GASTRONOMÍA

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

AUTORES:

María Teresa Carriel Gómez

María Estibaliz Jaramillo Cabrera

Samantha Carolina Mazo Muñoz

TUTORES:

PhD (c) Carlos René Garrido Cornejo

Ivanova Elizabeth Riofrío Freire MBa

"COCINA DE AUTOR BASADA EN RELATOS, LEYENDAS Y TRADICIONES QUITEÑAS"

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

Nosotras, María Teresa Carriel Gómez, María Estibaliz Jaramillo Cabrera y Samantha Carolina Mazo Muñoz, declaramos ser autoras del Trabajo de Investigación con el nombre "COCINA DE AUTOR BASADA EN RELATOS, LEYENDAS Y TRADICIONES QUITEÑAS", como requisito para optar al grado de Licenciada en Gastronomía y autorizamos 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, aceptamos que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre nosotras y la Universidad Internacional del Ecuador, y que no tramitaremos 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, aceptamos 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 22 días del mes de junio de 2026, firmamos conformes:

Autora: María Teresa Carriel Gómez

Firma:

Número de Cédula: 1751383504

Dirección: Galo Plaza Lasso y Av. Luis Tufiño

Teléfono: 0980724537

Correo electrónico: macarrielgo@uide.edu.ec

Autora: María Estibaliz Jaramillo Cabrera

Firma:

Número de Cédula: 1727033472

Dirección: Chimbacalle

Teléfono: 0997040194

Correo electrónico: majaramilloca@uide.edu.ec

Autora: Samantha Carolina Mazo Muñoz

Firma:

Número de Cédula: 0402047187

Dirección: Imbayas e Ingapirca

Teléfono: 0998875640

Correo electrónico: samazomu@uide.edu.ec

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Nosotras, María Teresa Carriel Gómez, María Estibaliz Jaramillo Cabrera y Samantha Carolina Mazo Muñoz declaramos bajo juramento que el trabajo aquí descrito es de nuestra autoría; que no ha sido previamente presentada para ningún grado o calificación profesional; y, que hemos consultado las referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

A través de la presente declaración cedemos nuestros 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.

María Teresa Carriel Gómez

Autora del proyecto de investigación

María Estibaliz Jaramillo Cabrera

Autora del proyecto de investigación

Samantha Carolina Mazo Muñoz

Autora del proyecto de investigación

Nosotros, Carlos René Garrido Cornejo e Ivanova Elizabeth Riofrío Freire certificamos que conocemos a las autoras del presente trabajo de titulación, que lo han desarrollado bajo los preceptos de originalidad y autenticidad, tomando en consideración los lineamientos para su divulgación pública del contenido sin perjuicio a terceros.

Carlos René Garrido Cornejo

Tutor del proyecto de investigación

Ivanova Elizabeth Riofrío Freire

Tutora del proyecto de investigación

APROBACIÓN DEL TUTOR

En nuestra calidad de Tutores del Trabajo de Titulación "COCINA DE AUTOR BASADA EN RELATOS, LEYENDAS Y TRADICIONES QUITEÑAS" presentado por María Teresa Carriel Gómez, María Estibaliz Jaramillo Cabrera y Samantha Carolina Mazo Muñoz, para optar por el Título de Licenciada en Gastronomía

Certificamos

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y consideramos 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, 22 de junio de 2026

Carlos René Garrido Cornejo

Tutor del proyecto de investigación

Ivanova Elizabeth Riofrío Freire

Tutora del proyecto de investigación

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quienes suscriben, declaran 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 de las autoras.

Quito, 22 de junio del 2026

María Teresa Carriel Gómez

Cédula: 1751383504

María Estibaliz Jaramillo Cabrera

Cédula: 1727033472

Samantha Carolina Mazo Muñoz

Cédula: 0402047187

DEDICATORIAS

Dedico este trabajo a mi mami, ella me ha enseñado a nunca rendirme y a aprender a luchar por lo que quiero. A mi papi, que a pesar de la distancia sé que él haría lo que sea por mí. A mi Mili, gracias a ella perdí el miedo que siempre tenía en mi cabeza, es mi alma gemela. A mi ñaña, por siempre tener un buen consejo para darme. A mi mamita, Amelia y Keki, por siempre preocuparse por mí y saber cómo sacarme una sonrisa. A mis perritas Emma, Pepa, Manzana y Peti, quienes han sido mi pilar y mi inspiración para seguir adelante cada día. En especial a Peti, que, aunque ya no está conmigo, siempre ocupará un lugar especial en mi corazón.

- Mara

Hay personas que nunca dejan de acompañarnos, incluso cuando el tiempo cambia su forma de estar.

Dedico este trabajo a mi abuelito, Luis Cabrera, quien me enseñó que los sueños se alcanzan con esfuerzo, valentía y un corazón que nunca se rinde. Gracias por cada palabra de aliento, por creer en mí antes de que yo aprendiera a creer en mí misma y por hacerme sentir que siempre podía llegar más lejos.

También lo dedico a mi mejor amigo, David Logroño, porque tu amistad fue uno de los regalos más bonitos que la vida me dio. Gracias por enseñarme a disfrutar cada momento, a vivir con pasión, a sonreír y a amar profundamente todo aquello que hago. Muchas de las fuerzas que hoy encuentro para seguir adelante nacieron de las enseñanzas que dejaste en mi vida.

Esta dedicatoria viaja hasta el cielo, con la esperanza de que donde sea que estén, puedan sentirse tan orgullosos de mí como yo lo estaré siempre de haberlos tenido en mi vida.

-Tiba

A mi ma, por ser siempre la primera en creer en mí. Todo lo que soy y todo lo que estoy construyendo lleva siempre un pedacito de ti.

A mi pa, por apoyarme incluso sin entender y, cuando ya entendió, por convertirse en mi mayor fan.

A Raquel y Mateo, por ser mis conejillos de indias y aceptar probar las cosas que hago, incluso cuando están raras.

A Mara y a Tiba, con quienes he compartido mucho más que este trabajo.

A Ari, por las conversaciones, la paciencia, la compañía, el apoyo silencioso y constante y por creer en mí incluso en los momentos de mayor incertidumbre.

A Marta, Ehimmy, Karo y Joshua, quienes llegaron a mi vida y me hicieron sentir en casa incluso estando lejos de ella.

A mi Tita, que me salvó la vida.

Y, sobre todo, a la Samy del 2021, por hacerle caso a sus sueños incluso con las rodillas temblando de miedo. Míranos, lo logramos.

-Samy

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi mami, mi papi y mi ñaña por todo el amor, apoyo y confianza que me han brindado a lo largo de mi vida, y por hacer posible que cumpliera mis sueños. A mi Mili, por probar cada una de mis creaciones, sin importar el resultado. A mis bebés, Amelita y Keki, porque quiero ser su inspiración, así como ellos me inspiran a ser mejor cada día. A mi mamita, de quien heredé la pasión por la cocina. Agradezco también a mis mejores amigos, Samy, Tiba, Marta, Ehimmy, Karo, Joshua y Aguim, por acompañarme durante esta etapa y hacer que el camino fuera más fácil y especial. A mi Emily, mi mejor amiga de toda la vida, que me demostró lo que es la verdadera amistad. A mis chefs y profesores, por compartir sus conocimientos y contribuir a mi formación profesional.

Finalmente, quiero agradecer de manera especial a Emma, por acompañarme día y noche durante este camino; por estar presente en cada desvelo, moviendo su colita cuando me veía triste y mostrándome su pancita cuando me veía feliz.

Los amo a todos.

- Mara

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis padres, quienes han sido el pilar fundamental de mi vida, por creer en mí desde el inicio, por su amor incondicional y sus sacrificios.

A mi novio, Aguim González, por acompañarme en cada etapa de este camino, por impulsarme a crecer y por recordarme que soy capaz de lograr todo lo que me propongo.

A mis hermanas, Mayeli y Estefanía Jaramillo, gracias por ser mis amigas, por cada risa, consejo y momento compartido que hizo este proceso más ligero y lleno de alegría.

A mi mejor amiga, Danahé Guañuna, gracias por ser esa hermana que la vida me regaló, por no soltarme nunca y por creer en mí incluso cuando yo dudaba.

Finalmente, gracias a Mara y Samy, mis primeras amigas, y compañeras de todo, gracias por haber estado desde el primer semestre, por su apoyo constante y por acompañarme en este recorrido.

- Tiba

Gracias a mi ma y mi pa, por hacer hasta lo imposible para darme las herramientas para llegar hasta aquí; por apoyarme a su manera; por enseñarme que las metas importantes se alcanzan con esfuerzo y constancia; por decirme siempre que todo está rico, incluso cuando sé que no. Gracias por amarme lo suficiente para dejarme ser libre en otra ciudad, con otra gente, en otra casa. El amor real siempre te deja volar.

A las familias de Mara, Tiba y Marta, gracias por abrirme las puertas de sus hogares incluso sin conocerme, por recibirme con cariño y hacer que el hecho de estar tan lejos de mi casa fuera mucho más llevadero.

A Ari, por sostenerme, por recordarme siempre quién soy y qué puedo hacer. Gracias por estar presente durante todo este proceso, por creer en mí cuando más lo necesitaba y por hacer de mi tiempo en la U una experiencia maravillosa.

A mis docentes, por compartir conmigo sus conocimientos y por despertar en mí la curiosidad y el amor por la gastronomía, una profesión que me reta y me apasiona todos los días.

A mis tutores Carlitos René e Iva, por su tiempo, paciencia y guía durante el desarrollo de este trabajo.

Y finalmente, gracias a mí. A la Samy que dejó su hogar para perseguir sus sueños, que dudó muchas veces, que lloró, se frustró y volvió a intentarlo. Gracias por no rendirte y por demostrarte que eres capaz de lograr todo aquello por lo que trabajas con el corazón.

- Samy

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN 20

ABSTRACT 22

1.DESARROLLO DEL CONCEPTO 23

2.MENÚ APROBADO EN ESPAÑOL 26

3.MENÚ APROBADO EN INGLÉS 28

4.DISEÑO DEL MENÚ 30

5.RECETAS ESTÁNDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS 32

5.1 Amuse-bouche 32

5.2. Pan 38

5.3. Entrada 41

5.4. Plato fuerte 47

5.5. Postre 54

5.6. Bombón 63

5.7. Coctel de bienvenida 66

5.8. Bajativo 69

5.9. Bebida 70

5.10. Costo del menú y precio de venta al público 71

6.ANÁLISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS 72

6.1. Maíz 72

6.2. Pimienta dulce 78

6.3. Cerdo 83

6.4. Clavo de olor 89

6.5. Babaco 95

6.6. Remolacha (*Beta vulgaris* L.) 100

7.ENSAYO ACADÉMICO SOBRE LA HISTORIA, PATRIMONIO Y VALOR CULTURAL DE LA PROPUESTA DE MENÚ 105

8. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS POR PRESENTAR Y MARIDAJES DE VINOS 115

8.1. Cóctel de Bienvenida - Noche en la Ronda 115

8.2. Plato fuerte - Ecos de la Casa 1028 115

8.3. Bajativo - Mistelas 116

9.CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO 117

10. DETALLE GRÁFICO Y JUSTIFICACIÓN DE AMBIENTACIÓN Y MONTAJE DE MESA 119

11. CONCLUSIONES 121

12. RECOMENDACIONES 122

13. ANEXOS 123

14. BIBLIOGRAFÍA 127

Índice de tablas

TABLA 1. CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA DEL MAÍZ 72

TABLA 2. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL MAÍZ. 75

TABLA 3. CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA DE LA PIMIENTA DULCE 78

TABLA 4. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA PIMIENTA DULCE. 80

TABLA 5. CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA DEL CERDO. 83

TABLA 6. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL CERDO. 86

TABLA 7. CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA DEL CLAVO DE OLOR. 89

TABLA 8. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL CLAVO DE OLOR. 92

TABLA 9. CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA DEL BABACO. 95

TABLA 10. PERFIL ORGANOLÉPTICO DEL BABACO. 96

TABLA 11. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DEL BABACO. 97

TABLA 12. CLASIFICACIÓN TAXONÓMICA DE LA REMOLACHA. 100

TABLA 13. PERFIL ORGANOLÉPTICO DE LA REMOLACHA. 102

TABLA 14. INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LA REMOLACHA. 103

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. DISEÑO DE MENÚ, FRONTAL. 30

FIGURA 2. DISEÑO DE MENÚ, REVERSO. 31

FIGURA 3. CONCHA DE PANKO 32

FIGURA 4. VELO DE TOMATE 33

FIGURA 5. RAÍCES DE CILANTRO 34

FIGURA 6. CEBOLLA ENCURTIDA 35

FIGURA 7. CERDO MARINADO 36

FIGURA 8. PIEDRA AUSENTE 37

FIGURA 9. PAN DE MAÍZ 38

FIGURA 10. MANTEQUILLA DE MAPAHUIRA 39

FIGURA 11. PANECILLO 40

FIGURA 12. MASA DE MOROCHO 41

FIGURA 13. RELLENO DE POLLO 42

FIGURA 14. RELLENO DE CARNE 43

FIGURA 15. AJÍ DE CHOCHOS 44

FIGURA 16. MAYONESA DE AGUACATE 45

FIGURA 17. VIRGEN DE LA EMPANADA 46

FIGURA 18. FONDO OSCURO 47

FIGURA 19. FONDO DE VEGETALES 48

FIGURA 20. GEL DE NARANJILLA Y UVILLA 49

FIGURA 21. PURÉ DE REMOLACHA ASADA 50

FIGURA 22. SALSA DE VINO TINTO Y MORA 51

FIGURA 23. CHIPS DE CAMOTE 52

FIGURA 24. ECOS DE LA CASA 1028 53

FIGURA 25. CRUMBLE DE MOTE 54

FIGURA 26. GEL DE PIÑA Y FRESA 55

FIGURA 27. CONFIT DE CHAMBURO Y BABACO ESPECIADO 56

FIGURA 28. MOUSSE DE ROSAS 57

FIGURA 29. CREMOSO DE NARANJA Y AZAHAR 58

FIGURA 30. PULVERIZADO DE CHOCOLATE 59

FIGURA 31. TUILLE 60

FIGURA 32. PÉTALOS DE ROSA CARAMELIZADOS 61

FIGURA 33. RITUAL ROSADO 62

FIGURA 34. GANACHE DE PALO SANTO 63

FIGURA 35. INFUSIÓN DE PALO SANTO 64

FIGURA 36. CUCURUCHOS 65

FIGURA 37. AGUARDIENTE ESPECIADO 66

FIGURA 38. JUGO DE NARANJILLA CLARIFICADO 67

FIGURA 39. NOCHE EN LA RONDA 68

FIGURA 40. MISTELA DE TAXO 69

FIGURA 41. MARIDAJE PLATO FUERTE 70

FIGURA 42. COSTO DEL MENÚ Y PVP. 71

FIGURA 43. FICHA DE CATA. 116

FIGURA 44. DESARROLLO DEL SERVICIO. 118

FIGURA 45. DETALLE GRÁFICO DEL MONTAJE. 120

INDICE DE ANEXOS

ANEXO A. ELABORACIÓN DE AGUARDIENTE ESPECIADO. MACERACIÓN DE 4 MESES. 123

ANEXO B. ELABORACIÓN DE LA MISTELA DE TAXO. MACERACIÓN DE 1 MES. 123

ANEXO C. PRÁCTICA DEL AMUSE-BOUCHE. 124

ANEXO D. PRÁCTICA DEL PAN. 124

ANEXO E. PRÁCTICA DE LA ENTRADA. 124

ANEXO F. PRÁCTICA DEL PLATO FUERTE. 125

ANEXO G. PRÁCTICA DEL POSTRE. 125

ANEXO H. PRÁCTICA DEL BOMBÓN. 125

ANEXO I. INVITACIÓN VIRTUAL ENVIADA A LOS ASISTENTES. 126

RESUMEN

El presente trabajo de titulación propone un menú degustación de ocho tiempos titulado "Quito: Entre relatos y leyendas", cuyo concepto central consiste en traducir cuatro leyendas emblemáticas del Centro Histórico de Quito (Cantuña, la Virgen de la Empanada, la Casa 1028 y los Cucuruchos de San Agustín) y lugares y tradiciones como La Ronda, el rosero y las mistelas al lenguaje sensorial de la cocina de autor contemporánea. El objetivo es demostrar que la gastronomía puede funcionar como herramienta activa de rescate y difusión del patrimonio cultural intangible de la ciudad, en un contexto donde la globalización amenaza con erosionar las expresiones culinarias e identitarias locales.

La propuesta integra ingredientes andinos endémicos como morocho, chamburo, naranjilla, uvilla, panela y mapahuira con técnicas de vanguardia, en diálogo con la tradición culinaria mestiza colonial y conventual quiteña. Cada tiempo del menú está conceptualmente vinculado a una leyenda o tradición específica, haciendo que sea un recorrido narrativo por la memoria colectiva de Quito. La propuesta se complementa con una ambientación de inspiración colonial, maridaje con vino ecuatoriano Merlot y un bajativo de mistelas artesanales de taxo, manteniendo la coherencia identitaria a lo largo de toda la experiencia.

El trabajo incluye fichas de recetas estandarizadas con análisis de puntos críticos de control, trazabilidad de ingredientes, costeo del menú, diseño del servicio americano formal y un ensayo académico que sustenta el marco histórico, patrimonial y cultural de la propuesta. Los resultados demuestran que la cocina de autor con identidad territorial es técnicamente rigurosa, económicamente viable y culturalmente significativa, posicionando a la gastronomía como un campo de conocimiento capaz de preservar y transmitir la memoria de una ciudad a través del paladar.

Palabras clave: cocina de autor, patrimonio cultural intangible, leyendas quiteñas, gastronomía patrimonial, identidad cultural, menú degustación.

ABSTRACT

This thesis proposes an eight-course tasting menu titled "Quito: Entre relatos y leyendas", whose central concept consists of translating four emblematic legends from Quito's Historic Center (Cantuña, the Virgin of the Empanada, Casa 1028, and the Cucuruchos de San Agustín), as well as iconic places and traditions such as La Ronda, the rosero, and artisanal mistelas, into the sensory language of contemporary author cuisine. The objective is to demonstrate that gastronomy can function as an active tool for the rescue and dissemination of the city's intangible cultural heritage, in a context where globalization threatens to erode local culinary and identity-based expressions.

The proposal integrates endemic Andean ingredients such as morocho, chamburo, naranjilla, uvilla, panela, and mapahuira with avant-garde techniques, in dialogue with Quito's mestizo colonial and convent culinary tradition. Each course is conceptually linked to a specific legend or tradition, making it a narrative journey through the collective memory of Quito. The proposal is complemented by a colonial-inspired setting, pairing with an Ecuadorian Merlot wine, and a digestif of artisanal taxo mistelas, maintaining territorial identity coherence throughout the entire experience.

The work includes standardized recipe cards with critical control point analyses, ingredient traceability, menu costing, formal American service design, and an academic essay that supports the historical, heritage, and cultural framework of the proposal. The results demonstrate that author cuisine rooted in territorial identity is technically rigorous, economically viable, and culturally significant, positioning gastronomy as a field of knowledge capable of preserving and transmitting the memory of a city through the palate.

Keywords: author cuisine, intangible cultural heritage, Quito legends, heritage gastronomy, cultural identity, tasting menu.

1. DESARROLLO DEL CONCEPTO

Antes de que existiera la escritura, existía la voz. Los seres humanos siempre han tenido la necesidad de dar sentido a los fenómenos que ocurren a su alrededor, y la forma más antigua de hacerlo fue contando historias. Los relatos son narraciones estructuradas de un hecho, ya sea real o ficticio; constituyen el recuento, generalmente breve, de una serie de eventos que surgían en contextos cotidianos: reuniones familiares, espacios comunitarios, conversaciones al caer la tarde, donde la palabra hablada era el principal medio de comunicación y de memoria cultural. A través de ellos, las comunidades interpretaban su entorno, advertían de los peligros y construían una identidad colectiva. Por eso muchas de estas historias están ligadas a lugares específicos, a situaciones comunes y a emociones profundamente humanas. Y aunque con el paso del tiempo cada persona ha añadido o suprimido ciertos detalles (todo con el fin de preservar la memoria histórica a su manera), lo que permanece invariable es su función: dar sentido al mundo que nos rodea (Valdivieso, 2011).

Dentro de esta tradición narrativa, la literatura ha sido el medio por excelencia a través del cual el ser humano expresa sus sentimientos más profundos y deja constancia (escrita u oral) de los sucesos y formas de vida de su sociedad. Al valerse de distintos géneros literarios como herramientas expresivas, la literatura contribuye al conocimiento siendo, en esencia, del hombre para el hombre (Valdivieso, 2011).

Es precisamente en este marco donde la leyenda encuentra su lugar: un género narrativo que ha acompañado a las civilizaciones desde sus orígenes y que ha sido empleado en distintas épocas y para distintos fines. Junto a los mitos y los cuentos, fue uno de los primeros subgéneros que los pueblos utilizaron para testimoniar y dar sentido a los acontecimientos de su tiempo,

convirtiéndose así en depósito de cosmovisión, creencias, moral, geografía e historia de un lugar y un período particular (Valdivieso, 2011).

De manera análoga, las tradiciones son construcciones sociales que transmiten prácticas, saberes y expresiones culturales del pasado hacia el presente; no se conservan como copias exactas, sino que se actualizan, reconfiguran y reinterpretan según las necesidades del momento, manteniendo una base de continuidad al tiempo que incorporan innovación. Este proceso dinámico de permanencia y cambio es el que construye y sostiene la identidad de las comunidades (Arévalo, 2024).

Quito es, quizás, uno de los mejores ejemplos de todo lo anterior. Situada a los pies del volcán Pichincha, es una ciudad construida sobre leyendas: historias que explican cómo surgieron ciertas cosas y por qué el mundo es como es, transmitidas durante siglos a través de la oralidad, la música y la escritura. Fruto de la confluencia entre las culturas indígena, española y africana, su acervo narrativo abarca leyendas y tradiciones que hoy son consideradas parte esencial de la identidad quiteña (del Carmen Fernández, 1994; Freire, 1987, 2011; Jijón, 2003). Entre ellas figuran: Cantuña, el albañil indígena que engañó al diablo con astucia para terminar el atrio de San Francisco; la Virgen de la empanada, una historia mal contada que sigue trayendo consecuencias; La Casa 1028, donde Bella Aurora sufrió un final trágico; y los Cucuruchos de San Agustín, que nos recuerdan que hasta el amor más grande puede traicionarnos. Cada una de estas historias, transmitidas de generación en generación, refleja el folclor quiteño y el valor de conservar la memoria oral nacida en sus casas coloniales y calles angostas. Pero esta identidad narrativa no se limita a las palabras: también vive en la mesa.

La gastronomía quiteña es resultado de la interacción entre la tradición culinaria indígena, española, africana, árabe y otras más; es decir, de los conocimientos, saberes y prácticas

alimentarias derivados de la convivencia entre culturas diversas (Falconí, 2017). Preparaciones como el sánduche de pernil, las empanadas de morocho, el rosero, las mistelas o el canelazo no son únicamente elaboraciones culinarias: son expresiones vivas de festividades, memorias compartidas y creencias heredadas.

Es en este punto donde entra la cocina de autor, expresión que se emplea para describir una forma de cocinar que representa el estilo y la creatividad individuales de un cocinero, y que reinterpreta recetas y técnicas tradicionales de maneras innovadoras. Se trata de un movimiento que otorga gran valor a la originalidad: los cocineros que se identifican con esta corriente desarrollan propuestas únicas que reflejan un proyecto personal (Flores Jurado, 2018). En términos más amplios, la expresión remite a una nueva forma de concebir al cocinero como creador, genio y artista, en contraste con un saber culinario colectivo y anónimo (Flores Jurado, 2018; Barcelona Culinary Hub, 2025). Esta transformación es resultado de un largo proceso de legitimación de la gastronomía como campo artístico, impulsado por cocineros y escritores que han defendido la cocina como una forma de arte (Flores Jurado, 2018).

El presente proyecto propone un diálogo entre estas dos dimensiones. Partiendo de la convicción de que la comida siempre son recuerdos y tradiciones (De Rosa, 2024), cada plato de este menú nace de un relato, una leyenda o una tradición quiteña específica, cuya esencia (personajes, emociones, simbolismo, contexto histórico) es traducida al plato mediante las técnicas de la cocina de autor. El objetivo no es ilustrar la leyenda en el plato, sino interpretarla; no replicar la tradición, sino reinventarla con la misma astucia con la que Cantuña engañó al diablo: respetando la esencia, quebrantando la forma.

2. MENÚ APROBADO EN ESPAÑOL

Cóctel de bienvenida

"Noche en La Ronda"

Aguardiente macerado con especias, jugo clarificado de naranjilla y sirope de panela.

Amuse-bouche

"Piedra ausente"

Crocante de panko con paprika, relleno de cerdo y acompañado de un velo de tomate, cebolla encurtida, microbrotes y raíces de cilantro.

Pan

"Panecillo"

Pan de maíz y trigo, mantequilla de mapahuira.

Entrada

"Virgen de la empanada"

Mini empanadas de morocho rellenas de pollo y carne, tradicional ají de chochos y mayonesa de aguacate.

Plato fuerte

"Ecos de la casa 1028"

Láminas de res término medio, puré sedoso de remolacha asada, reducción de vino tinto con fondo de res, panela y mora, gel de uvilla y naranjilla, chips de camote morado, microbrotes y flores comestibles.

