



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EQUINOCCIAL

FACULTAD DE TURISMO, HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TEMA:

**“INVESTIGACIÓN DE LA ACELGA (BETA VULGARIS) Y
PROPUESTA GASTRONÓMICA EN EL CANTÓN DE COLTA DE LA
PROVINCIA DE CHIMBORAZO”**

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
ADMINISTRADOR GASTRONÓMICO

AUTOR:

CARLOS FERNANDO CHÁVEZ TAÍPE

DIRECTORA:

CHEF DANIELA ESPINOZA

QUITO ECUADOR

2015

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nombre del Autor: CARLOS FERNANDO CHÁVEZ TAIPE

DECLARO QUE:

El proyecto de grado denominado **INVESTIGACIÓN DE LA ACELGA (BETA VULGARIS) Y PROPUESTA GASTRONÓMICA EN EL CANTÓN DE COLTA DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO**, ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros; fuentes que se incorporan en la bibliografía.

En virtud de esta declaración me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.

Quito DM, febrero del 2015

CARLOS FERNANDO CHÁVEZ TAIPE

C.I.1722318977

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado con especial aprecio a mis Padres como símbolo de gratitud por el amor incondicional brindado, por su infinito esfuerzo por educarme y formarme.

A cada una de las personas que han formado parte del proceso de aprendizaje antes de cumplir mí objetivo.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinito amor y bondad.

A mis padres, por sus consejos, sus valores y por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien.

A mis familiares, quienes supieron guiarme moral y espiritualmente, sobre todo por apoyarme en la culminación de esta etapa.

A mi maestra, Chef Daniela Espinoza por su tiempo y paciencia depositada para la realización de esta tesis.

A la Universidad Tecnológica Equinoccial y en especial a la Facultad de Turismo, Gastronomía y Hotelería por permitirme ser parte de una generación de triunfadores y gente productiva para el país.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	II
JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN.....	III
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	V
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	VI
TÉCNICAS.....	VII
CAPÍTULO I	1
1. GENERALIDADES DE LA ACELGA.....	1
1.1 ORIGEN DE LA ACELGA.....	1
1.2 TAXONOMÍA.....	2
1.3 DESCRIPCIÓN BOTÁNICA.....	3
1.4 REQUERIMIENTOS EDAFOCLIMÁTICOS.....	4
1.4.1 TEMPERATURA.....	4
1.4.2 LUMINOSIDAD.....	5
1.4.3 SUELO.....	6
1.5 VARIEDADES DE LA ACELGA.....	7
1.6 VALOR NUTRICIONAL.....	10
1.7 BENEFICIOS DE LA ACELGA.....	12
1.7.1 LAXANTE Y DIURÉTICA.....	13
1.7.2 BUENA PARA LOS CÁLCULOS RENALES.....	13
1.7.3 BUENA PARA LA ANEMIA.....	14
1.7.4 BUENA PARA LA VISTA.....	14
1.7.5 BUENA FUENTE DE MAGNESIO.....	15
1.8 ZONAS DE PRODUCCIÓN A NIVEL NACIONAL.....	15
1.9 PROVINCIAS DEL ECUADOR CON MAYOR SUPERFICIE SEMBRADA Y COSECHADA DE ACELGA.....	17

CAPÍTULO II	19
2. ESTUDIO DE MERCADO.....	19
2.1 OBJETIVOS DEL ESTUDIO DE MERCADO.....	19
2.2 DESCRIPCIÓN DE LA ZONA DE ESTUDIO.....	20
2.3 PRODUCCIÓN DE ACELGA EXISTENTE EN LOS CANTONES DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO	21
2.4 CANALES DE COMERCIALIZACIÓN.....	23
2.5 TAMAÑO DEL UNIVERSO.....	24
2.6 MUESTRA	25
2.7 ENCUESTA.....	26
2.7.1 OBJETIVO DE LA ENCUESTA.....	26
2.7.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE ENCUESTA	27
2.7.3 ANÁLISIS EN GENERAL DE LA ENCUESTA	38
 CAPÍTULO III	 39
3. PROPUESTA GASTRONÓMICA TESIS.....	39
3.1 MÉTODOS DE COCCIÓN.....	40
3.1.1 TIPOS DE COCCIÓN UTILIZADOS EN EL RECETARIO	42
3.2 MÉTODOS DE CONSERVACIÓN	48
3.2.1 MÉTODOS DE CONSERVACION UTILIZADOS PARA PRESERVAR LA ACELGA	49
3.3 RECETARIO GASTRONÓMICO.....	51
3.3.1 RECETAS COMPLEMENTARIAS.....	52
3.3.2 ENTRADAS.....	63
3.3.3 RECETAS ESTÁNDAR	64
3.3.4 PLATOS FUERTES.....	73
3.3.5 RECETAS ESTÁNDAR.....	74
3.3.6 POSTRES	83
3.3.7 RECETAS ESTÁNDAR.....	84
3.3.8 LISTADO DE PRECIOS	87
3.3.9 GLOSARIO DE TÉRMINOS GASTRONÓMICOS.....	89
3.4 ANÁLISIS SENSORIAL (FOCUS GROUP)	92

3.5	OBJETIVO	92
3.6	CONTENIDO DE LA DEGUSTACIÓN	92
3.7	RECETAS SELECCIONADAS	93
3.8	FORMATO FOCUS GROUP	94
3.9	ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL FOCUS GROUP	99
3.10	FOTOS FOCUS GROUP	111
3.10.1	DEGUSTACIÓN DE LAS PREPARACIONES	111
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		116
CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN		116
RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN		117
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		119
ANEXO No 1		122
ANEXO No 2		127
ANEXO No 3		134

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA No. 1:	Anatomía Vegetal (Partes de la Acelga)	3
TABLA No. 2:	Exigencias climáticas de la Acelga (Beta Vulgaris).	5
TABLA No. 3:	Principales variedades de la Acelga (Beta Vulgaris).	7
TABLA No. 4:	Propiedades nutricionales de la Acelga (Beta Vulgaris).	11
TABLA No. 5:	Principales productores de Acelga en el país	16
TABLA No. 6:	Provincias con mayor superficie sembrada y cosechada de Acelga en el país.....	17
TABLA No. 7:	Superficie sembrada de Acelga dentro de la Provincia de Chimborazo ...	22
TABLA No. 8:	Población Cantón Colta según censo 2010	24
TABLA No. 9:	Métodos de cocción.....	41
TABLA No. 10:	Tipo de cocción: Asar al horno	42
TABLA No. 11:	Tipo de cocción: Gratinar.....	43
TABLA No. 12:	Tipo de cocción: Hervir/sancochar	44
TABLA No. 13:	Tipo de cocción: Blanquear	45

TABLA No. 14: Tipo de cocción: Al vapor	46
TABLA No. 15: Tipo de cocción: Saltear	47
TABLA No. 16: Métodos de conservación de alimentos.....	48
TABLA No. 17: Métodos de conservación utilizados para preservar la Acelga.	50
TABLA No. 18: Listado de precios según Mercado Ñaquito y Supermercado Santa María	87
TABLA No. 19: Tabulación Focus Group: Crema de acelga	100
TABLA No. 20: Tabulación Focus Group: Soufflé de acelga y queso parmesano.....	102
TABLA No. 21: Tabulación Focus Group: Tarta de acelga.....	103
TABLA No. 22: Tabulación Focus Group: Rótolo de pasta relleno de acelga y jamón... ..	105
TABLA No. 23: Tabulación Focus Group: Pollo al curry con acelga y arroz créole.	106
TABLA No. 24: Tabulación Focus Group: Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla.	108
TABLA No. 25: Tabulación Focus Group: Crema de acelga con salsa de mango.	109

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO No. Clasificación científica de la Acelga.....	2
GRÁFICO No. 2: Cantidad cosechada de Acelga año 2002.....	18
GRÁFICO No. 3: Gráfico estadístico de la superficie sembrada de acelga dentro de la Provincia de Chimborazo	22
GRÁFICO No. 4: Tabulación encuesta Pregunta #1.....	27
GRÁFICO No. 5: Tabulación encuesta Pregunta #2.....	28
GRÁFICO No. 6: Tabulación encuesta Pregunta #3.....	29
GRÁFICO No. 7: Tabulación encuesta Pregunta #4.....	30
GRÁFICO No. 8: Tabulación encuesta Pregunta #5.....	31
GRÁFICO No. 9: Tabulación encuesta Pregunta #6.....	32
GRÁFICO No. 10: Tabulación encuesta Pregunta #7.....	33
GRÁFICO No. 11: Tabulación encuesta Pregunta #8.....	34
GRÁFICO No. 12: Tabulación encuesta Pregunta #9.....	35
GRÁFICO No. 13: Tabulación encuesta Pregunta #10.....	36
GRÁFICO No. 14: Tabulación encuesta Pregunta #10.....	37
GRÁFICO No. 15: Tabulación Focus Group Pregunta #1.....	99

GRÁFICO No. 16: Tabulación Focus Group: Crema de acelga	100
GRÁFICO No. 17: Tabulación Focus Group: Soufflé de acelga y queso parmesano	102
GRÁFICO No. 18: Tabulación Focus Group: Tarta de acelga	104
GRÁFICO No. 19: Tabulación Focus Group: Rótulo de pasta relleno de acelga y jamón	105
GRÁFICO No. 20: Tabulación Focus Group: Pollo al curry con acelga y arroz créole. ..	106
GRÁFICO No. 21: Tabulación Focus Group: Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla.	108
GRÁFICO No. 22: Tabulación Focus Group: Crema de acelga con salsa de mango.	109

ÍNDICE DE FOTOGRAFÍAS

Fotografía No. 1.....	111
Fotografía No. 2.....	111
Fotografía No. 3.....	112
Fotografía No. 4.....	112
Fotografía No. 5.....	113
Fotografía No. 6.....	113
Fotografía No. 7.....	114
Fotografía No. 8.....	114
Fotografía No. 9.....	115

INTRODUCCIÓN

Escoger un tema de investigación es tan importante como desarrollarlo ¿por qué? porque lo uno lleva a lo otro y cuando se trata de resultados, nos lleva a la satisfacción de convencernos que seleccionar una hortaliza como parte de la tendencia por lo natural y el rescate de especies altamente nutritivas, hacen de la acelga la verdadera protagonista de la presente investigación.

El objetivo planteado en esta tesis, se cumple, al permitirnos conocer a la acelga (*Beta Vulgaris*), especie introducida a América por los españoles y utilizada por civilizaciones del mediterráneo oriental hace unos 2500 años.

Hortaliza que por su estructura física se muestra muy llamativa, facilitan su uso decorativo, aroma y sabor, además sus nutrientes son muy valiosos para frenar la desnutrición que experimentan varios poblados de nuestra sierra ecuatoriana, en donde el cultivo es regular y a poca escala e incluso menospreciado.

Motivados por estas particularidades, se decidió desarrollar la investigación de la acelga y su aplicación gastronómica en el Cantón Colta.

Para el desarrollo de la investigación se levantó información y se aplicaron los diferentes métodos y técnicas de investigación con los cuales se otorga veracidad a los datos proporcionados y resultados obtenidos.

Los datos, determinaron la necesidad de crear un recetario gastronómico que ayude a que la acelga tome un rol importante en la dieta alimenticia de los habitantes del Cantón Colta, quienes confirmaron su desconocimiento y uso gastronómico que se le puede dar a esta hortaliza.

Es así que esta investigación se guió principalmente por los beneficios de la acelga que mucha gente del lugar los desconocía; razón por la que la quitaban como una alternativa en su alimentación diaria y desaprovechando las cosechas de esta hortaliza en cantón.

Por tal motivo el objeto de esta investigación, es promover el uso gastronómico de la acelga en el Cantón Colta mediante la realización de un recetario que incluye 24 recetas actuales e innovadoras.

Recetario que será puesto a disposición del Cantón Colta, con preparaciones fáciles de realizar y con productos disponibles en el cantón con lo cual se logrará el bienestar funcional de las personas que habitan el lugar.

Es así que al término de esta investigación los pobladores del lugar pudieron degustar de preparaciones que fueron realizadas a base de acelga y que satisficieron las expectativas y enriquecieron la gastronomía tradicional del lugar.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Ecuador siendo un país lleno de alimentos que gozan de un alto valor nutritivo, posee un elevado porcentaje de desnutrición que produce en la gente una disminución en su de rendimiento laboral cotidiano.

Como ejemplo claro de esta situación podemos mencionar al Cantón Colta que ocupa el tercer lugar en desnutrición crónica (talla/edad) con el 52% a nivel provincial luego de Guamote y Alausí según datos del INEC.

Diferentes estudios realizados alrededor de la temática de la buena alimentación han considerado como uno de los elementos fundamentales del bienestar de la persona el consumo de hortalizas, como ente fundamental para una dieta balanceada.

Por lo expuesto, se hizo necesario hacer una investigación completa para concientizar a la gente en torno al consumo de la acelga (*Beta Vulgaris*) cultivada principalmente en el Cantón Colta de la Provincia de Chimborazo, que a pesar de ser un producto muy conocido y consumido por tradición en esta provincia, no son aprovechadas sus características nutricionales y demás posibilidades gastronómicas.

JUSTIFICACIÓN Y DELIMITACIÓN

Una de las mayores preocupaciones de estos días se da en la alimentación, esto es generado muchas veces por un desconocimiento y falta de orientación hacia una correcta ingesta de alimentos, misma que debe tener cantidades adecuadas tanto de macronutrientes (carbohidratos, proteínas, lípidos), como de micronutrientes (minerales y vitaminas) y agua.

Cumpliendo con esta distribución mencionada, es indispensable el consumo de hortalizas, ya que gracias a su alto contenido vitamínico ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas.

Dentro de este grupo de consumo alimenticio, es importante mencionar a la acelga (*Beta Vulgaris*) ya que se ha comprobado su alto valor nutricional, siendo además un producto con el que se puede realizar una gran variedad de preparados nutridos beneficiosos para la salud.

Adicionalmente, permite promover el consumo de este producto de escasa demanda en el Ecuador y particularmente en el Cantón Colta, en donde se cultiva pero poco se consume, ya que se lo usa únicamente para la preparación del locro de acelga.

Como todas las plantas verdes, la acelga es rica en vitaminas. En ella se encuentran las vitaminas A, B₂ y C. Además posee sales minerales como hierro, potasio, fósforo, calcio y sodio. Es un alimento de fácil digestión.

Nutricionalmente se destacan entre sus propiedades; además de su bajísimo valor calórico (sólo 20 kilocalorías por cada 100 gramos), las apreciadas cantidades de fibra; el contenido en grasas que es prácticamente inexistente y carece de colesterol.

Por eso, una vez incluida la acelga en la dieta diaria, ayudaría a disminuir el alto porcentaje de desnutrición que se encuentra en uno de los cantones del Ecuador con mayor biodiversidad en hortalizas como lo es el Cantón Colta, motivo por el cual la investigación se realizó en este cantón, dándole realce y aumentando su diversidad gastronómica.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Investigar las características organolépticas de la acelga (*Beta Vulgaris*) para la creación de una propuesta gastronómica que incentive el consumo en los habitantes del Cantón Colta en la Provincia de Chimborazo.

Objetivos Específicos

1. Investigar la clasificación, morfología, valor nutricional y beneficios de la hortaliza llamado acelga (*Beta Vulgaris*).
2. Identificar los antecedentes alimenticios de la población del Cantón Colta, mediante la aplicación de un estudio de mercado.
3. Elaborar una propuesta gastronómica utilizando la acelga (*Beta Vulgaris*) como materia prima principal que permita la validación de la misma mediante la aplicación de un Focus Group.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

MÉTODOS

Método Histórico

Se aplicó para determinar los antecedentes, gustos y tradiciones en cuanto a la utilización de la acelga en la dieta diaria de los habitantes del Cantón Colta.

Método Experimental

Se utilizó el método experimental para realizar el análisis sensorial de los platos expuestos en el recetario.

Método Explorativo

Se aplicó el método explorativo en la búsqueda de la información necesaria para concretar la investigación en las diferentes fuentes de consulta.

Método Deductivo Inductivo

Se utilizó el método deductivo inductivo, mismo que ayudó a iniciar las diferentes observaciones tanto de fenómenos generales como particulares del problema planteado.

Método Analítico.

Se aplicó para analizar los resultados de cada capítulo de la tesis.

TÉCNICAS

Observación

Dentro de las técnicas se utilizó la observación directa, a través de las visitas a las plantaciones de acelga ubicadas dentro del Cantón Colta en la Provincia de Chimborazo, con la finalidad de extraer los datos necesarios que se plasmarán en la investigación.

Encuesta

Se realizó encuestas a los habitantes del Cantón Colta para conocer la aceptación que dan ellos del producto a degustar

CAPÍTULO I

1. GENERALIDADES DE LA ACELGA

1.1 ORIGEN DE LA ACELGA

El origen de la acelga está vinculado a las tierras bañadas por el Mar Mediterráneo, sur de Europa y norte de África, y algunos expertos consideran Italia como primera referencia para su utilización en la alimentación. Esta zona costera cuenta con un clima benigno, sin cambios bruscos de temperaturas, donde la planta se desarrolla rápidamente. (Nadal, 2006)

Se tienen referencias escritas que al parecer fueron los árabes quienes, a partir de la Edad media comenzaron a cultivarla, a pesar de que algunos la consideraban una hortaliza de pobres y comida para animales, sin embargo posteriormente supieron descubrir las auténticas propiedades medicinales y terapéuticas de esta planta. (García Zumel, 2013, pág. 7)

Desde Europa se ha expandido a distintos países del mundo y en la actualidad presenta una amplia difusión, de manera especial en América y Asia. (García Zumel, 2013, pág. 7)

1.2 TAXONOMÍA

La acelga pertenece a la división de las plantas con flores dicotiledóneas y está situada dentro de la familia de las Amaranthaceae. Esta familia incluye más de 100 géneros y unas 1500 especies. (Serrano, 2011, pág. 326)

Gráfico No. 1

Clasificación científica de la Acelga

Acelga	
	

Clasificación científica	
Reino:	Plantae
Subreino:	Tracheobionta
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Subclase:	Caryophyllidae
Orden:	Caryophyllales
Familia:	Amaranthaceae
Género:	Beta
Especie:	B. vulgaris
Subespecie:	B. v. var. cicla

Fuente: (Serrano, 2011, pág. 327)



1.3 DESCRIPCIÓN BOTÁNICA

La acelga es una planta herbácea bianual con hojas grandes, de color verde oscuro fuerte hasta el verde claro, y presenta una raíz bastante profunda y fibrosa.

A continuación la tabla No.1 se observan las partes identificadas de la acelga.

Tabla No. 1

Anatomía Vegetal (Partes de la Acelga)

<p>HOJAS</p> <p>Constituyen la parte comestible y son grandes de forma acorazonada; tiene un pecíolo o penca ancha y larga, el color varía, según variedades, entre verde oscuro fuerte y verde claro. Los pecíolos pueden ser de color blanco, amarillento o incluso rojizo, según la variedad. (Magán, 2010)</p>	 <p>Fuente: (Rodriguez, 2001)</p>
<p>FRUTO</p> <p>Las semillas son muy pequeñas y están encerradas en un pequeño fruto al que comúnmente se le llama semilla (realmente es un fruto), el que contiene de 3 a 4 semillas. (Magán, 2010)</p>	 <p>Fuente: (Tenorio, 2001)</p>

FLORES

Para que se presente la floración necesita pasar por un período de temperaturas bajas. El vástago floral alcanza una altura promedio de 40 cm. La inflorescencia está compuesta por una larga panícula. Las flores son sésiles y hermafroditas pudiendo aparecer solas o en grupos de dos o tres. El cáliz es de color verdoso y está compuesto por 5 sépalos y 5 pétalos. (Magán, 2010)



Fuente:

(Torres, 1999)

Elaborado por: Fernando Chávez (2014)

La acelga presenta una raíz bastante profunda y fibrosa que adsorbe los nutrientes del suelo en el que es cultivada. Sus hojas son la parte comestible, suavemente acorazonadas, con marcados nervios que nacen desde la zona central del tallo y de un color uniforme que abarca toda la gama de verdes, dependiendo de la variedad. (Messiauen, 1979, pág. 299)

1.4 REQUERIMIENTOS EDAFOCLIMÁTICOS

1.4.1 TEMPERATURA

La acelga es una planta de clima templado, que vegeta bien con temperaturas medias; le perjudica bastante los cambios bruscos de temperatura. La acción de las bajas temperaturas sobre las plantas puede provocar la floración prematura. (Magan, 2010)

La planta se hiela cuando las temperaturas son menores de -5°C y detiene su desarrollo. En el desarrollo vegetativo las temperaturas están comprendidas entre un mínimo de 6°C y un máximo de 27 a 33°C , con un medio óptimo entre 15 y 25°C . Las temperaturas de germinación están entre 5°C de mínima y 30 a 35°C de máxima, con un óptimo entre 18 y 22°C . (Magan, 2010)

Tabla No. 2

Exigencias climáticas de la Acelga (*Beta Vulgaris*).

