



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“UTILIZACIÓN DE LOS PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL
CANTÓN GUAMOTE EN LA ELABORACIÓN DE UNA CARTA
GASTRONÓMICA, PARA LA CASA DE HUÉSPEDES INTI SISA
(SOL & FLOR) 2015”

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

MARÍA MAGDALENA CRUZ TAYUPANDA

RIOBAMBA-ECUADOR
2016

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y autorizada su presentación.



Ing. María Belén Bastidas

DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICADO

Certifico que el trabajo de Investigación de Tesis titulado "UTILIZACIÓN DE LOS PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL CANTÓN GUAMOTE EN LA ELABORACIÓN DE UNA CARTA GASTRONÓMICA, PARA LA CASA DE HUÉSPEDES INTI SISA (SOL & FLOR), 2015"; de responsabilidad de MARÍA MAGDALENA CRUZ TAYUPANDA ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Ing. María Belén Bastidas


.....

DIRECTORA DE TESIS

Lcdo. Pedro Badillo


.....

MIEMBRO DE TESIS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, María Magdalena Cruz Tayupanda, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y que los resultados del mismo son auténticos y originales. Los textos constantes y el documento que provienen de otra fuente están debidamente citados y referenciados.

Como autor, asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación.

Riobamba, 26 de Enero del 2016



María Magdalena Cruz Tayupanda

060280973-3

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme fortaleza en los momentos de dificultades para superar obstáculos; a mi familia, a mis padres, especialmente a mi madre por enseñarme a salir adelante en los momentos más difíciles y a todas las personas que siempre me apoyaron y confiaron en mí.

Agradezco a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública y a todos los docentes que conforman la Escuela de Gastronomía por darme la oportunidad de adquirir conocimientos en mi formación profesional; a la Ing. María Belén Bastidas Directora de Tesis, al Lic. Pedro Badillo como miembro de Tesis, quienes me apoyaron con su paciencia y sabiduría en el desarrollo de este proyecto de investigación.

Mary Cruz

DEDICATORIA

Dedico principalmente a mi Padre Celestial por darme sabiduría en mi formación profesional, a mis padres por ser el pilar fundamental en mi vida y durante mi trayectoria estudiantil; a mi familia por apoyarme en momentos buenos y malos.

A mi novio Javier por estar siempre a mi lado en las buenas y en las malas dándome ánimos de fuerzas, con su amor y paciencia; a mis amigos y amigas especialmente a Javier y Marianela gracias por estar siempre ahí y nunca soltarme la mano en buenos y malos momentos; y a todas las personas que siempre me apoyaron.

Mary Cruz

RESUMEN

En el Cantón Guamote Provincia de Chimborazo existe una Casa de Huéspedes denominada Inti Sisa (Sol & Flor) que recibe visitantes de algunas partes del mundo principalmente de Europa, dicho establecimiento no poseía una carta gastronómica para ofertar alimentos a los huéspedes.

Para esta investigación se utilizaron dos herramientas como son las entrevistas y encuestas, dichas herramientas permitieron obtener datos reales y necesarios, las entrevistas se realizaron a los guías donde se pudo obtener información como: qué tipo de turistas y de donde provienen, la variedad de menú y los productos que están acostumbrados a consumir tomando en cuenta que ellos conviven más tiempo con los clientes, al entrevistarle al administrador del establecimiento se consiguió detallar donde adquieren la materia prima, cuales son los productos que más utilizan y en que preparaciones. Luego se aplicó las encuestas para esto se calculó una población finita, según el registro del año 2014 el total de huéspedes es de 2000, siendo la muestra final de 91 huéspedes encuestados, las preferencias o tiempos de comida que señalaron son entradas con 18,68%, platos fuertes con 28,57%, postres con 19,78%, bebidas sin y con alcohol con 17,58%, cada uno utilizando productos del Cantón Guamote para la nueva carta en platos fusionados en preparaciones internacionales.

Una vez documentada esta investigación se sugiere consumir y rescatar los productos autóctonos de diferentes cantones del país para así promocionar la gastronomía y tradiciones ancestrales finalizando con una carta en idioma inglés principalmente para el fácil uso de los turistas que visiten el lugar.

SUMMARY

In Guamote Canton, Chimborazo Province, there is a guesthouse known as Inti Sisa (Sun & Flower), which receives visitors from some parts of the world, mainly from Europe. Inti Sisa did not have a menú for its guests to eat.

Interviews and surveys were used to obtain actual and necessary data for this investigation. Interviews were applied to tourist guides so as to determine the type of visitors, their countries, and their diet since they are in touch with them. Upon interviewing the manager, it was possible to determine the raw material acquisition place, commonly used products and recipes. A finite population was estimated according to the registration of 2014, in which there were 2,000 guests with a final sample of 91 guests. Having applied the survey, it was determined either their preferences or meal hours. The results were as follows: entrees 18.68%, main courses 17.58%, desserts 19.78%, alcoholic and non-alcoholic beverages 17.58%. They were prepared including the Guamote Canton products for the new international menu.

It is recommended to eat and rescue native products from the different cantons of Ecuador to promote their gastronomy and ancestral traditions. A menu written in English was also provided for foreign visitors.

ÍNDICE DE CONTENIDO

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
II.	OBJETIVOS.....	3
A.	Objetivo General.....	3
B.	Objetivos Específicos	3
III.	MARCO TEÓRICO	4
1.	Productos Autóctonos del Cantón Guamote.....	4
1.1.	Definición	4
1.2.	Clases de productos autóctonos.....	7
	AGRÍCOLA	7
1.3.	Productos autóctonos producidos en el Cantón Guamote	15
1.4.	Producción agrícola del Cantón.....	15
1.5.	Comercialización de productos autóctonos	16
1.6.	Variedad de papas cultivadas.....	16
2.	Cocina	16
2.1.	Concepto	16
2.2.	Cocina Creativa o de autor	17
2.3.	Diferentes Tipos de Cocina	17
3.	Gastronomía	19
3.1.	Concepto	19
3.2.	Definición	19
3.3.	Historia.....	20
3.4.	Gastronomía del Ecuador	23
3.4.1.	Concepto	23
3.4.2.	Historia.....	23
3.5.	Gastronomía típica de la Provincia de Chimborazo.....	23
3.6.	Cantón Guamote.....	24
3.6.1.	Ubicación geográfica	24
3.6.2.	Cultura y tradición de Guamote	25
3.6.3.	Lengua.....	26
3.6.4.	Población.....	26
3.7.	Inti Sisa	27
3.7.1.	Historia.....	27
3.7.2.	Ubicación.....	27
3.7.3.	Turismo de Aventura.....	28

4. Carta Gastronómica	28
4.1. Concepto	28
4.2. Definición	29
4.3. Historia	30
4.4. Tipos de cartas gastronómicas	30
4.5. Planificación de la carta	31
4.6. Presentación y redacción de la carta	32
4.7. Ortografía de la carta	32
4.8. Aspectos que debe cumplir la carta	33
4.8.1. Al diseñar una carta, conviene tener presente los siguientes puntos: 33	
4.8.2. Por lo que atañe a los platos de la carta, cabe observar los siguientes puntos:	34
4.8.3. Por lo que concierne al aspecto gastronómico de la carta, pueden seguirse los siguientes consejos:	34
4.8.4. Sugerencias para una correcta elaboración de cartas:	35
4.9. El Menú	36
4.9.1. Clases de menú	36
4.9.2. Diseño y desarrollo del menú	37
MARCO LEGAL	39
MARCO CONCEPTUAL	40
IV. PREGUNTAS CIENTÍFICAS	42
V. METODOLOGÍA	43
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	43
B. VARIABLES	44
1. Identificación	44
2. Definición	44
3. Operacionalización	45
C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO	47
Tipo de Investigación	47
1. Exploratoria	47
2. Descriptiva	47
3. De campo	48
4. De Corte Transversal	48
Diseño de Investigación	49

5. No experimental.....	49
6. Cuantitativa y Cualitativa	49
MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	50
Entrevistas	51
Encuesta	51
D. POBLACIÓN Y MUESTRA	51
Muestra	52
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS	54
1. Recopilación de datos de los productos autóctonos y especies menores del Cantón	55
PRODUCTOS AGRÍCOLAS	55
ESPECIES MENORES.....	57
FRUTAS.....	57
2. Preparación del instrumento.....	58
3. Aplicación del instrumento.....	58
4. Procesamiento de información	58
5. Discusión y estudio de resultados	58
6. Presentación de resultados.....	58
7. Diseño de la carta.....	59
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	60
PRESENTACION DE LA PROPUESTA	71
VII. CONCLUSIONES.....	76
VIII. RECOMENDACIONES	77
IX. REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS.....	78
X. ANEXOS.....	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01 (a) Superficie de cultivo del Cantón Guamote.....	4
Tabla N° 01 (b) Superficie de cultivo del Cantón Guamote.....	5
Tabla N° 01 (c) Superficie de cultivo del Cantón Guamote.....	6
Tabla N° 02 (a) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	7
Tabla N° 02 (b) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	8
Tabla N° 02 (c) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	9
Tabla N° 02 (d) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	10
Tabla N° 02 (e) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	11
Tabla N° 02 (f) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	13
Tabla N° 02 (g) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	14
Tabla N° 02 (h) Productos más utilizados en preparaciones gastronómicas del Cantón Guamote.....	15
Tabla N° 03 Total de Huéspedes.....	52
Tabla N° 04 Tipo de Menú.....	65
Tabla N° 05 Productos Agrícolas.....	66
Tabla N° 06 Especies Menores.....	68
Tabla N° 07 Frutas.....	69

Tabla N° 08 Tiempos de Comida.....	70
---	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01 Porcentaje del Tipo de Menú.....	65
Gráfico N° 02 Porcentaje de los Productos Agrícolas.....	66
Gráfico N° 03 Porcentaje de las Especies Menores.....	68
Gráfico N° 04 Porcentaje de las Frutas.....	69
Gráfico N° 05 Porcentaje de los Tiempos de Comida.....	70

ÍNDICE DE MAPA

Mapa N° 01 Ubicación donde se elaboró la propuesta de la investigación.....	43
--	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo N° 01 Preguntas de Entrevistas.....	81
Anexo N° 02 Entrevistas a los guías y al administrador.....	83
Anexo N° 03 Preguntas de Encuestas.....	91
Anexo N° 04 Encuestas realizadas en Inti Sisa.....	92
Anexo N° 05 Encuestas llenadas por cada uno de los huéspedes de Inti Sisa.....	93
Anexo N° 06 Instalaciones del área de cocina.....	97
Anexo N° 07 Preparaciones de las recetas.....	96
Anexo N° 08 Diseño de la Carta.....	99
Anexo N° 09 Diseño y Elaboración del Recetario.....	111

I. INTRODUCCIÓN

La Casa de Huéspedes Inti Sisa está situada en el Cantón Guamote perteneciente a la Provincia de Chimborazo que está en el centro del Ecuador; fundada en 1999 por Juana Muñoz y Nicolás Tambo indígenas del mismo lugar, con la ayuda de la hermana Greta Coninckx encargada de la ONG (Organización No Gubernamental) de Bélgica. Inti Sisa fue creada con propósitos de brindar oportunidades de formación académica para personas con bajos recursos económicos, en el año 2004 empieza a brindar servicios de alimentación y hospedaje a turistas extranjeros de Europa.

El escaso interés en conocer el origen de los productos propios de la zona en las diferentes preparaciones de platos típicos del Cantón Guamote, han ocasionado que la población de las nuevas generaciones que existen actualmente en el Cantón pierdan la identidad gastronómica, una de las principales causas es la migración hacia las grandes ciudades.

En el Cantón Guamote existe migración dentro y fuera del país por ejemplo a Estados Unidos, las personas que viven en las comunidades ya no consumen sus productos puesto salen al pueblo y los cambian por alimentos procesados es ahí donde baja el nivel de consumo de géneros ancestrales y los turistas desconocen las especies que se cultivan en la zona.

La investigación tiene como propósito rescatar las diferentes variedades de platos originarios de la zona para dar a conocer los diferentes productos autóctonos que se cultivan en los diferentes pisos climáticos del cantón Guamote y con toda la información obtenida realizar la carta gastronómica para la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol &Flor).

Este trabajo tiene una estructura de tres capítulos dispuestos de la siguiente manera: en el primer capítulo se habla sobre el poco interés en conocer los productos propios del Cantón Guamote en las diferentes preparaciones culinarias; en el segundo capítulo se describe como el fenómeno del abandono de las tierras y su escaso consumo de productos ancestrales, y por último en el tercer capítulo se propone realizar una carta gastronómica en donde se encuentran la variedad de preparaciones culinarias del Cantón Guamote.

II. OBJETIVOS

A. Objetivo General

Utilizar los productos autóctonos del Cantón Guamote en la elaboración de una carta gastronómica, para la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor).

B. Objetivos Específicos

- Identificar los productos autóctonos agrícolas y especies menores existentes en la zona del Cantón Guamote.
- Estandarizar recetas utilizando los productos agrícolas y especies menores de la zona del Cantón Guamote.
- Diseñar una carta gastronómica para el restaurante de la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol &Flor), utilizando los productos agrícolas y especies menores de la zona.

III. MARCO TEÓRICO

1. Productos Autóctonos del Cantón Guamote

1.1. Definición

“La palabra autóctono significa de la propia tierra. Esta palabra se puede utilizar de muchas maneras, si hablamos de un alimento autóctono, por un lado, debemos considerar la extensión del territorio.

El término autóctono es utilizado para referirse a cosas o productos que han nacido o surgido en el mismo lugar donde se encuentran.” (Puigdoménech, 2011, pág. 1)

Tabla N° 01 (a)

SUPERFICIE DE CULTIVO DEL CANTÓN GUAMOTE

COBERTURA	USO	AREA (ha)	PORCENTAJE %
Quinoa	Agrícola	45.97	0.04%
Cebada		2775.26	2.37%
Maíz		1122.42	0.96%
Centeno		138.72	0.12%
Trigo		359.83	0.31%
Cebolla colorada		7.99	0.01%
Cebolla blanca		105.65	0.09%
Nabo		20.99	0.02%
Haba		2448.79	2.09%
Chocho		310.10	0.26%
Lenteja			15.06
Arveja	151.61		0.13%
Meloco	31.21		0.03%
Oca	1.58		0.00%
Papa	3173.28		2.70%

Fuente: (MINISTERIO DE AGRICULTURA, 2013, págs. 21, 22)

Tabla N° 01 (b)

SUPERFICIE DE CULTIVO DEL CANTÓN GUAMOTE

Zanahoria amarilla		31.98	0.03%
Tierra agrícola sin cultivo		195.22	0.17%
Vegetación herbácea húmeda muy alterada	Conservación y Producción	15860.40	13.52%
Misceláneo indiferenciado	Agropecuario Mixto	17.04	0.01%
Misceláneo de ciclo corto		1.69	0.00%
Misceláneo de cereales		46.83	0.04%
Albarrada/reservorio	Agua	0.67	0.00%
Lago/laguna		343.35	0.29%
Río doble		179.20	0.15%
Complejo recreacional	Antrópico	4.60	0.00%
Cantera		25.37	0.02%
Urbana		66.26	0.06%
Área en proceso de urbanización		5.11	0.00%
Centro poblado		167.77	0.14%
Pino	Protección o Producción	6186.29	5.27%
Eucalipto		2069.32	1.76%
Bosque húmedo medianamente alterado	Conservación y Protección	177.56	0.15%
Bosque húmedo muy alterado		19.99	0.02%
Bosque húmedo poco alterado		52.01	0.04%
Matorral húmedo medianamente alterado		1125.57	0.96%

Fuente: (MINISTERIO DE AGRICULTURA, 2013, págs. 21, 22)

Tabla N° 01 (c)

SUPERFICIE DE CULTIVO DEL CANTÓN GUAMOTE

Matorral húmedo muy alterado		1430.01	1.22%
Matorral húmedo poco alterado		2797.67	2.38%
Paramo herbáceo medianamente alterado		6747.26	5.75%
Paramo herbáceo muy alterado		7368.89	6.28%
Paramo herbáceo poco alterado		41718.28	35.56%
Vegetación herbácea de humedal muy alterada		111.38	0.09%
Pasto cultivado	Pecuario	17756.63	15.13%
Alfalfa		526.72	0.45%
Avena		592.71	0.51%
Vicia		8.60	0.01%
Banco de arena	Tierras Improductivas	10.03	0.01%
Área erosionada		32.81	0.03%
Área en proceso de erosión		941.92	0.80%
TOTAL		117327.61	100.00%

Fuente: (MINISTERIO DE AGRICULTURA, 2013, págs. 21, 22)

1.2. Clases de productos autóctonos

Tabla N° 02 (a)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN GUAMOTE

AGRÍCOLA				
PRODUCTOS AGRÍCOLAS	FAMILIA	NOMBRE CIENTÍFICO	NOMBRE VULGAR	HISTORIA
Papa	Solanaceae	<i>Solanaceae</i>	Chinpalu (Kichwa), sacha papa, papa	La papa es una especie domesticada en la región andina desde los años 4000 A.C, mientras que los primeros vestigios de papa poseen una antigüedad de más de 8000 años.
Mashua	Tropeoláceas	<i>Tropaeolum tuberosum Ruiz & Pav</i>	Mashua, putzo, muro ronchis, majua, Mazuco, maswallo, mascho	La mashua es una planta herbácea con características similares a la oca. En general, para su consumo se aconseja dejar los tubérculos unos días al sol. Este producto tienen proteínas, carbohidratos y aporta una cantidad de fibra y calorías.

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Tabla N° 02 (b)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN – GUAMOTE

Oca	Oxalidácea	<i>Oxalis tuberosa Molina</i>	Oca, Chullku (Kichwa), agrillo, oca, oca de chacra	Fue considerada uno de los principales alimentos en la época pre-colombina, al igual que la papa. Las familias campesinas cultivaban variedades de oca, para su alimentación, reemplazando a la papa en sopas, coladas, locros, entre otros.
Melloco	Baseláceas	<i>Ullucus tuberosus Caldas, Sem</i>	Melloco, olluco, mellucu, millucu	El melloco es un componente importante en los sistemas agrícolas en zonas andinas. Se utilizan los tubérculos de melloco en emplastos para facilitar los partos, para curar traumatismos y para rebajar hinchazones, se considera como un producto desinflamante.

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Tabla N° 02 (c)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN GUAMOTE

Zanahoria blanca	Apiácea	<i>Arracacia xanthorrhiza Bancr</i>	Zanahoria blanca, arracacha	La arracacha o zanahoria blanca, según algunos autores, es la planta cultivada más antigua de América del sur, cuya domesticación precedió la papa y al maíz. Se la consume cocida, mezclada con otras raíces, tubérculos, carnes asadas, así como empanadas, sopas, jugos.
Quinoa	Chenopodiaceae	<i>Chenopodium quinoa Willd.</i>	Quinoa, Juba, Subacguque, Ubaque, Ubate	El cultivo de la quinoa en Ecuador se desarrolla en terrenos irregulares. Existen dos variedades de quinoa, la amarga y la dulce, las cuales tienen diversos usos en la cocina. Las civilizaciones lo veneraban como grano sagrado. En quechua, quinoa significa “cereal madre”.

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Tabla N° 02 (d)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN GUAMOTE

Chocho	Fabaceae	<i>Lupinus mutabilis</i> <i>Sweet, Brit</i>	Chocho, tahuri, tarwi, lupino	El chocho es una planta leguminosa herbácea, su domesticación comenzó alrededor del año 2500 a.c. Antes y ahora es de gran importancia para los indígenas, no solo para la alimentación, sino también con fines medicinales, componente de rituales y parte de su identidad cultura.
Cebada	Poaceae	<i>Hordeum vulgare L.</i>	Cebada, trigo (castellano)	Es uno de los cultivos más antiguos e importantes de la humanidad; al igual que el trigo es una especie introducida. Con sus semillas se elaboran ciertos platos como: sopas coladas (arroz de cebada), coladas, (máchica), entre otros.

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Tabla N° 02 (e)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN GUAMOTE

Haba	Fabaceae	<i>Vicia faba L.</i>	Haba (castellano)	El cultivo de las habas es muy difundido entre las familias kichwas de Ecuador. Sus semillas son la parte comestible, se usan para preparar coladas dulces, sopas, menestras, cariucho, para producir harina, entre otras. Son legumbres que se pueden consumir tanto frescas como secas. Su valor nutricional es mucho más concentrado cuando están secas.
Trigo	Poaceae	<i>Triticum vulgare (L.) Salisb</i>	Trigo (castellano)	El trigo, al igual que la cebada, es uno de los cultivos más antiguos en el mundo, fue introducido en la región andina con la conquista.

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Tabla N° 02 (f)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN GUAMOTE

Nabo silvestre	Brassicaceae	<i>Brassica napus L.</i>	Nabo silvestre, naba, cubios.	Es una planta herbácea de tallo rudimentario y hojas pequeñas, con abundante floración amarilla. La consumen en locro y ensalada. Su aporte nutricional destaca la riqueza en fibra, minerales. El nabo de chacra es consumido antes de que entre en floración.
ESPECIES MENORES				
Cuy		<i>Cavia porcellus</i>		El cuy también llamado “conejillo de indias” es un animal herbívoro, originario de los andes de América del Sur. La carne es rica en proteínas. Forman parte de los rituales que se realizan dentro de la medicina ancestral andina.

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Tabla N° 02 (g)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN GUAMOTE

Chancho	Suidae	<i>Sus scrofa</i> <i>ssp.</i> <i>Domestica</i>	Los primeros cerdos domésticos llegaron a Europa desde el próximo Oriente. Es un animal doméstico usado en la alimentación humana por muchos pueblos.
Oveja			Mamífero con el cuerpo cubierto de lana espesa y flexible, generalmente blanca o negra; se cría en domesticidad y se aprovechan especialmente la lana, la carne y la leche.
Gallina criolla	Fasiánidas	<i>Gallus</i> <i>gallus</i>	En Latinoamérica se conocen como gallinas criollas las que son mantenidas en los patios de las viviendas rurales y periurbanas. Las gallinas criollas deben lograr una porción de su alimento.

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Tabla N° 02 (h)

PRODUCTOS MÁS UTILIZADOS EN PREPARACIONES GASTRONÓMICAS DEL CANTÓN
GUAMOTE

FRUTAS				
Frutilla		<i>Fragaria</i> <i>ananassa</i>		<p>Conocida como fresa en los demás países de habla hispana.</p> <p>Es una fruta carnosa, dulce, de color rojo escarlata, con pequeñas semillas negras o amarillas.</p>
Uvilla				<p>Fruta diminuta de forma esférica y color amarillo, con características medicinales. A ecuador llego como un fruto silvestre, es conocida como fruta exótica; contiene alto poder nutricional de vitaminas A y C.</p>

Fuente: Alejandro, H. (2010). GASTRONOMIA Y BIODIVERSIDAD ANDINA en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Ecuador : ARISTOS Arte Grafico.

