.....	26
B. FORMULACIÓN DE RECETAS CON ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS. ....	36
C. ESTUDIO DE ACEPTABILIDAD. ....	48
VII. CONCLUSIONES .....	59
VIII. RECOMENDACIONES.....	60
IX. PROPUESTA.....	62
RECETARIO. ....	62
1. INTRODUCCIÓN. ....	62
2. DEDICATORIA. ....	62
3. RECETARIO DE ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS DE VANGUARDIA UTILIZANDO GARABATO-YUYO.....	63
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	69
Referencias .....	69
X. ANEXOS.....	73

## **INDICE DE GRÁFICOS**

<b>GRÁFICO 1.....</b>	<b>26</b>
<b>GRÁFICO 2.....</b>	<b>28</b>
<b>GRÁFICO 3.....</b>	<b>30</b>
<b>GRÁFICO 4.....</b>	<b>32</b>
<b>GRÁFICO 5.....</b>	<b>34</b>
<b>GRÁFICO 6.- ENSALADA YUYIN-GARABATO.....</b>	<b>48</b>
<b>GRÁFICO 7.- ATADO DE YUYO CON SALSA DE VINO TINTO .....</b>	<b>50</b>
<b>GRÁFICO 8.- TILAPIA EN SALSA DE GARABATO-YUYO.....</b>	<b>52</b>
<b>GRÁFICO 9.- ROLLO YUYO.....</b>	<b>54</b>
<b>GRÁFICO 10.- GARABATO GRATINADO .....</b>	<b>56</b>
<b>GRÁFICO 11.- DEDITOS CROCANTES DE GARABATO-YUYO.....</b>	<b>58</b>

## **INDICE DE TABLAS**

<b>TABLA 1.- Tabla de experimentación del Atado de yuyo con salsa de vino tinto.....</b>	<b>36</b>
<b>TABLA 2.- Tabla de experimentación de la Ensalada Yuyin-garabato. ....</b>	<b>38</b>
<b>TABLA 3.- Tabla de experimentación de la Tilapia en salsa de Garabato-yuyo.....</b>	<b>40</b>
<b>TABLA 4.- Tabla de experimentación del Garabato gratinado. ....</b>	<b>42</b>
<b>TABLA 5.- Tabla de experimentación del Rollo yuyo. ....</b>	<b>44</b>
<b>TABLA 6.- Tabla de experimentación de Deditos crocantes de Garabato-yuyo. ....</b>	<b>41</b>

## RESUMEN

El Garabato-yuyo (*Hypolepis Hostilis*) es una planta de gran valor alimenticio, que lamentablemente la población de la ciudad del Tena desconoce, tanto sus propiedades y beneficios como las diferentes formas de preparación en la cocina. Por lo que, mediante la presente investigación se pretende, principalmente dar a conocer esta planta propia de las zonas bajas del Ecuador y por ende utilizar para la preparación de alternativas gastronómicas de vanguardia.

En primera instancia se determinó el grado de conocimiento del Garabato-yuyo de un determinado grupo de personas del Tena por medio de encuestas; a su vez se elaboró una variedad de alternativas gastronómicas, utilizando como ingrediente principal el Garabato-yuyo, conservando las características organolépticas. Posteriormente se realizó un recetario con las nuevas alternativas gastronómicas de vanguardia a base de Garabato-yuyo.

Fueron presentadas seis diferentes recetas aplicando un test de escala Hedónica para determinar la aceptación de las mismas con un porcentaje del 95% de agrado en el menú de degustación, lo cual favoreció a la utilización, y aplicación del mismo. Para que así, las personas puedan gozar y experimentar diferentes opciones, de elaboración de platillos, dando a conocer el producto y las preparaciones. Con esto se logra una nueva alternativa gastronómica, que podría aportar en el turismo de la zona y en el Ecuador.

## **SUMMARY**

The “Garabato-yuyo” (*Hypolepis Hostilis*) is a plant with a great nutritional value, which properties and benefits as well as the different forms of preparation in the kitchen are unfortunately unknown for the population of city of Tena. This is an endemic plant from the lower area of Ecuador and the purpose of this research is to make it known and therefore use it for preparation and cutting-edge dining options.

At first instance it was determined people´s level of knowledge about “Garabato-yuyo”. By means of surveys, a specific group of people in the city of Tena was consulted about this issue. Some gastronomic alternatives were also made, using as main ingredient the “Garabato-yuyo” maintaining this way its nutritional and organoleptic characteristics. Subsequently a cookbook whit new cutting-edge dining options for “Garabato-yuyo” was performed.

There were presented six different recipes applying a hedonic-scale test to determine the acceptance of this plant. As a result, 95% of participants liked the tasting menu, which favored the use and implementation of this ingredient, so that, in this way, people can enjoy and experience different processes to prepare meals, publicizing the product and the different ways to prepare them. With this new gastronomic alternative that could bring in tourism in the area and in Ecuador is achieved.

## I. INTRODUCCIÓN

El **Garabato-yuyo** es una planta, del género de helechos de la familia de las Dennstaedtiaceae, crece en las zonas cálido-húmedas del Ecuador especialmente en la provincia del Napo. Es aprovechado el cogollo tierno en platos típicos, ya que es de gran valor alimentario, su cosecha no es muy frecuente ya que la gente desconoce las diferentes formas de preparación de esta verdura, como también se constituye un factor significativo la falta de información sobre el uso del Garabato-yuyo dentro de la elaboración de platos.

Las características exóticas del Garabato-yuyo motivan a los pobladores quichuas y colonos del Tena a utilizar en la preparación. Por lo que se propone la utilización del Garabato-yuyo para la preparación y alternativas gastronómicas de vanguardia, ya que el Garabato-yuyo es un alimento nutritivo con antioxidantes y de buen sabor, debido a su textura tierna por ser un brote de helecho, que se lo puede usar de diferentes maneras en la gastronomía.

El presente proyecto tiene la finalidad de, identificar esta verdura propia de la zona, para que las futuras generaciones gastronómicas y la sociedad en general; se informen y se apliquen las diferentes alternativas de preparación del Garabato-yuyo.

Esta verdura es poco conocida a nivel de mercado, favoreciendo los ingresos económicos del comerciante; esto permite ampliar el menú de sus comidas aplicando el Garabato-yuyo en diferentes alternativas gastronómicas. De esta manera se aprovechara los beneficios nutricionales de esta verdura, contribuyendo de alguna manera al turismo, logrando la satisfacción de turistas locales, nacionales y extranjeros.

## **II. OBJETIVOS**

### **A.- GENERAL**

- Utilizar el Garabato-yuyo, (*Hypolepis Hostilis*) para la preparación de alternativas gastronómicas de vanguardia en la ciudad del Tena.

### **B.- ESPECÍFICOS**

- Determinar el grado de conocimiento de la población acerca del Garabato-yuyo.
- Elaborar alternativas gastronómicas a base del Garabato-yuyo conservando sus características organolépticas.
- Identificar el grado de aceptabilidad de las recetas con los mejores resultados en la preparación.
- Realizar un recetario con las diferentes alternativas gastronómicas de vanguardia con la utilización del Garabato-yuyo.

### **III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL**

#### **3.1 ECUADOR**

Nace el 13 de mayo 1830 las sociedades y los padres de familia de Quito, resuelven fundar un estado libre e independiente, con una asamblea en Riobamba toma el nombre de Real Audiencia, algunas ciudades no estuvieron de acuerdo con el nombre, entonces deciden poner como nombre Ecuador, por la visita que hicieron unos científicos franceses para estudiar la línea equinoccial. (Ayala Mora, 2008, pág. 26)

El Ecuador es el cuarto país más pequeño de Sudamérica, tiene un clima tropical y húmedo, únicamente tiene dos estaciones invierno y verano, posee cuatro regiones: costa, sierra, oriente e insular, se respira un aire puro y fresco debido a que el 20% es reserva ecológica rodeado también por la selva amazónica, la cordillera de los andes y el mar.

La flora y fauna del Ecuador está en la lista de los países mega diversos, como también de los más preservados ambientalmente. (Embajada del Ecuador, 2015)

En flora cuenta con el 10% de especies del mundo, en fauna el 8% de especies animales y el 18% de aves en el mundo.

El turismo en el Ecuador ha crecido en los últimos años, como en el 2014 aumento el afluente de turistas extranjeros a un 14%, siendo el sector turístico la tercera fuente de ingresos no petroleros del país.

Ecuador es considerado potencialmente turístico que ofrece a los visitantes la posibilidad de disfrutar de su naturaleza, como también de su cultura, sus paisajes sin cruzar fronteras. (Zileri, 2013).

### **3.2 PROVINCIA DE NAPO**

Es la provincia que se encuentra en la región centro norte del País, toma su nombre por el río Napo. Antiguamente ya existía la actual provincia de Napo, donde realizaron los asentamientos la cultura Casanga y Napo entre 1600 a.C. - 1532 d.C. que se asentaron a los alrededores del río Napo (Ontoneda, 2010, pág. 149) fue fundada el 22 de octubre de 1959.

Esta provincia posee un clima tropical húmedo con abundantes lluvias, como también temperaturas de 25°C de intermedio. La región amazónica existe un nivel alto de fecundidad, por lo que los niños forman una parte importante en los kichwas amazónicos. (Gispert, 2001, pág. 244) La provincia del Napo conserva muchos atractivos turísticos por la abundante vegetación, como también un gran número de ríos y una diversidad de flora y fauna silvestre.

### **3.3 CANTÓN TENA**

El Cantón Tena capital de la provincia de Napo, se encuentra en la amazonia Ecuatoriana (Gispert, 2001, pág. 76) consta con siete parroquias, ocupa aproximadamente el treinta y uno por ciento de la provincia del Napo. Tiene un clima Cálido-húmedo con una temperatura de 22°C – 28°C, está a unos 518 metros sobre el nivel del mar, los idiomas más comunes son el Español, Kichwa y Huaorani, fue denominada como cantón el 15 de noviembre de 1560.

El Cantón Tena se viste con una diversidad de atractivos naturales y culturales (EDITORIAL OX, 2014) sus actividades productivas esta la agrícola y pecuaria, también el sembrío de maíz, arroz, cacao, yuca, plátano entre otros. Está bañada por dos ríos, Pano y Tena que se unen en el centro de la ciudad, donde se localiza las principales entidades de gobierno y comerciales.

### 3.4 GASTRONOMÍA CULTURAL DEL TENA

La gastronomía en el Cantón Tena, ha guardado lo tradicional y los productos que consumían los ancestros amazónicos entre los principales platos tenemos: (Tena Gastronómico, 2014)

**Bebidas:** Guayusa, Chicha de yuca, chica de yuca blanca, chicha de yuca Ipañacu, chicha de yuca Allu, chicha de yuca con maíz, chicha de yuca con pitón, el guarapo, chicha de chonta, la chucula, jugo de ungurahua, colada de choclo amarillo.

**Maitos:** Maito de tilapia, maito de bocachico, maito de carachama, maito de bagre, maito de pollo.

**Sopas:** Mazamorra de Alas (hongos), caldo de carachama, huamag yuyo de bagre, caldo de bagre, caldo de bocachico.

**Ensaladas:** El Garabato-yuyo, yuyo de lisan, el tuta yuyo, Alas.

**Brochetas:** El chontacuro, el cacao blanco, hormiga Ucui.

### 3.5 HORTALIZAS Y VERDURAS

#### Hortalizas

Las hortalizas abarca a las plantas comestibles que se siembran en los huertos, (Almendáriz S., 2006, pág. 64) las hortalizas son plantas herbáceas, cuyos productos son usados crudos o cocinados en la alimentación humana.

