



GASTRONOMÍA

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

PANC's cocina del Choco Andino

ELABORACIÓN

AUTOR: Jimmy Moposita Jara.

TUTOR: Edwin Atamba

Autorización por parte del autor para la consulta, reproducción parcial o total, y publicación electrónica del trabajo de titulación

Yo, Jimmy Paolo Moposita Jara, declaro ser autor del Trabajo de Investigación con el nombre **PANC's cocina del Choco Andino**, como requisito para optar al grado de Licenciado 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, aceptó 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 16 días del mes de enero de 2024, firmo conforme:

Autor: Jimmy Paolo Moposita Jara

Firma:

Número de Cédula: 0202005021

Dirección: Museo Solar y Lulumbamba

Teléfono: 0982347212

Correo electrónico: ccomacia@gmail.com

Declaración de originalidad

Yo, Jimmy Paolo Moposita Jara, declaro bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido previamente presentado 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.

.....
Jimmy Paolo Moposita Jara
Autor del proyecto de investigación

Yo, Edwin Guillermo Atamba Anrango 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.

.....
Edwin Guillermo Atamba Anrango
Tutor del proyecto de investigación

Aprobación del tutor

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “**PANC’s cocina del Choco Andino**”, presentado por Jimmy Paolo Moposita Jara, 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.

Quito, 16 de enero del 2024

.....
Edwin Guillermo Atamba Arango
Tutor del proyecto de investigación

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declara 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, 16 de enero del 2024

.....

Jimmy Paolo Moposita Jara

CÉDULA: 0202005021

DEDICATORIA

Un sueño que evoca esa dedicación e importante intervención de cada persona involucrada en el desarrollo del proceso para llegar a instancias finales. Por lo cual siento la total satisfacción de ofrecer este logro a mis padres Wilson Moposita Garces y Lourdes Jara Rivera, quienes han sido ese soporte económico y espiritual durante esta etapa y cada una de las fases que he atravesado en la vida, sé que este sueño también llenara de alegría a quienes aportaron una invaluable cantidad de energía al acompañarme en las buenas y no tan buenas mis hermanos Jhosimar, Jerson y Jairo personajes claves que junto con mis padres trabajaron en la construcción de un entorno seguro en el cual en variadas ocasiones me pude cobijar y sentir apoyo, para lograr conseguir muchos logros a través de mi vida, una meta realizada dedicada también a cada miembro de mi familia, abuelos, tíos, primos, sobrina y de más familiares que saben valorar y apreciar a la persona que día a día sigue y seguirá construyéndose como ser humano.

AGRADECIMIENTO

Es gratificante reflexionar sobre el propio crecimiento personal y observar que el esfuerzo diario está dando frutos, proporcionando una seguridad que solo el conocimiento y la humildad pueden brindar. El intercambio oportuno de saberes sitúa a la persona en el lugar que corresponde. Por ende, antes de expresar mi gratitud hacia terceros, deseo agradecerme a mí mismo, Jimmy Moposita Jara, por ser el impulsor y ejecutor de las acciones necesarias para hacer realidad mis metas, gracias al apoyo constante y aliento de mi compañera de vida Nicole Felix a quien debo expresar mi profundo agradecimiento hacia ella, ya que su influencia fue determinante para retomar mis estudios. No puedo dejar de reconocer el papel fundamental del Chef Daniel Samaniego quien me introdujo al fascinante mundo de las PANC, y de Nina Duarte, casera e ingeniera forestal, fascinada de cuidar y preservar el bosque, que, junto con la tierra, proporciona de la materia prima con la que nos divertimos trabajando los gastrónomos.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.	DESARROLLO DEL CONCEPTO	9
2.	ABSTRACT EN INGLÉS	11
3.	MENÚ ESPAÑOL	13
4.	MENU APROBADO EN INGLÉS	14
5.	RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS	15
6.	ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS	27
7.	ENSAYO ACADEMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ	30
8.	PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS	32
9.	CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO	33
10.	DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA	35
11.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	36
12.	REFERENCIAS:	38
13.	ANEXOS (FOTOGRAFÍAS, LINKS DE VIDEOS, LINKS DE ENTREVISTAS, FACTURAS ETC)	39

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1.	15
TABLA 2.	17
TABLA 3.	19
TABLA 4.	21
TABLA 5.	24
TABLA 6.	26
TABLA 7.	28
TABLA 8.	28
TABLA 9.	29

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1.	35
FIGURA 2	36
FIGURA 3	36
FIGURA 4	37
FIGURA 5	37
FIGURA 6	37

INDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. MENÚS	40
ANEXO 2. PRODUCTOS	41
ANEXO 3. COMPROBANTES DE PAGO Y FACTURAS	43

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR**LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA****PANC MENÚ DEL CHOCO ANDINO****1. DESARROLLO DEL CONCEPTO**

Este documento se concibió para incentivar el consumo de Plantas Alimenticias No Convencionales (PANC) que prosperan y se cultivan en el Choco Andino, caracterizado por su ecosistema tropical, un bosque nublado y con zonas más elevadas al noroeste de la provincia de Pichincha. Este enclave, en el que la interacción directa entre compradores y agricultores se traduce en la preservación de una economía circular y un comercio equitativo, promueve sistemas agroalimentarios que incorporan ingredientes y técnicas autóctonas. La confección de un menú sensorial que explora todos los sentidos ha permitido apreciar la armonía, lo rustico, lo salvaje y lo estéticamente hermoso inherente a una alimentación saludable. A través de los recursos que nos brinda esta biosfera biodiversa, se logra, mediante experiencias culinarias revalorizar la amalgama cultural que ha marcado la historia de nuestra gastronomía.

Las PANC, como su nombre sugiere, comprenden diversas hojas, frutos, flores, semillas, raíces que ofrecen un alto potencial alimenticio para los seres humanos. Aunque son fácilmente halladas en entornos silvestres, pero no son comercializadas ni se las encuentra en mercados. Este término acuñado por el botánico Valdely Kinupp, y la nutricionista Irany Arteche, busca “la difusión y la revalorización de estos ingredientes consumidos de forma ancestral en el mundo entero” (Kinupp y Lorenzi, 2014).

En el Ecuador ya existían PANC, y con la llegada de plantas de otros países mediante el mestizaje, se ha fortalecido la soberanía alimentaria de nuestro territorio. Esto dio lugar a una gran variedad de provisiones que podemos sembrar, cultivar y consumir, gracias a los ingredientes que nos provee el Chocó Andino. Además, se conoce que entre el 15% al 25% de las plantas en la región son potencialmente nutritivas en términos alimenticios (Torres y Peralvo, 2019). Este manuscrito con el objetivo de socializar e incentivar el consumo de PANC en nuestra alimentación diaria, revalorizando y conservando nuestro patrimonio alimenticio y cultural.