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

1.3. Productos autóctonos producidos en el Cantón Guamote

“Debido posiblemente a ciertos fracasos de las tecnologías alternativas en cuanto a la transferencia, pero también frente a un potencial extraordinariamente rico de las tecnologías rurales, algunos investigadores se interesaron en estudiar, rescatar y mejorar las tecnologías autóctonas.

Se relacionan con productos de base que resultan fundamentales para la alimentación de millones de personas: se asocian a la elaboración de productos arraigados culturalmente.

¿Qué ha sucedido? En realidad la tecnología actual, llamada moderna, de los países industrializados tiene en muchas ocasiones sus raíces en las tecnologías autóctonas de esos mismos países.

En América Latina existen tecnologías ancestrales aparentemente muy sencillas que en realidad no lo son y que pueden dividirse en dos clases: las tecnologías nativas precolombinas y las tecnologías autóctonas de la época de la colonia. Lo cierto es que existe una cultura alimentaria autóctona a base de productos agrícolas locales en América Latina, pero está en peligro frente a los productos “modernos”, tales como fideos, pan, bebidas gaseosas, comidas rápidas que incorporan porcentajes elevados de materia prima importada.”
(Boucher, 1992, pág. 25)

1.4. Producción agrícola del Cantón

“El Cantón Guamote tiene una superficie total de 117 327,61 ha; de las cuales el 66 % corresponde a cobertura vegetal natural. Las actividades agropecuarias están representadas por cultivos como: pasto, papa, cebada, haba, maíz,

avena, trigo y chocho principalmente. El resto del cantón comprende zonas pobladas e improductivas.” (MINISTERIO DE AGRICULTURA, 2013, pág. 21)

1.5. Comercialización de productos autóctonos

“El Cantón Guamote tiene una importante producción agrícola, destacándose en su mayor parte la producción de pastizales y cultivos como: papa, haba, cebada, maíz, trigo, chocho, entre otros menos importantes. Por esta razón se determinó al cultivo de la papa como el producto comercial más importante de este sector, por lo que es necesario conocer su canal de comercialización, el flujo de circulación del producto desde su origen (sitios de producción) hasta su destino (consumo) de acuerdo a los gremios o personas (agentes) que eslabonan este proceso.” (MINISTERIO DE AGRICULTURA, 2013, pág. 57)

1.6. Variedad de papas cultivadas

“Las variedades de papa más cultivadas en este sector son: Gabriela, Chola, Superchola, Cecilia, Rosita, Fripapa, Esperanza, entre otras con menores superficies; en el canal de comercialización intervienen productores, intermediarios y consumidores.” (MINISTERIO DE AGRICULTURA, 2013, pág. 59)

2. Cocina

2.1. Concepto

“La palabra cocina puede hacer referencia a diferentes conceptos, puesto que la cocina como un arte de la gastronomía. La cocina es el conjunto de prácticas culinarias que tienen como objetivo la preparación y cocción de alimentos con el fin de ser consumidos por el ser humano. Cada región, persona o país tiene sus propias

técnicas y costumbres para cocinar sus propios alimentos.” (Ghiglioni, 2010, pág. 28)

2.2. Cocina Creativa o de autor

“Es una cocina plenamente encuadrable en las sociedades de ciencia por su vocación experimental e interdisciplinaria. La cocina es un espacio en el que se ha convertido en habitual ver dispositivos técnicos que se pensaba pertenecía a los laboratorios científicos. En la actualidad no es fácil diferenciar algunas cocinas profesionales de los laboratorios científicos.” (MEDINA, 2010, pág. 266)

“En la actualidad, la cocina se define cada vez más como un cúmulo de procesos físico-químicos a los que se ven sometidos los alimentos. Estos procesos, tiempo atrás investigados en el anonimato de los laboratorios científicos, esto es, pasan de ser conocimiento especializado a ser parte del depósito de saber culinario (y de ahí a engrosar el saber común).

Gracias a que la gastronomía empieza a entenderse como un arte, se están comenzando a realizar estudios en profundidad, estableciendo definiciones para cada movimiento y enmarcándolos en un cronograma para que su estudio sea más fácil.” (MEDINA, 2010, pág. 267)

“Se establecerán como base de nuestro estudio los movimientos gastronómicos aparecidos en Europa, aunque estos se exponen a otros continentes.

2.3. Diferentes Tipos de Cocina

Hay una serie de definiciones que se deben de entender:

- **Cocina Tradicional:** Aquella que se desarrolla en el seno familiar, basada en el recetario popular. Su transmisión se realiza de generación en generación, aunque esta tendencia está desapareciendo por la evolución de la sociedad actual.
- **Cocina Clásica:** Aquella que se desarrolla entre finales del siglo XIII y la revolución de la Nouvelle Cuisine.” (Profesionalidad, 2013, pág. 152)
- **“Cocina Internacional:** Es la cocina clásica desarrollada en los restaurantes y hoteles. Basada en el uso de denominaciones particulares en las que solo podemos identificar el género principal o incluso ni siquiera los productos que componen la elaboración
- **Cocina Alta:** Aquella que se desarrolla en algunos restaurantes, basada en el dominio de las técnicas, el uso de productos de calidad superior y el espíritu innovador del cocinero.” (Profesionalidad, 2013, pág. 153)
- **“Cocina Moderna:** Evolución natural de la cocina que abandona las bases clásicas y se adapta a los cambios producidos en la sociedad. Una cocina que ha ido evolucionando con los gustos de la sociedad, actualizando técnicas y productos.
- **Nueva Cocina:** Conocida a nivel internacional como Nouvelle Cuisine. Este tipo de cocina supone la ruptura total con la cocina clásica. El tratamiento aplicado a las materias primas es muy diferente, las técnicas buscan mantener las cualidades organolépticas primarias de los productos empleando para ello materias primas de extrema calidad.” (Profesionalidad, 2013, pág. 154)

3. Gastronomía

3.1. Concepto

“Según Magna, Enciclopedia Universal, editada por Carroggio, S.A. de Ediciones, la gastronomía es el arte de comer bien, no necesariamente desde el punto de vista dietético, sino sobre todo desde el estético. Implica, por lo tanto, todos los aspectos de la culinaria y, así, el término también denota los aspectos característicos del comer que tiene cada cultura.” (López Ana, 2011, pág. 4)

“La gastronomía típica de las distintas zonas es un recurso de una gran riqueza y variedad que tiene que incorporarse a la oferta turística. En este sentido se están produciendo interesantes iniciativas de estudio y recuperación de la cocina ancestral en relación el turismo.” (Sarret, 2005, pág. 50)

“El turismo es un generador de ingresos, promotor de infraestructuras y factor de intercambios entre el ámbito rural y urbano. El turismo se está convirtiendo en distintas comarcas del interior, en verdadero motor socioeconómico y en un factor que evita la despoblación de nuestros pueblos y garantiza su futuro, sobre todo, para los jóvenes.” (Sola, 2010, págs. 2,3)

3.2. Definición

“Se me ha pedido un artículo acerca de la utilería de cocina y las técnicas culinarias antiguas. Este estudio se ha desarrollado sobre la base del estudio de los cerámicos, artefactos de piedra, madera, textiles y otros materiales de las culturas prehispánicas, teniendo como idea principal el dar a conocer las practicas culinarias antiguas y su presencia en las cocinas actuales.

Desde hace dieciséis años los investigadores en esta Facultad, como son mis estudios acerca de la cocina de los incas, trasciende fronteras, se enmarcan en el territorio que antiguamente comprendió desde el sur de Colombia, todo el actual territorio de Ecuador, Perú y Bolivia, parte del norte de Argentina y hasta más o menos la mitad de Chile.

En un periodo de casi cien años los incas llevaron de un lugar a otro los grupos humanos, que aportaron sabidurías, técnicas y costumbres a las zonas a las que llegaron. Esto fue reforzado durante los casi cuatrocientos años del periodo virreinal, en el cual, las poblaciones nativas siguieron intercambiando conocimientos y tradiciones.

Sobre la base de una misma cultura, difundida por incas y españoles, cada región desarrolló tradiciones nuevas. El resultado es lo que tenemos hoy: pueblos con utensilios y técnicas culinarias similares que se emplean para la elaboración de preparaciones diferentes.

En el presente artículo hemos centrado nuestra atención en analizar los utensilios y las técnicas culinarias de la cultura inca, por su influencia en todos los países andinos. Sin embargo, reconocemos que los estudios acerca de los aportes de los pueblos pre-incas recién se inician y en el futuro nos proporcionarían valiosa información que modificará los conocimientos que tenemos en la actualidad.” (Congreso, 2010, pág. 15)

3.3. Historia

“Los incas preparaban sus alimentos a fuego directo, es decir, el material de combustión era la leña (carbón vegetal), así lo indica la alfarería hallada en los

cerros arqueológicos incaicos. Además, se deben mencionar otros procedimientos de cocción y conservación que se usaron en culturas pre-incas.

El uso de piedras calientes es uno de los modos primigenios de convertir lo crudo en cocido. Hay indicios que dan cuenta de la aparición de lo hervido en el Periodo Arcaico, complementando así a lo asado y tostado de tiempos anteriores. Se supone que esta técnica surgió junto con la producción de calafateadas que hicieron posible la contección de agua y de piedras calientes para lograr un hervido, modelo que reprodujeron más tarde las ollas de barro.”
(Congreso, 2010, pág. 38)

“La preparación de alimentos, una de las primeras actividades aprendidas por el hombre cuentan, con una larga historia, íntimamente relacionada en las diferentes épocas y países con las materias alimenticias y los combustibles asequibles, con las variaciones de la moda, con los adelantos de la química bromatológica y con las necesidades del organismo humano. El arte culinario moderno persigue, además de destruir las bacterias nocivas, dorar a los alimentos de una mayor digestibilidad, un sabor más grato y una presentación más atractiva, sin destruir sus elementos más nutritivos.

Hace aproximadamente 50.000 años, el hombre se alimentaba exclusivamente de los productos que recogía del entorno natural que le rodeaba, se dedicaba a la colección de frutos silvestres, que complementaban a los productos conseguidos de la caza y la pesca (hay restos que lo corroboran). La utilización del fuego por el hombre para la preparación de sus alimentos comenzó casi a inicios de la cultura humana.

En el Neolítico, el hombre abandonó la vida nómada y aprendió a cultivar la tierra y a domesticar a los animales. Desarrolló la **agricultura** y la **ganadería**, lo que le permitió vivir en un lugar fijo y tener de alguna manera asegurado el alimento. Así, se convirtió en labrador y pastor, a la vez que comenzó a elaborar recipientes de barro le permitieron llevar una vida más cómoda. Y sobre todo, fue adquiriendo nuevas técnicas culinarias, todas ellas relacionadas con el fuego.” (López Ana, 2011, pág. 4)

“Sin duda, el hombre primitivo comprobó que los productos con alguna elaboración eran más sabrosas, y sobre todo más digestivos.

Con la llegada de los metales se empezaron a usar marmitas primitivas de hierro con el paso del tiempo se fueron descubriendo nuevos productos, el hombre probaba lo que veía, lo que tenía más a mano, y experimentaba la reacción de su cuerpo, seleccionando aquello que le iba bien y le era accesible, por lo que poco a poco iba incorporando más alimentos a su dieta.” (López Ana, 2011, págs. 4-5)

“En la época de los griegos y los romanos se daba más importancia a la cantidad que a la calidad y las comidas constaban de gran cantidad de viandas.

En el siglo XVIII la influencia francesa se dejó notar en todas las expresiones de la cultura y sobre todo en la cocina, pero a nivel privado la comida seguía siendo muy sobria, se comía lo mismo cada día, generalmente migas, o incluso algunos pueblos se alimentaban exclusivamente de bellotas.

Durante el siglo XIX aparecieron las primeras industrias alimentarias que revolucionaron los métodos de conservación de los alimentos.” (López Ana, 2011, pág. 5)

3.4. Gastronomía del Ecuador

3.4.1. Concepto

“Entendemos por cocina nacional aquellas elaboraciones culinarias comunes a los habitantes de un territorio y realizadas con productos autóctonos. Su origen es popular y por norma general se remonta mucho tiempo atrás.” (Sánchez-Lafuente, 2011, pág. 27)

3.4.2. Historia

“La alimentación de un pueblo refleja su carácter, su modo de vida, sus costumbres. En ella se ve una lucha para prolongar la vida de los alimentos, y surgen los ahumados, las salazones, los embutidos, etc. Y se crean rituales y celebraciones para conmemorar cualquier tipo de evento social o religioso, aportando a él algún elemento gastronómico que termina por asociarse a esa celebración. El estudio de estos valores da otro sentido de la alimentación humana muy distinto de la simple necesidad fisiológica.” (Sánchez-Lafuente, 2011, pág. 27)

3.5. Gastronomía típica de la Provincia de Chimborazo

“El locro es uno de los platos principales en la cocina ecuatoriana andina, por lo cual, es necesario efectuar un conocimiento sistemático de este plato, para identificar y deducir ciertos dispositivos sincréticos (europeos y americanos) de la cultura andina ecuatoriana. Además, esta ponencia va a tomar en cuenta algunos datos concernientes al cultivo y producción de la papa, con el fin de presentar algunos elementos con respecto a la agricultura andina.” (Congreso, 2010, pág. 33)

“Para elaborar los diferentes locros se utilizaba la técnica de cocción directa, es decir, en estos siglos utilizaban las ollas de cerámica y de bronce sobre el fogón, es decir, en estos siglos utilizaban las ollas de cerámica y de bronce sobre el fogón, más tarde, en el siglo XIX sobre estufas de hierro y cocinas de ladrillo con plancha de hierro. Aunque se puede decir que estos dos últimos aparatos, realizaban una cocción no tan directa, por la utilización de planchas de hierro que separaban la leña y el carbón de las ollas.

Se debe mencionar que las familias que poseían las estufas de hierro pertenecían a las clases sociales medias y altas.

Tanto la cerámica como el bronce son materiales que guardan por más tiempo el calor y, también la uniformidad. Además, los sabores de los alimentos cocidos en cualquiera de estos materiales son muy diferentes a los actuales.”
(Congreso, 2010, pág. 39)

3.6. Cantón Guamote

3.6.1. Ubicación geográfica

“El Cantón Guamote se ubica centralmente en la Avenida de los Volcanes, a 50 km de Riobamba. La mayoría de ellos son bilingües (Kichwa-Español), el idioma de los indígenas es Kichwa.” (Lukas, 2012)

“Se encuentra ubicado en la parte central del callejón interandino. (...) Constituye el segundo cantón más extenso de los que integran la Provincia de Chimborazo. Se encuentra a altitud que va desde los 2600 hasta 4500m.s.n.m., (...) constituyendo dos tipos de clima: invierno húmedo frío en los meses de octubre a mayo y verano, cálido, seco, ventoso de junio a septiembre.
(Marcatoma, 2008)

“La actividad principal es la agricultura. Los cultivos principales son papas, habas, y cebada. Nuestra cultura andina milenaria, nos enseña que pervive pese a todas las dificultades, se adapta a las circunstancias cambiantes que impone la sociedad capitalista y occidental, pero sus elementos fundamentales permanecen, como son la participación, la reciprocidad, la solidaridad, entre otros; lo que debemos clarificar es cuál es el papel del poder local, de los líderes seccionales, para que esto no sólo sobreviva, sino sobre todo adquiera mayor fortaleza, para seguir combatiendo la opresión, el egoísmo y fortalecer nuestra identidad, para combatir a la uniformidad de los neocolonizadores.

Desde hace muchas décadas atrás se viene llevando a efecto el tradicional carnaval de Guamote donde reina la fiesta alegre, el colorido folklore con todo su esplendor. A diferencia de otras ciudades del país, en este cantón de clima frío, la fiesta recién empieza el lunes con el desfile de la alegría.” (Lukas, 2012)

3.6.2. Cultura y tradición de Guamote

“Los carnavales en Ecuador y sobre todo en la región central tienen una participación multitudinaria, contribuyen a fortalecer la identidad cultural y estrechar los lazos de amistad y reciprocidad.

En la parte frontal de la capilla, se han armado “los palcos” para “Los Reyes”, una imitación burlesca de los conquistadores. Nos sorprende la gran cantidad de “huarmitucushcas”, que ahora en su totalidad son jóvenes hombres vestidos con atuendos de mujer; por camuflar su identidad ante el patrón o valoración del rol de la mujer. (...)

No comparto que se debe solamente “recuperar o revalorar la cultura indígena, de aquí o de todos los países andinos, lo que creo importante es fortalecer el hilo conductor de la cultura, para contribuir a su desarrollo y fortalecimiento.” (Marcatoma, 2008)

3.6.3. Lengua

“La lengua de los indígenas es el kichwa. La mayoría de los indígenas es bilingüe (kichwa-español).

A los indígenas les gusta mucho el uso de diminutivos, p. ej. “un tesito” (una taza de té) también en el trato: “amiguita”, “hermanita”...” (Gielis, 2015)

3.6.4. Población

“De acuerdo a los datos de censo INEC 2010, en Cantón Guamote presenta una población total de 45 153 habitantes en las áreas urbanas y rurales. En el área urbana la población es de 2 648 habitantes, de los mismos 1 261 son hombres y 1 387 son mujeres; en cuanto al área rural la población es de 42 505 habitantes, de los cuales 20 918 son hombres y 21 587 son mujeres.” (GUAMOTE, 2013, pág. 4)

“Descendientes kichwa de la tribu Puruha: el 90%. Población blanca y mestiza: el 10%.

Los últimos años muchos mestizos que vivían en el pueblo de Guamote, emigraron a los Estados Unidos y Europa. Muchos indígenas que viven en las montañas alrededor del pueblo, se instalaron en el pueblo.” (Gielis, 2015)

3.7. Inti Sisa

3.7.1. Historia

“La Hermana Greta Coninckx, de la ONG belga “Amigos de Shalom”, hace un viaje de inmersión a Ecuador en el año 1991, está impresionada por las circunstancias de la vida de la población indígena de Guamote. En el año de 1999 por encargo de la ONG Amigos de Shalom, Esther De Groot junto con Nicolás Tambo, Juanita Muñoz y Victor Hugo Alcoser crea los fundamentos del CENTRO EDUCATIVO INTI SISA (reconocido por el Ministerio ecuatoriano de Educación y Cultura). INTI SISA se une a un segundo pilar del plan cantonal de desarrollo participativo de Guamote para hacerse independiente en sus finanzas.

En el año 2001 INTI SISA empieza con la construcción de una casa de huéspedes. Jóvenes indígenas reciben un curso de capacitación de guía. En el año 2004 se dan los últimos toques a la casa de huéspedes. Las puertas se abren en junio, todo justo para acoger a los turistas. ¡En agosto INTI SISA puede por primera vez pagar todos los sueldos al personal con los ingresos de la casa de huéspedes!” (Gielis, 2015)

3.7.2. Ubicación

“En lo alto de los Andes, a la sombra del Chimborazo, en el centro del Ecuador, entre la zona costera y la selva tropical, en la pequeña ciudad de Guamote, está ubicada Inti Sisa, un centro de formación para la gente de todos los grupos de población, los indígenas - los habitantes originales del país - y los mestizos - los habitantes tradicionales de las ciudades.

Inti Sisa es una palabra kichwa. Inti significa sol y Sisa es una flor. Una "flor del sol", Girasol. Inti Sisa tiene la intención de crear oportunidades mediante sus talleres en su centro en Guamote." (Gielis, 2015)

3.7.3. Turismo de Aventura

"Nuestra operación diaria consiste en la mejor recepción posible de los turistas. Aquí tenemos algo para todos los gustos: los deportistas pueden ir con nosotros a tour de caballo o de bicicleta, organizamos visitas a las comunidades donde la gente puede ver un pedazo del Ecuador autentico, los aventureros pueden visitar con nosotros la montaña más alta del mundo, el Chimborazo (si mides del centro de la tierra), en los alrededores hay hermosos paseos, y también una visita a nuestro centro de educación, definitivamente vale la pena." (Gielis, 2015)

4. Carta Gastronómica

4.1. Concepto

"Es la relación de platos que oferta el restaurante, dispuestos de forma que el cliente pueda elegir cómodamente y que le aporten la información necesaria para realizar esa elección. Para facilitar al cliente elegir su comida, se suelen agrupar en **gamas**, es decir, en grupos homogéneos de productos que permitan al usuario comparar entre el contenido de una misma gama. Se supone que aquello que el cliente elija para comer se elabora en el momento, tras la petición realizada del mismo.

En la carta, cada elemento que se oferta debe llevar especificado su precio correspondiente y si lleva el IVA incluido o no." (López Ana, 2011, pág. 149)

“La palabra <<restauración>> tiene múltiples acepciones en el diccionario de la Real Academia Española. Dicho término se utiliza en sentido de restaurar, recuperar o reparar, o bien se refiere al establecimiento político en un país o a un momento histórico, pero no aparece en su acepción referida al arte de la gastronomía. Hasta que no busquemos el término <<restaurador>>, o <<restaurante>>, no encontramos alguna explicación referida al concepto que estamos buscando.

Restauración es otro nombre para designar el arte de la gastronomía, que explicamos en el tema anterior. Por extensión denominamos restauración al conjunto de establecimientos que sirven comidas y bebidas a cambio de un precio, de esta manera, se convierte en un sector económico que junto con las empresas que prestan el servicio de alojamiento, conforman lo que se conoce como el sector de la hostelería. Ambas, (restauración y alojamiento), forman parte del sector servicios y terciarios y, a su vez, se incluyen en lo que conocemos como actividad turística. Por tanto, cuando se expresan los datos anuales del sector turístico, estos llevarán incluidos los que ha generado la industria de los restaurantes, sean del tipo que sean.” (López Ana, 2011, pág. 32)

4.2. Definición

“La carta es la herramienta de comunicación con el cliente más directa y eficaz con la que cuenta el negocio de restauración, por eso hay que prestarle la máxima atención a su diseño y contenido.” (López Ana, 2011, pág. 148)

La carta es la tarjeta de presentación de un establecimiento. Es el elemento utilizado para informar, mostrar y guiar al cliente, presentando unas opciones

equilibradas y atractivas que motiven la decisión del comensal. En la planificación de la carta deben considerarse los siguientes puntos:

- La categoría del establecimiento.
- La ubicación del establecimiento.
- Las posibilidades de aprovisionamiento.
- El tipo de clientela.
- El precio de venta. (Sánchez-Lafuente, 2011, pág. 25)

4.3. Historia

“Representa la máxima oferta de platos del establecimiento, apareciendo estructurados en grupos y estando relacionados con su precio correspondiente.

El cliente es el responsable de su elección, siempre guiado por el maître o personal encargado en su lugar, posibilitando multitud de precios y gustos. (...)

Para su confección se valora además el formato elegido, la fuente y la extensión. Así la tendencia es reducir extremadamente la carta y ofrecer en su lugar más sugerencias y recomendaciones, teniendo en cuenta los gustos del cliente.