Las hortalizas se adaptan a diferentes tipos de suelo, por lo general sus propiedades son proteínas, vitaminas y minerales, en sí proceden de diferentes partes de la planta. (Mendoza M., 2010, pág. 190)

#### Clasificación según su origen:

- Bulbos: ajo, cebollas
- Brotes: alfalfa
- Fruto inmaduro: pimiento, pepino, ají

- Hoja: perejil, cilantro, col, lechuga, espinaca, acelga
- Inflorescencia: alcachofa, coliflor, brócoli
- Pecíolo: apio, ruibarbo
- Raíz: rábano, zanahoria
- Semillas: arvejas, habas
- Semillas inmaduras: haba, soya verde, arveja tierna
- Tallo: esparrago, garabato-yuyo, puerro, apio
- Tubérculo: yuca, papa

Es importante al momento de elegir las hortalizas que sean de temporada, también que tengan aspecto fresco y las hojas con colores vivos, evitar comprar las que tengan manchas marrones, golpeadas, y hojas marchitas. (Wright & Trevillé, 2008, pág. 158)

### **Verduras**

Las verduras se originaron por las primeras civilizaciones sedentarias. Antiguamente los aborígenes se dedicaban a la caza y recolección, se alimentaban de animales, frutos silvestres, semillas, hojas de plantas silvestres o raíces de la misma planta. (Pazos B., 2010, pág. 85) Por lo general las verduras son aquellas plantas comestibles como sus hojas, tallos e inclusive antes de florecer, tienen un color verde característico por la clorofila, que es el pigmento más abundantes en la naturaleza. (Mendoza M., 2010, pág. 86)

Las verduras son digestivas para el ser humano, puede ser excelente para toda clase de dietas que tengan relación con la salud, (Durán R., 2013, pág. 228) incluso las dietas para adelgazar, se las puede encontrar en todas las estaciones del año, dominan un lugar predilecto en la cocina ya que se le utiliza en miles de recetas. Al hablar de verduras nos referimos a la parte verde de las hortalizas, sus propiedades nutricionales son altas como los antioxidantes, que están relacionados con la disminución de peligro de desarrollar numerosas enfermedades, encerrando ataques cardiacos y cáncer. Las vitaminas de las verduras desempeñan una tarea muy importante como la vitamina A (provitamina A, caroteno) y vitamina C, (ácido ascórbico) que son las más abundantes. (COCINA DIETETICA Y DE REGIMEN, 1979)

Las verduras se clasifican según su origen como: semilla, raíz, tubérculo, bulbo, tallo, hoja, brote, y fruto.

Cuando señalamos a las verduras estamos hablando de hortalizas también, debido a que las verduras forman parte de las hortalizas.

### **Cocción de hortalizas y verduras**

La mayor parte de hortalizas y verduras se cocinan, partiendo de agua hirviendo, (Almendáriz S., 2006, pág. 65) esto es llevar a ebullición o calentar un líquido hasta que salgan burbujas que rompen la superficie a aproximadamente 100°C, (Wright & Trevillé, 2008, pág. 338) posteriormente se refrescan con agua o hielo.

La técnica más usada en hortalizas y verduras es el escaldado o también conocido como blanqueo, (Durán R., 2013, pág. 90) que es un tratamiento térmico suave que consiste en someter un producto por un tiempo determinado, a una temperatura de 70°C y 100°C, en agua o con vapor de agua, (Rodríguez, 2002, pág. 52) El color pueden cambiar después del proceso térmico debido a la pigmentación característica que poseen.

### **Recomendaciones para hortalizas y verduras**

Antes de todo, como regla general las hortalizas y verduras deben ser lavadas previas a la utilización ya sean consumidas crudas o cocinadas para eliminar tierra e insectos. (Almendáriz S., 2006, pág. 66)

Si los vegetales se cocinan mucho tiempo se pierde más del 50% de las vitaminas y nutrimentos inorgánicos. Ya que la cocción es el mecanismo más empleado por ende se recomienda lo siguiente para reducir la pérdida de nutrientes:

- Cocinar en lo posible en olla de presión
- Adicionar la mínima cantidad de agua para la cocción

- Cortar la hortalizas y verduras en trozos grandes
- Colocar cuando el agua este en ebullición y tapando el recipiente
- No sobre pasar el tiempo que es óptimo para la cocción
- Si es posible adicionar unas gotas de limón o vinagre para proteger las vitaminas
- Al finalizar la cocción separar las verduras del agua caliente para disminuir la perdida de sus vitaminas
- El agua de la cocción restante se la puede usar en sopas, caldo, o salsas
- Evitar el recalentamiento repetido de las verduras cocinadas. (Mendoza M., 2010, pág. 198)

### **3.6 GARABATO-YUYO**

El Garabato-yuyo está considerado dentro del grupo de hortalizas y verduras por sus características, como también su origen.

**Nombre científico:** Hypolepis Hostilis

**Reino:** Plantae.

**División:** Pteridophyta.

**Clase:** Pteridopsida.

**Orden:** Polypodiales.

**Familia:** Dennstaedtiaceae.

**Género:** Hypolepis.

**Nombre Especifico:** Hostilis.

**Autor:** (kunze) C. Presl. (Instituto de Ciencias Naturales, 2010)

**Propagación:** Esporas, producida por meiosis, es capaz de vivir libre e independiente de la planta que lo produce. (Chapman & Carter, 1976, pág. 550)

**Elevación:** 0-500, 500-1000, 1000-1500, 1500-2000,2000-2500, 2500-3000.

**Región:** Costa, amazonia, insular.

**Provincias:** Napo, Morona-Santiago, Zamora-Chinchipe, Esmeraldas, Pichincha, Carchi, Galápagos. (Jorgensen & León Yáñez, 2009, pág. 121)

**Hábitat:** Es muy común en los bosques tropicales húmedos montaña baja, y sobre laderas húmedas de aproximadamente de 4m de lluvia por año.

**Descripción:** Hojas bipinnadas, la planta en sí, puede alcanzar los 2m de long. (Fertig, SEINET Detailed Collection Record Information, 2002)

**Usos:** medicinal, alimenticia.

**Hypolepis** es un género de helechos que pertenece a la familia Dennstaedtiaceae. (Moran, 2007) Este género de hypolepis tiene al menos 140 especies, entre ellas se

encuentra *Hypolepis Hostilis* que el nombre común es Garabato-yuyo. (Wikipedia, 2013)

**Composición valor nutricional:** tiene una actividad antioxidante, (Gobierno de Canadá, 2014) bajo en sodio, buena fuente de fibra, vitamina A, C y del grupo B, como la niacina, la riboflavina o la tiamina, ácidos grasos omega-3 y minerales, potasio, magnesio, hierro, calcio, y fósforo, por cada 100gr aporta con 34 calorías. (Muniesa & Gavilán, 2012, pág. 2)

### **3.7 LA COCINA DE VANGUARDIA**

La cocina de vanguardia en estos tiempos pretende algo moderno innovador utilizando la materia prima, con ese objetivo se traslada al comensal a experimentar al límite sus sentidos.

Los primeros pasos de la cocina de vanguardia se da en España gracias algunos reconocidos chefs de los años 80 y 90 como; Juan Mari Arzak y Ferrán Adrià. (Slideshare, 2007)

En la cocina de vanguardia existe el elemento sorpresa, se constituye como una cocina provocativa, los platos frecuentemente se sirven en porciones pequeñas, similar a un menú de degustación.

Las técnicas más usadas en la cocina de vanguardia tenemos: Deconstrucción, Espumas y Aires, esferificación, Gelatinas frías y calientes, Criococina o con nitrógeno líquido, al vacío, Confitar lo salado. (20minutos, 2015)

Así como también la cocina de autor, interviene la creatividad en la actualidad se realizan nuevas mezclas, como también fusión de técnicas, sabores, ingredientes, y cultura.

Con el fin de crear un plato, con armonía en colores, olores, sabores y textura. (Garza, 2009, pág. 7)

### 3.8 CREATIVIDAD

La creatividad en la cocina se constituye un elemento muy importante, es la unión de dos habilidades esenciales que es la voluntad de crear algo novedoso, y la capacidad para poder llevarlo por hecho. (Churba, 2010)

La persona que va a crear un plato debe tener alma creativa, estar un paso más adelante y ver lo que los demás no ven, (Klein, 2013, pág. 23) acompañado de conocimiento, y técnicas, para llevar a cabo la creación con profesionalismo, sobre todo debe confiar en la capacidad de su paladar. También debe ser consciente de lo que ha ejecutado para después actualizarse con nuevas tendencias sin saturar lo creado, manteniendo el equilibrio en sabores, colores, aromas y texturas. (Garza, 2009)

### 3.9 PRESENTACIÓN Y COMBINACIÓN DE ELABORACIONES

Para que la presentación y combinación de un plato esté perfectamente equilibrado, en sabor, color, aroma, y textura. Y para saber cómo queremos el plato terminado es importante conocer la tarea que implican los órganos de los sentidos en las elaboraciones.

#### Los Sentidos

Son capaces de captar y transmitir las impresiones externas, (Diccionario Enciclopédico ILustrado, 1994, pág. 877) a la hora de comer pensamos en el gusto, pero ciertamente están relacionados los cinco sentidos que posee el ser humano: vista, oído, olfato, gusto, tacto.

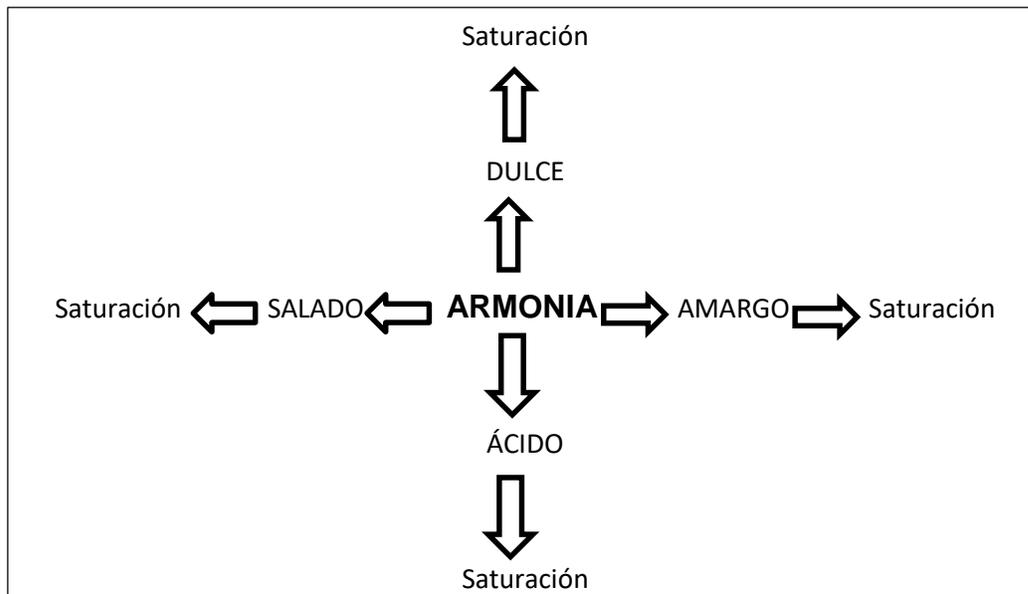
**Gusto.-** Es un sentido corporal que se encuentra en la lengua, con el que se aprecian los sabores, existen cuatro básico: el dulce, el salado, el ácido y amargo, que se localiza en diferentes secciones de la lengua. (Almendáriz S., 2006, pág. 248)

- **Dulce.-** Se encuentra en la punta de la lengua, causa una cierta sensación de calor envolvente dócil, suave y agradable al paladar, no es agrio ni salado.

- **Salado.**- Esta ubicada en los ambos lados de la punta de la lengua, en la parte de abajo, estimula una sensación de frío y destila abundante saliva, por lo general el sabor salado resulta de las sales de sodio o potasio. (By Farlex, 2007)
- **Ácido.**- Se aprecia los sabores ácidos en los laterales de la parte trasera de la lengua, da una pequeña sensación de frío en ocasiones, puede presentarse un ligero escalofrío.
- **Amargo.**- Se percibe por las papilas gustativas que se encuentran en la parte trasera de la lengua, producen una sensación cálida, por lo general está relacionado el amargo con lo desagradable, pero no siempre es así, en la gastronomía los productos ligeramente amargos son los más preciados. (Almendáriz S., 2006, pág. 249)

### Equilibrio de los sabores

La armonía es la moderación de los sabores y su combinación entre sí.