2. ABSTRACT EN INGLÉS

This thesis was developed to promote the consumption of Non-Conventional Food Plants (PANC) that grow and are cultivated in the Chocó Andino. This region has a tropical ecosystem, cloud forest and elevated areas, located northwest of the province of Pichincha, a magical place where direct interaction between buyers and farmers is encouraged, based on a circular economy and fair trade. This initiative promotes agri-food systems that use local ingredients and techniques. A sensory menu was created, exploring all the senses to appreciate the harmony, rusticity, wildness, and beauty of healthy eating with the diverse offerings of this biosphere.

Through a culinary experience that evokes the cultural mix that our gastronomy has experienced over time, the proposal encourages interaction with the ingredients in their post-harvest state. It is about experiencing them in their rustic form before savoring them in various preparations, provoking a reflection on the soil in which our food grows.

The PANC, as its name indicates, encompasses various leaves, fruits, flowers, seeds, and roots with high nutritional potential for humans. They are easily found in nature but are not usually commercialized or available in markets. The term “PANC” was coined by the botanist Valdely Kinupp and the nutritionist Irany Arteche, who aim to promote the dissemination and revaluation of these ancestrally consumed ingredients worldwide (Kinupp and Lorenzi, 2014).

In Ecuador there were already PANC and with cultural exchange, plants from other countries have contributed to our culinary diversity, enhancing our food sovereignty. The Chocó Andean provides an important variety of foods that can now be planted, grown, and consumed.

In addition, a considerable number of plants adapt to this climatic zone for both food and ornamental purposes. It is estimated that around 15% to 25% of the region's plants are potentially nutritious (Torres y Peralvo, 2019). Therefore, I consider it necessary to present this manuscript, with the aim of socializing and promoting learning through the consumption of UFP in our daily diet, thus revaluing and preserving our culinary heritage.

3. MENÚ ESPAÑOL

Aperitivo

Deliciosa trucha salvaje blanqueada y acevichada con limón mandarina, delicadas hebras de palmito fresco, flores de plátano rosado encurtidas con vinagre blanco de temporada y touile de almidón de yuca.

Pan

Esponjosos panes de harina de amaranto, potenciadas con queso fresco de la comunidad de Yunguilla, junto con un chutney de girón y ají rocoto, untable mantequilla con flores de capuchina.

Entrada

Jugosa achocha rellena con un mix de vegetales, col de monte, hongos ostra, hojas de mostaza, junto a un cremoso ali-oli de pimiento morrón asado y achochas pequeñas, perlas de cebolla morada.

Plato fuerte

Exquisito roule de ave de campo relleno de orejas de conejo, bastón zanahoria y chayas, envuelto en hojas de ortiga bañado en una bechamel de cúrcuma, Pork chop con reducción de vinagre de cereza, miel de cacao y chocolate al 65% de producción local, acompañado de pure liso de papa china horneado a forma de suflé, junto a fresco jardín de bonanzas y vegetales frescos blanqueados.

Postre

Deliciosa panacota de girón aromatizada con flores de falsa Jamaica, crujiente crumble de harina de maíz morado, helado con fruta de temporada y esferas de yogur natural.

Petit four

Crocantes barras de balanceada granola con yuca, chicle, plátano y salak deshidratados, núcleo de janduca de sacha- inchi, cubiertas con chocolate negro al 70%

4. MENU EN INGLÉS

Apepetizer

Delicious blanched and marinated wild trout with mandarin lemon delicate stands of fresh palmito, pickled pink banana flowers with seasonal white vinegar, and yucca startch touile

Bread

Fluffy amaranth flour bread, with a dough enhanced with fresh cheese from the Yunguilla community, along with giron and rocoto chili chutney, further butter with nasturtium flowers.

Starter

Juicy stuffed achocha with a mix of vegetables, oyster mushrooms, mustard greens plus a creamy ali-oli of roasted red bell pepper and small achochas and pearls of red onion.

Main course

Exquisite rolled field bird filled with rabbit ears, fresh cheese, and carrot, wrapped in nettle leaves bathed in turmeric béchamel, pork chop with a reduction of cherry vinegar, cocoa honey, and locally produced chocolate, further by smooth baked Chinese potato soufflé, along with a fresh garden of blessings and fresh vegetables

Dessert

Girón flavored panna-cotta with false jamaica flowers, purple corn crumble, lleren foam, and black berry herb ice cream, spheres with natural kefir

Petit four

Crunchy bars covered with 70% of dark chocolate. along with a variety of fruits and vegetables such as yucca, salak, chicle, pink banana, ending with janduca core made from sacha-inchi

5. RECETAS ESTANDAR CON FOTOGRAFIAS Y COSTOS

TABLA 1.

RECETA ESTÁNDAR CEVICHE DE TRUCHA Y PALMITO.

RECETA ESTÁNDAR			CODIGO SERIAL:	GM-0001-2021	FECHA DE REVISIÓN:	14/1/2024	
FOTOGRAFIA							
							
NOMBRE DE LA RECETA	PORCIONES		PRODUCCIÓN	CATEGORIA	TIEMPO DE PREPARACIÓN	PROCESO DE PREPARACIÓN	
CEVICHE DE TRUCHA Y PALMITO	1		6	CEVICHES	25MIN	<p>1. Para la trucha vamos a limpiar el género y retirar los lomos del pescado, para posteriormente cortar en cubos pequeños, que serán cocidos en fondo de huesos de trucha con mirepoix de vegetales, realizar un choque térmico luego de los 2 minutos de cocción, reservar en agua con limón mandarina, sal y pimienta.</p> <p>2. El palmito fresco abrirlo y retirar filamentos o hebras del corazón del tronco para hundirlos en vinagre blanco con agua y aceite dejándolos madurar, realizar esta preparación previamente 5 a 10 días antes de su consumo.</p> <p>3. Las flores de plátano tendrán un tratamiento similar, pero previo a sumergirlas junto a los palmitos o en frascos separados debemos blanquear y realizar choques térmicos por lo menos 3 a 4 veces para retirar sabores muy taninos presentes en la flor.</p> <p>4. Para el touille de yuca vamos a mezclar todos los ingredientes, agua, almidón, aceite y sal, emulsionar bien</p>	
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO KILO	COSTO TOTAL PRODUCCIÓN		
PROTEINAS							
TRUCHA	40	GRAMOS	240	\$7,00	\$1,68		
VIVERES FRESCOS PERECIBLES							
PALMITO	15	GRAMOS	90	\$2,50	\$0,23		
LIMÓN MANDARINA	10	ML	60	\$2,00	\$0,12		
CEBOLLA PERLA	1	GRAMOS	6	\$1,00	\$0,01		
AJO	1	GRAMOS	6	\$2,00	\$0,01		
TREBOLES	1	GRAMOS	6	\$2,00	\$0,01		
FLOR DE PLATANO ROSADO	2	GRAMOS	12	\$2,00	\$0,02		
VIVERES SECOS							
ALMIDON YUCA	10	GRAMOS	60	\$1,80	\$0,11		
SAL	0,5	GRAMOS	3	\$1,75	\$0,01		
PIMIENTA	0,5	GRAMOS	3	\$2,20	\$0,01		
AZÚCAR	10	GRAMOS	60	\$1,35	\$0,08		

