UIDE

Powered by
Arizona State University

GASTRONOMÍA

PROPUESTA DE MENÚ CONTEMPORÁNEO, BASADO EN LA CELEBRACION DEL PAWKAR RAYMI, EN EL CANTÓN GUANO.

Tesis previa a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía.

AUTOR: Doris Rocio Chango Guallichico

TUTOR: Msc, Antamba Edwin

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Doris Rocio Chango Guallichico, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre "PROPÚESTA DE MENU CONTEMPORANEO, BASADO EN LA CELEBRACION DEL PAWKAR RAYMI, EN EL CANTON GUANO" como requisito para optar al grado de Licenciad (a) (o) en Gastronomía y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Internacional del Ecuador, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UIDE).

Los usuarios del RDI-UIDE podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Internacional del Ecuador no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Internacional del Ecuador, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito a los 29 dias del mes de Enero del 2025, firmo conforme:

Autor: Doris Rocio Chango Guallichico

Firma: 

Numero de Cedula: 1717195794

Direccion: Uyumbicho. Reinaldo Murguetio, Pichincha.

Correo: dochangogu@uide.edu.ec

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Doris Rocio Chango Guallichico, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentada para ningún grado o calificación profesional; y, que he consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración cedo mis derechos de propiedad intelectual correspondientes a este trabajo, a la Escuela de Gastronomía de la Universidad Internacional del Ecuador, según lo establecido por la Ley de Propiedad Intelectual, por su Reglamento y por la normatividad institucional vigente.



…….

Doris Rocio Chango Guallichico

Autor del proyecto de investigación

Yo, Msc; Edwin Antamba , certifico que conozco al autor del presente trabajo de titulación que lo ha desarrollado bajo los preceptos de originalidad y autenticidad, tomando en consideración los lineamientos para su divulgación pública del contenido sin perjuicio a terceros.



…….

Tutor del proyecto de investigación

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "PROPUESTA DE MENU CONTEMPORANEO, BASADO EN LA CELEBRACION DEL PAWKAR RAYMI EN EL CANTON GUANO" presentado por DORIS ROCIO CHANGO GUALLICHICO, para optar por el Título de Licenciado en Gastronomía.

Certifico

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ciudad, de Quito 29 de enero del 2025



…….

Edwin Antamba

Tutor del proyecto de investigación

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo Doris Rocio Chango Guallichico, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Gastronomía, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 29 de Enero del 2025



……

DORIS ROCIO CHANGO GUALLICHICO

CEDULA: 1717195794

DEDICATORIA

A mi madre, que por tantos años me ha brindado su confianza

y puesto su fe en mí, gracias por ser pieza elemental en mi trípode familiar.

¡¡Mamita lo logramos juntas !!…

A mi amado esposo, por animarme a culminar mis objetivos

,estar a mi lado,ser mi roca, un ejemplo de trabajo y disciplina.

A mi padre, que está junto a Dios, gracias a su sacrificio,

me encuentro en este punto crucial de la vida.

Siempre llevare en mi corazón, su legado

de enseñanzas, amor, y lealtad los cuales trasmito hoy a mis hijos Arturo y

Antonella.

Con gratitud y amor, **Dorita.**

AGRADECIMIENTO

En este día tan importante agradezco, **a mis profesores** por la paciencia, motivación,

y el gran profesionalismo que han mostrado

hacia mi persona, para la culminación de la carrera.

A mi familia, por el apoyo incondicional que cada día tengo de ellos

, tanto en logros como tropiezos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN II

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD III

APROBACIÓN DEL TUTOR IV

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD V

DEDICATORIA VI

AGRADECIMIENTO VII

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES X

ÍNDICE DE TABLAS XI

RESUMEN 12

ABSTRAC 13

DESARROLLO DEL CONCEPTO 14

MENU APROBADO ESPAÑOL **¡Error! Marcador no definido.**

MENU APROBADO INGLES 24

RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFIA Y COSTOS 25

ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS (3 ALIMENTOS RELEVANTES) .. 27

ENSAYO ACADEMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ. 33

JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA 36

PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS Y MARIDAJES 37

CONCLUSIONES 38

RECOMENDACIONES 39

ANEXOS **¡Error! Marcador no definido.**

Bibliografía 40

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

ILUSTRACIÓN 1 *Calendario Agro Festivo* 18

I**LUSTRACIÓN 2** *Provincia Del Chimborazo* 20

I**LUSTRACIÓN 3** *Elaboracion De Alfombras* 21

I**LUSTRACIÓN 4** *Cholas Hechas En Horno De Leña*..... 21

I**LUSTRACIÓN 5** *Planta De Papa*..... 27

I**LUSTRACIÓN 6** *Chocho Cocinado*..... 30

I**LUSTRACIÓN 7***Tipos De Melloco* 31

IL**USTRACIÓN** 8 *Montaje De Mesa* 36

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1:*Tabla Nutricional De La Papa* 28

TABLA 2 : *Tabla Nutricional Del Chocho* 30

TABLA 3:*Tabla Nutricional Del Melloco* 32

UNIVERDIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

RESUMEN

En el presente trabajo de titulación, se desarrollará una propuesta de menú de contemporáneo, que evoca la nostalgia alegre, de tradiciones e identidad cultural, de la ciudad de Guano, en la provincia de Chimborazo, Este menú emerge, a través de memorias personales y experiencias recabadas de habitantes del cantón, que se desarrollaron en la celebración del Pawkar Raymi. Abordaremos también temas como celebraciones indígenas, productos que se cultivan en esta zona y su trazabilidad, focalizándolo a la gastronomía. Se analizara el origen del Pawkar Raymi,y su función dentro de las comunidades indígenas andinas, así como realizaremos un análisis del calendario agrícola indígena.

Realizaremos una interpretación de platillos tradicionales, como las Cholas, el chorizo con tortillas, la chicha huevona, y la fritada. los cuales se han mantenida como platos emblemáticos del cantón. Abordaremos temas como, las manifestaciones culturales del cantón, artesanía y textiles, que gozan de fama en todo el Ecuador, también el origen de sus ceremonias ancestrales, a fin de conocer de donde provienen, y su trayectoria a través del tiempo.