Exigencias climáticas			
	Mínimas	Óptimas	Máximas
Desarrollo vegetativo	$5-8^{\circ}\text{C}$	$18-25^{\circ}\text{C}$	33°C
Humedad relativa		$60-80\%$	

Fuente: (García Zumel, 2013, pág. 4)

1.4.2 LUMINOSIDAD

La acelga no requiere excesiva luz, perjudicándole cuando ésta es elevada, si va acompañada de un aumento de la temperatura. La humedad relativa está comprendida entre el 60 y 90% en cultivos en invernadero. En algunas regiones tropicales y subtropicales se desarrolla bien, siempre y cuando esté en zonas altas. (Magan, 2010)

1.4.3 SUELO

La acelga necesita suelos de consistencia media; vegeta mejor cuando la textura tiende a ser arcillosa que cuando es arenosa. Requiere suelos profundos, permeables, con gran poder de absorción y ricos en materia orgánica en estado de humificación. (Magan, 2010)

Se muestra como un cultivo que soporta muy bien la salinidad del suelo, resistiendo bien a cloruros y sulfatos, pero no tanto al carbonato sódico. Requiere suelos algo alcalinos, con un óptimo de 7,2; vegetando en buenas condiciones en los comprendidos entre 5,5 y 8; no tolerando los suelos ácidos. (Magan, 2010)

Se desarrolla mejor en un suelo rico y retentivo de la humedad, incorporando a su vez materia orgánica. La cal es necesaria para proporcionar al suelo un pH idóneo. (Hamilton, 2009, pág. 192)

La acelga requiere terrenos frescos, especialmente arcillosos, que no sean ácidos, y bien provistos de materia orgánica previamente procesada (descompuestos) tales como: (estiércol, residuos de cosechas, abonos verdes, compost, abonos líquidos y humus de lombriz) a estos materiales se pueden agregar complementariamente sales fertilizantes permitidas por los organismos mundiales de agricultura para posterior ser cosechada cuando las hojas son jóvenes y suaves o después de madurar, cuando los tallos de las hojas son grandes y están ligeramente más resistentes. (Bustos, 1988, pág. 159)

1.5 VARIEDADES DE LA ACELGA


La acelga presenta una diversidad limitada. Esto se refleja en el escaso número de variedades cultivadas. Su clasificación se establece en factores como:





- Color del tallo: blanco o amarillo y rojizo.
- Color de la hoja: verde oscuro, verde claro, amarillo.
- Grosor del tallo: tamaño y grosor de la hoja; abujado del limbo.
- Resistencia a la subida a flor.
- Recuperación rápida en corte de hojas.
- Precocidad (Magan, 2010)



A continuación el cuadro No.3 presenta las variedades de acelga más conocidas.

Tabla No. 3

Principales variedades de la Acelga (*Beta Vulgaris*).

<p>AMARILLA DE LYON</p> <p>Hojas grandes, onduladas, de color verde claro. Penca de color blanco muy puro, con una anchura de hasta 10 cm. Producción abundante. Resistencia a la subida a flor. Muy apreciada por su calidad y gusto. (Guarro, 1986, pág. 71)</p>	 <p>Fuente: (Martinez, 2012)</p>
---	---

<p>ACELGA RUBIA</p> <p>Muy abundante en la producción de sus hojas que tiene un color verde amarillento y sus peciolo verdes, usada de preferencia para los cultivos de otoño e invierno. (Alsina, 1974, pág. 17)</p>	 <p>Fuente: (Fernandez, 2002)</p>
<p>ACELGA ROJA</p> <p>Hojas verdes, lisas y con el tallo de color rojo y con muchos nutrientes y pocas calorías. El sabor de la acelga es similar al de las espinacas pero más suave. (Alsina, 1974, pág. 17)</p>	 <p>Fuente: (Castillo, 2003)</p>
<p>ACELGA BRESSANE</p> <p>De un color verde oscuro en las hojas, son los peciolo muy blancos y de 3 a 4 centímetros de anchos. Es una variedad rústica y apropiado para países fríos. (Alsina, 1974, pág. 17)</p>	 <p>Fuente: (CONDELMED S.L., 2012)</p>
<p>ACELGA DE CHILE</p> <p>Planta grande con hojas de un color verde de reflejos metálicos, con nervaduras rojas y violáceas, alcanzando hasta 0,80 metros de longitud. Aunque es una variedad comestible como las anteriores se emplea en jardinería como ornamental. (Alsina, 1974, pág. 19)</p>	 <p>Fuente: (Jara, s.f.)</p>

<p>ACELGA CRESPA</p> <p>De penca amplia y hoja amarilla crespa. (Tiscornia, 1983, pág. 113)</p>	 <p>Fuente: (Ciberato, 2000)</p>
<p>ACELGA CARDE BLANCHE</p> <p>Variedad francesa con hojas verde oscuras, menos onduladas y con pencas blancas. (Tiscornia, 1983, pág. 113)</p>	 <p>Fuente: (Pozas, 2001)</p>

Elaborado por: Fernando Chávez (2014)

La acelga se consume principalmente por sus hojas, aunque hay diferencias dependiendo del uso que se le dé y del estado fenológico en que se recolecte. Cuando se quiere utilizar la hoja entera se recolecta con un tamaño pequeño y si se quiere consumir el pecíolo se recolecta con la hoja totalmente desarrollada (Nuñez, Leiva, & Valcárcel , 2002, pág. 11)

Normalmente se consume hervida o al vapor, en guisos, sopas, purés de verdura, ensaladas y como guarnición de carnes y pescados. Las pencas se pueden consumir cocidas y fritas, y las láminas foliares solas en cremas y salsas. (Nuñez, Leiva, & Valcárcel , 2002, pág. 15)

La acelga se presenta como una hortaliza con grandes hojas de color verde brillante con peciolo blancos y carnosos, tiene distintas variedades, aunque las más apreciadas son la Amarilla de Lyon (hojas verdes y onduladas), la Bressane (hojas más rizada, de color verde oscuro) y la Carde Blanche. En general, se recolecta cuando alcanza un peso aproximado de 1 kg y presenta unas hojas que rondan los 25 cm. (Tiscornia, 1983, pág. 113)

1.6 VALOR NUTRICIONAL

La acelga es una hortaliza con cantidades insignificantes de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Compuesta en un 92% por agua lo que le otorga la característica de fresca e hidratante. Por ello resulta una verdura poco energética, aunque constituye un alimento rico en nutrientes reguladores, como ciertas vitaminas, sales minerales y fibra. (Girona, 2004)

La composición nutritiva de la acelga es una de las más ricas entre las hortalizas. Integralmente, se destaca por su significativo aporte de minerales (calcio, hierro, potasio y sodio) y, principalmente, por su elevado suministro de vitaminas A y B a la dieta. (Gebhardt, 1988)

Tabla No. 4Propiedades nutricionales de la Acelga (*Beta Vulgaris*).

Acelga (<i>Beta Vulgaris</i>)		
Calorías	19 Kcal en 100g comestibles	
Agua	92,6 g. en 100g comestibles	
COMPONENTE	CONTENIDO/ UNIDAD en 100g comestibles	Porcentaje que aporta la Acelga en una dieta de 2000 Kcal
Proteína	1.80 g.	3,60%
Lípido (Grasa)	0.20 g.	0,31%
Carbohidratos	3.74 g.	1,25%
Fibra	1.60 g.	6,40%
Calcio	51 mg.	6,38%
Hierro	1.80 mg.	12,86%
Magnesio	81mg.	27,00%
Fósforo	46 mg.	4,60%
Potasio	379 mg.	10,83%
Sodio	213 mg.	8,88%
Zinc	0.36 mg.	2,40%
Cobre	0.18 mg.	9,00%
Vitamina A	3300 UI	412,50%
Vitamina B6	0,099 mg.	4,95%
Vitamina C	30 mg.	50,00%
Vitamina E	1.89 mg.	9,45%

Fuente: (INEN, 2011) (Bustos, 1988)**Elaborado por:** Fernando Chávez

De acuerdo al cuadro No.4 la acelga no se caracteriza por un alto porcentaje de hidratos de carbono sino más bien por su gran contenido de vitaminas, sales minerales, fibra y agua; brindándole a la acelga una característica de alimento rico en reguladores naturales, muy beneficioso y recomendada para la ingesta diaria de las personas.

El alto contenido en agua de la acelga le confiere pocas cantidades de hidratos de carbono, proteínas o grasas, proporcionando escaso valor energético y convirtiéndola en un alimento recomendado para elaborar dietas de adelgazamiento. Sin embargo es un producto muy rico en nutrientes reguladores como la fibra, sales minerales o vitaminas. (Nadal, 2006)

1.7 BENEFICIOS DE LA ACELGA

En la actualidad nuestra manera de alimentarnos tiene un profundo impacto sobre nuestra salud y bienestar, siendo los productos naturales una fuente significativa de Fito nutrientes que se debe tomar en cuenta al momento de incluirlos en una dieta saludable, muestra de aquello en la actualidad podemos encontrar hortalizas que cumplen con esta indispensable y muy necesaria característica, un caso muy representativo lo encontramos en la acelga que además de poseer características organolépticas bastante agradables como también un sabor único, nos proporciona beneficios nutricionales y terapéuticos, debido a compuestos bioquímicos presentes en dicha hortaliza.

La acelga goza de numerosas aplicaciones medicinales y alimenticias, por ser emoliente, refrescante, digestiva, diurética, diaforética y nutritiva. Dentro de sus innumerables beneficios podemos destacar:

1.7.1 LAXANTE Y DIURÉTICA

La acelga aporta 1.6 gramos de fibra en 100 gramos de porción comestible. Es una hortaliza muy rica en fibras solubles en forma de mucílago. Este tipo de fibra actúa envolviendo las toxinas en una masa gelatinosa que dificulta la absorción intestinal de estas sustancias peligrosas y favorece su expulsión al exterior a través de las heces. De esta manera favorece el tránsito intestinal por lo que previene o mejora el estreñimiento. Su ingesta diaria recomendada en el ser humano es de 25 a 30 gramos. (Ramos, 2010)

Por su abundante contenido de agua y potasio, resulta diurética, lo que es beneficioso en un buen número de afecciones, como la hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina), entre otras. (Ramos, 2010)

1.7.2 BUENA PARA LOS CÁLCULOS RENALES

La acelga ayuda a tratar las infecciones urinarias y a reducir la inflamación de la vejiga gracias a la presencia de ácido oxálico, que tiene la capacidad de fortalecer el intestino con un complejo de minerales como el calcio y el hierro. (Ramos, 2010)

Esta misma sustancia se recomienda consumir con moderación ya que la misma en cantidades exageradas puede ayudar a la formación de cálculos renales y artritis. Su ingesta no debe superar los 50 mg diarios. (Ramos, 2010)

1.7.3 BUENA PARA LA ANEMIA

La acelga contiene 1.80 mg. de hierro en 100 gramos de porción comestible. Esta hortaliza como las demás presenta hierro no hémico, el mismo que es absorbido entre un 2% al 20% por lo que para mejorar la absorción este tipo de hierro se recomienda consumir conjuntamente alimentos que contengan vitamina C. La falta de hierro o de ácido fólico se relaciona con distintos tipos de anemia. En la acelga sobresale este mineral, lo que hace que sea interesante en la dieta diaria. (Ramos, 2010)

1.7.4 BUENA PARA LA VISTA

El consumo de acelga resulta útil para quienes padecen problemas oculares, como fotofobia, sequedad ocular o ceguera nocturna ya que ésta posee una cantidad notable de vitamina A. Solamente superada por otras hortalizas como zanahorias y pimientos. (Ramos, 2010)

Las hojas verdes de la acelga presentan una importante cantidad de luteína y caroteno. Esta sustancia es abundante en diferentes partes del ojo humano y actúa como protector frente al desarrollo de cataratas en la edad avanzada. Además, el nivel en sangre de luteína se ha relacionado inversamente con el riesgo de padecer trastornos cardiovasculares. (Cousin Plaza, 1992, pág. 66)

La ingesta diaria de esta hortaliza puede ayudar a prevenir muchos problemas oculares además de superar infecciones bacterianas como en la conjuntivitis.

1.7.5 BUENA FUENTE DE MAGNESIO

El color verde de la acelga nos indica que es una hortaliza muy rica en magnesio. Este mineral es imprescindible para el buen estado del organismo dado que interviene en muchas funciones, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. Junto con el fósforo y calcio también presente en esta hortaliza participa en la formación de los huesos. La necesidad diaria de magnesio está dada entre los 250 a 400 mg diarios, para los lactantes su ingesta recomendada es de 40 a 60 mg/día. (Ramos, 2010)










La acelga se debe consumir cuando presente hojas tersas, frescas y brillantes, con pencas crujientes para aprovechar de mejor manera sus altas concentraciones de potasio, magnesio y yodo que aseguran un buen funcionamiento intestinal, ayudando a la formación de anticuerpos y optimizando así el desempeño en las actividades diarias de quienes la consuman con regularidad.

1.8 ZONAS DE PRODUCCIÓN A NIVEL NACIONAL

La actividad hortícola en el país, es muy variada, tanto por sus particulares sistemas de producción primaria, como por la formación estructural de las cadenas agroalimentarias en el país. Las hortalizas ofrecen una alternativa muy clara para los agricultores medianos y pequeños por su gran cantidad de productos distintos, lo cual permite una mayor seguridad en la comercialización para aprovechar los diferentes nichos de mercado en forma paralela. Siendo la acelga una alternativa altamente rentable en la actualidad ya que su manejo se lo puede realizar en pequeños espacios de terreno.

Tabla No. 5

Principales productores de Acelga en el país

<i>PRINCIPALES ZONAS PRODUCTORAS DE ACELGA QUE PODEMOS ENCONTRAR EN EL PAÍS</i>	
PROVINCIA	
<i>Tungurahua</i> en los cantones de Ambato	
<i>Cotopaxi</i> en los cantones de Latacunga y Pujilí,	
<i>Pichincha</i> en los cantones de Quito y Rumiñahui	
<i>Chimborazo</i> Cantón Colta, Chambo y Riobamba	
<i>Imbabura</i> Cantón Cotacachi	
<i>Azuay</i> Cantón Cuenca y Paute	
<i>Carchi</i> Cantón Tulcán	
<i>Guayas</i>	
<i>Los Ríos</i>	

Fuente: SIGAGRO

Elaborado por: Fernando Chávez

1.9 PROVINCIAS DEL ECUADOR CON MAYOR SUPERFICIE SEMBRADA Y COSECHADA DE ACELGA

Según informes proporcionados por el Departamento de Estadística del MAGAP (SIGAGRO) no existen datos actualizados en cuanto a la producción ya que la consideran como una hortaliza de cultivo mínimo comparada con otras hortalizas como: la zanahoria, la cebolla paiteña entre otras, por lo que no ha tenido la misma importancia en el censo, ya que los últimos datos recogidos son del año 2002.

Tabla No. 6

Provincias con mayor superficie sembrada y cosechada de Acelga en el país

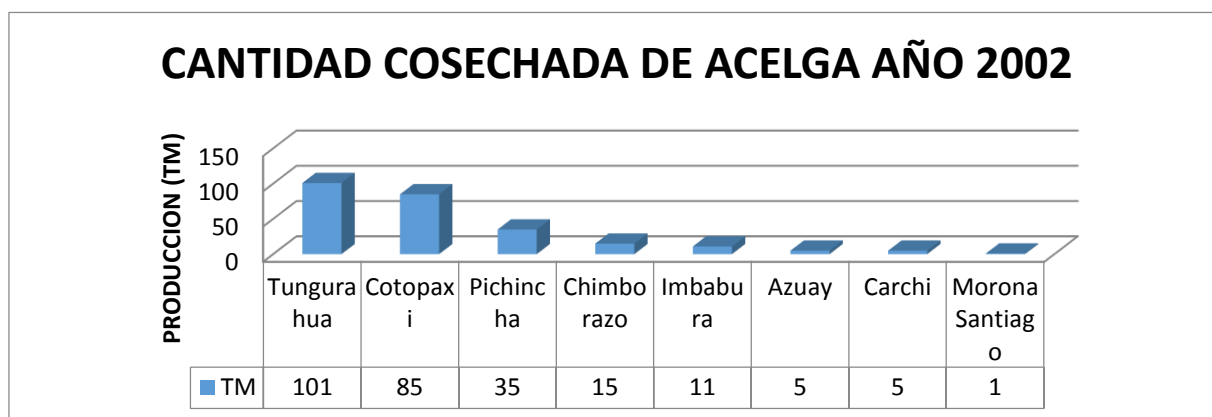
<i>PROVINCIAS DE MAYOR SUPERFICIE SEMBRADA Y COSECHADA AÑO 2002</i>		
PROVINCIA	SUPERFICIE SEMBRADA	CANTIDAD COSECHADA
Tungurahua	37 Ha	101 TM
Cotopaxi	35 Ha	85 TM
Pichincha	20 Ha	35 TM
Chimborazo	10 Ha	15TM
Imbabura	6 Ha	11 TM
Azuay	3 Ha	5 TM
Carchi	3 Ha	5 TM
Morona Santiago	1 Ha	1 TM

Fuente: Departamento de Estadística del MAGAP (SIGAGRO)

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 2

Cantidad cosechada de Acelga año 2002



Fuente: Departamento de Estadística del MAGAP (SIGAGRO)

Elaborado por: Fernando Chávez

De acuerdo a el gráfico No. 2 la mayor superficie sembrada de acelga (*Beta Vulgaris*) se encuentra en la Región sierra, ocupando los 4 primeros lugares a nivel nacional con las provincias de Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha y Chimborazo.

La horticultura ecuatoriana está concentrada básicamente en la sierra, tanto por sus condiciones edáficas, climáticas y sociales, como por las técnicas y sistemas de producción aplicadas; en general la agricultura para los pequeños productores, tiene una tipología de carácter “doméstico”, por ser cultivos que se producen en la huerta, por la utilización de mano de obra familiar, son en parte para autoconsumo y sus producciones remanentes permiten acceder a los mercados locales. Para el caso de medianos y grandes horticultores, sus producciones son de carácter empresarial y están orientados hacia la agroindustria y a los mercados internos y externos del país.

CAPÍTULO II

2. ESTUDIO DE MERCADO

El estudio de mercado es una técnica que permite el análisis de los principales ofertantes en la producción de la acelga existentes en el Cantón Colta Provincia de Chimborazo en donde se establece el número de productores y comerciantes, el lugar de ubicación de los mismos, la cantidad aproximada de venta y consumo en dicho cantón.

Con el objetivo de establecer la demanda potencial insatisfecha del producto y sus posibles estrategias de inducción al mercado.

2.1 OBJETIVOS DEL ESTUDIO DE MERCADO

1. Identificar los segmentos de mercado al cual está dirigido la acelga en las zonas de estudio.
2. Determinar los canales de comercialización de la acelga en la zona de estudio.
3. Identificar el consumo de la acelga en el Cantón Colta Provincia de Chimborazo

2.2 DESCRIPCIÓN DE LA ZONA DE ESTUDIO

COLTA

El Cantón Colta está ubicada al centro y occidente de la Provincia de Chimborazo, ubicado a 20 minutos de la ciudad de Riobamba presenta un clima frío – seco y su temperatura oscila entre 10 y 13°C, con una altitud promedio de 3.212 msnm. Limita al norte con el cantón Riobamba, al sur con los cantones Alausí y Pallatanga, al este con la provincia de Bolívar y al oeste con Riobamba y Guamote. Es considerado como uno de los cantones con mayor población indígenas quichuas en el Ecuador. (Tayupanda , 2010)

El Cantón Colta se encuentra integrada por las parroquias de Cañi, Cajabamba, Columbe, Juan de Velasco y Santiago de Quito, con una extensión de 836.41 Km² que representa el 12.9 % del territorio de la Provincia de Chimborazo. (INEC, 2010).

Según datos proporcionados por el INEC de Censo de Población y Vivienda 2010, en el Cantón Colta se autodefinen como indígenas el 87.38% de los habitantes, 12.22% como mestizos y el 0.4% como blancos, negros u otros. Siendo la mayoría de la población bilingüe (Kichwa-Castellano)

Cuna de hombres y mujeres de conocimiento y jerarquía como Condorazo, Duchicela, el sabio Pedro Vicente Maldonado, el Padre Juan de Velasco (Primer Historiador del país), Magdalena Dávalos, Isabel de Godín, etc. razones por las cuales se le ha denominado al Cantón Colta: Capital de la nación Puruhá, Corazón de la civilización andina, y Cuna de la nacionalidad ecuatoriana. (Charvet, 2005, pág. 322)

Este cantón ha cambiado considerablemente en el aspecto cultural y económico desde hace dos décadas, gracias a la influencia de los medios de comunicación, la educación y fundamentalmente al papel de la iglesia evangélica, que ha influido en el lugar. A demás de la red vial que dispone el cantón que mayoritariamente se la puede definir como buena. (Molina, 2011)

Sus platos típicos son: las papas con cuy y el hornado. Entre sus principales cultivos se encuentran papas, cebada, trigo, habas, chochos, arveja, maíz, frutas, pastizales, etc. toda clase de hortalizas en especial la acelga; también en este cantón existen buenos criaderos de ganado bovino, ovino, aves de corral y variedad de animales silvestres.

En el Cantón Colta cada vez son más los agricultores que se están dedicando al cultivo de acelga (*Beta Vulgaris*), motivados porque su manejo se puede hacer en pequeños espacios de terreno, además de presentar un período vegetativo corto y por ser un cultivo que produce buenos ingresos económicos.

2.3 PRODUCCIÓN DE ACELGA EXISTENTE EN LOS CANTONES DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO

Según datos proporcionados por el MAGAP del total producido en la Provincia de Chimborazo, 2.5 Ha provienen del Cantón Colta. Demostrando así la importancia creciente del cultivo de este producto.

Tabla No. 7

Superficie sembrada de Acelga dentro de la Provincia de Chimborazo

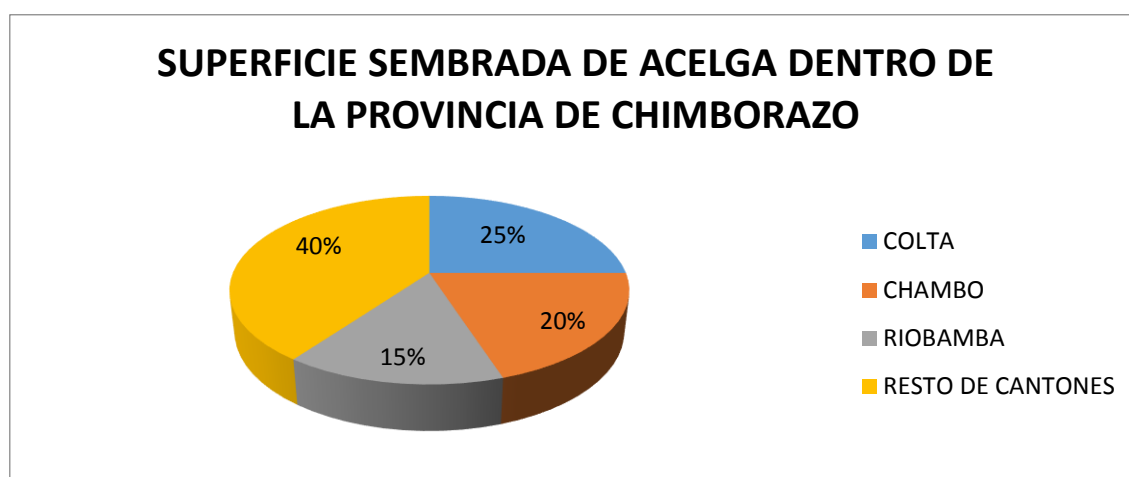
<i>SUPERFICIE SEMBRADA DE ACELGA DENTRO DE LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO AÑO 2002</i>	
CANTÓN	SUPERFICIE SEMBRADA
Colta	2.5 Ha
Chambo	2 Ha
Riobamba	1.5 Ha
Resto de cantones (micro parcelas de 1000 a 2000 m ²)	4.0 Ha

Fuente: Departamento de Estadística del MAGAP (SIGAGRO)

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 3

Gráfico estadístico de la superficie sembrada de Acelga dentro de la Provincia de Chimborazo



Fuente: Departamento de Estadística del MAGAP (SIGAGRO)

Elaborado por: Fernando Chávez

De acuerdo al gráfico No. 3 la mayor superficie sembrada de acelga (*Beta Vulgaris*) dentro de la Provincia de Chimborazo se encuentra en el Cantón Colta, ocupando el primer sitio, seguido de los cantones de Chambo y Riobamba, según registros proporcionados por el MAGAP del año 2002.