OTROS						<p>y colocar en sartén o al horno en moldes, reservar en un recipiente hermético y un lugar fresco. 5. Realizar junto con el fondo de trucha, pedazos de pescado con grasa, base en la que fue sumergido el pescado, pedazos de palmito, sal, pimienta, ajinomoto y aceite licuar y emulsionar la base del ceviche. 6. Ensamblar en cucharas chinas con una base del líquido del ceviche más hebras de palmito, cubos de pescado, tréboles y flores decorativas.</p>
VINAGRE	3	ML	18	\$2,20	\$0,04	
ACEITE	5	ML	30	\$3,80	\$0,11	
MISO	1	GRAMOS	6	\$8,00	\$0,05	
GRAMAJE PORCIÓN:	100	GRAMOS		Costo ingredientes	\$2,48	
			20%	Costo total (margen de error)	\$0,50	
				Costo porción	\$0,41	
			25%	Margen de contribución	\$0,10	
			50%	Factor multiplicador	\$0,21	
				Precio de venta base	\$1,22	
			30%	P.V.P.	\$2,74	
Notas/ Observaciones						
<p>* La trucha al ser un pez de agua dulce necesita una cocción previa ya que guarda bacterias nocivas para el ser humano, se recomienda comerla cocida aunque también se la consume cruda.</p> <p>*Tener cuidado con las púas del tronco de palmito, no dejar caer ninguna a otra preparación realizar esta actividad con suma precaución</p>						
PUNTOS CRITICOS DE CONTROL						
<p>* No descuidar la textura del pescado al sumergir en limón, el pH del mismo seguirá cocinando al genero, verificar el punto deseado y retirar del zumo de limón</p> <p>* El descuidar el proceso de blanquear las flores de plátano rosado puede aportar sabores muy amargos a la preparación.</p>						
MÉTODOS		TÉCNICAS				
Cocción en frío, cocción a convención, refrigeración.		Fermentar, blanquear, emulsionar, hervir.				

TABLA 2.

RECETA ESTÁNDAR PAN DE HARINA DE AMARANTO.

RECETA ESTÁNDAR			CODIGO SERIAL:	GM-0001-2021	FECHA DE REVISIÓN:	
			FOTOGRAFIA			
						
NOMBRE DE LA RECETA	PORCIONES	PRODUCCIÓN	CATEGORIA	TIEMPO DE PREPARACIÓN	PROCESO DE PREPARACION	
PAN DE HARINA DE AMARANTO	1	20	PANES			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO KILO	COSTO TOTAL PRODUCCIÓN	
PROTEINAS						
Tocino	5	GRAMOS	100	\$9,00	\$0,90	
LACTEOS Y DERIVADOS/ HUEVOS						
LECHE	6,5	ML	130	\$1,00	\$0,13	
HUEVOS	2	GRAMOS	40	\$2,80	\$0,11	
MANTEQUILLA	3,5	GRAMOS	70	\$6,50	\$0,46	
QUESO	5	GRAMOS	100	\$7,00	\$0,70	
VIVERES SECOS						
HARINA 000	10	GRAMOS	200	\$2,50	\$0,50	
HARINA DE AMARANTO	2,5	GRAMOS	50	\$5,00	\$0,25	
SAL	0,1	GRAMOS	2	\$1,75	\$0,00	
AZÚCAR	1,2	GRAMOS	24	\$1,35	\$0,03	
OTROS						
LEVADURA	0,3	GRAMOS	6	\$2,25	\$0,01	

BICARBONATO	0,3	GRAMOS	6	\$1,50	\$0,01	
			0		\$0,00	
GRAMAJE PORCIÓN:	36	GRAMOS		Costo ingredientes	\$3,11	
			5%	Costo total (margen de error)	\$0,16	
				Costo porción	\$0,16	
			25%	Margen de contribución	\$0,78	
			50%	Factor multiplicador	\$1,55	
				Precio de venta base	\$2,64	
			30%	P.V.P.	\$3,43	

Notas/ Observaciones

Paciencia al tratar la masa es una masa con mucha humedad pero que llega a formar cadenas fuertes de gluten.

PUNTOS CRITICOS DE CONTROL

Verificar que la levadura este viva, para que pueda aportar elasticidad a la masa y un boque al partir el pan.

Temperatura del horno debe ser 200°C para que el pan se cocine rápido y forme una capa crocante por fuera.

MÉTODOS	TÉCNICAS
Cocción en seco, Cocción por convección,	Hervir, hornear, leudar, fermentar, bolear, amasar, cremar.

TABLA 3.

RECETA ESTÁNDAR ACHOCHA RELLENA.