Fuente: (Almendáriz S., 2006)  
Elaborado por: Segarra, S. (2015)

### Vista

Uno de los sentidos corporales por el que se percibe la luz, las formas y colores del mundo externo. En la comida se podría decir literalmente “comer con la vista”. (Almendáriz S., 2006, pág. 250) Este sentido percibe colores y formas que se

encuentran en el plato, por ende con los colores se pueden realizar combinaciones atractivas, tomando en cuenta los colores fríos y calientes o cálidos.

- **Colores fríos:** Azul, violeta, verde.
- **Colores calientes o cálidos:** Rojo, naranja, amarillo

El color es la impresión que causa el ojo a los rayos de la luz reflejada, y algunos cuerpos o sustancias toman el nombre de los colores, (Estilo Ambientación, 2003) en la gastronomía adquiere un papel muy importante, ya que se involucra los estados de ánimo, por ello se puede contrarrestar, con colores cálidos o fríos. (Almendáriz S., 2006, pág. 251)

### **Olfato**

Es el sentido por donde se perciben infinidad de olores, este órgano sensorial periférico es la mucosa nasal o nariz, se pueden percibir olores que emanan los cuerpos y son receptados por el olfato, también percibe aromas por lo general son agradables que tienen ciertos alimentos, el compuesto aromático tiene en su molécula, uno o más núcleos bencénicos que le da el aroma característico. (Diccionario Enciclopédico Ilustrado, 1994, pág. 709) Este órgano sensorial es primordial en la cocina, ya que se puede identificar olores, aromas, agradables y desagradables. Solamente con el olor se puede identificar productos e incluso anticipar a la visualización del plato.

### **Oído**

Sentido corporal por el que se perciben los sonidos, es el órgano de la audición y el equilibrio. Al momento de comer, este sentido es el que menos se le toma en cuenta, pero complementa de manera positiva identificando y asociando con el sonido del alimento como: fresco, crujiente, crocante suave, líquido, etc. (Directo al Paladar, 2012)

### **Tacto**

El tocar o palpar, es uno de los sentidos corporales que está repartido en la piel de todo el cuerpo, que se aprecian sensaciones. Al momento de comer nos ayudamos con las manos pero la boca y específicamente la lengua tiene la sensación táctil de la

temperatura, nivel de humedad, densidad, dureza, textura. (Garcia, 2006) Ya que en la lengua hay solo una parte que perciben los sabores, el resto percibe efectos desde el momento que ingresa a la boca la temperatura y las diferentes texturas.

Para crear o diseñar un plato el cocinero debe combinar infinidad texturas, sabores, aromas, colores y formas. Para que pueda ser atraído por los sentidos, complementando a esto la presentación.

### **3.10 PRESENTACIÓN DE PLATOS ELABORADOS**

Un plato no se decora, sino que se disponen los ingredientes de manera equilibrada, armoniosa contribuyendo a la ingeniería del plato montado. La presentación es colocar los componentes de una preparación alimenticia en un plato, con el fin de conceder la comodidad al comensal, para que le sea fácil y placentero consumirlo. (Im Chef, 2010)

#### **Reglas principales**

- El plato por lo general debe tener: proteínas, guarnición de carbohidratos, guarnición de verduras, salsa, decoración comestible.
- La guarnición no debe superar el volumen del género principal.
- Todos los ingredientes del plato deben ser comestibles, con la excepción de huesos y espinas.
- Las salsas deben permitir visualizar el género principal del plato, se las usa para acompañar y no para tapar, con la excepción de algunos gratinados y glaseados.
- El plato terminado debe tener: equilibrio (sabores, texturas, aromas, colores y formas), unidad de los ingredientes, balance del punto focal (que tenga vida), altura.

Cuando observamos presentaciones de platos, muchos buscan formas geométricas, pero en sí han sido posiblemente manoseadas y manipuladas bruscamente para lograr

la forma deseada. Pero el verdadero y autentico significado de comer es, disfrutar un plato atractivo a todos los sentidos.

### 3.12 ESCALA HEDÓNICA

El uso del método de la escala hedónica, además de medir la preferencia también permite evaluar la reacción humana ante un producto.

Se emplea para una posible aceptación de un alimento, por ende se le pide a la persona que va a ser juez por el momento, que responda como primera impresión si le agrada o no el producto. (UNDA, 2008)

La escala hedónica generalmente tiene 9 puntos pero resulta ser un poco extensa y normalmente se usan de 7 ó 5 puntos:

- 1 = me disgusta extremadamente.
- 2 = me disgusta mucho.
- 3 = me disgusta moderadamente.
- 4 = me disgusta levemente.
- 5 = no me gusta ni me disgusta
- 6 = me gusta levemente.
- 7 = me gusta moderadamente.
- 8 = me gusta mucho.
- 9 = me gusta extremadamente.

Los resultados del panel se los analiza, pero también pueden transformarse en ranking y analizar por cómputos.

Fuente: (UNDA, 2008)

Elaborado por: Segarra, S. (2015)

### 3.13 PRUEBAS AFECTIVAS O DE PREFERENCIA

Las pruebas afectivas o de preferencia se utilizan para definir el nivel de aceptación y preferencia por parte del consumidor, por ende se requiere que el consumidor tenga conocimiento de la materia a tratar. (Apuntes Científicos, 2012)

#### **IV. HIPÓTESIS**

La utilización del Garabato-yuyo para la preparación de alternativas gastronómicas de vanguardia contribuirá para obtener un producto con nuevas características organolépticas.

## **V. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **A.- LOCALIZACIÓN Y TEMPORIZACIÓN**

La utilización el Garabato-yuyo para la preparación de alternativas gastronómicas de vanguardia, se realizó en los talleres de la Escuela de Gastronomía, Facultad de Salud Pública, de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, en un periodo de cinco meses, desde agosto hasta diciembre del 2014.

### **B.- VARIABLES**

#### **1. Identificación**

##### **Variable dependiente**

Garabato-yuyo

##### **Variable independiente**

Alternativas Gastronómicas de Vanguardia

#### **2. Definición**

##### **\*Garabato-yuyo**

Es un género de helechos perteneciente a la familia Dennstaedtiaceae. El esporofito puede alcanzar los 2 m de longitud., presenta rizomas largamente rastreros, pilosos, con entrenudos largos, frondes grandes, con láminas 2-4 pinnado-pinnatífidas, erectas a escandentes. (Fertig, SEINET Detailed Collection Record Information, 2002)

##### **\*Aceptabilidad**

El conjunto de características o condiciones que hacen que un producto sea aceptable, (By Farlex, 2007) los niveles de aceptabilidad para la utilización del Garabato-yuyo, está basada en un cuadro donde podrán definir el producto con la pruebas de preferencia que se les realice.

##### **\*Cocina de vanguardia**

Cuando un cocinero crea un plato, debe combinar texturas, aromas, colores, formas y sabores, de modo que el plato sea distinto a cualquier elaboración anterior y por

supuesto que sea atractivo al apreciarlo por todos los sentidos. (La Columna del Chef, 2014)

### 3. Operacionalización.

VARIABLE	INDICADOR	CATEGORIA/ESCALA
<b>Alternativas gastronómicas de vanguardia</b>	<b>-Entradas -Platos Principales</b>	Cantidad del Garabato-yuyo expresada en gramos (gr.) por elaboración
<b>Aceptabilidad</b>	<b>Escala hedónica</b>	<b>1</b> = me gusta moderadamente. <b>2</b> = me gusta mucho. <b>3</b> = me gusta extremadamente. <b>4</b> = me disgusta.

## **C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO**

### **1. TIPO DE ESTUDIO**

#### **Exploratorio**

Sirve para preparar el terreno y se efectúan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiada que no ha sido abordado antes. Aquí se familiariza con el tema, obtenemos información sobre la posibilidad de llevar a cabo la investigación.

### **2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Descriptivo**

Proceso que se sometió el Garabato-yuyo para determinadas situaciones o estímulos controlados, para observar los efectos que se producen. El diseño de la investigación es Descriptiva, porque se realizaron formulaciones y representaciones referentes a la utilización del Garabato-yuyo para las preparaciones de alternativas gastronómicas de vanguardia.

## **D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO**

Se realizaron 2 muestras, la primera con 50 personas de los restaurantes más concurridos de la ciudad del Tena. Para determinar el nivel de conocimiento de la población con relación al Garabato-yuyo.

La segunda muestra se hizo a un grupo de 23 estudiantes de la escuela de gastronomía del sexto semestre; para establecer el grado de aceptabilidad de las recetas, ya que ellos se encuentran entrenados y capacitados en cuanto al área de cocina.

## **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS**

- 1.- Se realizó la encuesta a 50 personas de los restaurantes más concurridos de la ciudad del Tena.
- 2.- Se experimentó en la dosificación para la utilización del Garabato-yuyo en preparaciones de alternativas gastronómicas de vanguardia.
- 3.- Se procedió la degustación por medio de una escala hedónica a 23 estudiantes de la escuela de gastronomía de sexto semestre, los mismos se encuentran capacitados y entrenados para calificar, que un plato sea aceptable o no.
- 4.- Se elaboró 6 diferentes alternativas gastronómicas, con el formato de una receta estándar.

## VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### A. CONOCIMIENTO DEL GARABATO-YUYO POR PARTE DE LA POBLACIÓN.

#### 1. ¿Cree que el consumo de verduras benefician a la salud?

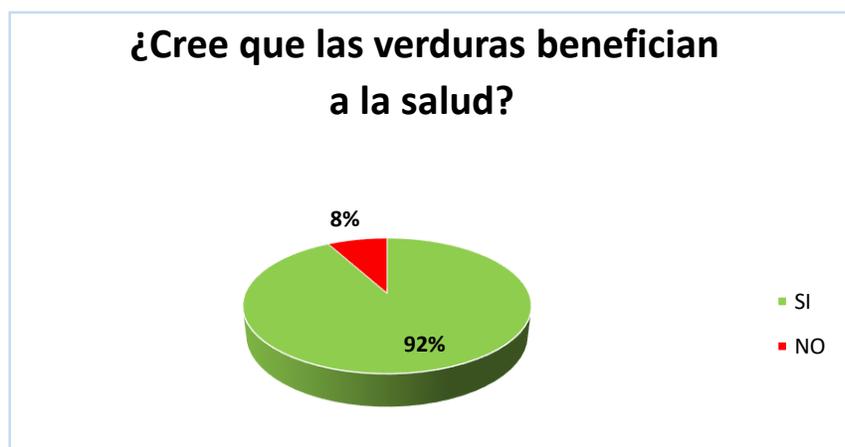
RESPUESTA		PORCENTAJE
SI	46	92%
NO	4	8%
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	<b>100%</b>

FUENTE:

Consumidores restaurante

ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

GRÁFICO 1



FUENTE: Consumidores restaurante

ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

### RESULTADO Y DISCUSIÓN

Los seres humanos necesitan consumir una dieta que mejore su estilo de vida, disminuya los riesgos de enfermedades y beneficie su calidad en el rendimiento diario. Los alimentos y preparaciones deben estar constituidos por elementos tales como hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas, pues el cuerpo necesita de dichos elementos para mantenerse sano y activo.

Las verduras son aquellos alimentos indispensables en la dieta de las personas, contribuyen a la obtención de micronutrientes que son necesarios para equilibrar el funcionamiento del organismo, su consumo es parte importante en la alimentación del ser humano; según la organización mundial de la salud, es el pilar para una alimentación saludable, ya que pueden aportar con nutrientes que aseguran una mejor calidad de vida. (OMS, 2015)

Son primordiales, por lo que juegan un papel indispensable en la salud y sus beneficios son numerosos. En la encuesta realizada se observa que el 92% de la personas cree que las verduras benefician a la salud, mientras que el 8% no; lo que demuestra que la ciudadanía del Tena esta consiente del gran beneficio que aporta al organismo el consumo de verduras, es por esto que deben estar presentes en nuestra dieta diaria, ya que contienen vitaminas, minerales, son ricas en fibra, y con un bajo nivel calórico.

Dichos resultados evidencian la importancia del consumo de las verduras como alimentos sanos y nutritivos para el organismo del ser humano.