2.4 CANALES DE COMERCIALIZACIÓN

La comercialización de un producto exige un conocimiento del mercado destino, estrategia y de los recursos que se dispondrán, para que el producto llegue de una manera idónea al consumidor final (distribuidores mayoristas, minoristas, cadena de supermercados, minoristas, etc.).

Según Técnicos de los GAD'S Cantonal y Parroquial del total de la Población Económicamente Activa presente en el Cantón Colta, el 72.5%, se dedica a la agricultura y ganadería, el 6% al comercio y el 3.4% a la actividad de la enseñanza. Actualmente la actividad predominante tanto en la zona rural como urbana es la agricultura y ganadería. Motivo por el cual las autoridades del cantón proveen la construcción de 3 mercados más que complementarán en un futuro a los 3 mercados ya existentes dentro del cantón.

En el Cantón Colta los productores de la acelga ofertan este producto por medio de estos dos canales:

Canal de distribución directa



Canal de distribución indirecta



2.5 TAMAÑO DEL UNIVERSO

El tamaño del Universo, corresponde a la población del Cantón Colta Provincia de Chimborazo, dato correspondiente al censo del año 2010.

Tabla No. 8

Población Cantón Colta según censo 2010

POBLACIÓN	
CENSO	2010
CANTÓN	HABITANTES
Colta	44.971 Personas

Fuente: Censo de Población y Vivienda (CPV) 2010. Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC)

Elaborado por: Fernando Chávez

2.6 MUESTRA

Formula aplicada a un universo cuantificable con poblaciones inferiores a 500.000 elementos

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

En donde,

N = Tamaño del Universo = 44.971

n = tamaño de la muestra = ? (Encuestas a realizar)

Z = 1,95 (para un 95% de confiabilidad)

e = margen de error en fracción unitaria = 0,05

p = 0,9 (90% probabilidad de ocurrencia)

q = 1-P = 0.1 (10% probabilidad de no ocurrencia)

Donde reemplazando valores nos da lo siguiente

$$n = \frac{1.96^2 \times 44.971 \times 0.9 \times 0.1}{0.05^2 \times (44.971 - 1) + 1.96^2 \times 0.9 \times 0.1}$$

Dando como resultado

$$n = \frac{15548.45}{112.78}$$

Lo que nos dice que la muestra es igual a

$$n = 137,87$$

Encuestas a efectuar. 138

2.7 ENCUESTA

2.7.1 OBJETIVO DE LA ENCUESTA

1. Conocer el nivel de conocimiento y frecuencia de uso de la acelga (*Beta Vulgaris*) en la dieta diaria de los pobladores del Catón Colta.

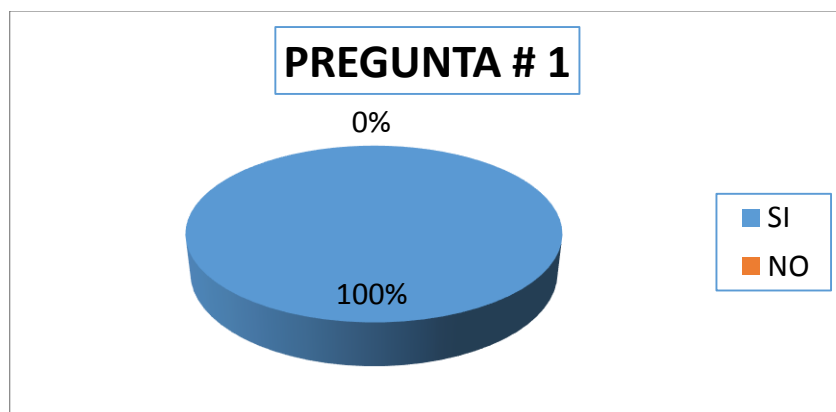
2.7.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE ENCUESTA

Pregunta #1.-

¿Conoce usted la planta de Acelga?

Gráfico No. 4

Tabulación encuesta Pregunta #1



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

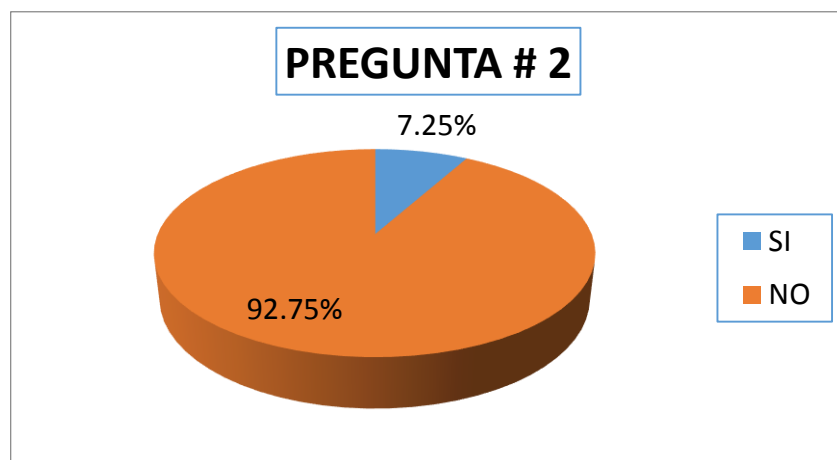
De las encuestas aplicadas en el Cantón Colta, tabulados los resultados, se deriva que el 100% de la población encuestada conoce la acelga, debido principalmente a que en el Cantón Colta existen plantaciones de esta hortaliza y también por constituirse ésta en parte de la alimentación cotidiana, conforme lo refiere información tradicional registrada a lo largo de su historia.

Pregunta #2.-

¿Sabe de las propiedades nutricionales que posee la Acelga?

Gráfico No. 5

Tabulación encuesta Pregunta #2



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

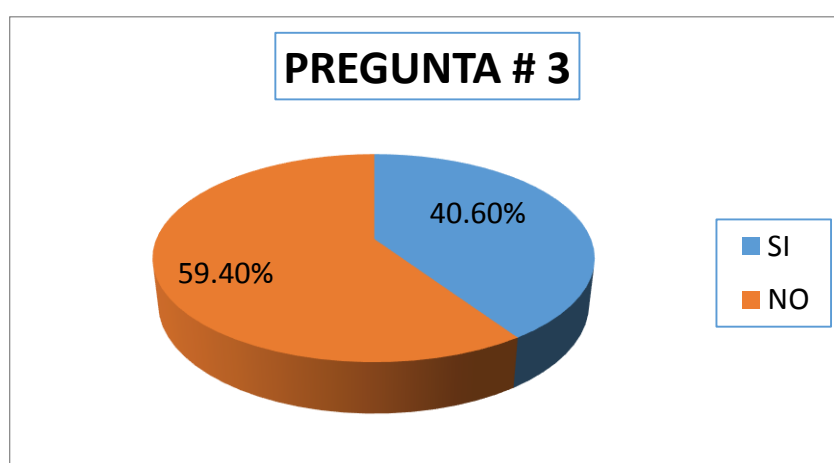
El 92.75% de personas encuestadas no conocen de las propiedades nutricionales que brinda la acelga, tan solo el 7.25% manifiestan un conocimiento básico a cerca de ciertas propiedades que posee ésta hortaliza. Lo referido anteriormente demuestra que los pobladores del sector carecen del conocimiento en torno al beneficio que la acelga pudiera aportar para su nutrición y salud.

Pregunta # 3.-

¿Incluye en su dieta normal el consumo de este producto?

Gráfico No. 6

Tabulación encuesta Pregunta #3



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

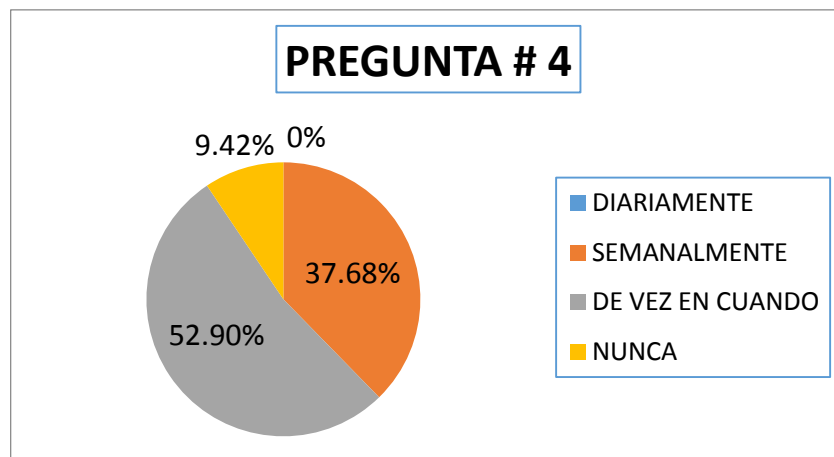
El 59.40% de encuestados manifestaron que no incluyen a la acelga dentro de su dieta normal, obedeciendo principalmente al desconocimiento gastronómico del lugar y a la migración por parte de los pobladores hacia otros productos como sustitutos de la acelga sin tomar en cuenta el valor nutricional que ésta pudiese aportar para su salud.

Pregunta # 4.-

¿Con que frecuencia consume este producto?

Gráfico No. 7

Tabulación encuesta Pregunta #4



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

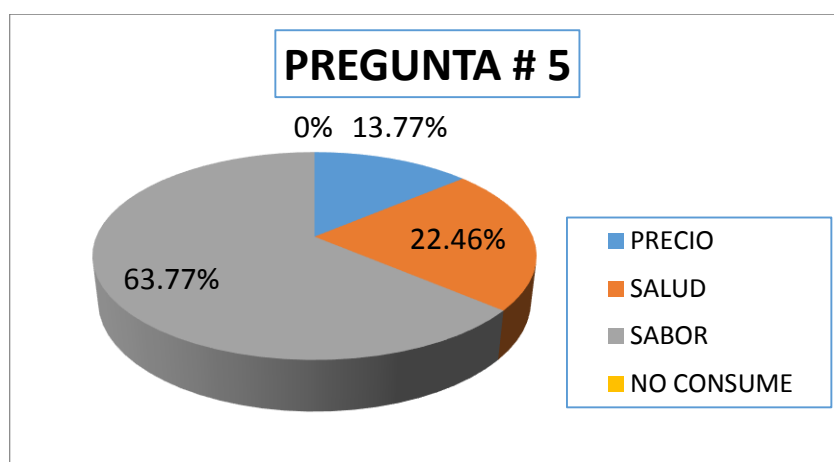
Del 100% de encuestados, el 52.90% manifiesta que consume la acelga de vez en cuando, debiéndose principalmente al hábito alimenticio de los pobladores del cantón que carece de la ingesta de hortalizas ya que en la actualidad no poseen recetario alguno que ayude a incentivar su consumo. Desaprovechando de esta manera los múltiples beneficios que posee la acelga.

Pregunta # 5.-

¿Por cuál de las siguientes razones consume con mayor frecuencia este producto?

Gráfico No. 8

Tabulación encuesta Pregunta #5



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

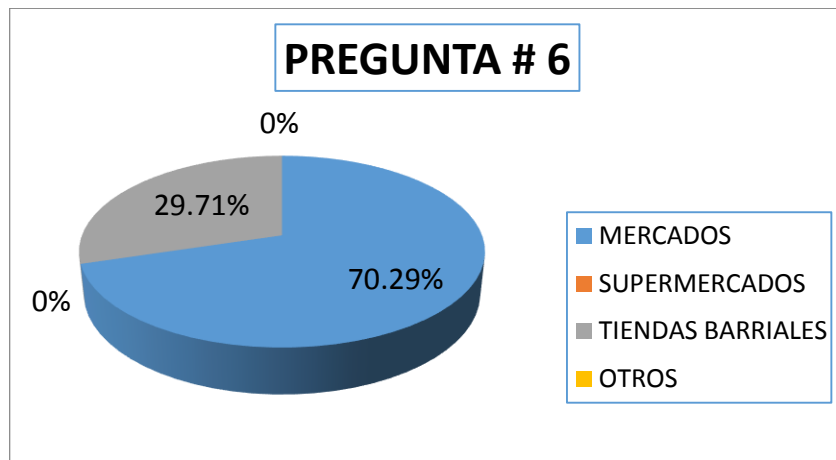
La mayoría de encuestados esto es, el 63.77% consumen a la acelga por sabor, y tan solo el 36.23% la consume por salud y precio. En consecuencia el aspecto económico y el beneficio que la acelga pueda brindar a la salud no tienen importancia en el lugar, evidenciándose que hay una falta de conocimiento en cuanto a los beneficios nutricionales de la acelga y la gran variedad de platos que pueden ser elaborados con esta hortaliza.

Pregunta # 6.-

¿En qué lugar compra o adquiere este producto?

Gráfico No. 9

Tabulación encuesta Pregunta #6



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

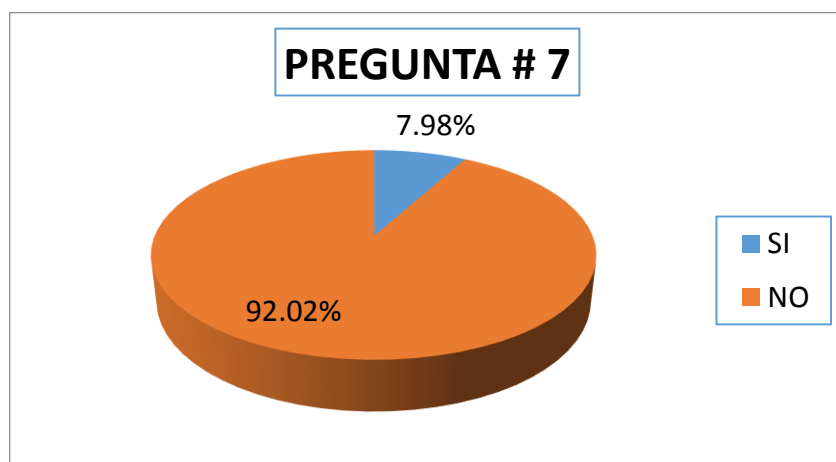
Como se puede observar en el gráfico el 70.29% de encuestados adquieren la acelga en mercados, y tan solo el 29.71% lo adquiere en tiendas barriales. Los pobladores del Cantón Colta supieron manifestar que prefieren adquirir esta hortaliza en los mercados puesto que dicen obtenerla más fresca y aun precio conveniente. A demás, al constituirse el Cantón Colta en un territorio donde se cultiva de manera tradicional la acelga, al aplicarse la comercialización, distribución y venta del producto, por deducción podemos denotar que esta hortaliza va a los mayoristas, en ese sentido, llega primero a los mercados y luego a las tiendas barriales.

Pregunta # 7.-

¿Tiene conocimiento de la vida útil y de técnicas de conservación de la Acelga?

Gráfico No. 10

Tabulación encuesta Pregunta #7



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

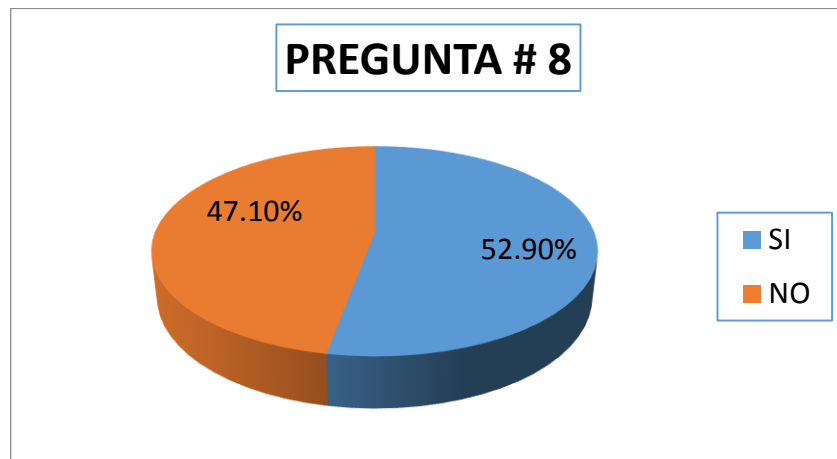
Del 100% de encuestados, el 92.02% no tiene conocimiento de la vida útil y de técnicas de conservación de la acelga, debido principalmente a la poca interese demostrada por parte de las autoridades al no proporcionar a los pobladores y principalmente a los agricultores de un manual o guía técnica que ayude a aprovechar de mejor manera este cultivo, ya que en la actualidad el conocimiento que poseen los pobladores y agricultores del lugar fueron adquiridos de manera empírica transmitidas de generación en generación.

Pregunta # 8.-

¿Usted siembra en su casa este producto para su consumo y el de su familia?

Gráfico No. 11

Tabulación encuesta Pregunta #8



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

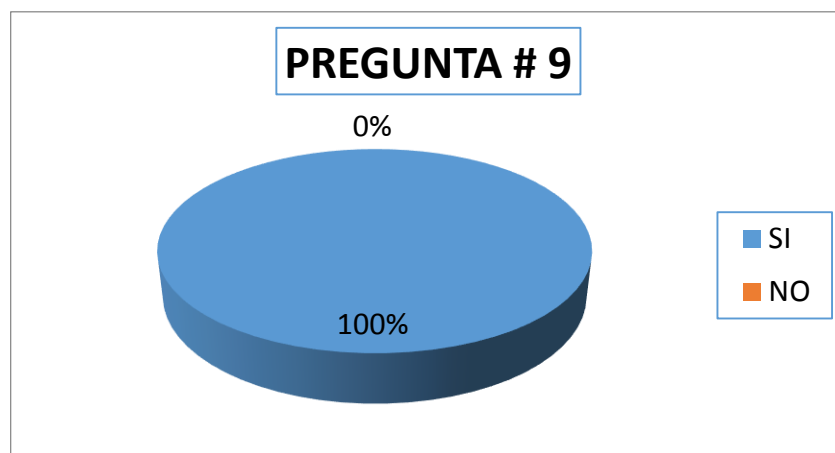
Del 100% de encuestados el 52.90% siembra este producto en sus casas de forma tradicional, que no representa un cultivo de calidad ni a gran escala puesto que su única finalidad viene siendo su consumo familiar. El restante 47.10% no lo hace ya que prefiere comprarla en tiendas barriales o en mercados además de manifestar no poseer de un espacio físico para hacerlo.

Pregunta # 9.-

Conociendo los beneficios que aporta la Acelga a nuestra salud. ¿Estaría dispuesto utilizarla como parte de sus preparaciones?

Grafico No. 12

Tabulación encuesta Pregunta #9



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

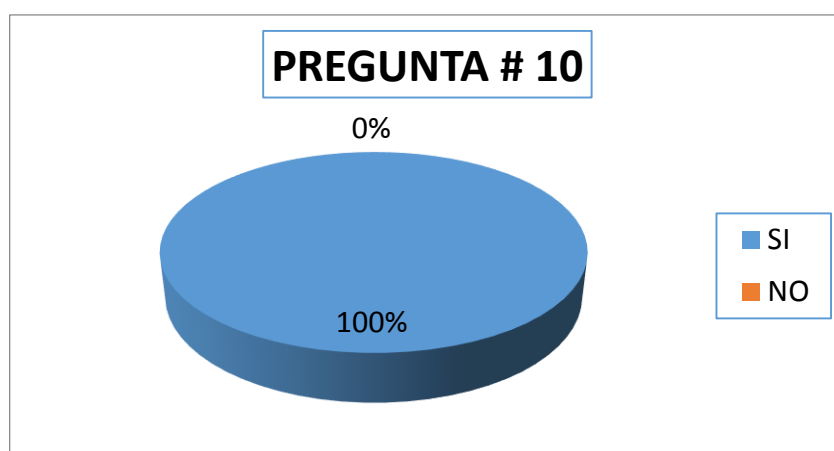
Una vez que se conozca de los beneficios y aportes nutricionales para la salud que tiene la acelga, del total de encuestados el 100% supieron expresar que estarían dispuestos a utilizar a la acelga en sus preparaciones cotidianas.

Pregunta # 10.-

¿Le gustaría probar platos con nuevas formas de emplear la acelga?

Gráfico No. 13

Tabulación encuesta Pregunta #10



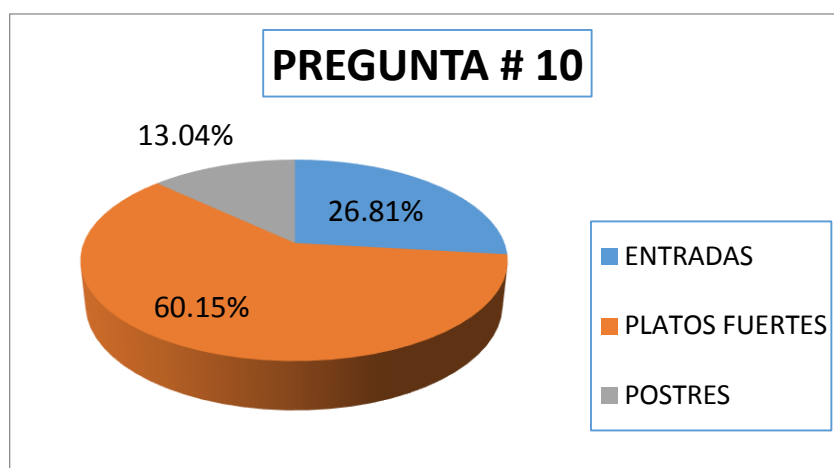
Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Y en que preparaciones le gustaría degustarla.