Postre

"Ritual rosado"

Crumble de mote, gel de piña y fresa, confit de chamburo y babaco especiado, cremoso de naranja y azahar, mousse de rosas con chocolate blanco, pétalos de rosa caramelizado.

Bajativo

“Mistela”

Mistela artesanal de taxo.

Bombón

“Cucurucho”

Bombón de chocolate 65% con ganache de palo santo.

3. MENÚ APROBADO EN INGLÉS

Welcome cocktail

"Night in La Ronda"

Spiced-infused aguardiente with clarified naranjilla juice and panela syrup.

Amuse-bouche

"Absent Stone."

Panko croquette with paprika, filled with pork, served with a tomato veil, pickled onion, microgreens, and cilantro roots.

Bread

"Panecillo"

Corn and wheat bread with mapahuira butter.

Starter

"Virgin of the Empanada"

Mini morocho empanadas filled with chicken and beef, traditional chocho chili sauce, and avocado mayonnaise.

Main course

"Echoes of House 1028"

Medium-rare beef slices, silky roasted beet purée, red wine reduction with beef stock, panela, and blackberry, uvilla and naranjilla gel, purple sweet potato chips, microgreens, and edible flowers.

Dessert

"Pink Ritual"

Mote crumble, pineapple and strawberry gel, spiced confit of chamburo and babaco, orange and orange blossom cream, white chocolate rose mousse, caramelized rose petals.

Digestif

“Mistela”

Artisanal taxo mistela.

Bonbon

“Cucurucho”

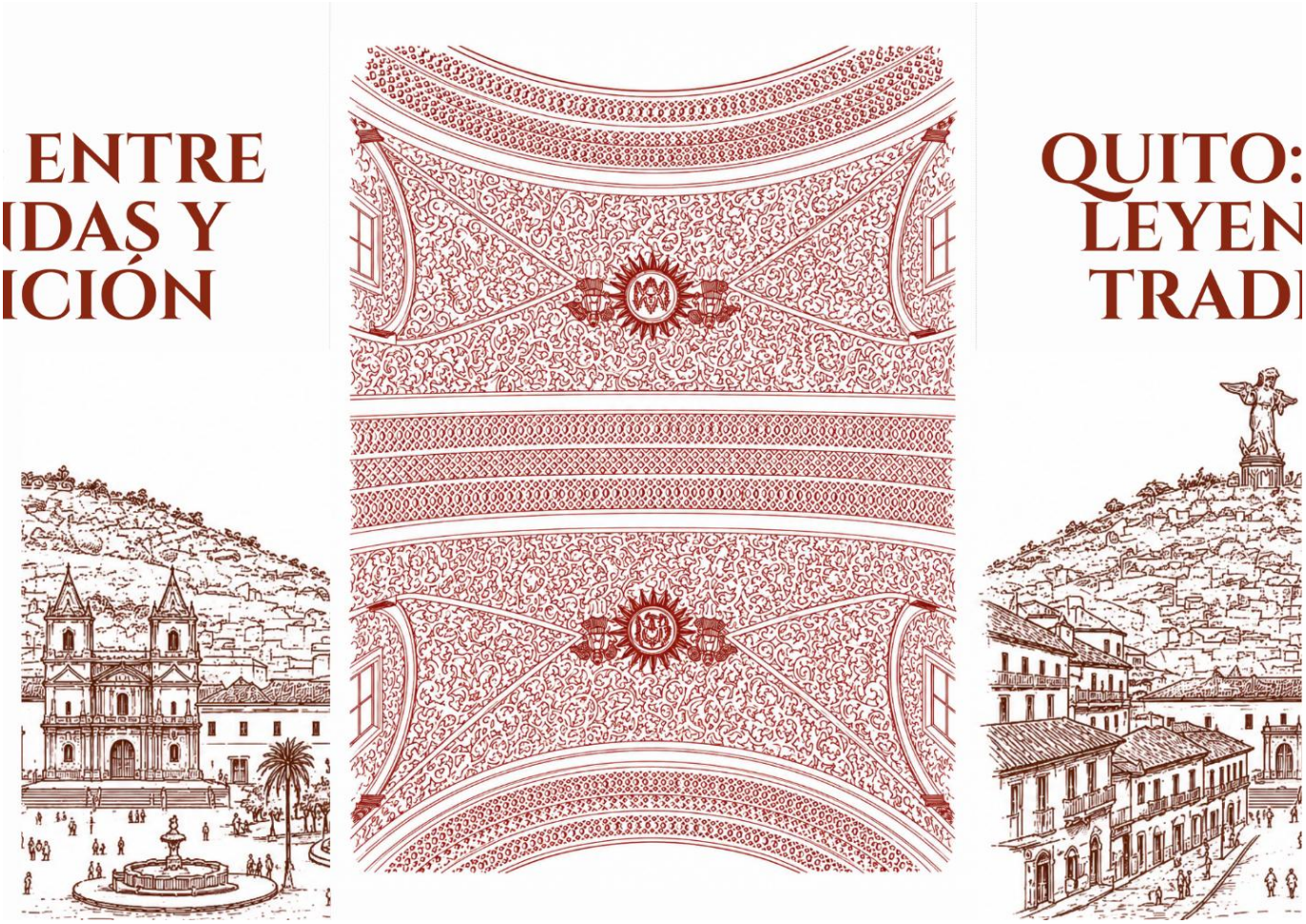
65% dark chocolate bonbon with palo santo ganache.

4. DISEÑO DEL MENÚ

Figura 1. Diseño de menú, frontal.

Nota: Menú representando los lugares icónicos del Centro Histórico de Quito. Hecho por autoras.

Figura 2. Diseño de menú, reverso.



Nota: Reverso del menú con imágenes representativas del Centro Histórico de Quito, en el centro la bóveda de la Iglesia de La Merced.

5. RECETAS ESTÁNDAR CON FOTOGRAFÍAS Y COSTOS

5.1 Amuse-bouche

Figura 3. Concha de panko

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Concha de panko	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	7 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	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	Mantequilla sin sal	40,00	g	0,0077	$ 0,3068	Congelada	$ 7,67	kg	1.000	g
2	Panko	8,00	g	0,0184	$ 0,1468		$ 3,67	g	200	g
3	Harina de trigo	5,00	g	0,0020	$ 0,0098		$ 1,96	kg	1.000	g
4	Huevos	1,00	u	0,2283	$ 0,2283	Batido	$ 6,85	cubeta	30	u
5	Paprika	2,00	g	0,0248	$ 0,0495		$ 0,99	g	40	g
6	Aceite vegetal	200,00	g	0,0023	$ 0,4690		$ 4,69	lt	2.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Cortar y congelar la mantequilla en forma de rectángulo.
2. Empanizar pasando la harina por huevo, harina, huevo y panko.
3. Freír a 180°C hasta que la mantequilla se derrita completamente.
4. Colocar en papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,21	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,06	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,27	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 1,27**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,1815	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La mantequilla congelada actúa como relleno que se derrite durante la fritura creando un interior líquido dentro de la costra crocante. El empanizado en doble capa (harina–huevo–panko) sella la mantequilla herméticamente. La paprika aporta color y leve ahumado al crocante.

PUNTOS CRÍTICOS

Mantequilla congelada antes de empanizar (evita que se derrita antes de freír); temperatura exacta a 180°C (más baja = absorbe aceite, más alta = panko quemado antes de derretir la mantequilla); escurrir en papel absorbente.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Empanizado, fritura por inmersión.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estíbaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Concha de panko. Hecho por autoras.

Figura 4. Velo de tomate

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Velo de tomate	
NÚMERO PORCIONES	25 porción
PESO CADA PORCIÓN	4 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
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	Tomate riñón	200,00	g	0,0012	$ 0,2360	Concasse	$ 1,18	kg	1.000	g
2	Sal	8,00	g	0,0005	$ 0,0037		$ 0,46	kg	1.000	g
3	Agar agar	1,00	g	0,0808	$ 0,0808		$ 2,02	g	25	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1.Licuar el tomate junto con la sal por al menos 3 minutos. Filtrar usando un lienzo y reservar los sólidos obtenidos.
2. Extender los sólido del tomate en una lata y hornear a 170°C hasta que esté bien seco. Procesar para obtener un polvo fino.
3. En una olla añadir el agua de tomate junto con el agar agar y calentar hasta 82°C por un minuto. Mixear para eliminar grumos y extender en una lata de manera que quede una capa fina y uniforme. Espolvorear el polvo de tomate y refrigerar por 12 horas.
4. Darle forma con el cortador circular y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA

SUBTOTAL RECETA	$ 0,32	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,02	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 0,34	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,01**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0034	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Técnica de cocina de vanguardia (gel laminado). El agar-agar forma una lámina translúcida y flexible que envuelve visualmente el plato. El polvo de tomate concentra el sabor umami y recubre el velo. El resultado es un elemento de alta complejidad técnica con ingrediente de bajo costo.

PUNTOS CRÍTICOS

Agar agar debe alcanzar 82°C para gelificar correctamente; capa extendida debe ser fina y uniforme; 12h de refrigeración indispensables; polvo de tomate bien seco antes de espolvorear.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Licuado, filtrado con lienzo, deshidratación del sólido al horno (170°C), gelificación con agar-agar (82°C), refrigeración 12h, corte con cortador circular.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Velo de tomate. Hecho por autoras.

Figura 5. Raíces de cilantro

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Raíces de cilantro	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	3 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-003

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Cilantro	3,00	g	0,0053	$ 0,0158	Raíces delgadas	$ 0,63	g	120	g
2	Aceite vegetal	100,00	g	0,0023	$ 0,2345		$ 4,69	lt	2.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Seleccionar las raíces del cilantro más delgadas.
2. Freír a 180°C durante 5 minutos hasta que estén crocantes.
3. Dejar reposar en papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,25	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,01	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 0,26	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,26**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0876	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Las raíces del cilantro contienen mayor concentración de aceites esenciales que las hojas, aportando un sabor más profundo y terroso. La fritura las deshidrata completamente generando textura crocante.

PUNTOS CRÍTICOS

Seleccionar solo las raíces más delgadas (las gruesas no quedan uniformes); fritura exacta a 180°C por 5 min; escurrir bien para evitar que queden blandas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Selección y limpieza, fritura por inmersión a 180°C, escurrido

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Raíces de cilantro. Hecho por autoras.

Figura 6. Cebolla encurtida

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Cebolla encurtida	
NÚMERO PORCIONES	30 porción
PESO CADA PORCIÓN	5 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-004

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Cebolla paiteña	150,00	g	0,0033	$ 0,4989	En pluma	$ 1,58	g	475	g
2	Agua	100,00	ml	0,0004	$ 0,0417		$ 1,25	lt	3.000	ml
3	Vinagre blanco	100,00	ml	0,0017	$ 0,1650		$ 1,65	lt	1.000	ml
4	Sal	3,00	g	0,0005	$ 0,0014		$ 0,46	kg	1.000	g
5	Pimienta negra en grano	2,00	g	0,0414	$ 0,0828		$ 2,07	g	50	g
6	Laurel	5,00	g	0,0520	$ 0,2600		$ 0,78	g	15	g
7	Ajo	3,00	g	0,0055	$ 0,0165		$ 0,99	g	180	g
8	Orégano seco	5,00	g	0,0154	$ 0,0770		$ 0,77	g	50	g
9	Azúcar blanca	5,00	g	0,0013	$ 0,0063		$ 0,63	g	500	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Cortar la cebolla en juliana.
2. En una olla añadir el agua, vinagre, azúcar y las especias, calentar.
3. Añadir la cebolla y cocinar por 5 minutos. Apagar y dejar enfriar. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,15	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,06	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,21	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,04**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0080	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El encurtido en caliente acelera la penetración del ácido acético en la cebolla ablandando ligeramente su textura y reduciendo su pungencia. El azúcar, laurel y pimienta equilibran la acidez. La cebolla encurtida aporta acidez necesaria para contrastar la grasa del cerdo en el plato final.

PUNTOS CRÍTICOS

Cocinar solo 5 minutos para conservar textura crujiente; enfriar en el mismo líquido para que continúe marinando; equilibrio ácido-dulce debe verificarse antes de reservar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Corte en juliana, encurtido en caliente, enfriado en su líquido.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Cebolla encurtida. Hecho por autoras.

Figura 7. Cerdo marinado

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Cerdo marinado	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	20 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-005

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Pierna de cerdo	400,00	g	0,0073	$ 2,9160		$ 7,29	kg	1.000	g
2	Sal	20,00	g	0,0005	$ 0,0092		$ 0,46	kg	1.000	g
3	Cebolla paiteña	180,00	g	0,0033	$ 0,5987		$ 1,58	g	475	g
4	Zanahoria	100,00	g	0,0009	$ 0,0891		$ 0,49	g	550	g
5	Ajo	10,00	g	0,0055	$ 0,0550		$ 0,99	g	180	g
6	Cilantro	20,00	g	0,0053	$ 0,1050		$ 0,63	g	120	g
7	Comino	10,00	g	0,0094	$ 0,0940		$ 0,47	g	50	g
8	Pimienta negra molida	10,00	g	0,0150	$ 0,1500		$ 0,75	g	50	g
9	Cerveza	25,00	ml	0,0025	$ 0,0625		$ 2,50	lt	1.000	ml
10	Agua	500,00	ml	0,000417	$ 0,2083		$ 1,25	lt	3.000	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Licuar la cebolla, zanahoria, ajo, cilantro, comino, pimienta negra, cerveza y sal. Marinar el cerdo por 12 horas.
2. Añadirle agua al cerdo marinado y cocinar por 4 horas hasta que esté tierno.
3. Desmechar y reservar.
4. Reducir el líquido de la cocción para hacer una salsa y mezclar con el cerdo.

COSTO MATERIA PRIMA

SUBTOTAL RECETA	$ 4,29	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,21	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 4,50	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,23**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0113	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La marinada ácida (cerveza) desnaturaliza parcialmente proteínas superficiales mejorando penetración aromática. La cocción lenta en líquido hidroliza el colágeno en gelatina, obteniendo carne tierna y jugosa. La reducción del líquido concentra los sabores de la marinada y actúa como salsa integradora.

PUNTOS CRÍTICOS

Mínimo 12h de marinado para penetración de sabores; cocinar hasta terneza completa (carne que se desmecha sola); reducir el líquido hasta consistencia de salsa antes de mezclar con el cerdo.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Marinado en licuado aromático (12h), cocción lenta en su líquido (4h), desmechado, reducción del líquido para salsa.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Cerdo marinado. Hecho por autoras.

Figura 8. Piedra ausente

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Piedra ausente	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	48 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-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	Cerdo marinado	20,00	g	0,0113	$ 0,2251	SUB-005	$ 0,23	g	20	g
2	Concha de panko	7,00	g	0,1815	$ 1,2707	SUB-001	$ 1,27	g	7	g
3	Velo de tomate	3,00	g	0,0034	$ 0,0101	SUB-002	$ 0,01	g	4	g
4	Cebolla encurtida	5,00	g	0,0080	$ 0,0402	SUB-004	$ 0,04	g	5	g
5	Raíces de cilantro	5,00	g	0,0876	$ 0,4379	SUB-003	$ 0,26	g	3	g
6	Microbrotes	5,00	g	0,0800	$ 0,4000		$ 8,00	g	100	g
7	Flores comestibles	3,00	u	0,0533	$ 0,1600		$ 8,00	u	150	u

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Hacer un pequeño hueco en la parte inferior de la concha de panko y rellenar bien con el cerdo con cuidado de no romper la concha.
2. Colocar en el plato sobre una cama de microbrotes y raíces de cilantro.
3. Poner el velo de tomate a modo de capa sobre el crocante y coronar con la cebolla encurtida. Decorar con las flores y servir.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 2,54	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,13	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 2,67	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 2,67**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0557	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Plato de autor que reinterpreta la leyenda de Cantuña. La concha de panko actúa como contenedor comestible que genera contraste textural crocante/suave. El velo de tomate aporta acidez y valor estético mediante gelificación controlada. El cerdo desmechado con reducción de su propio jugo intensifica sabor por concentración.

PUNTOS CRÍTICOS

Temperatura de fritura exacta a 180°C; no romper la concha al rellenar; agar-agar debe llegar a 82°C para activar gelificación; velo requiere 12h de refrigeración.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Fritura por inmersión, encurtido, cocción lenta y desmechado, gelificación con agar agar, fritura de raíces.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Piedra ausente. Hecho por autoras.

5.2. Pan

Figura 9. Pan de maíz

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Pan de maíz	
NÚMERO PORCIONES	25 porción
PESO CADA PORCIÓN	40 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-006

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 de trigo	320,00	g	0,0020	$ 0,6272	Pesar	$ 1,96	kg	1.000	g
2	Harina de maíz	56,00	g	0,0021	$ 0,1198	Pesar	$ 2,14	kg	1.000	g
3	Leche	244,00	ml	0,0011	$ 0,2630	Tibia	$ 0,97	ml	900	ml
4	Sal	6,00	g	0,0005	$ 0,0028	Pesar	$ 0,46	kg	1.000	g
5	Azúcar blanca	45,00	g	0,0013	$ 0,0567	Pesar	$ 0,63	g	500	g
6	Mantequilla sin sal	113,00	g	0,0077	$ 0,8667	Pesar	$ 7,67	kg	1.000	g
7	Huevos	2,00	u	0,1913	$ 0,3827	Batido	$ 5,74	cubeta	30	u
8	Queso fresco	188,00	g	0,0093	$ 1,7445	Desmenuzar	$ 3,99	g	430	g
9	Levadura fresca	11,00	g	0,0063	$ 0,0697	Diluida en leche	$ 3,17	g	500	g
10	Polvo para hornear	11,00	g	0,0145	$ 0,1595	Pesar	$ 1,45	g	100	g
11	Esencia de mantequilla	2,00	ml	0,0099	$ 0,0198	Pesar	$ 4,95	ml	500	ml
12	Yemo	0,10	g	0,0167	$ 0,0017	Pesar	$ 1,67	g	100	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Batir la mantequilla y el azúcar hasta obtener una crema.
2. Incorporar los huevos, esencia de mantequilla, colorante amarillo y el queso.
3. Añadir la levadura disuelta en leche.
4. Finalmente se mezclan las dos harinas con sal y el polvo para hornear.
5. Engrasar el molde y colocar harina de maíz para evitar que la masa se pegue. Hacer porciones de 40g.
6. Pintar con huevo batido y dejar leudar durante 30 minutos.
7. Hornear a 200°C por 20 minutos.
8. Dejar enfriar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 4,31	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,22	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 4,53	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,18**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0045	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Se utiliza el método de cremado para incorporar aire a la mezcla, logrando una textura suave y esponjosa. La levadura y el polvo para hornear aportan volumen, mientras que el queso mejora el sabor y la humedad del producto.

PUNTOS CRÍTICOS

Levadura activada en leche tibia (35°C), leudado mínimo de 30min, horneado a 200°C exactos, una vez fuera del horno poner boca abajo en el mismo molde para que se vaya el vapor.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Cremado, batido, emulsificación, leudado doble (levadura y polvo de hornear), horneado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Pan de maíz. Hecho por autoras.

Figura 10. Mantequilla de mapahuira

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Mantequilla de mapahuira	
NÚMERO PORCIONES	5 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-007

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Mantequilla sin sal	30,00	g	0,0077	$ 0,2301		$ 7,67	kg	1.000	g
2	Agua	250,00	ml	0,0004	$ 0,1042		$ 1,25	lt	3.000	ml
3	Chicharrón de cerdo	30,00	g	0,0047	$ 0,1401		$ 4,67	kg	1.000	g
4	Sal	10,00	g	0,0005	$ 0,0046		$ 0,46	kg	1.000	g
5	Hilo de bridar	5,00	cm	0,0342	$ 0,1708		$ 2,05	m	60	cm

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Colocar el chicharrón de cerdo en una olla con agua.
2. Cocinar a fuego medio hasta que el agua se evapore y que la grasa del cerdo empiece a derretirse.
3. Continuar cocinando hasta que el chicharrón esté dorado.
4. Reservar la grasa y los residuos tostados del chicharrón.
5. Dejar enfriar y procesar la mapahuira.
6. Mezclar con mantequilla y cremar hasta obtener una consistencia mangueable.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,65	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,03	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 0,68	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,14**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0091	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La grasa del chicharrón se extrae mediante cocción para obtener la mapahuira. Posteriormente se mezcla con mantequilla para mejorar su textura y lograr una consistencia adecuada para moldear.

PUNTOS CRÍTICOS

No quemar el chicharrón (amargaría la grasa), procesar la mapahuria fría para emulsión estable, solidificar completamente antes de desmoldear.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Cocción a fuego medio, extracción de grasa por fusión, procesado, cremado, moldeado, solidificación.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Mantequilla de mapahuira. Hecho por autoras.

Figura 11. Panecillo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Panecillo	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	55 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-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	Pan de maíz	40,00	g	0,0046	$ 0,1843	SUB-006	$ 0,18	g	40	g
2	Mantequilla de mapahuira	15,00	g	0,0091	$ 0,1365	SUB-007	$ 0,14	g	15	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Sacar el pan de los moldes y asegurarse que esté tibio.
2. Desmoldar con cuidado la mantequilla.
3. Emplatar y servir.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,32	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,02	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 0,34	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,34**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0061	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Combinación de pan de identidad local con grasa tradicional quiteña en formato de autor.

PUNTOS CRÍTICOS

Servir tibio, desmoldar la mantequilla sin romperla

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Ensamblaje, desmoldado cuidadoso.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Panecillo. Hecho por autoras.

5.3. Entrada

Figura 12. Masa de morocho

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Masa de morocho	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-008

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Morocho	350,00	g	0,0039	$ 1,3510	Remojo por 12 horas	$ 1,93	g	500	g
2	Agua	3.000,00	ml	0,0004	$ 1,2500		$ 1,25	lt	3.000	ml
3	Sal	18,00	g	0,0005	$ 0,0083		$ 0,46	kg	1.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Remojar el morocho la noche anterior.
2. Cocinarlo en abundante agua hasta que esté suave por completo.
3. Molerlo 3 veces hasta formar una masa sin residuos ni grumos.
4. Pasarlo por un cedazo para mejorar su textura.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 2,61	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,13	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 2,74	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,14**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0027	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El remojo hidrata el morocho y reduce el tiempo de cocción. La cocción ablanda el grano, permitiendo obtener una masa homogénea mediante la molienda y el cernido.

PUNTOS CRÍTICOS

Remojo mínimo de 12h para hidratación completa, moler 3 veces para que esté suave y homogénea.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Remojo, cocción prolongada, molienda triple, tamizado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Masa de morocho. Hecho por autoras.

Figura 13. Relleno de pollo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Relleno de pollo	
NÚMERO PORCIONES	35 porción
PESO CADA PORCIÓN	5 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-009

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Arroz	40,00	g	0,0018	$ 0,0702	Cocido	$ 8,78	kg	5.000	g
2	Arveja tierna	25,00	g	0,0102	$ 0,2540		$ 2,54	g	250	g
3	Zanahoria	25,00	g	0,0009	$ 0,0223	Small dice	$ 0,49	g	550	g
4	Agua	200,00	ml	0,0004	$ 0,0833		$ 1,25	lt	3.000	ml
5	Laurel	2,00	g	0,0520	$ 0,1040		$ 0,78	g	15	g
6	Tomillo	4,00	g	0,0053	$ 0,0213		$ 0,40	g	75	g
7	Pollo	75,00	g	0,0058	$ 0,4358	Desmenuzado-Cocido	$ 5,81	kg	1.000	g
8	Sal	10,00	g	0,0005	$ 0,0046		$ 0,46	kg	1.000	g
9	Pimienta negra molida	10,00	g	0,0150	$ 0,1500		$ 0,75	g	50	g
10	Comino	10,00	g	0,0094	$ 0,0940		$ 0,47	g	50	g
11	Aceite de achiote	2,00	ml	0,0035	$ 0,0070		$ 3,15	ml	900	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Cocinar el arroz con agua y sal, es preferible tenerlo listo un día antes.
2. Cocinar las zanahorias en small dice y arvejas desde agua fría.
3. Cocinar y desmenuzar el pollo en agua con tomillo, laurel, sal, pimienta.
4. En una sartén colocar achiote y añadir el arroz, la arveja, la zanahoria y el pollo. Sazonar al gusto y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA

SUBTOTAL RECETA	$ 1,25	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,06	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,31	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,04**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0075	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La cocción del caldo con hierbas aromatiza la proteína. El achiote aporta color y sabor característico ecuatoriano. El arroz del día anterior tiene menor contenido de humedad.

PUNTOS CRÍTICOS

Pollo cocido a temperatura segura (74°C), arroz preferiblemente del día anterior para evitar exceso de humedad.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Cocción simmer, desmechado, refrito.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Relleno de pollo. Hecho por autoras.