RECETA ESTÁNDAR			CODIGO SERIAL:	GM-0001-2021	FECHA DE REVISIÓN:	1/1/2021
			FOTOGRAFIA			
						
NOMBRE DE LA RECETA	PORCIONES		PRODUCCIÓN	CATEGORIA	TIEMPO DE PREPARACIÓN	PROCESO DE PREPARACIÓN
ACHOCHA RELLENA	1		6	VEGETAL RELLENO	10	<p>1. Iniciamos realizando un refrito con achiote en aceite, cebolla perla y blanca y ajo, a llama baja y revolviendo hasta lograr caramelizar los sabores propios de los vegetales.</p> <p>2. Continuamos sumergiendo nuestras achochas en agua a ebullición, pasados 2 minutos retiramos y con ayuda de agua y hielos realizamos un choque térmico, refrigerar y cocer.</p> <p>3. Frotar con aceite, sal en grano y pimienta al pimiento rojo y a las brasas quemar toda su piel, guardar en una funda por 2 minutos que sude en vapor y retiramos su corteza quemada, conservar con aceite y sal en grano.</p> <p>4. Para este paso vamos a terminar el relleno integrando la col de monte y chayota cortada en brunoise, pasados 3 minutos agregar hongos ostra corregir sabor con sal y pimienta, incorporar brunoise del pimiento, conservar.</p> <p>5. Durante este paso realizaremos una incisión a un costado de la achocha para empezar a llenar de manera abundante, continuamos bridándola para darle más uniformidad, entra al horno a 180°C por 10 minutos.</p> <p>6. Mientras se hornea la achocha continuamos ligando una</p>
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO KILO	COSTO TOTAL PRODUCCIÓN	
VIVERES FRESCOS PERECIBLES						
ACHOCHA	40	GRAMOS	240	\$2,50	\$0,60	
ACHOCHA PEQUEÑA	12	GRAMOS	72	\$1,50	\$0,11	
TOAMTE CHERRY REDONDO	3	GRAMOS	18	\$3,00	\$0,05	
HONGOS OSTRA	5	GRAMOS	30	\$6,00	\$0,18	
TOMATE NEGRO	1	GRAMOS	6	\$3,00	\$0,02	
TOMATE UVILLA	1	GRAMOS	6	\$4,00	\$0,02	
PIMIENTO ROJO	5	GRAMOS	30	\$3,00	\$0,09	
CEBOLLA PERLA	2	GRAMOS	12	\$1,00	\$0,01	
CEBOLLA BLANCA	1	GRAMOS	6	\$2,00	\$0,01	
COL DE MONTE	3	GRAMOS	18	\$2,50	\$0,05	
HOJAS DE MOSTAZA	1	GRAMOS	6	\$3,00	\$0,02	
LIMÓN	3	GRAMOS	18	\$1,50	\$0,03	
CHAYOTA	3	GRAMOS	18	\$2,00	\$0,04	
AJO	5	GRAMOS	30	\$2,00	\$0,06	
LACTEOS Y DERIVADOS/ HUEVOS						
HUEVOS	3	GRAMOS	18	\$2,80	\$8,40	

VIVERES SECOS						
ACEITE GIRASOL	15	ML	90	\$2,50	\$0,23	
SAL	0,25	GRA MOS	2	\$0,40	\$0,00	
PIMIENTA NEGRA MOLIDA	0,10	GRA MOS	1	\$4,50	\$0,00	
COMINO	0,5	GRA MOS	3	\$3,00	\$0,01	
ACHIOTE	10	ML	60	\$3,20	\$0,19	
ACEITE DE OLIVA	10	ML	60	\$16,00	\$0,96	
OTROS						
GOMA XANTANA	0,002	GRA MOS	0,01	\$13,00	\$0,00	
GRAMAJE PORCIÓN:	123,85	gramos		Costo ingredientes		
	2				\$11,07	
			5%	Costo total (margen de error)	\$0,55	
				Costo porción	\$1,85	
			25%	Margen de contribución	\$0,46	
				Factor multiplicador	\$0,92	
				Precio de venta base	\$3,78	
			30%	P.V.P.	\$4,92	
Notas/ Observaciones						
Ver que todos los huevos estén limpios (libre de desechos). Verificar la textura (debe estar emulsionada correctamente). Rectificar sabores. No usar recipientes metálicos para su conservación (recipientes de aluminio, plástico, acero). Debe emulsionar adecuadamente, use equipo adecuado.						
PUNTOS CRITICOS DE CONTROL						
Emulsionar a la misma temperatura todos los ingredientes. Agregar muy rápidamente el aceite al mezclar con los otros ingredientes. Aplicar temperaturas de conservación (refrigerar a 4°C).						
MÉTODOS		TÉCNICAS				
Cocción a convención, Refrigeración.		Dosificar, batir, emulsionar, tatemar				

mayonesa con huevos de campo, aceite, sal, pimienta, limón y pimiento asado.
 7. Realizamos el corte de cada uno de los vegetales los tomates en medias lunas o mitades y las hojas en chifonade, medias lunas de col de monte con cascara para decoración y flores moradas para matizar colores, puntos de alioli de ajo crudo con aceite de oliva.

--	--

TABLA 4.

RECETA ESTÁNDAR CERDO EN CHOCOLATE Y ROULE DE AVE.

RECETA ESTÁNDAR			CODIGO SERIAL:	GM-0001-2021	FECHA DE REVISIÓN:	
FOTOGRAFIA						
						
NOMBRE DE LA RECETA	PORCIONES		PRODUCCIÓN	CATEGORIA	TIEMPO DE PREPARACIÓN	PROCESO DE PREPARACION
CERDO EN CHOCOLATE Y ROULE DE AVE	1		6			1. Vamos a iniciar con las proteínas el cerdo será marinado con, sal, pimienta, panela, albahaca clavo, chocolate rallado, vamos a envolver en plástico el corte para conserva su forma redonda y luego lo vamos a bridar, introducimos en una funda al vacío y a 54°C por 48 horas lograremos una textura tierna. 2. Para el ave de campo vamos a deshuesar las pechugas, luego espalmar bien cada una para romper las fibras y ablandar la carne, marinar con ajo, sal, pimienta y comino, sobre una cama de ortigas blanqueadas y marinadas colocar las supremas muy bien estiradas, colocar el
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO KILO	COSTO TOTAL PRODUCCIÓN	
PROTEINAS						
LOMO CERDO CON HUESO	100	GRAMOS	600	\$3,50	\$2,10	
PECHUGAS DE AVE DE CAMPO	100	GRAMOS	600	\$3,00	\$1,80	
					\$0,00	
VIVERES FRESCOS PERECIBLES						
PAPA CHINA	40	GRAMOS	240	\$3,00	\$0,72	
ZANAHORIA	7	GRAMOS	42	\$0,50	\$0,02	
OREJAS DE CONEJO	10	GRAMOS	60	\$2,00	\$0,12	
CHAYA	2	GRAMOS	12	\$2,50	\$0,03	
ORTIGUILLA	2	GRAMOS	12	\$2,50	\$0,03	
HOJAS DE CAPUCHINA	1	GRAMOS	6	\$8,00	\$0,05	
AJO	1	GRAMOS	6	\$2,00	\$0,01	