El vocabulario empleado en la carta debe ser claro y no recargado, ni lleno de tecnicismos que el cliente no entienda, retardando su elección. Normalmente se suelen diferenciar.” (Sánchez-Lafuente, 2011, págs. 23-24)

4.4. Tipos de cartas gastronómicas

“Además de la carta de platos típicos propiamente dicha, los establecimientos de restauración ofrecen a sus clientes otros tipos de cartas, como son:

- Carta de postres.
- Carta de vinos.
- Carta de cafetería.
- Cata de room-service.

Por ello, la carta se considera como el medio de presentación de cualquier establecimiento de restauración. Y para su confección la tendencia actual es reducirla extremadamente y ofrecer en su lugar más sugerencias y recomendaciones, teniendo en cuenta los gustos del cliente.” (Sánchez-Lafuente, 2011, pág. 26)

4.5. Planificación de la carta

“La carta, al igual que el menú, no sólo constituye una tarjeta de bienvenida y presentación para el cliente sino que además supone un instrumento de comunicación entre aquél y el establecimiento. La carta informa de la comida, bebida y otros servicios ofrecidos por el restaurante, facilita la elección del cliente y ello lo hace presentando diversas opciones equilibradas y atractivas que motivan la decisión del comensal.

Por otro lado, la carta facilita la determinación de necesidades de aprovisionamiento del restaurante y la recepción y control de las materias primas.

En la planificación de la carta deben considerarse los siguientes puntos:

- La categoría del establecimiento: la calidad de las materias primas, la elaboración de los platos y el servicio empleado, estarán condicionados por la categoría del restaurante.

- La ubicación del establecimiento: si es de costa o de interior; si se halla en una ciudad o ubicado junto a una vía de comunicación.
- Las posibilidades de aprovisionamiento.
- El tipo de clientela: nacionalidad, edad, preferencias, hábitos alimentarios.
- El precio de venta: el cual se fijará en función de los costes, de la competencia, del mercado o de la demanda.” (EL EQUIPO DE PROFESORES DEL CENTRO DOCUMENTACIÓN, 1998, pág. 31)

4.6. Presentación y redacción de la carta

“La carta, como ya se ha dicho, es un instrumento de venta y, por consiguiente, debe cuidarse en ella hasta el último detalle. Representa, además, la imagen del restaurante y su diseño, por tanto, deberá ser trazado con esmero.

Además de tener en cuenta los criterios del Jefe de Cocina en cuanto al contenido de la carta, denominaciones de platos, elaboración de manjares, sugerencias, etc., conviene que en su diseño intervenga algún experto que aplique las modernas técnicas del márketing de servicios, que refleje en ella la personalidad del establecimiento y que, en consecuencia, asegure el éxito de las ventas.” (EL EQUIPO DE PROFESORES DEL CENTRO DOCUMENTACIÓN, 1998, pág. 31)

4.7. Ortografía de la carta

La escritura de la carta es una comunicación escrita entre el cliente y lo que se le está ofreciendo, este se debe de una forma técnica, artística o romántica. Comenzar con mayúsculas y luego continuar con minúsculas no escribir todo

con mayúscula. Evitar las redundancias. Si es nombre poco conocido, dar una pequeña explicación, españolizar aquellos nombres que se puedan.

Usar el plural cuando corresponda. Evitar los diminutivos. Una buena redacción debe responder a ¿qué es?, ¿Cómo es? (Gander, 2010, pág. 58)

4.8. Aspectos que debe cumplir la carta

Las manchas de suciedad un pobre impreso de las letras, un difícil lectura darán al cliente una desastrosa primera impresión.

En cambio una atractiva y vistosa limpieza le darán una radiante apariencia en la cual será mucho más fácil de apreciar el impreso del menú, por su claridad y además porque resulta entretenida, estos son factores fundamentales que influyen a la hora de ordenar más y aumentar su cuenta más de lo que el comensal deseaba.

La selección del papel, el impreso, el diseño y la ilustración, dejan mucho que decir, ya que por medio de esta se está transmitiendo conocimiento, promociones, gusto y el interés por satisfacer a los comensales es su necesidad, diversión y placer.

4.8.1. Al diseñar una carta, conviene tener presente los siguientes puntos:

1. “El nombre del restaurante y el anagrama deben figurar en la carta.
2. El color predominante de la carta será el utilizado en la decoración del establecimiento.
3. Ante todo, la carta debe ser original y creativa.
4. El papel utilizado será de calidad (cartoné o cartón satinado).

5. La forma de la carta puede ser un díptico o tríptico.
6. El tamaño de la carta dependerá del número de especialidades incluidas en ella. Las medidas 22 cm. x 32 cm. se consideran idóneas y permiten distribuir todos los platos, incluyendo las especialidades y los platos del día o sugerencias.
7. El tipo de letra deberá ser legible, el texto bien separado para facilitar la lectura y un tamaño de letra no inferior a 3 mm.” (EL EQUIPO DE PROFESORES DEL CENTRO DOCUMENTACIÓN, 1998, págs. 31, 32)

4.8.2. Por lo que atañe a los platos de la carta, cabe observar los siguientes puntos:

- “El nombre de cada plato corresponde a una receta auténtica. Su denominación no debe confundir al comensal. Cada plato debe representar unos ingredientes y una forma de elaboración. Ejemplos: Zarzuela de mariscos, Canelones Rossini, Bacalao al pilpil.
- Es interesante y recomendable disponer de cartas traducidas a diversos idiomas cuando una buena parte de los clientes del establecimiento son extranjeros.
- La descripción de los platos deberá ser lo más corta y sencilla posible, y habrá que evitar la utilización de palabras muy rebuscadas o rimbombantes.” (EL EQUIPO DE PROFESORES DEL CENTRO DOCUMENTACIÓN, 1998, pág. 32)

4.8.3. Por lo que concierne al aspecto gastronómico de la carta, pueden seguirse los siguientes consejos:

- “Toda elaboración de la carta deberá garantizar al comensal el equilibrio dietético que recomiendan las normas sobre nutrición.

- No deben figurar dos elaboraciones que contengan todos o casi todos los mismos ingredientes.
- No figurará la misma guarnición para diferentes platos.
- No deben repetirse platos que hayan sido elaborados con salsas de la misma salsa básica. Ejemplos: Huevos nantúa, Pechuga de pavo Villeroy, Lasaña florentina.” (EL EQUIPO DE PROFESORES DEL CENTRO DOCUMENTACIÓN, 1998, págs. 32, 33)

4.8.4. Sugerencias para una correcta elaboración de cartas:

“Para que la presentación de una carta sea lo más adecuada posible y contribuya a incrementar las ventas del restaurante, la colocación de las distintas series de platos requiere la aplicación de algunas de las modernas técnicas de márketing. Por ello, conviene seguir estos consejos:

- Deben seleccionarse bien los platos que forman cada gama, para que ofrezcan entre sí un conjunto armónico y con el resto de los platos de la carta.
- Es preciso resaltar los platos que contribuyan a incrementar la fama del restaurante, presentándolos y colocándolos en zonas de la carta que atraigan la atención del comensal.
- Deben analizarse y evaluarse constantemente los platos que forman parte de la carta así como su popularidad o escasa solicitud por parte de los clientes. Para ello existen algunas técnicas como las Leyes de Omnes o el Método engeneering.” (EL EQUIPO DE PROFESORES DEL CENTRO DOCUMENTACIÓN, 1998, pág. 33)

4.9. El Menú

El menú es la oferta básica de un restaurante. Su composición suele ser variada y más o menos amplia y agrupa, por lo general, toda la oferta del establecimiento. Cuando esta relación escrita de platos se realiza en grupos homogéneos y cada uno de ellos incluye un número relativamente alto de platos, puede denominarse Carta. La composición de las diferentes ofertas gastronómicas del establecimiento, sean Menú, Carta u otras similares, se realizarán de acuerdo con:

- a) La legislación correspondiente a cada tipo de establecimiento, la cual suele regular las normas sobre el menú de la casa y el número de especialidades de la carta, si bien conviene señalar que las empresas de restauración tienen cada vez mayor libertad a la hora de elaborar sus ofertas.
- b) Las existencias de la cocina y almacén.
- c) La capacidad de abastecimiento del mercado local.
- d) La capacidad económica de compra y de almacenamiento del establecimiento.
- e) La época del año en que se ofrecen.

4.9.1. Clases de menú

“Su menú puede presentar una combinación de cualquiera de estos tipos:

A la carta: el precio de cada plato se fija separadamente.

Precio Fijo: un menú determinado que se vende a precio fijo; este concepto ha evolucionado hacia los “combos”, que son la norma en los sitios de comida rápida.

Menú del día: También un menú fijo, por un precio que lo comprende todo, pero dentro del cual se pueden ofrecer alternativas – como poder escoger entre tres platos fuertes y dos entradas.

Menú de degustación: El que permite degustar la variedad ofrecida. Puede presentar entre 5 y 12 platos, a un precio mayor que el de una comida de tres platos. Algunos restaurantes pueden ofrecer un menú de degustación además de su menú a la carta, pero aquél puede ser el único que ofrezcan.” (EDITORIAL LIMUSA, 2004, pág. 144)

4.9.2. Diseño y desarrollo del menú

El menú escrito es, su primer instrumento de marketing. A continuación mencionamos algunos de los “trucos del negocio” que pueden servirle cuando esté elaborado y diseñado su menú.

La parte superior derecha de un menú de dos hojas llama primero la atención del cliente. Esto significa que usted debe poner allí los platos de los cuales esté más orgulloso y que puedan dejarle una mayor utilidad. Los que siguen en orden de importancia deben ir en la parte superior izquierda e inferior derecha, respectivamente. (EDITORIAL LIMUSA, 2004, pág. 146)

Si su menú está diseñado en sólo una columna, tenga en cuenta que lo que está arriba es lo que más llama la atención. Entonces, ponga en la parte superior de la lista el plato que más utilidad le deje (en vez de poner allí el más

barato, como lo hace la mayoría). El segundo ítem de la columna corresponde a la segunda posición más favorable. En una columna larga, la última línea también ofrece perspectivas favorables.

Ayude al cliente a imaginarse el plato describiendo en el menú el método de preparación. Por ejemplo, puede describir un pescado como prepararlo a la plancha, salteado o frito. También puede describir el pescado diciendo de donde proviene y con qué viene acompañado. Así, por ejemplo, el plato puede ser ofrecido como “Róbalo de mar, chileno, asado a la parrilla, con verduras veraniegas y puré de papas”. Si el plato viene acompañado de salsas, póngalas también en la descripción del mismo. También deben agregarse otras características significativas del producto.

Si las verduras han sido cultivadas orgánicamente, o si la casta del animal significa un mayor valor (como la carne de res “Black Angus”), debe decirse. Los menús más maravillosos utilizan palabras que despiertan en el cliente el deseo de utilizar sus sentidos, gustando, oliendo y sintiendo la comida. (EDITORIAL LIMUSA, 2004, pág. 147)

MARCO LEGAL

Esta investigación está respaldado en el Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017; en el Objetivo 5 que dice “Construir espacios de encuentro común y fortalecer la identidad nacional, las identidades diversas, la plurinacionalidad y la interculturalidad”; del literal tres del patrimonio cultural y revitalización de la memoria como un tesoro rescatado del pasado remoto; de acuerdo a la política 3 para impulsar los procesos de creación cultural en todas su formas, lenguajes y expresiones, tanto de individuos como de colectividades diversas.

Se tomó en cuenta la Política 3 del Objetivo 5 del Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017, ya que el tema que se investigó va a revalorizar y fortalecer la identidad tanto cultural como gastronómica del Cantón Guamote, y por medio de la carta gastronómica se dieron a conocer los productos autóctonos, los mismos que son sustituidos en preparaciones internacionales tradicionales.

MARCO CONCEPTUAL

1.- **Alimento:** Desde el punto de vista fisiológico tiene la consideración de alimento toda sustancia o producto nutritivo, sano, inocuo, de cualquier naturaleza, sólido o líquido, natural o transformado, que por sus características, aplicación, componentes, preparación y estado de conservación y susceptible de utilizarse, habitual o idóneamente.

2.- **Cultura:** La cultura es un contenido mental que se adquiere por herencia o creación dentro del marco referencial de un grupo determinado.

3.- **Rescatar:** Recobrar o libertar por precio o fuerza.

4.- **Tecnología culinaria:** Desde sus primeros pasos sobre la tierra, el ser humano ha necesitado de alimentos para cubrir sus necesidades en nutrientes y mantener un buen estado de salud.

5.- **Técnica:** Como resultado, aprendió a transformarlas mediante técnicas adecuadas y a proporcionarles unas cualidades más atractivas, o cuando menos, proporcionaban una mayor comodidad para su consumo. De este modo, descubrió la conveniencia de aplicar operaciones y procesos que no sólo eran capaces de mejorar las propiedades nutritivas de los alimentos, sino también sus características organolépticas.

6.- **Cultivos:** Campos cultivados o sus sembríos. Práctica de los buenos hábitos y costumbres, preparar la tierra para la agricultura o sembrado.

7.- **Turismo:** Este término surgió como consecuencia del fenómeno que se generó con el desplazamiento de turistas ingleses a Europa continental durante las postrimerías del siglo XVIII y principios del siglo XIX. Es en Inglaterra,

donde por primera vez se le define y aparece en 1811 como: “La teoría y la práctica de viaje de placer...”.

8.- Cliente: Persona que compra o consume productos o servicios habitualmente en un determinado establecimiento.

9.- Agricultura: Técnica, arte y práctica de la persona que labra o cultiva la tierra

10.- Cocina: La cocina es el elemento más importante dentro de una sala de cocina y puede estar generada por distintos generadores de calor, como por ejemplo los fogones, la freidora, el horno, las parrillas, el baño maría, etc., siendo el fogón el generador de calor más importante de todos ellos. Se distinguen distintos tipos de cocina en función de su ubicación, de los distintos elementos que lo componen o de la forma energética que transmite el calor (gas, calor).

IV. PREGUNTAS CIENTÍFICAS

¿Cuál es el método apropiado para identificar los productos autóctonos agrícolas y especies menores existentes en el Cantón Guamote?

¿Cómo realizar recetas estándar utilizando productos autóctonos de la zona del Cantón Guamote?

¿Cómo dar a conocer los productos autóctonos del Cantón Guamote a los turistas y visitantes de la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor)?

V. METODOLOGÍA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

La investigación se desarrolló en la Provincia de Chimborazo, Cantón Guamote en las instalaciones de la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor), ubicada en las calles Vargas y Torres, actualmente cuenta con 16 trabajadores repartidos en varios rangos y turnos de trabajo.

Tuvo una duración de 6 meses a partir de la selección del tema hasta la presentación de resultados. En el cual se identificaron los productos autóctonos agrícolas y especies menores para determinar las preparaciones adecuadas, luego estandarizar las recetas y elaborar la carta gastronómica para la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor).

Mapa N° 01

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA INVESTIGACIÓN



Fuente: <http://www/spanish-uo/ecuador/ecuado.com>; <http://www/Chimborazo-Riobamba-ecuador.com>

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

B. VARIABLES

1. Identificación

Variable Dependiente

Productos Autóctonos del Cantón Guamote

Variable Independiente

Elaboración de la Carta Gastronómica

2. Definición

Productos Autóctonos

“La palabra autóctono significa de la propia tierra. El término autóctono es utilizado para referirse a personas, cosas, fenómenos, productos, etc., que han nacido o surgido en el mismo lugar, región o país, etc., donde se encuentran. Esto, por supuesto, en el tiempo, se servido para nominar como autóctono a algo originario de la región, y es muy aplicado a productos. Por ejemplo: “Estos productos son autóctonos de la región”. (Puigdoménech, 2011, pág. 1)

Carta Gastronómica

La carta del restaurante es uno de los instrumentos más importantes dentro del negocio gastronómico, ya que es la pieza a través de la cual el cliente que ya nos ha elegido seleccionará que va a consumir, herramienta por la cual elegirá su preferencia. (Gastronómicos, 2005, pág. 1)

3. Operacionalización

VARIABLE	CARACTERÍSTICAS	INDICADOR
Productos Autóctonos del Cantón Guamote	Papas	qq
	Ocas	
	Mashua	
	Melloco	
	Zanahoria blanca	
	Nabo silvestre	u
	Trigo	lb
	Quinoa	
	Cebada	
	Habas	
	Choclos	
	Cuy	u
	Oveja (Cordero)	
	Gallina criolla	
	Chancho	
Frutilla	u	
Uvilla		

Elaboración de la carta Gastronómica	Aperitivo	%
	Sopas	
	Entradas	
	Principales	
	Postres	
	BEBIDAS	
	No alcohólicas	
	Alcohólicas	
	Extras	

C. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO

Para la elaboración de la carta gastronómica de los productos autóctonos del Cantón Guamote:

Tipo de Investigación

1. Exploratoria

“Los estudios de tipo observacional pueden ser participativos. En éstos, el investigador tiene un papel importante, junto con otras unidades del estudio, o puede ser no participativo. Entre los segundos, el caso más común es la encuesta. Un estudio de este tipo puede clasificarse según el medio de comunicación, encuesta por correo, por teléfono o entrevista personal.”
(Namakforoosh, 2005, pág. 89)

Se utilizó la investigación exploratoria ya que se empezó buscando información desde las comunidades del Cantón para saber qué productos son los que más consumen y cuáles de ellos se están perdiendo por falta de conocimiento en sus distintas preparaciones.

2. Descriptiva

“El propósito de la investigación descriptiva es describir la situación prevaleciente en el momento de realizarse el estudio es probable que el factor más importante sea el tipo de pregunta que se desea contestar. Si estamos realizando investigación histórica, estamos tratando de entender sucesos que ocurrieron en el pasado y la relación que podrían tener con los sucesos actuales. Generamos preguntas, recabamos datos y continuamos como si

estuviéramos realizando cualquier tipo de investigación.” (Salkind, 1999, pág. 210)

La investigación es descriptiva porque ya se narró el momento que se realizó el trabajo con la información obtenida mediante la investigación exploraría, es decir ya se redactó la información histórica para comparar con hechos y sucesos actuales, se lo realizó en forma de pregunta que se contestó en el mismo tiempo.

3. De campo

En la ejecución de los trabajos de este tipo, tanto el levantamiento de información como el análisis, comprobaciones, aplicaciones prácticas, conocimientos y métodos utilizados para obtener conclusiones, se realizan en el medio en el que se desenvuelve el fenómeno o hecho en estudio.

La presentación de resultado se complementa con un breve análisis documental. En estas investigaciones, el trabajo se efectúa directamente en el campo (80 a 90 por ciento) y sólo se utiliza un estudio de carácter documental para avalar o complementar los resultados (20 a 10 por ciento). (LUIS CEDEÑO PLASCENCIA; JOSÉ LUIS NÚÑEZ HERREJÓN; ALEJANDRO A. GÓMEZ RUIZ; PAULINA GARCÍA AGUILAR; AVANT GRAPH, 1998, pág. 93)

4. De Corte Transversal

“Estos diseños se especializan en recolectar datos en un momento determinado. Su propósito es describir variables, analizar su incidencia y las posibles interrelaciones que existen entre variables de interés.” (Victor Patricio, 2009, pág. 122)

La investigación es de diseño corte transversal porque se recopiló información de todos los productos agrícolas y especies menores de la zona de Guamote, en un tiempo determinado para su respectiva descripción y análisis de la investigación.

Diseño de Investigación

5. No experimental

“La investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente las variables, es una investigación sistemática y empírica en la que las variables independientes no se pueden manipular pues el fenómeno que las implica ya ha ocurrido.” (Jaramillo & Ramírez, 2006, pág. 156)

La presente investigación es no experimental porque no se desarrolló ningún tipo de práctica también no se trató ningún tipo de producto, y en si la investigación práctica ya se dio en hechos históricos, por lo tanto la investigación ya se describió para seguir manteniendo viva la cocina ancestral del Cantón Guamote.

6. Cuantitativa y Cualitativa

Cuantitativa: “Como la palabra lo indica, la investigación cuantitativa tiene que ver con la “cantidad” y, por tanto, su medio principal es la medición y el cálculo. En general, busca medir variables con referencia a magnitudes. Tradicionalmente se ha venido aplicando con éxito en investigaciones de tipo experimental, descriptivo, explicativo y exploratorio, aunque no exclusivamente.” (Rojas, 2011, pág. 29)

Cualitativa: “El método cualitativo o método no tradicional, de acuerdo con Bonilla y Rodríguez, se orienta a **profundizar** casos específicos y no a generalizar. Su preocupación no es prioritariamente medir, sino cualificar y describir el fenómeno social a partir de rasgos determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada.” (Bernal, 2006, pág. 57)

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

El vocablo método, proviene de las raíces: meth, que significa meta, y odos, que significa vía para llegar a la meta. Método y metodología son dos conceptos diferentes, método es el procedimiento para lograr los objetivos. Metodología es el estudio del método. (Nel, 2010, pág. 32)

Teóricos: Lógico-Abstracto, Histórico-Lógico, Inductivo-Deductivo, Enfoque en sistemas, Análisis y Síntesis

Método inductivo- deductivo: “Este método de inferencia se basa en la lógica y estudia hechos particulares, aunque es deductivo en un sentido (parte de lo general a lo particular) e inductivo en sentido contrario (va de lo particular a lo general).

Método Empirismo: “Posición o problema filosófico, el cual es casi una teoría del conocimiento que sostiene que el origen del mismo se encuentra en la experiencia.” (Ortiz Uribe, Frida Gisela, 2004, pág. 52)

Después de las investigaciones, métodos y técnicas realizadas para esta investigación se aplicó los siguientes instrumentos:

Entrevistas

“Interacción personal de tipo comunicativo que tiene como objetivo central obtener información básica para la concreción de una investigación previamente diseñada y en función de las dimensiones que se pretenden estudiar.” (Ortiz Uribe, Frida Gisela, 2004, pág. 53)

Encuesta

“Método de investigación capaz de dar respuesta a problemas tanto en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recolección de información sistemática, según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida.” (Ortiz Uribe, Frida Gisela, 2004, pág. 52)

La investigación se realizó en la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol &Flor) del Cantón Guamote; donde se aplicó los diferentes instrumentos que fueron entrevistas y encuestas.

D. POBLACIÓN Y MUESTRA

“De acuerdo con Fracica, población es “el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo”.

Para Jany, población es “la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia”; o bien, unidad de análisis.” (Bernal, 2006, pág. 164)

La población fue finita de acuerdo al total de los clientes hospedados en el año 2014, para formular el tamaño de muestra y realizar las respectivas encuestas.