El diseño del menú, se ha elaborado de forma meticulosa, empleando técnicas de cocina contemporánea, que, junto a productos nativos, colores y sabores ancestrales, trata de proporcionar una experiencia gastronómica única, en el cual, se plasma la tradición festiva, en el cantón Guano.

UNIVERDIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

ABSTRAC

In this project, a contemporary menu proposal will be developed, aiming to evoke the joyful nostalgia of the traditions and cultural identity of Guano, a city located in the Chimborazo province. This menu emerges through a journey of personal and family anecdotes, weaving together cherished memories and culinary heritage.

We will present a personal interpretation of traditional dishes such as *Cholas*, chorizo with tortillas, *chicha huevona*, and *fritada*, which have long been emblematic plates of the canton. These reinterpretations will honor their legacy while infusing them with a modern twist.The project will also explore topics such as the cultural manifestations of the canton, including its renowned craftsmanship and textiles, celebrated throughout Ecuador. Additionally, we will delve into the origins of its ancestral ceremonies to better understand their roots and how they have evolved over time.A particular focus will be placed on studying the *Paukar Raimi* festival, examining its origins, its role within Andean indigenous communities, and its place in the indigenous agricultural calendar. We will also investigate the food products cultivated by the people of Guano, linking them to the menu's concept.The menu has been meticulously designed using contemporary culinary techniques. By incorporating native ingredients, ancestral colors, and flavors, the goal is to create a gastronomic experience that captures the festive traditions and celebrates the flourishing culture of the canton Guano,

UNIVERDIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

DESARROLLO DEL CONCEPTO

El concepto de un menú contemporáneo, se fundamenta en fusionar técnicas de cocina tradicional y productos locales, con tendencias e innovaciones actuales, que buscan la sostenibilidad, la conciencia de los alimentos, así como la fusión continua de sabores y técnicas de todo el mundo. Está dirigido a ofrecer una experiencia única y autentica, que celebra la diversidad culinaria del país, realzando el valor de los ingredientes locales.

la Gastronomía del Ecuador está muy influenciada por otras cocinas , y se la ha catalogado como una de las gastronomías más diversas en América del Sur.

Las nuevas tendencias de cocina moderna en la gastronomía de Ecuador han ido fomentando en la cocina innovaciones de vanguardia, dando formas diferentes de elaboraciones, sin alterar la historia que trasmite la preparación y realzando el verdadero sabor, aroma, color, pero, con particulares texturas que logran una visualización llamativa y al paladar, un exquisito y magnífico sabor, en la cual se llega a trasmitir lo que en la actualidad se conoce como “alta cocina o cocina de vanguardia .Nelson Fabián Romero Suárez, . (Diciembre de 2021).

En la actualidad restaurantes ecuatorianos como, Urko, Somos y Clara, ubicados en la ciudad de Quito, incluyen tradición y contemporaneidad en sus cartas, y se han integrado a la guía de recomendaciones gastronómica llamada 50 Best Discovery , la cual publica anualmente ,los mejores restaurantes , esta es escrita, por expertos especializados en la industria de la

restauración, y es destinada a amantes de la comida, de la bebida y los viajes, al rededor del mundo. esto pone en alto el nombre del Ecuador como destino turístico.

Basamos nuestros platos en los productos ecuatorianos y en la nostalgia de la cocina popular, luego le damos nuestro propio toque. (Salas, 2025)

Cocina Contemporánea

La cocina contemporánea se refiere a la cocina actual, caracterizada por la innovación, la creatividad y a menudo la fusión de diferentes estilos culinarios. A diferencia de la cocina tradicional, que se basa en recetas y técnicas heredadas y específicas de una región o cultura, la cocina contemporánea es dinámica y cambia constantemente, reflejando las tendencias actuales, los avances tecnológicos en la cocina, la disponibilidad de nuevos ingredientes y la influencia de la globalización. (Ortiz, 2024)

Características de la Cocina Contemporánea

La cocina contemporánea se distingue por su fusión de recetas tradicionales con nuevos conceptos y técnicas innovadoras y destaca por tener las siguientes características:

- **Innovación:** La cocina contemporánea se caracteriza por la constante búsqueda de nuevas técnicas de cocina, texturas y sabores.
- **Fusión**: Además, combina elementos de diferentes tradiciones culinarias para crear nuevos conceptos y técnicas innovadoras.
- **Sostenibilidad:** Prioriza el uso de ingredientes frescos, de origen local y ecológicos, por lo que los platillos están enfocados en la calidad y frescura de los ingredientes.

- **Estética**: La presentación de los platillos es tan importante como el sabor, se busca el deleite visual, por lo que suelen ser minimalistas y elegantes.
- **Tecnológica**: No se teme integrar las tecnologías más avanzadas para mejorar la preparación y presentación de los alimentos.
- **Experiencial**: Más que proporcionar una comida y alimentar, busca proporcionar una experiencia gastronómica completa que sorprenda y deleite a los comensales con todos sus sentidos.

Cocina Tradicional

Se refiere a costumbres culinarias, que se han venido heredando de forma oral en comunidades, y que forma parte de su cultura e identidad.

La mayoría de los platos tradicionales tienen su origen en la habilidad de las amas de casa que combinaron de forma creativa las técnicas, e ingredientes que tenían a mano para crear nuevas recetas.Juan Maria Melendez*(Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.)

La cocina tradicional es además una cocina sencilla y en la que tienen cabida técnicas y productos clásicos de toda la vida. El sabor natural de los alimentos cobra vida a partir de los guisos y la comida a la lumbre, cocinados a fuego lento durante horas.

Cocina Tradicional Ecuatoriana

Como la mayoría de las cocinas de los diferentes países, la de Ecuador está formada por la influencia de otras culturas que llegaron a nuestro país en la época de la conquista y después durante el siglo XIX y XX.