Figura 14. Relleno de carne

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Relleno de carne	
NÚMERO PORCIONES	35 porción
PESO CADA PORCIÓN	5 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-010

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Arroz	40,00	g	0,0018	$ 0,0702	Cocido	$ 8,78	kg	5.000	g
2	Arveja tierna	25,00	g	0,0102	$ 0,2540		$ 2,54	g	250	g
3	Zanahoria	25,00	g	0,0009	$ 0,0223	Small dice	$ 0,49	g	550	g
4	Carne molida de res	75,00	g	0,0089	$ 0,6645		$ 8,86	kg	1.000	g
5	Sal	2,00	g	0,0005	$ 0,0009		$ 0,46	kg	1.000	g
6	Pimienta negra molida	2,00	g	0,0150	$ 0,0300		$ 0,75	g	50	g
7	Comino	1,00	g	0,0094	$ 0,0094		$ 0,47	g	50	g
8	Aceite de achiote	1,00	ml	0,0035	$ 0,0035		$ 3,15	ml	900	ml
9	Pasta de tomate	5,00	g	0,0057	$ 0,0287		$ 4,59	g	800	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Cocinar el arroz con agua y sal, es preferible tenerlo listo un día antes.
2. Cocinar las zanahorias en small dice y arvejas desde agua fría.
3. En una sartén colocar achiote y añadir el arroz, la arveja, la zanahoria, la carne molida y la pasta de tomate. Incorporar sal, pimienta y comino al gusto y cocinar hasta que la carne esté bien hecha. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,08	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,05	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,14	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,03**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0065	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El achiote unifica visualmente ambos rellenos. La combinación arroz-arveja-zanahoria aporta volumen, textura y valor nutricional al relleno, equilibrando el costo de la proteína cárnica.

PUNTOS CRÍTICOS

Carne molida completamente cocida, zanahoria y arveja cocinadas desde agua fría, arroz del día anterior para evitar exceso de humedad.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Refrito, cocción inglesa, cortes.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Relleno de carne. Hecho por autoras.

Figura 15. Ají de chochos

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Ají de chochos	
NÚMERO PORCIONES	24 porción
PESO CADA PORCIÓN	30 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-011

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Chocho	200,00	g	0,0034	$ 0,6840	Pelados	$ 1,71	g	500	g
2	Cebolla larga	60,00	g	0,0027	$ 0,1620	Picado fino	$ 1,08	g	400	g
3	Cilantro	30,00	g	0,0053	$ 0,1575	Picado fino	$ 0,63	g	120	g
4	Tomate de árbol	100,00	g	0,0015	$ 0,1500	Hervido y pelado	$ 1,50	kg	1.000	g
5	Cebolla paiteña	50,00	g	0,0033	$ 0,1663	Trozos grandes	$ 1,58	g	475	g
6	Apio	50,00	g	0,0025	$ 0,1250	Tallo, trozos grandes	$ 0,75	kg	300	g
7	Ajo	5,00	g	0,0055	$ 0,0275		$ 0,99	g	180	g
8	Ají criollo	60,00	g	0,0035	$ 0,2070	La mitad sin semillas	$ 0,69	g	200	g
9	Aceite vegetal	100,00	g	0,0023	$ 0,2345		$ 4,69	lt	2.000	g
10	Mostaza	30,00	g	0,0056	$ 0,1668		$ 2,78	g	500	g
11	Limón sutil	25,00	g	0,0010	$ 0,0250	Zumo	$ 1,00	kg	1.000	g
12	Sal	5,00	g	0,0005	$ 0,0023		$ 0,46	kg	1.000	g
13	Pimienta negra molida	5,00	g	0,0150	$ 0,0750		$ 0,75	g	50	g
14	Comino	2,00	g	0,0094	$ 0,0188		$ 0,47	g	50	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Pelar los chochos.
2. Quitar las semillas de la mitad del ají.
3. Cortar la cebolla paiteña y el apio en trozos grandes.
4. Cortar la cebolla blanca y el cilantro finamente. Reservar.
5. Hervir y pelar el tomate de árbol. Colocar en la licuadora junto con la cebolla paiteña, el apio, el ajo, el ají, la mostaza, el zumo de limón, aceite, sal, pimienta y comino. Triturar durante 6 minutos, rectificar sabor y colar.
6. Incorporar los chochos pelados, la cebolla blanca y el cilantro. Servir.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 2,20	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,11	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 2,31	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,10**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0032	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Reinterpretacion tradicional del ají de chochos quiteño. La mostaza actúa como emulsificante y potencia el picante. El tomate de árbol cocido pierde astringencia y aporta acidez frutal. Los chochos pelados se incorporan frescos para preservar textura.

PUNTOS CRÍTICOS

No sobrecocer el tomate ya que este se vuelve amargo, licuar por 6min para una emulsión estable, colar para una textura fina.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Licuado, hervido, pelado, colado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Ají de chochos. Hecho por autoras.

Figura 16. Mayonesa de aguacate

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Mayonesa de aguacate	
NÚMERO PORCIONES	45 porción
PESO CADA PORCIÓN	10 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-012

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Aguacate	100,00	g	0,0014	$ 0,1414		$ 0,99	g	700	g
2	Cebolla perla	20,00	g	0,0035	$ 0,0699		$ 1,66	g	475	g
3	Ajo	10,00	g	0,0055	$ 0,0550		$ 0,99	g	180	g
4	Cilantro	30,00	g	0,0053	$ 0,1575		$ 0,63	g	120	g
5	Sal	5,00	g	0,0005	$ 0,0023		$ 0,46	kg	1.000	g
6	Pimienta negra molida	5,00	g	0,0150	$ 0,0750		$ 0,75	g	50	g
7	Huevos	1,00	u	0,1913	$ 0,1913		$ 5,74	cubeta	30	u
8	Mostaza	30,00	g	0,0056	$ 0,1668		$ 2,78	g	500	g
9	Aceite vegetal	250,00	g	0,0023	$ 0,5863		$ 4,69	lt	2.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En la licuadora añadir el aguacate, la cebolla, los dientes de ajo, el cilantro, la mostaza, el huevo y procesar.
2. Añadir el aceite en forma de hilo para emulsionar.
3. Rectificar con sal y pimienta.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,45	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,07	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,52	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,03**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0034	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El aguacate actúa como base grasa y emulsificante natural por su contenido lipídico. La mostaza estabiliza la emulsión. La cebolla perla y el cilantro aportan perfil aromático local.

PUNTOS CRÍTICOS

Añadir el aceite lentamente para evitar la rotura de la emulsión, rectificar sal y pimienta al final.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Emulsificación mecánica, incorporación de aceite en hilo.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Mayonesa de aguacate. Hecho por autoras.

Figura 17. Virgen de la empanada

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Virgen de la empanada	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	110 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-003

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Masa de morocho	50,00	g	0,0027	$ 0,1370	SUB-008	$ 0,14	g	50	g
2	Relleno de pollo	5,00	g	0,0075	$ 0,0374	SUB-009	$ 0,04	g	5	g
3	Relleno de carne	5,00	g	0,0065	$ 0,0325	SUB-010	$ 0,03	g	5	g
4	Huevos	1,00	u	0,1913	$ 0,1913	Solo clara	$ 5,74	cubeta	30	u
5	Ají de chochos	30,00	g	0,0032	$ 0,0963	SUB-011	$ 0,10	g	30	g
6	Mayonesa de aguacate	10,00	g	0,0034	$ 0,0337	SUB-012	$ 0,03	g	10	g
7	Cebolla encurtida	10,00	g	0,0080	$ 0,0805	SUB-004	$ 0,04	g	5	g
8	Lámina de arroz	0,25	u	1,0000	$ 0,2500		$ 1,00	u	1	u
9	Aceite vegetal	500,00	g	0,0023	$ 1,1725		$ 4,69	lt	2.000	g
10	Flores comestibles	3,00	u	0,0533	$ 0,1600		$ 8,00	u	150	u

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Porcionar la masa en bolitas de 25g y aplastar. Colocar 5g de relleno de pollo y sellar. Repetir lo mismo con el relleno de carne.
2. Cubrir las empanadas con clara de huevo y freír a 180°C hasta que estén doradas. Reposar sobre papel absorbente.
3. Imprimir la imagen de la virgen en el papel de arroz y cortar.
4. Emplatar colocando las empanadas sobre el papel de arroz, colocar puntos de mayonesa, la cebolla encurtida y flores comestibles. En un recipiente aparte servir el ají de chochos.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 2,19	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,11	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 2,30	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 2,30**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0209	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Evocación de la leyenda quiteña de la Virgen de la Empanada mediante cocina de autor. La masa de morocho es fiel a la tradición andina; la impresión en papel de arroz resignifica el referente cultural. La doble presentación de rellenos (pollo/carne) respeta la tradición quiteña.

PUNTOS CRÍTICOS

Freír a 180°C, sellar bien para evitar que el relleno se escape, la clara sella y dora la empanada, dejar reposar sobre papel absorbente para retirar exceso de grasa.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Moldeado, sellado, fritura pon inmersión, impresión en papel de arroz, emplatado de autor.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Virgen de la empanada. Hecho por autoras.

5.4. Plato fuerte

Figura 18. Fondo oscuro

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Fondo oscuro	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	750 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-013

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Huesos de res	1.000,00	g	0,0017	$ 1,6600		$ 1,66	kg	1.000	g
2	Agua	1.500,00	ml	0,0004	$ 0,6250		$ 1,25	lt	3.000	ml
3	Cebolla perla	250,00	g	0,0035	$ 0,8737	En cuartos	$ 1,66	g	475	g
4	Apio	60,00	g	0,0025	$ 0,1500	En trozos grandes	$ 0,75	kg	300	g
5	Zanahoria	125,00	g	0,0009	$ 0,1114	En trozos grandes	$ 0,49	g	550	g
6	Ajo	40,00	g	0,0055	$ 0,2200		$ 0,99	g	180	g
7	Pasta de tomate	50,00	g	0,0057	$ 0,2869		$ 4,59	g	800	g
9	Tomillo	15,00	g	0,0053	$ 0,0800		$ 0,40	g	75	g
10	Laurel	5,00	g	0,0520	$ 0,2600		$ 0,78	g	15	g
11	Romero	25,00	g	0,0156	$ 0,3900		$ 0,78	g	50	g
13	Aceite vegetal	50,00	g	0,0023	$ 0,1173		$ 4,69	lt	2.000	g
14	Pimienta negra en grano	8,00	g	0,0414	$ 0,3312		$ 2,07	g	50	g
15	Gasa	1,00	u	0,1000	$ 0,1000		$ 0,10	u	1	u
16	Hilo de bridar	5,00	cm	0,0342	$ 0,1708		$ 2,05	m	60	cm
15	Vino tinto Travesía Gran Reserva Merlot	150,00	ml	0,0286	$ 4,2900		$ 21,45	botella	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En una olla colocar el aceite, la cebolla, apio y zanahoria. Sofreír y añadir la pasta de tomate, cocinar unos minutos y sacar a un lado. Reservar.
2. Hacer un sachet de especias colocando el tomillo, laurel, romero y la pimienta negra en una gasa y amarrando con el hilo de bridar.
3. Agregar en la misma olla los huesos de res y sellar. Desglasar con el vino tinto y añadir el agua, los vegetales reservados y el sachet de especias.
4. Cocinar por cuatro horas hasta que se reduzca a la mitad. Colar, desgrasar y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 9,67	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,48	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 10,15	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 10,15**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0135	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Base de la cocina clásica francesa. La reacción de Maillard en huesos y verduras genera sabores complejos y color profundo. El vino tinto aporta taninos que equilibran la grasa. La reducción concentra colágeno y sabor.

PUNTOS CRÍTICOS

Sellar bien los huesos para la reacción de Maillard, desglasar correctamente para recuperar fondos del sellado, reducir a la mitad, colar en caliente.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Sofrito de mirepiox, sellado de huesos, desglasado con vino tinto, cocción lenta de 4h, colado y desgrasado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Fondo oscuro. Hecho por autoras.

Figura 19. Fondo de vegetales

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Fondo de vegetales	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	1.000 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-014

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Agua	2.000,00	ml	0,0004	$ 0,8333		$ 1,25	lt	3.000	ml
2	Cebolla perla	250,00	g	0,0035	$ 0,8737	En cuartos	$ 1,66	g	475	g
3	Zanahoria	250,00	g	0,0009	$ 0,2227	En trozos grandes	$ 0,49	g	550	g
4	Apio	150,00	g	0,0025	$ 0,3750	En trozos grandes	$ 0,75	kg	300	g
5	Laurel	5,00	g	0,0520	$ 0,2600		$ 0,78	g	15	g
6	Tomillo	10,00	g	0,0053	$ 0,0533		$ 0,40	g	75	g
7	Romero	10,00	g	0,0156	$ 0,1560		$ 0,78	g	50	g
8	Aceite vegetal	50,00	g	0,0023	$ 0,1173		$ 4,69	lt	2.000	g
9	Gasa	1,00	u	0,1000	$ 0,1000		$ 0,10	u	1	u
10	Hilo de bridar	5,00	cm	0,0342	$ 0,1708		$ 2,05	m	60	cm
11	Pimienta negra en grano	10,00	g	0,0414	$ 0,4140		$ 2,07	g	50	g
12	Ajo	10,00	g	0,0055	$ 0,0550		$ 0,99	g	180	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En una olla colocar la cebolla perla, zanahoria, apio y el aceite y sellar.
2. Hacer un sachet de especias colocando el tomillo, laurel, romero y la pimienta negra en una gasa y amarrando con el hilo de bridar. Colocar en la olla.
3. Añadir el agua y cocinar por 30min a una hora. Colar y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 3,63	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,18	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 3,81	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 3,81**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0038	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Base neutra que potencia sabores vegetales sin opacarse. Menor tiempo que el fondo oscuro para evitar sabores agridulces. El sachet facilita el retiro de las especias sin dejar residuos.

PUNTOS CRÍTICOS

No sobrecocinar (máximo una hora), sachet bien cerrado, colar y usar en caliente o enfriar rápidamente.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Sellado de vegetales, cocción a temperatura moderada, sáchele de especias, colado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Fondo de vegetales. Hecho por autoras.

Figura 20. Gel de naranjilla y uvilla

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Gel de naranjilla y uvilla	
NÚMERO PORCIONES	21 porción
PESO CADA PORCIÓN	10 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-015

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Uvilla	100,00	g	0,0042	$ 0,4218		$ 1,16	g	275	g
2	Naranjilla	100,00	g	0,0040	$ 0,4038	Pulpa	$ 3,23	g	800	g
3	Agar agar	2,00	g	0,0808	$ 0,1616		$ 2,02	g	25	g
4	Sal	7,00	g	0,0005	$ 0,0032		$ 0,46	kg	1.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Procesar la uvilla y la naranjilla en una licuadora por 3 minutos.
2. Colar y colocar en una olla y calentar hasta 40°C.
3. Añadir el agar agar disuelto en la sal y cocinar hasta los 82°C.
4. Procesar para eliminar cualquier grumo y dejar reposar en el frío por 12 horas.
5. Procesar hasta que esté liso y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,99	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,05	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,04	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,05**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0050	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Técnica de cocina de vanguardia aplicada a frutas ecuatorianas. El agar agar es un gelificante vegetal que requiere claro para hidratarse y gelifica al enfriar. El resultado es un gel liso con sabor concentrado y estable.

PUNTOS CRÍTICOS

Calentar hasta 82°C para activar el agar agar. Mixear para eliminar grumos antes de enfriar. Las 12 horas de refrigeración son indispensables.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Licuado, colado, gelificación con agar agar, refrigeración de 12 horas, procesado final.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Gel de naranjilla y uvilla. Hecho por autoras.

Figura 21. Puré de remolacha asada

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Puré de remolacha asada	
NÚMERO PORCIONES	27 porción
PESO CADA PORCIÓN	30 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-016

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Remolacha	500,00	g	0,0006	$ 0,3063	Precocida y en cuartos	$ 0,49	g	800	g
2	Aceite vegetal	30,00	g	0,0023	$ 0,0704		$ 4,69	lt	2.000	g
3	Cebolla perla	80,00	g	0,0035	$ 0,2796	En juliana	$ 1,66	g	475	g
4	Tomillo	5,00	g	0,0053	$ 0,0267		$ 0,40	g	75	g
5	Vinagre blanco	45,00	ml	0,0017	$ 0,0743		$ 1,65	lt	1.000	ml
6	Panela molida	35,00	g	0,0060	$ 0,2100		$ 0,90	g	150	g
7	Fondo de vegetales	300,00	ml	0,0038	$ 1,1438	SUB-014	$ 3,81	ml	1.000	ml
8	Sal	10,00	g	0,0005	$ 0,0046		$ 0,46	kg	1.000	g
9	Goma xantana	1,50	g	0,0305	$ 0,0458		$ 0,61	g	20	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Asar la remolacha precocida.
2. Cortar la cebolla en pluma.
3. En una sartén añadir el aceite, la cebolla y el romero y sofreír por 5 min.
4. Añadir la panela, la remolacha, el vinagre, la sal y el fondo de vegetales. Cocinar hasta que esté casi todo reducido.
5. Retirar el tomillo y procesar junto con la goma xantana por 1 min, hay que asegurarse que la mezcla esté a 60°C. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 2,16	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,11	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 2,27	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,08**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0028	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El asado carameliza azúcares de la remolacha intensificando dulzor y color. La panela aporta notas ahumadas andinas. La goma xantana estabiliza el puré sin alterar el sabor.

PUNTOS CRÍTICOS

Procesar a mínimo 60°C para que la xantana hidrate correctamente. Retirar el tomillo antes de procesar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Asado, sofrito, reducción de fondo, procesado con goma xantana.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Puré de remolacha asada. Hecho por autoras.

Figura 22. Salsa de vino tinto y mora

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Salsa de vino tinto y mora	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	400 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-017

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Mantequilla sin sal	30,00	g	0,0077	$ 0,2301		$ 7,67	kg	1.000	g
2	Ajo	10,00	g	0,0055	$ 0,0550	En láminas	$ 0,99	g	180	g
3	Cebolla perla	80,00	g	0,0035	$ 0,2796	En juliana	$ 1,66	g	475	g
4	Mora	250,00	g	0,0069	$ 1,7300		$ 1,73	g	250	g
5	Panela molida	25,00	g	0,0060	$ 0,1500		$ 0,90	g	150	g
6	Vino tinto Travesía Gran Reserva Merlot	250,00	ml	0,0286	$ 7,1500		$ 21,45	botella	750	ml
7	Fondo oscuro	500,00	ml	0,0135	$ 6,7663	SUB-013	$ 10,15	ml	750	ml
8	Tomillo	10,00	g	0,0053	$ 0,0533		$ 0,40	g	75	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En una sartén colocar la mantequilla junto con el tomillo y la cebolla, sofreír hasta que esté transparente, añadir el ajo y cocinar dos minutos más.
2. Añadir la mora y la panela, caramelizar y desglasar con el vino tinto.
3. Una vez se haya evaporado todo el alcohol añadir el fondo oscuro y reducir hasta la mitad, licuar y colar. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 16,41	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,82	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 17,24	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 17,24**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0431	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Es la salsa clásica base bordelesa adaptada con fruta local. La caramelizacion de mora y panela genera base dulce-ácida. El merlot aporta taninos y cuerpo. El fondo oscuro une todo con la gelatina de colágeno. La reducción concentra y equilibra.

PUNTOS CRÍTICOS

Evaporar completamente el alcohol antes de añadir el fondo, reducir exactamente a la mitad, colar bien.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Sofrito, caramelización de mora con panela, desglasado con vino, reducción, licuado y colado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estíbaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Salsa de vino tinto y mora. Hecho por autoras.

Figura 23. Chips de camote

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Chips de camote	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	5 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-018

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Camote morado	100,00	g	0,0025	$ 0,2510	En láminas	$ 2,51	kg	1.000	g
2	Aceite vegetal	500,00	g	0,0023	$ 1,1725		$ 4,69	lt	2.000	g
3	Sal	8,00	g	0,0005	$ 0,0037		$ 0,46	kg	1.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Pelar y laminar el camote.
2. Freír a 170°C por dos minutos.
3. Retirar el exceso de aceite, añadir sal y servir.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,43	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,07	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,50	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,07**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0150	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El camote morado aporta color y sabor dulce que contrasta con la carne. La fritura a 170°C permite la deshidratación progresiva sin quemar.

PUNTOS CRÍTICOS

Láminas de grosor uniforme para cocción pareja.
Control de temperatura del aceite.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Laminado uniforme, fritura a 170°C.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Chips de camote. Hecho por autoras.

Figura 24. Ecos de la Casa 1028

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Ecos de la casa 1028	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	170 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-004

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Lomo de falda de res	100,00	g	0,0111	$ 1,1090	Limpio y sin grasa	$ 11,09	kg	1.000	g
2	Mantequilla sin sal	50,00	g	0,0077	$ 0,3835		$ 7,67	kg	1.000	g
3	Romero	4,00	g	0,0156	$ 0,0624		$ 0,78	g	50	g
4	Tomillo	4,00	g	0,0053	$ 0,0213		$ 0,40	g	75	g
5	Ajo	3,00	g	0,0055	$ 0,0165		$ 0,99	g	180	g
6	Sal	10,00	g	0,0005	$ 0,0046		$ 0,46	kg	1.000	g
7	Pimienta negra molida	10,00	g	0,0150	$ 0,1500		$ 0,75	g	50	g
8	Funda de vacío	1,00	u	0,1200	$ 0,1200		$ 3,00	u	25	u
9	Gel de naranjilla y uvilla	10,00	g	0,0050	$ 0,0495	SUB-015	$ 0,05	g	10	g
10	Puré de remolacha asada	30,00	g	0,0028	$ 0,0840	SUB-016	$ 0,08	g	30	g
11	Salsa de vino tinto y mora	15,00	ml	0,0431	$ 0,6463	SUB-017	$ 17,24	ml	400	ml
12	Chips de camote	5,00	g	0,0150	$ 0,0749	SUB-018	$ 0,07	g	5	g
13	Microbrotes	5,00	g	0,0800	$ 0,4000		$ 8,00	g	100	g
14	Flores comestibles	3,00	u	0,0533	$ 0,1600		$ 8,00	u	150	u

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En una funda de vacío colocar el lomo junto con la mantequilla, el romero, el tomillo, la sal, la pimienta y el ajo. Sellar y cocinar con sous vide a 50°C por 4 horas.
2. Pasadas las 4 horas sacar y sellar en una sartén bien caliente. Dejar reposar 5 minutos antes de cortar en láminas de 1cm de ancho.
3. En el plato colocar el puré y darle forma de cuerno, colocar la carne sobre el puré y salsear.
4. Decorar con los chips de camote, microbrotes, flores, gel de naranjilla y uvilla. Servir.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 3,28	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,16	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 3,45	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 3,45**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0203	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El sous vide garantiza cocción homogénea del lomo de falda a temperatura exacta y preserva la jugosidad. El sellado posterior genera costra por reacción de Maillard sin elevar la temperatura interna. El emplatado con el puré, el gel y los chips construye un plato de múltiples texturas y sabores locales.

PUNTOS CRÍTICOS

Control preciso de temperatura del sous vide. Sartén muy caliente para una reacción de Maillard rápida sin sobrecocción. Reposar 5min antes de cortar para que se redistribuyan los jugos de la carne.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Sous vide, sellado en sartén, reposo y corte en láminas, emplatado de autor.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Ecos de la Casa 1028. Hecho por autoras.

5.5. Postre

Figura 25. Crumble de mote

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Crumble de mote	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	10 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-019

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 de trigo	50,00	g	0,0020	$ 0,0980		$ 1,96	kg	1.000	g
2	Azúcar morena	50,00	g	0,0012	$ 0,0615		$ 1,23	kg	1.000	g
3	Harina de mote	50,00	g	0,0041	$ 0,2060		$ 2,06	g	500	g
4	Mantequilla sin sal	50,00	g	0,0077	$ 0,3835		$ 7,67	kg	1.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar las harinas junto con el azúcar.
2. Incorporar poco a poco la mantequilla fría y en cubos intentando crear una especie de arena.
3. Distribuir el crumble en una lata para horno sobre un silpat y hornear a 170°C por 15 minutos. A mitad de cocción remover suavemente para una cocción uniforme.
4. Dejar enfriar y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,75	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,04	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 0,79	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,04**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0039	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La técnica de sablage incorpora la grasa en forma de escamas entre partículas de harina, creando una textura crujiente. La harina de lote incorpora identidad ecuatoriana y sabor terroso diferenciador.

PUNTOS CRÍTICOS

Mantequilla fría para textura arenosa. Hornear en una capa uniforme. Remover a los 7-8 minutos para cocción pareja.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Sablaje (arenado con mantequilla fría), horneado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Crumble de mote. Hecho por autoras.

Figura 26. Gel de piña y fresa

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Gel de piña y fresa	
NÚMERO PORCIONES	27 porción
PESO CADA PORCIÓN	10 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-020

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Piña	100,00	g	0,0028	$ 0,2771		$ 1,94	g	700	g
2	Fresa	100,00	g	0,0039	$ 0,3920		$ 1,96	g	500	g
3	Limón sutil	25,00	g	0,0010	$ 0,0250		$ 1,00	kg	1.000	g
4	Azúcar blanca	50,00	g	0,0013	$ 0,0630		$ 0,63	g	500	g
5	Agar agar	2,75	g	0,0808	$ 0,2222		$ 2,02	g	25	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Procesar la piña, fresa y el limón en una licuadora por 3 minutos.
2. Colar y colocar en una olla, añadir una parte del azúcar y calentar hasta 40°C.
3. Añadir el agar agar disuelto en el resto del azúcar y cocinar hasta los 82°C.
4. Procesar para eliminar cualquier grumo y dejar reposar en el frío por 12 horas.
5. Procesar hasta que esté liso y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,98	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,05	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,03	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,04**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0038	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Misma lógica que el gel de naranjilla pero con un perfil tropical-fresco. El azúcar disuelve el agar agar antes de su dispersión, evitando grumos. La acidez de la piña y fresa aporta contraste al postre.