## 2. ¿Cuántas veces por semana consume verduras?

RESPUESTA		PORCENTAJE
2 a 3	11	22%
3 a 4	18	36%
5 a 6	12	24%
más de 6	9	18%
TOTAL	50	100%

FUENTE: Consumidores restaurante  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

### GRÁFICO 2



FUENTE: Consumidores restaurante  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

Es importante consumir verduras con frecuencia en cantidades suficientes y de una manera equilibrada, por lo que, puede ayudar a evitar algunas enfermedades graves, como las cardiovasculares, el cáncer, diabetes, etc. Como estudios realizados muestran que mientras más se consuma vegetales mayor es la posibilidad de alargar la vida, evitando así las muertes prematuras, es así que cada año se podría salvar 1.7 millones de vidas si hubiera consumo mundial suficiente de verduras.

A nivel mundial la ingesta de verduras está por debajo de los 400gr diarios por persona, se estima que se consume entre el 20% y 50% mínimo recomendado por la organización mundial de la salud. (OMS, 2015), esto debido a que la mayoría de las personas desconocen las propiedades nutritivas que contienen las distintas clases de verduras, creándose una mala cultura alimentaria a nivel mundial.

Según la encuesta realizada a las personas que asisten a los restaurantes más concurridos de la ciudad del Tena, se evidenció que el 18% consume más de 6 veces por semana verduras, mientras que el 82% consume menos de 5 veces por semana; es decir, no existe un buen hábito de consumo de verduras en la gente, lo que involucra un estado de salud deficiente, pues su cuerpo no dispone de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de su organismo. La ingesta insuficiente de verduras, es uno de los 10 factores de riesgo que contribuye a la mortalidad atribuible, (OMS, 2015) según los datos presentados en el informe sobre la salud en el mundo.

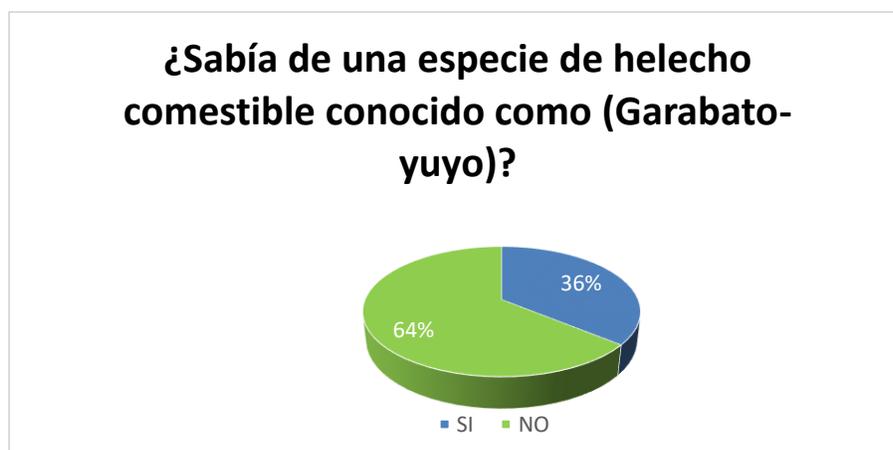
De acuerdo a los resultados obtenidos es necesario promover en la población Tenense el consumo frecuente de verduras dentro de su dieta diaria, lo que contribuiría a reducir el riesgo de enfermedades y prolongar la vida de quienes las consumen.

### 3. ¿Sabía de una especie de helecho comestible conocido como (Garabato-yuyo)?

RESPUESTA		PORCENTAJE
SI	18	36%
NO	32	64%
TOTAL	50	100%

FUENTE: Consumidores restaurante  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

GRÁFICO 3



FUENTE: Consumidores restaurante  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

El Garabato-yuyo es una especie de helecho comestible que puede alcanzar los 2 m de longitud aproximadamente, se reproduce por esporas, y generalmente se lo puede encontrar en la región amazónica, es muy común en los bosques húmedos montaña baja, y sobre laderas húmedas, se aprovecha su brote que es el cogollo tierno, por su textura, tiene un sabor similar a un espárrago.

En el Ecuador, los helechos comestibles a pesar de que se dan en algunos lugares del país, la única región que los consume es la zona oriental, especialmente por la gente indígena, en la preparación de sus platos típicos tradicionales, muy apetecidos por la gente mestiza, así como también para los turistas nacionales y extranjeros que no se van de esta región sin probar este exquisito helecho (Garabato-yuyo) que pocos lo conocen como verdura.

En la encuesta realizada en la ciudad del Tena se observó que el 64% de los encuestados conoce la existencia del Garabato-yuyo mientras que el 36% desconoce, percibiendo que los que aseguraron no conocer este tipo de verdura, tenían un alto grado de curiosidad por saber de qué se trataba este helecho rico en vitaminas y minerales.

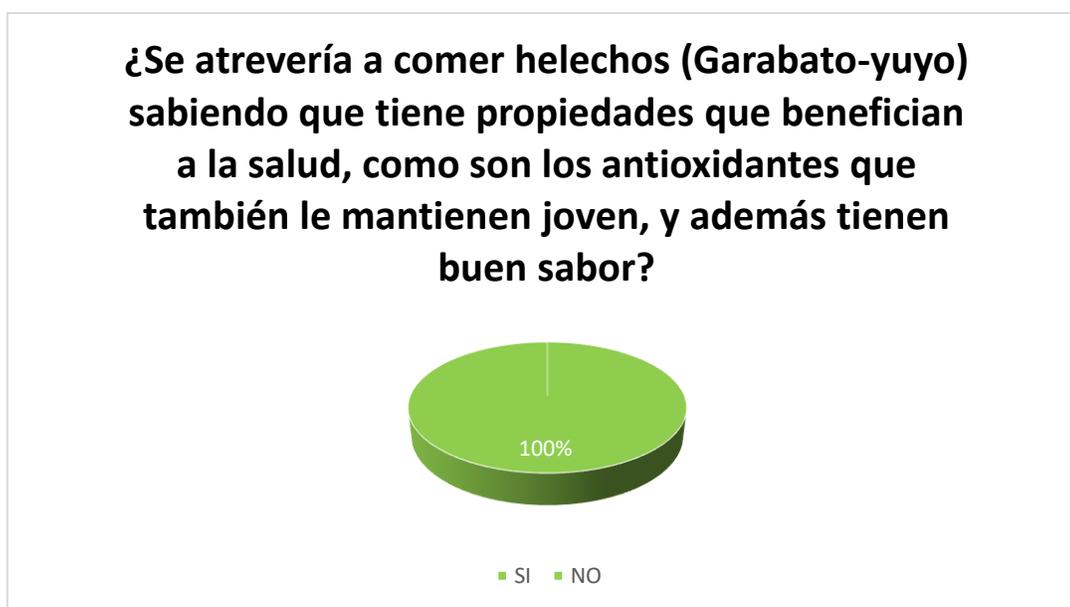
Concluyendo que es necesario informar a la ciudadanía del Napo, acerca de las propiedades que posee el Garabato-yuyo, su valor alimenticio, importancia e incidencia en la salud del ser humano, ya que las personas que asumieron conocer este helecho desconocían las propiedades del mismo, he ahí la importancia de informar acerca de esta valiosa verdura.

4. ¿Se atrevería a comer helechos (Garabato-yuyo) sabiendo que tiene propiedades que benefician a la salud, como son los antioxidantes que también le mantienen joven, y además tienen buen sabor?

RESPUESTA		PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL	50	100%

FUENTE: Consumidores restaurante  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

GRÁFICO 4



FUENTE: Consumidores restaurante  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

Este helecho comestible Garabato-yuyo, es considerada una verdura, que tiene propiedades que benefician a la salud, siendo una buena fuente de fibra, bajo en sodio vitamina A, C y del grupo B, como la niacina, la riboflavina o la tiamina, ácidos grasos omega-3 y minerales, potasio, magnesio, hierro, calcio, fosforo y especialmente tiene

una actividad antioxidante que regeneran las células y fortalece el sistema inmunológico. (Muniesa & Gavilán, 2012)

El Garabato-Yuyo (nombre como se lo conoce en la zona), es un producto de origen vegetal, rico en propiedades alimenticias ya que su familiaridad con el conocido Esparrago, lo hace un producto con numerosas oportunidades para la producción, comercialización, consumo local y nacional. Se lo puede encontrar en la zona Oriental del país en estado natural, y que aún no ha sido oportunamente explotado, es decir se trata de un producto virgen, libre de pesticidas y fungicidas. (Yuyin Garabato, 2009)

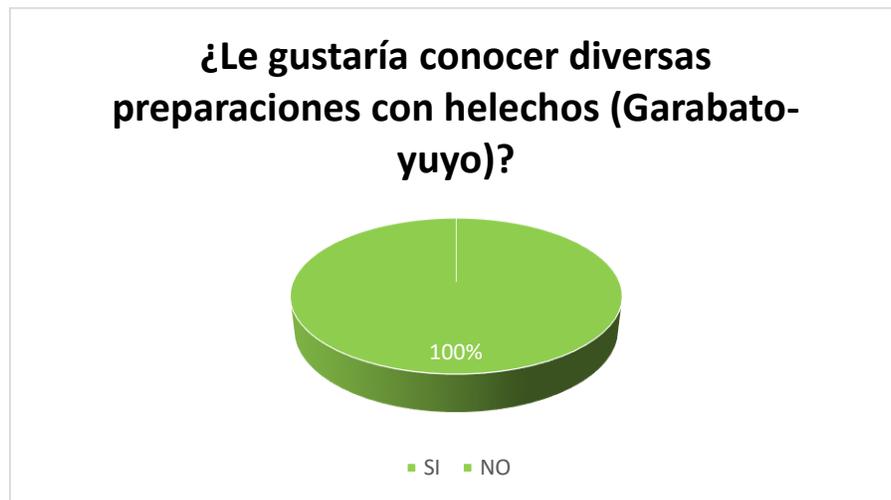
Según los resultados analizados el 100% de las personas encuestadas se atreverían a consumir los helechos Garabato-yuyo, debido a los beneficios nutricionales que contiene, mismos que consumidos en las cantidades requeridas puede inclusive prolongar la vida y mantener un aspecto físico saludable.

**5. ¿Le gustaría conocer diversas preparaciones con helechos (Garabato-yuyo)?**

RESPUESTA		PORCENTAJE
SI	50	100%
NO	0	0%
TOTAL	50	100%

FUENTE: Consumidores restaurante  
 ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

**GRÁFICO 5**



FUENTE: Consumidores restaurante  
 ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

El Garabato-yuyo es un brote de helecho que puede fusionarse y combinar con otros productos, ya que tiene una reacción similar a un esparrago por lo que se puede crear diversas preparaciones. Para la preparación de recetas se debe llevar a cabo un proceso minucioso partiendo de una lista de ingredientes e instrucciones, que conjugados entre sí, reflejan un plato apetitoso.

Al momento de elaborar un plato es conveniente realizar experimentaciones y analizar las características del mismo, tomando en cuenta la presentación, color, olor, sabor, textura, y temperatura.

Según el análisis de la encuesta realizada a las personas que visitan los restaurantes más concurridos de la ciudad del Tena se determinó que al 100% le gustaría conocer las diversas preparaciones utilizando el helecho Garabato-yuyo, por ende se fomentaría el consumo de verduras y de este helecho comestible que por mucho tiempo ha pasado desapercibido.

Finalmente se estableció que la población del Tena tiene mucha curiosidad en conocer y saborear recetas elaboradas a base del helecho Garabato-yuyo, que proporcionarán con los nutrientes necesarios requeridos en su dieta diaria, aumentando así una nueva verdura en su menú.