ALCAPARRAS	1	GRAMOS	6	\$2,00	\$0,01
ANISILLO	0,5	GRAMOS	3	\$6,00	\$0,02
ALBAHACA CLAVO	1	GRAMOS	6	\$6,00	\$0,04
HIERBA DE GALLINA	3	GRAMOS	18	\$3,00	\$0,05
PEPINILLO DE MONTE					
LACTEOS Y DERIVADOS/ HUEVOS					
LECHE	40	ML	240	\$1,00	\$0,04
HUEVOS	15	GRAMOS	90	\$2,80	\$0,25
MANTEQUILLA	5	GRAMOS	30	\$6,50	\$0,20
VIVERES SECOS					
HARINA	2,5	GRAMOS	15	\$2,50	\$0,04
CURCUMA EN POLVO	1	GRAMOS	6	\$2,50	\$0,02
PANELA	5	GRAMOS	30	\$4,00	\$0,12
					\$0,00
					\$0,00
OTROS					
MIEL DE CACAO	20	ML	120	\$16,00	\$1,92
VINAGRE DE CEREZA	5	ML	30	\$16,00	
CHCOLATE 65%	20	GRAMOS	120	\$11,80	
					\$0,00
					\$0,00
GRAMAJE PORCIÓN:	382	GRAMOS	Costo ingredientes		\$7,58
			Costo total (margen de error)		
		20%			\$1,52
			Costo porción		\$1,26
			Margen de contribución		\$1,90
			Factor multiplicador		\$3,79
			Precio de venta base		\$8,46
			30%	P.V.P.	\$11,00
Notas/ Observaciones					

PUNTOS CRITICOS DE CONTROL	
<p>Supervisar y controlar el correcto funcionamiento del termo circulador durante la cocción de los géneros.</p> <p>Realizar Un correcto empacado al vacío para que el agua de cocción no ingrese a la funda y los jugos de las carnes se dispersen, perdiendo sabor.</p>	
MÉTODOS	TÉCNICAS
Cocción lenta, Cocción por convención, Mixto.	Sous-vide, emulsionar, cantear, enrollar, napar

TABLA 5.

RECETA ESTÁNDAR PANACOTTA DE GIRÓN.

RECETA ESTÁNDAR			CODIGO SERIAL:	GM-0001-2021	FECHA DE REVISIÓN:
FOTOGRAFIA					
					
NOMBRE DE LA RECETA	PORCIONES	PRODUCCIÓN	CATEGORIA	TIEMPO DE PREPARACIÓN	PROCESO DE PREPARACION
PANACOTTA DE GIRON	1	6			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO KILO	COSTO TOTAL PRODUCCIÓN
VIVERES FRESCOS PERECIBLES					
GIRON	15	GRAMOS	90	\$3,00	\$0,27
MANGO	7	GRAMOS	42	\$2,00	\$0,08
QUIWI	10	GRAMOS	60	\$4,00	\$0,24
ALBAHACA CLAVO	1	GRAMOS	6	\$3,00	\$0,02
VAINA DE VAINILLA	0,1	GRAMOS	0,6	\$3.000,00	\$1,80
					\$0,00
LACTEOS Y DERIVADOS/ HUEVOS					
YOGUR DE KEFIR	12	ML	72	\$6,00	\$0,43
CREMA DE LECHE	60	ML	360	\$7,00	\$2,52
LECHE	20	ML	120	\$1,00	\$0,12
VIVERES SECOS					
HARINA DE MAIZ MORADO	5	GRAMOS	30	\$2,25	\$0,07
AZÚCAR	21	GRAMOS	126	\$1,35	\$0,17
HARINA 000	2	GRAMOS	12	\$2,50	\$0,03
					\$0,00
					\$0,00
OTROS					

ALGINATO DE CALCIO	1	GRAMOS	6	\$8,00	\$0,05	la pulpa y licuarlas super bien hasta llegar a una textura lisa y cremosa, aromatizar la crema con la vainilla, integrar la leche y atemperar para poder incluir la gelatina y no matar sus propiedades, llevar a moldes y a refrigeración. 5.
GELATINA SIN SABOR	1,3	GRAMOS	8	\$12,00	\$0,09	
NEUTRO	0,2	GRAMOS	1,2	\$23,00	\$0,18	
GRAMAJE PORCIÓN:	156	GRAMOS		Costo ingredientes	\$6,07	
			20%	Costo total (margen de error)	\$1,21	
				Costo porción	\$1,01	
			25%	Margen de contribución	\$1,52	
			50%	Factor multiplicador	\$0,51	
				Precio de venta base	\$4,25	
			30%	P.V.P.	\$5,53	
Notas/ Observaciones						
No olvidar utilizar las semillas de la vaina de vainilla.						
Considerar el porcentaje adecuado de gelatina para lograr formar una panacotta.						
PUNTOS CRITICOS DE CONTROL						
No sobre cocinar el girón en el agua o leche ya que la cascara puede contribuir con colores fuertes a la preparación.						
MÉTODOS		TÉCNICAS				
Refrigeración, Cocción por convección		Napar, emulsionar, esterificar, impregnar, batir,				

TABLA 6.

RECETA ESTÁNDAR BARRA DE CHOCOLATE.

RECETA ESTÁNDAR			CODIGO SERIAL:	GM-0001-2021	FECHA DE REVISIÓN:	
FOTOGRAFIA						
						
NOMBRE DE LA RECETA	PORCIONES	PRODUCCIÓN	CATEGORIA	TIEMPO DE PREPARACIÓN	PROCESO DE PREPARACION	
BARRA DE CHOCOALTE	1	6				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	CANTIDAD	COSTO UNITARIO KILO	COSTO TOTAL PRODUCCIÓN	
VIVERES FRESCOS PERECIBLES						
SALAC	3	GRAMOS	18	\$2,00	\$0,04	1. Escogemos y lavamos las frutas y la Yuca las pelamos y cortamos con ayuda de una mandolina la Yuca y plátano para lograr finas láminas que se irán a deshidratar.
YUCA	2	GRAMOS	12	\$3,00	\$0,04	2. Para el chile y el salak cortar gajos de las frutas para enviar a deshidratar estos tomaran más tiempo.
PLATANO	3	GRAMOS	18	\$2,00	\$0,04	3. Vamos a realizar caramelo con azúcar y la misma porción de frutos secos hasta formar un praliné, luego vamos a licuar con chocolate para conseguir una janduca que será nuestro relleno.
CHICLE	4	GRAMOS	24	\$3,00	\$0,07	4. Continuamos mezclando los deshidratados balanceando el sabor de esta granola.
VIVERES SECOS						5. Vamos a templar el chocolate que usaremos para bañar la granola y formar las barras de chocolate.
CHOCOLATE 70%	25	GRAMOS	150	\$30,00	\$4,50	
SACHA INCHI	2	GRAMOS	12	\$7,00	\$0,08	
ALMEENDRA	2	GRAMOS	12	\$14,75	\$0,18	
AZÚCAR	3	GRAMOS	18	\$1,35	\$0,02	
OTROS						
GRAMAJE PORCIÓN:	44	GRAMOS	Costo ingredientes		\$4,97	
			20%	Costo total (margen de error)	\$0,99	
				Costo porción	\$0,83	
			25%	Margen de contribución	\$1,24	