PUNTOS CRÍTICOS

Disolver el agar agar en azúcar antes de añadir al líquido caliente. Temperatura de 82°C para su activación. 12 horas de frío.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Licuado, colado, gelificscion con agar agar, refrigeración, procesado final.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Gel de piña y fresa. Hecho por autoras.

Figura 27. Confit de chamburo y babaco especiado

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Confit de chamburo y babaco especiado	
NÚMERO PORCIONES	23 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-021

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Chamburo	75,00	g	0,0083	$ 0,6250	Pelado y sin semillas	$ 1,00	g	120	g
2	Babaco	75,00	g	0,0025	$ 0,1875	Pelado y sin semillas	$ 1,00	g	400	g
3	Clavo de olor	3,00	g	0,0484	$ 0,1452		$ 1,21	g	25	g
4	Canela en rama	10,00	g	0,0300	$ 0,3000		$ 0,90	g	30	g
5	Limón sutil	25,00	g	0,0010	$ 0,0250	Zumo	$ 1,00	kg	1.000	g
6	Azúcar blanca	50,00	g	0,0013	$ 0,0630		$ 0,63	g	500	g
7	Gelatina sin sabor	3,00	g	0,0197	$ 0,0590	Hidratada	$ 0,59	g	30	g
8	Agua	115,00	ml	0,0004	$ 0,0479		$ 1,25	lt	3.000	ml
9	Pectina	3,00	g	0,0590	$ 0,1770	Disuelta en 25g de azúcar	$ 1,18	g	20	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Hidratar la gelatina sin sabor.
2. Pelar el chamburo y el babaco y quitarles las semillas.
3. Cortar el chamburo en small dice y reservar.
4. Procesar el babaco junto con el limón y 100ml de agua.
5. En una olla poner el babaco licuado junto con la mitad de azúcar, la canela, clavo de olor y pimienta dulce y cocinar hasta hervir. Añadir el chamburo cortado y cocinar hasta que esté suave.
6. Añadir la pectina disuelta en el resto del azúcar y cocinar por un minuto más.
7. Fuera del fuego añadir la gelatina hidratada. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,63	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,08	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,71	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,07**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0050	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La pectina estabiliza la consistencia tipo mermelada firme. La gelatina aporta elasticidad para moldear semiesferas. Las especias dan un sabor más profundo.

PUNTOS CRÍTICOS

Pectina siempre disuelta en azúcar antes de añadir. Gelatina hidratada y añadida fuera del fuego. Cuidar la limpieza de los cortes.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Procesado, cortes, cocción con especias, gelificación.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estíbaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Confit de chamburo y babaco especiado. Hecho por autoras.

Figura 28. Mousse de rosas

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Mousse de rosas	
NÚMERO PORCIONES	6 porción
PESO CADA PORCIÓN	90 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-022

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Chocolate blanco 31%	125,00	ml	0,0200	$ 2,4950		$ 9,98	g	500	ml
2	Crema de leche	125,00	ml	0,0049	$ 0,6131	Fría	$ 4,64	ml	946	ml
3	Leche	120,00	ml	0,0011	$ 0,1293		$ 0,97	ml	900	ml
4	Huevos	4,00	u	0,2283	$ 0,9133	Separados claras y yemas	$ 6,85	cubeta	30	u
5	Azúcar blanca	84,00	g	0,0013	$ 0,1058		$ 0,63	g	500	g
6	Agua de rosas	45,00	g	0,0118	$ 0,5328	Reducida	$ 2,96	ml	250	g
7	Gelatina sin sabor	5,00	g	0,0197	$ 0,0983	Hidratada	$ 0,59	g	30	g
8	Agua	25,00	ml	0,0004	$ 0,0104		$ 1,25	lt	3.000	ml
9	Limón sutil	1,00	g	0,0010	$ 0,0010	Zumo	$ 1,00	kg	1.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Hidratar la gelatina con agua y reservar.
2. Reducir el agua de rosas hasta obtener un concentrado.
3. Calentar la leche sin hervir. Batir las yemas, atemperarlas con la leche caliente y cocinar a 82 °C hasta obtener una crema inglesa ligera.
4. Verter la crema sobre el chocolate blanco, dejar reposar 1 minuto y mezclar hasta fundir.
5. Añadir la gelatina fundida, el concentrado de rosas y el jugo de limón; mezclar y dejar enfriar a 35 °C.
6. Preparar un merengue suizo calentando claras y azúcar a baño maría, luego batir hasta obtener picos firmes.
7. Semimontar la crema de leche.
8. Incorporar primero una parte del merengue a la base para aligerarla y luego el resto con movimientos envolventes.
9. Agregar la crema semimontada en dos partes, reservar.

COSTO MATERIA PRIMA

SUBTOTAL RECETA	$ 4,90	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,24	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 5,14	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,86**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0095	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El mousse de rosas integra tres fases estructurales: base grasa (ganache), aireante protéico (merengue), y aireante graso (crema). El agua de rosas reducida concentra el perfil aromático floral. La gelatina asegura estabilidad.

PUNTOS CRÍTICOS

Crema inglesa a 82°C para pasteurizar sin cuajar. Gelatina fundida con incorporada a 35°C para evitar grumos. Claras y azúcar a 50°C para un merengue suizo seguro. Movimientos envolventes para no perder aireación.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Crema inglesa base, ganache de chocolate blanco, merengue suizo, semimontada crema, incorporación envolvente.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Mousse de rosas. Hecho por autoras.

Figura 29. Cremoso de naranja y azahar

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Cremoso de naranja y azahar	
NÚMERO PORCIONES	23 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-023

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Naranja americana	75,00	g	0,0041	$ 0,3063	Zumo	$ 2,94	g	720	g
2	Agua de azahar	15,00	ml	0,0124	$ 0,1860		$ 3,10	ml	250	ml
3	Huevos	2,00	u	0,2283	$ 0,4567	Un huevo, una yema	$ 6,85	cubeta	30	u
4	Azúcar blanca	40,00	g	0,0013	$ 0,0504		$ 0,63	g	500	g
5	Agua	5,00	ml	0,0004	$ 0,0021		$ 1,25	lt	3.000	ml
6	Gelatina sin sabor	1,00	g	0,0197	$ 0,0197	Hidratada	$ 0,59	g	30	g
7	Mantequilla sin sal	140,00	g	0,0077	$ 1,0738		$ 7,67	kg	1.000	g
8	Chocolate blanco 31%	80,00	ml	0,0200	$ 1,5968		$ 9,98	g	500	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Hidratar la gelatina en agua fría y reservar.
2. Mezclar el zumo de naranja, ralladura, yema, huevo, azúcar y parte del agua de azahar.
3. Cocinar a fuego bajo, removiendo constantemente, hasta espesar ligeramente y alcanzar 82°C sin hervir.
4. Retirar del fuego e incorporar la gelatina hidratada hasta disolver.
5. Añadir el resto del agua de azahar y verter la mezcla caliente sobre el chocolate blanco; dejar reposar 1 minuto y mezclar hasta homogeneizar.
6. Dejar templar a unos 40 °C, agregar la mantequilla fría y emulsionar con túrmix hasta obtener una crema lisa y brillante.
7. Cubrir al contacto y refrigerar al menos 6 horas antes de usar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 3,69	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,18	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 3,88	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,17**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0112	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La mantequilla incorporada en frío mediante túrmix crea una emulsión estable y brillante (técnica montée au beurre). El chocolate blanco actúa como estabilizante adicional. El agua de azahar aporta identidad aromática.

PUNTOS CRÍTICOS

Cocinar sin hervir (82°C máximo); gelatina incorporada fuera del fuego; emulsionar a 40°C con mantequilla fría; refrigerar mínimo 6h.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Ganache, mixeado, emulsión con mantequilla.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Cremoso de naranja y azahar. Hecho por autoras.

Figura 30. Pulverizado de chocolate

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Pulverizado de chocolate	
NÚMERO PORCIONES	55 porción
PESO CADA PORCIÓN	4 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-024

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Manteca de cacao	100,00	g	0,02664	$ 2,6640		$ 3,33	g	125	g
2	Chocolate blanco 31%	100,00	ml	0,01996	$ 1,9960		$ 9,98	g	500	ml
3	Colorante de chocolate blanco	10,00	g	0,0652	$ 0,6520		$ 1,63	g	25	g
4	Colorante de chocolate rojo	10,00	g	0,0652	$ 0,6520		$ 1,63	g	25	g
5	Aceite vegetal	200,00	g	0,002345	$ 0,4690		$ 4,69	lt	2.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Mezclar el chocolate con la manteca y derretir a baño María.
2. Dividir en dos partes y añadir los respectivos colorantes y mixear.
3. Calentar el aceite a 40°C y colocar en la pistola para asegurarse que esté limpia.
4. Pintar el mousse bien congelado para conseguir el efecto terciopelo, primero el color blanco y luego el rojo.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 6,43	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,32	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 6,75	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,12**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0307	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Técnica de velvetizado (efecto terciopelo) basada en choque térmico entre la mezcla caliente de manteca+chocolate y el mousse congelado. Las microgotas solidifican al instante creando textura aterciopelada.

PUNTOS CRÍTICOS

Mousse debe estar bien congelado (efecto terciopelo requiere choque térmico); aceite a 40°C limpia la pistola; colorantes aptos para manteca de cacao

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Fundición a baño María, templado, aplicación con pistola a 40°C sobre mousse congelado

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Pulverizado de chocolate. Hecho por autoras.

Figura 31. Tuille

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Tuille	
NÚMERO PORCIONES	24 porción
PESO CADA PORCIÓN	3 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-025

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 de trigo	20,00	g	0,0020	$ 0,0392		$ 1,96	kg	1.000	g
2	Huevos	1,00	u	0,2283	$ 0,2283	Solo clara	$ 6,85	cubeta	30	u
3	Azúcar impalpable	20,00	g	0,0038	$ 0,0760		$ 1,90	g	500	g
4	Mantequilla sin sal	20,00	g	0,0077	$ 0,1534		$ 7,67	kg	1.000	g
5	Colorante alimenticio rojo	0,50	ml	0,1330	$ 0,0665		$ 1,33	ml	10	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar la clara con el azúcar impalpable y la harina tamizadas.
2. Añadir la mantequilla a temperatura ambiente y el colorante e integrar bien hasta que no hayan grumos.
3. Extender la mezcla en los moldes y hornear a 160°C por 5min. Dejar enfriar y retirar del molde.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,56	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,03	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 0,59	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,02**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0082	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La tuille es una galleta ultrafina de pastelería clásica francesa. La clara estructura el crujiente; la mantequilla aporta sabor y extensibilidad; el azúcar impalpable carameliza dando color dorado.

PUNTOS CRÍTICOS

Mezcla sin grumos; capa muy fina y uniforme; desmoldar en caliente antes de que endurezca.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Mezclado en frío, extendido en molde, horneado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Tuille. Hecho por autoras.

Figura 32. Pétalos de rosa caramelizados

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Pétalos de rosa caramelizados	
NÚMERO PORCIONES	30 porción
PESO CADA PORCIÓN	2 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-026

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Rosas	2,00	u	0,2400	$ 0,4800	Pétalos	$ 6,00	u	25	u
2	Azúcar blanca	100,00	g	0,0013	$ 0,1260		$ 0,63	g	500	g
3	Huevos	2,00	u	0,2283	$ 0,4567	Clara	$ 6,85	cubeta	30	u

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Separar los pétalos de las rosas y escoger los más bonitos y que no estén dañados.
2. Colocar la clara de huevo en ambos lados del pétalo y luego espolvorear con azúcar.
3. Colocar en una lata y llevar al horno a secar a 45°C por 5 horas.
4. Sacar, dejar enfriar y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,06	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,05	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,12	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,04**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0186	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La clara actúa como adhesivo y crea una capa proteica que al secar forma una costra cristalizada de azúcar. El secado a baja temperatura deshidrata sin cocer, preservando color y forma del pétalo. Elemento decorativo comestible de alto impacto visual.

PUNTOS CRÍTICOS

Temperatura baja y constante (45°C); no superar para no dorar; 5h mínimas para secado completo, no usar rosas que han sido fumigadas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Selección de materia prima, aplicación de clara, espolvoreo de azúcar, secado a 45°C por 5h

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Pétalos de rosa caramelizados. Hecho por autoras.

Figura 33. Ritual rosado

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Ritual rosado	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	146 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-005

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Mousse de rosas	90,00	g	0,0092	$ 0,8315	SUB-022	$ 0,83	g	90	g
2	Confit de chamburo y babaco especiado	15,00	g	0,0050	$ 0,0744	SUB-021	$ 0,07	g	15	g
3	Crumble de mote	10,00	g	0,0039	$ 0,0393	SUB-019	$ 0,04	g	10	g
4	Gel de piña y fresa	10,00	g	0,0038	$ 0,0381	SUB-020	$ 0,04	g	10	g
5	Pulverizado de chocolate	4,00	g	0,0307	$ 0,1228	SUB-024	$ 0,12	g	4	g
6	Cremoso de naranja y azahar	12,00	g	0,0106	$ 0,1267	SUB-023	$ 0,16	g	15	g
7	Tuille	3,00	g	0,0077	$ 0,0230	SUB-025	$ 0,02	g	3	g
8	Pétalos de rosa caramelizados	2,00	g	0,0173	$ 0,0346	SUB-026	$ 0,03	g	2	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Colocar el confit de chamburo y babaco en los moldes de semiesfera para hacer los núcleos. Congelar.
2. Una vez estén congelados sacar y colocar el mousse en los moldes e introducir el confit. Congelar.
3. Cuando esté bien congelado tener listo los pulverizados a 40°C y pintar el mousse teniendo cuidado de no dañarlo.
4. Montar el mousse en el plato junto con el crumble, el gel, el cremoso el tuille y los pétalos caramelizados. Servir.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,29	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,06	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,35	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 1,35**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0093	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Postre de montaje por capas que integra técnicas de alta pastelería: núcleo gelificado, mousse aerado, efecto terciopelo, cremoso, gel y crumble. El conjunto equilibra floral (rosa), cítrico (naranja/azahar), tropical (piña/fresa), textura crujiente (crumble/tuille) y untuosa (cremoso). Inspirado en el tradicional rosero quiteño.

PUNTOS CRÍTICOS

Confit completamente congelado antes de introducir en mousse; mousse bien sólido antes de veloutar; pulverizado a 40°C exactos; montar y servir inmediatamente.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Congelación en molde semiesfera (núcleo de confit), segundo congelado con mousse, velvetizado, emplatado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estíbaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Ritual rosado. Hecho por autoras.

5.6. Bombón

Figura 34. Ganache de palo santo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Ganache de palo santo	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	8 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-027

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Crema de leche	56,00	ml	0,0049	$ 0,2747		$ 4,64	ml	946	ml
2	Azúcar blanca	7,00	g	0,0013	$ 0,0088		$ 0,63	g	500	g
3	Huevos	1,00	u	0,1913	$ 0,1913	Yemas	$ 5,74	cubeta	30	u
4	Chocolate blanco 31%	72,00	ml	0,0200	$ 1,4371		$ 9,98	g	500	ml
5	Mantequilla sin sal	9,00	g	0,0077	$ 0,0690		$ 7,67	kg	1.000	g
6	Palo santo	33,00	g	0,0250	$ 0,8250		$ 1,00	g	40	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Partir el palo santo en trozos pequeños y colocarlos en una olla junto con la crema de leche. Encender y calentar sin hervir por 10 minutos para que se infusione bien. Colar.
2. Mezclar las yemas con el azúcar y temperar con la crema caliente, volver la mezcla a la olla y cocinar hasta los 82°C.
3. Verter la mezcla caliente al chocolate blanco para derretirlo e incorporarlo.
4. Cuando esté completamente integrado y en 30°C añadir la mantequilla y mixear. Reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 2,81	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,14	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 2,95	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,15**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0184	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El palo santo infusionado en crema transfiere sus compuestos aromáticos liposolubles. La crema inglesa pasteuriza las yemas y da cuerpo. La mantequilla incorporada al final aporta brillo, untuosidad y estructura. El chocolate blanco actúa de base neutral para destacar el palo santo.

PUNTOS CRÍTICOS

Infusión sin hervir (sabor amargo si hierve); crema inglesa a 82°C; verter sobre chocolate a temperatura suficiente para fundir; incorporar mantequilla a 30°C.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Infusión en crema, crema inglesa de yemas, ganache sobre chocolate blanco, emulsión final con mantequilla.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Ganache de palo santo. Hecho por autoras.

Figura 35. Infusión de palo santo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Infusión de palo santo	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	200 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-028

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Palo santo	20,00	g	0,0250	$ 0,5000		$ 1,00	g	40	g
2	Agua	250,00	ml	0,0004	$ 0,1042		$ 1,25	lt	3.000	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Partir el palo santo en trozos pequeños.
2. Colocar en una olla con agua y dejar cocinar por 15 minutos a fuego medio.
3. Colar y reservar.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 0,60	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,03	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 0,63	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,63**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0032	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Se trocea el palo santo para aumentar la extracción de compuestos aromáticos mediante decocción.

PUNTOS CRÍTICOS

Verificar que el palo santo sea apto para uso alimentario y esté libre de contaminantes.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Troceado, decocción, colado y reserva.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Cucuruchos. Hecho por autoras.

Figura 36. Cucuruchos

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Cucuruchos	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	15 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-006

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Chocolate negro 65%	500,00	g	0,0179	$ 8,9500		$ 8,95	g	500	g
2	Manteca de cacao	300,00	g	0,0266	$ 7,9920		$ 3,33	g	125	g
3	Ganache de palo santo	178,00	g	0,0184	$ 3,2777	SUB-027	$ 0,15	g	8	g
4	Colorante de chocolate blanco	10,00	g	0,0652	$ 0,6520		$ 1,63	g	25	g
5	Colorante de chocolate morado	10,00	g	0,0652	$ 0,6520		$ 1,63	g	25	g
6	Colorante de chocolate amarillo	10,00	g	0,0652	$ 0,6520		$ 1,63	g	25	g
7	Infusión de palo santo	200,00	ml	0,0032	$ 0,6344	SUB-028	$ 0,63	ml	200	ml
8	Hielo seco	150,00	g	0,0035	$ 0,5250		$ 3,50	g	1.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Preparar la ganache de acuerdo a la subreceta 27.
2. Preparar las lacas usando 200g de manteca de cacao derretida que se dividirá para los 4 colores.
3. Temperar las lacas bajando la temperatura a 27°C y remontando a 30°C. Pintar los moldes y dejar secar entre colores.
2. Derretir 100g de manteca junto con el chocolate a baño María hasta que llegue a los 45°C.
3. Bajar la temperatura a 27°C y remontar a 31°C.
4. Hacer el conchado cuidando que no quede una capa muy gruesa y rellenar con la ganache a 30°C.
5. Enfriar hasta que no se pegue al dedo. Sellar, desmoldar y servir ayudándose de la infusión de palo santo y el hielo seco para crear el efecto de humo.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 23,34	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 1,17	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 24,50	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 1,23**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0817	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El templado del chocolate negro ordena los cristales de manteca de cacao en forma V (cristales beta), garantizando snap, brillo y desmoldado limpio. El conchado forma el cascarón. Las lacas coloreadas sobre molde crean el efecto visual antes del chocolate base. La ganache de palo santo llena el bombon evocando los cucuruchos de San Agustín quiteños.

PUNTOS CRÍTICOS

Templado preciso en tres fases (fusión, descenso, remonte); capa de conchado fina y uniforme; ganache a exactamente 30°C para no fundir el chocolate; enfriar hasta que no pegue al dedo.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Preparación de lacas de color, templado de chocolate negro, conchado de molde, relleno con ganache a 30°C, sellado y desmoldado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Cucuruchos. Hecho por autoras.

5.7. Coctel de bienvenida

Figura 37. Aguardiente especiado

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Aguardiente especiado	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	50 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-0028

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Aguardiente	1.000,00	ml	0,0096	$ 9,6429		$ 6,75	ml	700	ml
2	Canela en rama	100,00	g	0,0300	$ 3,0000		$ 0,90	g	30	g
3	Clavo de olor	25,00	g	0,0484	$ 1,2100		$ 1,21	g	25	g
4	Anís estrellado	25,00	g	0,0275	$ 0,6875		$ 0,55	g	20	g
5	Pimienta dulce	25,00	g	0,0336	$ 0,8400		$ 0,84	g	25	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En una botella de vidrio colocar el aguardiente junto con la canela, el clavo, el anís y la pimienta.
2. Guardar en un lugar oscuro y seco durante un mes para que se macere hasta el punto deseado.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 15,38	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,77	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 16,15	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,81**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0161	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

La maceración en alcohol extrae aceites esenciales y compuestos fenólicos de canela, clavo, anís y pimienta dulce. El tiempo es crítico: insuficiente = sabor plano; excesivo = amargo. Sin calor, preserva aromas volátiles que se perderían con la cocción.

PUNTOS CRÍTICOS

Mínimo 1 mes de maceración; frasco hermético en lugar oscuro y seco; probar periódicamente.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Maceración en frío, almacenamiento en oscuridad.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Aguardiente especiado. Hecho por autoras.

Figura 38. Jugo de naranjilla clarificado

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Jugo de naranjilla clarificado	
NÚMERO PORCIONES	20 porción
PESO CADA PORCIÓN	75 gramo

TIPO RECETA	
	Básica o de Venta
X	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	SUB-029

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Naranjilla	500,00	g	0,0040	$ 2,0188	Pulpa	$ 3,23	g	800	g
2	Agua	900,00	ml	0,0004	$ 0,3750		$ 1,25	lt	3.000	ml
3	Panela molida	300,00	g	0,0060	$ 1,8000		$ 0,90	g	150	g
4	Agar agar	3,00	g	0,0808	$ 0,2424		$ 2,02	g	25	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Preparar el jugo de naranjilla extrayendo la pulpa de la fruta y licuarla con agua si es necesario; colar hasta obtener 900 ml de jugo limpio.
2. Elaborar el jarabe de panela calentando 300 g de panela con 300 g de agua hasta disolver completamente; dejar enfriar y reservar.
3. Unir los 900 ml de jugo de naranjilla con los 600 ml de jarabe de panela en un recipiente grande hasta obtener 1,5 litros de base dulce-ácida.
4. Tomar 400 ml de la mezcla, añadir los 3 g de agar-agar y llevar a hervor suave durante 2 minutos.
5. Incorporar la mezcla caliente al resto de la base frutal fría, batir bien y congelar durante 20 minutos hasta obtener una textura de gel blando.
6. Filtrar el gel utilizando un colador con filtro de café o tela de quesos hasta obtener un jugo completamente cristalino.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 4,44	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,22	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 4,66	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,23**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0031	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Técnica de clarificación por gel filtrado: el agar-agar atrapa partículas en suspensión al gelificar; al congelarse, los cristales de hielo rompen la estructura del gel liberando un líquido clarificado perfectamente transparente. Técnica vanguardista aplicada a fruta nativa.

PUNTOS CRÍTICOS

Agar a hervor suave 2 min; incorporar mezcla caliente al frío para crear gel; congelar 20 min exactos; filtrar con tela fina hasta obtener líquido cristalino.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Extracción de pulpa, elaboración de jarabe de panela, clarificación con agar-agar, congelación y filtrado.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Jugo de naranjilla clarificado. Hecho por autoras.

Figura 39. Noche en La Ronda

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Noche en la ronda	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	150 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-008

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Aguardiente especiado	50,00	ml	0,0161	$ 0,8075		$ 0,81	ml	50	ml
2	Jugo de naranjilla clarificado	75,00	ml	0,0044	$ 0,3279		$ 0,33	ml	75	ml
3	Hielo	25,00	g	0,00254	$ 0,0635		$ 2,54	g	1.000	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. En un vaso corto colocar el hielo y los 50ml de aguardiente especiado.
2. Añadir los 75ml de jugo de naranjilla clarificado.
3. Servir con removedor.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 1,20	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,06	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 1,26	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 1,26**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0084	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Cóctel de identidad quiteña que combina el aguardiente especiado (herencia andina) con el jugo clarificado de naranjilla (técnica de vanguardia). El hielo controla dilución y temperatura de servicio. Referencia al canelazo y al barrio La Ronda, zona bohemia de Quito.

PUNTOS CRÍTICOS

Proporciones exactas (50ml aguardiente / 75ml jugo); servir inmediatamente para preservar claridad del jugo.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Ensamblaje de cóctel, servicio sobre hielo

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Noche en La Ronda. Hecho por autoras.

5.8. Bajativo

Figura 40. Mistela de taxo

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Mistelas de taxo	
NÚMERO PORCIONES	16 porción
PESO CADA PORCIÓN	60 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-007

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Aguardiente	1.000,00	ml	0,0096	$ 9,6429		$ 6,75	ml	700	ml
2	Taxo	250,00	g	0,0100	$ 2,5000	Pulpa	$ 1,00	g	100	g
3	Agua	250,00	ml	0,0004	$ 0,1042		$ 1,25	lt	3.000	ml
4	Azúcar blanca	250,00	g	0,0013	$ 0,3150		$ 0,63	g	500	g

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Sacar la pulpa de taxo y hacer un almíbar con 100g de azúcar y 100ml de agua. Dejar enfriar y mezclar con el aguardiente.
2. Dejar macerar por al menos 3 semanas, ir probando hasta que esté al punto deseado.
3. Hacer un almíbar con el resto del agua y del azúcar y mezclar, servir.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 12,56	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,63	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 13,19	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 0,82**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0137	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Las mistelas son licores artesanales ecuatorianos. La maceración en frío extrae compuestos aromáticos del taxo sin cocción. El almíbar posterior balancea el alcohol y ácido de la fruta. Tiempo de maceración determina intensidad.