Estas culturas en cuestión fueron, para el siglo XVII y XVIII, la indígena que habitaba el territorio, la española que llegó en los viajes del descubrimiento y la africana que trajeron los iberos como esclavos para trabajar en las minas y los cañaverales. Para el siglo XIX llegaron los franceses y los ingleses, los cuales, nos enseñaron su gastronomía, aplicada a toda clase de platillos e ingredientes. Las costumbres alimenticias, entre otras, de nuestros ancestros indígenas se vieron cambiadas, por un lado, a raíz de la sociedad conquistadora, con la presencia de andaluces, valencianos y aragoneses, entre otros, quienes se impusieron sobre los guisos de la Iguana, el manatí o los insectos para reemplazarlos por el ganado vacuno ,por nombrar sólo un producto y por el otro con las preparaciones y las costumbres africanas, especialmente en las zonas costeras. Fue un encuentro de mundos diferentes, con elementos propios como la fertilidad de la tierra, especies endémicas, condiciones geográficas y costumbre,s enriquecidas con nuevos elementos, la cocina popular ecuatoriana, pudo desarrollar sus propias tradiciones regionales, inventar nuevas viandas y cocinar tierna y amorosamente, durante tres siglos, los potajes de la suculenta gastronomía nacional.Judy Barco,Evelyn B(IST.JAPON)

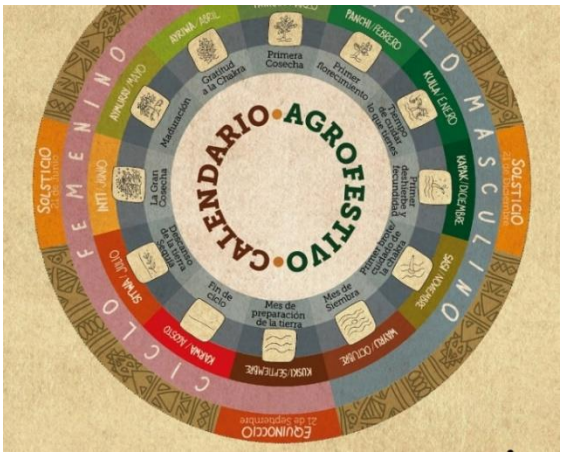
La cocina del Ecuador hoy brilla con luz propia. A través de la gastronomía, somos capaces de compartir nuestra riqueza con el mundo. Somos el país de la biodiversidad y la multiculturalidad, tratamos de resaltar lo esencial y de rescatar los platillos que han sido elaborados por generaciones y fortalecemos la creación del patrimonio alimentario del Ecuador. Patricia Chango.(20,de Mayo 2022).

Ceremonias Ancestrales De Los Pueblos Andinos Del Ecuador

Las celebraciones andinas son manifestaciones y rituales festivos, que tienen relación con la vida y la producción. La cosmovisión que tienen los indígenas andinos acerca del mundo, se basa principalmente en su relación con la naturaleza, la luna, el padre sol (Inti Yaya) y la madre tierra Pacha mama ,son ejes importantes, los pueblos indígenas poseen valores como la reciprocidad y el agradecimiento con su entorno, los cuales han formado su filosofía de vida he identidad cultural. (Achig Balarezo,David Ricardo).

ILUSTRACIÓN 1

Calendario Agro festivo



Los pueblos indígenas, tienen cuatro celebraciones ancestrales dentro del año.y que gira a su calendario agrícola . Según el representante de juventud del movimiento Indígena en Tungurahua, Edgar Masaquiza,.La primera celebración que marca el inicio del año andino es el Pawkar Raymi del 21 de marzo; luego viene el Inti Raymi, el 21 de junio; Kolla Raymi, es el 21 de septiembre, yfinalmente el Kapak Raymi que tiene lugar el 21 de diciembre. (PRIMICIAS, s.f.)

Calendario Agrofestivo Ecuatorial

Desde siempre, los seres humanos se han preguntado por su relación con el Cosmos. Admirando el movimiento del Sol, la sucesión de los días y las noches, los cambios de estación, fueron tomando conciencia de lo que denominados como tiempo. Para poder medirlo apropiadamente, construyeron calendarios astronómicos que a partir de la observación de la sombra que proyectaban se podía distinguir los diferentes momentos del día y sobre todo la época del año en la que se hallaban.

El calendario andino es un instrumento de orientación temporal, espacial y astronómica que permite valorar el entorno geográfico y cultural de los pueblos y nacionalidades de la serranía ecuatoriana, gracias a la ubicación estratégica de nuestro país en el mundo. (EDUCACION, 2018))

Establecieron cuatro momentos preponderantes en el año: los equinoccios de marzo y 48 septiembre, cuando el día y la noche tienen igual duración, y los solsticios de junio y diciembre, cuando la duración del día y la noche tienen su máxima diferencia. A estos tiempos prominentes le denominaron Raymis. Estos momentos determinaron la organización social, económica y cultural de los pueblos originarios. El septiembre, festejaban el Kuya Raymi, una fiesta en honor a la Pachamama; es también la época donde se prepara la tierra para la siembra. En diciembre, celebraban la fiesta del Kapak Raymi, y es el tiempo del crecimiento de las siembras. En marzo, celebraban la fiesta del Pawkar Raymi o del fuego nuevo, tiempo del florecimiento de las siembras. En junio, por su parte, era la fiesta del Inti Raymi, tiempo de cosechas.

Asimismo, la determinación de estos cuatro momentos está asociada a la idea de que el mundo constituye una realidad entre pares complementarios: día y noche, mujer y hombre, arriba y abajo, claro y oscuro, calor y frío, calma y tempestad, vida y muerte.

Paukar Raymi

Término quichua que significa ‘muchos colores / policromía’. Este significado se debe a que, durante la ceremonia, de agradecimiento, efectuada por el indígena agricultor hacia la tierra, se exhiben todos los productos que florecen, papa, choclo, habas, frutas lo que hace que la celebración sea muy colorida.

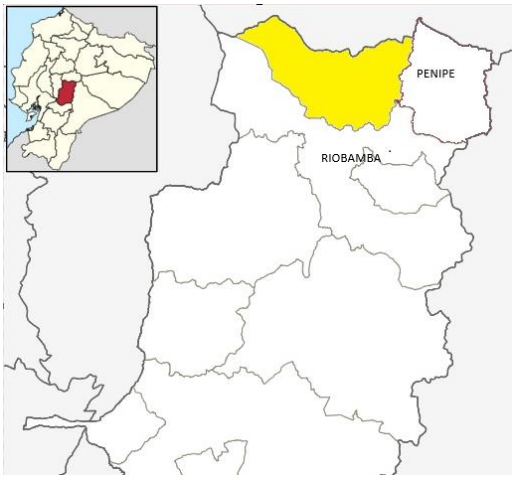
Equinoccio del 21 de marzo. (invierno) Esta fiesta estaba considerada como masculina y es la fiesta al florecimiento. Después del deshierbe, el maíz acelera su crecimiento e inicia la época del florecimiento: el brote de los primeros granos tiernos que marcan el fin de la etapa femenina y el principio de la etapa masculina con la maduración del maíz.