## B. FORMULACIÓN DE RECETAS CON ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS.

**PLATO 1.-** Atado de yuyo con salsa de vino tinto.

**TABLA 1.-** Tabla de experimentación del Atado de yuyo con salsa de vino tinto.

<b>ATADO DE YUYO CON SALSA DE VINO TINTO</b>		
<b>DOSIFICACIÓN DEL GARABATO-YUYO</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>Receta #1</b>	<b>Receta #2</b>
GARABATO-YUYO	1/2 Atado.	1Atado.
Tocino ahumado	200 g.	200g.
Sal	20 g.	5g.
Pimienta	0 g.	2g.
Vino tinto	100 c.c.	100c.c.
Harina	50 g.	50g.
Mantequilla	50 g.	50g.
<b>RESULTADOS</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>POSITIVO</b>

**FUENTE:** Formulación y experimentación de recetas.

**ELABORADO POR:** Segarra, S. (2015)

## **RESULTADOS Y DISCUSIONES**

### **RECETA #1**

La experimentación de la receta #1 salió negativa por que faltó intensificar los sabores en cuanto a Garabato-yuyo, y reducir los niveles de sal para q no se opaque el aroma característico del mismo.

### **RECETA #2**

Para que la formulación de la receta # 2 resultara positiva, se añadió una dosis adicional del producto principal (Garabato-yuyo), como también se disminuyó nivel de sal de los demás ingredientes.

### **COMPARACIÓN:**

En la experimentación del Atado de yuyo con salsa de vino tinto se añadió el doble de Garabato-yuyo, ya que no se enfatizaba el sabor del mismo, también se disminuyó la cantidad de sal, ya que alguno de los ingredientes contenían sal y el atado quedo muy salado, adicional a esto se agregó un toque de pimienta para complementar en sí, a que el plato en conjunto sea agradable al paladar.

**PLATO 2.-** Ensalada Yuyin-garabato.

**TABLA 2.-** Tabla de experimentación de la Ensalada Yuyin-garabato.

<b>ENSALADA YUYIN-GARABATO</b>		
<b>DOSIFICACIÓN DEL GARABATO-YUYO</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>Receta #1</b>	<b>Receta #2</b>
GARABATO-YUYO	1/2 Atado.	1/2 Atado.
Fideo tornillo de vegetales	50 g.	50 g.
Patas-yacu	50g.	50g.
Manzana	1U.	1U.
Perejil	10g.	10g.
Sal	5g.	5g.
Pimienta	2g.	2g.
<b>VINAGRETA</b>		
Zumo de maracuyá	30c.c.	50c.c.
Orégano seco	0g.	5g.
Aceite de oliva	0c.c.	50c.c.
<b>RESULTADOS</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>POSITIVO</b>

**FUENTE:** Formulación y experimentación de recetas.

**ELABORADO POR:** Segarra, S. (2015)

## **RESULTADOS Y DISCUSIONES**

### **RECETA #1**

La experimentación de la receta # 1 resulto negativa, por la vinagreta que falto intensificar los sabores de los ingredientes de la misma.

### **RECETA #2**

Para que la dosificación de la receta # 2 resulte positiva se incrementó en la vinagreta 20cc más de zumo de maracuyá, también una dosis de 5 gr de orégano, y 50cc de aceite de oliva.

### **COMPARACIÓN:**

En las pruebas de experimentación de la ensalada Yuyin-garabato se adicionaron tres ingredientes en la vinagreta; zumo de maracuyá, orégano seco y aceite de oliva. Debido a que falto intensificar los sabores como también el brillo, ya que una ensalada debe lucir fresca y viva, por ende la vinagreta se constituye primordial.

**PLATO 3.-** Tilapia en salsa de Garabato-yuyo.

**TABLA 3.-** Tabla de experimentación de la Tilapia en salsa de Garabato-yuyo.

<b>TILAPIA EN SALSA DE GARABATO-YUYO</b>		
<i>DOSIFICACIÓN DEL GARABATO-YUYO</i>		
<i>INGREDIENTES</i>	<i>Receta #1</i>	<i>Receta #2</i>
GARABATO-YUYO	1/4 Atado.	1/2 Atado.
Filete de tilapia	4 U.	4 U.
Pimiento rojo	1 U.	1 U.
Salsa de soya	0 c.c.	30 c.c.
Mostaza	20 g.	20 g.
Sal	5 g.	5 g.
Pimienta	0 g.	5g.
<b>SALSA</b>		
Garabato-yuyo	½ Atado.	½ Atado.
Crema de leche	0 c.c.	50 c.c.
Vino blanco	30 c.c.	50 c.c.
<b>RESULTADOS</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>POSITIVO</b>

**FUENTE:** Formulación y experimentación de recetas.

**ELABORADO POR:** Segarra, S. (2015)

## **RESULTADOS Y DISCUSIONES**

### **RECETA #1**

La experimentación de la receta #1 resulto negativa por la falta de Garabato-yuyo y un ligante para la salsa.

### **RECETA #2**

Para que la dosificación de la receta #2 sea positiva se añadió una mitad más de Garabato-yuyo, cómo también para la salsa 50 cc de crema de leche y un toque adicional de 20cc de vino tinto.

### **COMPARACIÓN:**

En la siguiente comprobación de la Tilapia en salsa de garabato-yuyo, se observó que se debía incrementar la dosis de garabato-yuyo para la salsa, como también se adiciono salsa de soya y pimienta para dar sabor en el filete de tilapia, para finalizar se observó que la salsa necesitaba un ligante y se le aumento una ligera cantidad de crema de leche.

**PLATO 4.-** Garabato gratinado.

**TABLA 4.-** Tabla de experimentación del Garabato gratinado.

<b>GARABATO GRATINADO</b>		
<i>DOSIFICACIÓN DEL GARABATO-YUYO</i>		
<i>INGREDIENTES</i>	<i>Receta #1</i>	<i>Receta #2</i>
GARABATO-YUYO	1 Atado.	1 Atado.
Queso mozzarella	100 g.	100 g.
Queso parmesano	0 g.	50 g.
Queso fresco	0 g.	500 g.
Orégano	0 g.	20 g.
Sal	5 g.	5 g.
Pimienta	5 g.	5 g.
<b>RESULTADOS</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>POSITIVO</b>

**FUENTE:** Formulación y experimentación de recetas.

**ELABORADO POR:** Segarra, S. (2015)

## **RESULTADOS Y DISCUSIONES**

### **RECETA #1**

La experimentación de la receta #1 resulto negativa debido a que faltó intensificar los niveles de sabor en cuanto a quesos.

### **RECETA #2**

Para que la dosificación de receta #2 resulte positiva se añadió dos tipos de queso: queso fresco y parmesano logrando un sabor más intenso con un toque de orégano.

### **COMPARACIÓN:**

En la prueba de dosificación del garabato gratinado, se analizó y se incrementó dos tipos de queso ya que al fusionarse los tres quesos, se lograría una mejor textura y sabor, viendo la reacción favorable, adicional a esto se dio un toque de orégano ya que se armonizan de la mejor manera con el queso, dando como resultado un garabato gratinado apetitoso.

## PLATO 5.- Rollo yuyo.

**TABLA 5.-** Tabla de experimentación del Rollo yuyo.

<b>ROLLO YUYO</b>		
<b>DOSIFICACIÓN DEL GARABATO-YUYO</b>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>Receta #1</b>	<b>Receta #2</b>
GARABATO-YUYO	½ Atado.	½ Atado.
Jamón	4 U.	4 U.
Pimiento amarillo	1 U.	1 U.
zanahoria	150g.	150g.
remolacha	150g.	150g.
mayonesa	50g.	100g.
Sal	5g.	5g.
Pimienta	5 g.	5 g.
<b>CREPS</b>		
huevos	2 U.	2 U.
leche	150 c.c.	150 c.c.
harina	50 g.	50 g.
sal	5 g.	15 g.
Azúcar	20 g.	20 g.
<b>RESULTADOS</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>POSITIVO</b>

**FUENTE:** Formulación y experimentación de recetas.

**ELABORADO POR:** Segarra, S. (2015)

## **RESULTADOS Y DISCUSIONES**

### **RECETA #1**

La experimentación de la receta #1 resulto negativa por la razón de que faltó incrementar los niveles de sal en las creps.

### **RECETA #2**

Para que la dosificación de la receta #2 resulte positiva se realizaron unos ligeros cambios, en las creps se aumentó sal, y 50gr de mayonesa para un untar.

### **COMPARACIÓN:**

Para la demostración de experimentación del rollo yuyo, se observó en la reacción y al momento de saborear, faltaba en las creps adicionar una mínima cantidad de sal, para que así se neutralicen los sabores, como también al untar la mayonesa sobre las creps fue notorio la falta de la misma por lo cual se le adiciono, para que así el rollo quedara más cremoso y apetitoso.

**PLATO 6.-** Deditos crocantes de Garabato-yuyo.

**TABLA 6.-** Tabla de experimentación de Deditos crocantes de Garabato-yuyo.

<b>DEDITOS CROCANTES DE GARABATO-YUYO</b>		
<i>DOSIFICACIÓN DEL GARABATO-YUYO</i>		
<b>INGREDIENTES</b>	<b>Receta #1</b>	<b>Receta #2</b>
GARABATO-YUYO	1 Atado.	1/2 Atado.
Queso mozzarella	0g.	200g.
Salsa de soya	50 c.c.	50 c.c.
Sal	5 g.	5 g.
Pimienta	2 g.	2 g.
<b>MASA</b>		
harina	400 g.	400 g.
manteca	50 g.	80 g.
Agua fría	60 c.c.	60 c.c.
sal	10 g.	10 g.
Azúcar	10 g.	10 g.
<b>RESULTADOS</b>	<b>NEGATIVO</b>	<b>POSITIVO</b>

FUENTE: Formulación y experimentación de recetas.

ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## **RESULTADOS Y DISCUSIONES**

### **RECETA #1**

La experimentación de la receta #1 resulto negativa debido a que el Garabato-yuyo resulto voluminoso al momento de enrollar la masa, y se adiciono manteca a la bandeja de horno.

### **RECETA #2**

Para que la dosificación y experimentación de la receta #2 resulte positiva, se redujo la cantidad de Garabato-yuyo a la mitad reemplazando la otra mitad con queso mozzarella, y se aumentó manteca permitiendo que la masa no se adhiera a la bandeja de horno.

### **COMPARACIÓN:**

En la prueba de dosificación de los deditos crocantes de Garabato-yuyo, al comprobar la reacción obtenida se redujo la cantidad de Garabato-yuyo, ya que al momento de enrollar la masa se encontraba voluminosa, y al reducir el mismo se adiciono queso mozzarella, para que mejore la textura y el sabor al momento de dividir los deditos crocantes de Garabato-yuyo. Al momento de sacar del horno la masa se observó que faltaba manteca en el molde para no se adhieran a la misma.

### C. ESTUDIO DE ACEPTABILIDAD.

LAS PRUEBAS DE DEGUSTACIÓN SE REALIZARON A 23 ESTUDIANTES DE LOS TALLERES DE LA ESCUELA DE GASTRONOMÍA SIENDO 11 MUJERES Y 12 HOMBRES RESPECTIVAMENTE, CON UN RANGO DE EDAD ENTRE 19 A 31 AÑOS.

NOTA: Se ejecutaron diversas preparaciones para percibir el grado de aceptabilidad de las recetas.

#### ENSALADA YUYIN-GARABATO

ESCALA HEDÓNICA		PORCENTAJE
me gusta moderadamente	9	39%
me gusta mucho	8	35%
me gusta extremadamente	3	13%
me disgusta	3	13%
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

GRÁFICO 6



FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

### RESULTADO Y DISCUSIÓN

La ensalada es considerada una mezcla de alimentos que principalmente está compuesto por vegetales que lo hace bajo en calorías, rico en nutrientes que ofrece

también una saciedad en el apetito. Al ser los vegetales uno de los géneros principales que integra una ensalada es evidente que sus beneficios son múltiples en la salud. (Salud en RPP, 2009) Para que una ensalada sea considerada apetecible debe tener una serie de características esenciales como es la frescura, la variedad de nutriente que debe contener, el equilibrio en la presentación, sabores, colores, olores y texturas.

En la degustación realizada a 23 estudiantes de la escuela de gastronomía sobre la ensalada Yuyin-garabato, se observó un equilibrio en cuanto a sabores, colores, olores y texturas, que al 87% dentro de los parámetros de me gusta fueron favorables, mientras que al 13% le disgustó la ensalada ya que combinados todos los ingredientes con la vinagreta dio un leve sabor ácido característico.