Gráfico No. 14

Tabulación encuesta Pregunta #10



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Del 100% de encuestados, el 100% se muestra de acuerdo con nuevas propuestas gastronómicas cuyo ingrediente principal sea la acelga. De los cuales el 60.15% le gustaría degustarla en platos fuertes, el 26.81% en entradas y tan solo el 13.04% en postres. Estos resultados obtenidos revelan que la población encuestada se mostró convencida que es necesaria una nueva propuesta gastronómica en el uso de la acelga mediante la cual se dé el realce y la importancia que ésta merece, por ser considerada un alimento muy nutritivo y beneficioso.

El desconocimiento de la variedad de platos que pueden ser realizados con la acelga y la poca propuesta gastronómica que cuenta el cantón en la actualidad, han provocado la poca ingesta de este producto en los habitantes del Cantón Colta. Llegando a menospreciar todas las bondades y beneficios que pudiese llegar a aportar a los pobladores sin tener en cuenta que el Cantón Colta ocupa el tercer lugar en desnutrición crónica (talla/edad) con el 52% a nivel provincial luego de Guamote y Alausí según datos del INEC.

2.7.3 ANÁLISIS EN GENERAL DE LA ENCUESTA

Una vez analizados los resultados de las encuestas con su tabulación correspondiente, se pone en evidencia que el consumo de la acelga en el Cantón Colta es muy bajo, siendo el principal motivo el desconocimiento por parte de la población sobre el uso gastronómico que a esta se le pueda dar, el beneficio que brinda y su conservación, desaprovechando así su bajo costo y alto valor nutricional.

Por tal motivo sería importante incluir este producto mediante el desarrollo de un recetario gastronómico que incluye variedad de recetas de fácil preparación y entendimiento para el nivel familiar de los pobladores de la zona. Promoviendo así su consumo e incitando de esta manera su cosecha de forma casera mediante pequeños huertos familiares. Demostrando con esto que la implementación de un recetario gastronómico sería un aporte muy valioso para la población de Colta, ya que en la actualidad no disponen de uno.

CAPÍTULO III

3. PROPUESTA GASTRONÓMICA TESIS

Ante la falta de información de las propiedades nutritivas de la Acelga, vistos los resultados de las encuestas realizadas que demuestran el bajo consumo de Acelga en el cantón Colta y el estudio de mercado respectivo, se propone recetas gastronómicas que les permita a los pobladores consumir más este producto e incluirlo en su cadena alimenticia diaria.

Es importante tener en cuenta que el consumo de la acelga puede resultar muy beneficioso para la salud de los consumidores, ya que la misma presenta un alto valor nutricional, lo cual garantiza, la necesidad de incluirlo en una dieta diaria.

Adicionalmente, estas recetas contemplan técnicas de cocción, manipulación y conservación de la acelga, técnicas desconocidas por los agricultores, aun siendo ellos quienes la siembran y cosechan la hortaliza.

Por tal motivo se pone a disposición la siguiente propuesta gastronómica, la misma que contará con recetas de fácil preparación y nutritivas, promoviendo así una nueva alternativa gastronómica para la ingesta de esta hortaliza en el cantón Colta.

Es importante considerar y recalcar que la propuesta está enmarcada en formatos de recetas estándar agrupadas en: entradas, platos fuertes y postres.

Los platos incluyen el producto principal la acelga e ingredientes adicionales que en conjunto se fusionan para dar un buen sabor y aroma a las preparaciones, haciendo de las mismas elaboraciones culinarias agradables a la vista y al paladar.

Platillos para los que se ha creado recetas estándar con técnicas de cocción particulares, a fin de que conserven sus características organolépticas y propiedades nutritivas de la acelga.

3.1 MÉTODOS DE COCCIÓN

Cocer un alimento es exponer un género al calor para modificar su aspecto, color, textura, composición química y volverlo apetitoso, digestivo y sano. (LA HORA, 2013)

Podemos distinguir los métodos de cocción por el medio en el que se realiza: Cocción en medio seco, cocción en medio líquido, cocción en medio graso y cocción mixta o combinada (agua y grasa).

Los métodos de cocción se dividen en tres grupos:

- Cocción por calor seco o concentración
- Cocción por calor húmedo o expansión
- Cocción mixta o combinación

Tabla No. 9

Métodos de cocción

MÉTODO	DEFINICIÓN	OBJETIVO	TIPOS DE COCCIÓN
<i>Cocción por calor seco o concentración</i>	Se cocina en ausencia de agua y parte del agua del alimento se evapora.	Realizar una coagulación superficial de proteínas y la caramelizarían de glúcidos con el fin de provocar la concentración de elementos nutritivos y aromáticos cerca del centro del alimento.	<ul style="list-style-type: none"> • Asar en el horno • Asar a la parrilla / plancha • Gratinar • Saltear / sofreír • Fritura en abundante aceite
<i>Cocción por calor húmedo o expansión</i>	Se adiciona algún líquido y los elementos solubles como vitaminas y minerales se disuelven en éste durante la cocción.	Provocar la salida de ciertos elementos con sabor hacia el líquido de la cocción y favorecer el intercambio nutritivo o aromático entre el alimento y el líquido.	<ul style="list-style-type: none"> • Hervir / sancochar • Blanquear • Escalfar / pochar • Al vapor
<i>Cocción mixta o combinación</i>	En este proceso la acción se realiza en dos etapas. En primer lugar el alimento se cuece por calor seco, en una grasa y se finaliza en calor húmedo.	Asociar los dos fenómenos concentración y expansión.	<ul style="list-style-type: none"> • Guisar / estofar / bracear

Fuente: (Framery, 2003, pág. 4)

Elaborado por: Fernando Chávez


3.1.1 TIPOS DE COCCIÓN UTILIZADOS EN EL RECETARIO

TIPO DE COCCIÓN: ASAR AL HORNO

El asar en el horno es un método lento que confiere un agradable sabor al prepararlo que por acción del calor se sella la superficie del alimento quedando atrapados los jugos en el interior del preparado evitando así que quede seco. (Holman, 1998, pág. 51)

Tabla No. 10

Tipo de cocción: Asar al horno

RECOMENDACIONES	PRODUCTOS APTOS	ILUSTRACIÓN
<p>Se deberá tener en cuenta el tiempo y temperatura adecuada de acuerdo al alimento a cocer.</p> <p>El mejor modo de cocinar un trozo grande de carne es someterlo al calor seco de un horno. El horno deberá pre-calentarse a temperatura alta de modo que al introducir la carne, por acción del calor, se sellará rápidamente atrapando así los jugos en el interior.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Carnes• Aves de corral• Pescados• Mariscos	 <p>Fuente: (Deco, 2006)</p>

Fuente: (Framery, 2003, pág. 5)


Elaborado por: Fernando Chávez

TIPO DE COCCIÓN: GRATINAR

Este método consiste en formar una capa dorada debido a un fuerte calor en el horno o bajo la llama de una gratinadora. El objetivo principal es aportar un toque crujiente al exterior del alimento potenciando el sabor, color y textura. (Holman, 1998, pág. 51)

Tabla No. 12

Tipo de cocción: Gratinar

RECOMENDACIONES	PRODUCTOS APTOS	ILUSTRACIÓN
Por lo general se hace uso de mantequilla, queso, pan rallado, salsa, etc. Para ayudar a formar la costra dorada.	<ul style="list-style-type: none">• Carnes• Aves de corral• Pescados• Mariscos	 <p>Fuente: (Valencia , 2015)</p>

Fuente: (Framery, 2003, pág. 7)


Elaborado por: Fernando Chávez

TIPO DE COCCIÓN: HERVIR / SANCOCHAR

Este método de cocción consiste en cocer un alimento a través de un medio líquido (agua, caldo, leche, etc.) en estado de ebullición (100°C). Como no requiere de la utilización de grasas, el hervido resulta una manera de cocinar muy saludable, además de ser sumamente sencilla. Lamentablemente algunas veces suelen perderse los nutrientes y vitaminas de los alimentos, lo cual hace que estos pierdan un poco su sabor. (Holman, 1998, pág. 52)

Tabla No. 13

Tipo de cocción: Hervir/sancochar

RECOMENDACIONES	PRODUCTOS APTOS	ILUSTRACIÓN
Se debe considerar siempre el punto de cocción para evitar que los alimentos pierdan su valor nutritivo, sabor, color y textura. El tiempo varía dependiendo del tamaño, la especie, si los alimentos están enteros o en trozos.	<ul style="list-style-type: none">• Carnes• Aves de corral• Pescados• Mariscos• Verduras y hortalizas	 <p>Fuente: (Ron, 2001)</p>

Fuente: (Framery, 2003, pág. 8)


Elaborado por: Fernando Chávez

TIPO DE COCCIÓN: BLANQUEAR

Este método consiste en sumergir un alimento en agua hirviendo por unos 30 segundos y posterior terminar en hielo para cortar su cocción con el fin de ablandar el alimento, quitar los excesos de sal, impurezas, reducir su volumen o pre cocer los alimentos. (Holman, 1998, pág. 53)

Tabla No. 14

Tipo de cocción: Blanquear

RECOMENDACIONES	PRODUCTOS APTOS	ILUSTRACIÓN
El proceso del blanqueado dura de 30 segundos a 4 minutos aproximadamente, dependiendo a la cantidad del alimento. El blanqueado permite que un alimento se cueza sólo un poco. El blanqueado evita la decoloración.	<ul style="list-style-type: none">• Verduras y hortalizas• Pescados• Mariscos	 <p>Fuente: (Roma, 2011)</p>

Fuente: (Framery, 2003, pág. 8)

Elaborado por: Fernando Chávez


TIPO DE COCCIÓN: AL VAPOR

Consiste en cocer el alimento con el vapor que genera un líquido en ebullición.

Este método proporciona una alimentación más saludable, no precisa adición de elementos grasos y mantiene las vitaminas y minerales de los alimentos. (Holman, 1998, pág. 53)

Tabla No. 15

Tipo de cocción: Al vapor

RECOMENDACIONES	PRODUCTOS APTOS	ILUSTRACIÓN
El líquido no debe estar en contacto con el alimento. Se puede saborizar el líquido de la cocción con especias, hierbas aromáticas. Es muy importante cuidar el nivel del líquido durante todo el procedimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Verduras y hortalizas• Pescados• Aves de corral	 <p>Fuente: (Tapia, 2000)</p>

Fuente: (Framery, 2003, pág. 9)


Elaborado por: Fernando Chávez

TIPO DE COCCIÓN: SALTEAR

Este método consiste en cocer alimentos cortados en piezas pequeñas, a calor fuerte y con una mínima cantidad de grasa. Obteniendo una costra exterior suave y un núcleo tierno y jugoso. (Holman, 1998, pág. 53)

Tabla No. 16

Tipo de cocción: Saltear

RECOMENDACIONES	PRODUCTOS APTOS	ILUSTRACIÓN
Se debe remover enérgicamente para evitar que el género no se adhiera al sartén.	<ul style="list-style-type: none">• Carnes• Animales de corral• Pescados• Huevos• Legumbres	 <p>Fuente: (Padilla, s.f.)</p>

Fuente: (Framery, 2003, pág. 9)

Elaborado por: Fernando Chávez

3.2 MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

La conservación de alimentos corresponde a un conjunto de técnicas encargadas de aumentar la vida y disponibilidad de los alimentos para el consumo.

Los mismos que se los puede agrupar de la siguiente manera:

Tabla No. 18

Métodos de conservación de alimentos.

MÉTODOS FÍSICOS	
a) Acción de la temperatura	
Temperatura elevada (Uso del calor)	Temperatura baja (Uso del frío)
<ul style="list-style-type: none"> • Pasteurización • Esterilización • Tindalización 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigeración • Congelación
b) Eliminación de agua (Baja humedad)	
<ul style="list-style-type: none"> • Desecación natural o al sol • Deshidratación • Liofilización (frío y vacío) • Concentración 	
c) Filtración estéril o filtración esterilizante	
<ul style="list-style-type: none"> • Irradiación • Rayos ultravioletas • Rayos infrarrojos • Rayos gamma 	
MÉTODOS QUÍMICOS	
<ul style="list-style-type: none"> • Sustancias antisépticas, anti fermentativas o inhibidoras del desarrollo microbiano 	
<p>Ácido bórico, ácido salicílico, ácido sórbico y sorbato de potasio, ácido benzoico y benzoato de sodio, anhídrido sulfuroso, anhídrido carbónico, ácido acético o vinagre, alcohol etílico y otros.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • Conservadores o preservadores naturales
<ul style="list-style-type: none"> • Adición de grasas • Adición de azúcares • Adición sales
MÉTODOS FÍSICO-QUÍMICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Ahumado
MICROORGANISMOS
<ul style="list-style-type: none"> • Fermentación láctea y alcohólica
NUEVAS TECNOLOGÍAS
<ul style="list-style-type: none"> • Envasado al vacío

Fuente: (Aguilar Morales, 2012, pág. 42)

Elaborado por: Fernando Chávez

3.2.1 MÉTODOS DE CONSERVACION UTILIZADOS PARA PRESERVAR LA ACELGA

Se debe tener en cuenta que las hojas de esta hortaliza presentan una vida útil muy corta especialmente a temperatura ambiente por eso es recomendable usar estos métodos para aumentar su disponibilidad para el consumo humano.

Tabla No. 19

Métodos de conservación utilizados para preservar la Acelga.

MÉTODO DE REFRIGERACIÓN	
<i>DEFINICIÓN</i>	
<p>Consiste en someter los alimentos a la acción de bajas temperaturas, sin alcanzar las de congelación. La temperatura y humedad deberán mantenerse uniformes, durante el período de conservación, dentro de los límites de tolerancia admitidos. Dentro de un rango de 7° a 10 °C. Ampliando su vida útil de 1 a 3 días en el caso de hortalizas de hojas verdes.</p>	
<i>VENTAJAS</i>	<i>DESVENTAJAS</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Aumenta la vida útil de los alimentos y detiene o reduce la velocidad de crecimiento de gérmenes. 	<ul style="list-style-type: none"> • No elimina los gérmenes.
<i>¿CÓMO REFRIGERAR CORRECTAMENTE LA ACELGA?</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar el resto de tierra o suciedad visible de la acelga mediante un chorro de agua corriente. • Secar bien la acelga antes de almacenarlo dentro de la refrigeradora o cuarto frío. • Se recomienda introducir la acelga en envolturas plásticas que brinden la oxigenación necesaria a la acelga. • Colocar en la refrigeradora o cuarto frío. 	
MÉTODO DE CONGELACIÓN	
<i>DEFINICIÓN</i>	
<p>Consiste en someter los alimentos a temperaturas inferiores a 0°C hasta conseguir una temperatura interna de -18°C., de esta manera la mayoría de su agua se encuentre en forma de hielo.</p>	
<i>VENTAJAS</i>	<i>DESVENTAJAS</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Al eliminar el calor del género se retarda la acción de microorganismos y enzimas. • Se consigue un período de conservación más largo que en refrigeración y una calidad similar al producto fresco. 	<ul style="list-style-type: none"> • No elimina los gérmenes. • No nos permite disponibilidad inmediata del género para su elaboración ya que es preciso descongelar previamente en la mayoría de los casos.

¿CÓMO CONGELAR CORRECTAMENTE LA ACELGA?

- Eliminar el resto de tierra o suciedad visible de la acelga mediante un chorro de agua corriente.
- Separar las hojas de los tallos.
- Blanquear las hojas.
- Se recomienda introducir las hojas de acelga blanqueadas en envolturas plásticas herméticas.
- Colocar en el congelador o freezer.

Fuente: (Aguilar Morales, 2012, págs. 59,60,61) (Abril, 2008, págs. 32,34)

Elaborado por: Fernando Chávez

3.3 RECETARIO GASTRONÓMICO

El recetario está compuesto por recetas de fácil preparación con ingredientes asequibles y con un alto valor nutritivo, donde encontraremos nueve entradas, nueve platos fuertes y tres postres.

La acelga a pesar de ser una hortaliza no muy conocida en el aspecto gastronómico es una buena alternativa alimenticia, ya que con técnicas de cocción y procedimientos adecuados se puede tener como resultado platos deliciosos con texturas y sabores agradables.

El color verde de la hortaliza permite realizar combinaciones que resultan agradables a la vista, despertando así el apetito del consumidor. Esto nos permite sostener que la acelga es un producto no sólo alternativo, sino también manejable y de fácil acceso para el consumo de los pobladores del cantón.

3.3.1 RECETAS COMPLEMENTARIAS

SUB RECETA 1

Nombre de la receta: Fondo de ave

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 1000 ml



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<i>Bouquet garni</i>					
Hilo de algodón	40	cm		0.0009	0.04
Rama de romero	1	unidad		0.03	0.03
Rama de tomillo	1	unidad		0.03	0.03
Hojas de laurel	1	unidad		0.01	0.01
<i>Fondo de ave</i>					
Aceite de maíz	20	ml		0.0021	0.04
Zanahoria	100	g	Corte batalla	0.0016	0.16
Cebolla perla	100	g	Corte batalla	0.0011	0.11
Apio	100	g	Corte batalla	0.0010	0.10
Pollo (huesos)	1000	g		0.0012	1.20
Agua	1500	ml		0.0004	0.60
OBSERVACION				TOTAL	<u>2.32</u>
Introducir el bouquet garni en el caldo caliente dejando que el hilo cuelgue fuera de la olla. (Tener cuidado de que no se quemee con el fuego).					
ELABORACIÓN					
<p><i>Bouquet garni</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar sobre la mesa una porción extendida de hilo de algodón. Apoyar sobre el hilo la rama de romero, la de tomillo y la hoja de laurel. Juntar bien el ramo y atarlo fuertemente. Cortar el hilo dejando un fragmento colgante de unos 20 cm. <p><i>Fondo de ave</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Rehogar en aceite la zanahoria, el apio y la cebolla perla. Agregar los huesos de pollo. Cubrir con agua fría. Llevar a ebullición. Espumar las impurezas de la superficie, limpiando la espumadera continuamente. Agregar el bouquet garni. Cocinar a fuego bajo durante 1 hora, espumando las impurezas continuamente durante la cocción. Colar el fondo de cocción con un chino o colador y enfriar 					

SUB RECETA 2



Nombre de la receta: Fumet (Fondo de pescado)

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 1000 ml

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Bouquet garni</u>					
Hilo de algodón	40	cm		0.0009	0.04
Rama de romero	1	unidad		0.03	0.03
Rama de tomillo	1	unidad		0.03	0.03
Hojas de laurel	1	unidad		0.01	0.01
<u>Fumet</u>					
Manteca	30	g		0.0018	0.05
Zanahoria	50	g	Corte batalla	0.0016	0.08
Cebolla perla	80	g	Corte batalla	0.0011	0.09
Champiñones	50	g	Escalopado	0.0087	0.44
Pescado (Cabezas)	500	g	Bien lavados	0.0090	4.50
Vino blanco	100	g		0.0062	0.62
Agua	1000	ml		0.0004	0.40
OBSERVACION				SUBTOTAL	<u>6.29</u>
Se recomienda utilizar las cabezas, espinas y colas de pescados no grasos. Los motivos que pueden causar que se enturbie el fondo son: una ebullición muy prolongada o demasiada rápida.					
ELABORACIÓN					
<p><u>Bouquet garni</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar sobre la mesa una porción extendida de hilo de algodón. Apoyar sobre el hilo la rama de romero, la de tomillo y la hoja de laurel. Juntar bien el ramo y atarlo fuertemente. Cortar el hilo dejando un fragmento colgante de unos 20 cm. <p><u>Fumet de pescado</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Rehogar en manteca la zanahoria, la cebolla perla y los champiñones. Incorporar las cabezas y espinas del pescado. Verter el vino blanco. Agregar el agua y el bouquet garni. Cocinar por 25 minutos a fuego bajo. Espumar continuamente las impurezas de la superficie. Colar el fumet de pescado con un chino o colador y enfriar. 					

SUB RECETA 3

Nombre de la receta: Salsa Bechamel

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 1000 ml



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Harina de trigo	60	g		0.0018	0.11
Manteca	60	g		0.0018	0.11
Leche entera	1000	ml	Tibia	0.0008	0.80
Nuez moscada	3	g		0.015	0.05
Sal	2	g		0.0005	0.01
Pimienta	2	g		0.0080	0.02
OBSERVACION				TOTAL	<u>1.10</u>
<p>Si se generan grumos en la salsa es necesario pasar por un colador o cernidor. Limpiar e higienizar los utensillos y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.</p>					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tamizar la harina. 2. Fundir la manteca en un sartén e incorporar progresivamente la harina, revolviendo con un batidor manual constantemente hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. 3. Verter la leche de apoco sobre la mezcla anterior y revolver con el batidor manual continuamente para que no se formen grumos. 4. Agregar nuez moscada. Salpimentar 5. Llevar a ebullición. 6. Cocinar por 5 minutos. 7. Reservar. 					

SUB RECETA 4



Nombre de la receta: Salsa Velouté

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 1000ml

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Mantequilla	50	g		0.0018	0.09
Harina de trigo	50	g		0.0018	0.09
Fondo de ave	1000	ml	Tibia	0.0023	2.32
Sal	2	g		0.0005	0.01
Pimienta	2	g		0.0080	0.02
OBSERVACION				TOTAL	2.53
Limpiar e higienizar los utensilios y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un roux rubio con la mantequilla y la harina. 2. Verter el fondo de ave mientras se revuelve con un batidor para que no se formen grumos. 3. Llevar a ebullición. 4. Una vez que espese Salpimentar. 5. Pasar por un chino o colador 6. Enfriar y reservar. 					