			50%	Factor multiplicador	\$0,41	
				Precio de venta base	\$2,48	
			30%	P.V.P.	\$3,23	
Notas/ Observaciones						
Controlar la temperatura de deshidratación que no sobrepase los 55°C.						
PUNTOS CRITICOS DE CONTROL						
Considerar la curva de templado para chocolate negro subir a 50°C, bajar a 28°C y templar a 30°C.						
MÉTODOS	TÉCNICAS					
Cocción por convección, mixta	templar, deshidratar, trempar					

6. ANALISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS RELEVANTES

Chamburo. – Conocido también con el nombre de papayuela o chigualcán un arbusto de hasta diez metros de altura, de la familia caricácea (vasconcellea pubescen), hojas palmeadas con una gran similitud a la papaya, un tallo agrietado y rugoso, produce frutos verdes que conforme con el tiempo toman una coloración amarillenta, brindándonos señales de maduración es decir

están listos para su cosecha, fragante aroma que desprenden al recolectarlos, esta planta también es productora de látex, se desarrolla en una altura de entre 1500 a 3000 msnm tolera mucha o poca lluvia, sus aportes nutricionales son algo de resaltar el fruto nos brinda propiedades antioxidantes y digestivas, posee grandes niveles de papaína que nos permite romper fibras de carnes de caza para ablandarlas, el látex de esta planta se usaba en la cosmetología y nuestros ancestros se lo aplicaban para atacar a verrugas presentes en la piel (Duarte, 2020).

TABLA 7.

CHAMBURU TABLA APORTE NUTRICIONAL

Aporte nutricional	Gramos
Vitamina C	33,5mg
Hierro	2,18mg
Calcio	12,75mg
Betacaroteno	3138ug

Nota: Por cada cien gramos de fruto fresco nuestro cuerpo absorbe.

Girón. La familia de las cucurbitáceas (sicana odorífera), introducida al Ecuador con origen en las costas y la amazonía brasileña, es un fruto que requiere mucha agua o riego constante, su pulpa es comestible cruda o cocinada, las semillas también son aprovechables al secarlas y tostarlas se le puede dar diferentes usos similares a las semillas del zanahoria, también se las puede cocer en agua obteniendo una bebida purgante, la cáscara provee un color intenso que permite teñir otros líquidos morados, y crece como una trepadora (Duarte, 2020).

TABLA 8.

GIRÓN APORTE NUTRICIONAL

Aporte nutricional	Gramos
<i>Vitamina C</i>	13,9mg
<i>Fosforo</i>	24,5mg
<i>Calcio</i>	21,1mg

Nota: Por cada cien gramos de fruta fresca nuestro cuerpo absorbe.

Ortiguilla. – Se ubica en la familia urticácea una de las ortigas que no pican, usada con beneficios alimenticios y curativos, sus hojas e inflorescencias al ser cocidas pueden ser consumidas por precaución no olvidar retirar con un paño la parte peliaguda de la planta para evitar riesgos al consumirla, posterior a ser blanqueada, sus flores también son fuente de alimento, crece de manera espontánea en clima caliente, con una altura de ochenta centímetros, hojas redondas con forma de gota y con el borde ondeado, espinosas con la punta de la hoja prominente, sus tallos son rojizos sobresalen a la vista y sus flores blancas con un verde. Uno de los usos ancestrales para su prima laportea aestuans al tener un alto poder antioxidante y un elevado contenido de salicilato de metilo (54%) la cual fue usada y se usa como analgésico y antinflamatorio de manera que en la antigüedad a esta variante se la usaba para controlar fiebres, inconvenientes intestinales, diuréticos y trastorno de la menopausia (Duarte, 2020).

TABLA 9.

ORTIGUILLA APORTE NUTRICIONAL.

Aporte nutricional	Gramos
<i>Proteína vegetal</i>	0,17mg
<i>Fósforo</i>	580mg
<i>Potasio</i>	2.190mg

<i>Calcio</i>	5.370mg
<i>Magnesio</i>	1.220mg

Nota: Por cada cien gramos de fruta fresca nuestro cuerpo absorbe.

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

Un maravillosa y estupenda experiencia, en el que la gastronomía será ese eje transversal que conecte a cada aspecto para la creación de este menú, considerando historia, cultura, política, alimentación y agricultura, que respaldan y fundamentan esta propuesta. Para comprender con mayor exactitud de donde provienen muchos de los alimentos o materia prima que utilizamos en esta experiencia gastronómica, debemos ubicarnos en una extensa área en la provincia de Pichincha a 45 de minutos de la capital del Ecuador – Quito, protegido por esta gran cordillera de los andes capaz de detener a tornados y huracanes que podrían acechar a este espacio en el que convive el ser humano con la naturaleza, al cual se le otorgo el nombre de Choco Andino, con una extensión de 286 mil hectáreas las cuales representan el 30,31% del territorio, buscando la conservación de la diversidad en flora, fauna y cultura, apuntalando al desarrollo del sector tanto social como económico a través de un vínculo armónico entre el ser humano y la naturaleza, convirtiéndose en una de las siete reservas que tiene el país (Campos, 2023). Una importante misión de las tantas que cumple esta biosfera, es proveer de aire renovado a los habitantes cercanos a esta extensión territorial, la cual por cada hectárea de bosque absorbe 250 toneladas de carbono, renovando el aire que respiran los quiteños y habitantes de parroquias aledañas, la UNESCO (2018), a través del programa MAB, determino para la reserva una zonificación con tres áreas: zona de núcleo, zona de amortiguamiento y zona de transición, contemplando así los límites geográficos bajo las siguientes condiciones: presencia de áreas de vegetación natural,

áreas remanentes eco sistemáticas, zonas con alta y favorable vocación productiva, polos de desarrollo y centros poblados vinculados con áreas naturales, los planes de ordenamiento territorial de los GADS y por ultimo las oportunidades de gestión conjunta (Rodríguez y Morales, 2022).

Esta reserva natural que te invita a salir de la monotonía en que estamos sumidos hoy y vivir nuevas experiencias que nos acerquen más a nuestro pasado pudiendo comprenderlo mejor, encontrándonos con sabores y saberes presentes en nuestra memoria que, con la ayuda de estos alimentos transformados iremos recordando, experimentando la bondad que nos ofrece la naturaleza al otorgarnos estas PANC, pero que olvidaron enseñarnos a verlas, comerlas y alimentarnos con ellas.