El Pawkar Raymi giraba alrededor del Tumarina, ritual manifestado por el acto de dar bendiciones a las personas para que tengan abundancia en la vida. El agua con flores, constituyen los elementos importantes del ritual, líquido bendito que será rociado en la cabeza de las personas, anhelando prosperidad en sus vidas y ante un acto de reciprocidad, las personas demuestran su gratitud con la entrega de un mediano (comida). Luego se dirigen a la cascada, vertiente, riachuelo más cercano para realizar el ritual liderado por el/la yachay, quien expresa el respeto y gratitud a la Pacha Mama por la vida de todos/as. (Conejo M., 2020, pág. 97).

CANTON GUANO.

ILUSTRACIÓN 2

Provincia del Chimborazo



Ubicado en la provincia de Chimborazo, cuyos límites se encuentran al norte en la provincia de Tungurahua, al sur Oeste con Riobamba, y el Este con Penipe ,y el cual bordea volcanes y cerros como el Altar, Tungurahua, Chimborazo.

La palabra guano significa “abono” en el idioma quichua indígena, tiene una superficie de 473 km², y su rango de altitud va desde los 2.000 hasta los 6.310 m s. n. m., en el nevado Chimborazo.

Manifestaciones Culturales

*A**tractivo** Textil*

Se caracteriza por ser la capital Artesanal del Ecuador. “Es una franja de verdor donde orgullosa y altiva se extiende la ciudad colmena, emporio industrial, ciudad cosmopolita y afamada en todo el mundo por sus polícromas alfombras, maravillosas obras de arte”. (Martiniano Guerrero Freire.)



ILUSTRACIÓN 3

Elaboración De Alfombras

En Sudamérica, se cree que esta industria textil artesanal data de la época precolombina, con un énfasis en los territorios que tuvieron mayores asentamientos indígenas antes de la llegada de los españoles. Sin embargo, Guano, en particular, es reconocida por estas artesanías desde la época de la Colonia. (Tejedores de Guano aspiran a ser patrimonio).(19 de diciembre de 2019) (Ortiz Arellano, C. 1995). *Guano Presente y Pasado*.)

Atractivo Gastronómico

Cholas

Una de sus tradiciones gastronómicas más populares son las cholas, declaradas por el Ministerio de Cultura y Patrimonio cultural, como Patrimonio Cultural inmaterial del Ecuador (Ministerio de Patrimoni y Cultura, 2022)

ILUSTRACIÓN 4

Cholas Hechas En Horno De Leña



La elaboración de las Cholas de Guano, es una manifestación cultural practicada desde inicios del siglo XX. Saberes y conocimientos tradicionales que los primeros artesanos heredaron de sus

antecesores para dar origen a un pan de harina de trigo relleno de raspadura de panela, mezclada con trigo moreno, cocinado en horno de leña de eucalipto, lo que dio como resultado un pan con sabor y aroma singular, además de manteca de cerdo, rellenos con dulce de panela y dulce de zambo. (GoRaymi, s.f.)

Chorizo guaneño

Platillo compuesto de tripa de cerdo rellena, tortilla de papa, mote, y se sirve acompañado de agrio, tostado, maduro y lechuga.

Chicha Huevona

La chicha es una bebida tradicional y emblemática del Ecuador, que se consume en la serranía y Amazonía, y en menor medida en la costa. Es una bebida fermentada que se prepara con cereales, tubérculos, saborizantes y endulzantes, y se consume en celebraciones y fiestas.

La chicha tiene una gran importancia en la cultura indígena, ya que representa el vínculo entre las comunidades y la Madre Tierra. Preparada con el fermento del maíz, huevo, cerveza, hierbas aromáticas, agua ardiente y panela.

En la época precolombina, era el primer alcohol de las comunidades y se consideraba un acto de solidaridad beberla con los compañeros de pueblo, se describia a la chicha como una especie de cerveza, a la cual acompañaban que era consumida por las clases más bajas y acompañaban con grandes cantidades de aji. Asi como es utilizada en varias preparaciones de alimentos ,ensalada de berros, seco de chivo, agrio o chiriucho del hornado. (Coleti, 1957).

MENU APROBADO ESPAÑOL

AMUSE BOUCHE

"Camino a la fiesta"

Hummus de chocho sobre una tuile de papa, habas baby, pure de remolacha, aceite de oliva y crummble de tostado.

PAN

"Una cholita abuelo"

Chola rellena de dulce de zambo, acompañado de queso fresco.

ENTRADA

"La musa de Manuel"

Ñoquis de papa, medallón de chorizo en jus lie, encurtido de rábano y uvilla, crocante de orejas de cerdo y cilantro.

PLATO FUERTE

"De Buen Diente"

Noisette de cordero y menta en sous vide, acompañado de pure de papa andina, chucrut de zuquinis, salsa de ají con maní y hojas de asnayuyo.

POSTRE

"De Pajonal Y Mortero"

Babarais de mandarina y coulis de frutos rojos, acompañado de suspiros y crummble de mortiños, helado salado de ají rocoto.

PETIT FOUR

"Pasamos por Guaranda"

Bombones de chocolate, rellenos de ganache de mandarina, menta y rosas.

BAJATIVO

Chicha de jora, y sour de jucho

MENU APROBADO INGLES

Amuse-Bouche

“Camino a la fiesta”

Lupin bean hummus on a potato tuile, baby fava beans, beetroot purée, olive oil, and toasted corn crumble.

Bread
“Una cholita abuelo”

A “chola” (traditional sweet bread) filled with squash jam and naranjilla butter, served with fresh chees

Appetizer

“La musa de Manuel”

Pumpkin and potato gnocchi, a chorizo medallion in jus lié, pickled radish, and crispy pork ears.