Tabla N° 03
TOTAL DE HUÉSPEDES

MESES	HUÉSPEDES
Enero	180
Febrero	145
Marzo	120
Abril	90
Mayo	170
Junio	290
Julio	240
Agosto	200
Septiembre	130
Octubre	119
Noviembre	145
Diciembre	171
TOTAL	2.000

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Muestra

“Es la parte de la población que se selecciona, de la cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio.” (Bernal, 2006, pág. 165)

Fórmula para el cálculo de la muestra:

Datos:

p: Proporción esperada 0.5

n: Tamaño de la muestra

Z: Nivel de confianza (1,96)

e: Error admisible (0.1)

N: Población (1529)

Cálculo

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

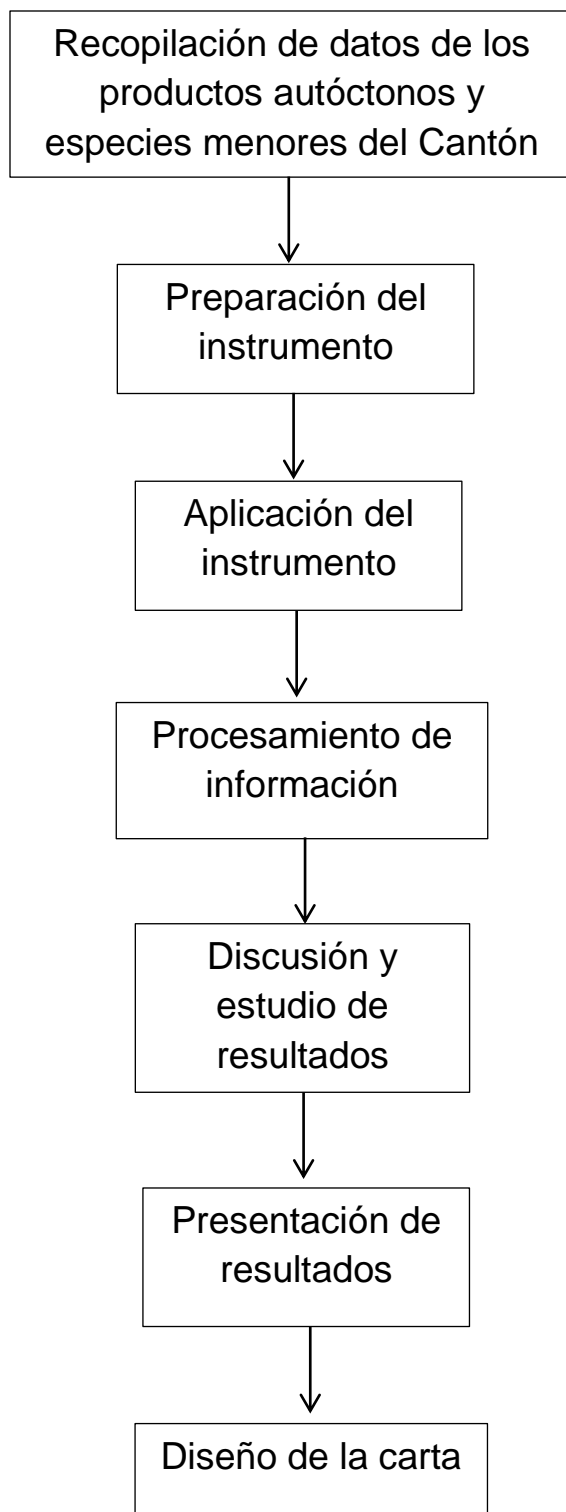
$$n = \frac{2000(0.5^2)(1.96^2)}{(2000-1)0.1^2 + 0.5^21.96^2}$$

$$n = \frac{1920.8}{19.99 + 0.9604}$$

$$n = 91.68 = \mathbf{91}$$

Para obtener la muestra se utilizó la fórmula que se aplicó anteriormente con el total de los turistas del año 2014 que llegaban a la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor).

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS



1. Recopilación de datos de los productos autóctonos y especies menores del Cantón

Se realizó una investigación detallada de cada uno de los productos agrícolas y especies menores existentes en el Cantón Guamote.

PRODUCTOS AGRÍCOLAS

Papa: Nombre científico *Solanaceae*. Producto andino más utilizado en la gastronomía del Cantón, constituye la base fundamental de la alimentación de los pobladores de la zona.

Mashua: Nombre científico *Tropaeolum tuberosum Ruiz & Pav.* Es un producto con alto contenido de proteínas, carbohidratos, fibra y calorías; para su consumo se aconseja dejarlo unos días al sol.

Oca: Nombre científico *Oxalis tuberosa*. Es un tubérculo similar a la papa, para su alimentación se puede remplazar a la papa en sopas, coladas, locros, se aconseja dejar unos días al sol para su consumo.

Melloco: Nombre científico *Ullucus tuberosus Caldas, Sem.* Es un tubérculo recomendado para facilitar los partos, se considera un producto desinflamante. Se utiliza para sopas, cremas, coladas y ensaladas.

Zanahoria blanca: Nombre científico *Arracacia xanthorrhiza Bancr.* Es un producto que precedió a la papa y al maíz; en la gastronomía se consume cocida en sopas, jugos, ensaladas entre otras.

Quinoa: Nombre científico *Chenopodium quinoa Willd.* Se cultiva en terrenos irregulares, las civilizaciones lo veneraban como grado sagrado. En la gastronomía se utiliza en sopas como entradas y en platos fuertes también es utilizado en preparaciones de postres.

Chocho: Nombre científico *Lupinus mutabilis Sweet, Brit.* El chocho antes y ahora es utilizado no solo con fines gastronómicos sino también con fines medicinales como componente de rituales y parte de la identidad cultural.

Cebada: Nombre científico *Hordeum vulgare L.* Es un cereal comestible y uno de los cultivos más antiguos. Con sus semillas se elaboran ciertos platos típicos, como: sopas (arroz de cebada), coladas, harinas (máchica), entre otros. Es un cereal digestivo con alto poder nutricional.

Haba: Nombre científico *Vicia faba L.* La parte comestible son las semillas, su valor nutricional es más concentrado cuando están secas. Se consume en coladas de dulce, sopas, menestras, para producir harina entre otras.

Trigo: Nombre científico *Triticum vulgare (L.) Salisb.* Es un cereal similar a la cebada. En la gastronomía se utiliza para hacer coladas de dulce, sopas, entre otros.

Nabo silvestre: Nombre científico *Brassica napus L.* Es una planta herbácea con hojas pequeñas, la gente lo consume en locros y ensaladas. Nutricionalmente aporta con fibra y minerales.

ESPECIES MENORES

Cuy: Nombre científico *Cavia porcellus*. Es un mamífero, es una carne rica en proteínas. Forma parte de los rituales que realizan dentro de la medicina ancestral. Es el producto principal en la gastronomía de la Provincia de Chimborazo.

Chanco: Nombre científico *Sus scrofa ssp. Doméstica*. Es un animal domesticado, en la gastronomía es usado en la alimentación humana de muchos pueblos.

Oveja: Es un mamífero ovino con el cuerpo cubierto de lana, se cria en domesticidad, de la oveja se aprovechan especialmente la lana, la carne, y la leche.

Gallina criolla: Nombre científico *Gallus gallus*. Son gallinas mantenidas en patios de viviendas rurales y periurbanas. Logran una porción buena para la alimentación humana ya que ellos se alimentan con granos del campo.

FRUTAS

Frutilla: Nombre científico *Fragaria Ananassa*. Es una fruta más conocida como fresa, es dulce, carnosas, de color rojo con pequeñas semillas negras o amarillas.

Uvilla: Es una fruta de color amarillo, contiene vitaminas A y C. en la gastronomía es utilizada para hacer néctares, pulpa, mermeladas; deshidratadas en postres y ahora hasta en vinos.

2. Preparación del instrumento

Es una herramienta importante para recopilar información real y así conocer las diferentes variedades de productos y menús que deseen. Ver Anexo 01.

3. Aplicación del instrumento

Los instrumentos se aplicarán de la siguiente manera:

Entrevistas: Al administrador de cocina y restaurante de Inti Sisa (Sol & Flor) y a dos de los Guías turísticos. Ver Anexo 02

Encuestas: A los Huéspedes de Inti Sisa (Sol & Flor). Ver anexo 03

4. Procesamiento de información

El procesamiento de la información se realizó de forma manual y electrónica es decir se recopila el instrumento de evaluación y los resultados se ingresarán a una base de datos para su respectivo análisis.

5. Discusión y estudio de resultados

En la discusión de los resultados se procedió a verificar cuál de los productos tiene mayor aceptabilidad y en qué tipo de menú les gustaría consumir; luego se procedió con la tabulación de los resultados obtenidos.

6. Presentación de resultados

Luego de haber obtenido la información real dada en la discusión se procedió a realizar la carta gastronómica.

7. Diseño de la carta

La carta es diseñada de acuerdo a los formatos establecidos, y de acuerdo a las encuestas que se realizaron, para lo cual se presenta el siguiente diseño. Ver Anexo 08

VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se expresaron los resultados obtenidos de acuerdo a los dos instrumentos que se aplicó:

Entrevistas: Las entrevistas que se realizaron fueron a dos guías turísticos que acompañan a turistas durante su recorrido por diferentes lugares; y al administrador de cocina y restaurante de Inti Sisa (Sol & Flor).

Encuestas: Las encuestas se realizaron a los huéspedes en tres diferentes idiomas las cuales fueron en inglés, francés y holandés; para que seleccionen el tipo de menú y que tipo de productos les gustaría consumir.

Entrevista al guía 1: Sebastián Santamaría

Entrevista al guía 2: Alexandra Rodríguez

1. ¿De qué país provienen los turistas que visitan Inti Sisa?

Guía 1: Francia y Alemania.

Guía 2: Estados Unidos y Francia.

2. ¿Cuál es la importancia del uso de los productos autóctonos?

Guía 1: Le interesa que los turistas prueben preparaciones típicas o tradicionales del lugar que visitan.

Guía 2: Es importante para que haya un desarrollo de la misma zona.

3. ¿Necesidad de implementar una carta gastronómica con platos típicos de la zona para los turistas?

Guía 1: Si es necesario muy interesante que los turistas prueben alimentos nuevos, porque a veces hay personas vegetarianas y deberían dar estas opciones para el sector.

Guía 2: Sería útil, para que los turistas conozcan la gastronomía y tradiciones del lugar.

4. ¿Si consumen alimentos en el establecimiento?

Guía 1: Depende el tipo de turista.

Guía 2: Dependiendo que sean y como son preparados, explicándoles cada producto.

5. ¿Cree que los turistas consuman la comida típica del Cantón?

Guía 1: Claro que si consumirían los productos típicos, pero en diferentes preparaciones.

Guía 2: Si generalmente al probar algo nuevo si les gusta.

6. ¿Si consumirían platos típicos y tradicionales o si preferirían comida internacional?

Guía 1: Consumen de todo, piensa que es mitad y mitad, hay gente que les gusta de todo, pero deben prepararse con productos de la zona.

Guía 2: Sería buena una mezcla de comida; un día nacional, otro día internacional; o preparar algo nuevo.

Análisis e Interpretación:

El Ecuador posee una gran variedad de productos agrícolas, ganaderos y especies menores, en la provincia de Chimborazo en el Cantón Guamote se encuentran tierras en altas y bajas, en la parte alta hallamos pajonales, animales como aves, mirlos hasta conejos de páramo; en cambio en las partes bajas se puede mostrar tierras agrícolas también espacios para cuidados de animales considerados especies menores, se cultivan tubérculos, cereales, legumbres los mismos que son expedidos en el mercado donde se encuentran productos de calidad y frescos.

Para el primer guía los turistas consumen de todo, piensa que es mitad y mitad, hay gente que les gusta de todo, pero deben prepararse con productos de la zona. Al guía le interesó que los turistas prueben productos nuevos, como visitan lugares turísticos le interesa que consuman y prueben platos típicos del lugar o preparaciones internacionales utilizando productos de la zona.

Para el segundo guía le sería útil la carta gastronómica, para que así los turistas conozcan las tradiciones del lugar; explicándoles cada uno de los productos, también sería bueno preparar comida nacional y el otro día comida internacional.

Entrevista al Administrador: Tom Schelstraete

1. ¿Existe una carta gastronómica?

No existe una carta en Inti Sisa, el entrevistado cree que no es necesario.

2. ¿Cree la necesidad de que se diseñe una carta gastronómica y el recetario?

Recetario si porque es más fácil uso para cocina, carta no tanto pero igual sería importante.

3. ¿A qué tipo de mercado va dirigido el restaurante?

Se trata de comprar casi todo en el mercado de Guamote; carnes se compra en Riobamba a veces por peligro de higiene.

4. ¿En la carta que se va diseñar le gustaría que contenga platos con productos autóctonos o también existan otros productos nacionales e internacionales?

Claro porque se ofrece productos de la zona, es mejor preparar comida de aquí mismo, se utiliza productos de aquí mismo en preparaciones internacionales.

5. ¿Qué tipo de preparaciones realizan en el restaurante?

No se sirve mucho arroz, más utilizan la papa en varias preparaciones.

6. ¿El personal de cocina prepara siempre los mismos platos cuando vienen grupo o tienen variación?

Normalmente el guía decide el menú, a veces la agencia de viaje.

7. ¿Existe una rotación en preparaciones?

Claro que existen diferentes preparaciones, a veces se experimentan diferentes platos.

Análisis:

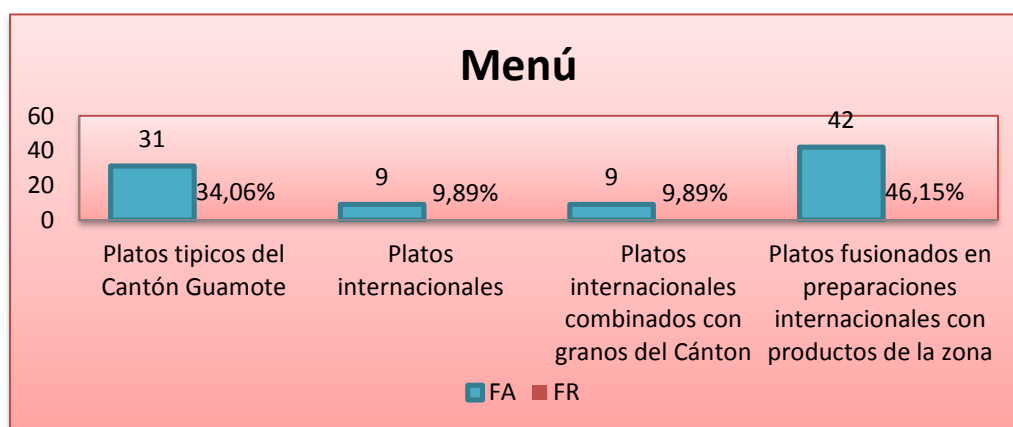
La carta gastronómica con el recetario en el restaurante van a ser herramientas útiles ya que son un medio de comunicación entre el restaurante y el cliente, sería un apoyo documentado útil e importante la carta y el recetario en el servicio de alimentos y bebidas, en la entrevista que se realizó al administrador del establecimiento indicó que los productos compran en el mercado de Guamote solo las carnes compran en Riobamba a veces por peligro de higiene. Normalmente a veces el guía con la agencia de viajes deciden el menú que van a consumir siempre y cuando se pongan de acuerdo con el restaurante.

**Tabla N° 04
TIPO DE MENÚ**

Indicador	FA	FR
Platos típicos del Cantón Guamote	31	34,06%
Platos internacionales	9	9,89%
Platos internacionales combinados con granos del Cantón	9	9,89%
Platos fusionados en preparaciones internacionales con productos de la zona	42	46,15%
Total	91	100%

Fuente: Huéspedes encuestados en Inti Sisa el 13/07/2015
Elaborado por: Cruz, M. (2015)

**Gráfico N° 01
PORCENTAJE DEL TIPO DE MENÚ**



Fuente: Tabla 04
Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Análisis e Interpretación

Ecuador posee una gran diversidad de platos típicos y tradicionales, en cada región se encuentra entre tres o cuatro tiempos de comida. Se considera importante que personas de otros lugares conozcan las preparaciones típicas y originarias del lugar en donde están, en la encuesta realizada el total de los huéspedes señalaron que los Platos fusionados en preparaciones internacionales con productos de la zona que son los más pedidos con 46,15%.

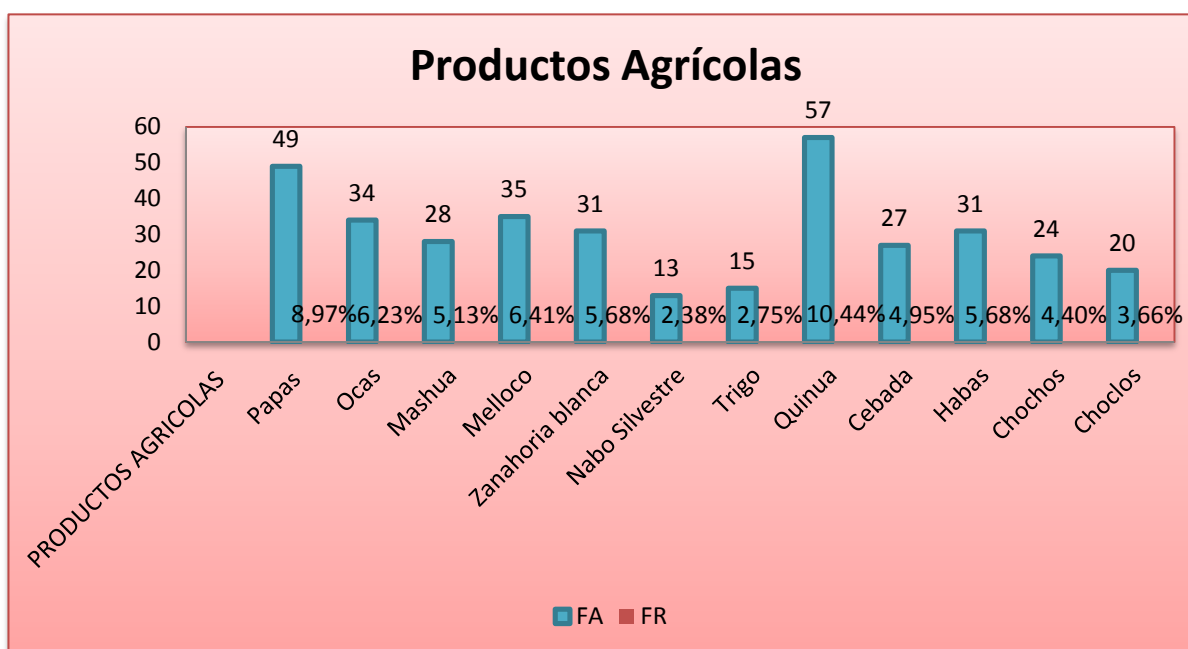
**Tabla N° 05
PRODUCTOS AGRÍCOLAS**

Indicador	FA	FR
Papas	49	13,46%
Ocas	34	9,34%
Mashua	28	7,69%
Melloco	35	9,61%
Zanahoria blanca	31	8,52%
Nabo Silvestre	13	3,57%
Trigo	15	4,12%
Quinua	57	15,66%
Cebada	27	7,42%
Habas	31	8,5%
Chochos	24	6,59%
Choclos	20	5,49%
Total		100%

Fuente: Huéspedes encuestados en Inti Sisa el 13/07/2015

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

**Gráfico N° 02
PORCENTAJE DE LOS PRODUCTOS AGRÍCOLAS**



Fuente: Tabla 05

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Análisis e Interpretación

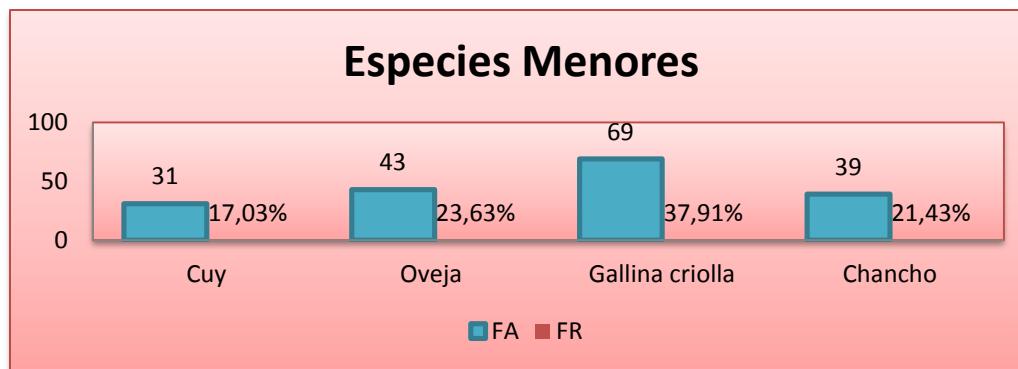
En la Provincia de Chimborazo existe una gran variedad de productos agrícolas, en el Cantón Guamote se cultivan gran variedad de géneros como tubérculos, cereales, legumbres entre otros, con toda la información obtenida de los productos agrícolas se quiere dar a conocer la variación de granos cultivados en diferentes tipos de tierras ya sean en partes altas y bajas, por lo tanto los productos agrícolas que se han tomado en cuenta son los de puntajes altos, empezando con los cereales ya que tienen una mayor aceptación y entre ellos esta principalmente la quinua con 15,66% seguido esta la cebada con 7,42%. Luego esta los tubérculos siendo el más aceptado la papa con 13,46%, seguido está la oca y el melloco con un promedio de 9,30% luego le sigue la zanahoria blanca con 8,52%. Por último esta la haba con 8,5%.

**Tabla N° 06
ESPECIES MENORES**

Indicador	F A	F R
Cuy	31	17,03%
Oveja	43	23,63%
Gallina criolla	69	37,91%
Chancho	39	21,43%
Total		100%

Fuente: Huéspedes encuestados en Inti Sisa el 13/07/2015
Elaborado por: Cruz, M. (2015)

**Gráfico N° 03
PORCENTAJE DE LAS ESPECIES MENORES**



Fuente: Tabla 06
Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Análisis e interpretación:

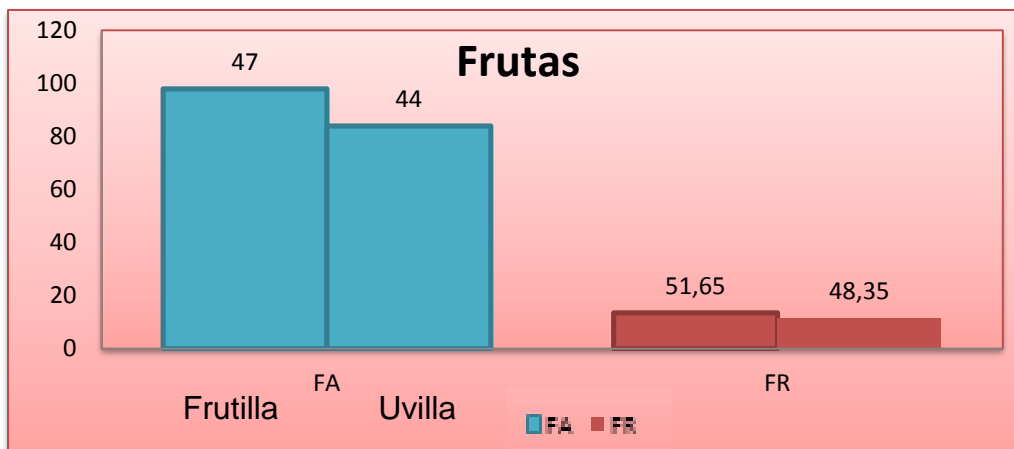
El Cantón Guamote posee una variedad de animales considerados especies menores utilizados para el consumo humano, ya que son especies consumidas por turistas nacionales y extranjeros, como se puede ver en el gráfico de acuerdo a las encuestas realizadas a los turistas extranjeros ellos señalaron que consumirían dos especies como lo son la gallina criolla con 37,91% y la oveja (cordero) con 23,63%.