PUNTOS CRÍTICOS

Almíbar enfriado antes de mezclar con aguardiente (evita evaporación de alcohol); maceración en lugar oscuro; catar semanalmente.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Extracción de pulpa, elaboración de almíbar, maceración (mín. 3 semanas), ajuste de dulzor final.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Mistela de taxo. Hecho por autoras.

5.9. Bebida

Figura 41. Maridaje plato fuerte

FORMATO DE RECETA ESTÁNDAR
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
Escuela de Gastronomía

NOMBRE RECETA	
Maridaje de plato fuerte	
NÚMERO PORCIONES	1 porción
PESO CADA PORCIÓN	150 gramo

TIPO RECETA	
X	Básica o de Venta
	Complementaria o Subreceta
FICHA No.	VTA-009

FOTO RECETA

#	INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD	PRECIO TOTAL	MISE EN PLACE	Precio Compra	Unidad Medida Compra	Factor Conversión	Unidad Medida Receta
1	Vino tinto Travesía Gran Reserva Merlot	150,00	ml	0,0286	$ 4,2900		$ 21,45	botella	750	ml

PROCESO DE PREPARACIÓN

1. Presentar el vino a los invitados y descorchar con cuidado.
2. Decantar y servir en la mesa.

COSTO MATERIA PRIMA		
SUBTOTAL RECETA	$ 4,29	∑Precios totales de cada ingrediente
EXTRAS 5%	$ 0,21	Subtotal * % Extras
COSTO TOTAL	$ 4,50	Subtotal + Extras
COSTO POR PORCIÓN	**$ 4,50**	Costo Total Receta ÷ No. porciones
COSTO POR GRAMO	$ 0,0300	Costo por Porción ÷ Peso cada Porción

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

El Merlot Travesía Gran Reserva es un vino con alta intensidad aromática de tipo frutales como mora, fresa y ciruela con toques de pimienta negra.

PUNTOS CRÍTICOS

Temperatura de servicio del vino tinto (16–18°C); descorche sin agitar.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Descorche, decantación y servicio en sala.

ELABORADO POR:
Ma. Teresa Carriel, Estibaliz Jaramillo, Samantha Mazo

REVISADO POR:
Ivanova Riofrío

FECHA ELABORACIÓN
2-jun-26
FECHA ACTUALIZACIÓN
15-jul-26

Nota: Receta de Maridaje plato fuerte. Hecho por autoras.

5.10. Costo del menú y precio de venta al público

Figura 42. Costo del menú y PVP.

COSTO MENÚ Y PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO

COSTO MENÚ			PRECIO DE VENTA AL PÚBLICO					
FICHA N°.	RECETA DE VENTA	COSTO POR PORCIÓN	COSTO MATERIA PRIMA MENÚ	% COSTO MATERIA PRIMA	PVP sin IVA y servicio	IVA 15%	SERVICIO 10%	PVP con IVA y servicio
VTA-001	Piedra ausente	$ 2,63	$ 17,78	35%	$ 51,00	$ 7,65	$ 5,10	$ 63,75
VTA-002	Panecillo	$ 0,33	$ 17,78	30%	$ 60,00	$ 9,00	$ 6,00	$ 75,00
VTA-003	Virgen de la empanada	$ 2,30	$ 17,78	25%	$ 70,83	$ 10,62	$ 7,08	$ 88,54
VTA-004	Ecos de la casa 1028	$ 3,45						
VTA-005	Ritual rosado	$ 1,35						
VTA-006	Cucuruchos	$ 1,23						
VTA-007	Mistelas de taxo	$ 0,82						
VTA-008	Noche en la ronda	$ 1,16						
VTA-009	Maridaje de plato fuerte	$ 4,50						
COSTO MATERIA PRIMA MENÚ		**$ 17,78**						

Nota: Costo del menú y PVP con el food cost dentro del 25% - 35% aceptable en la industria. Hecho por autoras.

6. ANÁLISIS DE TRAZABILIDAD DE ALIMENTOS

6.1. Maíz

1. Clasificación taxonómica

Tabla 1. Clasificación taxonómica del Maíz

Categoría	Clasificación
Nombre científico	*Zea mays*
Familia	*Poaceae*
Género	Zea
Nombres comunes	Maíz, choclo, elote, milho, corn

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2001). *Introducción al maíz y su importancia*. FAO. https://www.fao.org/4/x7650s/x7650s02.htm

2. Origen y condición respecto al Ecuador

El maíz es uno de los tres grandes cereales que sustentan la alimentación mundial, junto con el arroz y el trigo. Su origen es eternamente americano: es el único gran cereal que no proviene del Viejo Mundo. El *Zea mays L* es el cultivo más importante de toda América en términos de superficie sembrada y es base de la dieta de millones de personas en todo el mundo. Desde el punto de vista biogeográfico, el maíz pertenece a la familia *Poaceae* (gramíneas) y fue el primer cereal domesticado del continente americano, con una historia que supera los nueve mil años de cultivo (FAO, 2001).

Los estudios arqueo botánicos y genéticos más recientes señalan de manera consistente que el maíz fue domesticado en el suroeste de México, específicamente en el Valle de Tehuacán y en la cuenca del río Balsas. Esta región corresponde a lo que históricamente se denomina Mesoamérica, la cuna de las civilizaciones olmecas, mayas y aztecas. El proceso de domesticación del maíz se llevó a cabo a partir del teocintle (*Zea mays subsp parviglumis*), una gramínea silvestre

con espiga pequeña y granos duros. Mediante su selección artificial acumulada durante miles de años, las poblaciones indígenas transformaron esta planta en el maíz cultivado moderno, aumentando así su tamaño, el número de granos y la palatabilidad (Rivas, 2021).

Desde Mesoamérica, el maíz se extendió gradualmente hacia el norte de América del Norte y Sudamérica. En la región andina, su llegada se estima entre 3,000 y 4,000 años antes del presente, donde se adaptó con notable plasticidad a los diferentes pisos ecológicos del sistema montañoso andino. En el Ecuador, el maíz ocupa un lugar central en la historia alimentaria, tanto en la costa como en la sierra. Civilizaciones preincaicas como la Valdivia ya conocían formas tempranas del maíz. Durante el Tahuantinsuyo, el maíz (sara en quechua) adquirió un valor sagrado, ya que era ofrendado a los dioses y destinado a la elaboración de chicha, bebida ceremonial de altísima importancia ritual y social. Actualmente, el Ecuador cuenta con varias razas nativas propias, como el maíz chulpi, zhima y blanco harinoso serrano (Bravo, 2005).

3. Variedades

El maíz es clasificado en dos tipos distintos dependiendo de la latitud y del ambiente en el que se cultiva. El maíz cultivado en ambientes cálidos, entre la línea ecuatorial y los 30° de latitud de sur y los de latitud norte se conoce como maíz tropical, por otro lado, el que se cultiva en 34° de latitud sur y norte se lo nombra maíz de zona templada (FAO, 2001).

Al igual que comprende cuatro subespecies, de las cuales *Zea mays subsp*. *Mays* es la cultivada. Dentro de esta subespecie se distinguen los siguientes tipos cultivados, clasificados por su tipo de endospermo:

- **Maíz dentado (*Zea mays var. indentata*):** el más producido alrededor del mundo. Tiene un endospermo córneo en los lados y almidonado en el centro, lo que genera una depresión en la corona del grano al secarse. Es base de la industria de piensos, almidones y etanol.

- **Maíz duro o cristalino (*Zea mays var. Indurata*):** endospermo enteramente córneo, son duros y suaves al tacto. Germina particularmente en suelos húmedos y fríos, además esta especie es preferida para el consumo humano y para hacer maicena.

- **Maíz dulce (*Zea mays var. Saccharata*):** contiene mayor concentración de azúcares en el endospermo por la mutación genética que tiene. Se cosecha antes de la madurez fisiológica para consumo en fresco, es decir choclo. Tiene un alto valor culinario.

- **Maíz reventón (*Zea mays var. Everta*):** el endospermo es completamente vítreo, provoca la expansión del grano al someterlo al calor, es la base del canguil.

- **Mote (*Muti*):** se obtiene mediante un proceso similar a la nixtamalización del maíz (*Zea mays*), su color es blanco o crema y es rico en almidón con menor proporción de proteínas en comparación del germen.

4. Descripción botánica y agronómica

Es una planta cereal la cual pertenece a la familia de las gramíneas con un grano comestible. Tiene un tallo alto, robusto, erecto y sólido. Tiene hojas grandes y estrechas, además poseen márgenes ondulados que se disponen alternamente a ambos lados del tallo. Sus flores masculinas son llamadas estaminadas, ya que nacen en la panícula que remata el eje principal del tallo. Por otro lado, las inflorescencias femeninas, también llamadas pistiladas, maduran para formar unas pequeñas mazorcas comestibles, son espigas con un eje grueso, este presenta espiguillas pareadas en hileras longitudinales. Cada mazorca es envuelta por hojas modificadas llamadas brácteas (Encyclopedia Britannica, 2026).

5. Perfil organoléptico

El perfil organoléptico del maíz varía según su tipo, su color varía desde blanco, amarillo hasta un color rojizo o negro, según su tipo y variedad. Su olor y sabor es suave, dulce y azucarado, una característica típica de un maíz tierno. Finalmente, cuenta con una textura tierna y lechosa, sus granos son firmes y en ocasiones duros (Marín et al., 2003).

6. Valor nutricional

El maíz aporta principalmente hidratos de carbono complejos, siendo una fuente importante de energía. Su perfil proteico es limitado, ya que es deficiente en los aminoácidos esenciales como la lisina y triptófano. Sin embargo, el proceso milenario de la nixtamalización (cocción del grano en agua con cal) mejora significativamente la biodisponibilidad del niacina y de los aminoácidos esenciales, además de incrementar el contenido de calcio (FAO, 1993).

Tabla 2. Información nutricional del Maíz.

Componente	Cantidad x 100g
Energía	96 kcal
Agua	75.1 g
Carbohidratos totales	20.98 g
Almidón	17.3 g
Azúcares simples	3.2 g
Proteína	3.3 g
Grasa total	1.5 g
Ácidos grasos saturados	0.2 g
Ácidos grasos polisaturados	0.7 g
Vitamina A (betacaroteno)	9 g
Vitamina B1 (Tiamina)	0.06 mg
Vitamina B3 (Niacina)	1.61 mg
Vitamina (Folato)	26 ug
Vitamina C	5.5 mg
Calcio	2 mg
Hierro	0.52 mg
Magnesio	37 mg
Fósforo	89 mg
Potasio	270 mg
Zinc	0.7 mg

Fuente: *Adaptado de Composición química y valor nutritivo del maíz*, por FAO, 1993, FAO (https://www.fao.org/4/t0395s/t0395s03.htm).

Consideraciones bromatológicas: El maíz de grano blanco es más pobre en carotenoides que el amarillo, el maíz morado andino posee antocianinas con capacidad antioxidante significativa. La proteína del maíz no forma gluten, por lo que el maíz es apto para personas con enfermedades celíacas.

7. Condiciones de cultivo y estacionalidad

El maíz es un cultivo de amplia adaptabilidad, pero alcanza su mejor productividad bajo condiciones específicas de clima y suelo. Puede cultivarse desde el nivel del mar hasta 3.400 m s. n. m., aunque en los Andes ecuatorianos su rango óptimo está entre 1.500 y 2.800 m s. n. m. A mayores altitudes, el ciclo de crecimiento se alarga y el rendimiento disminuye (FAO, 2001).

Su temperatura ideal de desarrollo está entre 18 y 28 °C. Temperaturas menores a 10 °C afectan la germinación y el crecimiento, mientras que las heladas son especialmente dañinas durante la floración. Requiere entre 500 y 1.200 mm de precipitación por ciclo, bien distribuidos, con mayor demanda de agua en floración y llenado de grano. Tolera sequías cortas, pero es sensible tanto al estrés hídrico como al encharcamiento (FAO, 2001).

Se desarrolla mejor en suelos francos o franco-arcillosos, profundos, bien drenados y con pH entre 5,5 y 7,5. Los suelos volcánicos de la sierra son favorables por su alto contenido de materia orgánica y buena retención de humedad. La cosecha suele realizarse entre 70 y 100 días después de la siembra, cuando los pelos de la mazorca se tornan cafés y secos, y los granos están firmes y maduros (FAO, 2001).

8. Producción mundial y en el Ecuador

Mundialmente el para el 2025 se produjo 1,265.9 millones de toneladas, incrementando un 3,9% su producción del 2024. Considerándose así el cereal de mayor volumen producido, de líderes se encuentran Estados Unidos, China y Brasil (Yara Ecuador, 2018).

Ecuador produce principalmente maíz amarillo duro, abarca 350000 hectáreas, es decir produce cerca de 1.5 millones de toneladas anuales, con un precio mínimo de USD 16.33 por quintal.

- **Región Litoral (0-300 m s.n.m):** maíz duro tropical, destinado para la industria animal, destacando provincias como Los Ríos, Guayas y Manabí.
- **Región Interandina (1800-3000 m s.n.m):** Maíz suave, harinoso y choclo. Se destacan provincias como Loja, Chimborazo, Cotopaxi e Imbabura. El mote, chulpi y morocho.
- **Región Amazónica (300-1500 m s.n.m):** producción de autoconsumo, variedades adaptadas al trópico húmedo como: maíz amarillo amazónico, chulpi y morocho amazónico.

9. Usos en la gastronomía ecuatoriana

El maíz es un producto muy versátil utilizado en la cocina de Ecuador, sobre todo en su sierra, se emplea en una amplia variedad de preparaciones, ya sea fresco o seco. Entre los usos más representativos se encuentra la elaboración de masas, bebidas, sopas, entre otros acompañamientos. Se suele acompañar con queso, si es fresco o seco. (Bolaños, 2015)

6.2. Pimienta dulce

1. Clasificación taxonómica

La pimienta dulce es la baya seca del árbol *Pimenta dioica (L.) Merr.*

Tabla 3. Clasificación taxonómica de la Pimienta dulce

Categoría	Clasificación
Nombre científico	*Pimienta dioica*
Familia	*Myrtaceae*
Género	*Pimienta Lindl*
Nombres comunes	Pimienta dulce, pimienta de Jamaica, allspice, pimienta gorda

Fuente: «Pimenta dioica». Tropicos.org. Missouri Botanical Garden.

2. Origen y condición respecto al Ecuador

La pimienta dulce es una especia originaria del Caribe y Centroamérica. Su centro de origen se localiza en el sur de México, Guatemala, Honduras y las islas del Caribe, en especial Jamaica, ya que en ese lugar es donde su cultivo se genera con mayor intensidad. El árbol habita selvas tropicales y húmedas (Barco, 1998).

Los mayas y los aztecas ya la utilizaban antes de la conquista española, ya sea en la gastronomía como en los rituales funerarios. Los españoles, por otro lado, introdujeron en Europa hacia 1601, en el siglo XVII Jamaica se convirtió en el proveedor mundial de esta especia, posición que la mantiene hasta el día de hoy. La pimienta dulce nunca fue cultivada con éxito fuera del continente americano, razón por la cual es única entre las especias del mundo (Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, 2020).

No existe evidencia de poblaciones silvestres o cultivos precolombinos de la pimienta en el territorio ecuatoriano. Su introducción a Ecuador fue colonial, ya que se la importó desde Jamaica, México y Guatemala. En la actualidad, Ecuador no produce pimienta dulce de forma

comercial, pero si está presente en su uso culinario, especialmente en Esmeraldas (Plantas Ecuador, 2018).

3. Variedades

El género *Pimenta Lindl* comprende entre 15 y 18 especies arbustivas del trópico americano, las más relevantes son:

- ***Pimenta dioica (L.):*** La especie de mayor relevancia comercial. Sus bayas inmaduras y secas constituyen la especia conocida como pimienta dulce.
- ***Pimenta racemosa* (*Mill):*** sus hojas producen el aceite esencial de bay rum. Usada en licores y perfumería. De uso gastronómico en el Caribe.
- ***Pimenta guianensis (Aubl.):*** Especie sudamericana con propiedades similares a la racemosa.

4. Descripción botánica y agronómica

Su árbol es perennifolio, de 6 a 18 metros de altura en estado silvestre, aunque en cultivo se mantiene entre 4 y 10 m. Copa piramidal a redondeada, muy densa y aromática. Corteza gris-rojiza, lisa, que se desprende en láminas. Sus hojas son simples, opuestas, elíptico-oblongas, de 8–18 cm de longitud. Coriáceas, brillantes en el haz, con numerosas glándulas de aceite esencial visibles a trasluz. Aromáticas al frotar. Pecíolo de 1–2 cm.

Sus flores son pequeñas, blancas, tetrámeras, muy fragantes. Organizadas en cimas paniculadas axilares. Especie funcionalmente dioica: existen árboles masculinos, femeninos y hermafroditas. Solo los individuos femeninos (y hermafroditas) producen frutos. Los estambres miden 3–6 mm. El fruto es una baya globosa de 4–7 mm de diámetro. Verde cuando inmaduro (momento óptimo de cosecha), negruzco-marrón al madurar. Contiene 1–2 semillas. El fruto inmaduro seco constituye la especia. Las semillas son reniformes, de 3–5 mm. Cotiledones

enrollados (ciriólicos). Las semillas pierden la mayor parte del aceite esencial al madurar, por lo que la cosecha debe realizarse antes de la maduración (Rema, 2012).

5. Perfil organoléptico

La pimienta dulce presenta bayas globosas de 4–7 mm, de color castaño grisáceo y superficie rugosa, mientras que en polvo adquiere un tono marrón cálido. Su aroma es complejo, cálido e intenso, con predominio de notas de clavo y eugenol, acompañadas de matices de canela, nuez moscada, pimienta y ligeros toques florales y alcanforáceos. En boca ofrece un sabor cálido, moderadamente picante, ligeramente dulce y astringente, con un retrogusto persistente que recuerda al clavo y la pimienta, aunque sin el picor intenso de la pimienta negra. En grano posee una textura dura y quebradiza, y en polvo se dispersa finamente dejando una leve astringencia en el paladar (Missouri Botanical Garden, 2009).

Su permanencia aromática es alta cuando se conserva entera en envases herméticos, pero disminuye rápidamente tras la molienda debido a la oxidación; por ello, se recomienda molerla al momento de uso. El calor favorece la liberación de eugenol, aunque temperaturas superiores a 180 °C por tiempos prolongados provocan la pérdida de compuestos volátiles. Combina especialmente bien con canela, clavo, comino, ají, cacao, vainilla, ron, frutas tropicales y carnes curadas (Barco,1998).

6. Información nutricional

Al ser usada en pequeñas cantidades, no constituye una fuente calórica relevante en una dieta. Los datos corresponden a 100 g de pimienta dulce molida seca, según USDA FoodData Central.

Tabla 4. Información nutricional de la Pimienta dulce.

Componente	Cantidad por 100 g
Energía	263 kcal
Agua	8.46 g
Carbohidratos totales	72.1 g

Fibra dietética	21.6 g
Proteína	6.09 g
Grasa total	8.69 g
Ácidos grasos saturados	2.55 g
Vitamina A - RAE	19 µg
Vitamina B1 - Tiamina	0.101 mg
Vitamina B2 - Riboflavina	0.063 mg
Vitamina B3 - Niacina	2.860 mg
Vitamina B6 - Piridoxina	0.210 mg
Vitamina C	39.2 mg
Vitamina E	1.98 mg
Calcio	661 mg
Hierro	7.06 mg
Magnesio	135 mg
Fósforo	113 mg
Potasio	1044 mg
Sodio	77 mg
Zinc	1.01 mg
Manganeso	2.94 mg
Eugenol (aceite esencial principal)	60–85% del aceite, (~0.3–0.5 g/100 g baya)
β-cariofileno	5–10% del aceite
Metileugenol	1–6% del aceite

Fuente: USDA FoodData Central (2023); Baser & Buchbauer (2010). Handbook of Essential Oils.

7. Condiciones de cultivo y estacionalidad

La pimienta es un cultivo tropical que necesita condiciones cálidas y húmedas, por lo que se desarrolla principalmente en zonas bajas entre 0 y 300 m. s. n. m., aunque puede crecer hasta 800 m en microclimas favorables. Su temperatura ideal está entre 22 y 30 °C, siendo muy sensible al frío y sin tolerancia a heladas ni temperaturas menores a 10 °C (Plantas Ecuador, 2008).

Requiere precipitaciones de 1.500 a 2.500 mm anuales bien distribuidas y alta humedad ambiental, evitando tanto sequía como exceso de agua. Prefiere suelos francos o franco-arenosos, bien drenados, ricos en materia orgánica y con pH entre 5,5 y 7,0. Se adapta mejor a suelos cálidos y húmedos de origen volcánico o aluvial (Plantas Ecuador, 2018).

Su propagación puede realizarse por semillas, estacas o injertos. Las plantas obtenidas por semilla comienzan a producir entre 7 y 10 años, y los árboles bien manejados pueden mantenerse

productivos por más de 100 años. La cosecha es manual, recolectando los frutos cuando alcanzan su tamaño máximo, pero aún están verdes. Luego se secan al sol durante 7 a 10 días hasta obtener su color característico (Plantas Ecuador, 2018).

8. Producción mundial y en el Ecuador

Jamaica es el mayor productor mundial de la pimienta dulce, con el 60-70%, concentrada en las parroquias de St. Elizabeth, Manchester y Hanover. Anualmente se produce un total de 16 000 toneladas mundialmente (FAO, 2022). El mercado de la pimienta dulce se estima en USD 120-180 millones anuales. Por otro lado, en Ecuador no se cultiva de forma comercial, ya que importa el 100% de la pimienta dulce que consume (Plantas Ecuador, 2018).

9. Usos gastronómicos en Ecuador

La pimienta dulce tiene un uso ampliamente difundido en la gastronomía ecuatoriana, especialmente en embutidos, carnes, bebidas y preparaciones tradicionales. En productos como el chorizo, la longaniza y la morcilla aporta un perfil cálido y aromático característico, mientras que, en platos como la fritada, el seco de pollo y el seco de chivo funciona como especia de fondo en marinados y estofados. También es fundamental en bebidas tradicionales como la colada morada y el champús, donde se combina con canela, clavo e ishpingo para aportar complejidad aromática. En repostería casera aparece en recetas de arroz con leche, bizcochuelos y tortas especiadas. En la cocina esmeraldeña y afrodescendiente destaca en preparaciones como el encocado, el tapao de pescado y el pusandao, donde complementa sabores intensos como el coco, el ají y el plátano verde (Plantas Ecuador, 2018).

6.3. Cerdo

1. Clasificación taxonómica

Tabla 5. Clasificación taxonómica del Cerdo.

Categoría	Clasificación
Nombre científico	*Sus scrofa domestica*
Familia	*Suidae (Suidos)*
Género	*Sus (Linnaeus,* 1758)
Nombres comunes	Chancho, marrano, cochino, puerco porcino, lechón, gocho, cuche, tunco, gorrín.

Fuente: Pastoureau, M. (2015). *El cerdo: Historia de un primo malquerido* (J. M. Parra, Trad.). Editorial Confluencias. https://www.editorialconfluencias.com/wp-content/pdf-paginas/El-Cerdo-%5B05-20%5D.pdf

2. Origen y condición respecto al Ecuador

La domesticación del cerdo se sitúa hacia el séptimo o sexto milenio a. C. y está ligada a la sedentarización humana; se considera más un fenómeno socioeconómico que biológico, ya que mientras el hombre permanecía nómada, el puerco seguía siendo silvestre (Pastoureau, 2015). Los naturalistas sitúan el origen del cerdo doméstico en el jabalí, animal que se divide en dos linajes tempranos: el *Sus scrofa* europeo y el *Sus vittatus* de Asia oriental, aunque hoy se debate si el jabalí propiamente dicho y los antepasados del cerdo doméstico fueron especies ya diferenciadas desde la prehistoria (Pastoureau, 2015). La domesticación se evidencia arqueológicamente por el sacrificio precoz de los machos, la ablación de los caninos y la castración, prácticas que modifican el esqueleto del animal y que permitieron su expansión progresiva por buena parte del mundo antiguo (Pastoureau, 2015).

En cuanto a Ecuador, el cerdo no es un animal nativo: llegó con los españoles en el siglo XVI, quienes trajeron ejemplares de tipo "cerdo de Castilla" (chancho de pelaje grueso y color oscuro) durante la colonización (Sánchez, 2023). A partir de ese ingrediente introducido, las técnicas de cocción prehispánicas (cocción bajo tierra con piedras calientes) se fusionaron con las

prácticas españolas de horneado y confitado, dando origen a preparaciones hoy emblemáticas como el hornado (Sánchez, 2023). Desde entonces, el cerdo se convirtió en un pilar de la economía rural andina y hoy es un eje productivo estratégico del agro ecuatoriano.