Main Course
“De Buen Diente”

Petit four

“Pasamos Por Guaranda”

Sous vide lamb rib, served with black potato purée and a garlic and squash seed nougatine.

Chocolate bonbons, filled with tangerine, mint and rose ganache.

RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFIA Y COSTOS

RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

UIDE
Powered by Arizona State University

NOMBRE RECETA	
Masa tradicional "Chola"	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	40 gramos

TIPO RECETA	
	basica o de venta
X	complementaria
FICHA No. 1	SUB-001

FOTO RECETA



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	harina	250,00	gramo	$ 0,00875	$ 2,1875	pesar	$ 8,75	kilogramo	1.000	gramo
2	mantequilla	35,00	gramo	$ 0,00130	$ 0,0455	pesar	$ 1,30	kilogramo	1.000	gramo
3	manteca de chancho	35,00	gramo	$ 0,00150	$ 0,0525	pesar	$ 1,50	kilogramo	1.000	gramo
4	levadura	10,00	gramo	$ 0,01500	$ 0,1500	pesar	$ 0,75	gramo	50	gramo
5	azucar	15,00	gramo	$ 0,00160	$ 0,0240	pesar	$ 1,60	kilogramo	1.000	gramo
6	huevo	1,00	u	$ 0,20000	$ 0,2000	pesar	$ 6,00	U	30	u
7	yemo	15,00	ml	$ 0,01400	$ 0,2100	pesar	$ 7,00	ml	500	ml
8	agua	90,00	ml	$ 0,00400	$ 0,3600	pesar	$ 1,00	ml	250	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. tamizar harina y formar volcan
2. agregar ingredientes liquidos y solidos
3. amasar por un corto periodo hasta que la masa este elastica
4. dejar reposar por 25 minutos o hasta que doble su tamaño.
5. Desgasificar y porcionar bollos de 40 gramos cada uno.
6. reposar cubierto a temperatura ambiente 10
7. extender y rellenar dejar reposar 25 minutos

hornear a 170°c o 325°f

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 3,23	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,16	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	$ 3,39	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	$ 0,34	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0085	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

tomar en cuenta que el exceso de relleno, puede desbordarse y estropear el pan .

PUNTOS CRÍTICOS

- temperatura horneado
- tiempo de fermentacion .

MÉTODOS Y TÉCNICAS

- amasado tradicional con poca agua y mayor grasa.
- preformado y boleado de bollos

ELABORADO POR:

Doris Chango

REVISADO POR:

Ivanova Riofrio

FECHA ELABORACIÓN

9-ene-25

FECHA ACTUALIZACIÓN

9-ene-25

RECETA ESTÁNDAR

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR

Escuela de Gastronomía

UIDE
Powered by Arizona State University

NOMBRE RECETA	
dulce de zambo y eucalipto	
NÚMERO PORCIONES	10 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramos

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Sub receta
FICHA No.	SUB-002

FOTO RECETA



#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	zambo	800,00	gramo	$ 0,00150	$ 1,2000	pesar	$ 1,50	gramo	1.000	gramo
2	panela	800,00	gramo	$ 0,00080	$ 0,6400	pesar	$ 0,80		1.000	gramo
3	canela	20,00	gramo	$ 0,00500	$ 0,1000	pesar	$ 0,50		100	gramo
4	pimienta dulce	20,00	gramo	$ 0,00500	$ 0,1000	pesar	$ 0,50		100	gramo
5	hojas eucalipto									
6										
15										

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. cocinar la pulpa de zambo sin pepas
2. colar y extraer el exceso de agua .
3. cocinar junto con la panela y especias aromaticas
4. Agregar huevos de 1 en 1 hasta formar la masa
5. Dejar enfriar y envasar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 2,04	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,10	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL RECETA	$ 2,14	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	$ 0,21	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0143	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

mermelada espesa elaborada en cazo y fogon tradicional de leña, puede contener pepas de la misma fruta.

PUNTOS CRÍTICOS

1. inocuidad al momento de separa pepas y cascara
2.temperatura de coccion de la panela

MÉTODOS Y TÉCNICAS

conservacion y cocion de mermeladas

ELABORADO POR:

Doris Chango

REVISADO POR:

Ivanova Riofrio

FECHA ELABORACIÓN

9-ene-25

FECHA ACTUALIZACIÓN

9-ene-25

ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS (3 ALIMENTOS RELEVANTES)

PAPA (*Solanum tuberosum*);

ILUSTRACIÓN 5

Planta de papa



La papa es el cuarto principal producto alimenticio en el mundo, después del trigo, el arroz y el maíz.

Fue domesticada en el altiplano andino y en las cercanías del lago Titicaca por los habitantes de esta región desde hace unos ocho mil años. En el siglo XVI comenzó a ser trasladada a Europa por los conquistadores españoles quienes la consideraban una curiosidad botánica y no una planta alimenticia. Su consumo fue creciendo, aunque al principio como planta forrajera y de jardín por sus flores; su uso gastronómico se expandió a todo el mundo desde el siglo XVIII gracias a los escritos agronómicos del francés Antoine Parmentier y del irlandés afincado en España Enrique Doyle, hasta convertirse en uno de los principales alimentos del ser humano.

Se siembra en suelos frescos, arenosos y ahuecados de zonas con temperaturas templadas. Asimismo, requiere constantemente de agua, así como de mucha humedad de forma regular.

En Ecuador, la papa se cultiva entre los 2 800 hasta los 3 500 metros sobre el nivel del mar (m. s. n. m.). siendo las zonas principales de producción las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Bolívar, Cañar, Azuay y Loja.

TABLA 1:TABLA NUTRICIONAL DE LA PAPA

Valor nutricional por cada100 gramos de papa cocida:
• 77 calorías
• 0,1 gramos de grasas totales
• 6 gramos de sodio
• 421 miligramos (mg) de potasio
• 17 gramos de hidratos de carbono
• 2,2 gramos de fibra
• 0,8 gramos de azúcar
• 2 gramos de proteínas
• 12 mg de calcio
• 0,8 gramos de hierro

Producción

El rendimiento promedio de la papa en Ecuador es de 35 toneladas por hectárea.