Cuando pensamos en una ensalada nos imaginamos una preparación con abundante lechuga y tomate que la mayoría le parece aburrida e inapetecible, es ahí cuando se requiere el ingenio y la creatividad para poder combinar y realizar una ensalada preferida por todos.

## ATADO DE YUYO CON SALSA DE VINO TINTO

ESCALA HEDÓNICA		PORCENTAJE
me gusta moderadamente	7	30%
me gusta mucho	6	27%
me gusta extremadamente	9	39%
me disgusta	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

GRÁFICO 7



FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

Las salsas tienen diferentes colores, sabores, texturas según los ingredientes y la consistencia varía de acuerdo a su destino a emplearse. Cada salsa tiene sus propias características, por lo general las salsas son alimentos líquidos espesados por medio de una cocción lenta con el objetivo de concentrar los sabores, olores y elementos nutritivos que la componen. (Cocina la pipa del indio, 2009) Existen una infinidad de

salsas que se combinan con cada alimento, ayudando a mejorar el sabor consistencia y en algunos casos la presentación. Desde la antigüedad han existido las salsas, con el transcurso del tiempo se perfeccionaron y refinaron dando lugar a salsas exquisitas ya se consuman solas o acompañadas. La salsa de vino tinto es una de las básicas derivadas de la salsa demiglace, que es ideal para acompañar carnes.

En las pruebas de degustación realizada a 23 estudiantes de la escuela de gastronomía, el Atado de yuyo con salsa de vino tinto, fue una preparación que al parecer cumplió con las expectativas del comensal, dándose el 30 % dentro de la escala de me gusta moderadamente, 27% me gusta mucho y 39% me gusta extremadamente, mientras que al 4% en el rango de me disgusta, es decir un estudiante insatisfecho.

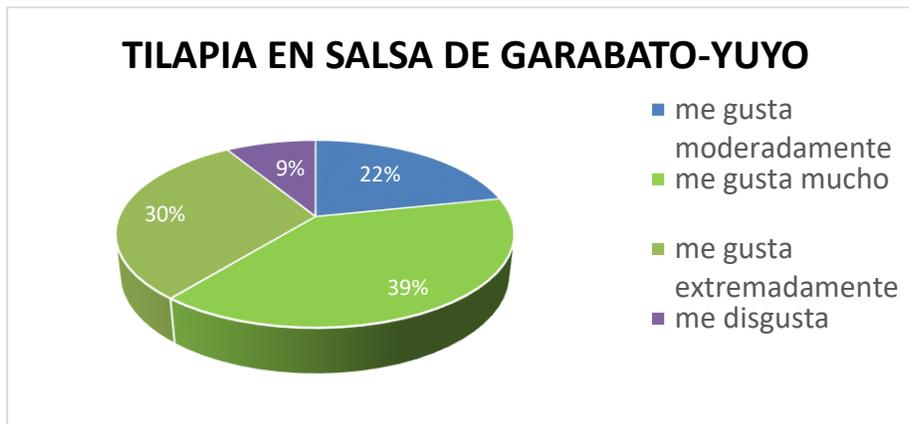
Los géneros y alimentos principales necesitan ser acompañados por una salsa ya sean frías o calientes, para intensificar los sabores, según el tipo de alimento, asimismo las salsas varían para lograr un equilibrio entre sí.

## TILAPIA EN SALSA DE GARABATO-YUYO

ESCALA HEDÓNICA		PORCENTAJE
me gusta moderadamente	5	22%
me gusta mucho	9	39%
me gusta extremadamente	7	30%
me disgusta	2	9%
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

**GRÁFICO 8**



FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSION

Consumir pescado a lo menos dos veces por semana ayuda a prevenir y disminuir la anemia y desnutrición ya que el pescado contiene proteínas de buena calidad, ácidos grasos como el omega 3, minerales tales como el hierro, el zinc, entre otros nutrientes esenciales. (Impacto.MX, 2012) Se dice que el pescado es saludable por ayudar al desarrollo de los niños y en los adultos para disminuir el colesterol, favoreciendo la regeneración de tejidos y para cicatrizar heridas, es de fácil digestión para el organismo, su cocción es rápida puede prepararse de diferentes maneras. Según (Impacto.MX, 2012) hay más de 220 variedades comestibles de especies de

pescados, es una de las carnes más recomendadas para una dieta saludable por sus características y nutrientes. Para adquirir un pescado es recomendable tomar en cuenta el olor fresco, la carne blanca o un leve color rosado firme resistir la presión de los dedos, ojos saltones y brillantes, la piel brillante y húmeda. La diferencia entre los pescados de agua de mar y de agua dulce; es que los de agua dulce tienen un contenido más bajo de colesterol, como en esta preparación se consideró la tilapia, siendo el pescado más usado en la cocina tradicional del Tena.

Según las pruebas de degustación realizada a 23 estudiantes de la escuela de gastronomía, para el plato de Tilapia en salsa de Garabato-yuyo se determinó una aceptación considerable con el 22% dentro de la escala me gusta moderadamente, el 39% me gusta mucho, y el 30% me gusta extremadamente, mientras que al 9% le disgusta siendo 2 estudiantes.

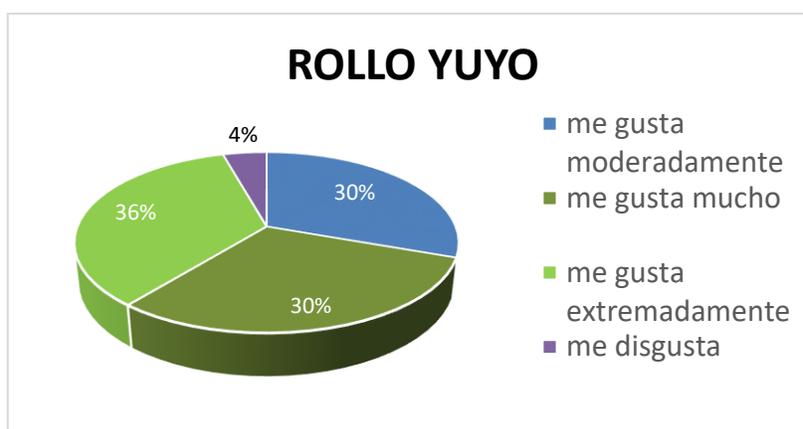
Dado los resultados es importante comenzar a promover el consumo de tilapia ya que los pescados tienen nutrientes que el cuerpo humano necesita, que ayuda a prevenir y disminuir la anemia, desnutrición, su preparación es rápida de acuerdo a su textura suave y tierna ya que es un pescado.

## ROLLO YUYO

ESCALA HEDÓNICA		PORCENTAJE
me gusta moderadamente	7	30%
me gusta mucho	7	30%
me gusta extremadamente	8	36%
me disgusta	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

GRÁFICO 9



FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

Las crepes son consideradas recetas europeas especialmente de origen francés principalmente se elabora con harina de trigo, con la masa se realiza un disco plano, las crepes son versátiles ya que se puede rellenar con ingredientes dulces o salados. Las crepes son sencillas de hacer ya que contienen pocos ingredientes; harina,

huevos, aceite, leche, sal, opcional azúcar. Debido a que son sumamente delgadas tienen pocas calorías, es rico en carbohidratos, bajo en azúcar, bajo en proteína, bajo en sodio, y moderadamente bajo en colesterol. (Livestrong, 2013)

Según las pruebas de degustación realizada a 23 estudiantes de la escuela de gastronomía, para el plato del Rollo yuyo fueron positivas dando el 30% dentro del rango de me gusta moderadamente, el 30% me gusta mucho, 36% me gusta extremadamente, mientras que al 4% en la escala de me disgusta, haciendo referencia a 1 estudiante insatisfecho. Este plato fue un misterio para sus sentidos por los diferentes sabores fusionados entre salados y dulces, ya que se conjugaban mutuamente logrando un balance en la preparación, lo cual les pareció agradable.

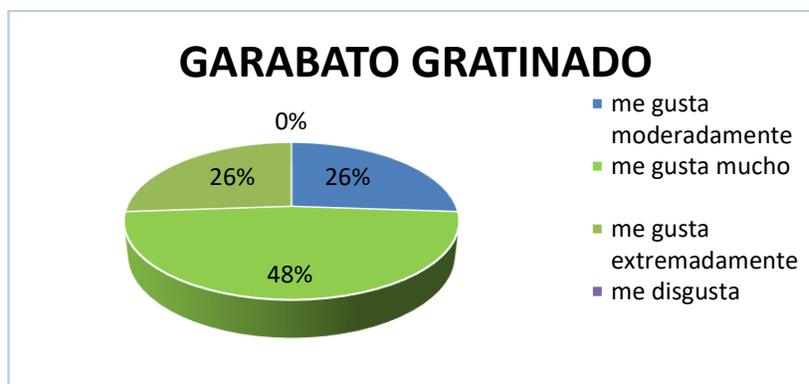
Analizados los resultados es evidente la importancia que implica la preparación de crepes, gracias a su versatilidad ya que se las puede utilizar para combinaciones saladas o dulces. A pesar de ser rápida su elaboración, es elegante y a la vez económica, puede presentarse como aperitivo o entrada y como postre si el relleno es dulce.

## GARABATO GRATINADO

ESCALA HEDÓNICA		PORCENTAJE
me gusta moderadamente	6	26%
me gusta mucho	11	48%
me gusta extremadamente	6	26%
me disgusta	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

GRÁFICO 10



FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADO Y DISCUSIÓN

Las personas realizan diversidad de preparaciones al horno, el gratinado es una técnica que se aplica en el horno, los gratinados son muy apetecidos ya que el objetivo se encuentra en la superficie dorada y crujiente que a la vez permite que no se escapen los aromas y sabores. Para que la preparación tenga un color y sabor agradable se adiciona a la superficie ingredientes tales como; queso rallado, pan rallado, migas de pan, puré de papas, y algunas salsas, etc., logrando la reacción de maillard que le da

el color característico a un gratinado. (Fayle & Gerrard, 2005) Se recomiendan realizar el gratinado en recipientes especialmente para el horno y la temperatura varía de acuerdo a la superficie. La mayoría de los gratinados se emplean en capas, dando una textura diferente y atractiva, los gratinados son una opción adicional para las personas que tienen una dieta baja en grasa y deliciosa.

De acuerdo a las pruebas de degustación realizada a 23 estudiantes de la escuela de gastronomía, para el Garabato gratinado resultaron efectivas proporcionando el 26% dentro del rango de me gusta moderadamente, el 48% me gusta mucho, 26% me gusta extremadamente, dando como referente al 0% dentro de los parámetros de la escala me disgusta, encontrándose su totalidad satisfecha con el gratinado.

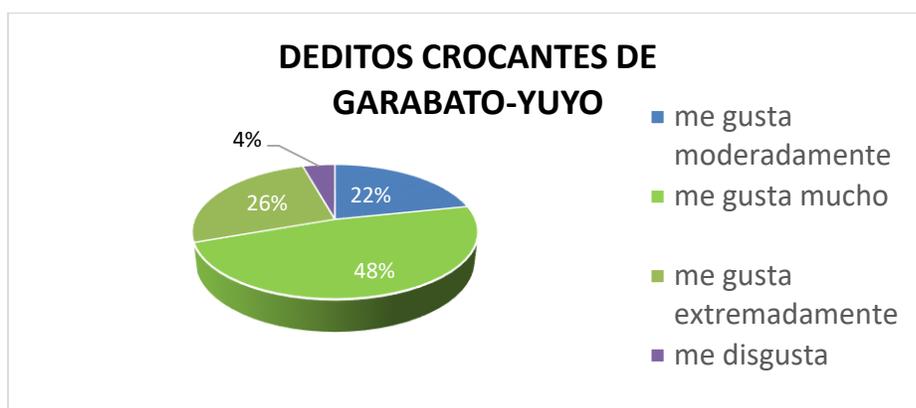
Dichos los resultados es importante realizar gratinados e implementar en la dieta de las personas, por el bajo contenido de grasa y rico en nutrientes, dependiendo de los ingredientes que lo componen, es una preparación recomendada para ocasiones especiales o para disfrutar en familia y amigos. El Garabato gratinado se consideró el más aceptado por los estudiantes, por su sabor y textura ya que el queso se armonizaba con el Garabato-yuyo y un toque de orégano, complemento el plato.