3. Variedades

Las razas porcinas comerciales más difundidas en el mundo y también utilizadas en la porcicultura ecuatoriana son:

- **Landrace**: origen danés (siglo XVII); color blanco, orejas caídas, cuerpo alargado; excelente calidad de canal, carne magra y buena habilidad materna, por lo que se usa como raza materna en cruces híbridos (Gesalor, 2025)
- **Large White / Yorkshire**: originaria de Inglaterra; color blanco, orejas erguidas, cuerpo robusto; gran prolificidad y adaptabilidad, empleada tanto como línea materna como terminal (Gesalor, 2025).
- **Duroc**: originaria de Estados Unidos (cruce de cerdos rojos europeos e ibéricos con líneas Jersey Red); pelaje rojizo, orejas medianas caídas; se destaca por su calidad de carne, jugosidad (mayor grasa infiltrada) y eficiente conversión alimenticia, por lo que se usa como raza terminal (Gesalor, 2025).
- **Pietrain**: origen belga; cuerpo compacto y muy musculado, bajo nivel de grasa subcutánea; se utiliza como raza terminal para obtener canales muy magras, aunque es más sensible al estrés y al frío (Gesalor, 2025)
- **Hampshire**: canales de calidad, alto rendimiento cárnico y bajo contenido graso (El Sitio Porcino, 2022).

En la práctica comercial rara vez se cría una raza pura; se emplean esquemas de cruzamiento híbrido (por ejemplo, madres Landrace × Large White cruzadas con machos terminales Duroc o

Pietrain) para aprovechar el vigor híbrido y optimizar prolificidad, crecimiento y calidad de carne (Gesalor, 2025).

4. Descripción biológica y productiva

El cerdo doméstico pertenece a la familia *Suidae*, es un mamífero monogástrico (a diferencia de los rumiantes), omnívoro y de crecimiento rápido, características que explican su temprana y amplia expansión como animal de granja (Pastoureau, 2015). Su condición monogástrica permite modificar con relativa facilidad el perfil de su grasa a través de la alimentación (maíz, soya, linaza), lo que impacta directamente en la calidad organoléptica de la carne (Peña, 2019).

Productivamente, el cerdo se caracteriza por:

- Ciclos reproductivos cortos y alta prolificidad frente a otras especies pecuarias.
- Alta eficiencia de conversión alimenticia (relación alimento consumido/kg de carne producida).
- Rendimiento en canal que varía según raza, entre 77 % y 81 % aproximadamente.
- Aprovechamiento integral: carne, grasa (manteca), piel (cuero/chicharrón) y vísceras.

5. Perfil organoléptico

La carne de cerdo se caracteriza por una textura tierna y jugosa cuando el corte y la cocción son adecuados, con un sabor suave que se realza fácilmente con marinados y especias. La grasa intramuscular (infiltrada), especialmente en razas como el Duroc, aporta jugosidad y un sabor más pronunciado, mientras que los cortes más magros (como el lomo) tienen un perfil más neutro y firme (Gesalor, 2025). La cocción tradicional ecuatoriana explota especialmente el contraste entre la piel crocante (cuero/chicharrón) y la carne suave y jugosa del interior, resultado de una cocción lenta que "confita" la proteína al derretirse la grasa lentamente (Sánchez, 2023). Culinariamente,

la grasa porcina es también un vehículo de sabor: la manteca de cerdo se usa como medio de cocción y da sabor característico a preparaciones como la fritada o el mote sucio.

6. Información nutricional

Por cada 100 g de carne de cerdo (valores promedio, variables según el corte):

Tabla 6. Información nutricional del Cerdo.

Nutriente / componente	Cantidad
Energía	120–271 kcal (varía según corte; lomo cocido ≈170 kcal)
Agua	~55–75 %
Proteínas	18–20 g
Grasas totales	5–25 g (según corte, raza y alimentación)
Ácidos grasos monoinsaturados	Proporción superior a otras carnes rojas
Colesterol	60–80 mg
Hidratos de carbono	~0 g (trazas)
Hierro (hemo)	Presente, de fácil absorción
Zinc	~15 % VD por porción
Fósforo	~22 % VD por porción
Potasio	Presente en cantidad relevante
Selenio	Presente, con función antioxidante
Sodio	Bajo
Vitamina B1 (tiamina)	Muy alta: 8–10× mayor que otras carnes
Vitamina B6	Presente en buena cantidad
Vitamina B12	Presente (sobre todo en hígado y riñón)
Vitamina B2 (riboflavina)	Presente
Bases púricas	Bajo contenido (favorable en gota)

Fuente: Aspe. (2023, 28 marzo). BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA CARNE DE CERDO. ASPE. https://aspe.org.ec/beneficios-nutricionales-de-la-carne-de-cerdo/

La Asociación de Porcicultores del Ecuador (ASPE, 2023) destaca que 100 g de lomo de cerdo cocido aportan menos del 10 % de la grasa saturada máxima diaria recomendada, desmintiendo la percepción popular de que es una carne "grasosa" en exceso.

7. Crianza y ciclos reproductivos

La crianza porcina se organiza en torno a un ciclo reproductivo bien definido biológicamente. La pubertad se alcanza entre los 5 y 8 meses de edad, con 90-120 kg de peso corporal, aunque se recomienda esperar al tercer celo antes de la primera cubrición (de la Vega, 2017). El ciclo estral dura en promedio 21 días (rango 18-24) y se divide en proestro, estro, metaestro y diestro; el estro o celo dura 2-3 días y es el momento óptimo para la inseminación, ya que la ovulación ocurre entre 30 y 44 horas después de iniciado. Una vez fecundada, la gestación se extiende 114-115 días, divididos en dos fases: los primeros 75 días, de bajo desarrollo embrionario/fetal, y los últimos 40, de mayor crecimiento fetal, etapa en la que la alimentación de la cerda resulta crítica para el peso de los lechones al nacer (De La Vega, 2017).

Tras el parto sigue la lactancia, que dura entre 21 y 28 días según el manejo de la granja; el amamantamiento bloquea hormonalmente el retorno al celo, el cual reaparece entre el 4.º y 7.º día posdestete. En condiciones ideales (intervalo destete-cubrición de 4-5 días, gestación de 115 días y lactancia de 28 días), una cerda podría lograr hasta 2,48 partos al año (de la Vega, 2017). En Ecuador, sin embargo, la productividad real varía mucho según el nivel de tecnificación: el promedio nacional es de 16,83 lechones por cerda al año, cifra que sube a 22,4 en granjas tecnificadas, pero cae a solo 9,6 en sistemas tradicionales de traspatio, lo que evidencia la brecha entre la porcicultura industrial y la de pequeña escala en el país (Peña, 2019).

8. Producción mundial y en Ecuador

A nivel mundial, la producción de carne de cerdo alcanzaría 126,3 millones de toneladas al cierre de 2025 según la FAO, sostenida por mejoras en productividad y manejo de planteles, aunque persisten riesgos por peste porcina africana (El Productor Porcino, 2025). Los principales productores en 2025 serían China (48,9 % del total mundial, ~57 Mt), la Unión Europea (18,0 %,

~21 Mt) y Estados Unidos (10,9 %, ~12,7 Mt); en América Latina destacan Brasil y México (3tres3 LATAM, 2026). El comercio mundial también crecería, impulsado por el reacomodo de flujos entre Brasil, la UE y China (El Productor Porcino, 2025).

En Ecuador, el sector ha tenido un crecimiento sostenido y significativo: de 95 000 toneladas en 2010 a 222 000 toneladas en 2024 (incremento de 134 % en 15 años, 6,3 % anual promedio) (Peña, 2019).

9. Usos gastronómicos en Ecuador

El cerdo es el ingrediente central de la gastronomía serrana ecuatoriana, con platos que combinan la herencia española (técnicas de horneado y confitado) con ingredientes andinos como el maíz, la papa y el mote. Se encuentra en preparaciones emblemáticas como el hornado, la fritada, el chicharrón, mote sucio, chugchucaras, sánduche de pernil, tamales quiteños, entre otros. (Sánchez, 2023).

6.4. Clavo de olor

1. Clasificación taxonómica

Tabla 7. Clasificación taxonómica del Clavo de olor.

Categoría	Clasificación
Nombre científico	*Syzygium aromaticum*
Familia	*Myrtaceae*
Género	Syzygium
Nombres comunes	Clavo de olor, clavo, girofle o jirofle.

Fuente: Hernández, Mendoza, C., Pablo. (2023, noviembre). Extracción de aceite esencial y fenoles totales del clavo de olor. https://www.researchgate.net/publication/379778510_Extraccion_de_aceite_esencial_y_fenoles_totales_del_clavo_de_olor_Syzygium_aromaticum

2. Origen y condición respecto al Ecuador

El clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) es una especia originaria de las Islas Molucas, en Indonesia, una región conocida históricamente como las “Islas de las Especias”. Desde tiempos antiguos, esta especia fue altamente apreciada por su intenso aroma, sabor y propiedades medicinales, lo que la convirtió en uno de los productos más valiosos del comercio internacional. Durante los siglos XV y XVI, el interés de las potencias europeas por controlar el comercio de especias impulsó importantes expediciones marítimas y rutas comerciales que permitieron la difusión del clavo de olor hacia distintos continentes. Con el paso de los años, su cultivo se extendió a otras zonas tropicales del mundo, consolidándose como un ingrediente fundamental en la gastronomía, la medicina tradicional y diversas industrias (Newerli-Guz & Rybowski, 2024).

En el caso del Ecuador, el clavo de olor no constituye un cultivo de producción significativa, por lo que su disponibilidad depende principalmente de las importaciones provenientes de países productores. A pesar de ello, la especia mantiene una presencia importante en el mercado nacional debido a su uso en preparaciones culinarias, productos farmacéuticos, cosméticos y aceites esenciales. Esta dependencia del mercado exterior hace necesaria la

aplicación de sistemas de trazabilidad que permitan verificar el origen, la autenticidad y la calidad del producto durante toda la cadena de suministro. Asimismo, el control técnico de las diferentes presentaciones comerciales, entera, molida o como aceite esencial. Contribuye a prevenir adulteraciones y garantiza que el consumidor reciba una especia que cumpla con los estándares de calidad e inocuidad requeridos (Newerli-Guz & Rybowski, 2024).

3. Variedades

Más allá de venderse entero o molido, el clavo de olor posee diversas variedades regionales que se distinguen por su calidad, rasgos físicos y riqueza en aceites esenciales, factores que definen su valor y uso especializado.

Clavo de Zanzíbar: Nombre científico "*Syzygium aromaticum*" es reconocido como un referente de excelencia comercial gracias a su elevada concentración de eugenol y a la intensidad de su perfil aromático. Esta variedad, caracterizada por botones florales de gran tamaño y un tono pardo profundo, se cultiva principalmente en Tanzania y el archipiélago de Zanzíbar, regiones que han liderado históricamente la exportación de esta especia a nivel global (Kamatou, Vermaak, Viljoen, 2012).

Clavo de Madagascar: Nombre científico "*Syzygium aromaticum".* Esta variedad se caracteriza por un perfil aromático sutil y una concentración de aceites esenciales más moderada que el clavo de Zanzíbar. Debido a su excelente disponibilidad en el mercado, se ha consolidado como un insumo fundamental para la industria alimentaria y el comercio global de especias (Hernández, Mendoza, 2023).

Clavo de Indonesia: Nombre científico "Syzygium aromaticum". Como el mayor productor a nivel global, Indonesia ofrece variedades locales versátiles que abastecen tanto a la alta

gastronomía como a la industria de los cigarrillos kretek. Estos cultivos destacan por sus perfiles aromáticos singulares, los cuales evolucionan y se diferencian notablemente según las condiciones específicas de cada región de cultivo (Kamatou et al., 2012).

Clavo criollo o local: Nombre científico "Syzygium aromaticum". En diversos países tropicales se han consolidado adaptaciones locales a partir de cultivos introducidos que, aunque no gozan del mismo renombre internacional que las variedades tradicionales, poseen un gran valor regional. Estos ejemplares suelen presentar variaciones naturales en su morfología, color y riqueza de aceites esenciales, reflejando las particularidades del suelo y el clima donde se han desarrollado (Aguilar, López, 2013).

4. Descripción botánica y agronómica

El clavo de olor es el producto obtenido de los botones florales de *Syzygium aromaticum*, una especie arbórea perenne perteneciente a la familia *Myrtaceae*, nativa de ecosistemas tropicales. Esta planta se distingue por un desarrollo vegetativo que alcanza alturas de entre 10 y 20 metros, caracterizándose por un follaje persistente de hojas ovaladas con una alta densidad de glándulas secretoras de aceites esenciales. La relevancia comercial y funcional de esta especie reside en sus botones florales, los cuales deben recolectarse de manera previa a la antesis. En este estadio fenológico, el tejido vegetal presenta la máxima acumulación de metabolitos secundarios, destacando el eugenol como el compuesto bioactivo predominante, responsable de sus propiedades aromáticas y farmacológicas (Kamatou et al., 2012).

El proceso de maduración se manifiesta mediante una transición cromática del verde al rojizo, señal inequívoca para la cosecha manual. Tras la recolección, los botones se someten a un proceso de deshidratación solar, mediante el cual reducen su contenido de humedad hasta adquirir la coloración marrón oscura y la textura leñosa característica del producto comercial. Esta etapa

de postcosecha es crítica para estabilizar los componentes volátiles y garantizar la conservación prolongada de sus atributos organolépticos (Hernández et al., 2023).

5. Perfil organoléptico

El clavo de olor se distingue por un perfil sensorial complejo: un aroma intenso, cálido y especiado, junto a un sabor picante con matices ligeramente dulces. Estas propiedades se deben principalmente a la presencia de compuestos fenólicos como el eugenol. La calidad de este compuesto, y por ende la potencia de la especia, depende intrínsecamente del origen geográfico y de un procesamiento técnico adecuado, factores que deben ser monitoreados mediante sistemas de trazabilidad (Torres-Aguirre et al., 2018)

6. Información nutricional

A pesar de utilizarse en pequeñas cantidades, el clavo de olor presenta un perfil nutricional excepcionalmente concentrado.

Tabla 8. Información nutricional del Clavo de olor.

Nutriente/ componente	**Valor**
Energía	274–323 kcal
Proteínas	5,9–6,0 g
Grasas totales	13,0–20,1 g
Hidratos de carbono	65,5–72,1 g
Fibra dietética	33,9 g
Calcio	632 mg
Potasio	1 102 mg
Magnesio	259 mg
Fósforo	105 mg
Hierro	11,8 mg
Manganeso	60,1 mg (3 009% vd)
Zinc	2,3 mg
Vitamina c	80,8 mg
Vitamina k	141,8 µg

El manganeso destaca como nutriente estrella: 100 g de clavo aportan más del 3 000% del valor diario recomendado; sin embargo, dado que en la cocina se emplean 2–5 g por preparación,

la contribución dietética directa es menor. El eugenol, aunque no es un nutriente clásico, representa el compuesto bioactivo más relevante de la especia (Torres-Aguirre et al., 2018).

7. Condiciones de cultivo y estacionalidad

El clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) es una especie tropical que crece mejor en climas cálidos y húmedos, con temperaturas entre 20 °C y 30 °C, abundantes lluvias, suelos fértiles y bien drenados, además de buena humedad ambiental y exposición solar moderada. Su etapa reproductiva inicia entre los 4 y 8 años, alcanzando mayor productividad en la madurez, por lo que requiere manejo fitosanitario, podas y control del estrés hídrico para mantener la calidad del cultivo (Hernández & Mendoza, 2023).

La cosecha se realiza antes de la antesis, cuando los botones florales inmaduros concentran mayor cantidad de aceites esenciales y aroma. En regiones productoras como el Sudeste Asiático y África oriental, la recolección depende del régimen de lluvias y finaliza con un secado solar controlado que da al clavo su color pardo oscuro y estabilidad comercial (Aguilar, López, 2013).

8. Producción mundial y en Ecuador

La oferta global de clavo de olor presenta una marcada concentración geográfica en los ecosistemas tropicales de Asia y África. De acuerdo con los registros de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la República de Indonesia ejerce una hegemonía absoluta en el sector, siendo responsable de un margen situado entre el 70 % y el 80 % de la producción mundial. Este volumen, que excede las 130,000 toneladas anuales, no solo abastece los flujos de exportación, sino que sustenta una robusta industria doméstica orientada a la fabricación de cigarrillos aromáticos (*kretek*), lo que constituye un nicho de consumo interno único a escala global (Kamatou et al., 2012).

Por su parte, Madagascar y Tanzania se consolidan como actores estratégicos en la región africana, con una producción conjunta estimada entre 20,000 y 30,000 toneladas por año. A diferencia del modelo indonesio, la actividad en estas naciones está orientada primordialmente hacia los mercados internacionales de especias y la obtención de aceites esenciales de alta pureza, destinados a las industrias farmacéutica y cosmética (Newerli-Guz & Rybowski, 2024)

9. Usos gastronómicos en Ecuador

Dentro de la gastronomía ecuatoriana, el clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) ocupa un lugar importante gracias a su capacidad para aportar aroma, sabor y complejidad a diversas preparaciones tradicionales. Su uso es especialmente representativo en bebidas típicas como la colada morada, elaborada durante la conmemoración del Día de los Difuntos, donde se combina con otras especias como canela y pimienta dulce para generar un perfil sensorial característico. Asimismo, forma parte de recetas de dulcería tradicional, incluyendo higos en almíbar, dulce de babaco, mermeladas artesanales y otros productos de repostería.

6.5. Babaco

1. Clasificación taxonómica

Tabla 9. Clasificación taxonómica del Babaco.

Categoría	Denominación
Nombre científico	*Vasconcellea* × *heilbornii* (Badillo)
Familia	*Caricaceae*
Género	*Vasconcellea*
Nombres comunes	Babaco, papaya silvestre, papayuela, chamburo (coloquial en algunas zonas)

Fuente: *Ficha técnica de agricultura: 01319.99.01*, por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, s. f.), Sistema Integrado de Consultas de Clasificaciones y Nomenclaturas (SIN), https://aplicaciones2.ecuadorencifras.gob.ec/SIN/co_agricola.php?id=01319.99.01.

2. Origen y condición respecto al Ecuador

El babaco es nativo de Ecuador; no fue introducido desde el exterior. Esta especie de árbol frutal es nativa de los Andes ecuatorianos y ya era cultivada en Ecuador durante el período precolombino. Al ser un híbrido interespecífico natural, resulta de cruzas naturales entre diferentes especies de *Vasconcellea*, conocidas colectivamente como papayas de montaña. La planta es nativa de las áreas subtropicales del sur del Ecuador, donde puede encontrarse a altitudes entre ~1.200 y 2.200 m sobre el nivel del mar (Libertyprim, 2023; Muñoz et al., 2023).

Su condición de híbrido triploide hace que sea estéril y sin semillas, por lo que su propagación es exclusivamente vegetativa (esquejes o micropropagación). Las plantas de babaco, obtenidas por multiplicación por esquejes o por micropropagación, son muy uniformes en diferentes cultivos, por lo que actualmente no existen cultivares diferenciables (Montero, 2021).

3. Variedades

Dado su origen híbrido y su reproducción vegetativa, no existen cultivares diferenciados en el sentido estricto. De las 21 especies de *Vasconcellea* descritas, el Ecuador posee 15, de las

cuales más de la mitad se encuentran en la provincia de Loja. El cultivar de referencia es *V.* × *heilbornii* 'Babaco', identificado formalmente por Badillo. Las formas más cercanas utilizadas como referencias botánicas son las especies parentales: *V. stipulata* (toronche) y *V. cundinamarcensis* (papaya de montaña) (Soria, 1997).

4. Descripción botánica y agronómica

Es un arbusto herbáceo pequeño sin ramificar o con ramas escasas que alcanza 5–8 m de altura. El fruto difiere de la papaya en ser más angosto, con menos de 10 cm de diámetro. El fruto del babaco es de forma pentagonal (de ahí su nombre *pentagona*), sin semillas, con piel lisa comestible. La planta produce de 30 a 60 frutos al año y tiene una vida promedio de aproximadamente ocho años. En Ecuador, los árboles comienzan a producir 10 meses después de la siembra, con frutos de aproximadamente 1–1,5 kg cada uno (Robles et al., 2016).

Prefiere climas húmedos y lluviosos con temperaturas entre 6 y 30 °C; las cercanas a cero causan graves daños. Crece bien en suelos arenosos, de textura media, profundos y volcánicos.

5. Perfil organoléptico

Tabla 10. Perfil organoléptico del Babaco.

Atributo	**Descripción**
Color	Piel verde al estado inmaduro; amarilla al madurar. Pulpa de tono amarillo pálido cremoso
Forma	Alargada, pentagonal en corte transversal, de hasta 30 cm de largo
Aroma	Intenso, frutal y característico
Sabor	Agridulce, con notas que recuerdan a fresa, piña, papaya y kiwi; ligeramente ácido
Textura	Jugosa, carnosa, pulpa cremosa; piel fina y comestible

Fuente: *Babaco Fruit: Exotic Fruits, Varieties, Production, Seasonality*, por Libertyprim (2023), *Libertyprim*. https://www.libertyprim.com/en/lexique-familles/355/babaco-fruit-lexique-des-exotic-fruits.htm

Se dice que el babaco tiene sabores de fresa, papaya, kiwi y piña. El fruto no es especialmente ácido, pero contiene papaína, una enzima proteolítica que puede causar leve irritación (Libertyprim, 2023; Montero, 2021).

6. Información nutricional

Los datos presentados a continuación provienen del cuadro de composición química documentado en el análisis bromatológico de Valladares y Santamaría (2024):

Por cada 100 g de fruto de babaco:

Tabla 11. Información nutricional del Babaco.

Componente	**Valor**
Agua	95 g
Proteína	0,7 g
Lípidos	0,1 g
Fibra alimentaria	4,7 g
Carbohidratos solubles	4,5 g
Energía	21 kcal / 88 kJ
Sodio	1 mg
Potasio	165 mg
Hierro	0,3 mg
Calcio	13 mg
Fósforo	7 mg
Vitamina A	27 µg
Vitamina C	28 mg
Tiamina (B1)	0,003 mg
Riboflavina (B2)	0,002 mg
Niacina (B3)	0,5 mg

Fuente: *Propiedades bromatológicas de los frutos de Vasconcellea pulchra y Vasconcellea × heilbornii, Bolívar – Ecuador*, por B. G. T. Valladares y P. V. C. Santamaría (2024), *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(4), 12744–12766. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13540

7.Condiciones de cultivo y estacionalidad

El babaco se adapta a zonas subtropicales del sur de Ecuador, creciendo entre 1200 y 2200 m s. n. m., en climas húmedos con temperaturas entre 6 y 30°C. No tolera heladas ni temperaturas

cercanas a 0°C. Requiere una humedad relativa cercana al 75%, buena exposición solar y protección contra vientos fuertes mediante barreras cortaviento. Si las lluvias son menores a 50 mm mensuales, necesita riego complementario, preferiblemente por goteo o aspersión según el clima (Bazantes, 2016).

En cuanto al suelo, crece mejor en terrenos arenosos, profundos, volcánicos o arcillo-arenosos, con muy buen drenaje para evitar pudrición de raíces. Antes de plantar, se recomienda preparar hoyos de 50–60 cm con abono orgánico y fertilizantes fosfo-potásicos. Como es un híbrido estéril y no produce semillas, se propaga por estacas o micropropagación. El marco de plantación común es de 1,5 x 1,5 m. Su ciclo productivo inicia con cosecha a los 10–12 meses después de la siembra. Cada planta puede producir alrededor de 40 frutos de 1–1,5 kg y mantenerse productiva hasta 8 años, con podas de renovación después de 2–3 ciclos. La fertilización se basa en aplicar fósforo y potasio al inicio y nitrógeno fraccionado durante el crecimiento (Bazantes, 2016).

En Ecuador, las principales zonas productoras son Imbabura, Patate, Tumbaco, Baños, Santa Isabel, Gualaceo, Loja y Zamora-Chinchipe. Gracias al clima estable de la Sierra, el babaco puede sembrarse casi todo el año si hay disponibilidad de riego (Bazantes, 2016).

8. Producción mundial y en Ecuador

Gracias a sus altos rendimientos productivos, esta fruta ha despertado gran interés comercial, especialmente en Ecuador, de donde es originaria, y en Nueva Zelanda, donde fue reintroducida. El babaco se cultiva a gran escala en estos dos países (Libertyprim, 2023; Soria, 1996).

En la actualidad, existen producciones de babaco en Ecuador, Brasil, Perú, Nueva Zelanda, Italia, Israel, Grecia y en España, en la provincia de Málaga (Muñoz et al., 2023). En Ecuador, las

regiones de Loja y Zamora-Chinchipe, con su clima subtropical, son especialmente propicias para su cultivo. Otros países de América del Sur, como Perú y Colombia, también han comenzado a incursionar en la producción de babaco debido a su creciente demanda (Muñoz et al., 2023).

La producción de babaco representa una importante fuente de ingresos para cientos de familias en las áreas subtropicales del Ecuador. Sin embargo, los problemas relacionados con patógenos reducen los rendimientos y acortan significativamente la vida productiva de este cultivo nativo (Robles et al., 2016).

9. Usos gastronómicos en Ecuador

El babaco se utiliza en preparaciones de pastelería, repostería, conservas y bebidas tradicionales de la gastronomía ecuatoriana como la colada morada y el rosero. También se procesa en mermeladas, jugos, almíbares y helados. Su alto contenido de vitamina C y su contenido de papaína lo posicionan como producto con potencial de exportación, aunque en el mercado local la demanda se ha visto limitada por su precio relativamente alto frente a otras frutas y por el limitado conocimiento de sus propiedades nutritivas (Soria, 1997).

6.6. Remolacha (*Beta vulgaris* L.)

1. Clasificación taxonómica

Tabla 12. Clasificación taxonómica de la Remolacha.