Consumo

Cada persona en Ecuador consume un promedio de 30 kg de papa al año.

Importancia económica

El cultivo de papa es importante para los pequeños productores de la Sierra, quienes generan ingresos para sus familias y para el desarrollo del campo.

Impacto ambiental

Uno de los principales impactos ambientales del cultivo de la papa es el alto consumo de recursos naturales. La papa, al igual que otros cultivos, requiere grandes cantidades de agua para su crecimiento, especialmente en zonas donde la agricultura se practica en condiciones de riego. El uso excesivo de agua puede generar una presión sobre los acuíferos locales y los ecosistemas acuáticos, contribuyendo a la escasez de agua y a la degradación de los recursos hídricos. Además, el cultivo de papa a gran escala a menudo se asocia con la utilización intensiva de tierras agrícolas, lo que puede llevar a la deforestación y las alteraciones de ecosistemas naturales.

Estrategias para mitigar el impacto ambiental

Para mitigar los impactos negativos del cultivo de la papa, es necesario adoptar prácticas agrícolas más sostenibles. Una de las principales estrategias es la rotación de cultivos, que permite mantener la salud del suelo y reducir la necesidad de fertilizantes y pesticidas. Además, el uso de técnicas de agricultura de conservación, como el cultivo en terrazas, el control biológico de plagas y el riego eficiente, puede disminuir el impacto ambiental del cultivo de papa. También es importante fomentar la investigación y el desarrollo de variedades de papa resistentes a plagas y enfermedades, lo que puede reducir.

CHOCHO (Lupinus mutabilis)

ILUSTRACIÓN 6

Chocho Cocinado



De origen sudamericano, mejorado y cultivado por la civilización Incaica Actualmente continua su cultivo a nivel comercial en Ecuador, Perú y Bolivia y a nivel experimental en otros países sudamericanos y europeos como así también en Nueva Zelanda. influenciado por la fertilización, el abastecimiento de agua, la textura del suelo y de las propiedades físicas y químicas del suelo. RODRIGUEZ,G(2003).

La pigmentación de la corola de las flores puede variar entre blanco, crema, amarillo , purpura, azul y se debe a las antocianinas y flavonas que tenga la planta. La corola esta formada por cinco pétalos que son: un estandarte, dos quillas, y dos alas, la quilla envuelve al pistilo y a diez estambres monadelfos, las anteras son de los tamaños dispuestos alternadamente.

TABLA 2 : TABLA NUTRICIONAL DEL CHOCHO

Valor nutricional por cada 100 gramos de chocho cocinado.
• 4,1 proteína
• 1.0 hierro

• 7,1 fibra
• 1,5 calcio
• 2,8 gramos de hidratos de carbono

Impacto ambiental del cultivo de chocho

El cultivo de chocho puede tener un impacto ambiental en diferentes aspectos, como el manejo del suelo, la erosión, la contaminación microbiológica y el uso de productos químicos:

Manejo del suelo

El mal uso y manejo del suelo puede provocar erosión hídrica y por el viento. Para evitar estos problemas, algunos productores utilizan cortinas rompe vientos, zanjas de desviación, curvas de nivel y abono orgánico.

MELLOCO (Ullucus tuberosus)

Crece como cultivo de autoconsumo y también se lo produce principalmente para los mercados; los agricultores ecuatorianos lo consideran como un cultivo rentable. Así, sus incrementos en el rendimiento pueden beneficiar la dieta y la situación económica de los agricultores andinos. Peralta et al., (1991) indican que el melloco, a pesar de no tener una relevante calidad

ILUSTRACIÓN 7

Tipos De Melloco



nutritiva, es muy recomendable como complemento alimenticio, sobre todo por su contenido de minerales y vitaminas.

Origen

Se cree que su origen ocurrió en Perú, en la ciudad del Cusco, donde se encontraron plantas consideradas como silvestres con los nombres de Kitaloisas, atoclisas y Kipa ullucus, pero son tubérculos amargos, no comestibles; sin embargo, existen indicios de que los tipos colombianos son los más primitivos

El melloco pertenece a los cuatro tubérculos que se domesticaron en los Andes alrededor de 5500 a.C. En 1934 se encontraron ilustraciones de mellocos en tres vasijas ceremoniales de la arqueología andina. Con estas consideraciones, se puede afirmar que sería la Zona Andina el lugar de origen del melloco.(King 12)

TABLA 3:TABLA NUTRICIONAL DEL MELLOCO

Valor nutricional por cada porción de 100 gramos de melloco cocinado
• 51calorías
• 85,9 proteina
• 6 gramos de sodio
• 1.0 hidratos de carbono
• 3,0 calcio
• 35,0 fosforo
• 0,04 riboflavina
• 23,0 vitamina c

ENSAYO ACADEMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ.

En el comienzo de la formación de los pueblos Andinos, existió una sistema de trabajo y principios de convivencia que giraban en torno a la agricultura, en lo cual la sociedad se desarrollaba de forma cíclica y que se repiten hasta el día de hoy, dicha repetición le da un sentido, o finalidad, al tiempo. Para los indígenas cada año puede representar un ciclo vital que está lleno de cosas que le dan significado al hecho de existir. Los significados provienen, por lo general, de las principales ocupaciones de las personas, en este caso en su mayoría se siguen manteniendo como agricultores, o pueden también provenir de los momentos históricos que se han vivido en el pasado.

La tradición es revivir la historia, o el sentido de la vida; por lo general tiene lazos con un acto religioso o cívico, pero también puede tener relación con otro tipo de actividades como la comercial, industrial o cultural.

Tradiciones son la Navidad, la Semana Santa. Religiosamente heredamos estas fiestas, y las seguimos festejando porque le dan un sentido a nuestra religiosidad. Nuestra fe,se funda en los hechos que conmemoramos, que ligan nuestra vida terrenal con otro tipo de vida que tenemos como promesa según la religión cristiana. Une nuestro principio con el fin, dándole una validez al hecho de existir, dandole un sentido.

Como dije anteriormente, no toda tradición se trata de religión; tiene sentido también festejar nuestras fiestas culturales e identidad, porque ellas, son el recuerdo de los pasos que como indígenas mestizos, hemos tenido que dar para ser lo que somos.