## DEDITOS CROCANTES DE GARABATO-YUYO

ESCALA HEDÓNICA		PORCENTAJE
me gusta moderadamente	5	22%
me gusta mucho	11	48%
me gusta extremadamente	6	26%
me disgusta	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>23</b>	<b>100%</b>

FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

**GRAFICO 11**



FUENTE: Pruebas de degustación  
ELABORADO POR: Segarra, S. (2015)

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las masas son elementos que están presentes en la dieta de la mayoría de las personas y han existido desde la antigüedad ya que su ingrediente principal es la harina, hay una diversidad de masas, entre las cuales están las masas quebradas. Las masas quebradas están compuestas por un porcentaje alto de grasa lo cual no es recomendado para personas que llevan una dieta baja en grasa, y el consumo de las mismas debe ser moderado. Las masas tienen una disponibilidad extensa y variada con las que se puede realizar infinidad de recetas.

Muchos estudio sobre alimentación y salud determinan que mientras menos carbohidratos refinados consumamos es mucho mejor para la salud. (Martínez, 2014) La reducción de las harinas refinadas trae muchos beneficios para la salud, previniendo enfermedades como las cardiovasculares, sobrepeso, etc.,

Con las pruebas de degustación realizada a 23 estudiantes de la escuela de gastronomía, para los deditos crocantes de garabato yuyo, de acuerdo a la escala hedónica arrojaron resultados positivos dándose el 22% dentro del rango de me gusta moderadamente, el 48% me gusta mucho, 26% me gusta extremadamente, mientras que al 4% dentro de los parámetros me disgusta.

Analizados los resultados es indudable que las masas forman parte de la dieta de las personas, por lo que es importante realizar diferentes preparaciones con las mismas, adicionando alimentos saludables; bajos en grasa, y ricos en proteínas, vitaminas y minerales. Ya que las masas como las quebradas tienen un alto contenido de grasa, esto limita al consumo frecuente y elevado de las harinas refinadas.

## **VII. CONCLUSIONES**

Para la utilización del Garabato-yuyo, (*Hypolepis Hostilis*) se estableció el nivel de conocimientos con relación al mismo, se experimentó, se preparó y se elaboró un recetario con diferentes alternativas gastronómicas de vanguardia siendo el objetivo principal del proyecto. Según los objetivos planteados se concluye que:

- La mayoría de personas del cantón Tena conocen el Garabato-yuyo, pero únicamente es utilizado en la preparación del maito.
- Mediante la formulación de las diferentes alternativas gastronómicas, se demostró que se puede utilizar Garabato-yuyo en preparaciones gourmet.
- El Garabato-yuyo tuvo gran aceptabilidad, por ende se constituyó una verdura con potencial y versatilidad para ser utilizado en diferentes preparaciones.
- El recetario es una herramienta inicial para que las personas interesadas en el producto, puedan probar, como también aprender de las preparaciones y el potencial que posee el Garabato-yuyo.

## **VIII. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda a las personas informarse acerca de la diversidad de verduras que existe en el país y sus beneficios. En este caso es presentado al Garabato-yuyo, como una verdura de gran valor alimentario, que contiene una actividad antioxidante, siendo rica en fibra, vitamina A, C y del grupo B, así como también omega-3 y algunos minerales que benefician a la salud, de esta manera se podría aumentar la ingesta de vegetales en su menú.
- Para quienes consumen verduras, es importante que experimenten con vegetales aun no conocidos, para que se vayan relacionando con su paladar, y así puedan mejorar el sabor y textura de sus recetas.
- Es recomendable utilizar el Garabato-yuyo, ya que se puede combinar y fusionar con otros productos, para generar variedad de platos logrando la satisfacción del comensal.
- Se recomienda la promoción de estas recetas, que aumentara el consumo del Garabato-yuyo, tanto local, nacional e internacionalmente, salvando así uno de los productos de la cultura gastronómica del Ecuador.

## **IX. PROPUESTA**

### **RECETARIO.**

#### **1. INTRODUCCIÓN.**

El Garabato-yuyo *Hypolepis Hostilis*, es un género de helechos perteneciente a la familia Dennstaedtiaceae, puede alcanzar los 2 m de longitud aproximadamente, su propagación es por esporas, y generalmente se lo puede encontrar en la región amazónica. (Fertig, SEINET , 2002) Es muy común en los bosques húmedos montaña baja, y sobre laderas húmedas, se aprovecha su tallo cogollo tierno, por su textura y gran valor alimentario, debido a que es considerada una verdura.

En la ciudad del Tena y el País se desconoce el Garabato-yuyo, por ende las diferentes formas de preparación y uso del mismo, es factible la creación de recetas con alternativas gastronómicas de vanguardia utilizando Garabato-yuyo.

#### **2. DEDICATORIA.**

La presente guía de recetas, está dedicada para la ciudad que me vio crecer el Tena, para que así se dé a conocer las diferentes alternativas gastronómicas, promoviendo el turismo y la gastronomía de la zona, como también en el Ecuador.

### 3. RECETARIO DE ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS DE VANGUARDIA UTILIZANDO GARABATO-YUYO.

<p>Nombre de la receta: <b>ATADO DE YUYO CON SALSA DE VINO TINTO</b></p> <p>Porción-peso: 4 PAX</p> <p>Fecha de producción:</p>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE PLACE</b>
GARABATO-YUYO	1	Atado.	LAVADOS / BLAQUEADOS
Tocino ahumado	200	g.	
Sal	5	g.	
Pimienta	2	g.	
Vino tinto	100	c.c.	
Harina	50	g.	TAMIZADA/LIGERAMENTE TOSTADA
Mantequilla	50	g.	DERRETIDA
<b>UTENSILIOS</b>			
Bowlls (Tazones)			
Palillos chinos			
Tabla de picar/sartén			
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<p>1.- Enrollar el Garabato-yuyo con el tocino y ajustando con palillos chinos</p> <p>2.- Llevar al sartén los rollos y sellar hasta que se doren.</p> <p>3.- Hacer un (Roux) mezclando harina y mantequilla.</p> <p>3.- En el glaseado del sartén verter el vino tinto, seguidamente agregamos el roux.</p>			

## ENSALADA YUYIN- GARABATO

Nombre de la receta:

Porción-peso:

4 PAX

Fecha de producción:



<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE PLACE</b>
GARABATO-YUYO	½	Atado.	LAVADOS / COCINADOS s/p.
Fideo tornillo de vegetales	50	g.	COCINADOS AL DENTE s/p.
Patas-yacu	50	g.	TOSTADO/TRITURADO
Manzana	1	U.	DADOS MEDIANOS
Perejil	10	g.	REPICADO.
Sal	5	g.	
Pimienta	2	g.	
<b>VINAGRETA</b>			
Zumo de maracuyá	50	c.c.	
Orégano seco	5	g.	
Aceite de oliva	50	c.c.	
<b>UTENSILIOS</b>			
Bowlls (Tazones)			
Sartén/cuchara de madera			
Cuchillo/ tamiz			

### **PROCEDIMIENTO**

- 1.- Corta el Garabato-yuyo de 1cm, de largo y mezclar con fideo tornillo, patas-yacu, manzana, perejil s/p.
- 3.- Para la vinagreta mezclar, Zumo de maracuyá, aceite de oliva orégano y verter sobre la ensalada.

<b>TILAPIA EN SALSA DE GARABATO-YUYO</b>			
Nombre de la receta:			
Porción-peso:	4 PAX		
Fecha de producción:			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE PLACE</b>
GARABATO-YUYO	½	Atado.	LAVADOS / COCINADOS s/p.
Filete de tilapia	4	U.	s/p.
Pimiento rojo	1	U.	JULIANA
Salsa de soya	30	cc.	
Mostaza	20	g.	
Sal	5	g.	
Pimienta	5	g.	
<b>SALSA</b>			
Garabato-yuyo	½	U.	Cocinado/triturado/tamizado
Crema de leche	50	c.c.	
Vino blanco	50	c.c.	
<b>UTENSILIOS</b>			
Cacerola mediana			
Sartén/cuchara de madera			
Cuchillo/ tamiz			
Palillos chinos/pinza			
Tabla de picar			
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Sazonar los filetes de tilapia con mostaza, salsa de soya, sal y pimienta.</li> <li>2.- Enrollar el Garabato-yuyo con la tilapia, Garabato-yuyo, pimiento rojo y ajustando con los palillos chinos.</li> <li>3.- Precalentar un sartén con aceite y sellar los rollos.</li> <li>4.- Para la salsa: en el mismo sartén, vino blanco, Garabato-yuyo tamizado solo el zumo, crema de leche, cocinar hasta punto de napa.</li> </ol>			

<b>GARABATO GRATINADO</b>			
Nombre de la receta:			
Porción-peso:	4 PAX		
Fecha de producción:			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE PLACE</b>
GARABATO-YUYO	1	Atado.	LAVADOS / COCINADOS s/p.
Queso mozzarella	100	g.	Rallado
Queso parmesano	50	g.	Rallado
Queso fresco	50	g.	Rallado
Orégano	20	g.	
Sal	5	g.	
Pimienta	5	g.	
<b>UTENSILIOS</b>			
Lata de horno			
rallador			
Cuchillo/ espatula			
Bowlls (Tazones)			
Corta pizzas			
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Sazonar el Garabato-yuyo sal y pimienta al gusto.</li> <li>2.- Cubrir con los diferentes quesos.</li> <li>3.- llevar al horno a 180°C hasta que se dore.</li> <li>4.- Sacar el garabato gratinado y espolvorear orégano, servir caliente.</li> </ol>			

<p>Nombre de la receta: <b>ROLLO YUYO</b></p> <p>Porción-peso: 4 PAX</p> <p>Fecha de producción:</p>			
<b>INGREDIENTES</b>	<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MISE PLACE</b>
GARABATO-YUYO	½	Atado.	LAVADOS / COCINADOS s/p.
Jamón	4	U.	
Pimiento amarillo	1	U.	JULIANA
zanahoria	150	g.	BASTONES/COCINADOS
remolacha	150	g.	BASTONES/COCINADOS
mayonesa	100	g.	
Sal	5	g.	
Pimienta	5	g.	
<b>CREPS</b>			
huevos	2	U.	
leche	150	c.c.	
harina	50	g.	
sal	15	g.	
Azúcar	20	g.	
<b>UTENSILIOS</b>			
Batidora de mano			
Sartén antiadherente			
Cuchillo/ espátula			
Palillos chinos/pinza			
Tabla de picar/cacerolas			
<b>PROCEDIMIENTO</b>			
<p>1.- Hacer las creps mezclando leche, huevos, harina, sal y azúcar al gusto llevar al sartén.</p> <p>2.- Untar con mayonesa las creps, colocar encima el jamón, Garabato-yuyo, zanahoria, remolacha y pimiento amarillo, enrollar y ajustar con los palillos chinos.</p>			

<p>Nombre de la receta: <b>DEDITOS CROCANTES DE GARABATO-YUYO</b></p> <p>Porción-peso: <u>4 PAX</u></p> <p>Fecha de producción: _____</p>	
---	--

<i><b>INGREDIENTES</b></i>	<i><b>UNIDAD</b></i>	<i><b>CANTIDAD</b></i>	<i><b>MISE PLACE</b></i>
GARABATO-YUYO	½	Atado.	LAVADOS / COCINADOS s/p.
Queso mozzarella	200	g.	BASTONES
Salsa de soya	50	c.c.	
Sal	5	g.	
Pimienta	2	g.	
<b>MASA</b>			
harina	400	g.	
manteca	80	g.	
Agua fría	60	c.c.	
sal	10	g.	
Azúcar	10	g.	
<b>UTENSILIOS</b>			
Tamiz/lata de horno			
Brocha/corta pizzas			
Cuchillo/ espátula			
Pinza/bolillo			
Tabla de picar/cacerolas			