Categoría	Denominación
Nombre científico	*Beta vulgaris* L.
Familia	*Amaranthaceae* (subfamilia *Betoideae*)
Género	*Beta*
Nombres comunes	Remolacha, betabel (México), betarraga o beterraga (Chile, Ecuador), betarave (Francia)

Fuente: *Red Beetroot (Beta vulgaris L.)*, por D. Székely y M. Máté (2022), en *Advances in Root Vegetables Research* (cap. 8), IntechOpen. https://doi.org/10.5772/intechopen.106692

2. Origen y condición respecto al Ecuador

La remolacha común procede de la especie botánica *Beta maritima*, conocida como "acelga marina" o "acelga bravía", planta originaria de la zona costera del norte de África. Su cultivo es muy antiguo, data del siglo II a. C., y dio lugar a dos hortalizas diferentes: una con follaje abundante, la acelga, y otra con raíz engrosada y carnosa, la remolacha. En principio, las antiguas civilizaciones solo consumían las hojas de la remolacha. La raíz de la planta se utilizaba como medicamento para combatir los dolores de muelas y de cabeza. Se sabe que los romanos consumían esta raíz, pero no fue hasta el siglo XVI cuando volvió a la dieta, en este caso de ingleses y alemanes (Fundación Española de la Nutrición, 2015).

La remolacha no es nativa de Ecuador ni de América. Es una especie de origen mediterráneo-europeo. La utilización de la remolacha (*Beta vulgaris* L.) data de más de 500 años en Europa, desde donde se expandió con la colonización a América y Oceanía. Su llegada al Ecuador se produjo durante el proceso colonial español (siglos XV-XVI), junto a otras hortalizas de huerta europeas (Demanet, 2022).

La mención escrita más antigua de la remolacha proviene del siglo VIII a. C. en Mesopotamia. Se han excavado restos de remolacha en la pirámide escalonada de Zoser de la Tercera Dinastía en Tebas, Egipto, y se encontraron cuatro remolachas carbonizadas en el sitio neolítico de Aartswoud en los Países Bajos (Demanet, 2022).

3. Variedades principales

Existen numerosas variedades cultivadas, algunas para consumo como verdura y otras como materia prima industrial:

- ***Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *Gp Conditiva*** (remolacha de huerto o betabel): el tubérculo rojo que más típicamente se asocia con la palabra "remolacha". Es especialmente popular en Europa del Este, donde es el ingrediente principal del borscht.
- ***Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *altissima*** (remolacha azucarera): la de mayor importancia para producir sacarosa.
- ***Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *crassa*** (remolacha forrajera o mangelwurzel): cultivo de forraje para alimentación animal.
- ***Beta vulgaris* var. *cicla*** (acelgas): cultivada por sus hojas.

Dentro de la remolacha de mesa, existen subvariedades de uso culinario:

Las variedades más consumidas incluyen: la remolacha de mesa (forma redondeada o ligeramente alargada, piel púrpura intensa, pulpa roja); la remolacha amarilla o dorada (sabor ligeramente más dulce y suave); la remolacha *Chioggia* (originaria de Italia, con patrón de anillos concéntricos rojos y blancos); y la remolacha *cylindra* (forma alargada y estrecha, ideal para chips y ensaladas) (Consumidora, 2024).

4. Descripción botánica y agronómica

La remolacha es una planta resistente y adaptable que puede crecer en una amplia variedad de climas y suelos. Prefiere suelos sueltos, bien drenados y ricos en materia orgánica. Para un crecimiento óptimo, se recomienda un pH del suelo ligeramente ácido a neutro, en el rango de 6 a 7. La remolacha prospera en climas frescos a templados, con temperaturas ideales entre 15 °C y 20 °C. Generalmente tarda de 8 a 10 semanas en madurar (Fernández, 2023).

5. Perfil organoléptico

Tabla 13. Perfil organoléptico de la Remolacha.

Atributo	Descripción
Color	Rojo-vino intenso (variedad más común); también amarillo-dorado, blanco, o rayado en la Chioggia
Forma	Redondeada a ligeramente alargada; la cylindra es tubular
Aroma	Terroso, con matices húmedos
Sabor	Dulce y terroso; la variedad azucarera es notoriamente más dulce
Textura	Firme y carnosa en crudo; suave y tierna tras cocción

Fuente: Fernández, S. (2023, 7 julio). *Cultivo y origen de la remolacha*. Beet It Spain. https://beet-it.es/blogs/noticias/cultivo-y-origen-de-la-remolacha

Su intenso y bonito color se debe a dos pigmentos, la betacianina y la betaxantina, que hacen que se use con frecuencia como colorante alimentario. La remolacha es un producto apreciado por su versatilidad de usos y sus características organolépticas. Fue utilizada en la Edad Media en el proceso de vinificación como aditivo del vinagre por su característica de alto dulzor (Fernández, 2023).

6. Información nutricional

Según la publicación de la Fundación Española de Nutrición (FEN) sobre *Beta vulgaris* (por 100 g de remolacha cocida):

Tabla 14. Información nutricional de la Remolacha.

Componente	**Valor**
Agua	89,2 g
Proteína	1,3 g
Fibra alimentaria	3,1 g
Carbohidratos solubles	6,4 g
Energía	37 kcal / 154 kJ
Sodio	84 mg
Potasio	300 mg
Hierro	0,8 mg
Calcio	23 mg
Fósforo	31 mg
Vitamina C	10 mg
Tiamina (B1)	0,03 mg
Riboflavina (B2)	0,05 mg
Niacina (B3)	0,3 mg

Fuente: Fundación Española de la Nutrición. (2015). Remolacha. *Verduras y Hortalizas*, *6*, 221-222. https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/remolacha.pdf

7. Condiciones de cultivo y estacionalidad

La remolacha se desarrolla adecuadamente en climas frescos y soleados, a altitudes superiores a 900 metros sobre el nivel del mar (m s. n. m.), aunque en Ecuador su cultivo es mayormente entre los 1500 y los 3000 metros sobre el nivel del mar. Su temperatura óptima oscila entre los 16 y los 21 °C; germina desde los 5 °C y tolera bien las heladas moderadas. Requiere una cantidad considerable de agua, que varía entre 500 mm y 1500 mm anuales dependiendo del sistema de cultivo, evitando así la humedad excesiva (Mundo Agropecuario, 2026).

Es mejor cultivarla en suelos fértiles, profundos, bien drenados y sueltos, con un pH que fluctúa entre 6,0 y 7,5. El crecimiento normal de la raíz puede verse afectado si el suelo es pedregoso o compacto. Es crucial preparar adecuadamente el terreno antes de sembrar: quitar piedras y corregir la acidez si fuera necesario (Mundo Agropecuario, 2026).

Aunque es una planta bianual, se cultiva como anual para cosecha de raíz. Su ciclo productivo en Ecuador dura aproximadamente 70–90 días, con germinación en 7–14 días y cosecha

entre 60 y 90 días. En la Sierra ecuatoriana puede sembrarse casi todo el año gracias a las temperaturas estables, aunque se prefieren épocas con menor lluvia para evitar encharcamientos (Mundo Agropecuario, 2026).

8. Producción mundial y en Ecuador

A nivel mundial, la producción de remolacha supera los 280 millones de toneladas, destinadas principalmente a la industria azucarera, alrededor del 20% de la producción mundial de azúcar proviene de la remolacha azucarera y el otro 80% proviene de la caña de azúcar. Los principales productores de remolacha azucarera son Rusia, Francia, Estados Unidos de América y España. En cuanto a la remolacha de mesa, los dos grandes productores son Francia e Italia.

En Ecuador, la producción nacional ronda las 3.000 toneladas anuales, enfocada en la remolacha de huerta, cultivada principalmente en la Sierra para consumo local y exportación no tradicional. Sin embargo, dadas las exigencias comerciales, también se la cultiva en la Costa, siendo todavía un área muy restringida la que se dedica a la producción de esta hortaliza (Morales et al., 2024).

9. Usos gastronómicos

Por lo general, las raíces de color púrpura intenso de la remolacha se comen hervidas, asadas o crudas, solas o combinadas con cualquier verdura de ensalada. La parte verde y frondosa también es comestible: las hojas jóvenes pueden añadirse crudas a las ensaladas, mientras que las maduras suelen servirse hervidas o al vapor. En Ecuador se consume principalmente en ensaladas, jugos, sopas y como guarnición cocida. Su pigmento (betanina) se emplea como colorante natural en la industria alimentaria (Morales et al., 2024).

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

La mesa como memoria: historia, patrimonio y valor cultural de la propuesta gastronómica

Introducción

La cocina quiteña es el resultado de siglos de encuentros, fricciones y negociaciones entre culturas que dejaron en el plato sus marcas más íntimas: los sabores que una sociedad elige preservar revelan tanto sobre su historia como los monumentos que decide restaurar. Esta convicción guía la propuesta gastronómica "Cocina de Autor Basada en Relatos, Leyendas y Tradiciones Quiteñas": un menú que no se limita a utilizar ingredientes locales, sino que los inscribe dentro de un proyecto narrativo anclado en el patrimonio cultural inmaterial de la ciudad. Cada plato es una interpretación de una leyenda, una práctica ritual o una tradición culinaria que ha sobrevivido siglos de transformación histórica.

Julio Pazos Barrera, en su obra seminal El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña de 2008, propone precisamente eso: leer la cocina como documento histórico. Su investigación, que recorre la cocina quiteña desde la era prehispánica hasta la contemporánea, demuestra que preparaciones como el locro, el morocho, la chicha o el canelazo no son simples recetas sino sedimentos de la historia: capas de tiempo en las que conviven el maíz de los pueblos originarios, las especias del comercio atlántico colonial y las técnicas de la repostería conventual. Esta propuesta gastronómica hereda ese espíritu investigativo y lo lleva a la mesa de alta cocina.

El presente ensayo examina el valor histórico, patrimonial y cultural del menú desde tres dimensiones complementarias: la historia de los ingredientes y preparaciones seleccionadas, el diálogo con el patrimonio cultural inmaterial de Quito, especialmente con sus leyendas y

tradiciones orales, y la función simbólica que cumple la memoria alimentaria como práctica de identidad colectiva.

La cocina quiteña como documento histórico: de lo prehispánico a lo republicano.

Tres épocas, una cocina.

En El sabor de la memoria, Pazos Barrera (2008) estructura su historia de la cocina quiteña en tres grandes períodos que corresponden, a grandes rasgos, a las divisiones políticas de la historia ecuatoriana: la cocina prehispánica, la cocina colonial y la cocina republicana. Esta periodización no es solo cronológica: cada época corresponde a un régimen diferente de ingredientes, técnicas, utensilios, normas de consumo y significados culturales. La cocina prehispánica, desarrollada por pueblos como los Cotocollao y las culturas del período de integración andina, estaba estructurada alrededor del maíz, los tubérculos andinos, la caza y una variedad excepcional de plantas aromáticas y frutas de los distintos pisos ecológicos. No existía la fritura ni el horneado en el sentido europeo; las técnicas dominantes eran el hervido, el tostado y la fermentación.

La llegada de los españoles en el siglo XVI inauguró la segunda época. Pazos Barrera (2008) documenta con detalle cómo la conquista transformó radicalmente el sistema alimentario quiteño: el cerdo, la res, el trigo, el aceite, el vino y especias como la canela, el clavo y la nuez moscada se incorporaron a una cocina que ya tenía sus propias lógicas y sabores. Este proceso no fue una simple sustitución sino una mezcla profunda: los españoles aprendieron a comer papa, maíz y naranjilla; los pueblos indígenas incorporaron técnicas de fritura, fermentaciones europeas y nuevos animales de cría. El resultado fue una cocina mestiza cuya riqueza reside precisamente en esa tensión no resuelta entre dos o más tradiciones culinarias.

Desde una perspectiva histórica más amplia, Martínez Borrero (2025), en La mesa colonial en la Audiencia de Quito: cocina y vida cotidiana en los Andes del siglo XVIII, profundiza en ese

proceso de mestizaje culinario colonial. Su obra propone por primera vez un enfoque histórico integral sobre el papel de la alimentación en la vida cotidiana de los habitantes de la Audiencia de Quito, atendiendo no solo a los ingredientes y las recetas sino también a los utensilios, las normas de la mesa y las estructuras de género, raza y estatus social que organizaban el acto de comer. Para Martínez Borrero, las prácticas culinarias del período colonial fueron profundamente marcadas por la posición social de quien cocinaba y de quien comía: la mesa era, también, un espejo de las jerarquías coloniales.

Este análisis histórico arroja luz directa sobre el menú propuesto. El pan "Panecillo", elaborado con maíz y trigo, encapsula en su masa precisamente el encuentro entre las dos grandes tradiciones que Pazos Barrera y Martínez Borrero documentan: lo andino y lo europeo fusionados en un solo bocado. Las empanadas de morocho de la entrada no son simplemente un bocado tradicional: son la materialización del encuentro entre la técnica española de la empanada y el grano andino por excelencia.

El papel de los conventos y el legado colonial en el menú.

Pazos Barrera (2008) dedica una atención especial a la cocina conventual como espacio privilegiado de la fusión culinaria colonial en Quito. Los conventos franciscanos, dominicos y agustinos del centro histórico no solo fueron centros de evangelización: fueron también, durante los siglos XVII y XVIII, los lugares donde se experimentó de manera más sistemática con la combinación de ingredientes andinos y europeos. En sus huertas cultivaban plantas traídas de España junto con especies nativas; en sus cocinas, las monjas y los frailes perfeccionaron una repostería mestiza de dulces de leche, mermeladas de frutas tropicales, conservas de naranjilla y mistelas de aguardiente macerado con hierbas y especias. Muchas de estas preparaciones

trascendieron los muros conventuales y se integraron a la vida cotidiana de la ciudad, constituyendo lo que hoy reconocemos como cocina tradicional quiteña.

Esta herencia conventual es visible en varios momentos del menú. El bajativo de mistelas artesanales recupera una práctica que Pazos Barrera (2008) documenta como parte de la cultura de hospitalidad quiteña de la época colonial y republicana temprana: las mistelas eran la bebida con la que las familias recibían y despedían a sus visitas, una práctica que fue desapareciendo a lo largo del siglo XX. El postre "Ritual rosado", con su cremoso de naranja y azahar y sus pétalos de rosa, evoca la repostería perfumada de los conventos quiteños, donde las flores aromáticas y los cítricos eran ingredientes frecuentes en la elaboración de dulces y aguas de olor.

Las leyendas y el patrimonio cultural intangible de Quito.

El patrimonio intangible como memoria viva.

Ramiro Endara Martínez, en su tesis de maestría Conservación y gestión del patrimonio cultural intangible de la ciudad de Quito (2011), presentada en la Universidad Internacional SEK, sostiene que el patrimonio intangible no ha sido correctamente manejado en la capital ecuatoriana, pues hace falta iniciativas por parte de las autoridades y los medios de comunicación que permitan a Quito contar con información suficiente y profunda sobre sus manifestaciones culturales inmateriales. Entre estas manifestaciones, Endara (2011) enumera de manera explícita las leyendas y tradiciones quiteñas, junto con el arte culinario, las prácticas religiosas y los juegos tradicionales, como componentes esenciales del patrimonio intangible que deben ser rescatados y difundidos.

La investigación de Endara (2011) identifica además un problema urgente: la imposición de costumbres foráneas y el impacto de la globalización cultural han vulnerado el rescate del patrimonio cultural inmaterial de Quito, erosionando los valores identitarios y las raíces culturales de las nuevas generaciones quiteñas. Frente a este diagnóstico, Endara propone que la sociedad

debe mantener relaciones reflexivas con su legado cultural, readaptando las manifestaciones y expresiones tradicionales a la vida contemporánea para asegurar su continuidad y supervivencia. Es exactamente este proceso de readaptación lo que la propuesta gastronómica realiza: las leyendas de Cantuña, la Virgen de la Empanada, la Casa 1028 y los Cucuruchos de San Agustín no son museificadas ni congeladas en el tiempo, sino reinterpretadas con las herramientas de la cocina de autor contemporánea.

El capítulo que Endara (2011) dedica a las leyendas y tradiciones quiteñas constituye un marco de referencia fundamental para entender el alcance patrimonial de la propuesta. Para el autor, las leyendas quiteñas no son simplemente relatos de entretenimiento: son depósitos de cosmovisión, moral, geografía e historia de un lugar y un período particular, transmitidos de generación en generación a través de la oralidad. Su preservación es, por tanto, una necesidad cultural impostergable. Al convertir cuatro de estas leyendas en el principio generador de cuatro platos distintos, el menú contribuye directamente a esa necesidad de preservación: hace que los comensales se encuentren con historias que de otro modo podrían permanecer desconocidas o desvinculadas de la vida cotidiana contemporánea.

Las leyendas en el plato: una traducción sensorial del patrimonio oral.

La leyenda de Cantuña, que narra cómo un albañil indígena vendió su alma al diablo para terminar el atrio de la iglesia de San Francisco y luego lo engañó dejando una sola piedra sin colocar, es quizás la historia más emblemática de la astucia del pueblo quiteño frente a las fuerzas del poder. Como documenta Endara (2011), esta leyenda forma parte del núcleo más reconocible del patrimonio oral quiteño y ha sido transmitida durante siglos como ejemplo de la inteligencia y la capacidad de resistencia de los sectores populares. El amuse bouche "Piedra ausente" traduce esta leyenda con precisión simbólica: el crocante rojizo de paprika y panko evoca la piedra que

faltó, la única que Cantuña no colocó para romper el pacto con el diablo, mientras que el relleno de cerdo remite al trabajo sobrehumano que la leyenda describe.

Memoria alimentaria, identidad y valor cultural del menú.

La comida como cultura: el marco teórico de Montanari.

El filósofo e historiador italiano Massimo Montanari, en La comida como cultura (2004), propone una tesis que resulta central para comprender el alcance de esta propuesta: la alimentación no es solo un fenómeno biológico sino una construcción cultural de primer orden. Para Montanari, lo que comemos, cómo lo preparamos y con quién lo compartimos son decisiones culturales que revelan los valores, las creencias y las estructuras de poder de una sociedad. La cocina, en su concepción, es una forma de lenguaje: un sistema de signos a través del cual las comunidades expresan su identidad y transmiten su memoria.

Esta perspectiva es especialmente relevante cuando se aplica a la cocina quiteña. Montanari (2004) señala que la comida es uno de los principales vehículos a través de los cuales las identidades culturales se construyen, se negocian y se transmiten a lo largo del tiempo. Así la propuesta gastronómica no se limita a reproducir platos tradicionales: construye activamente una narrativa de la identidad quiteña a través de la selección, combinación e interpretación de ingredientes, técnicas y referencias culturales. El menú no dice "esta es la cocina quiteña" de manera descriptiva, sino que propone una interpretación de lo que esa cocina puede ser cuando se pone en diálogo con la historia y el patrimonio de la ciudad.

La tesis de Montanari (2004) sobre la cocina como sistema de signos también ilumina la dimensión semiótica de cada plato del menú. El rojo oscuro de la remolacha y la mora en "Ecos de la Casa 1028" no es una elección cromática arbitraria: es una decisión simbólica que traduce el drama de la leyenda al lenguaje visual y gustativo del plato. El palo santo del bombón de

"Cucurucho de San Agustín" no es simplemente un aromatizante: es la condensación del olor litúrgico de las procesiones de Semana Santa en un bocado. Para Montanari, es precisamente esta capacidad de los alimentos para concentrar significados simbólicos lo que los convierte en documentos culturales de primera importancia.

La memoria alimentaria y la nostalgia culinaria como práctica identitaria.

Sosa-Sosa y Thomé-Ortiz (2021), en su investigación sobre la memoria alimentaria, la nostalgia y el tiempo libre en el Centro Histórico de Quito demuestran a través de un estudio de caso con 784 turistas que los establecimientos alimentarios emblemáticos del centro histórico atraen a sus visitantes a partir de la nostalgia que evocan en ellos ciertos platos y preparaciones. La visitación a los establecimientos alimentarios es la actividad turística más representativa del centro histórico de Quito (79,2% de los visitantes), lo que revela el peso que tiene la gastronomía como vector de identidad y de memoria colectiva en la ciudad.

Los resultados de Sosa-Sosa y Thomé-Ortiz (2021) son particularmente relevantes para esta propuesta porque muestran que la conexión afectiva con los alimentos tradicionales no es un fenómeno individual sino social: los comensales buscan en los platos del centro histórico una forma de contacto con el pasado compartido de la ciudad, un modo de experimentar corporalmente la historia que los monumentos y los museos ofrecen solo visualmente. En ese sentido, el menú de esta propuesta opera en la misma dimensión: al servir empanadas de morocho, canelazo, rosero y mistelas dentro de un marco narrativo que los vincula explícitamente con leyendas y tradiciones quiteñas, transforma el acto de comer en un recorrido por la memoria colectiva de la ciudad.

Sosa-Sosa y Thomé-Ortiz (2021) también señalan que existe una preocupación creciente por preservar y valorizar las culturas alimentarias a partir del rescate de los productos de la tierra, y que cada vez que las identidades locales se ponen en peligro, la cocina y las maneras de la mesa

se convierten en lugares privilegiados de resistencia. Esta observación es especialmente pertinente en el contexto actual de globalización gastronómica, donde los sabores locales enfrentan la presión homogeneizadora de las cadenas internacionales. Al reivindicar la mora, la uvilla, el chamburo, la naranjilla y la panela como ingredientes de alta cocina, el menú propone una forma de resistencia cultural a través del paladar.

La cocina de autor como pedagogía patrimonial.

La dimensión pedagógica del menú no debe subestimarse. Como señala Pazos Barrera (2008), el conocimiento de la historia culinaria de una ciudad es también una forma de autoconocimiento colectivo: saber qué comían nuestros antepasados, qué técnicas usaban y qué ingredientes privilegiaban es saber quiénes fuimos y, en alguna medida, quiénes somos. Esta convicción es la que anima tanto el proyecto de Pazos Barrera como el del menú que aquí se analiza.

El cóctel de bienvenida "Noche en La Ronda" ilustra bien este punto. La Ronda es el barrio más icónico del centro histórico quiteño: una calle empedrada y sinuosa que Endara (2011) menciona entre los sectores y lugares populares del patrimonio intangible de Quito, cuya memoria bohemia, sus serenatas y sus tertulias forman parte de la cultura de la ciudad. Al nombrar de esa forma el primer trago del menú y construirlo con los ingredientes que definen la noche quiteña (aguardiente, canela, clavo, naranjilla, panela), el menú invita al comensal a un recorrido histórico por la ciudad antes de que llegue el primer plato.

Esta función pedagógica se extiende también a la recuperación de ingredientes en riesgo de desaparición. El chamburo del postre, la naranjilla del cóctel y la panela del canelazo no son solo ingredientes: son, como señala Pazos Barrera (2008), testimonios vivos de la biodiversidad andina que los pueblos originarios de la región de Quito conocían y utilizaban antes de la llegada

de los españoles. Incluirlos en un menú de cocina de autor es, en cierto modo, el gesto contrario al olvido: es insistir en que esos sabores merecen un lugar en la mesa contemporánea y en la memoria colectiva de la ciudad.

Conclusiones.

La propuesta gastronómica "Cocina de Autor Basada en Relatos, Leyendas y Tradiciones Quiteñas" es, a la luz de las fuentes consultadas, un proyecto de recuperación de memoria colectiva que opera simultáneamente en tres dimensiones. Históricamente, es fiel a los procesos de mestizaje culinario que Pazos Barrera (2008) y Martínez Borrero (2025) documentan con rigor: el maíz y el morocho precolombinos conviven con el trigo colonial, las especias atlánticas y las técnicas conventuales en preparaciones que son, en su mezcla misma, la expresión más auténtica de lo que la cocina quiteña llegó a ser a lo largo de cinco siglos de historia.

Patrimonialmente, el menú establece un diálogo respetuoso y creativo con el patrimonio cultural inmaterial de Quito que Endara (2011) identifica como urgentemente necesitado de rescate y difusión. Las cuatro leyendas que articulan el concepto son patrimonio oral vivo de la ciudad, y su traducción gastronómica no las trivializa: las reactiva y las hace presentes en la experiencia sensorial de los comensales. El menú cumple así con el objetivo que Endara (2011) señala para la gestión del patrimonio intangible: readaptar las manifestaciones tradicionales a la vida contemporánea para asegurar su continuidad.

Culturalmente, el menú opera en la dimensión que Montanari (2004) atribuye a la cocina en tanto lenguaje: construye una narrativa de identidad quiteña que es al mismo tiempo histórica y contemporánea, local y sofisticada, arraigada en la tradición y abierta a la reinvención. Y lo hace activando la memoria alimentaria que Sosa-Sosa y Thomé-Ortiz (2021) han documentado como el motor afectivo más poderoso del turismo gastronómico en el centro histórico de Quito: la

nostalgia culinaria que transforma el acto de comer en un acto de pertenencia. En definitiva, este menú propone que comer puede ser también un acto de conocimiento, de memoria y de amor hacia una ciudad y hacia la historia que la hizo posible.

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

8.1. Cóctel de Bienvenida - Noche en la Ronda

Bebida seleccionada: Canelazo de autor

La selección del canelazo de autor como cóctel de bienvenida responde a criterios de la identidad territorial, apertura sensorial, además de contar con coherencia narrativa con la propuesta gastronómica. Considerando que es una de las bebidas más representativas de Quito, el canelazo constituye un símbolo de memoria colectiva y de celebración, recordando espacios emblemáticos como La Ronda y el Centro Histórico de Quito.