Uno de los aspectos más interesantes de los menús contemporáneos es la capacidad de reinterpretar recetas tradicionales, preservando su esencia pero adaptándolas a las expectativas de un comensal moderno. Por ejemplo, el locro de papa o las tortillas con chorizo, puede ser reinventado utilizando técnicas modernas como la espuma o la deconstrucción, sin perder los sabores característicos que lo hacen único.

Esta fusión también incluye el rescate de técnicas ancestrales de cocción, como el uso de hornos de barro o la cocción al vapor con hojas, adaptándolas a un entorno gastronómico de alta cocina. En este contexto, los chefs no solo actúan como creadores, sino también como guardianes de la tradición, asegurándose de que el patrimonio culinario continúe vivo y relevante.

Un concepto de hacer prevalecer las tradiciones y homenajes culturales, tiene el restaurante URKO, en el cual hemos hecho referencia para la propuesta del menú, este sitio tiene en su carta, las cuatro festividades que se realiza en torno al calendario agrícola andino, con productos alimenticios de las regiones del Ecuador.

Sostenibilidad y responsabilidad social

La incorporación de productos locales en los menús contemporáneos también está alineada con los principios de sostenibilidad. Al priorizar ingredientes que no requieren largos procesos de transporte ni conservación artificial, se reduce la huella de carbono de la industria

alimentaria. Además, se fomenta el comercio justo y se fortalece la economía local, generando un impacto positivo en las comunidades productoras.

Un ejemplo destacado en el Ecuador es el movimiento de "kilómetro cero", donde restaurantes y chefs colaboran directamente con pequeños agricultores y productores para obtener ingredientes frescos y de temporada. Esto no solo asegura calidad, sino que también crea una relación simbólica entre el campo y la mesa.

Experiencias gastronómicas con significado

Los menús contemporáneos no solo buscan satisfacer el paladar, sino también ofrecer una experiencia con significado. Al incluir narrativas sobre el origen de los ingredientes y las historias detrás de los platos, los comensales pueden conectarse emocionalmente con lo que están consumiendo. Esto fomenta un mayor aprecio por la cultura y el esfuerzo que conlleva llevar cada plato a la mesa.

En Ecuador, iniciativas como las cenas temáticas basadas en festividades tradicionales o en regiones específicas permiten explorar la diversidad cultural del país. Por ejemplo, en este menú inspirado en la festividad del Pawkar Raymi incluye preparaciones que destacan ingredientes como el chocho, la papa y la chicha, presentados de formas innovadoras.

JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA

TIPO DE SERVICIO

ILUSTRACIÓN 8

Montaje De Mesa



El servicio será americano, y con la temática tradicional de campo la ambientación va entorno a la fiesta y algarabia, acompañados de flores, vasijas de barro y pilches de chicha.

El montaje de mesa será imperial, y de estilo campestre, en el centro de mesa se presentará un camino de mesa colorido y decoración en totora, se prevé disponer de danzantes Y música tradicional en tres tiempos,

Se dispondrá de chicha, todo el tiempo, para amenizar el ambiente haciendo que se trasmita el sentido de jolgorio que comparten los guanenses en el momento de la comida, con el fin de que el comensal disfrute de esta hermosa experiencia gastronómica.

Se marcará la mesa al momento del servicio.

PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS Y MARIDAJES

El maridaje en un menú es esencial para destacar sabores y acentuar matices organolépticos y sensoriales de la experiencia gastronómica.

Tiempo 1: Amousse bouche " camino a la fiesta"

Plato: Hummus de chocho sobre una tuile de papa, habas baby, pure de remolacha, aceite de oliva y crummble de tostado.

Coctel de bienvenida; Vaso largo de jucho clarificado, decoración de duraznos y cascara de mandarina

Tiempo 2: Entrada **"**La musa de Manuel"

Plato: Ñoquis de papa, medallón de chorizo en jus lie, encurtido de rábano y uvilla, crocante de orejas de cerdo y cilantro.

Chicha sour , servida en un recipiente de pilche.

Tiempo 3: Plato Fuerte"De Buen Diente"

Plato: Noisette de cordero y menta en sous vide, acompañado de pure de papa andina, chucrut de zuquinis, salsa de ají con maní y polvo de asnayuyo.

Maridaje

Vino tinto envejecido en roble, y que ha sido añadido a la preparación de la salsa demi-glase, realza el sabor de la carne de cerdo y se conjuga armoniosamente con los tonos amaderados que posee.

CONCLUSIONES

- Este menú contemporáneo integra productos locales y tradiciones que representan una poderosa herramienta para preservar la identidad cultural y promover la sostenibilidad.
- Esta propuesta culinariase destaca como una forma de resistencia cultural y creatividad.
- Al celebrar lo local y honrar las tradiciones, un chef deleita al comensal, Y contribuyen a un futuro gastronómico más responsable y conectado con sus raíces.

- Se considera y reconoce al esfuerzo, que cada agricultor realiza a lo largo de su jornada agraria, así como también da valor y realce a su productos.
- Es fundamental entender y conocer las elaboraciones tradicionales, tener conocimiento claro, en este caso, de la cultura he identidad de los pueblos indígenas andinos y sus ceremonias, para realizar una propuesta gastronomica

RECOMENDACIONES

- Reflexionar sobre las costumbres alimentarias y tradiciones culturales para conocerse mejor como personas y como grupo humano.
- Asistir con frecuencia a actividades tradicionales o participar en ellas , bailes, música, artesanía y gastronomía, permitirse vivir y experimentar nuestra cultura de primera mano. Esto nos ayuda a mantener nuestras tradiciones vivas y a transmitirlas a las generaciones futuras.
- Recopilar los relatos y testimonios de las personas mayores de nuestra comunidad , es una forma de preservar nuestra historia y transmitir nuestros valores y tradiciones a las generaciones futuras
- Proporcionar información a turistas y personas nacionales acerca de los atractivos turístico y gastronómicos que se encuentran dentro del cantón.
- Preguntar al momento de servirse alimentos dentro de un lugar , la trazabilidad y versatilidad de los productos que se han utilizan al momento de degustar un menu.