**Tabla N° 07
FRUTAS**

Indicador	F A	F R
Frutilla	47	51,65%
Uvilla	44	48,35%
Total	91	100%

Fuente: Huéspedes encuestados en Inti Sisa el 13/07/2015
Elaborado por: Cruz, M. (2015)

**Gráfico N° 04
PORCENTAJE DE LAS FRUTAS**



Fuente: Tabla 07
Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Análisis e interpretación:

Ecuador tiene una variedad de frutas en climas tropicales y templados, cada uno con sabores indescriptibles, en la Provincia de Chimborazo en el Cantón Guamote se pueden encontrar dos únicas frutas que han sido cultivadas desde hace pocos años atrás como es la frutilla y la uvilla que también se puede decir que son utilizados en la gastronomía a nivel mundial para preparar postres o bebidas.

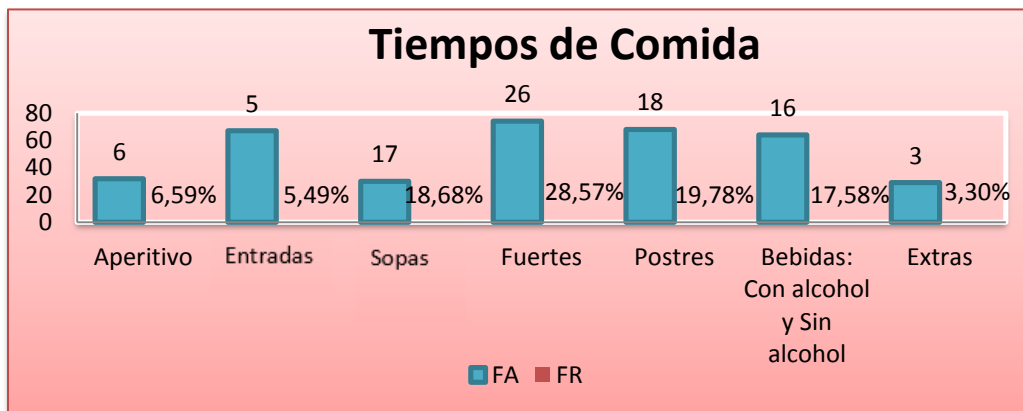
**Tabla N° 08
TIEMPOS DE COMIDA**

INDICADOR	FA	FR
Aperitivo	6	6,59%
Sopas	5	5,49%
Entradas	17	18,68%
Fuertes	26	28,57%
Postres	18	19,78%
Bebidas: Con alcohol y Sin alcohol	16	17,58%
Extras	3	3,30%
Total	91	100%

Fuente: Huéspedes encuestados en Inti Sisa el 13/07/2015

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

**Gráfico N° 05
PORCENTAJE DE LOS TIEMPOS DE COMIDA**



Fuente: Tabla 08

Elaborado por: Cruz, M. (2015)

Análisis e interpretación

Dentro de un menú se considera tiempo de comida el intervalo que existe entre un plato y otro, como es una entrada, plato fuerte, postre y bebidas. Para esta investigación los encuestados indicaron que los diferentes tiempos de comida que deberían ir en la carta son platos fuertes con 28,57% seguido los postres con 19,78%, luego las entradas con 18,68% y por último están las bebidas con alcohol y sin alcohol con 17,58%. Los turistas optan por consumir más los platos fuertes ya que son más apetecidos y conocidos.

PRESENTACION DE LA PROPUESTA

Tema: Elaboración de la carta gastronómica

Objetivos:

- Realizar preparaciones internacionales fusionados con los productos agrícolas y especies menores del Cantón Guamote.
- Estandarizar las recetas.
- Diseñar la carta.

Casa de Huéspedes Inti Sisa

Inti Sisa es una palabra en kichwa. Inti=Sol y Sisa=Flor. Lo cual significa "Flor del sol", Girasol. Inti Sisa se encuentra ubicada en las calles Vargas y Torres del Cantón Guamote, Provincia de Chimborazo; inició como un centro de formación académica para la gente de bajos recursos económicos de todos los grupos de población indígena.

Actualmente cuenta con 16 trabajadores los cuales están repartidos en diferente áreas, **Eva** que es la administradora en general de toda la Hostería, **Tom** administrador de Cocina, 3 personas en cocina específicamente mujeres, 2 personas encargados de limpieza de las habitaciones, 2 personas encargadas de la limpieza de toda la Hostería y 7 personas encargados en el área educativo.

Cuenta con servicio de alimentación, hospedaje máximo 50 personas, el centro educativo para ayudar a niños y jóvenes en sus tareas o a veces en cursos de nivelación trabajan con voluntarios extranjeros y personas del mismo Cantón.

Aventura turística diaria consiste en la mejor recepción posible de los turistas. Aquí tenemos algunas atracciones para todos los gustos: los deportistas pueden realizar tour de caballo o en bicicleta, se organizan visitas a las comunidades donde la gente puede ver un pedazo del Ecuador auténtico, los aventureros pueden visitar el nevado más alto del mundo, el Chimborazo (si mides del centro de la tierra mide 6.268 msnm), en los alrededores hay hermosos paseos naturales.

Antecedentes

El poco interés en conocer el origen de los productos propios de la zona en las diferentes preparaciones de platos típicos del Cantón Guamote, han ocasionado que la población de Guamote pierda la identidad gastronómica como cultural, una de las principales causas es la migración hacia las grandes ciudades; y la mayoría de las personas que viven en las comunidades ya no consumen sus productos sino salen al pueblo y cambian por alimentos procesados es ahí donde baja el nivel de consumo de productos propios de la zona.

Justificación

La investigación tiene como propósito rescatar las diferentes variedades de platos originarios de la zona que hay, y dar a conocer los diferentes productos autóctonos agrícolas y especies menores existentes en la zona y con toda la información adquirida realizar la carta gastronómica para Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor).

1. Diseño de la carta

La carta del restaurante es uno de los instrumentos de marketing más importantes dentro del negocio gastronómico, ya que es la pieza a través de la cual el cliente que ya nos ha elegido, seleccionará qué va a consumir: el menú es el órgano de comunicación entre el restaurante y el cliente y por lo tanto debe promover un encuentro entre las preferencias o gustos del cliente y la oferta del local.

Por lo tanto la carta es de suma importancia porque es otro de los elementos donde se asienta la identidad de la propuesta gastronómica, tanto por su diseño gráfico y su orden interno como por su redacción (Nombres y descripciones).

1.1. El orden interno de la carta:

El orden de la carta, dependiendo del tipo del restaurant, responde a los pasos del menú que se ofrece en el establecimiento. Es importante para la claridad del comensal, que el orden responda a un código general: Entradas; Platos Principales; Postres y las bebidas ya sean con alcohol o sin alcohol.

Diseño de la carta: Algunos elementos a tener en cuenta al momento de encargarse del diseño de la carta son la tipografía, el formato y papel que se utilizará y la combinación equilibrada de texto e imágenes.

El tamaño: Tiene que ser acorde al tamaño de las mesas, para que no resulten incómodas ni provoquen accidentes. Cartas con formato de tríptico, desplegadas, son ideales para lugares con mesas chicas, y cartas con formato díptico son ideales para las mesas más grandes.

La tipografía: Debe garantizar la legibilidad, tanto por tamaño como por fuente. La iluminación con la que se contará al momento de la lectura es otro de los factores a tener en cuenta para diseñar la carta.

Ortografía del menú: La escritura del menú es una comunicación escrita entre el cliente y lo que se le está ofreciendo, este se debe redactar de una forma técnica, artística o romántica.

Comenzar con mayúsculas y luego continuar con minúsculas no escribir todo con mayúsculas.

El papel: La elección del material de la carta es importante no sólo por una cuestión de imagen sino también por razones de higiene y logística. Materiales lavables para los exteriores; interiores que no sean demasiado porosos como para absorber grasas, ni demasiado débiles como para deteriorarse rápidamente son aspectos fundamentales a tener en cuenta.

El precio: Hay que tener en cuenta la mercancía existente, tanto en cocina como en bodega, con el fin de evitar su deterioro. Emplear productos de la zona ya que por no precisar de transporte y por la abundante oferta, suelen ser más baratos. Trabajar con precios estándar, conocer el mercado para no superar los precios de la competencia.

Presentación: Presentar de forma correcta y sencilla, con la impresión del nombre del establecimiento, en la parte superior izquierda algo más abajo y en el centro la palabra Menú o Carta.

La redacción de la carta:

Para reflejar la identidad del emprendimiento gastronómico a través de la carta no alcanza con los elementos de diseño gráfico, es importante que los textos del menú la expresen. Muchas son las variantes que pueden tomar los textos descriptivos de los platos, justamente porque dependerá del tipo de propuesta. Los textos, las palabras, son capaces de despertar imágenes, evocar sabores, aromas y texturas e incluso recuerdos.

VII. CONCLUSIONES

- Utilizando los productos autóctonos agrícolas y especies menores del cantón Guamote se logró elaborar la carta gastronómica siendo esta aceptada por turistas que visitan la Casa de Huéspedes Inti Sisa, esta propuesta beneficiará al personal que trabaja en el establecimiento para ampliar más opciones que el restaurante posee en la actualidad.
- Se obtuvo una información adecuada según citas bibliográficas y documentos facilitados por el MAGAP 2013 ya que es una entidad encargada de promocionar información, se conoció las extensiones de tierras destinadas a cultivo de productos agrícolas como tubérculos, cereales, legumbres entre otros y animales considerados especies menores como ganado, ovino entre otros.
- La receta estándar es un listado de productos incluido la cantidad de ingredientes con sus respectivas unidades y costos que se necesita para elaborar la receta, además de ser un guía para preparar o montar platillos, del mismo que en la Casa de Huéspedes se logró estandarizar recetas para que los empleados del área de cocina se desempeñen de mejor manera
- Se puede concluir que a la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor) arriban turistas de varios países principalmente de Europa por lo que se vio la necesidad de diseñar la carta gastronómica en varios idiomas tomando en cuenta español, inglés, francés y kichwa para tener la facilidad del conocimiento de las preparaciones que podrían elegir con esta nueva propuesta de gastronomía fusionada.

VIII. RECOMENDACIONES

- La elaboración de la carta gastronómica para la Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor) permite mejorar el servicio de alimentación que de alguna manera ha sido descuidado y con esta investigación escrita documentada se logre incentivar también a que visiten lugares turísticos del Cantón Guamote.
- Es muy importante hacer revisiones bibliográficas investigar libros referentes al tema que sean entidades que manejen datos completos por ejemplo el MAGAP 2013 conoció más de cerca las tierras de cultivos agrícolas y animales considerados especies menores para el consumo humano.
- Se recomienda seguir utilizando la misma receta estándar todos los días del año, capacitando constantemente al personal ya que de esta manera ayudará a mejorar las rutas gastronómicas del cantón Guamote y sus alrededores.
- Se recomienda que otros establecimientos adopten la idea de crear rutas o revistas gastronómicas en diferentes idiomas, con esto se mejoraría la infraestructura de lugares turísticos más visitados del Cantón Guamote, facilitando la comunicación de los visitantes.

IX. REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS

Bibliografía

- Aguilera, J. M. (2010). *Ingeniería Gastronómica*. Chile : Ebooks Patagonía - Ediciones Universidad.
- Alejandro, H. (2010). *Gastronomía y biodiversidad andina en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo*. Riobamba - Ecuador: Aristos Arte Grafico.
- Alva, C. I. (2012). *Historia de la Gastronomía*. México: CEDE.
- Alvira Martin, F. (2014). *La encuesta: una perspectiva general metodologica*. México: CIS - Centro de Investigaciones Sociologicas.
- Lopez Ana, L. C. (2011). *Ofertas Gastronómicas*. Primera Edición. España: Paraninfo.
- Barreras, J. P. (2010). *Cocinas Regionales Andinas*. Quito - Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Bello Gutiérrez, J. (2007). *Ciencia y tecnología culinaria: fundamentos científicos culinarios implicados en la restauracion colectiva*. España: Diaz de Santos.
- Bernal, C. A. (2006). *Metodología de la investigacin*. México: PEARSON Educación.
- Bouber, F. (1992). *Tecnología alimentaria y agroindustria rural*. Costa Rica: Celater .
- Bugnot, M. A. (2006). *La traducción de la gastronomía: textos y contextos (francés-español)*. España: Edipresse.
- Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Ecuador: Corporacion Editora Nacional.
- Grupo Noriega (2004). *Dirección de alimentos y bebidas en hoteles*. México: Grupo Noriega .
- El equipo de profesores del centro documentación. (1998). *Servicio de restauración*. México: CEDE.
- Florencia, A. A. (2010). *El proceso de la entrevista*. México: Limusa.
- Gander, J. (2010). *Dossier Gastronómico*. Consultado el 15 marzo del 2015. Obtenido de Dossier Gastronómico: <http://dossier-gastronomico.blogspot.com/2010/06/disenio-de-menus-y-carta.html>
- Tecnología de los Servicios Gastronomicos (2005). *Carta Restaurante*. Consultado el 16 de Julio del 2015. Obtenido de Carta Restaurante: [http://www.ecured.cu/index.php/Carta_\(Restaurante\)](http://www.ecured.cu/index.php/Carta_(Restaurante))
- Ghigioni, M. L. (2010). *Cómo hacer la mas sabrosa cocina artesanal y delicias de la buena salud*. Uruguay: Arquetipo Grupo .
- Gielis, E. (2015). *Inti sisa*. (M. Cruz, Entrevistador). Guamote.

- Memoria Técnica del Cantón. (2013). *Generación de geoinformación para la gestión del territorio a nivel nacional escala 1: 25 000*. Ecuador: Linux.
- Jaramillo, I. D., & Ramírez, R. D. (2006). *Método y conocimiento metodología de la investigación*. Colombia: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Cedeño Plascencia, L., Núñez Herrejón, J. L., Gómez Ruiz, A. & García Aguilar, P. (1998). *Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis*. México: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria .
- Lukas, K. S. (2012). *Provincias del Ecuador Comidas Típicas*. Ecuador.
- Marcatoma, G. (2008). *Guamote cultura y tradición* . Consultado el 16 de Julio del 2015. Obtenido de GUAMOTE CULTURA Y TRADICION: <http://gladymar22.blogspot.com/2008/09/historia-del-canton-guamote.html>
- Medina, M. A. (2010). *Identidades en el plato*. España: Icaria.
- Ministerio de Agricultura Ganadería y Pesca. (2013). *Generación de geoinformación, para la gestión del territorio a nivel nacional escala 1: 25000*. Guamote: Sistemas Productivos.
- Namakforoosh, M. N. (2005). *Metodología de la Investigación*. México: Limusa Noriega.
- Nel, L. (2010). *Metodología de la Investigación*. Primera Edición. Lima: Macro.
- Neuman, S. (2011). *Historia y Evolución de la Gastronomía* . Ecuador: Ic.
- Ortiz Uribe, F. G. (2004). *Diccionario de metodología de la investigación científica*. México: Limusa
- Congreso d. P.(2013). *Cocina creativa o de autor*. España: Ic.
- Puigdoménech, P. (2011). *El Periódico Opinión*. Consultado el 27 de Julio del 2015. Obtenido de Alimentos y Ciudadanos autoctonos: <http://www.elperiodico.com/es/noticias/opinion/alimentos-ciudadanos-autoctonos-1152409#>
- Rojas, V. M. (2011). *Metdología de la Investigación*. Colombia: Ediciones de la U.
- Rosales, D. (2012). *Concepto de gastronomía*. México:Limusa.
- Salkind, N. J. (1999). *Métodos de Investigación*. México: Ic.
- Sánchez, P. (2009). *La gastronomía del Ecuador*. Ecuador: Limusal.
- Sánchez-Lafuente, A. C. (2011). *Servicio y atención al cliente en Restaurante*. España: Ic.
- Sarret, J. (2005). *Cocina de siempre, hoy*. España: Edipresse .

- Sola, T. M. (2010). *La gastronomía tradicional en el turismo rural*. México.
- Tamayo, M. T. (2004). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa Noriega.
- Torres, G. d. (2006). *El alimento, la cocina étnica, la gastronomía nacional. Elemento patrimonial y un referente de la identidad cultural*. Argentina: Red Scripta Ethnológica.
- Valladolid, M. (2012). *Gente & Cultura De Ecuador*. Ecuador: Edipresse.
- Díaz Narvaéz V. P. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Chile: RIL Editores.

X. ANEXOS

ANEXO 01



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ENTREVISTA AL GUÍA

Nombre de entrevistador:

Nombre del entrevistado:

- 1.- ¿De qué país provienen los turistas que visitan Inti Sisa?
- 2.- ¿Cuál es la importancia del uso de los productos autóctonos en el menú del establecimiento?
- 3.- ¿Necesidad de implementar una carta gastronómica con platos típicos de la zona para los turistas?
- 4.- ¿Si consumen alimentos en el establecimiento?
- 5.- ¿Cree que los turistas consuman la comida típica del Cantón?
- 6.- ¿Si consumirían platos típicos y tradicionales o si preferirían comida internacional?



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ENTREVISTA AL ADMINISTRADOR DEL ESTABLECIMIENTO

Nombre de entrevistador:

Nombre del entrevistado:

- 1.- ¿Existe una carta gastronómica?
- 2.- ¿Cree la necesidad de que se diseñe una carta gastronómica y el recetario?
- 3.- ¿A qué tipo de mercado va dirigido el restaurante?
- 4.- ¿En la carta que se va a diseñar le gustaría que contenga platos con productos autóctonos o también existan otros productos nacionales y internacionales?
- 5.- ¿Qué tipo de preparaciones realizan en el restaurante?
- 6.- ¿El personal de cocina prepara siempre los mismos platos cuando vienen grupos o tienen variación?
- 7.- ¿Existe una rotación en preparaciones?

ANEXO 02

Entrevistas a los guías turísticos



Entrevista al administrador del establecimiento



ANEXO 03



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

La presente encuesta tiene como objetivo: determinar la demanda de los platos típicos; utilizando los productos autóctonos del Cantón para la elaboración de la Carta Gastronómica de la Casa de Huéspedes Inti Sisa del Cantón Guamote.

Marque con una X la respuesta

Edad: 18 – 25

Sexo: M F

26 – 30

31 – 40

41 – 70

¿Para implementar en el Restaurante Inti Sisa (Sol & Flor) que tipo de menú le gustaría?

Señale cuál de los cuatro menús le gustaría:

Platos típicos del Cantón Guamote

Platos internacionales

Platos internacionales combinados con granos del Cantón

Platos fusionados en preparaciones internacionales con productos de la zona.

¿En la carta que se va a diseñar que productos autóctonos del Cantón le gustaría consumir? Señale 4 productos y 2 especies menores:

PRODUCTOS AGRICOLAS

Papas

Trigo

Ocas

Quinoa

Mashua

Cebada

Melloco

Habas

Zanahoria blanca

Chochos

Nabo silvestre

Choclos

ESPECIES MENORES

Cuy

FRUTAS

Frutilla

Oveja (Cordero)

Uvilla

Gallina criolla

Chancho

Le gustaría ver en la carta, tiempos de comida. ¿Tales cómo?

Señale mínimo 4

Aperitivo

Sopas

Entradas

Fuertes

Postres

Bebidas: Con alcohol y Sin alcohol

Extras

Gracias por su colaboración.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Deze enquête heeft als doel: de vraag naar lokale producten onderzoeken; met behulp van lokale producten uit het Kanton de gastronomische kaart van het gastenhuis Inti Sisa in het kanton Guamote uitwerken.

Duid je antwoord aan met een X

Leeftijd: 18 – 25

Geslacht: M V

26 – 30

31 – 40

41 – 70

¿Welk gerecht zou je verkiezen om het menu van het restaurant Inti Sisa (zon & bloem) aan te vullen.

Geef aan welk van de vier menu's je het liefst zou willen.

Typische gerechten van Guamote

Internationale gerechten

Internationale gerechten gecombineerd met granen uit Guamote

Internationale gerechten gecombineerd met lokale producten.

Welke lokale producten uit het kanton zou je willen consumeren? Duid aan.

LANDBOUWPRODUCTEN

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aardappelen | <input type="checkbox"/> Gerst |
| <input type="checkbox"/> Ocas | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Mashua (zoet knolgewas) | <input type="checkbox"/> Gerst |
| <input type="checkbox"/> Andes knol, blad als spinazie | <input type="checkbox"/> Grote witte bonen |
| <input type="checkbox"/> Witte wortel | <input type="checkbox"/> Kleine bonen |
| <input type="checkbox"/> Wilde raap | <input type="checkbox"/> Gekookte maiskolf |

KLEINE DIERSOORTEN

- Cavia
- Schaaap (Lam)
- Creoolse kip
- Varken

FRUITS

- Aardbei
- Uvila

Dit wil ik bij de etenstijden graag op de kaart zien. Dui der minstens 4 aan.

- Aperitief
- Soep
- Voorgerecht
- Hoofdgerecht
- Dessert
- Drinkjes: met alcohol en zonder alcohol
- Extras

Bedankt voor uw medewerking



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

This questionnaire has as purpose: to examine the demand for local products; elaborate the gastronomical menu using local products of the Cantón for the Guesthouse Inti Sisa in the Cantón Guamote.

Check your answer with an X

Age: 18 – 25

Sexo: M

F

26 – 30

31 – 40

41 – 70

¿What dish would you choose to add to the menu of the Inti Sisa restaurant?

Please select your menu of preference

Typical dishes of the Cantón Guamote

International dishes

International dishes combined with grains from the Cantón

Fusion dishes and international dishes with products from the area.

Which authentic products from the area would you like to taste from the menu of the Canton ? Check any box.

AGRICULTURAL PRODUCE

Potatoes

Ocas

Mashua (sweet root vegetable)

Andes root vegetable, leaf as spinach

White carrot

Wild turnip

Wheat

Quinoa

Barley

Broad beans

Small beans

Cooked ear of corn

SMALL ANIMALS

Guinea pig

Sheep (Lamb)

Stew chicken

Pork

FRUIT

Strawberry

Uvila

At mealtime, what would you like to see on the menu?

Choose minimum 4

Aperitif

Soups

Starters

Main Dishes

Desserts

Drinks: with alcohol and alcohol-free

Extras

Thank you for your cooperation



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Cet enquête à comme objectif: déterminer la demande des plats típiques; utilisant les produits régionaux du Cantón pour composer la Carte Gastronomique de la Maison d'Hôtes Inti Sisa del Cantón Guamote.