Desde el punto de vista técnico, el equilibrio entre el dulzor, la acidez y las especias dulces, que estimulan el paladar y prepara al comensal para los siguientes tiempos del menú. Además, el uso del aguardiente macerado establece un hilo conductor que culmina con las mistelas artesanales, reforzando así la identidad territorial de la propuesta gastronómica.

8.2. Plato fuerte - Ecos de la Casa 1028

Vino seleccionado: Travesía Gran Reserva Dos Hemisferios - Merlot

Se seleccionó el vino Travesía Gran Reserva Dos Hemisferios - Merlot para acompañar el plato fuerte debido a su estructura equilibrada, taninos suaves y notas de frutos rojos maduros, estas características armonizan de manera perfecta la complejidad del lomo de falda y las guarniciones. Además, los taninos complementan la proteína sin opacar su terneza, mientras que sus notas frutales establecen afinidad con el gel de uvilla y naranjilla. Asimismo, la acidez que tiene este vino realiza un contraste con el dulzor de la remolacha, limpiando el paladar y generando

equilibrio. La elección de un vino ecuatoriano fortalece el vínculo con la identidad territorial del menú.

Figura 43. Ficha de cata.

UIDE Escuela de Gastronomía						
Ficha de cata # 1	Fecha	21/6/2026				
Grado alcohólico	14%					
Nombre del vino/Casa	Travesía Gran Reserva - Dos Hemisferios					
Terroir	Ecuador					
Cepa	Merlot					
Añada	2019					
Precio	$22,50					
	Foto del vino					
Notas de cata						
Visual						
Limpidez	Turbio	Cristalino	Impurezas	Efervescencia		
Color tintos	Teja	Granate	Rubí	Violáceo	Púrpura	
Color blancos	Verdoso	Pálido	Claro	Dorado	Ámbar	
Color rosados	Piel de cebolla	Rosa claro	Salmón	Rosa franco	Rosa frambuesa	
Espumantes	Burbuja rápida	Burbuja lenta	Burbujas gruesas	Burgujas delgadas	Ordenadas	Desordenadas
	Corona gruesa	Corona delgada	Permanece	Desaparece		
Lágrimas	Delgadas	Gruesas	Rápidas	Lentas	Definidas	No definidas
Olfato						
Sin despertar	Frutos rojos maduros, frambuesa, vainilla.					
Despierto	Frutos rojos, ciruela, cereza, frambuesa, vainilla, tabaco suave, especias dulces, sutiles notas de madera y tierra húmeda.					
Gusto						
Primer ataque	Entrada suave y equilibrada, con buena expresión frutal y acidez media.					
Segundo ataque	Se perciben notas de ciruela madura, cereza y especias, acompañadas de taninos redondos y sedosos.					
Tercer ataque	Final persistente con recuerdos a vainilla, madera y frutos rojos maduros.					
Observaciones	Vino de cuerpo medio, con taninos suaves y buena persistencia aromática. Presenta excelente afinidad con carnes rojas cocidas a término medio y salsas con reducción de vino tinto y frutos andinos, como mortiño, uvilla y naranjilla. Se recomienda servir entre 16–18 °C en copa tipo Burdeos para maximizar su expresión aromática.					

8.3. Bajativo - Mistelas

Se presentarán mistelas artesanales de taxo como bajativo debido a su función digestiva y su estrecha relación con el patrimonio quiteño. La acidez natural del taxo contrasta con los residuos del postre, limpiando el paladar y proporcionando un cierre equilibrado para mayor experiencia gastronómica.

9. CUADRO DEMOSTRATIVO DEL TIPO DE SERVICIO

El servicio elegido para esta velada es el americano, también conocido como servicio de plato. Este estilo tiene sus orígenes en los Estados Unidos a mediados del siglo XX, cuando la industria restaurantera norteamericana buscó un modelo ágil, ordenado y accesible que pudiera adaptarse tanto a restaurantes de alta cocina como a la gastronomía cotidiana (Loomis Pay, 2025). Su principal característica es que los alimentos llegan al comensal ya emplatados directamente desde la cocina, lo que permite un mayor control en la presentación, uniformidad en las porciones y fluidez en los tiempos de servicio (Guallpa Caguana, 2020, p. 146). Fue elegido para esta ocasión por ser el estilo más cercano a la gastronomía contemporánea, sin renunciar a la elegancia y el cuidado que cada tiempo del menú merece.

En cuanto al orden, el personal de servicio debe tener en cuenta que el orden de atención es el siguiente: en primer lugar, las mujeres, empezando por la mayor de edad y siguiendo en sentido horario. Luego, los hombres siguiendo la misma lógica y finalmente, los jurados, que actúan en calidad de anfitriones. Cabe señalar que el servicio americano presenta una estructura definida: los platos se sirven por la derecha del comensal y el menaje se retira por la izquierda, lo que contribuye a una atención más ágil y eficiente.

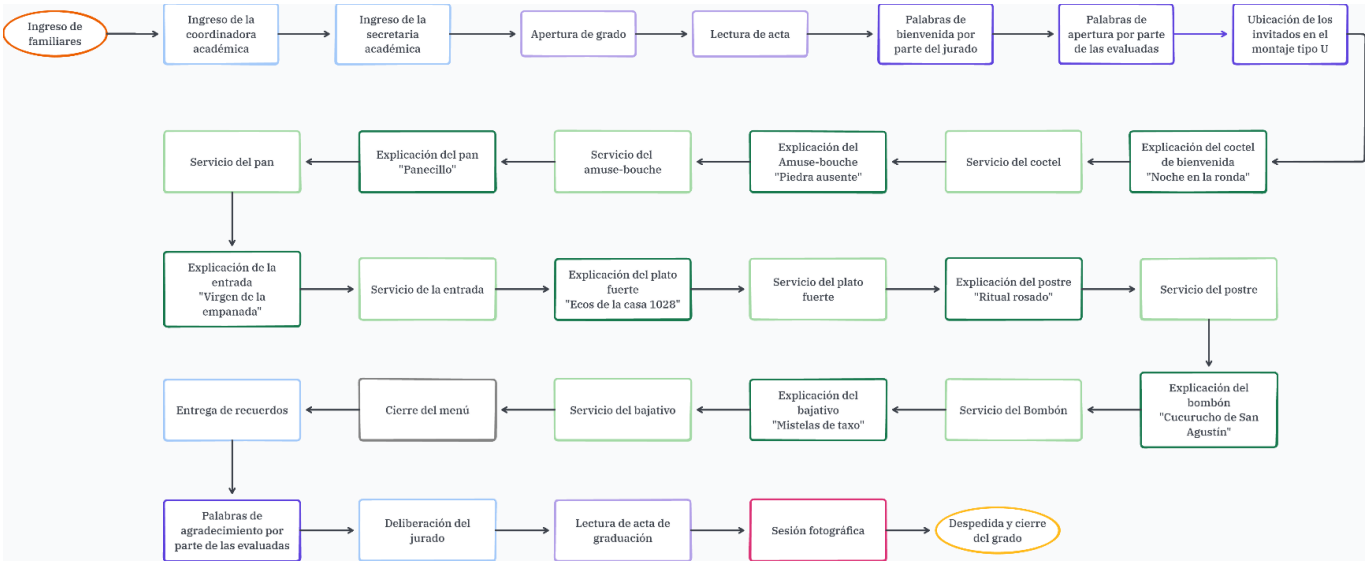
Durante toda la tarde, el personal de servicio mantiene una atención constante, asegurando el correcto servicio de bebidas, la limpieza de la mesa y la comodidad de los invitados. Una vez concluido cada tiempo, los platos son retirados de forma ordenada y discreta, únicamente cuando todos los comensales han terminado. Entre tiempos se realiza el montaje necesario para el siguiente, preservando la armonía y continuidad de la experiencia.

Al finalizar el último tiempo, María Teresa, María Estíbaliz y Samantha agradecen la asistencia de los invitados y comparten unas palabras finales sobre la importancia de preservar las

tradiciones y leyendas de Quito a través de la gastronomía. A continuación, el personal acompaña cordialmente a los comensales hacia la salida, despidiéndolos y agradeciéndoles su participación en una experiencia en la que cada plato permitió revivir una parte de la historia y la identidad quiteña.

Para concluir, se procede al retiro final de cristalería, vajilla y cubertería.

Figura 44. Desarrollo del servicio.



Nota: Cuadro demostrativo del servicio. Hecho por autoras.

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

La ambientación ha sido concebida para que nuestros comensales vivan una experiencia integral que combine gastronomía, cultura quiteña y principalmente narrativa. A través de estímulos visuales, auditivos y sensoriales, el espacio acompaña al invitado desde su ingreso hasta el cierre del servicio, sumergiéndolo en el universo de las leyendas, tradiciones y relatos quiteños. La propuesta se articula en torno a la identidad colonial de Quito, la riqueza de sus relatos populares y la diversidad de los ingredientes utilizados.

La distribución del salón se realizará en forma de U, con capacidad para 16 comensales. La mantelería estará inspirada en los colores característicos del Centro Histórico de Quito, incorporando tonos marfil, tierra, blanco y negro, evocando las fachadas coloniales y un ambiente nocturno donde transcurren muchas de las leyendas quiteñas. La vajilla estará compuesta por platos blancos, tonos tierra, negro carbón, seleccionadas para resaltar la cocina de autor y aportar autenticidad a la presentación de cada tiempo gastronómico.

En todo el salón se instalará una galería fotográfica compuesta por imágenes de lugares emblemáticos de Quito, personajes tradicionales y escenarios vinculados de las leyendas que inspiraron el menú. Como complemento visual, se dispondrá una estantería pequeña de madera, la cual funcionará como mapa visual de nuestro territorio andino. En ella se exhibirán diferentes ingredientes representativos del menú, organizados según su uso, esto permite evidenciar la propuesta culinaria, reforzando el concepto de cocina basada en identidad y origen. La atmósfera sonora estará compuesta por pasillos quiteños en versiones contemporáneas, cuidadosamente seleccionadas para acompañar el desarrollo de la experiencia gastronómica.

Figura 45. Detalle gráfico del montaje.

Nota. Imagen generada mediante ChatGPT (OpenAI, 2026) a partir de indicaciones de la autora.

Hecho por autoras.

11. CONCLUSIONES

- La cocina de autor constituye un vehículo válido y sofisticado para la preservación del patrimonio cultural intangible, ya que permite reinterpretar leyendas y tradiciones quiteñas sin fosilizarlas, actualizándolas al lenguaje sensorial del comensal contemporáneo.
- El concepto del menú logra articular coherentemente tres dimensiones (histórica, patrimonial y cultural) al vincular cada tiempo gastronómico con un relato específico de Quito (Cantuña, la Virgen de la Empanada, la Casa 1028, los Cucuruchos de San Agustín), dotando a cada preparación de una carga simbólica que trasciende lo culinario.
- La propuesta contribuye directamente al rescate del patrimonio intangible identificado por Endara (2011) como en riesgo, demostrando que la academia gastronómica puede asumir un rol activo en la preservación y difusión de las manifestaciones culturales inmateriales de Quito.
- La selección de ingredientes andinos subutilizados (chamburo, naranjilla, uvilla, panela, mapahuira) reivindica la biodiversidad nativa como materia prima de alta cocina, posicionando la propuesta como un acto de resistencia frente a la homogeneización gastronómica globalizada.
- La fusión de técnicas de vanguardia (gelificación, confit, mousse, velvetizado, clarificación) con recetas de raíz colonial y precolombina demuestra que la cocina de autor ecuatoriana puede competir en sofisticación técnica sin sacrificar su identidad territorial.
- El formato de menú degustación de ocho tiempos permite construir una narrativa progresiva de la identidad quiteña, en la que cada presentación representa una etapa del recorrido cultural, logrando que el comensal experimente la historia de la ciudad de forma corporal y afectiva.

12. RECOMENDACIONES

- Se recomienda ampliar la base de leyendas quiteñas que articulan el concepto, incorporando en futuras ediciones relatos de otras parroquias y barrios históricos de Quito para enriquecer la diversidad narrativa y geográfica del menú.
- Es recomendable desarrollar una carta de alérgenos e información nutricional estandarizada para cada tiempo del menú, con el fin de garantizar la inclusión de comensales con restricciones alimentarias y cumplir con la normativa de inocuidad alimentaria vigente en Ecuador.
- Se sugiere formalizar alianzas con productores locales y mercados del centro histórico para el abastecimiento de ingredientes andinos endémicos, lo que permitiría reducir costos de materia prima, asegurar frescura y fortalecer el vínculo territorial de la propuesta.
- Para potenciar el impacto pedagógico del menú, se recomienda elaborar una carta narrativa impresa o digital que acompañe cada tiempo con la leyenda que lo inspira, permitiendo que el comensal profundice en el relato de manera autónoma durante la experiencia.
- Se recomienda explorar la incorporación de técnicas adicionales de vanguardia como la esferificación y el nitrógeno líquido en futuros desarrollos del menú, con el fin de ampliar el espectro sensorial de la propuesta sin alterar su coherencia conceptual.
- Es conveniente diseñar un protocolo de servicio escrito y detallado que estandarice los guiones narrativos utilizados por el personal de sala para la presentación de cada tiempo, garantizando que la experiencia inmersiva se replique con fidelidad en cada edición del evento.

13. ANEXOS

Anexo A. Elaboración de aguardiente especiado. Maceración de 4 meses.

Anexo B. Elaboración de la mistela de taxo. Maceración de 1 mes.

Anexo C. Práctica del amuse-bouche.

Anexo D. Práctica del pan.

Anexo E. Práctica de la entrada.

Anexo F. Práctica del plato fuerte.

Anexo G. Práctica del postre.

Anexo H. Práctica del bombón.

Anexo I. Invitación virtual enviada a los asistentes.

14. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, López, A., Aurelio. (2023, enero). Extractos y aceite esencial del clavo de olor (*Syzygium aromaticum*) y su potencial aplicación como agentes antimicrobianos en alimentos. https:/ww.researchgate.net/publication/339310008_Extractos_y_aceite_esencial_del_clavo_de_olor_Syzygium_aromaticum_y_su_potencial_aplicacion_como_agentes_antimicrobianos_en_alimentos

Arévalo, J. (2024). La tradición, el patrimonio y la identidad.

Aspe. (2023, 28 marzo). *BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LA CARNE DE CERDO*. ASPE. https://aspe.org.ec/beneficios-nutricionales-de-la-carne-de-cerdo/

Barcelona Culinary Hub. (2025, 1 de agosto). Cocina de autor: qué es y en qué se diferencia de la cocina tradicional. https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/cocina-autor

Bazantes, K. (2016). *Establecimiento in vitro y multiplicación de brotes de babaco (Vasconcellea x heilbornii) mediante el uso combinado de reguladores de crecimiento* [Tesis de grado, Universidad de las Américas]. http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/5481

Best Trip Ecuador. (2018, 16 de noviembre). *El mote: ingrediente imprescindible de la gastronomía cuencana*. Best Trip Ecuador. https://besttripecuador.com/el-mote-ingrediente-imprescindible-de-la-gastronomia-cuencana/blog

Bolaños, J. F. (2015, 25 de noviembre). *El maíz y su uso en la cocina ecuatoriana*. Costa Sierra. https://costasierra.wordpress.com/2015/11/25/el-maiz-y-su-uso-en-la-cocina-ecuatoriana/

Bravo, A. L. (2005, 18 de enero). *El maíz en el Ecuador*. Grupo Semillas. https://semillas.org.co/es/el-maz-en-el-ecuador

Consumidora. (2024, 5 marzo). La remolacha, un tesoro nutricional. *Consumidora*. https://www.revistaalimentaria.es/consumidora/alimentacion-mujer/la-remolacha-un-tesoro-nutricional

Contursi, M. E., & Ferro, F. (2000). La narración: usos y teorías (Vol. 5). Editorial Norma.

De La Vega, J. (2017). *El Ciclo Reproductivo en Cerdos: Clave para la Productividad y el Bienestar de tu Granja - Noticias - Frigoporcinos Bello*. https://www.frigoporcinosbello.com/noticias/el-ciclo-reproductivo-en-cerdos-clave-para-la-productividad-y-el-bienestar-de-tu-granja

De Rosa, A. (2024, 27 de mayo). ¿De dónde nacen las historias? Entre luz y tinta. https://antonioderosa.substack.com/p/de-donde-nacen-las-historias

del Carmen Fernández, M. (1994). Quito: tradiciones, leyendas y memorias (Vol. 104). Libresa.

Demanet, R. (2022, 7 febrero). *Beta vulgaris L. subsp. vulgaris (remolacha forrajera): Manual de cultivos suplementarios Cap.12*. Engormix. https://www.engormix.com/ganaderia/verdeos/beta-vulgaris-subsp-vulgaris_a48937/

DivercityTimes. (2026, January 23). *Clove production in the world.* DivercityTimes. https://divercitytimes.com/agriculture/crops-and-livestock/cloves#top-country-production-of-clove

El Productor Porcino. (2025). *LA PRODUCCIÓN MUNDIAL DE CARNE DE CERDO CRECERÁ EN 2025, SEGÚN LA FAO*. http://elproductorporcino.com/blog/news/la-produccion-mundial-de-carne-de-cerdo-crecera-en-2025-segun-la-fao

Endara Martínez, R. D. (2011). Conservación y gestión del patrimonio cultural intangible de la ciudad de Quito [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio UISEK. https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/886/1/TESIS%20FINAL%20MAESTRIA%20-%20JUNIO%202011.pdf

Falconí, G. D. (2017). Gastronomía quiteña como referente cultural de la ciudad [Tesis de pregrado, Universidad San Francisco de Quito]. Repositorio USFQ. https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6801

Fernández, S. (2023, 7 julio). *Cultivo y origen de la remolacha*. Beet It Spain. https://beet-it.es/blogs/noticias/cultivo-y-origen-de-la-remolacha

Flores Jurado, J. (2018). Notas sobre la cocina de autor(a). Nuevas Poligrafías. Revista de Teoría Literaria y Literatura Comparada, (4), 113–126. https://doi.org/10.22201/ffyl.poligrafiasnuevaepoca.2018.4.1684

Freire, E. (1987). Quito, tradiciones, testimonios y nostalgias. Libresa.

Freire, E. (2011). El derecho y el revés de la memoria: Quito tradicional y legendario.

Fuentes-Barría, H., & Peña, D. M. (2018). Influencia de los compuestos bioactivos de betarraga (Beta vulgaris L) sobre el efecto cardioprotector: Una revisión narrativa. *Revista Chilena de Nutrición*, *45*(2), 178-182. https://doi.org/10.4067/s0717-75182018000300178

Fundación Española de la Nutrición. (2015). Remolacha. *Verduras y Hortalizas*, *6*, 221-222. https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/remolacha.pdf

Gesalor. (2025, 24 octubre). *Razas comerciales y mejoradas de cerdo: pilares de la producción porcina moderna*. Gesalor. Abonos Orgánicos. https://www.gesalor.es/razas-comerciales-y-mejoradas-de-cerdo-pilares-de-la-produccion-porcina-moderna/

Hernández, Mendoza, C., Pablo. (2023, noviembre). Extracción de aceite esencial y fenoles totales del clavo de olor. https://www.researchgate.net/publication/379778510_Extraccion_de_aceite_esencial_y_fenoles_totales_del_clavo_de_olor_Syzygium_aromaticum

Jijón, C. (2003). Al margen de la historia: leyendas de pícaros, frailes y caballeros.

Ledesma, M. (2023). Revisión sistemática de la aplicación de aceite esencial de clavo de olor (Syzygium aromaticum) en carne y productos cárnicos. http://dspace.utpl.edu.ec/handle/123456789/51451

Libertyprim. (2023). Babaco Fruit Exotic Fruits, varieties, production, seasonality | Libertyprim. *Libertyprim*. https://www.libertyprim.com/en/lexique-familles/355/babaco-fruit-lexique-des-exotic-fruits.htm

Martínez Borrero, J. (2025). La mesa colonial en la Audiencia de Quito: cocina y vida cotidiana en los Andes del siglo XVIII (1.a ed.). Editorial Universitaria Abya Yala. https://abyayala.org.ec/gpd-la-mesa-colonial-en-la-audiencia-de-quito-9789942461292-694c383f256f2.html

Missouri Botanical Garden. (2009). *Pimenta dioica*. Missouri Botanical Garden Plant Finder. http://www.missouribotanicalgarden.org/plantfinder/PlantFinderDetails.aspx?taxonid=282860

Montanari, M. (2004). La comida como cultura. Ediciones Trea. https://archive.org/details/montanari-m.-la-comida-como-cultura-ocr-2004/page/n3/mode/2up

Montero, D. (2021, 20 agosto). Babaco - carga del Pentágono. *Consejos para mi huerto*. https://www.consejosparamihuerto.com/consejos/babaco-carga-del-pentagono/

Morales, P., Andino, O., Moyolema, S., & Tamayo, C. (2024). Use of the vegetable beetroot (beta vulgaris) and native products from the Ecuadorian coast in tasting sessions. *Salud Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias, 3*. https://doi.org/10.56294/sctconf2024.673

Muñoz, V., Curillo, D., Gómez, S., Moreno-Peña, L., Peña, D., Chica, E., Yánez, V., Sánchez-Timm, E., & Quito-Avila, D. F. (2023). In Vitro-Based Production of Virus-Tested Babaco (Vasconcellea x heilbornii, syn. Carica pentagona) in Ecuador: An Integrated Approach to an Endangered Crop. *Plants, 12*(13), 2560. https://doi.org/10.3390/plants12132560

Newerli-Guz, J., & Rybowski, M. (2024). Analysis of Key Factors Influencing Spice Traceability Systems: The Example of Black Pepper (Piper nigrum L.). *Krakow Review of Economics and Management/Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego W Krakowie, 3(1001)*, 67-84. https://doi.org/10.15678/znuek.2023.1001.0304

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (1993). *Composición química y valor nutritivo del maíz*. En *El maíz en la nutrición humana* (Colección FAO: Alimentación y nutrición, N.º 25). FAO. https://www.fao.org/4/t0395s/t0395s03.htm

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2001). *Introducción al maíz y su importancia*. FAO. https://www.fao.org/4/x7650s/x7650s02.htm

Pastoureau, M. (2015). El cerdo: Historia de un primo malquerido (J. M. Parra, Trad.). Editorial Confluencias. https://www.editorialconfluencias.com/wp-content/pdf-paginas/El-Cerdo-%5B05-20%5D.pdf

Pazos Barrera, J. (2008). El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña. FONSAL. https://archive.org/details/ELSABORDELAMEMORIA/page/n1/mode/2up

Peña, A. (2019). *Producción porcina en Ecuador*. Artículos - 3tres3 LATAM, la Página del Cerdo. https://www.3tres3.com/latam/articulos/produccion-porcina-en-ecuador_12223/

Plantas Ecuador. (2019). *Pimienta dulce: delicioso tesoro de la naturaleza*. Plantas Ecuador. https://www.plantas.ec/data/origendistribucionpimientad.html

Rivas, R. D. (2021). *El maíz, fuente de cultura mesoamericana*. Revista de Museología "Kóot", (12), 44–53. https://doi.org/10.5377/koot.v0i11.10737

Robles, A., Herrera, L., & Torres, R. (2016). El babaco (Vasconcellea heilbornii var. pentagona Badillo). Principales agentes fitopatógenos y estrategias de control. *Centro Agrícola*, *43*(2), 83-92. https://biblat.unam.mx/hevila/Centroagricola/2016/vol43/no2/1.pdf

Rosalía, D. (2024, 27 abril). Beneficios y Usos del Babaco: Descubre Para Qué Sirve esta Fruta Exótica - jardín Delicia. *jardín Delicia*. http://jardindelicia.com/babaco-para-que-sirve/

Sánchez, J. (2023, 20 septiembre). ¿Hornado o fritada? - Sabor. *Sabor*. https://sabor.eluniverso.com/hornado-o-fritada/

Soria, N. (1996). Babaco, fruto con potencial en el Ecuador y el mundo. *Revista Informativa INIAP*, *35–43*(9). http://repositorio.iniap.gob.ec/handle/41000/1454

Sosa-Sosa, M. E., & Thomé-Ortiz, H. (2021). Memoria alimentaria, nostalgia y tiempo libre: una aproximación a la oferta culinaria tradicional del Centro Histórico de Quito. Estudios Sociales Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional, 31(58). https://doi.org/10.24836/es.v31i58.1098

The Editors of Encyclopedia Britannica. (2026). *Corn*. Encyclopedia Britannica. https://www.britannica.com/plant/corn-plant

Torres-Aguirre, G. A., Muñoz-Bernal, Ó. A., Álvarez-Parrilla, E., Núñez-Gastélum, J. A., Wall-Medrano, A., Sáyago-Ayerdi, S. G., & De La Rosa, L. A. (2018). Optimización de la extracción e identificación de compuestos polifenólicos en anís (*Pimpinella anisum*), clavo (*Syzygium aromaticum)* y cilantro (*Coriandrum sativum*) mediante HPLC acoplado a espectrometría de masas. *DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)*. https://doi.org/10.22201/fesz.23958723e.2018.2.4

Valdivieso, E. V. (2011). La leyenda: un recurso para el estudio y la enseñanza de la Geografía. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4106552

Valladares, T., & Santamaría, C. (2024). Propiedades Bromatológicas de los Frutos de Vasconcellea pulchra y Vasconcellea x heilbornii, Bolívar – Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *8*(4), 12744-12766. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13540