Los Yumbos, pertenecientes a la etapa preincaica, representan una de las tribus que ya habitaban el territorio ecuatoriano. Aunque posiblemente no alcanzaron un alto nivel tecnológico, esta cultura estaba gobernada por sus propias creencias y normas, destacándose por establecer un sistema de comercio amplio. A pesar de haber desaparecido, su legado perdura, y son recordados como hábiles comerciantes que comprendieron la importancia de conectar diferentes regiones. Esta sociedad, que floreció alrededor del periodo 1500 a 800 DC, encontró su centro en la selva del Bosque Nublado, con Tulipe como su área principal dedicada a la agricultura y el comercio. Aunque podrían haber estado menos avanzados tecnológicamente en comparación con otras culturas contemporáneas, los Yumbos se destacaron como pioneros en la creación de una red de comercio que integraba la sierra, la costa y la amazonia (Jara, 2006). Su visión comercial se evidenció en la apertura y exploración de rutas que facilitaban el intercambio de materias primas y productos elaborados. Un aspecto distintivo de su legado fue la creación de caminos subterráneos llamados "culuncos", que se entrelazaban con la vegetación circundante.

Estos canales subterráneos fueron esenciales para establecer un circuito de comunicación y comercio eficiente entre las distintas regiones (Sarango, 2023).

Con una población numerosa de alrededor de 12,000 habitantes, los Yumbos vivían en armonía con la fauna autóctona de la región, incluyendo al oso andino, el colibrí zamarrito pechinegro y el tucán andino, destacándose como expertos en identificar plantas con potencial alimenticio y beneficios para la salud (Salomon, 1997). Actuaban como auténticos alquimistas en la cocina y la medicina, proporcionando conocimientos que no solo satisfacían las necesidades alimenticias de la comunidad, sino que también ofrecían soluciones curativas y paliativas para diversas enfermedades, sin embargo, con la llegada de los incas y posteriormente de los españoles, los Yumbos experimentaron la pérdida de territorio y la contracción de su población debido a enfermedades introducidas por los conquistadores, devastando a muchos miembros de esta admirable tribu (Jara, 2006). Hoy en día, el Museo de Tulipe se erige como un lugar que nos conecta con nuestros ancestros y preserva la memoria de los Yumbos, permitiéndonos apreciar su legado. La experiencia de probar y conocer nuestra tierra nos motiva a fomentar una alimentación saludable, promoviendo el consumo de alimentos y productos de origen sano. Además, se vislumbra una visión donde muchas de nuestras provisiones sean cultivadas localmente, fomentando un intercambio comunitario que preserve la pureza y equidad inherentes a nuestra identidad desde el nacimiento.

8. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS

Bebida 1: Lambrusco, un vino concebido para el consumo inmediato, cuya elaboración se inició con un método análogo al del champagne, evolucionando posteriormente en la década de 1950 hacia el método denominado Charmat-Martinotti. Este método confiere a la bebida una

efervescente sensación en el paladar, caracterizada por la frescura de sabores silvestres. De cuerpo ligero, este vino permite la persistencia de notas afrutadas con matices de rosas y bayas rojas del bosque, complementadas con aromas frescos que evocan frutas recién cosechadas.

Bebida 2: Una refrescante bebida hecha a base de grosellas chinas o carambolas, que contribuyen con un sabor delicado y cítrico. El matiz de color de esta bebida se logra mediante la adición de un almíbar de hojas de falsa jamaica, creando una apariencia visualmente atractiva que armoniza con los sabores refrescantes y burbujeantes de GUITG.

Esta bebida se erige como el compañero ideal para acompañar el plato principal, rico en dos fuentes proteicas.

Bebida 3: Láminas de pulpa de mango y vodka delicadamente aromatizadas con un sabor distintivo a hierba santa o anisillo, formando un sorbete capaz de purificar las papilas gustativas y preparar el paladar para la experiencia sensorial que nos aguarda en el dulce y mágico mundo de la repostería.

Bebida 5: Café, expreso tintico o bajo la denominación que se prefiera, esta bebida, reconocida como una de las más consumidas a nivel mundial, con su inigualable calidez, emerge como la culminación que matiza la última expresión de sabor en esta experiencia culinaria. Esta bebida, al mismo tiempo rústica, salvaje y elegante, añade un toque final a la experiencia gastronómica.

9. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO

Para la realización de esta experiencia uno de los detalles importantes es la calidad de servicio y la hospitalidad que brindamos a ese comensal, cliente, huésped o como deseas llamarlo necesita sentir esa cálida bienvenida y la seguridad de saber que la experiencia que va a vivir cumplirá o superar sus expectativas. Es por eso que para el servicio de este menú propuesto

con PANC será indispensable, una persona que atenderá entre cuatro a cinco personas que serán quienes participaran en la mesa de degustación para este seguidilla de siete tiempos que serán presentados, con un tipo de servicio americano y francés en el cual la mayoría de platos serán ensamblados en cocina y llevados por el camarero a la mesa, también tendremos otros que serán terminados en una mesa de apoyo luego colocados frente al comensal para su posterior degustación

Para iniciar este servicio debemos tomar en cuenta el flujograma creado para el desarrollo de cada uno de los requisitos y parámetros a seguir nombrados a continuación:

FIGURA 1.

DESARROLLO DEL SERVICIO



10. DETALLE GRAFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA

Al ser un evento a la altura de una graduación, pero considerando la nobleza, lo rustico, lo espontaneo de las PANC, el montaje de la mesa y ambientación del lugar deberán evocar ese lado salvaje y urbano en el que se encuentra el Choco Andino mezclando la elegancia de un mantel blanco, junto con la frescura de flores, frutas, semillas y tallos que adornaran la mesa, con servilletas de tela, plato base de madera, cristalería y cubertería marcada en mesa, para generar mayor armonía hemos escogido una secuela de canciones de artistas ecuatorianos que junto con sonidos capturados en la selva y la tecnología de elementos eléctricos han logrado producir música que nos permitirá conectarnos con tan noble materia prima que iremos preparando y presentando en esta experiencia gastronómica

FIGURA SEQ FIGURA * ARABIC 2.
GRÁFICO MONTAJE DE MESA

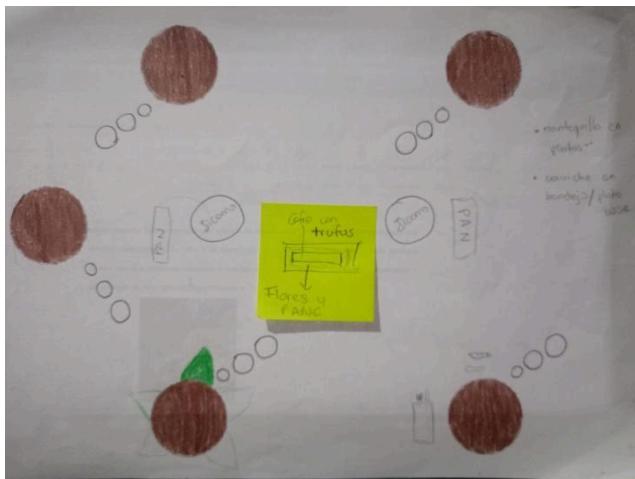


FIGURA SEQ * FIGURA ARABIC3.
EJEMPLO DECORACIÓN



FIGURA SEQ FIGURA * ARABIC 4.