SUB RECETA 5

Nombre de la receta: Salsa Alemana

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 1000 ml



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Velouté	1000	ml		0.0025	2.53
Huevos (yemas)	4	unidades		0.14	0.56
Crema de leche	125	ml		0.0022	0.28
Limón meyer	1	unidad		0.10	0.10
Sal	4	g		0.0005	0.01
Pimienta	3	g		0.0080	0.02
OBSERVACION				TOTAL	<u>3.50</u>
Limpiar e higienizar los utensilios y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar la velouté y dejar que se reduzca ligeramente. 2. En un tazón mezclar las yemas de huevo y la crema de leche con unas gotas de limón, temperar con la velouté e incorporar controlando la temperatura para evitar que la salsa se corte. 3. Rectificar 					

SUB RECETA 6

Nombre de la receta: Arroz créole (hervido)

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 500 g



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Agua	1500	ml		0.0004	0.60
Sal	20	g		0.0005	0.01
Arroz grano largo	500	g		0.0012	0.60
Manteca	180	g		0.0018	0.32
OBSERVACION				SUBTOTAL	<u>1.53</u>
<p>Es necesario lavar el arroz con agua fría antes de usar. Limpiar e higienizar los utensilios y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.</p>					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Salar el agua de cocción (el agua se calcula como 6 veces el volumen de arroz). 2. Lavar el arroz con agua fría. 3. Verter el arroz en forma de lluvia sobre el agua hirviendo. 4. Revolver continuamente hasta que entre en ebullición. 5. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos y colar. 6. Colocar la manteca encima del arroz colado y secar a fuego bajo po 10 minutos. 7. Desgranar el arroz con un tenedor. 					

SUB RECETA 7

Nombre de la receta: Arroz pilaf

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 500 g



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Manteca	100	g		0.0018	0.18
Cebolla perla	150	g		0.0011	0.17
Arroz grano largo	500	g		0.0012	0.60
Agua	1000	ml		0.0004	0.40
Sal	10	g		0.0005	0.01
OBSERVACION				TOTAL	<u>1.36</u>
Limpiar e higienizar los utensilios y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar la cebolla con la manteca derretida a fuego bajo. 2. Agregar el arroz. 3. Revolver continuamente hasta que los granos queden ligeramente translucidos. 4. Verter el líquido elegido hirviendo con sal. 5. Cuando entre a ebullición, tapar y cocinar a fuego medio, sin revolver hasta que el arroz absorba todo el líquido. 6. Destapar y pasar un tenedor para desgranar el arroz. 					

SUB RECETA 8

Nombre de la receta: Pasta de huevo

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 1000 g



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Huevos	10	unidades		0.14	1.40
Harina de trigo	1000	g		0.0018	1.80
Agua	50	ml		0.0004	0.02
Aceite de maíz	50	ml		0.0021	0.11
Sal	2	g		0.0005	0.01
OBSERVACION				TOTAL	3.34
<p>Con 500 g de pasta se puede realizar 20 láminas de canelones de 14 cm de largo por 10 cm de ancho. Limpiar e higienizar los utensillos y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.</p>					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Colocar 5 huevos y la harina tamizada en un tazón. 2. Incorporar el agua, el aceite y la sal a la preparación. 3. Unir bien los ingredientes. 4. Retirar del tazón y verter la masa sobre un mesón. 5. Amasar hasta que quede lisa y homogénea. Dejar reposar por 20 minutos cubierta con papel film. 6. Pasar por la máquina de pasta. 7. Estirar hasta que quede bien fina. Luego darle la forma deseada. 					

SUB RECETA 9

Nombre de la receta: Masa de hojaldre

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 1000 g



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Empastado</u>					
Mantequilla	300	g		0.0056	1.68
<u>Masa de hojaldre</u>					
Harina de trigo	500	g		0.0018	0.90
Agua	250	ml		0.0004	0.10
Sal	10	g		0.0005	0.01
Mantequilla	50	g		0.0056	0.28
OBSERVACION				TOTAL	<u>2.97</u>
Esta masa es preferible hacerla el día anterior a utilizarla así evitaremos al que al momento de trabajarla no se rompa. Limpiar e higienizar los utensillos y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.					
ELABORACIÓN					
<p><u>Empastado</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cubrir la mantequilla con papel film estirlarla hasta darle una forma cuadrada. 2. Mandar al congelador para que se endurezca. <p><u>Masa de hojaldre</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tamizar la harina. 2. Hacer un hueco en el centro de la harina, con la mano, lo suficientemente grande como para contener los líquidos. 3. Agregar el agua, la sal y la mantequilla. 4. Incorporar todo. 5. Frasear la masa con la palma de la mano hasta obtener una masa homogénea. 6. Cubrir con papel film y congelar por 25 minutos. 7. Sacar y estirar con la ayuda de un bolillo tratando de obtener un rectángulo, sobre ella poner la mantequilla en la mitad. 8. Cerrar como si fuera un sobre y volver a estirar. 9. Dar 3 dobleces dobles es decir doblar hacia el centro ambos extremos y unir las puntas. Y proceder a doblar la masa al medio 10. Después de cada dobles dejar reposar la masa 15 minutos cubierta con papel film en refrigeración, para que no se rompa al momento de estirlarla. 11. Una vez realizados todos los dobleces cubrir con papel film y refrigerar antes de utilizarla. 					

SUB RECETA 10



Nombre de la receta: Coulis de frutilla

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 500 ml

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Frutilla	500	g		0.0011	0.55
Limón (zumo)	5	ml		0.0022	0.01
Agua	250	ml		0.0004	0.10
Azúcar blanca	300	g		0.0009	0.27
OBSERVACION				TOTAL	<u>0.93</u>
Limpiar e higienizar los utensillos y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Licuar las fresas con el zumo de limón y una mínima cantidad de agua. Reservar. 2. En una sartén a fuego lento verter el agua y el azúcar removiendo de 10 a 15 minutos hasta que el azúcar se haya diluido. 3. Agregar la fresa procesada. Una vez rompa hervor retirar del fuego y reservar. 					

SUB RECETA 11

Nombre de la receta: Crema chantilly

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 500 g



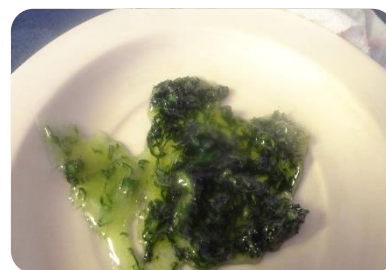
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Crema de leche	500	ml		0.0022	1.10
Azúcar impalpable	50	g		0.002	0.10
Esencia de vainilla	3	ml		0.0095	0.03
OBSERVACION				TOTAL	<u>1.23</u>
Es importante no batir más de lo necesario ya que la crema se podría cortar.					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> Colocar la crema de leche en el refrigerador hasta minutos antes de la preparación (por lo menos unos 30 minutos). Agregar la Chema de leche y la azúcar impalpable en un tazón. Con la ayuda de un batidor manual o batidora eléctrica batimos hasta conseguir una consistencia cremosa, aireada y firme. Reservar. 					

SUB RECETA 12

Nombre de la receta: Acelga en almíbar liviano

Tipo de preparación: Receta complementaria

Cantidad por porción: 300 g



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Azúcar blanca	500	ml		0.0009	0.45
Agua	350	ml		0.0004	0.14
Acelga	300	g		0.0006	0.18
OBSERVACION				TOTAL	0.77
Limpiar e higienizar los utensillos y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.					
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> En un sartén dejar diluir el azúcar en el agua. Agregar la acelga mantener a fuego bajo 3 minutos y reservar. 					

3.3.2 ENTRADAS

La palabra entrada está compuesta por el verbo entrar más el sufijo usado para formar participios pasivos que indican que ha recibido la acción. (Pulfer, 2001)

Partiendo de este concepto en el arte culinario, las entradas o entrantes son todas aquellas preparaciones que se sirven antes del primer plato y que, en algunas ocasiones lo sustituyen. Pudiéndose colocar en platos individuales o al centro. Las entradas suelen ser frías o calientes.

La entrada es muy importante ya que la misma activa el apetito del comensal ya que ayuda a crear en el mismo la expectativa de lo que posterior vendrá.

3.3.3 RECETAS ESTÁNDAR

RECETA 1

Nombre de la receta: Crema de acelga

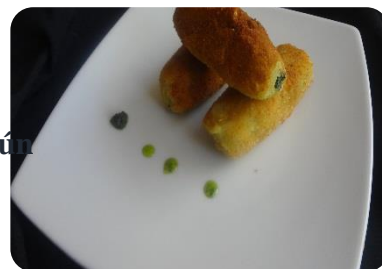
Tipo de preparación: Entrada

Porciones/peso: 2 pax / 400g



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Aceite de maíz	10	ml		0.0021	0.02
Ajo entero	5	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla perla	60	g	Brunoise fina	0.0011	0.07
Harina de trigo	70	g	Medium dice	0.0018	0.13
Leche entera	700	ml		0.0008	0.56
Acelga	300	g	Troceadas y limpias	0.0006	0.18
Crema de leche	140	ml		0.0022	0.31
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
OBSERVACION				SUBTOTAL	1.32
Limpiar e higienizar los utensilios y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando. Evitar mantener los alimentos dentro del rango de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.07
				TOTAL	1.39
				COSTO X PAX	0.70
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida. 2. Espolvorear la harina en forma de lluvia y remover 3. Cocinar por 3 minutos. 4. Verter la leche. 5. Agregar la acelga y cocinar hasta que termine su cocción. 6. Procesar hasta darle una consistencia lisa y homogénea. 7. Tamizar con la ayuda de un chino o colador. 8. Presionar bien con un cucharón para extraer la mayor cantidad de líquido. 9. Verter la crema de leche al líquido extraído y llevar a ebullición. Rectificar. 10. Emplatar 					

RECETA 2



Nombre de la receta: Croquetas de papa rellena de acelga y atún

Tipo de preparación: Entrada

Porciones/peso: 4 pax / 3 croquetas de 50g c/u por pax

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Acelga	300	g	Chiffonnade	0.0006	0.18
Papas cholas	500	g	Medium dice	0.0011	0.55
Aceite de maíz	500	ml		0.0021	1.05
Ajo entero	3	g	Repicado	0.0025	0.01
Cebolla perla	50	g	Brunoise fina	0.0011	0.06
Lata de atún	240	g		0.0077	1.85
Harina de trigo	200	g		0.0018	0.36
Huevos	3	unidades	Batidos	0.14	0.42
Pan molido	200	g		0.0022	0.44
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
OBSERVACION				SUBTOTAL	4.96
Para lograr una fritura perfecta se recomienda sumergir completamente el producto en el género graso. 1 lata de atún equivale a 420 gramos. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.25
				TOTAL	5.21
				COSTO X PAX	1.30
ELABORACIÓN					
1. Blanquear la acelga y reservar. 2. Cocinar las papas en agua con sal de 20 a 25 minutos o hasta que estén suaves. 3. Colar el agua y transferir las papas a un tazón. 4. Aplastar hasta formar una masa homogénea y reservar. 5. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida. 6. Agregar la acelga 7. Mover continuamente durante 3 minutos y retirar del fuego. 8. Agregar a las papas aplastadas conjuntamente con el atún. 9. Mezclar bien todos los ingredientes. Rectificar. 10. Formar esferas cilíndricas de 50 gramos cada una. 11. Pasar por harina, huevo y pan molido. 12. Freír en abundante aceite a 180 °C. hasta formar una cobertura crujiente. 13. Retirar el exceso de aceite. 14. Emplatar.					

RECETA 3

Nombre de la receta: Pimientos rellenos de carne molida con acelga

Tipo de preparación: Entrada

Porciones/peso: 4 pax / 1 pimiento relleno de 140 g por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Pimientos rojos	4	unidades	Enteros	0.20	0.80
<i>Relleno</i>					
Zanahoria	110	g	Brunoise fina	0.0016	0.18
Aceite de maíz	20	ml		0.0021	0.04
Ajo entero	3	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla perla	60	g	Brunoise fina	0.0011	0.07
Carne molida de res	450	g		0.0041	1.85
Pimiento rojo	80	g	Brunoise fina	0.0022	0.18
Pimiento verde	80	g	Brunoise fina	0.0022	0.18
Acelga	160	g	Chiffonnade	0.0006	0.10
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
<i>Gratinado</i>					
Salsa bechamel	180	ml		0.0011	0.20
Queso mozzarella	120	g	Rallado	0.0081	0.97
OBSERVACION				SUBTOTAL	4.62
Se puede utilizar cebolla perla o paitaña según el gusto de la persona. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.23
				TOTAL	4.85
				COSTO X PAX	1.21
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el extremo superior de los pimientos. 2. Retirar todo el contenido de los pimientos de su interior. 3. Blanquear los pimientos y reservar. 4. Cocinar la zanahoria y reservar. 5. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida. 6. Agregar la carne molida, los pimientos y la acelga dejar que esta se cocine con los jugos de la misma durante 8 minutos. 7. Añadir la zanahoria 8. Revolver bien todo durante 5 minutos. Rectificar. 9. Rellenar los pimientos con la preparación anterior. 10. Colocar en un pírex los pimientos rellenos. 11. Regar la salsa bechamel encima del relleno. 12. Esparcir queso mozzarella sobre la salsa bechamel. 13. Hornear a 180 °C de 6 a 8 minutos hasta que el queso se gratine. 14. Emplatar. 					

RECETA 4

Nombre de la receta: Quiche de acelga y queso

Tipo de Plato: Entrada

Porciones/peso: 8 pax / 1 rebanada de 120 g por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Masa de hojaldre	400	g	Sub receta 9	0.0029	1.16
<u>Relleno</u>					
Aceite de maíz	10	ml		0.0021	0.02
Ajo entero	5	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla perla	80	g	Brunoise fina	0.0011	0.09
Acelga	250	g	Chiffonnade	0.0006	0.15
Crema de leche	140	g		0.0022	0.31
Huevos	2	unidades		0.14	0.28
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Queso parmesano	70	g	Rallado	0.018	1.26
Queso mozzarella	70	g	Rallado	0.0081	0.57
OBSERVACION				SUBTOTAL	3.89
Batir bien los huevos para evitar grumos de claras o yemas en la preparación. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.19
				TOTAL	4.08
				COSTO X PAX	0.51
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Estirar la masa de hojaldre. Cubrir el molde de 27 cm de diámetro engrasado 2. Retirar el exceso de masa. 3. Pinchar la masa colocada en el molde con la ayuda de un tenedor. 4. Colocar papel manteca en el interior y cubrir con granos como peso. 5. Cocinar en blanco (pre cocción sin relleno) a 200°C por 10 minutos. 6. Sacar del horno. <p><u>Relleno</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida. 2. Agregar la acelga. 3. Retirar del fuego y reservar. 4. Batir la crema de leche con 2 huevos en un tazón. Añadir a la preparación anterior. Salpimentar. 5. Verter sobre la masa precocida. 6. Esparcir los quesos sobre la preparación y hornear a 180°C por 15 a 20 minutos hasta dorar. 7. Dejar enfriar antes de desmoldar y emplatar. 					

RECETA 5

Nombre de la receta: Soufflé de acelga y queso parmesano

Tipo de Plato: Entrada

Porciones/peso: 8 pax / 1 soufflé de acelga de 120 g por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Acelga	280	g	Chiffonnade	0.0006	0.17
Huevos (yema)	4	unidades		0.12	0.48
Salsa bechamel	500	ml	Sub receta 3	0.0011	0.55
Queso parmesano	100	g	Rallado	0.018	1.80
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Huevos (claras)	10	unidades		0.14	1.20
OBSERVACION				SUBTOTAL	4.24
Un soufflé salado se realiza a partir de una salsa bechamel a la que se le adiciona yemas, el saborizante deseado y por ultimo claras batidas a punto de nieve.				5% VARIOS	0.21
				TOTAL	4.45
				COSTO X PAX	<u>0.56</u>
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Blanquear la acelga y reservar. 2. Incorporar las yemas a la salsa bechamel temperada. 3. Agregar el queso parmesano y la acelga. Salpimentar. 4. Incorporar 1/3 de las claras batidas a punto de nieve. 5. Unir en forma envolvente para aligerar la preparación. 6. Agregar el resto de las claras batidas a punto de nieve en forma envolvente. 7. Engrasar los moldes. 8. Verter la mezcla dentro de los moldes. 9. Hornear a 180 C de 15 a 20 minutos. 10. Retirar del horno y emplatar. 					

RECETA 6

Nombre de la receta: Aguacates rellenos de acelga con atún

Tipo de preparación: Entrada

Porciones/peso: 8 pax / ½ aguacate de 140 g por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Aguacate	4	unidades		0.25	1.00
<i>Relleno</i>					
Limón sutil	2	unidades		0.05	0.10
Acelga	300	g	Chiffonnade	0.0006	0.18
Zanahoria	160	g	Brunoise fina	0.0016	0.26
Arvejas	160	g		0.0022	0.35
Lata de atún	420	g		0.0077	3.23
Cebolla perla	100	g	Brunoise fina	0.0011	0.11
Tomate riñón	160	g	Concasé y Brunoise fina	0.0044	0.70
Mayonesa	100	g		0.0028	0.28
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
OBSERVACION				SUBTOTAL	6.25
Utilizar aguacates no tan maduros ya que presentarán más fijación y dureza al momento de rellenarlos. 1 lata de atún equivale a 420 gramos. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.31
				TOTAL	6.56
				COSTO X PAX	0.82
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los aguacates por la mitad. 2. Retirar la semilla y el fruto del aguacate con la ayuda de una cuchara. 3. Colocar el fruto del aguacate en un tazón. 4. Rociar jugo de limón para evitar que ésta se oscurezca. 5. Reservar las cascaras. <p><i>Relleno</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Blanquear la acelga y reservar. 2. Cocinar la zanahoria y las arvejas por separado. 3. Mezclar el fruto del aguacate con el atún, la cebolla, la acelga, las arvejas, la zanahoria, los huevo, el tomate y la mayonesa. Rectificar. 4. Llenar las cascaras de los aguacates con el relleno. 5. Emplatar. 					

RECETA 7

Nombre de la receta: Empanada de verde rellena de queso fresco y acelga

Tipo de preparación: Entrada

Porciones/peso: 8 pax / 2 empanadas de 70g c/u por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Relleno</u>					
Aceite de maíz	10	ml		0.0021	0.02
Ajo entero	5	g	Repicado	0.0025	0.01
Cebolla perla	60	g	Brunoise	0.0011	0.07
Acelga	140	g	Chiffonnade	0.0006	0.08
Queso fresco	160	g	Rallado	0.0048	0.77
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
<u>Empanadas</u>					
Plátano verde dominico	4	unidades		0.20	0.80
Aceite de maíz	500	ml		0.0021	1.05
OBSERVACION				SUBTOTAL	2.84
Si la masa necesita de elasticidad se recomienda añadir el agua en donde se cocinó el verde hasta que esta tenga una consistencia lisa y homogénea. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.14
				TOTAL	2.98
				COSTO X PAX	0.37
ELABORACIÓN					
<p><u>Relleno</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida. 2. Agregar la acelga y dejar que se cocine en sus propios jugos. 3. Sacar del fuego y enfriar. 4. Mezclar con el queso fresco. 5. Rectificar y reservar. <p><u>Empanadas de verde</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Pelar los verdes. 7. Cocinar los verdes en agua con sal hasta que tengan una consistencia muy suave. 8. Colar el agua y colocar los verdes en un tazón. 9. Moler los verdes hasta tener una masa lisa y homogénea. Reservar. 10. Estirar la masa de verde. 11. Cortar en círculos. 12. Colocar el relleno en medio de cada círculo. 13. Cerrar las empanadas. 14. Freír las empanadas a 180 °C y retirar el exceso de aceite. 15. Emplatar. 					

RECETA 8



Nombre de la receta: Rollitos de acelga relleno con carne molida

Tipo de preparación: Entrada

Porciones/peso: 4 pax / 2 rollos de 70g c/u por pax

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Acelga (Hojas enteras)	400	g		0.0006	0.24
<u>Relleno</u>					
Zanahoria	100	g	Brunoise fina	0.0016	0.16
Alverjas	100	g		0.0022	0.22
Aceite de maíz	10	ml		0.0021	0.02
Ajo entero	5	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla perla	80	g	Brunoise fina	0.0011	0.09
Carne molida de res	450	g		0.0041	1.85
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Pimiento rojo	80	g	Brunoise fina	0.0022	0.18
Pimiento verde	80	g	Brunoise fina	0.0022	0.18
Pasas	40	g		0.006	0.24
Tocino ahumado	140	g	Láminas enteras	0.017	2.54
<u>Gratinado</u>					
Salsa bechamel	180	ml	Sub receta 3	0.0011	0.20
Queso parmesano	80	g	Rallado	0.018	1.44
OBSERVACION				SUBTOTAL	7.41
Seleccionar la carne molida con un contenido alto de grasa para obtener un mejor sabor. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.37
				TOTAL	7.78
				COSTO X PAX	<u>1.95</u>
ELABORACIÓN					
1. Blanquear las hojas de la acelga. Escurrir y reservar. <u>Relleno</u> 2. Cocinar la zanahoria y las alverjas por separado. Reservar. 3. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida. 4. Agregar la carne molida. 5. Sofreír durante 8 minutos a fuego medio removiendo constantemente. Salpimentar. 6. Añadir los pimientos, las alverjas, la zanahoria y las pasas. 7. Dejar cocinar por 3 minutos a fuego bajo. Rectificar y reservar. 8. Colocar el relleno en medio de las hojas de acelga y Formar un rollo. 9. Enrollar con láminas de tocino cada rollo. 10. Colocar en un pírex. 11. Regar la salsa bechamel encima de cada rollo. 12. Esparcir queso parmesano sobre la salsa bechamel. 13. Hornear a 180 °C de 6 a 8 minutos hasta que el queso se gratine. Emplatar					

RECETA 9

Nombre de la receta: Canelones de pollo con acelga

Tipo de preparación: Entrada

Porciones/peso: 4 pax / 3 rollos de 80g c/u por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Láminas de canelones	12	unidades	Sub receta 8	0.16	1.92
<i>Relleno</i>					
Acelga	200	g	Chiffonnade	0.0006	0.12
Pollo (pechuga)	800	g		0.0062	4.96
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Aceite de maíz	10	ml		0.0021	0.02
Ajo entero	5	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla Perla	80	g	Brunoise fina	0.0011	0.09
Salsa bechamel	220	ml		0.0011	0.24
Queso mozzarella	100	g	Rallado	0.0081	0.81
OBSERVACION				SUBTOTAL	8.21
La pasta se debe cocer siempre en abundante agua, se calcula en general un litro de agua por cada 100 gramos de pasta y 10 gramos de sal.				5% VARIOS	0.41
				TOTAL	8.62
Para evitar que la pasta se pegue, es importante, que el agua estese hirviendo antes de añadirla.				COSTO X PAX	<u>2.16</u>
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las láminas de los canelones en agua con sal de 6 a 10 minutos. 2. Enfriar y reservar. <p><i>Relleno</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Blanquear la acelga y reservar. 2. Cocinar las pechugas de pollo en agua con sal y pimienta. 3. Colar y desmenuzar las pechugas de pollo. 4. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida. 5. Agregar las pechugas de pollo desmenuzadas y la acelga. 6. Sofreír durante 3 minutos a fuego bajo. Rectificar y reservar. 7. Colocar en medio de los canelones el pollo con la acelga y la salsa bechamel. 8. Enrollar los canelones. 9. Colocar en un pírex. 10. Regar la salsa bechamel encima de los canelones. 11. Esparcir queso mozzarella sobre la salsa bechamel. 12. Hornear a 180 °C de 6 a 8 minutos hasta que el queso se gratine 13. Emplatar. 					