Faites une X

Age : 18 – 25

Sexe: M F

26 – 30

31 – 40

41 – 70

¿Quels plats préferiez-vous voir sur le menu du restaurant Inti Sisa (soleil et fleur)?

Indiquez lequel des quatre menus vous préférez.

Plats típiques du Cantón Guamote

Plats internationaux

Plats internationaux combinés aux céréales du Cantón

Plats locaux combines avec des preparacions internationaux et produits locaux

Quels produits locaux du Cantón voudrez-vous consumer? Indiquez par X

PRODUITS AGRICOLS

Pommes de terre

Blé

Ocas

Quinoa

Mashua (sorte de carotte douce)

Orge

Pomme de terre des Andes,
feuilles comme l'épinard

Haricots blancs

Petits haricots

Carotte blanche

Epi de mais cuit

Navet sauvage

PETITS ANIMAUX

FRUITS

Cavia

Fraise

Mouton (Agneau)

Uvila

Poulet criolle

Porc

Que voudrez-vous voir au menu? Indiquez au moins quatre.

Aperitif

Soupes

Entrées

Plats principaux

Desserts

Boissons: avec alcool et sans alcool

Extras

Merci de votre collaboration

ANEXO 04

Encuestas realizadas en Inti Sisa



ANEXO 05

Encuestas llenadas por cada uno de los huéspedes de Inti Sisa



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO FACULTAD DE SALUD PÚBLICA ESCUELA DE GASTRONOMÍA

This questionnaire has as purpose: to examine the demand for local products; elaborate the gastronomical menu using local products of the Cantón for the Guesthouse Inti Sisa in the Cantón Guamote.

Check your answer with an X

Age: 18 – 25

26 – 30

31 – 40

41 – 70

Sexo: M

F

What dish would you choose to add to the menu of the Inti Sisa restaurant?

Please select your menu of preference

Typical dishes of the Cantón Guamote

International dishes

International dishes combined with grains from the Cantón

Fusion dishes and international dishes with products from the area.

Which authentic products from the area would you like to taste from the menu of the Canton ? Check any box.

AGRICULTURAL PRODUCE

- Potatoes
- Ocas
- Mashua (sweet root vegetable)
- Andes root vegetable, leaf as spinach
- White carrot

- Wild turnip
- Wheat
- Quinoa
- Barley
- Broad beans
- Small beans
- Cooked ear of corn

SMALL ANIMALS

- Guinea pig
- Sheep (Lamb)
- Stew chicken
- Pork

FRUIT

- Strawberry
- Uvila

At mealtime, what would you like to see on the menu?

Choose minimum 4

- Aperitif
- Soups
- Starters
- Main Dishes
- Desserts
- Drinks: with alcohol and alcohol-free
- Extras

Thank you for your cooperation



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Cet enquête à comme objectif: déterminer la demande des plats típiques; utilisant les produits régionaux du Cantón pour composer la Carte Gastronomique de la Maison d'Hôtes Inti Sisa del Cantón Guamote.

Faites une X

Age : 18 – 25

Sexe: M F

26 – 30

31 – 40

41 – 70

Quels plats préféreriez-vous voir sur le menu du restaurant Inti Sisa (soleil et fleur)?

Indiquez lequel des quatre menus vous préférez.

Plats típiques du Cantón Guamote

Plats internationaux

Plats internationaux combinés aux céréales du Cantón

Plats locaux combines avec des preparatiions internationaux et produits locaux

Quels produits locaux du Cantón voudrez-vous consumer? Indiquez par X

PRODUITS AGRICOLS

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> Blé |
| <input checked="" type="checkbox"/> Ocas | <input checked="" type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Mashua (sorte de carotte douce) | <input type="checkbox"/> Orge |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pomme de terre des Andes ,
feuilles comme l'épinard | <input checked="" type="checkbox"/> Haricots blancs |
| <input type="checkbox"/> Carotte blanche | <input checked="" type="checkbox"/> Petits haricots |
| <input checked="" type="checkbox"/> Navet sauvage | <input checked="" type="checkbox"/> Epi de maïs cuit |

PETITS ANIMAUX

- Cavia
- Mouton (Agneau)
- Poulet criolle
- Porc

FRUITS

- Fraise
- Uvira

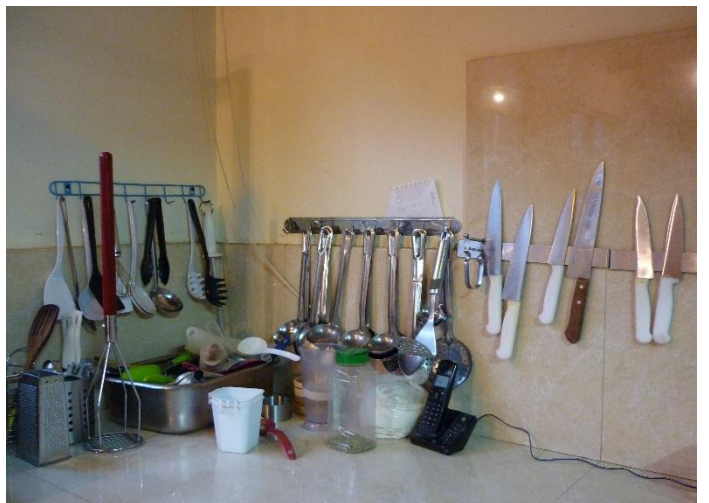
Que voudrez-vous voir au menu? Indiquez au moins quatre.

- Aperitif
- Soupes
- Entrées
- Plats principaux
- Desserts
- Boissons: avec alcool et sans alcool
- Extras

Merci de votre collaboration

ANEXO 06

Instalaciones del área de cocina



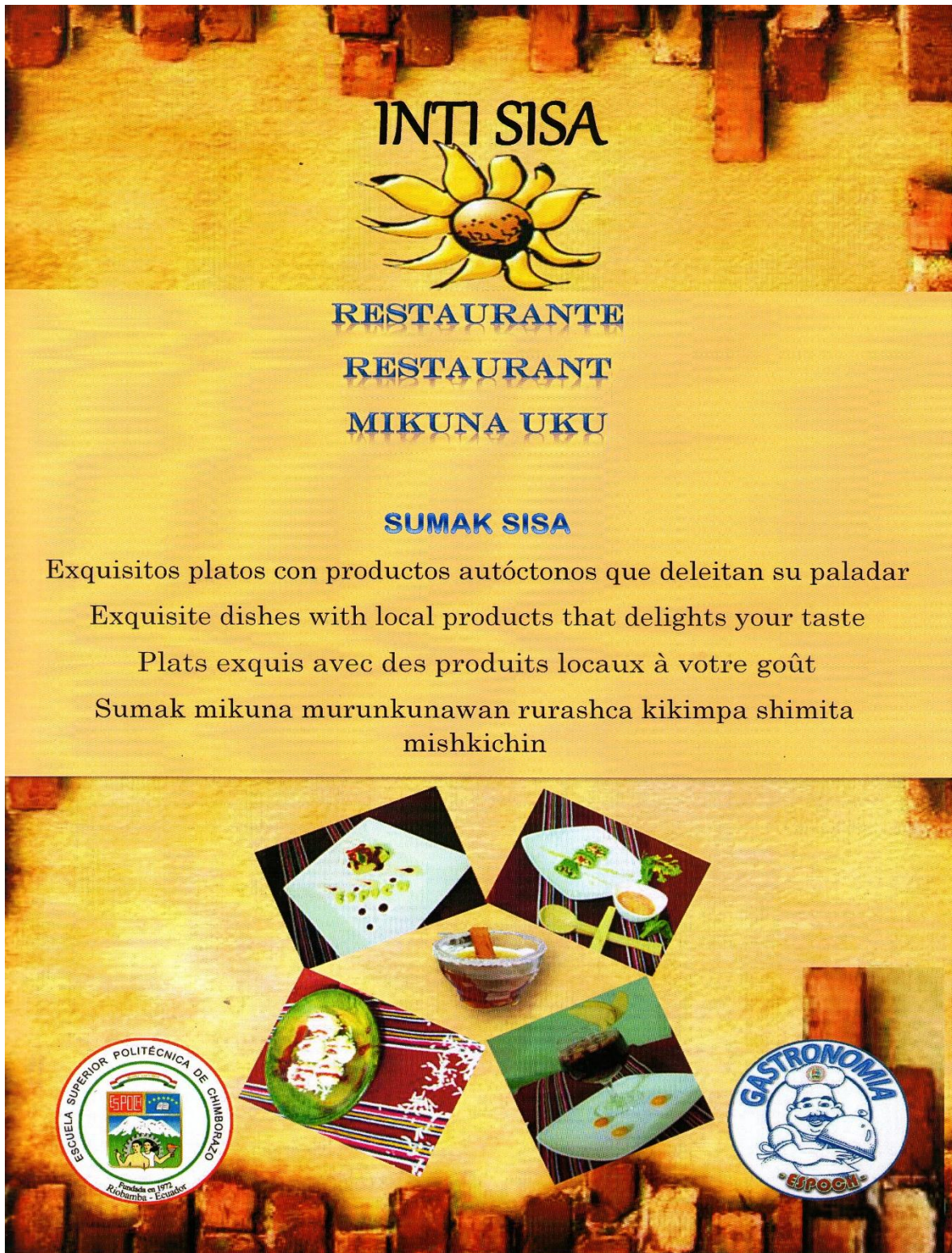
ANEXO 07

Preparaciones de las recetas



ANEXO 08

Diseño de la Carta





Historia de Inti Sisa (Sol & Flor)

La Casa de Huéspedes Inti Sisa está ubicada en el Cantón Guamote Provincia de Chimborazo. Fue creada con propósitos de brindar oportunidades de formación académica para personas con bajos recursos económicos, en el año 2004 empieza a brindar servicios de alimentación y hospedaje a turistas extranjeros de Europa, ya que al no haber una documentación escrita de las preparaciones en la instalación, se crea la iniciativa de realizar la carta gastronómica de platos fusionados en preparaciones internacionales utilizando los productos agrícolas y especies menores del Cantón Guamote.

Story of Inti Sisa (Sun and Flower)

The house of Huespedes Inti Sisa is located in the Guamote's canton, in the province of Chimborazo. This house was founded in order to create opportunities of training for people with low revenues. In 2004, Inti Sisa launched some activities in order to feed and guest european tourists. A written documentation explaining the menu and the installations was even made. Inti Sisa also created a gastronomic menu joining international recipes based on local produces of Guamote's canton.

Histoire de Inti Sisa (Fleurs et Soleil)

La maison de Huespedes Inti Sisa se trouve dans le canton de Guamote, province du Chimborazo. Cette maison a été fondée dans le but de créer des opportunités de formations académiques pour les personnes ayant des rentrées financières faibles. En 2004, Inti Sisa s'est lancé dans l'accueil et la restauration de touristes européens. Une documentation écrite expliquant la carte et les installations a été réalisée. Inti Sisa a également créé une carte gastronomique rassemblant une cuisine internationale basée des produits agricoles locaux du Canton de Guamote.

Inti Sisapak Kausaymanta

Inti Sisami sakirin Guamote llactapi Chimborazo markapi. Kaymi wuiñarka wakcha runakunapak yuyaykunata karangapak, 2004 watapimi callarin karaykunawan tampu wasilayapash shuktik llaktamanta runakunata japingapak, chaymantami mana kishkashca panka tiyashkamanta, yuyay wiñarirka shuc pankata chay Guamote kitimanta murukunawan runata.





ENTRADAS/ENTRÉES/PUNTA MIKUNA

Tortilla española

(Papa, huevo, cebolla) 2.50

Spanish Tortilla

(Potato, egg, onion)

Tortilla espagnole

(Pommes de terre, oeufs, oignons)

Pachuk Papa

(Papa, lulun, llalla)



Crema de papas y habas

(Papa, haba, leche, fondo de ave) 2.00

Cream potatoes and beans

(Potatoes, broad beans, milk, chickenbouillon)

Pommes de terre et les haricots crème

(Pommes de terre, haricots blancs, lait, bouillon de poulet)

Papas awash api

(Papa, awash, ñuñu, atallpa api)



Pollo guisado en su caldo

(Pollo, pimienta, papa, zanahoria) 3.00

Chicken stewed in bouillon

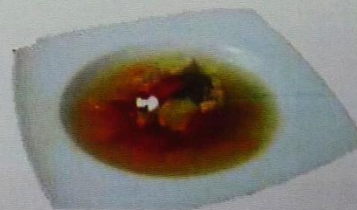
(Chicken, peppers, potatoes, carrots)

Ragoût de poulet

(Poulet, poivrons, pommes de terre, carottes)

Atallpa kanka api

(Atallpa, kariwchu, papa, rakacha)





ENTRADAS/ENTRÉES/PUNTA MIKUNA

Sopa de pollo

3.50

(Pollo, arrocillo, arveja, zanahoria, papa)

Chicken soup

(Chicken, little rice grains, pea, carrot, potato)

Chicken soup

(Poulet, petits grains de riz, pois, carotte, pomme de terre)

Atallpa api

(Atallpa, llaru, wisya, rakacha, papa)



Sopa de mellocos

(Mellocos, queso, maní, papa)

2.50

Mellocos soup

(Andes root vegetable - leaf as spinach, cheese, peanuts, potatoes)

Mellocos soupe

(Pomme de terre des Andes – feuilles comme l'épinard, le fromage, arachides, pommes de terre)

Milluku api

(Milluku, makinchu, inchik, papa)



Sushi de nabo en pollo con ají de chochos

4.00

(Pollo, quinua, pimiento, chocho, ají)

Sushi turnip in chicken chili chochos

(Chicken, quinoa, peppers, small beans, chilli-based sauce)

Sushi de poulet au navet chochos chili

(Poulet, quinoa, poivrons, petits haricots, sauce a base piment)

Pillu yuyu atallpapi tawri uchuwan

(Atallpa, kinuwa, kariwchu, tawri, uchu)





PLATOS FUERTES/MAIN/ SUMAK MIKUNA

Pizza de nabo y pollo 3.50
(Pollo, pimienta, nabo, habas, zanahoria, queso)

Chicken and turnips pizza
(Chicken, peppers, turnips, beans, carrots, cheese)

Pizza de épinards et poulet
(Poulet, poivrons, navets, carottes, fromage)

Yuyuwan atallpawan pachuk
(Atallpa, kariwchu, yuyu, awash, rakacha, makinchu)



Pechuga de pollo, con vegetales salteados y salsa de melloco 4.00
(Pollo, zanahoria, pimienta, melloco, leche)

Chicken breast with sauteed vegetables and melloco sauce
(Chicken, carrot, pepper, melloco, milk)

Poitrine de poulet avec des légumes sautés et sauce de melloco
(Poulet, carotte, le poivron, melloco, lait)

Atallpapak kasku, hawchakunawan yanushca, milluku apiwan
(Atallpa, rakacha, kariwchu, milluku, ñuñu)



Medallones de cordero en salsa de miel con papa salteada 5.00
(Cordero, cebolla, miel, mostaza, papa)

Medallions of lamb in honey sauce with potatoes sauteed
(Lamb, onion, honey, mustard, potato)

Médailles d'agneau à la sauce de miel avec pommes de terre sautées
(Agneau, oignon, miel, moutarde, pommes de terre)

Kikiwa aycha mishki apiwan papa cosashkaguan
(Kikiwa, llalla, mishki, papa)





PLATOS FUERTES/MAIN/SUMAK MIKUNA

Costillitas de cordero en salsa de oca con papas torneadas

(Costillas de cordero, pan rallado, oca, leche) 5.50

Lamb chops in turnip sauce with turned potatoes

(Rack of lamb, breadcrumbs, turnip, milk)

Côtelettes d'agneau sauce de navet avec pommes de terre transformées

(Carré d'agneau, chapelure, navet, le lait)

Côtelettes d'agneau à la sauce d'oie aux pommes de terre transformées

Kikiwa aycha uka apiwan papawan cosashka

(Kikiwa aycha, llapi tandawan uka, ñuñu)



Quinoto de cordero

(Quinoa, fondo oscuro, cordero, queso) 5.50

Kumquat lamb

(Quinoa, dark bouillon, lamb, cheese)

Kumquat agneau

(Quinoa, fond noir, agneau, fromage)

Kikiwan kimuawan yanushka

(Kinuwa, api, kikiwa, makinchu)



Lasaña de nabo y pollo 4.50

(Láminas de lasaña, pollo, queso, nabo, salsa de tomate)

Turnip lasagna and chicken

(Plates of lasagna, chicken, cheese, turnip, tomato sauce)

Lasagne de navet et de poulet

(Plaques de lasagne, poulet, fromage, navet, sauce tomate)

Yuyuwan Atallpawan pachuk

(Pachuk, atallpa, makinchu, yuyu, chilku awchawan)





POSTRES/DESSERTS/MISHKIKUNA

Torta de quinua

(Harina de quinua, leche, esencia de vainilla, fresas)

3.50

Quinoa cake

(Quinoa flour, milk, vanilla, strawberry)

Quinoa gâteau

(Farine de quinoa, le lait, la vanille, fraise)

Kinuwa pachuk

(Kinuwa kuta, ñuñu, mishkiwan, wallishmuyu)



Mousse de zanahoria blanca con coulis de mora

(Zanahoria blanca, crema de leche, azúcar impalpable)

3.00

White carrot mousse with blackberry coulis

(White Carrot, milk cream, powdered sugar, blackberry)

Blanc mousse de carottes avec un coulis de mûre

(Carotte blanc, crème, le sucre en poudre, mûre)

Lunlun yurak rakacha mishkiwan

(Yurak rakacha, ñuñu, yurak mishki)



Torta de harina de cebada

3.00

(Harina de cebada, leche, esencia de vainilla, fresas)

Barley flour cake

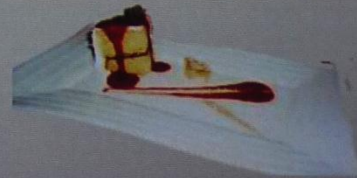
(Barley flour, milk, vanilla, strawberry)

Gâteau de farine d'orge

(Farine d'orge, le lait, la vanille, fraise)

Siwara kuta pachuk

(Siwara kuta, ñuñu, mishki, wallishmuyu)





POSTRES/DESSERTS/MISHKIKUNA

Aspic de frutas

(Gelatina, uvilla, manzana, frutilla) 3.00

Aspic fruit

(Gelatin, Physalis peruviana, apple, strawberry)

Aspic fruits

(Gélatine, Coqueret du Pérou, pomme, fraise)

Mishkimuru

Lunlun, uvilla, amuysan, wallishmuyu)



Cocada de zanahoria blanca con coulis de mora

(Zanahoria blanca, coco rallado, mora) 2.50

Cocada of white carrot with blackberry coulis

(White carrot, grated coconut, blackberry)

Cocada de carotte blanche au coulis de mûre

(Blanc carotte, noix de coco râpée, mûre)

Yurak rakachawan mishki

(Yurak rakacha, mishkikunawan)





BEBIDAS SIN ALCOHOL/ALCOHOLVRIJE

DRANKEN/MISHKI UBIANA

Aguas 1.00

Waters

Eaux

Yaku



Gaseosas 1.50

Soda

Soude

Waksisapa



Jugos 1.50

Juices

Jus

Hilli



Batidos 2.00

Smoothies

Ñuñuwan hilli



Aguas aromáticas (Té) 1.00

Aromatic waters (TE)

Les eaux aromatiques (TE)

Mishki yakukuna

Mishki yaku



Sangrías sin alcohol 2.00

Alcohol indents

Tirets de l'alcool

Mishkimuru





BEBIDAS CON ALCOHOL/ALCOHOLISCHE DRANKEN /

HAYAKYAKU UBIANA

Canelazo 2.00
Warm spiced cinnamon cocktail made
with cinnamon, water, sugar and aguardiente



Cocktail chaud a base de cannelle, sucre noir, eau et aguardiente
Ishpinku

Cerveza 2.00
Beers
Bières
Hayakyaku



Sangrías con alcohol 3.00
Indents with alcohol
Sangria alcoolisée
Hayakyaku mishkimurukunawan rurashka



Todas las preparaciones contienen IVA

All preparations include VAT

Toutes les préparations incluent les taxes

Tukuy mikuykunami IVA tandachishka



Biografía de la Autora



María Magdalena Cruz Tayupanda nace hace 24 años, es de la comunidad de Gatazo perteneciente a la Parroquia Cajabamba del Cantón Colta. Los estudios primarios los realizó en Cajabamba en la Escuela "Santa Mariana de Jesús", los estudios secundarios los desarrolló en el Colegio Técnico "Tomas Oleas", y los estudios superiores los obtendrá con este trabajo de investigación en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en la Escuela de Gastronomía en la ciudad de Riobamba, previo al título de Licenciada en Gestión Gastronómica.

Autor's biography

María Magdalena Cruz Tayupanda was born 24 years ago, she comes from Gatazo's community, partner of the Parroquia, Cajabamba of Colta canton. Maria went to "Santa Maria de Jesus" college where she finished her primary studies. She obtained her high school diploma at the technical college "Tomas Oleas". This research will allow Maria Magdalena to obtain her college degree at the superior polytechnic school of Chimborazo, at the gastronomic school of Riobamba.

Biographie de l'auteur

María Magdalena Cruz Tayupanda est née il y a 24 ans, elle est de la communauté de Gatazo, partenaire de la Parroquia Cajabamba du canton Colta. Maria a fait ses études primaires à Cajabamba à l'école "Santa Mariana de Jesus", elle a fait ses études secondaires au collège technique "Tomas Oleas". Maria Magdalena obtiendra son diplôme d'études supérieures grâce à ce travail de recherche pour l'école polytechnique supérieur du Chimborazo, à l'école de Gastronomie de Riobamba.

Killkaykamayukpak Kausay

María Magdalena Cruz Tayupanda paymi wacharishka 24 ñakalla watapi, comunidad Gatazomanta Cajabamba kitillimanta chaymi sakirin Colta kitipi. Paymi yachashka punta yachana wasipi "Santa Mariana de Jesús", paypay kipa yachana wasimi kan "Tomas Oleas", paymi jatun yachana wasipi tukuchigrin kay kuskikuy killkashka pankaguan Escuela Superior Politécnica de Chimborazopi escuela de Gastronomíapi Riobamba llaktapi.

VISIÓN

INTI SISA surgió de los deseos de los habitantes del cantón Guamote. El personal de INTI SISA consiste de gente local, completada de algunos voluntarios europeos. Son personas con carisma que se entregan en cuerpo y alma a su trabajo.

VISION

"Being the leading institution of teaching with research to ensure professional training and for the generation of science and technology that leads to integral human development, with national and international recognition."

VISION

«Être la principale institution de l'enseignement avec la recherche, pour rassurer la formation professionnelle, la génération de la science et technologie pour le développement humain intégral, avec reconnaissance nationale et internationale."

MUSKUY

Inti Sisami wiñarirka Guamote kitimanta runakunapak munaymanta Llankay runakunaka chay llactamantalatakmi mayjankunaka Europa llaktamantami. Kay runakunaka shungumantami llankankuna.