**PROCEDIMIENTO**

- 1.-Para la masa: harina, sal, azúcar, manteca, agua fría, amasar y llevar al refrigerador por 1 hora.
- 2.-Sacar la masa y extender con el bolillo, cortar en tiras de 2cm de ancho, enrollar con garabato-yuyo y queso mozzarella.
- 3.-Pintar con manteca y llevar al horno a 180°C, hasta que se dore la superficie servir caliente.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Referencias

1. *COCINA DIETETICA Y DE REGIMEN*. (1979). Barcelona: Nauta.
2. *Diccionario Enciclopédico Ilustrado*. (1994). Lima: LEXUS.
3. 20minutos. (1 de mayo de 2015). La gastronomía del futuro se hace hoy: las técnicas que han revolucionado la cocina. *20minutos*, págs. 1-2.
4. Almendáriz S., J. L. (2006). *TECNICAS ELEMENTALES DE COCINA "Hotelería y Turismo"*. España: Tomson-Paraninfo.
5. Apuntes Científicos. (1 de Enero de 2012). *Apuntes Científicos*. Obtenido de Evaluación sensorial: [apuntescientificos.org/afectivas](http://apuntescientificos.org/afectivas)
6. Ayala Mora, E. (2008). *RESUMEN DE HISTORIA DEL ECUADOR*. Quito: Corporación Editora Nacional.
7. By Farlex. (1 de Enero de 2007). *The Free Dictionary*. Obtenido de [es.thefreedictionary.com/salado](http://es.thefreedictionary.com/salado)
8. Chapman, S., & Carter, L. P. (1976). *PRODUCCION AGRICOLA Principios y practicas*. En S. Chapman, & L. P. Carter, *PRODUCCION AGRICOLA Principios y practicas* (pág. 572). Zaragoza: ACRIBIA.
9. Churba, C. (2010). La creatividad. En C. Churba, *Creatividad e Innovación* (págs. 8-10). Argentina.
10. Cocina la pipa del indio. (1 de enero de 2009). *cocina.lapipadelindio.com*. Obtenido de Gastronomía y recetas de cocina: <http://cocina.lapipadelindio.com/general/salsas-cocina-tipos-clasificacion>
11. Directo al Paladar. (20 de Mayo de 2012). *Directo al Paladar "El sabor de la vida"*. Obtenido de El oído en la cocina y la importancia de los sonidos: [www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/el-oido-en-la-cocina-y-la-importancia-de-los-sonidos](http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/el-oido-en-la-cocina-y-la-importancia-de-los-sonidos)
12. Durán R., F. (2013). *Ciencia Tecnología e Industria de los Alimentos* (Primera ed.). Colombia: Grupo Latino Editores.
13. EDITORIAL OX. (1 de Agosto de 2014). *Napo (Ecuador) Cantones editorial ox*. Obtenido de [www.editorialox.com/napo.htm](http://www.editorialox.com/napo.htm)

14. Embajada del Ecuador. (2 de enero de 2015). *EMBAJADA DEL ECUADOR En la república popular China*. Obtenido de Clima, Flora y Fauna del Ecuador:  
[www.ecuadorenchina.org.ec/ecuador/clima-flora-y-fauna](http://www.ecuadorenchina.org.ec/ecuador/clima-flora-y-fauna)
15. Estilo Ambientación. (1 de Enero de 2003). *El lenguaje del color*. Obtenido de los colores cálidos y colores fríos: [www.estiloambientacion.com.ar/colorescalidosfrios](http://www.estiloambientacion.com.ar/colorescalidosfrios)
16. Fayle, S., & Gerrard, J. (2005). *La reacción de maillard*. Acribia.
17. Fertig, W. (18 de Mayo de 2002). *SEINET*. Obtenido de SEINET Detailed Collection Record Information:  
<http://swbiodiversity.org/seinet/collections/individual/index.php?occid=1875156>
18. Fertig, W. (18 de mayo de 2002). *SEINET Detailed Collection Record Information*. Obtenido de SEINET Detailed Collection Record Information:  
<http://swbiodiversity.org/seinet/collections/individual/index.php?occid=1875156>
19. Garcia, C. S. (21 de Agosto de 2006). *Observación Gastronómica*. Obtenido de Estimulación del Tacto: [sazonadoblogspot.com/2006/08/estimulacin-del-tacto](http://sazonadoblogspot.com/2006/08/estimulacin-del-tacto)
20. Garza, L. (2009). *Cocina de Autor*. Mexico: D.R.
21. Gispert, C. (2001). *Enciclopedia del Ecuador*. España: Océano.
22. Gobierno de Canadá. (24 de Marzo de 2014). *Agricultura y Agroalimentación de Canadá*. Obtenido de Agricultura y Agroalimentación de Canadá: [www.agr.gc.ca/eng/home](http://www.agr.gc.ca/eng/home)
23. Im Chef. (1 de Junio de 2010). *Presentación y montaje de platos, la guía definitiva*. Obtenido de im chef: [www.imchef.org/presentacion-y-montaje-de-platos-la-guia-definitiva](http://www.imchef.org/presentacion-y-montaje-de-platos-la-guia-definitiva)
24. Impacto.MX. (28 de Febrero de 2012). Los beneficios de comer pescado. *Impacto*, págs. 1-2.
25. Instituto de Ciencias Naturales. (22 de febrero de 2010). *Hypolepis Hostilis (Kunze) C. Presl*. Obtenido de Hypolepis Hostilis (Kunze) C. Presl.:  
[www.biovirtual.unal.edu.co/ICN/?controlador=showObject&accion=Show&id=323230](http://www.biovirtual.unal.edu.co/ICN/?controlador=showObject&accion=Show&id=323230)
26. Jorgensen, P. M., & León Yáñez, S. (2009). *CATÁLOGO DE PLANTAS VASCULARES DEL ECUADOR*. USA: Missouri Botanical Garden.
27. Klein, G. (2013). *Seeing What Others Don't*. London: PublicAffairs.
28. La Columna del Chef. (02 de Enero de 2014). Comida de Vanguardia. *El nuevo Día*, pág. 2.
29. Livestrong. (1 de Enero de 2013). Obtenido de Livestrong.com:  
[http://www.livestrong.com/es/datos-nutricionales-crepas-info\\_12151/](http://www.livestrong.com/es/datos-nutricionales-crepas-info_12151/)

30. Martínez, L. (2014). 8 beneficios de reducir las harinas en tu dieta. *SALUD 180 El estilo de vida saludable*, 1-3.
31. Mendoza M., E. (2010). *BROMATOLOGIA Composicion y propiedades de los alimentos*. Mexico: McGraw-Hill educacion.
32. Moran, R. (2 de Marzo de 2007). *PlantSystematics.org*. Obtenido de Hypolepis Hostilis(Dennstaedtiaceae): [http://www.plantsystematics.org/imgs/robbin/r/Dennstaedtiaceae\\_Hypolepis\\_hostilis\\_30102.html](http://www.plantsystematics.org/imgs/robbin/r/Dennstaedtiaceae_Hypolepis_hostilis_30102.html)
33. Muniesa, J., & Gavilán, M. (2012). Brotes de Helecho, Fiddlehead fern tête de violon o cola de mono. *Gastronomia & Cía*, 2-3.
34. OMS. (2015). *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*.
35. Ontoneda, L. (2010). *Las Antiguas Sociedades Precolombinas del Ecuador*. Quito: Banco central del Ecuador.
36. Pazos B., J. (2010). *COCINAS REGIONALES ANDINAS* (Primera ed.). QUITO: Corporacion Editora Nacional.
37. Rodriguez, F. (2002). *INGENIERIA DE LA INDUSTRIA ALIMENTARIA "Operaciones de Conservación de Alimentos"* (Vol. III). Madrid: Sintesis.
38. Salud en RPP. (2 de Enero de 2009). *RPP*. Obtenido de Los beneficios de las ensaladas y algunos Cuidados: <http://radio.rpp.com>
39. Segarra, S. (2015).
40. Slideshare. (23 de Octubre de 2007). *Producción Gastronómica*. Obtenido de Cocina de Vanguardia: [es.slideshare.net/producciongastronomica/cocina-de-vanguardia](http://es.slideshare.net/producciongastronomica/cocina-de-vanguardia)
41. Tena Gastronómico. (27 de Agosto de 2014). *Tena Cultural Gastronómico*. Obtenido de Gastronomía: [www.tenagastronomico/index.php/gastronomia](http://www.tenagastronomico/index.php/gastronomia)
42. UNDA. (2008). Métodos de análisis sensorial. En U. N. Distancia, *Métodos Dinámicos* (pág. 25).
43. Wikipedia. (08 de marzo de 2013). *wikipedia la enciclopedia libre*. Obtenido de [es.wikipedia.org/wiki/hypolepis](http://es.wikipedia.org/wiki/hypolepis)
44. Wright, J., & Trevillé, E. (2008). *LE CORDON BLEU Guia completa de técnicas culinarias*. Barcelona: Blume.

45. Yuyin Garabato. (04 de Enero de 2009). *www.yuyingarabato.blogspot.com/*. Obtenido de <http://yuyingarabato.blogspot.com/>
46. Zileri, E. (28 de Agosto de 2013). Ecuador cuatro mundos en un País. (C. Cabanillas, Ed.) *CARETAS*, 2-14.

## X. ANEXOS

# ANEXOS



**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA- ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**ENCUESTA**

**TEMA:** UTILIZACIÓN DEL GARABATO -YUYO, (*hypolepis hostilis*) PARA LA PREPARACIÓN DE ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS DE VANGUARDIA EN LA CIUDAD DEL TENA. 2014

Nota: la respuesta de su elección marque con un 

**1. ¿Cree que las verduras benefician en a la salud?**

SI.....

NO....

**2. ¿Cuántas veces por semana consume verduras?**

2 a 3...

3 a 4....

5 a 6....

Más de 6.....

**3. ¿Sabía de una especie de helecho comestible conocido como (Garabato-yuyo)?**

SI.....

NO.....

**4. ¿Se atrevería a comer helechos (Garabato-yuyo) sabiendo que tiene propiedades que benefician a la salud, como son los antioxidantes que también le mantienen joven, y además tienen buen sabor?**

SI.....

NO.....

5. ¿Le gustaría conocer diversas preparaciones con helechos (Garabato-yuyo)?

SI.....

NO....

FIRMA.....



**ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO**

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA- ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**TEMA:** “UTILIZACIÓN DEL GARABATO-YUYO, (*hypolepis hostilis*) PARA LA PREPARACIÓN DE ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS DE VANGUARDIA EN LA CIUDAD DEL TENA. 2014”

EDAD:

SEXO:

**DEGUSTACIÓN:**

PLATOS	"X"	ESCALA HEDÓNICA
ENSALADA YUYIN-GARABATO		me gusta moderadamente
		me gusta mucho
		me gusta extremadamente
		me disgusta

ATADO DE YUYO CON SALSA DE VINO TINTO		me gusta moderadamente
		me gusta mucho
		me gusta extremadamente
		me disgusta

TILAPIA EN SALSA DE GARABATO-YUYO		me gusta moderadamente
		me gusta mucho
		me gusta extremadamente
		me disgusta

ROLLO YUYO		me gusta moderadamente
		me gusta mucho
		me gusta extremadamente
		me disgusta

GARABATO GRATINADO		me gusta moderadamente
		me gusta mucho
		me gusta extremadamente
		me disgusta

DEDITOS CROCANTES DE GARABATO-YUYO		me gusta moderadamente
		me gusta mucho
		me gusta extremadamente
		me disgusta

Firma.....

## FOTOS



**GARABATO-YUYO (*Hypolepis Hostilis*)**



**MATERIA PRIMA COGOLLO TIERNO GARABATO-YUYO**

**MATERIA PRIMA GARABATO-YUYO**



**DEGUSTACIÓN (apoyo visual)**



**ENSALADA YUYIN-GARABATO**



**ROLLO YUYO**



**TILAPIA EN SALSA DE GARABATO-YUYO**



**GARABATO GRATINADO**



**ATADO YUYIN GARABATO**



**DEDITOS CROCANTES DE GARABATO-YUYO**