3.3.4 PLATOS FUERTES

Se entiende por plato fuerte, al plato principal de una comida o menú que por su tamaño o relevancia se sirve a parte. Por regla general suele servirse después de la entrada. Generalmente es una preparación de carne o pescado y en caliente, aunque, según los casos, puede ser también un plato de legumbres, o un guiso de verduras. Sólo en el caso de un menú a base de platos fríos puede considerarse plato fuerte una preparación en frío. (Pulfer, 2001)

La importancia radica en la relevancia que le da este al menú en general, ya que el mismo se presenta más contundente y más elaborado.

3.3.5 RECETAS ESTÁNDAR

RECETA 1

Nombre de la receta: Papillote de dorado con papas y acelga

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax / 1 papillote de 250g por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Papa chola	250	g	Rodajas	0.0011	0.28
Acelga	300	g	Paisana	0.0006	0.18
Filete de Pescado Tilapia	4	unidades		1.20	4.80
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Orégano	5	g		0.008	0.04
Aceite de oliva	80	g		0.0148	1.18
Limón meyer	2	unidades	Rodajas	0.10	0.20
OBSERVACION				SUBTOTAL	6.72
Utilizar para la envoltura papel aluminio, papel sulfurado de horno o film plástico especiales para hornear. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.34
				TOTAL	7.06
				COSTO X PAX	1.77
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las papas. Reservar. 2. Cortar trozos suficientemente grandes de papel aluminio (uno por cada filete de pescado). 3. Sobre el papel aluminio colocar las papas y sobre éstas la acelga en forma de cama. 4. Colocar encima el filete de dorado condimentado con sal, pimienta y orégano. 5. Rociar con aceite de oliva. 6. Cerrar el papel aluminio herméticamente (para que al cocinarlos no se salga el vapor) de tal forma que queden paquetes cuadrados bien doblados por las esquinas. 7. Repetir proceso con el resto de filetes. 8. Hornear a 180°C de 11-12 minutos. 9. Abrir y colocar sobre cada filete rodajas de limón. 10. Emplatar. 					

RECETA 2

Nombre de la receta: Milanesa de pollo con salsa alemana y puré de acelga

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Puré de acelga</u>					
Acelga	400	g	Desfibrado	0.0006	0.24
Papa chola	500	g	Medium dice	0.0011	0.55
Mantequilla	30	g		0.0056	0.17
Leche entera	60	ml		0.0008	0.05
<u>Milanesa de pollo</u>					
Pollo (pechuga)	600	g	Sin piel	0.0062	3.72
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Harina de trigo	120	g		0.0018	0.22
Huevos	2	unidades	Batidos	0.14	0.28
Pan molido	200	g		0.0022	0.44
Aceite de maíz	500	ml		0.0021	1.05
Salsa alemana	300	ml	Sub receta 5		
OBSERVACION				SUBTOTAL	
Utilizar una papa que presente mucho almidón ya que le brindará más cremosidad al puré. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	
				TOTAL	
				COSTO X PAX	
ELABORACIÓN					
<p><u>Puré de acelga</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Blanquear la acelga y reservar. 2. Cocinar las papas en agua con sal de 20 a 25 minutos o hasta que estén suaves. 3. Colar el agua y transferir las papas a un tazón. 4. Agregar a las papas, la mantequilla, la leche y la acelga. 5. Procesar todo hasta tener una masa homogénea. Rectificar y reservar. <p><u>Milanesa de pollo</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar las supremas de pollo de forma transversal, hasta obtener finos filetes. 2. Condimentar con sal y pimienta. 3. Pasar por harina, huevo y pan molido. 4. Freír en abundante aceite a 180 °C. de 6 a 8 minutos. 5. Regar la salsa alemana sobre el pollo. 6. Emplatar 					

RECETA 3

Nombre de la receta: Almejas a la marinera con acelga

Tipo de preparación Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Aceite de maíz	15	g		0.0021	0.03
Ajo entero	5	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla perla	100	g	Brunoise fina	0.0011	0.11
Vino blanco	60	g		0.0062	0.37
Harina de trigo	20	g		0.0018	0.04
Fondo de pescado	1000	ml	Sub receta 2	0.0062	6.29
Limón meyer	2	unidades		0.10	0.20
Acelga	500	g	Paisana	0.0006	0.30
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Almejas	1000	g		0.0025	2.50
OBSERVACION				SUBTOTAL	9.89
Cocinar las almejas hasta que se abran, lo cual indicará que ya se encuentran cocidas. Desechar los que no se hayan abierto. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.49
				TOTAL	10.38
				COSTO X PAX	2.60
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida 2. Agregar el vino blanco y dejar que se reduzca durante 5 minutos. 3. Agregar la harina removiendo constantemente. 4. Agregar el fondo, el zumo de limón y la acelga. 5. Dejar hervir por 10 minutos sin dejar de mover para evitar grumos. Rectificar. 6. Agregar las almejas hasta que éstas se abran. 7. Emplatar. 					

RECETA 4



Nombre de la receta: Chuleta en salsa agridulce con ensalada de pasta, jamón y acelga

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Ensalada de pasta, jamón y acelga</u>					
Acelga	300	g	Chiffonnade	0.0006	0.18
Pimiento rojo	100	g	Brunoise fina	0.0022	0.22
Pasta fusilli	500	g		0.003	1.50
Cebolla perla	80	g	Brunoise fina	0.0011	0.09
Jamón	200	g	Médium dice	0.0105	2.10
Mayonesa	180	ml		0.0028	0.50
<u>Chuleta en salsa agridulce</u>					
Aceite de maíz	30	ml		0.0021	0.06
Chuleta de cerdo	700	g		0.009	6.30
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
Vinagre de manzana	50	g		0.0024	0.12
Salsa de tomate	250	g		0.001	0.25
Azúcar blanca	80	g		0.0009	0.07
Salsa de soja	25	ml		0.005	0.13
Maicena	5	g		0.003	0.02
OBSERVACION				SUBTOTAL	11.58
Para endulzar la salsa agridulce utilizar azúcar o pulpa de piña. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.58
				TOTAL	12.16
				COSTO X PAX	3.04
ELABORACIÓN					
<p><u>Ensalada de pasta, jamón y acelga</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Blanquear la acelga y los pimientos rojos. Reservar. 2. Cocinar la pasta fusilli en agua con sal de 6 a 10 minutos. Enfriar. 3. Mezclar la pasta con la cebolla, el apio, el pimiento rojo y la acelga 4. Incorporar el jamón y la mayonesa. Mezclar bien y reservar. <p><u>Chuletas en salsa agridulce</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Freír en un sartén con aceite las chuletas de cerdo salpimentadas por ambos lados. Reservar. 2. Desglasar con la ayuda del vinagre. 3. Añadir la salsa de tomate, el azúcar y la salsa de soja. 4. Agregar la maicena diluida en agua para espesar la salsa 5. Llevar al fuego hasta que entre a ebullición, revolviendo continuamente. 6. Colocar las chuletas en un pírex y bañar con la salsa. 7. Hornear a 160 °C de 8 a 10 minutos. Emplatar. 					

RECETA 5

Nombre de la receta: Pechugas de pollo rellenas de acelga y jamón con salsa bechamel verde

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Bechamel verde</u>					
Acelga	100	g	Paisana	0.0006	0.06
Salsa bechamel	250	ml		0.0011	0.28
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
<u>Pechugas de pollo rellenas</u>					
Acelga	300	g	Chiffonnade	0.0006	0.18
Zanahoria	120	g	Bastones	0.0016	0.19
Pollo (pechuga)	800	g		0.0062	4.96
Sal	c/n	g		0.0005	0.01
Pimienta	c/n	g		0.0080	0.04
Jamón	180	g		0.0105	1.89
Queso parmesano	80	g	Rallado	0.018	1.44
Palillos	8	unidades		0.002	0.02
Harina de trigo	120	g		0.0018	0.22
Huevos	2	unidades		0.14	0.28
Pan molido	180	g		0.0022	0.40
Aceite de maíz	500	ml		0.0021	1.05
Arroz pilaf	640	g	Sub receta 7	0.0027	1.73
OBSERVACION				SUBTOTAL	12.79
Es recomendable acompañarlo con un arroz pilaf o puré de papa. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C				5% VARIOS	0.64
				TOTAL	13.43
				COSTO X PAX	3.36
ELABORACIÓN					

Salsa bechamel verde

1. Blanquear la acelga. y licuar con un poco de agua.
2. Mezclar con la salsa bechamel y mantener a fuego bajo durante 3 minutos moviendo continuamente. Rectificar y reservar.

Pechugas rellenas de jamón y acelga

1. Blanquear la acelga y cocinar la zanahoria ambos reservar.
2. Abrir las pechugas de pollo por la mitad sin llegar a los bordes. Salpimentar.
3. Colocar en medio del jamón la zanahoria, la acelga y esparcir el queso parmesano.
4. Enrollar el jamón formando un cilindro.
5. Introducir el jamón en la abertura que se realizó en las pechugas.
6. Con la ayuda de los palillos cerrar la abertura. Pasar por harina, huevo y pan molido.
7. Freír en abundante aceite a 180 °C. de 6 a 8 minutos.
8. Retirar los palillos y cortar en rodajas de 2 centímetros de espesor.
9. Regar la salsa bechamel verde sobre las rodajas y acompañar con el arroz pilaf.

RECETA 6



Nombre de la receta: Pollo al curry con acelga y arroz créole

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Salsa de curry con acelga</u>					
Aceite de maíz	10	ml		0.0021	0.02
Ajo entero	5	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla perla	80	g	Brunoise fina	0.0011	0.09
Pasa chola	50	g		0.0011	0.06
Acelga	350	g	Chiffonnade	0.0006	0.21
Crema de leche	200	ml		0.0028	0.56
Curry (polvo)	20	g		0.011	0.22
Sal				0.0005	0.01
Pimienta				0.0080	0.04
<u>Pollo</u>					
Aceite de maíz	20	ml		0.0021	0.04
Pollo (Pechuga)	800	g	Médium dice	0.0062	4.96
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta.	4	g		0.0080	0.03
Arroz creole	640	g	Sub receta 6	0.0030	1.92
OBSERVACION				SUBTOTAL	8.18
Esta receta se puede realizar con las diferentes partes del pollo solo se recomienda darle una pre cocción en agua con sal y proseguir con los pasos de la receta. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C.				5% VARIOS	0.41
				TOTAL	8.59
				COSTO X PAX	2.15
ELABORACIÓN					
<u>Salsa de curry con acelga</u>					
1. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida					
2. Agregar las pasas y la acelga					
3. Verter la crema de leche					
4. Agregar el curry y mantener a fuego bajo durante 3 minutos moviendo constantemente. Reservar					
<u>Pollo</u>					
5. Freír en un sartén con aceite el pollo salpimentado.					
6. Agregar la salsa para terminar la cocción del pollo (4 a 6 minutos).Rectificar.					
7. Acompañar con el arroz créole.					
8. Emplatar					

RECETA 7



Nombre de la receta: Filet mignon con salsa de champiñones y ensalada de papas con apio, manzana y acelga

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<i>Ensalada de papas con apio, manzana y acelga.</i>					
Acelga	250	g	Paisana	0.0006	0.15
Papa chola	400	g	Medium dice	0.0011	0.44
Apio (tallo)	50	g	Brunoise fina	0.0010	0.05
Manzana roja	2	unidades	Medium dice	0.15	0.30
Mayonesa	80	g		0.0028	0.22
<i>Filet mignon con salsa de champiñones</i>					
Lomo de res	800	g	Medallones de 200 g c/u	0.0141	11.28
Tocino ahumado	150	g	Laminas enteras	0.017	2.55
Palillos	4	unidades		0.002	0.01
Aceite de maíz	50	ml		0.0021	0.11
Vino blanco	60	g		0.0062	0.37
Ajo entero	5	g		0.0025	0.01
Cebolla perla	80	g	Brunoise	0.0011	0.09
Champiñones	400	g	Escalopado	0.0087	3.48
Crema de leche	350	ml		0.0028	0.98
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
OBSERVACION				SUBTOTAL	20.08
Separa los alimentos crudos de los cocidos para evitar la contaminación cruzada. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C				5% VARIOS	1.00
				TOTAL	21.08
				COSTO X PAX	5.27
ELABORACIÓN					
<p><i>Ensalada de papas con manzana, tocino y acelga</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Blanquear la acelga y el apio. Cocinar las papas en agua con sal hasta que éstas presenten una textura firme. Mezclar la acelga, el apio, las papas, la manzana y la mayonesa. Emplatar. <p><i>Filet mignon con salsa de champiñones</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Salpimentar los medallones de res. Envolver los medallones con el tocino y sujetarlos con palillos. En un sartén con aceite caliente sellar los medallones por ambos lados. Hornear a 180°C de 10 a 12 minutos. En el mismo sartén donde se sellaron los medallones desglasar con ayuda del vino blanco. Agregar el ajo, la cebolla y los champiñones. Verter la crema de leche. Mantener en el calor hasta que la salsa espese. Rectificar. Emplatar. 					

RECETA 8



Nombre de la receta: Solomillo con salsa de acelga y queso

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Salsa de acelga y queso</u>					
Aceite de maíz	20	ml		0.0021	0.04
Ajo entero	5	g	Brunoise fina	0.0025	0.01
Cebolla perla	80	g	Brunoise fina	0.0011	0.09
Acelga	400	g	Chiffonnade	0.0006	0.24
Salsa veloute			Sub receta 4		
Queso mozzarella	60	g	Rallado	0.0081	0.49
Queso parmesano	60	g	Rallado	0.018	1.08
Sal	5	g		0.0005	0.01
Pimienta	4	g		0.0080	0.03
<u>Solomillo</u>					
Aceite de maíz	30	ml		0.0021	0.06
Solomillo de cerdo	800	g	Medallones de 200g c/u	0.0102	8.16
Sal	12	g		0.0005	0.01
Pimienta	8	g		0.0080	0.06
Arroz pilaf	640	g	Sub receta 7	0.0027	1.73
OBSERVACION				SUBTOTAL	12.01
Es recomendable acompañarlo con arroz pilaf o puré de papa. Evitar mantener los alimentos dentro de la zona de peligro: 5 a 65°C				5% VARIOS	0.60
				TOTAL	12.61
				COSTO X PAX	<u>3.15</u>
ELABORACIÓN					
<p><u>Salsa de acelga y queso</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rehogar en aceite el ajo y la cebolla hasta que ésta se torne translúcida 2. Agregar la acelga remover por 3 minutos. 3. Verter la salsa veloute. 4. Agregar el queso mozzarella y parmesano mantener a fuego bajo durante 5 minutos, removiendo constantemente. 5. Retirar del fuego y reservar. <p><u>Solomillo</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. En un sartén con aceite caliente sellar los medallones del solomillo salpimentados por ambos lados. 7. Hornear a 180°C de 8 a 10 minutos. 8. Emplatar con la salsa y arroz pilaf. 					

RECETA 9

Nombre de la receta: Rótolo de pasta con relleno de acelga y jamón

Tipo de preparación: Plato fuerte

Porciones/peso: 4 pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Láminas de pasta	8	unidades	Sub receta 8	0.16	1.28
<u>Relleno</u>					
Aceite de maíz	20	ml		0.0021	0.04
Tocino ahumado	200	g	Medium dice	0.017	3.40
Acelga	500	g	Chiffonnade	0.0006	0.30
Jamón	150	g	Láminas enteras	0.0105	1.58
Salsa bechamel	200	ml		0.0011	0.22
Queso mozzarella	100	g	Rallado	0.0081	0.81
OBSERVACION				SUBTOTAL	7.63
Para dar un color o sabor particular a la pasta , se puede añadir ciertos ingredientes, como por ejemplo: Pasta verde: clorofila, espinaca en polvo, acelga. Pasta roja: extracto de tomate. Pasta amarilla: azafrán en polvo, cúrcuma. Pasta negra: tinta de calamar.				5% VARIOS	0.38
				TOTAL	8.01
				COSTO X PAX	2.00
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar las láminas de pasta en agua con sal de 6 a 10 minutos. 2. Enfriar y reservar. <u>Relleno</u> 3. En un sartén caliente dorar el tocino. 4. Agregar la acelga y mantener a fuego bajo durante 3 minutos removiendo constantemente. Reservar. 5. Colocar 1 lámina de pasta sobre ésta la lámina del jamón, la acelga y el tocino. 6. Enrollar la lámina de pasta formando un cilindro 7. Colocar los rollos en un pírex 8. Regar la salsa bechamel encima de los rollos. 9. Esparcir queso mozzarella sobre la salsa bechamel. 10. Hornear a 180 °C de 4 a 6 minutos hasta que el queso se gratine 11. Emplatar. 					

3.3.6 POSTRES

La palabra postre viene del latín posterum y este de post que significa después o atrás.
(Alegsa, 2007)

Partiendo de este concepto en el arte culinario el postre es un dulce o fruta que se come después (post) de una comida; siendo el cierre final del menú que por sencilla que ésta sea. Este le dará el toque perfecto a la comida en general.

Quien planea una comida debe tener en cuenta que el postre es el broche fundamental y que mal elegido puede arruinar hasta el más lujoso banquete.

3.3.7 RECETAS ESTÁNDAR

RECETA 1

Nombre de la receta: Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla

Tipo de preparación: Postre

Porciones/peso: 8 pax / 1 Banda de frutas de 160g c/u por pax



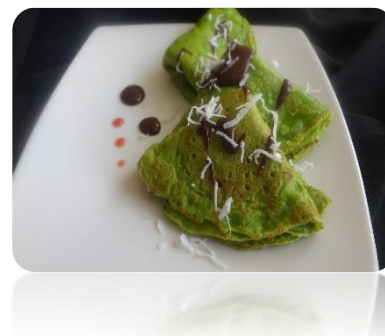
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
Masa de hojaldre	450	g	Sub receta 9	0.0029	1.31
Crema chantilly	200	g	Sub receta 11	0.0024	0.48
Kiwi	220	g	Rodajas	0.0022	0.48
Papaya	260	g	Medium dice	0.0011	0.29
Uvilla	300	g	En la mitad	0.0022	0.66
Acelga en almíbar	380	g	Sub receta 12	0.0026	0.99
Coulis de frutilla	200	ml	Sub receta 10	0.0018	0.36
OBSERVACION				SUBTOTAL	4.57
Limpiar e higienizar los utensillos y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.				5% VARIOS	0.23
				TOTAL	4.80
				COSTO X PAX	0.60
ELABORACIÓN					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Estirar la masa de hojaldre hasta tener un grosor de 5 mm. 2. Cortar un rectángulo de 10 cm de ancho y 30 cm de largo. 3. Pinchar con un tenedor. 4. Cortar dos tiras delgadas de 30 cm de largo por 2 cm de ancho y colocar en los filos de la masa pegándolos con pintura de huevo. 5. Colocar en una lata engrasada. 6. Llevar al horno a 180 °C por 25 minutos. 7. Sacar del horno, dejar enfriar y una vez fría decorar. 8. Colocar en el centro crema chantilly y sobre ésta las frutas. 9. Esparcir la acelga en almíbar. 10. Verter el coulis de frutilla. 11. Emplatar 					

RECETA 2

Nombre de la receta: Crêpes de acelga rellenas de plátano y chocolate.

Tipo de preparación: Postre

Porciones/peso: 4 pax / 3 crêpes de 60g c/u por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<i>Relleno</i>					
Chocolate cobertura	100	g		0.0058	0.58
Bananos	3	unidades		0.12	0.36
<i>Crêpes de acelga</i>					
Acelga	180	g		0.0006	0.11
Harina de trigo	250	g		0.0018	0.45
Leche entera	1000	ml		0.0008	0.80
Huevos	4	unidades		0.14	0.56
Mantequilla	30	g		0.0056	0.17
OBSERVACION				SUBTOTAL	3.03
Limpiar e higienizar los utensillos y superficies de trabajo a medida que se vaya trabajando.				5% VARIOS	0.15
				TOTAL	3.18
				COSTO X PAX	0.80
ELABORACIÓN					
<p><i>Relleno</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Diluir el chocolate a baño maría. Incorporar los plátanos. Bajar la temperatura sin que se llegue a endurecer. Reservar. <p><i>Crêpes de acelga</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Blanquear la acelga y reservar. Licuar la acelga, la harina, la leche, los huevos y la mantequilla hasta obtener una mezcla homogénea. En un sartén antiadherente con una poca cantidad de mantequilla agregar ¼ taza de la mezcla. Mover el sartén en forma circular formando una crêpe delgada por toda la superficie del sartén. Cocinar de lado en lado de 1 a 3 minutos. Colocar el relleno en cada crêpes. Emplatar. 					