Bibliografía

Alracón, E. (2012). *El favor*. Obtenido de http://avibert.blogspot.com/2012/05/el-flavor.html

Cárdenas, N., Cevallos, C., Salazar, J., & Romero, E. (2018). Uso de pruebas afectivas, discriminatorias y descriptivas de evaluación sensorial en el campo gastronómico. *Dom. Cien., 4(3)*, 253-263. http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.4.3.julio.253-263.

CHANGO. (20 de MAYO de 2022). *TERRITORIO ECUADOR*. Obtenido de https://www.agricultura.gob.ec

Coleti, P. (1957). Chicha. En C. N. Paulo, *Diccionario del folklore Ecuatoriano.*

EDUCACION, M. D. (ENERO de 2018). Obtenido de EL NUEVO ECUADOR: https://educacion.gob.ec/

GoRaymi. (s.f.). *GoRaymi*. Obtenido de https://www.goraymi.com/

Ministerio de Patrimoni y Cultura. (7 de Junio de 2022). Obtenido de El Nuevo Ecuador: https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/elaboracion-artesanal-de-las-cholas-de-guano-recibira-la-certificacion-como-patrimonio-cultural-inmaterial-del-ecuador/

OEC. (s.f.). *Home*. Obtenido de https://oec.world/es/profile/hs/vinegar#:~:text=En%202020%2C%20Vinagre%20fu%C3%A9%20el,del%20total%20de%20comercio%20mundial.

Ortiz, M. (22 de Marzo de 2024). *Qamarero*. Obtenido de https://qamarero.com/blog/cocina-contemporanea-que-es/

PRIMICIAS. (s.f.).

Salas, F. (16 de Enero de 2025). *Primicias*. Obtenido de https://www.primicias.ec/entretenimiento/gastronomia/restaurante-clara-reconocimiento-50best-ecuador-82368/

Selecta Gourmet. (2018). *Home*. Obtenido de https://www.selectagourmet.com/blog/desecho-vino-excelente-topping-helado-vainilla/#:~:text=La%20primera%20referencia%20escrita%20sobre,en%20el%20antiguo%20imperio%20romano.

Tesis Plus. (s.f.). *Investigación explicativa según autores*. Obtenido de https://tesisplus.com/investigacion-explicativa/investigacion-explicativa-segun-autores/

Alracón, E. (2012). *El favor*. Obtenido de http://avibert.blogspot.com/2012/05/el-flavor.html

Cárdenas, N., Cevallos, C., Salazar, J., & Romero, E. (2018). Uso de pruebas afectivas, discriminatorias y descriptivas de evaluación sensorial en el campo gastronómico. *Dom. Cien., 4(3)*, 253-263. http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.4.3.julio.253-263.

CHANGO. (20 de MAYO de 2022). *TERRITORIO ECUADOR*. Obtenido de https://www.agricultura.gob.ec

Coleti, P. (1957). Chicha. En C. N. Paulo, *Diccionario del folklore Ecuatoriano.*

EDUCACION, M. D. (ENERO de 2018). Obtenido de EL NUEVO ECUADOR: https://educacion.gob.ec/

GoRaymi. (s.f.). *GoRaymi*. Obtenido de https://www.goraymi.com/

Ministerio de Patrimoni y Cultura. (7 de Junio de 2022). Obtenido de El Nuevo Ecuador: https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/elaboracion-artesanal-de-las-cholas-de-guano-recibira-la-certificacion-como-patrimonio-cultural-inmaterial-del-ecuador/

OEC. (s.f.). *Home*. Obtenido de https://oec.world/es/profile/hs/vinegar#:~:text=En%202020%2C%20Vinagre%20fu%C3%A9%20el,del%20total%20de%20comercio%20mundial.

Ortiz, M. (22 de Marzo de 2024). *Qamarero*. Obtenido de https://qamarero.com/blog/cocina-contemporanea-que-es/

PRIMICIAS. (s.f.).

Salas, F. (16 de Enero de 2025). *Primicias*. Obtenido de https://www.primicias.ec/entretenimiento/gastronomia/restaurante-clara-reconocimiento-50best-ecuador-82368/

Selecta Gourmet. (2018). *Home*. Obtenido de https://www.selectagourmet.com/blog/desecho-vino-excelente-topping-helado-vainilla/#:~:text=La%20primera%20referencia%20escrita%20sobre,en%20el%20antiguo%20imperio%20romano.

Tesis Plus. (s.f.). *Investigación explicativa según autores*. Obtenido de https://tesisplus.com/investigacion-explicativa/investigacion-explicativa-segun-autores/

Loja, U. T. (20 de Mayo de 2022). Recuperado de https://noticias.utpl.edu.ec/. Obtenido de https://noticias.utpl.edu.ec/ecuador-un-territorio-de-gastronomia-unica

Diccionario del Folklore Ecuatoriano. *Anales De Antropología*, *3*(1). Recuperado de https://www.primicias.ec/nota_comercial/hablemos-de/asi-se-vive/cultura/cosmovision-pueblos-indigenas-andes/

Características de la cocina tradicional. Recuperado de https://elgoloso.es/blog/las-caracter%C3%ADsticas-de-la-cocina-tradicional#:~:text=La%20cocina%20tradicional%20es%20adem%C3%A1s,define%20como%20cocina%20de%20base.

Cosmovisión andina . Recuperado de https://casadelacultura.gob.ec/postnoticias/cosmovision-andina-y-celebraciones-ancestrales/

Quito, 7 de junio de 2022 Recuperado de https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/elaboracion-artesanal-de-las-cholas-de-guano-recibira-la-certificacion-como-patrimonio-cultural-inmaterial-del-ecuador/

Ecuador culinario saberes y sabores .Recuperado de https://chefs.ec/publicaciones/ecuador-culinario-saberes-y-sabores/

Calendario andino . Recuperado de https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/ee13e06a-75fd-46a5-8b7b-900ec5ae4211/content#:~:text=instrumento%20que%20los%20pueblos%20originarios,alejado%20de%20ella%20(solsticio). (Tesis):Quito Universidad Central del Ecuador.

Abarca T., W. (2016). El Inti Raymi, Kulla Raymi y Pacar Raymi y su influencia en la coltidianidad de los habitantes de la parroquia Juni, cantón Riobamba (Tesis). Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.