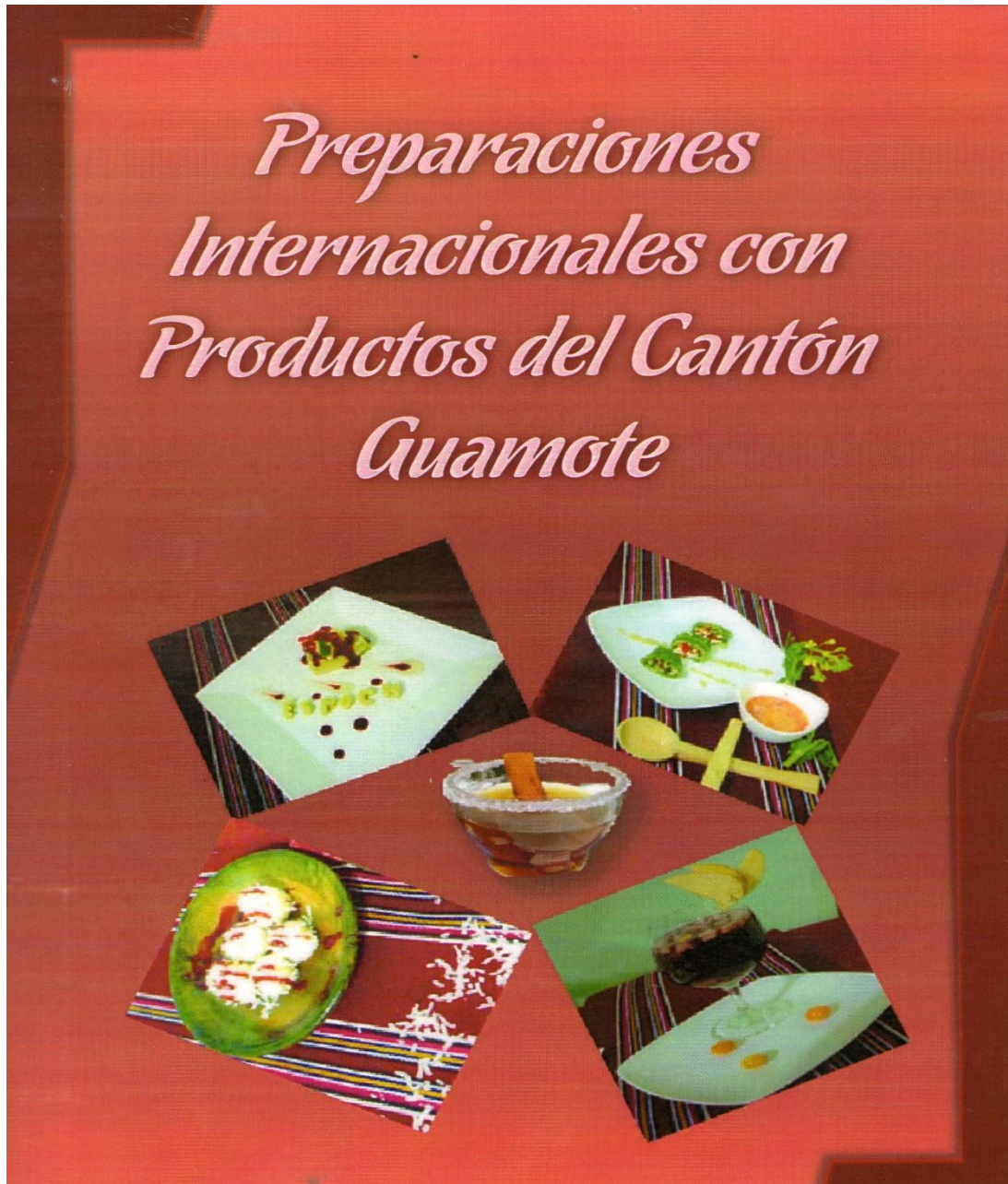
*Dirección: Vargas Torres y García Moreno
Guamote - Chimborazo - Ecuador*

Tel/Fax: 00593/3/291.63.19

intisisaguamote@gmail.com

ANEXO 09

Diseño y elaboración del recetario en recetas estándar



Créditos

Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Facultad de Salud Pública

Escuela de Gastronomía

Tema de tesis:

“UTILIZACIÓN DE LOS PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL CANTÓN GUAMOTE EN LA ELABORACIÓN DE UNA CARTA GASTRONÓMICA, PARA LA CASA DE HUÉSPEDES INTI SISA (SOL & FLOR), 2015”

Autora:

María Magdalena Cruz Tayupanda

Directora de Tesis:

Ing. María Belén Bastidas

Miembro de Tesis:

Lcdo. Pedro Badillo

Colaboración de:

Casa de Huéspedes Inti Sisa (Sol & Flor)

Eve Gielis

Tom Schelstraete

Laus De Boeck

Riobamba 2015

INDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	114
TIPOS DE CORTES	115
TERMINOS CULINARIOS	117
FONDOS	121
SOPAS	123
Tortilla Española (Guamote)	124
Crema de papas y habas.....	125
Pollo guisado en su caldo	126
Sopa de pollo	127
Sopa de mellocos	128
Sushi de nabo en pollo con ají de chochos.....	129
Pizza de verduras y pollo.....	130
Pechuga de pollo con tempura de vegetales y salsa de melloco	132
Medallones de cordero en salsa de miel con papa salteada y crocante de cebolla.....	134
Costillitas de cordero en salsa de oca.....	135
Quinoto de cordero	136
Lasaña de vegetales y gallina criolla	137
Torta de quinua	138
Mousse de zanahoria blanca	139
Torta de harina de cebada.....	140
Áspic de frutas	141
Cocadas de zanahoria blanca con culish de mora y frutilla	142
Sangría sin alcohol.....	143
Sangría con alcohol.....	144
Canelaso.....	145

INTRODUCCIÓN

Nuestros antepasados en la era del hombre primitivo basaban su supervivencia ingiriendo lo que la tierra les daba. Desde plantas, frutos y semillas eran parte de su diaria dieta, realizaban esto ya que imitaban las costumbres de otros animales quienes con su hocico escarbaban el suelo en busca de alimento. Si hablamos de proteínas, la obtenían de huevos de pájaro y pequeños e indefensos animales fáciles de capturar, además de que no dudaban de ingerir a cuanto insecto se les cruzara. Todo lo anterior era consumido al natural, sin aditamentos, directo a la boca.

Las primeras sazones en los alimentos fueron otorgadas por el agua de mar, ya que el hombre primitivo lavaba sus recolecciones como frutas y carne para retirar exceso de tierra, fue cuando descubrieron el agradable sabor salino y el inicio de mezclar otros alimentos con hierbas para dar un sabor más agradable a la comida.

Con el descubrimiento del fuego, el hombre descubrió la cocción, por lo que carnes, pescados y frutos eran sometidos a las llamas para darles aquel gusto cocido y ahumado muy apetecido. Fueron estos los inicios del hombre por el gusto de la buena comida.

Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una comida auténtica tradicional y mestiza, cocida por igual en cazuelas de barro y en viejos y ahumados peroles castellanos. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

TIPOS DE CORTES

Las verduras, frutas, carnes y otros productos alimenticios se cortan de diferente manera dependiendo del uso que se les dará:

BASTÓN: Corte rectangular de 6 a 7 cm. de largo por 1 cm. de ancho. Se utiliza principalmente en papas fritas y en otras verduras para guarnición (zanahorias). Primero se cortan rebanadas y luego los bastones tratando que el tamaño sea uniforme. Ejemplo: Papas fritas.



BRUNOISE: Se utiliza principalmente en verduras o frutas formando cuadritos de aproximadamente 1,5 mm. de grosor. Se corta primero rebanadas y luego se hace cortes parejos primero horizontales y luego verticales. Comúnmente se le conoce como “jardinera”. Cuando es para aderezos se indicará “Brunoise fino”. Ejemplo: Aderezo de cebolla.



CUARTOS O GAJOS: Generalmente se utiliza en papas, huevos duros y tomates. Como su mismo nombre lo dice es cortar en cuatro trozos a lo largo. Dependiendo del tamaño del ingrediente el número de gajos puede aumentar. Ejemplo: Cebolla para escabeche, tomate para lomo saltado, huevos duros para adornar, etc.



CONCASSE: Corte exclusivo para el tomate sin piel y sin semillas. Ejemplo: Tomate para ensalada, guisos.



CHÂTEAU O TORNEADO CLÁSICO. Por lo general se utiliza para guarniciones de papas, zanahorias, zapallitos italianos, etc. que una vez torneados se cuecen al dente. El método francés prescribe siete lados iguales. Se pueden saltear en mantequilla y espolvorear perejil picado y deshidratado.



CHIFFONADE: Corte muy fino aplicado por lo general a vegetales. Es más delgado que el Corte Juliana.



JULIANA: Tiras finas de aproximadamente 5 a 6 cm de largo, si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas. En el caso de verduras planas, por ejemplo pimiento, apio, vainitas cortar sesgado y muy fino.



PLUMA. Es el Corte Juliana aplicado en la cebolla.



TÉRMINOS CULINARIOS

Ablandar: romper las fibras duras de la carne golpeándola con un mazo o adobándola en un líquido ácido. También cocer lentamente las hortalizas en agua hasta ablandarlas, pero sin dorarlas.

Adobar: poner un alimento crudo en un preparado para ablandarlo o darle un aroma especial antes de cocinarlo. Los adobos constan, en diversas medidas de especias, hierbas aromáticas, sal y algún líquido (aceite, vino).

Aliñar: condimentar, sazonar una preparación, por ejemplo una ensalada con salsa vinagreta.

Amasar: técnica para aplastar y doblar una pasta hasta que esté compacta y homogénea. Al amasar se estira el gluten de la harina, aportando elasticidad.

Aromática: cualquier especia o hierba (albahaca, comino, romero) que imparte sabor y fragancia a los alimentos.

Asar a la brasa o a la parrilla: cocinar los alimentos en una parrilla metálica colocada sobre brasas o sobre el fuego, con poca grasa, de forma que queden dorados por el exterior y jugosos por dentro.

Baño maría: «baño de agua» que se prepara colocando una cacerola o cuenco con alimentos sobre un recipiente más grande de agua hirviendo. Se puede hacer en el horno o sobre el fuego. Poner a calentar platos delicados, como por ejemplo salsas, en el que han de conservar el calor o calentarse lentamente. El recipiente con la preparación se coloca de forma que no toque el fondo. El agua no ha de hervir.

Batir: incorporar aire a los ingredientes, por ejemplo a la crema de leche o los huevos, al batirlos con una batidora de varillas.

Blanquear: sumergir frutas u hortalizas en agua hirviendo después en agua helada para parar la cocción, desprender sus pieles, fijar su color y extraer los jugos amargos. Este proceso también reduce la sal en el tocino salado y otras carnes curadas.

Bridar: reparar y atar o coser las viandas para cocinarías, principalmente las aves.

Chuleta: corte de carne, por ejemplo de cordero, cerdo o ternera, de la pierna o de las costillas.

Clarificar: eliminar las impurezas de un líquido. El procedimiento generalmente implica cocer lentamente claras de huevo (y cáscaras) en un caldo; las claras de huevo atraen las impurezas. Este término también se aplica al procedimiento por el cual se calienta lentamente la mantequilla para eliminar los sólidos lácteos.

Cubrir: cubrir los alimentos con una capa exterior de, por ejemplo, harina, huevos batidos, pan rallado, mayonesa o glaseado.

Desmenuzar: separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor. También separar los alimentos cortándolos en tiras finas con un cuchillo, macheta o rallador.

Dorar: tostar un alimento en grasa, animal o vegetal, para que los ingredientes adquieran un color dorado como es el caso de la cebolla.

Empanar: pasar primero por harina, luego por huevo y finalmente por pan rallado los alimentos.

Esencia: caldo reducido o fondo concentrado.

Finas hierbas: hierbas finamente picadas de distinta composición para salsas y sopas. En ocasiones también escalonias picadas.

Fondo: extracto que se consigue al cocer moluscos y crustáceos, pescado, carne o verduras. Sirve como base para las salsas y sopas.

Hervir: «llevar a ebullición», significa calentar un líquido hasta que empiezan a salir burbujas que rompen la superficie (100 °C). Hervir también significa cocer los alimentos en un líquido hirviente.

Hidratar: Poner un producto, desecado, en agua para que recupere agua y adquiera una consistencia blanda.

Levadura: sustancia que se utiliza para levar las pastas y para aumentar el volumen de las preparaciones horneadas. Para el pan, la más común es la levadura fresca o de panadero, para los bizcochos, la levadura en polvo o química y el bicarbonato.

Marinar: poner los alimentos en un líquido muy aromatizado, cuya composición puede variar dependiendo del resultado que queramos obtener. Las marinadas aportan sabor, jugosidad y ablandan la preparación.

Masa: mezcla cruda para crepés, tortas y bizcochos. Puede ser espesa o líquida. También se utiliza para describir la cobertura de los alimentos que van a freírse, como el pescado.

Medallón: trozo de carne pequeña y redonda, generalmente tierna y magra, que necesita un tiempo de cocción muy corto.

Mezclar: usar una cuchara, batidora de varillas o eléctrica para juntar uniformemente dos o más ingredientes.

Mlrepoix: verdura cocinada (generalmente zanahoria, cebolla, apio y puerro) cortadas en dados irregulares que se utilizan para aromatizar salsas, sopas y guisos.

Pasta: mezcla de harina y agua, que normalmente lleva más ingredientes, trabajada hasta que está lo bastante compacta para mantener la forma, pero lo suficientemente maleable para amasarla a mano.

Picar: cortar alimentos, generalmente carne, en trozos muy pequeños. Se puede hacer con un cuchillo o una picadora.

Puré: alimentos que han sido batidos o tamizados para formar una especie de papilla. Para hacerlo, normalmente se utiliza una batidora eléctrica, pero también se puede utilizar un pasapurés o un tamiz para obtener el mismo resultado.

Reducir: hervir líquidos tales como fondos, sopas o salsas para conseguir que se concentren y queden espesos. Al hervir rápidamente en un recipiente destapado el líquido se evapora y se obtiene un sabor más concentrado.

Remojar: sumergir ingredientes secos en un líquido caliente para rehidratarlos o para dar sabor al líquido. También empapar un bizcocho con un almíbar de azúcar aromatizado o licor.

Saltear: freír rápidamente trozos de carne, pescado o ave.

Sofreír: poner a freír en aceite sin que el alimento tome color.

TAMIZAR: pasar ingredientes secos a través de un tamiz para que los trozos más grandes se queden en él y separados del polvo fino.

TÉCNICAS CULINARIAS

Cocinado a presión: Se hace en una olla especial que tiene una válvula de seguridad y que cierra herméticamente.

Sofreír: Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Se lo realiza en una sartén.

Saltear: Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo, las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.

Baño María: Esta manera de cocinar se utiliza principalmente para cocinar las salsas delicadas y se hace en una pequeña cacerola que coloca o sostiene sobre el agua que contiene un recipiente más grande.

Al vapor: Se requiere un hervidor doble cuya parte superior esté perforada con agujeros grandes para que el alimento se cueza al vapor sin hervir. La tapa evita que el vapor escape. Puede saborizar el agua con especias, hierbas aromáticas y/o verduras como hojas de apio, tallos de perejil o ingredientes similares.

Hervor: En este caso el agua es la única fuente de calor. Se utiliza normalmente una cacerola. Si va a cocer carne, debe ponerla después de que el agua suelte el hervor a fin de cerrar los poros de la carne para conservar los preciosos jugos.

Fritura profunda: Si pone un alimento en aceite o grasa a una temperatura de 100 a 260 °C (200 a 500 °F), se cocerá uniformemente en toda la superficie. Mientras más caliente esté el aceite, menos grasa absorberán. Para este tipo de cocción de utilizan sartenes hondos.

Flameado: Este método consiste en verter una pequeña cantidad de alcohol (como coñac, grand marnier, etc.) directamente sobre el alimento colocado en una sartén para freír o una cacerola de mango largo para flamear, para después encenderlo. El alcohol se evapora, pero los alimentos adquieren un sabor característico.

Asado a la parrilla: Los alimentos como las chuletas o filetes de carne o pescado, se bañan con mantequilla o algún otro condimento para cocerlos sobre una fuente de calor a fuego alto, como carbón, una plancha caliente o parrilla (que también debe estar engrasada o aceitada para sellar los alimentos y evitar que se peguen). La carne se debe voltear sólo una vez, ya que de otra manera el procedimiento no tendrá éxito.

Asado al horno: Caliente el horno a temperatura muy elevada y mientras tanto, caliente un molde engrasado para asar. Acomode en él la carne y métala al horno para que selle. Baje el fuego después que transcurra una cuarta parte del tiempo de cocción.

Microondas: Las microondas son un método muy rápido de cocción. Las ondas de energía electrónica que produce el horno activan las moléculas de agua que todo alimento contiene y la fricción que producen al moverse genera suficiente calor para cocinarlo.

FONDOS

Caldo claro: Líquido claro, rico en sabor, de cuerpo ligero y con poco o ningún color.

Caldo oscuro: Líquido claro, rico en sabor, de cuerpo ligero y de color que va desde café claro a ligeramente oscuro; para producir dicho color es necesario dorar los huesos y la mire poix hasta un color café dorado.

Caldo stock: Líquido claro no denso, saborizado por sustancias solubles extraídas de carnes de pollo, res o pescado, etcétera, y sus huesos, al que se le adicionan algunos vegetales y sazonadores; se obtiene por ebullición a fuego medio y se conserva en buen estado bajo refrigeración hasta tres días.


SOPAS

Sopa: Alimento líquido obtenido de carne de res, pollo, pescado, etcétera, y que puede contener uno o varios vegetales, granos, arroz, pastas, etcétera.

Crema: Alimento que es triturado para reducirlo a su menor tamaño y es pasado a través de una malla o cedazo para obtener una apariencia homogénea y tersa.

Puré: Alimento que es triturado para reducirlo de tamaño y dar una apariencia tersa, generalmente es vegetales de alto contenido de almidones.

ENTRADAS

RECETA ESTANDAR						
Producto: Tortilla Española (Guamote)						
Porciones	6	Código de la receta	1			
Fecha	19/08/2015					
		A	B	C	C/porción	(B*C)/A
		Referenciales		Consumo en la receta		
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Papa chola	454	0.35	g	840	140	0.65
Huevos (criollo)	1	0.12	u	9	1½	1.08
Cebolla	454	0.50	g	480	80	0.53
Aceite	1000	2.25	ml	360	60	0.81
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.02
Pimienta	200	1.00	g	30	5	0.15
Costo Total						3.24
Costo por porción (29.09169%)						0.54
Valor de venta (100%)			Este valor no contempla impuestos de ley			1.86
Precio de venta con IVA (112%=12%)			Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)			2.08
Precio de venta (122%=12%+10%)			Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio			2.26
PREPARACION:						
Cortar las papas en rodajas finas.						
Cortar la cebolla en juliana fina.						
En un sartén poner aceite y añadir las papas, a fuego medio esperar hasta que se hagan parcialmente y luego agregar la cebolla.						
Batir los huevos y mezclar bien.						
En un sartén con aceite poner el huevo batido, las papas y la cebolla; añadir la sal y pimienta para rectificar el sabor; dejar durante 10 minutos hasta que se doren, luego dar la vuelta con cuidado.						
Servir caliente o frio.						


RECETA ESTANDAR

Producto: Crema de papas y habas



Porciones	6	Código de la receta	2			
Fecha	19/08/2015					
		A	B	C	C/porción	(B*C)/A
		Referenciales		Consumo en la receta		
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Papa chola (puré)	454	0.35	g	720	120	0.56
Habas peladas	454	1.00	g	300	50	0.66
Cebolla paiteña	454	0.50	g	120	20	0.13
Mantequilla	70	0.35	g	60	10	0.30
Leche	1000	0.85	ml	240	40	0.20
Caldo de pollo (criollo)	-	-	ml	300	50	-
Vino blanco	1000	4.00	ml	60	10	0.24
Perejil (hojitas)	(Atado) 360	0.25	g	30	5	0.03
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.03
Pimienta	200	1.00	g	30	5	0.15
Costo Total						2.30
Costo por porción (29.09169%)						0.38
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				1.31
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				1.47
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				1.60
PREPARACION:						
Tener reservado fondo de ave.						
Cocinarlas parcialmente las papas.						
Licuar las papas cocinadas con leche.						
En una olla derretir un poco de mantequilla, añadir la mezcla licuada, echar un chorrito de vino blanco, si esta espesa añadir fondo de ave, dejar a fuego medio y rectificar el sabor.						
Pelar las habas y cocinarlas.						
Las habas servir con la crema						

RECETA ESTANDAR						
Producto: Pollo guisado en su caldo						
Porciones	6	Código de la receta	3			
Fecha	19/08/2015					
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Pechuga de pollo (criollo)	454	1.50	g	840	140	2.78
Pimiento verde	454	0.50	g	120	20	0.13
Pimiento amarillo	454	0.50	g	120	20	0.13
Cebolla blanca	454	0.50	g	120	20	0.13
Papas chola	454	0.35	g	480	80	0.37
Zanahoria	454	1.00	g	360	60	0.79
Fondo de ave (criollo)		-	ml	1200	200	-
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.03
Pimienta	200	1.00	g	30	5	0.15
Costo Total						4.51
Costo por porción (29.09169%)						0.75
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				2.58
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				2.89
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				3.15
PREPARACIÓN:						
Tener reservado fondo de ave.						
Picar la zanahoria, los pimientos en dados pequeños.						
Pelar y picar las papas en dados medios.						
Picar el pollo en dados medios.						
Cocinar en el fondo el pollo. Luego agregar la zanahoria, los pimientos, las papas						
Condimentar y rectificar el sabor.						
Tapar la olla, para que se consuman los sabores.						
Servir preferentemente caliente.						

RECETA ESTANDAR						
Producto: Sopa de pollo						
Porciones	6	Código de receta	4			
Fecha	19/08/2015					
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Pollo (criollo)	454	1.50	g	960	160	3.17
Arrocillo	454	0.50	g	300	50	0.33
Arveja	454	1.00	g	240	40	0.53
Zanahoria amarilla	454	0.50	g	240	40	0.26
Papanabo	600	0.50	g	120	20	0.10
Papa chola	454	0.35	g	480	80	0.37
Cebolla blanca	(Atado) 500	1.00	g	30	5	0.06
Apio	(Atado) 360	0.25	g	30	5	0.02
Cilandro	(Atado) 360	0.25	g	30	5	0.02
Ajo	150	1.00	g	30	5	0.20
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.02
Costo Total						5.08
Costo por porción (29.09169%)						0.85
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				2.92
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				3.27
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				3.56
PREPARACIÓN:						
Tener reservado fondo de ave aparte.						
Hacer un refrito con cebolla blanca y ajo.						
En una olla junto con el fondo cocinar arrocillo, arveja, zanahoria, papanabo.						
Agregar el pollo. Dejar cocinar por un tiempo prolongado, hasta que todos los ingredientes estén completamente suaves.						
Si gusta se le puede agregar un poco de leche,						
Picar finamente cebolla y cilantro.						