RECETA 3

Nombre de la receta: Crema de acelga con salsa de mango

Tipo de preparación: Postre

Porciones/peso: 4 pax / 1 Crema de acelga de 160g c/u por pax



INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	COSTO U.	COSTO TOTAL
<u>Salsa de mango</u>					
Mango (pulpa)	200	ml		0.0034	0.68
Azúcar blanca	80	g		0.0009	0.07
<u>Crema de acelga</u>					
Acelga	200	g		0.0006	0.12
Crema de leche	700	ml		0.0022	1.10
Azúcar impalpable	100	g		0.002	0.20
Gelatina sin sabor	5	g		0.0267	0.13
Coco rallado	30	g		0.0125	0.38
OBSERVACION				SUBTOTAL	2.68
La gelatina sin sabor debe hidratarse en 7 partes de líquido por 1 de gelatina a temperatura ambiente, después dejar reposar para que absorba bien el líquido y por ultimo llevar a calor (baño maría) para diluir y agregar a la preparación.				5% VARIOS	0.13
				TOTAL	2.81
				COSTO X PAX	<u>0.70</u>
ELABORACIÓN					
<p><u>Salsa de mango</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En un sartén agregar el zumo de mango y la azúcar 2. Reducir al 50% y reservar. <p><u>Crema de acelga</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Blanquear la acelga. 2. Licuar con poca cantidad de agua. 3. Colar y extraer la mayor cantidad de líquido y reservar. 4. Emulsionar la crema de leche con el azúcar impalpable. 5. Agregar la gelatina hidratada sin sabor y la extracción de la acelga. 6. Batir en forma envolvente. 7. Colocar la mezcla en copas de vino tinto y refrigerar por 2 horas. 8. Esparcir coco rallado 9. Emplatar 					

3.3.8 LISTADO DE PRECIOS

Tabla No. 20

Listado de precios según Mercado Ñaquito y Supermercado Santa María

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO U.	PVP
Acelga	500	g	0.0006	0.30
Aceite de maíz	1000	cc	0.0021	2.15
Aceite de oliva	250	cc	0.0148	3.70
Agua	750	ml	0.0004	0.30
Aguacate	1	unidad	0.25	0.25
Ajo entero	1000	g	0.0025	2.50
Almejas	1000	g	0.0025	2.50
Azúcar impalpable	500	g	0.002	1.00
Apio	300	g	0.0010	0.30
Arvejas	454	g	0.0022	1.00
Arroz grano largo	2000	g	0.0012	2.45
Azúcar blanca	5000	g	0.0009	4.40
Banano	8	unidades	0.125	1.00
Canela en polvo	50	g	0.01	0.50
Carne molida de res	1000	g	0.0041	4.10
Cebolla perla	454	g	0.0011	0.50
Coco rallado	200	g	0.0125	2.50
Comino	50	g	0.009	0.45
Curry en polvo	50	g	0.011	0.55
Champiñones	450	g	0.0087	3.90
Chocolate cobertura	1000	g	0.0058	5.80
Chuleta de cerdo	1000	g	0.009	9.00
Clavo de olor	50	g	0.016	0.80
Crema de leche	500	ml	0.0022	1.10
Esencia de vainilla	100	cc	0.0095	0.95
Frutillas	454	g	0.0011	0.50
Gelatina sin sabor	30	g	0.0267	0.80
Harina de trigo	500	g	0.0018	0.90
Huevos	12	unidades	0.12	1.44
Jamón	200	g	0.0105	2.10
Kiwi	454	g	0.0022	1.00
Lata de atún	142	g	0.0077	1.10
Laurel	20	g	0.125	0.25
Leche entera	1000	ml	0.0008	0.80
Limón sutil	20	unidades	0.05	1.00
Limón meyer	1	unidad	0.10	0.10
Lomo de res	1000	g	0.0141	14.10

Mantequilla	450	g	0.0056	2.52
Manteca	1000	g	0.0018	1.80
Manzana roja	8	unidades	0.15	1.20
Maicena	200	g	0.003	0.60
Mayonesa	3800	g	0.0028	10.64
Nuez moscada	50	g	0.015	0.75
Orégano	50	g	0.008	0.40
Palillos	400	unidades	0.002	0.80
Papa chola	1000	g	0.0011	1.10
Papaya	910	g	0.0011	1.00
Pasas	200	g	0.006	1.20
Pasta fusilli	400	g	0.003	1.20
Pan molido	250	g	0.0022	0.55
Pechuga de pollo	820	g	0.0065	5.33
Perejil	300	g	0.0010	0.30
Pescado filete tilapia	5	unidades	1.20	6.00
Pescado (cabezas)	454	g	0.0090	4.10
Pimienta	50	g	0.0080	0.40
Pimiento rojo	454	g	0.0022	1.00
Pimiento verde	454	g	0.0022	1.00
Pimientos morrones	1	unidad	0.20	0.20
Pollo (huesos)	2000	g	0.0012	2.40
Pollo (pechuga)	1000	g	0.0062	6.20
Pollo (piernas)	1000	g	0.0049	4.90
Pulpa de mango	500	ml	0.0034	1.70
Plátano verde dominico	6	unidades	0.20	1.20
Queso mozzarella	1000	g	0.0081	8.10
Queso parmesano	150	g	0.018	2.70
Queso fresco	500	g	0.0048	2.40
Romero (atado)	50	g	0.008	0.40
Sal	1000	g	0.0005	0.50
Salsa de tomate	4000	ml	0.001	4.00
Salsa de soja	260	ml	0.005	1.30
Solomillo de cerdo	1000	g	0.0102	10.20
Tocino ahumado	200	g	0.017	3.40
Tomate riñón	454	g	0.0044	2.00
Tomillo	50	g	0.009	0.45
Uvilla	454	g	0.0022	1.00
Vinagre de manzana	500	ml	0.0024	1.20
Vino blanco	1000	ml	0.0062	6.20
Zanahoria	454	g	0.0016	0.50
Zumo de limón	500	g	0.0022	1.10

Fuente: Mercado Ñaquito, Supermercado Santa María (2014)

Elaborado por: Fernando Chávez

3.3.9 GLOSARIO DE TÉRMINOS GASTRONÓMICOS

Los siguientes términos fueron tomados del libro Diccionario gastronómico de Luis Felipe Lescure

A FUEGO LENTO: Calentar un líquido a 85°C-185°F, o cocer alimentos en este líquido.

A PUNTO DE NIEVE: Claras emulsionadas por medio de un batidor incorporando aire hasta conseguir un aspecto de nieve o algodón

ADOBO: Mezcla de condimentos, líquidos o no, utilizados para sazonar o condimentar un alimento antes de su preparación.

AL DENTE: Palabra italiana que significa "al diente" describe las hortalizas o la pasta cocida que ofrecen una ligera resistencia al morderlas.

ALIÑAR: Condimentar, sazonar una preparación, por ejemplo una ensalada con salsa vinagreta.

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

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

BÉCHAMEL: Salsa a base de mantequilla, harina, leche y nuez moscada. Es básica en la preparación de soufflé, gratines, etc.

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

CERNIR: Separar con el cedazo la harina del salvado, o cualquier otra materia reducida a polvo, de suerte que lo más grueso quede sobre la tela, y lo sutil caiga al sitio destinado para recogerlo.

CHIFFONADE: Hortalizas de hoja o hierbas cuyas hojas se enrollan y se cortan transversalmente en tiras finas.

CHINO: Tamiz cónico muy fino por el que se pasan los alimentos. Se suele utilizar para colar salsas

CHULETA: Corte de carne, por ejemplo de cordero, cerdo o ternera, de la pierna o de las costillas.

CLARIFICAR: Eliminar las impurezas de un líquido.

CROQUETA: Alimento, generalmente de forma ovalada y empanizado hecho con una vianda molida y unida con una salsa espesa.

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

DERRETIR: Fundir un alimento solidificado o cuajado. Liquidar, disolver por medio del calor algo sólido, congelado o pastoso.

DESGLASAR: Después de saltar los alimentos, éstos y el exceso de grasa se retiran del recipiente y se añade una pequeña cantidad de líquido que se mezcla con los fondos de cocción del recipiente para diluirlos y obtener una salsa.

DESMENUZAR: Separar los alimentos en trozos pequeños con un tenedor. También separar los alimentos cortándolos en tiras finas con un cuchillo o rallador.

DESMOLDAR: Quitar el molde de algo.

EMPLATAR: Colocar los preparados terminados en la fuente o plato donde se va a servir.

ENHARINAR: Cubrir o espolvorear con harina la superficie de algo, manchar de harina.

ENGRASAR: Untar un molde con una capa de grasa (generalmente mantequilla o aceite en el caso de los moldes de pastelería) para evitar que la preparación se pegue.

ESPESAR: Dar consistencia a una salsa, con ayuda de harina, maicena u otro espesante.

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

FREÍR: Cocinar los alimentos en abundante grasa caliente hasta que el alimento adquiera un color dorado.

GLASEAR: Cubrir los alimentos con un líquido poco denso (dulce o salado) que queda liso y brillante al solidificarse.

GRATINAR: Calentar un género provisto en su parte superior de queso que al momento de llevarlo al horno o bajo el grill a fuego vivo este se funda provocando sobre el género una costra.

HERVIR: Cuando un líquido produce burbujas por la acción del calor al alcanzar el punto de ebullición.

HORNEAR: Cocinar los alimentos en el horno.

INCORPORAR: Amalgamar una mezcla ligera con una más pesada.

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

MEDALLÓN: Trozo de carne pequeño y redondo, generalmente tierno y magro, que necesita un tiempo de cocción muy corto.

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

MONTAR: Preparar un plato para servir, dar una forma determinada a un alimento y servirlo adornado o decorado estéticamente. Batir una salsa o sopa con mantequilla

MORNAY: Salsa que se obtiene agregando queso parmesano a la salsa bechamel.

MOUSSE: Preparación ligera dulce o salada, de ingredientes batidos y mezclados.

PAPILLOTE: Método de asar la carne, el pescado o cualquier alimento: Con manteca y aceite y envolviéndolo en un papel de aluminio, con el fin de cocinarlos en sus propios jugos.

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

PURÉ: Alimentos que han sido batidos o tamizados para formar una especie de papilla.

REDUCIR: Hervir líquidos tales como fondos, sopas o salsas para conseguir que se concentren y queden espesos.

REHOGAR: Guisar en poco líquido, y en los propios jugos de los alimentos.

RICOTTA: Requesón. Queso obtenido del suero residuo de la elaboración del queso, calentado y eventualmente acidificado.

ROUX: Mezcla de harina y mantequilla en proporciones iguales.

SALPIMENTAR: Condimentar con sal y pimienta.

SALTEAR: Sofreír rápidamente trozos de carne, pescado, ave o vegetales.

SALSA MAYONESA: Salsa fría, cruda, a base de aceite, huevo, sal, pimienta y algo ácido como por ejemplo jugo de limón que evita se corte al batirla para emulsionarla.

SAZONAR: Comunicarle una sazón o sabor determinado a un alimento.

SETAS: Hongos, champiñones, portobellos.

SOFREÍR: Poner a freír en aceite sin que el alimento tome color.

SOUFFLÉ: Plato dulce o salado que debido a la adición de claras de huevo batidas a punto de suspiro, se infla apreciablemente con el calor.

SUDAR: Rehogar. Preparación a fuego suave, con poco líquido y tapada.

TAMIZAR: Pasar a través de un colador fino.

TOCINO: Grasa o tejido adiposo del cerdo.

VELOUTÉ: Salsa francesa básica a base de mantequilla, harina y algún tipo de consomé.

3.4 ANÁLISIS SENSORIAL (FOCUS GROUP)

La principal característica del análisis sensorial de los alimentos es conocer las propiedades y características organolépticas de un alimento, esta se muestra como un método en el cual interactúan los cinco sentidos del ser humano ante un estímulo que en este caso vendría ser la degustación de preparaciones a base de acelga. A partir de esto podemos obtener varios puntos de vista como la calidad del producto y la opinión del consumidor. Parámetros fundamentales para poder mejorar la aceptación del producto.

3.5 OBJETIVO

Concluir la investigación, mediante la degustación de siete platos del recetario con características diferentes por parte de los pobladores del Cantón Colta, comprobando así la aceptación o no de dichas preparaciones.

3.6 CONTENIDO DE LA DEGUSTACIÓN

La muestra es selectiva; de un grupo de 20 personas seleccionadas, 9 presentan conocimientos en el arte culinario y el resto son personas que tienen la capacidad de hacer una crítica en base a las recetas que degustaron.

Las personas que intervinieron en el muestreo calificaron cada preparación, según su apreciación en cuanto a la presentación, aroma y sabor, con calificaciones donde 1 es pésimo, 2 es regular, 3 aceptable, 4 bueno y 5 muy bueno.

Al finalizar el muestreo realizado, se tabuló las respuestas y se analizó los resultados, mismos con los que se determinó la aceptación de las mencionadas preparaciones.

3.7 RECETAS SELECCIONADAS

Los platos seleccionados para la degustación presentarán características diferentes en cuanto a la forma de preparación, técnicas y presentación.

Los platos seleccionados ayudarán a comprobar la aceptación o no de cada preparación además de demostrar a los panelistas lo nutritivo y delicioso que puede resultar la acelga.

Entradas:

- Crema de acelga.
- Soufflé de acelga y queso parmesano.
- Tarta de acelga.

Plato Fuerte:

- Rótolo de pasta relleno de acelga y jamón.
- Pollo al curry con acelga y arroz créole.

Postres:

- Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla.
- Crema de acelga con salsa de mango.


3.8 FORMATO FOCUS GROUP


Solicito a ustedes contestar la siguiente encuesta con la mayor veracidad por cuanto los resultados serán destinados con fines académicos.


1. ¿Conoce usted la acelga?


SI	
NO	

2. Según el plato que acaba de degustar cómo describiría el producto:


Nombre de la receta:	Crema de acelga					
Tipo de Plato:	Entrada					
MARQUE CON X DONDE:						
1 Pésimo	3 Aceptable	5 Muy bueno				
2 Regular	4 Bueno					
	CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
	PRESENTACIÓN					
	AROMA					
	SABOR					
OBSERVACIONES						


Nombre de la receta:	Soufflé de acelga y queso parmesano					
Tipo de Plato:	Entrada					
MARQUE CON X DONDE:						
1 Pésimo	3 Aceptable	5 Muy bueno				
2 Regular	4 Bueno					
	CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
	PRESENTACIÓN					
	AROMA					
	SABOR					
OBSERVACIONES						

Nombre de la receta:	Tarta de acelga					
Tipo de Plato:	Entrada					
MARQUE CON X DONDE:						
1 Pésimo	3 Aceptable	5 Muy bueno				
2 Regular	4 Bueno					
	CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
	PRESENTACIÓN					
	AROMA					
	SABOR					
OBSERVACIONES						

Nombre de la receta:	Rótolo de pasta relleno de acelga y jamón.					
Tipo de Plato:	Plato fuerte					
MARQUE CON X DONDE:						
1 Pésimo	3 Aceptable	5 Muy bueno				
2 Regular	4 Bueno					
	CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
	PRESENTACIÓN					
	AROMA					
	SABOR					
OBSERVACIONES						

Nombre de la receta:	Pollo al curry con acelga y arroz créole.					
Tipo de Plato:	Plato fuerte					
MARQUE CON X DONDE:						
1 Pésimo	3 Aceptable	5 Muy bueno				
2 Regular	4 Bueno					
	CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
	PRESENTACIÓN					
	AROMA					
	SABOR					
OBSERVACIONES						

Nombre de la receta:	Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla					
Tipo de Plato:	Postre					
MARQUE CON X DONDE:						
1 Pésimo	3 Aceptable	5 Muy bueno				
2 Regular	4 Bueno					
	CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
	PRESENTACIÓN					
	AROMA					
	SABOR					
OBSERVACIONES						

Nombre de la receta:	Crema de acelga con salsa de mango.					
Tipo de Plato:	Postre					
MARQUE CON X DONDE:						
1 Pésimo	3 Aceptable	5 Muy bueno				
2 Regular	4 Bueno					
	CALIFICACIÓN	1	2	3	4	5
	PRESENTACIÓN					
	AROMA					
	SABOR					
OBSERVACIONES						

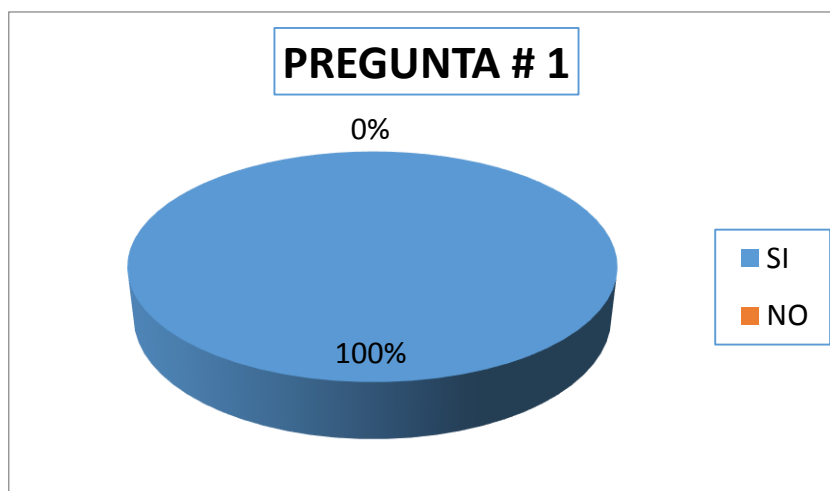
3.9 ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL FOCUS GROUP

Pregunta #1.-

¿Conoce usted la acelga?

Gráfico No. 15

Tabulación Focus Group Pregunta #1



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

El 100% de las personas que realizaron el Focus Group si conoce la acelga.

Pregunta #2.-

ANÁLISIS SENSORIAL

Nombre de la receta: Crema de acelga

Tabla No. 21

Tabulación Focus Group: Crema de acelga

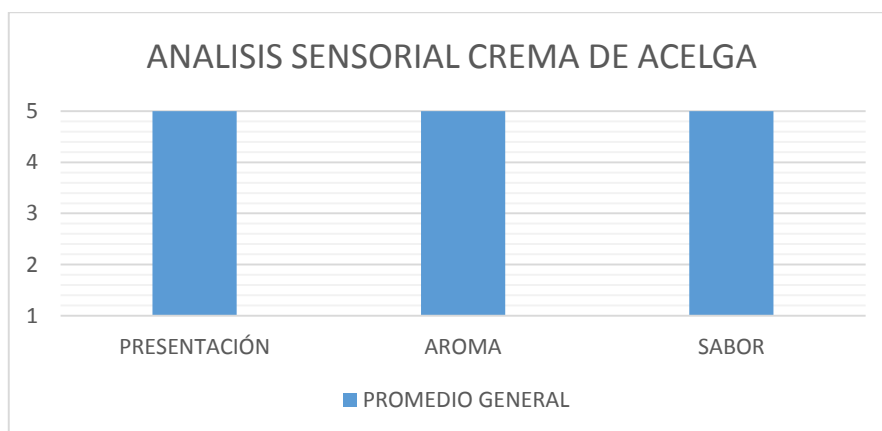
FACTORES A EVALUAR	PROMEDIO GENERAL	CORESPONDIENTE A
PRESENTACIÓN	5	Muy Bueno
AROMA	5	Muy bueno
SABOR	5	Muy bueno

Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 16

Tabulación Focus Group: Crema de acelga



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Los resultados del test, en concordancia con la calificación obtenida, indican que el plato degustado, posee una presentación, aroma y sabor muy bueno.

Las observaciones realizadas al plato indican, que la presentación resultó atractiva a la vista de los consumidores, mientras que se destaca del plato el aroma y sabor característicos del ingrediente principal.

Este plato se incluyó en el recetario puesto que los habitantes del Cantón Colta supieron manifestar que las sopas, caldos y cremas forman parte de su cocina tradicional. Visto de esta manera se optó por darle una nueva alternativa a los pobladores del Cantón incluyendo esta receta, ya que la acelga ingrediente principal de esta preparación contiene una fuente importante de vitaminas y minerales indispensables para una dieta sana y equilibrada.

FOCUS GROUP

Nombre de la receta: Soufflé de acelga y queso parmesano

Tabla No. 23

Tabulación Focus Group: Soufflé de acelga y queso parmesano

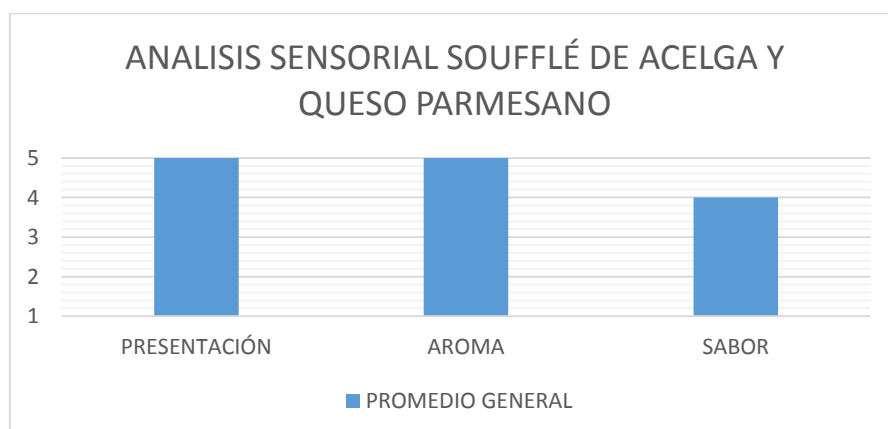
FACTORES A EVALUAR	PROMEDIO GENERAL	CORESPONDIENTE A
PRESENTACIÓN	5	Muy bueno
AROMA	5	Muy bueno
SABOR	4	Bueno

Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 18

Tabulación Focus Group: Soufflé de acelga y queso parmesano



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Los resultados del test indican que el plato degustado, posee una presentación apetitosa, su aroma es atrayente y en cuanto a su sabor no estuvo acorde a las expectativas de los panelistas.

La observación al plato degustado indica que se puede potencializar aún más el sabor de la acelga en esta preparación.