MONTAJE DE MESA



FIGURA SEQ FIGURA * ARABIC5.

EJEMPLO DE AMBIENTACIÓN



FIGURA SEQ FIGURA * ARABIC 6.

EJEMPLO DE DECORACIÓN



11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Con la debida prudencia y respeto a la tierra que he cultivado día a día, he logrado interpretarla de manera profunda, cosechando un mayor respeto por la fuente de nuestros alimentos. Este proceso ha generado un cambio positivo en mi dieta diaria, donde ahora busco integrar una mayor variedad de productos agroforestales en la mesa de mi hogar y compartirlos

con mis seres cercanos. En Ecuador, el 87% de los sistemas educativos carecen de un enfoque pedagógico que permita a los estudiantes adquirir conocimientos sobre el manejo adecuado del suelo, ciclos del agua, soberanía alimentaria, entre otros aspectos que deberían formar parte integral de la educación. La escasa comprensión del esfuerzo diario de nuestros agricultores nos mantiene alejados de la simplicidad, sumergiéndonos en una fantasía tecnológica. Sin embargo, nuestro cuerpo aún requiere micronutrientes y macronutrientes, siendo la única forma de obtenerlos a través de la alimentación. Es imperativo abandonar la dependencia de productos procesados sin valor nutricional y buscar una alimentación balanceada conforme a nuestros requerimientos individuales.

Al concluir este proyecto, identifico una tarea pendiente significativa y asumo un compromiso a través de la gastronomía para abordarla. Resulta indignante observar el descuido y la falta de apoyo en ciertas comunidades marginadas, caracterizadas por la ausencia de rutas de acceso y agua potable. Mi recomendación se dirige a aquellos individuos que pueden ser agentes de cambio y lograr la implementación de procesos a largo plazo para transformar la educación hacia un enfoque más holístico, buscando la armonía entre el ser humano y la naturaleza.

La integración del consumo de PANC en nuestra dieta diaria no solo aporta una abundancia de nutrientes presentes en estas plantas, sino que también contribuye al bienestar corporal y mental del consumidor. Es crucial recordar siempre buscar materias primas que no se basen únicamente en monocultivos, sino que promuevan la agroforestación y agroalimentación.

12. REFERENCIAS:

- Campo, L. (2023). Gobernanza y ordenamiento territorial en la Mancomunidad del Chocó Andino de Pichincha. *Entorno Geográfico*, (25), e21512700. <https://doi.org/10.25100/eg.v0i25.12700>
- Duarte, N. (2020). Guia de plantas alimenticias no convencionales en el Chocó Andino- (PANC). Fundación Imaymana, AEXCID, AUPEX 82p.
- Jara, H. (2006). Tulipe y la Cultura Yumbo. Arqueología comprensiva del subtrópico quiteño. *TRAMA*. Quito.
- Kinupp, V., y Lorenzi, H. (2014). Plantas alimenticias ñao convencionais (PANC) no Brasil. *Instituto Plantarum de Estudos de Flora*, Sao Paulo, Brasil.
- Rodríguez Caguana, A. V., & Morales Naranjo, V. (2022). La protección del Chocó Andino a la luz de los derechos de la naturaleza y del proyecto de Estatuto de Autonomía del Distrito Metropolitano de Quito. Universidad Andina Simón Bolívar.
- Salomon, F. (1997). Los Yumbos, Niguas y Tsáchilas o “Colorados”. Durante la Colonia Española. Etnohistoria del Noroccidente de Pichincha. *ABYA – YALA*. Quito.
- Sarango Guarderas, M. D. (2023). *Generador de conocimientos: Centro de investigación y desarrollo para la permacultura, control ambiental y recuperación de bosques en el Chocó Andino, Calacalí, Ecuador* (Tesis de grado, PUCE-Quito).
- Torres, R., y Peralvo, M. (2019). Dinámicas Territoriales en el Chocó Andino del DMQ: Estado actual, tendencias y estrategias para la conservación, restauración y uso sostenible. Quito: Consorcio para el Desarrollo Sostenible de la Ecorregión Andina (CONDESAN), Secretaría de Ambiente del MDMQ y Fundación Imaymana. Edición en PDF.

UNESCO-Oficina Regional de Ciencias para América Latina y el Caribe (2018). “Reservas de Biosfera en América Latina y el Caribe”. Disponible en http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Montevideo/pdf/Folleto_MAB-MapasRB-ES-2018-web.pdf

13. ANEXOS (FOTOGRAFÍAS, LINKS DE VIDEOS, LINKS DE ENTREVISTAS, FACTURAS ETC)

ANEXO 1. MENÚS



ANEXO SEQ ANEXO_ * ARABIC 2.
PRODUCTOS



**ANEXO SEQ ANEXO_*/ ARABIC 3. COMPROBANTES DE PAGO
Y FACTURAS**

 BANCO PICHINCHA

	
Transferencia exitosa!	
Comprobante: 26631740	
Monto	\$ 7.00
Costo de transacción	\$ 0.00
Fecha	19 dic. 2023
Cuenta origen	
Nombre	Felix Villafuerte Ni...
Número de cuenta	*****5668
Cuenta destino	
Nombre	Nina Duarte Silveira...
Número de cuenta	*****5900
Banco	Banco Pichincha
Correo electrónico	No registrado
Pago jimmy moposita	

BANCO PICHINCHA

	
Transferencia exitosa!	
Comprobante: 29668837	
<hr/>	
Monto	\$ 20.00
Costo de transacción	\$ 0.00
Fecha	11 ene. 2024
<hr/>	
Cuenta origen	
Nombre	Felix Villafuerte Ni...
Número de cuenta	*****5668
<hr/>	
Cuenta destino	
Nombre	Nina Duarte Silveira...
Número de cuenta	*****5900
Banco	Banco Pichincha
Correo electrónico	No registrado
<hr/>	
Pago productos Jimmy	
<hr/>	