RECETA ESTANDAR


Producto: Sopa de mellocos



Porciones	6	Código de la receta	5			
Fecha	19/08/2015					
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Mel loco	1000	1.00	g	600	100	0.60
Papas chola	454	0.35	g	480	80	0.37
Leche	1000	0.85	ml	480	80	0.41
Queso fresco	100	0.50	g	240	40	1.20
Cebolla paiteña	454	0.50	g	180	30	0.20
Ajo	150	0.50	g	30	5	0.10
Achiote	500	1.00	ml	30	5	0.06
Fondo de ave		-	ml	1200	200	-
Orégano	140	0.50	g	30	5	0.11
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.02
Costo Total						3.07
Costo por porción (29.09169%)						0.51
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				1.75
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				1.96
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				2.13

PREPARACIÓN:

Tener reservado fondo de ave
 Hacer un refrito achiote, cebolla y ajo.
 Cocinar en el fondo el refrito, los mellocos picados.
 Si gusta pueden poner papas picadas en dados medios.
 Y por último añadir el queso desmenuzado servir.

RECETA ESTANDAR						
Producto: Sushi de nabo en pollo con ají de chochos						
Porciones	6	Código de receta	6			
Fecha	19/08/2015					
		A	B	C	C/porción	(B*C)/A
		Referenciales		Consumo en la receta		
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Pollo (criollo)	454	1.50	g	600	100	1.98
Quinua	454	1.75	g	480	80	1.85
Nabo	(Hojas) 400	0.50	g	360	60	0.45
Pimiento rojo	454	0.50	g	240	40	0.26
Pimiento verde	454	0.50	g	240	40	0.26
Chochos	250	0.35	g	300	50	0.42
Aceite	1000	2.25	ml	30	5	0.07
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.02
Limón	10	0.50	u	11/2	¼	0.08
Cilandro	(Atado) 360	0.25	g	30	5	0.02
Costo Total						5.41
Costo por porción (29.09169%)						0.90
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				3.09
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				3.46
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				3.77
PREPARACIÓN:						
Cocinar parcialmente la quinua.						
Pre cocinar el nabo hasta que se ablande un poco.						
Cocinar el pollo y cortar en bastones pequeños						
Aparte hacer los pimientos en morrones y cortarlo en julianas finas.						
Preparar la hoja de nabo, y cubrir de quinua, en el centro colocar los pimientos y el pollo ajustarlo bien y cortar los bordes de nabo sobrante.						
Para hacer el ají de chocho licuar el chocho con el ají, rectificar el sabor con sal, limón, aceite y cilandro.						

PLATOS FUERTES

RECETA ESTANDAR

Producto: Pizza de espinaca y pollo



Porciones

6

Código de receta

7

Fecha

19/08/2015

A

B

C

C/porción

(B*C)/A

Referenciales

Consumo en la receta

Ingredientes

Cantidad referencial

Costo referencial

Unidad

Total cantidad

Cantidad x porción

Total costo

Masa

Harina	454	0.50	g	300	50	0.33
Agua (tibia)	-	-	ml	180	30	-
Levadura en polvo	60	0.30	g	18	3	0.09
Aceite de oliva	200	2.23	ml	30	5	0.33
Sal	2000	0.86	g	30	5	0.02

Relleno

Pollo (criollo)	454	1.50	g	540	90	1.78
Pimiento verde	454	0.50	g	240	40	0.26
Espinaca	454	0.50	g	240	40	0.26
Habas peladas	1000	1.00	g	360	60	0.36
Zanahoria blanca	454	1.00	g	180	30	0.40
Tomate en puré	500	1.00	g	480	80	0.96
Queso rallado	100	0.50	g	300	50	1.50

Costo Total

6.29

Costo por porción (29.09169%)

1.05

Valor de venta (100%)

Este valor no contempla impuestos de ley

3.61

Precio de venta con IVA
(112%=12%)

Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)

4.04

Precio de venta
(122%=12%+10%)

Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10% del impuesto al servicio

4.40

PREPARACION:

- En un recipiente mezclar la harina con la sal y la levadura. Hacer como un volcán en el centro, agregar el agua tibia y el aceite. Remover bien con un tenedor hasta que quede como una masa lisa. Luego procede el amasado y para que se estire la masa, con la base de la mano derecha aplasta y estira, luego dobla por la mitad y repita el mismo proceso durante cinco minutos. Durante el amasado y doblado espolvorear harina de vez en cuando en la mesa y en

las manos para que no se pegue mucho la masa.

Para que la masa quede lisa y elástica poner en un recipiente aceitado con papel film y dejar fermentar por unos 30 a 40 minutos.

Por ultimo estirar la masa con rodillo en la mesa enharinada hasta que quede fina, dependiendo si gusta finas y crujientes.

- Echar un chorrito de puré de tomate y extender con la ayuda de un pincel

Picar los pimientos en julianas finas.


Cocinar parcialmente la espinaca y cortara en julianas finas.

Cocinar las habas peladas y desmenuzarla sobre la masa.


Cocinar la zanahoria blanca y rallar sobre la masa.

Se termina con el queso rallado en abundancia.

Llevamos la pizza al horno durante unos 20-25min, a 225°.

RECETA ESTANDAR								
Producto: Pechuga de pollo con vegetales salteados y salsa de melloco								
Porciones	6	Código de receta	8					
Fecha	19/08/2015							
		A	B		C	C/porción (B*C)/A		
		Referenciales		Consumo en la receta				
Ingredientes		Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo	
Pechuga de pollo (criollo)		454	1.50	g	960	160	3.17	
Sal		2000	0.85	g	30	5	0.02	
Pmienta		200	1.00	g	30	5	0.15	
Aceite		1000	2.25	ml	240	40	0.54	
Vegetales salteados								
Brócoli		(1 u) 300	0.35	g	240	40	0.28	
Zanahoria		454	0.50	g	120	20	0.13	
Mantequilla		70	0.35	g	60	10	0.30	
Salsa de melloco								
Melloco		1000	1.00	g	480	80	0.48	
Leche		1000	0.85	ml	240	40	0.20	
Aceite		1000	2.25	ml	30	5	0.07	
Orégano		140	0.50	g	30	5	0.11	
Cebolla paiteña		454	0.50	g	180	30	0.20	
Sal		2000	0.85	g	30	5	0.02	
Costo Total						5.67		
Costo por porción (29.09169%)						0.95		
Valor de venta (100%)			Este valor no contempla impuestos de ley			3.27		
Precio de venta con IVA (112%=12%)			Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)			3.66		
Precio de venta (122%=12%+10%)			Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio			3.99		
PREPARACION:								
<ul style="list-style-type: none"> • Salpimentar el pollo con sal pimienta. Precalentar el horno por unos 10 minutos a 120°. Enviar a la plancha caliente, por unos 20 a 25 minutos hasta que se doren ambos lados. 								

- Cortar el brócoli en trozos pequeños y blanquear.
La zanahoria cortar en bastones pequeños y blanquear.
Saltear el brócoli y la zanahoria en mantequilla y rectificar el sabor.
- Para hacer la salsa de melloco.
Para quitar la baba del melloco cocinar dos veces y desaguar.
Aparte hacer un refrito con aceite y cebolla, agregar el melloco.
Licuar con leche los ingredientes del refrito incluyendo el melloco
Poner en una olla los ingredientes licuados y agregar orégano, dejar a fuego medio por 5 minutos.
Rectificar el sabor.

RECETA ESTANDAR						
Producto: Medallones de cordero en salsa de miel con papa salteada y crocante de cebolla						
Porciones	6	Código de la receta	9			
Fecha	19/08/2015					
		A	B	C	C/porción	(B*C)/A
		Referenciales		Consumo en la receta		
Ingredientes		Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Total costo
Medallones de cordero		454	2.50	g	960	5.29
Mantequilla		70	0.35	g	120	0.60
Ajo		150	0.50	g	30	0.09
Miel de abeja		120	0.50	ml	240	1.00
Mostaza		70	0.35	g	60	0.30
Sal		2000	0.85	g	30	0.02
Pimienta		200	1.00	g	30	0.15
Cilandro		(Atado) 360	0.25	g	30	0.02
Papa chaucha		454	0.50	g	480	0.53
Cebolla perla		454	1.00	g	180	0.40
Costo Total						8.40
Costo por porción (29.09169%)						1.40
Valor de venta (100%)			Este valor no contempla impuestos de ley			4.81
Precio de venta con IVA (112%=12%)			Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)			5.39
Precio de venta (122%=12%+10%)			Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio			5.87
PREPRARACIÓN						
Cortar el cordero en medallones.						
Salpimentar con sal y pimienta.						
Enviar al horno de 20 a 25 minutos a 180°.						
En un sartén disolver miel de abeja y mostaza, dejar reposar.						
Rectificar el sabor con sal y pimienta, añadir cilandro.						
Pelar las papas y picar en dados medios.						
Pre cocinarlas, para luego saltearla.						
Rectificar el sabor.						

RECETA ESTANDAR						
Producto: Costillitas de cordero en salsa de oca con papas torneadas						
Porciones	6	Código de la receta	10			
Fecha	19/08/2015					
		A	B	C	C/porción	(B*C)/A
		Referenciales		Consumo en la receta		
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Costillas de cordero	(9 u) 454	2.50	g	18	3	5.00
Ajo	150	0.50	g	30	5	0.10
Pimienta	200	1.00	g	30	5	0.15
Aceite	1000	2.25	ml	180	30	0.41
Oca	800	1.00	g	480	80	0.60
Leche	1000	0.85	ml	240	40	0.20
Aceite	1000	2.25	ml	30	5	0.07
Orégano	140	0.50	g	30	5	0.11
Cebolla paiteña	454	0.50	g	180	30	0.20
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.02
Papa chola	454	0.35	g	480	80	0.37
Mantequilla	70	0.35	g	120	20	0.60
Costo Total						7.83
Costo por porción (29.09169%)						1.31
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				4.50
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				5.04
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10% del impuesto al servicio				5.49
PREPARACIÓN:						
Cortar el cordero con tres costillas para cada persona.						
Salpimentar y enviar al horno de 20 a 25 minutos a 180°.						
Cocinar la oca, hacer un refrito de aceite y cebolla, agregar la oca.						
Licuar la leche con los ingredientes del refrito. Poner en una olla a fuego medio, añadir orégano y rectificar el sabor.						
Tornear las papas, pre cocinarlas, para luego saltearla. Rectificar el sabor.						

RECETA ESTANDAR

Producto: Quinoto de cordero



Porciones	6	Código de receta	11			
Fecha	19/08/2015					
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Quinoa	454	1.75	g	480	80	1.85
Carne de cordero	454	2.50	g	720	120	3.96
Fondo oscuro (cordero)		-	ml	480	80	-
Crema de leche	500	1.65	ml	180	30	0.59
Cebolla perla	454	1.00	g	180	30	0.40
Vino blanco	1000	4.00	ml	60	10	0.24
Aceite	1000	2.25	ml	30	5	0.07
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.02
Queso (rallado)	100	0.50	g	180	30	0.90
Cilandro	Atado (360 g)	0.25	g	30	5	0.02
Costo Total						8.05
Costo por porción (29.09169%)						1.34
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				4.61
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				5.16
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				5.62

PREPARACIÓN:

Cocinar la quinua.

Cocinar el cordero con sal y pimienta, cortar en dados medios. Reservar el líquido.

Hacer un refrito aceite, cebolla; añadir la carne.

Luego agregar la quinua, remover suavemente poner poco a poco el fondo de la carne más el vino blanco.

Rectificar los sabores con sal y pimienta.

Espolvorear queso rallado.

Picar finamente cilandro y espolvorearlo.

RECETA ESTANDAR

Producto: Lasaña de nabo y pollo



Porciones	6	Código de receta	12			
Fecha	19/08/2015					
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Pasta para lasaña	500	2.13	g	480	80	2.04
Pollo (criollo)	454	1.50	g	480	80	1.59
Nabo	(1 u) 150	0.25	g	300	50	0.50
Queso	100	0.50	g	180	30	0.90
Cebolla perla	454	1.00	g	120	20	0.26
Salsa de tomate	70	0.30	g	60	10	0.26
Mantequilla	70	0.35	g	60	10	0.30
Harina	454	0.50	g	60	10	0.07
Leche	1000	0.85	ml	180	30	
Sal	2000	0.85	g	30	5	0.02
Pimienta	200	1.00	g	30	5	0.15
Costo Total						6.09
Costo por porción (29.09169%)						1.02
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				3.51
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				3.93
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				4.28

PREPARACIÓN:

Para que se ablanden las placas de pasta, pre cocinar y hacer un choque térmico.
 Cocinar el pollo con sal y pimienta, y desmenuzarla.
 Cocinar el nabo haciéndolas como laminas.
 Hacer una salsa bechamel con la harina y la leche.
 Engrasar el pirex y poner una capa de la pasta de lasaña, láminas de nabo, cebolla repicada, pasta de tomate, luego poner otra capa de pasta de lasaña, pollo y nabo, poner la última capa de queso en láminas y se termina con la pasta de lasaña y echar pasta de tomate. Enviar al horno por 20 minutos.

POSTRES

RECETA ESTANDAR						
Producto: Torta de quinua						
Porciones	6	Código de receta	13			
Fecha	19/08/2015					
		A	B	C		
		Referenciales		Consumo en la receta		
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Quinua molida	454	1.75	g	600	100	2.31
Huevos (criollo)	1	0.12	u	6	1	0.72
Azúcar	454	0.50	g	120	20	0.13
Mantequilla	70	0.35	ml	120	20	0.60
Leche	1000	0.85	ml	300	50	0.26
Esencia de vainilla	200	1.25	ml	30	5	0.19
Polvo de hornear	60	0.30	g	18	3	0.09
Fresas	(15 u) 454	1.00	u	6	1	0.50
Canela en polvo	30	0.15	g	12	2	0.06
Costo Total						4.86
Costo por porción (29.09169%)						0.81
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				2.78
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				3.11
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				3.39
PREPARACIÓN:						
<p>Crema la mantequilla y el azúcar, luego agregar los huevos uno por uno y batir bien.</p> <p>En un recipiente mezclar los productos secos, como la harina y el polvo de hornear, esencia de vainilla y la canela en polvo.</p> <p>Luego incorporar por tres partes la mezcla seca y poner una parte de la media seca y leche a la primera mezcla.</p> <p>Precalentar el horno a 120°</p> <p>Engrasar y enharinar el molde.</p> <p>Poner en el horno la preparación durante 45 minutos a 180°.</p>						

RECETA ESTANDAR

Producto: Mousse de zanahoria blanca con coulish de mora



Porciones	6	Código de receta	14
Fecha	19/08/2015		

	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Zanahoria blanca	454	1.00	g	600	100	1.32
Azúcar	454	0.50	g	30	5	0.03
Crema de leche	500	1.65	ml	240	40	0.79
Huevo (criollo)	1	0.12	u	6	1	0.72
Gelatina sin sabor	30	1.09	g	30	5	1.09
Azúcar impalpable	500	1.45	g	240	40	0.70
Mora	454	2.00	g	240	40	1.06
Azúcar	454	0.50	g	180	30	0.20
Costo Total						5.91
Costo por porción (29.09169%)						0.98
Valor de venta (100%)	Este valor no contempla impuestos de ley					3.37
Precio de venta con IVA (112%=12%)	Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)					3.77
Precio de venta (122%=12%+10%)	Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10% del impuesto al servicio					4.11

PREPARACION:

Cocinar la zanahoria parcialmente con azúcar para endulzarla un poco.
 Licuar la zanahoria y hacer un almíbar.
 Deshidratar la gelatina en agua tibia.
 Esperar que se enfríe el almíbar
 Batir a punto de nieve los huevos enteros más el azúcar.
 Mezclar el almíbar, la gelatina deshidratada, los huevos batidos.
 Poner en un molde y enviar a refrigeración de 20 a 25 minutos.
 Para hacer el coulish; cocinar la mora y licuarla.
 Poner en una olla con azúcar, hasta obtener que se espesa un poco

RECETA ESTANDAR

Producto: Torta de harina de cebada




Porciones	6	Código de receta	15				
Fecha	19/08/2015						
		A	B		C	C/porción	(B*C)/A
		Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo	
Harina de cebada	454	0.60	g	600	100	0.79	
Huevos (criollo)	1	0.12	u	6	1	0.72	
Azúcar	454	0.50	g	60	10	0.07	
Mantequilla	70	0.35	g	120	20	0.60	
Leche	1000	0.85	ml	240	40	0.20	
Esencia de vainilla	200	1.25	ml	30	5	0.18	
Polvo de hornear	60	0.30	g	18	3	0.09	
Fresas	15 u 454	1.00	u	6	1	0.40	
Canela en polvo	30	0.15	g	12	2	0.06	
Costo Total						3.11	
Costo por porción (29.09169%)						0.52	
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				1.79	
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				2.00	
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				2.18	


PREPARACIÓN:


Crema la mantequilla y el azúcar, luego agregar los huevos uno por uno y batir bien.
 En un recipiente mezclar los productos secos, como la harina y el polvo de hornear, esencia de vainilla y la canela en polvo.
 Luego incorporar por tres partes la mezcla seca y poner una parte de la media seca y leche a la primera mezcla.
 Precalentar el horno a 120°
 Engrasar y enharinar el molde.
 Poner en el horno la preparación durante 45 minutos a 180°.


RECETA ESTANDAR							
Producto: Áspic de frutas							
Porciones	6	Código de receta	16				
Fecha	19/08/2015						
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A	
	Referenciales		Consumo en la receta				
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo	
Gelatina de naranja	454	2.25	g	360	60	1.78	
Uvilla	454	1.00	g	240	40	0.53	
Manzana	140	0.30	g	240	40	0.51	
Frutilla	454	1.00	g	240	40	0.53	
Chantipac	500	2.75	ml	180	30	0.99	
Azúcar	454	0.50	g	30	5	0.03	
Costo Total						4.37	
Costo por porción (29.09169%)						0.73	
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				2.51	
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				2.81	
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				3.06	
PREPARACIÓN:							
<p>Deshidratar la gelatina en agua tibia. Lavar bien y picar a su gusto la uvilla. Lavar la manzana y picar a su gusto. Lavar la frutilla y picar a su gusto. Colocar en un molde, en un vaso o en una copa y dejar solidificar en la heladera. Si gusta puede acompañarle con chantipac. Poner en un recipiente el chantipac y con el ayuda de una batidora eléctrica, batir por cuatro minutos hasta obtener un punto.</p>							

RECETA ESTANDAR							
Producto: Cocadas de zanahoria blanca con culish de mora							
Porciones	6	Código de receta	17				
Fecha	19/08/2015						
		A	B	C	C/porción	(B*C)/A	
		Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes		Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Zanahoria blanca		454	1.00	g	480	80	1.06
Azúcar		454	0.50	g	60	10	0.07
Mantequilla		70	0.35	g	30	5	0.15
Coco rallado		100	1.50	g	60	10	0.90
Culish							
Mora		454	2.00	g	240	40	1.06
Azúcar		454	0.50	g	180	30	0.20
Costo Total						3.44	
Costo por porción (29.09169%)						0.57	
Valor de venta (100%)			Este valor no contempla impuestos de ley			1.96	
Precio de venta con IVA (112%=12%)			Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)			2.20	
Precio de venta (122%=12%+10%)			Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio			2.39	
PREPARACIÓN:							
<p>Cocinar las zanahorias cortadas en trozos con azúcar para que se endulce un poco. Procesar la zanahoria hasta obtener un puré homogéneo. Luego mezclar con mantequilla para que no se peguen en las manos. Hacer bolitas y rebozar en el coco rallado. Para hacer el coulsh; cocinar la mora y licuarla. Poner en una olla con azúcar, hasta obtener que se espesa un poco</p>							

BEBIDAS

RECETA ESTANDAR						
Producto: Sangría sin alcohol						
Porciones	6	Código de receta	18			
Fecha	19/08/2015					
	A	B	C	C/porción	(B*C)/A	
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Jugo de uva negra	500	2.50	ml	600	100	3.00
Uvilla	454	1.00	g	240	40	0.53
Manzana	140	0.30	g	240	40	0.51
Frutilla	454	1.00	g	240	40	0.53
Azúcar	454	0.50	g	30	5	0.03
Costo Total						4.60
Costo por porción (29.09169%)						0.77
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				2.65
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				2.97
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				3.23
PREPARACIÓN:						
Para hacer la sangría sin alcohol precisamente se necesita el jugo de uva.						
Lavar bien y picar a su gusto la uvilla.						
Lavar la manzana y picar a su gusto.						
Lavar la frutilla y picar a su gusto.						
Poner en un vaso o en una copa..						
Si gusta se le puede endulzar con azúcar.						

RECETA ESTANDAR						
Producto: Sangría con alcohol						
Porciones	6	Código de receta	19			
Fecha	19/08/2015					
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Vino tinto	500	3.75	ml	480	80	3.60
Uvilla	454	1.00	g	240	40	0.53
Manzana	140	0.30	g	240	40	0.51
Frutilla	454	1.00	g	240	40	0.53
Costo Total						5.17
Costo por porción (29.09169%)						0.86
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				2.96
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				3.32
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				3.61
PREPARACIÓN:						
Poner en una copa vino tinto.						
Lavar bien y picar a su gusto la uvilla.						
Lavar la manzana y picar a su gusto.						
Lavar la frutilla y picar a su gusto.						

RECETA ESTANDAR						
Producto: Canelazo						
Porciones	6	Código de receta	20			
Fecha	19/08/2015					
	A	B		C	C/porción	(B*C)/A
	Referenciales		Consumo en la receta			
Ingredientes	Cantidad referencial	Costo referencial	Unidad	Total cantidad	Cantidad x porción	Total costo
Agua	-	-	ml	600	100	-
Canela	50	0.25	g	30	5	0.15
Clavo de olor	50	0.25	g	30	5	0.15
Aguardiente	500	4.00	ml	240	40	1.92
Azúcar	454	0.50	g	30	5	0.03
Costo Total						2.25
Costo por porción (29.09169%)						0.38
Valor de venta (100%)		Este valor no contempla impuestos de ley				1.31
Precio de venta con IVA (112%=12%)		Este valor contempla solo el impuesto al valor agregado (IVA)				1.48
Precio de venta (122%=12%+10%)		Este valor se utiliza solo cuando la empresa además del IVA, cobra el 10%del impuesto al servicio				1.60
PREPARACIÓN:						
A fuego medio hierva cierta cantidad de agua.						
Agregar la canela, clavo de olor y dejar reposar un momento.						
Luego agregar el aguardiente.						
Si gusta puede añadir azúcar.						

Inti Sisa

Guamote - Chimborazo - Ecuador



Dirección: Vargas y Torres
Guamote - Chimborazo - Ecuador