FOCUS GROUP

Nombre de la receta: Tarta de acelga

Tabla No. 24

Tabulación Focus Group: Tarta de acelga

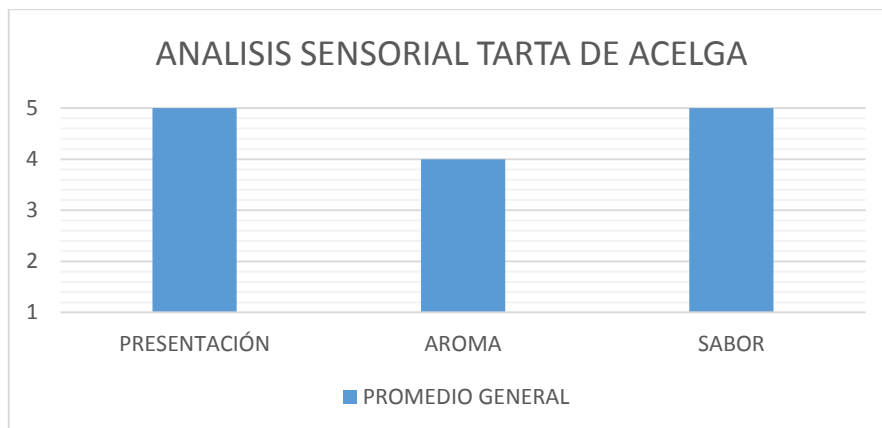
FACTORES A EVALUAR	PROMEDIO GENERAL	COORRESPONDIENTE A
PRESENTACIÓN	5	Muy bueno
AROMA	4	Bueno
SABOR	5	Muy bueno

Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 19

Tabulación Focus Group: Tarta de acelga



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Los resultados del test indican que el plato degustado, tiene una presentación muy buena, apetecible, con un sabor que satisface las expectativas de los panelistas, no así su aroma.

Las observaciones realizadas al plato indican que en términos generales esta preparación es agradable al ser degustada.

FOCUS GROUP

Nombre de la receta: Rótolo de pasta relleno de acelga y jamón

Tabla No. 22

Tabulación Focus Group: Rótolo de pasta relleno de acelga y jamón

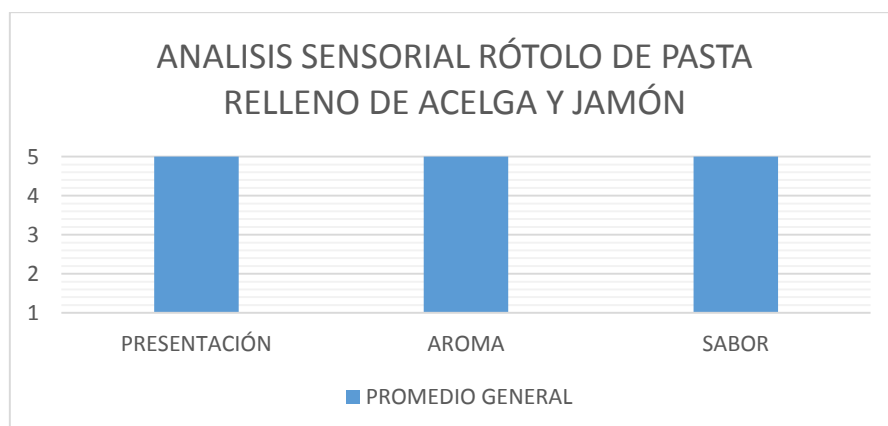
FACTORES A EVALUAR	PROMEDIO GENERAL	COORESPONDIENTE A
PRESENTACIÓN	5	Muy bueno
AROMA	5	Muy bueno
SABOR	5	Muy bueno

Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 17

Tabulación Focus Group: Rótolo de pasta relleno de acelga y jamón



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Los resultados del test muestran que el plato degustado, posee una presentación influyente en los panelistas de aroma agradable y sabor exquisito.

Las observaciones realizadas al plato descubren, que en conjunto la salsa que acompaña esta preparación, realza visualmente al plato por el color brillante que este posee.

FOCUS GROUP

Nombre de la receta: Pollo al curry con acelga y arroz créole.

Tabla No. 22

Tabulación Focus Group: Pollo al curry con acelga y arroz créole.

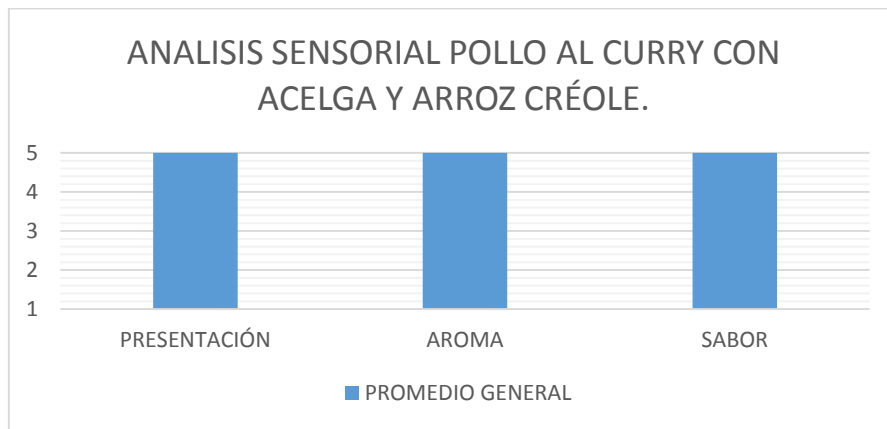
FACTORES A EVALUAR	PROMEDIO GENERAL	COORESPONDIENTE A
PRESENTACIÓN	5	Muy bueno
AROMA	5	Muy bueno
SABOR	5	Muy bueno

Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 17

Tabulación Focus Group: Pollo al curry con acelga y arroz créole.



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Los resultados del test muestran que el plato degustado, posee una presentación llamativa además de un aroma agradable y de un sabor exquisito.

Las observaciones realizadas al plato dan a notar la completa aceptación por parte de los panelistas ya que los mismos manifestaron la exquisitez del plato.

FOCUS GROUP

Nombre de la receta: Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla.

Tabla No. 22

Tabulación Focus Group: Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla.

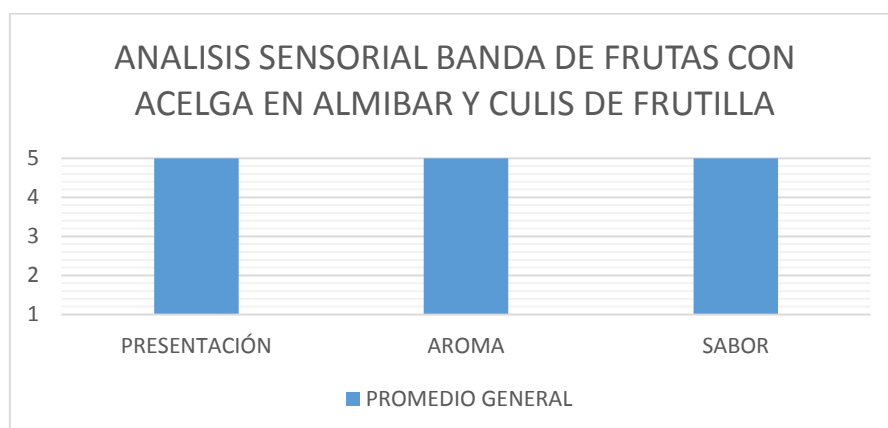
FACTORES A EVALUAR	PROMEDIO GENERAL	COORESPONDIENTE A
PRESENTACIÓN	5	Muy bueno
AROMA	5	Muy bueno
SABOR	5	Muy bueno

Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 17

Tabulación Focus Group: Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla.



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Los resultados del test muestran que el postre degustado, posee una presentación muy atrayente sumado un aroma agradable y de un sabor delicado.

Los panelistas supieron manifestar que el postre resultó muy atrayente a la vista y de un sabor muy delicado y que en conjunto llenó sus expectativas.

FOCUS GROUP

Nombre de la receta: Crema de acelga con salsa de mango.

Tabla No. 22

Tabulación Focus Group: Crema de acelga con salsa de mango.

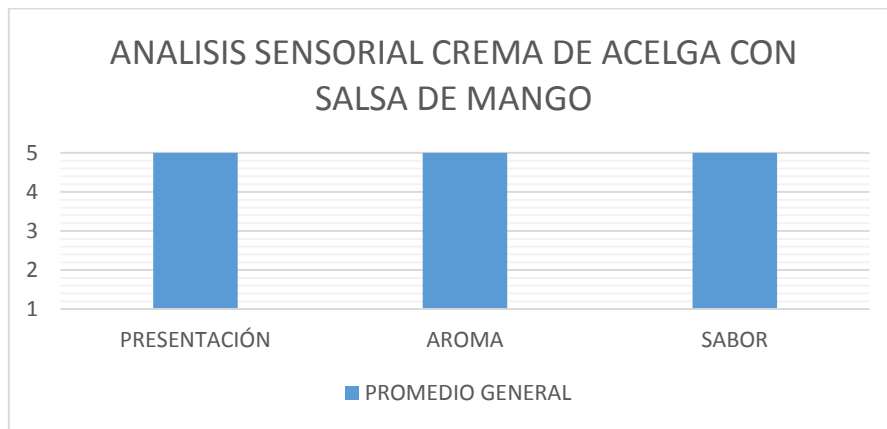
FACTORES A EVALUAR	PROMEDIO GENERAL	CORESPONDIENTE A
PRESENTACIÓN	5	Muy bueno
AROMA	5	Muy bueno
SABOR	5	Muy bueno

Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Gráfico No. 17

Tabulación Focus Group: Banda de frutas con acelga en almíbar y culis de frutilla.



Fuente: Habitantes de Colta

Elaborado por: Fernando Chávez

Interpretación

Los resultados del test en concordancia con la calificación obtenida, indican que el postre degustado posee una presentación muy buena de aroma agradable y de un sabor selecto.

Las observaciones dadas a este plato muestran lo novedoso que resultó para los panelistas degustar de esta preparación puesto que ellos manifestaron que posee un sabor muy agradable.

3.10 FOTOS FOCUS GROUP

3.10.1 DEGUSTACIÓN DE LAS PREPARACIONES

Fotografía No. 1



Fotografía No. 2



Fotografía No. 3



Fotografía No. 4



Fotografía No. 5



Fotografía No. 6



Fotografía No. 7



Fotografía No. 8



Fotografía No. 9



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- La investigación, objeto de esta tesis, demuestra que el cultivo de la acelga en el Ecuador es escasa, limitando las oportunidades que tiene éste producto en el mercado, razón por la cual el consumo de acelga por parte de la población ha disminuido.
- Las características generales de la acelga, conocidas a través de la investigación, destaca puntos importantes como su origen, la variedad de esta hortaliza y especialmente su valor nutricional.
- Sus características, en particular, la última citada, demuestra que la acelga es un producto muy beneficioso para la salud por su significativo aporte mineral que posee y principalmente por su elevado suministro de vitamina A y B, que en complemento con una dieta equilibrada proporciona al individuo un bienestar integral.
- Los usos que se le puede dar a la acelga son varios, pero la falta de información sobre este producto hace que los pobladores del cantón Colta, lugar donde existen cultivos de este producto, opten por la utilización de otros productos con menores beneficios nutricionales.

- Por lo expuesto, al concluir el estudio sobre la acelga y su uso como elemento dentro de la dieta alimenticia y gastronómica del lugar se demuestra que a este producto tradicional no se le ha dado la importancia que se merece. De allí la iniciativa de poner a disposición de la población de cantón Colta la presente propuesta gastronómica, con recetas variadas que permiten el uso de la acelga y sus nutrientes, brindándole a los pobladores nuevas opciones gastronómicas cuyo ingrediente principal es la acelga.

RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

- Por las características y propiedades de la acelga, se recomienda la ingesta de este producto en la alimentación diaria, pues además de los nutrientes, aporta en las comidas con su aroma y sabor característico que hacen de los platos preparados agradables a la vista y al paladar.
- Sobre la base de las propiedades nutricionales del producto, se sugiere incentivar a los agricultores que cultiven la acelga por iniciativa propia o con el concurso del Gobierno Nacional, ya que es un producto de gran valor vitamínico con el cual se puede combatir la desnutrición y la mala alimentación que existe en nuestro medio.
- Un mayor cultivo, daría oportunidades de comercialización del mismo en el mercado, comercialización que debe ir acompañada de información para el consumidor, a fin de que lo tome como una nueva opción y complemento en su alimentación diaria.

- De su lado es preciso recomendar que el gobierno seccional, promueva una campaña informativa de las cualidades que posee la acelga, a través de publicaciones, artículos o textos que informen a la colectividad sobre la importancia de la acelga dentro de la alimentación diaria y a la vez rescate a este producto como potencial cultivo de la localidad.
- A la par también se debe investigar para apoyar a los agricultores sobre el mejoramiento de los procesos de almacenamiento del producto y su industrialización, lo que garantizaría la optimización de la cadena productiva del mismo.
- Finalmente, es recomendable ampliar los estudios sobre la funcionalidad culinaria de este producto, pues como gastrónomos profesionales, es nuestra obligación proponer nuevos menús, innovadores y atractivos a los consumidores, usando productos tradicionales y de importante valor nutricional como en este caso, el de la acelga.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abril, J. (2008). *Procesos de conservación de alimentos*. Mexico D.F.: Ed. Mundi prensa.
2. Aguilar Morales, J. (2012). *Metodos de conservación de alimentos*. Mexico DF: Ed. Milenio .
3. Alsina, L. (1974). *Horticultura especial*. Barcelona: Ed. Sintes S.A.
4. Bustos, M. (1988). *Tecnología Apropriada Manual Agropecuario*. Cartagena: Ed. Ulloa.
5. Castillo, R. (2003). *Imagen Acelga roja*. Obtenido de Un huerto para compartir: <https://thuerto.wordpress.com/hortalizas/accelgas/>
6. Charvet, E. (2005). *Identidad y ciudadanía de las mujeres*. Quito: Ed. Abya- Yala.
7. Ciberato, A. (2000). *Imagen Acelga Crespa*. Obtenido de So Verduras: <http://so-verduras.blogspot.com/2010/05/accelga-e-suas-propiedades.html>
8. CONDELMED S.L. (2012). *Imagen Acelga Bressane*. Obtenido de El Huerto Urbano: <http://www.elhuertourbano.net/hortalizas/variedades-de-accelga/>
9. Cousin Plaza, F. (1992). *Horticultura*. Buenos Aires: Ed. Universitaria.
10. Deco, R. (2006). *Imagen Horno*. Obtenido de Deco Estilo: <http://www.decoestilo.com/articulo/arquitectura-de-papel/>
11. Fernandez, S. (2002). *Imagen Acelga Rubia*. Obtenido de Hortalizas: <http://mujerchile.blogspot.com/2011/04/la-huerta-ecologica-se-impone-en-la.html>
12. Framery, J. (2003). *Apuntes de cocina*. Buenos Aires: Inacap.
13. García Zumel, M. (2013). *Manual de Cultivos Herbáceos Intensivos*. Madrid: Ed. Trillas.
14. Gebhardt, L. (1988). *Acelga*. Obtenido de Hortalizas: http://www7.uc.cl/sw_educ/hort0498/HTML/p168.html
15. Girona, M. (2004). *La Acelga*. Obtenido de Dietas: <http://www.dietas.net/nutricion/alimentos/verduras-y-hortalizas/la-accelga.html>
16. Guarro, E. (1986). *Horticultura Práctica*. Buenos Aires: Ed. Albatrox Proexan.
17. Hamilton, G. (2009). *Jardinería Orgánica*. Ed. Omega.
18. Holman, J. (1998). *Transferencia de calor*. Barcelona: Ed. Mc Graw Hill.
19. INEC. (2010). *Censo de Población y Vivienda 2010*. Colta.
20. INEN. (2011). *Rotulado de productos alimenticios para consumo humano*. Quito.

21. Jara, V. (s.f.). *Imagen Acelga de Chile*. Obtenido de Libberterre:
<http://www.libberterre.fr/gaiagnostic/semillas/accelga.html>
22. LA HORA. (12 de 05 de 2013). COCINA . *Cocción por calor humedo*.
23. Magan, J. (27 de 05 de 2010). *El cultivo de la Acelga*. Obtenido de Infoagro:
<http://www.infoagro.com/hortalizas/accelga.htm>
24. Martinez, J. (2012). *Imagen Acelga Amarilla de Lyon*. Obtenido de Fruteria Joan:
<http://fruteria.joanmsegura.es/es/accelgas-espinacas-y-borrajass/186-accelga-de-penca-blanca.html>
25. Messiauen, J. (1979). *Las Hortalizas, tecnicas agrícolas y producciones*. Mexico DF: Ed. Biume S. A.
26. Molina, P. (10 de 03 de 2011). *Cantón Colta*. Obtenido de Viajandox:
<http://www.viajandox.com/chimborazo/colta-canton.htm>
27. Nadal, P. (2006). *Acelgas*. Obtenido de Región de murcia digital:
http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-20067-DETALLE_REPORTAJESPADRE
28. Nuñez, F., Leiva, M., & Valcárcel , J. (2002). *Colección de semillas de acelga del centro de conservación y mejora de la agro diversidad Valenciana*. Madrid: Ed. Soler.
29. Padilla, A. (s.f.). *Imagen Saltear*. Obtenido de Gastronomía:
<http://angelicasoler41.blogspot.com/2011/01/saltear.html>
30. Pozas, V. (2001). *Imagen Acelga Carde Blanche*. Obtenido de Gastronomía Cia:
<http://www.gastronomiaycia.com/2010/03/01/accelga/>
31. Ramos, L. (14 de 02 de 2010). *Acelga*. Obtenido de Guía Práctica Hortalizas y Verduras: <http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/accelga/imprimir.php>
32. Rodriguez, C. (2001). *Imagen Acelga*. Obtenido de Blogspot:
http://www7.uc.cl/sw_educ/agronomia/manual_poscosecha/archiv/prodf18.html
33. Roma, M. (2011). *Imagen Blanqueado*. Obtenido de Miguelpena:
<http://www.miguelpena.com/blanquear/>
34. Ron, S. (2001). *Imagen Metodo Hervir*. Obtenido de Ensalada verde:
<https://ensalsaverde.wordpress.com/2012/05/31/verduras-y-hortalizas-metodos-de-coccion/>
35. Serrano, F. (2011). *Cultivos de uso recreativo adaptado a colectivos con discapacidad*. Valencia: Ed. Valle.
36. Tapia, G. (2000). *Imagen Cocción al vapor*. Obtenido de Chef mx:
<http://www.chef.mx/cocer-al-vapor-como-y-para-que/>
37. Tayupanda , H. (02 de 01 de 2010). *Colta*. Obtenido de Gobierno Municipal de Colta: <http://www.municipiodecolta.gob.ec/municolta/index.php/colta/2012-10-01-19-19-45>

38. Tenorio, P. (2001). *Imagen Fruto de la Acelga*. Obtenido de Beta Vulgaris L.: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/chenopodiaceae/beta-vulgaris/fichas/pagina1.htm>
39. Tiscornia, J. (1983). *Hortalizas de hojas, pencas, inflorescencia, botones, etc.* Buenos Aires: Ed. Albatros.
40. Torres, G. (1999). *Imagen Flores de Acelga*. Obtenido de Botanica online: <http://www.botanical-online.com/raicescomestibles.htm>
41. Valencia , G. (2015). *Imagen Gratinado*. Obtenido de Adictos a la buena cocina: <http://recetas.tavoalencia.com/recetas/coliflor-gratinada/>

ANEXO No 1

Fotos de plantaciones de acelga existentes en el cantón Colta







Planta de acelga





ANEXO No 2



Quito - Ecuador

NORMA TÉCNICA ECUATORIANA

NTE INEN 1749:2012

**HORTALIZAS FRESCAS.
ACELGA.
REQUISITOS.**

Primera edición

VEGETABLES.
CHARD.
REQUIREMENTS.

First edition

DESCRIPTORES: industria alimentaria, productos agrícolas, hortalizas, acelga
PE
CDU: 634.42
CIU: 1110
ICS:

Norma Técnica Ecuatoriana	HORTALIZAS FRESCAS. ACELGA. REQUISITOS.	NTE INEN 1749 :2012 2012-11
<p style="text-align: center;">1. OBJETO</p> <p>1.1 Esta norma establece los requisitos generales que debe cumplir la acelga (<i>Beta vulgaris L.</i>) fresca para consumo humano.</p> <p style="text-align: center;">2. TERMINOLOGIA</p> <p>2.1 Acelga. Hoja grande, ancha, jugosa, con pecíolo grueso y acanalado interiormente, que pertenece al grupo cicla de la familia de las <i>Quenopodiáceas</i>, género <i>Beta</i>, especie <i>vulgaris L.</i></p> <p>2.2 Tipo de la acelga. Para efecto de esta norma es el carácter dimensional que permite clasificarla por su tamaño.</p> <p>2.3 Grado de la acelga. Es el valor porcentual de defectos admitidos para un mismo tipo, incluyendo aquel que no ha sido clasificado.</p> <p>2.4 Acelga fuera de norma. Es aquella que no cumple con los requisitos establecidos en esta norma.</p> <p>2.5 Acelga fresca. Aquella cuyo estado de firmeza es el que corresponde al momento de la cosecha.</p> <p>2.6 Madurez de cosecha. Momento fisiológico en el que el producto está listo para el consumo.</p> <p>2.7 Acelga defectuosa. Aquella con uno o más defectos que afecten su calidad comercial.</p> <p>2.8 Longitud. Distancia existente entre los puntos extremos del eje axial.</p> <p>2.9 Defectos tolerables (que no afecten la aptitud de consumo) pequeñas rajaduras, magulladuras presentes en hojas y tallos que afecten superficialmente la presentación de la acelga y cubran un área menor del 10% de la superficie total.</p> <p>2.10 Defectos no tolerables (que afecten la aptitud de consumo). Lesiones causadas por microorganismos o insectos, manifestadas en las hojas en manchas, heridas y magulladuras; también es defecto no tolerable la decoloración o deshidratación avanzada en la lámina y/o pecíolo de la hoja, o los defectos que enunciados en el punto 2.9 que cubran un área mayor del 25% de la superficie total.</p> <p style="text-align: center;">3. CLASIFICACION</p> <p>3.1 Tamaño. Los tamaños de las hojas de acelga se determinan en base a su longitud, y se deben clasificar de acuerdo a la tabla 1.</p> <p style="text-align: right;"><i>(Continúa)</i></p> <hr/> <p>DESCRIPTORES: Industria alimentaria. Productos agrícolas. Hortalizas, acelga.</p>		

TABLA 1. Clasificación de la acelga de acuerdo a su longitud

TIPO (Tamaño)	LARGO mínimo (mm)	LARGO máximo(mm)
I (extra grande)	400
II (grande)	360	390
III (mediano)	330	350
IV (pequeño)	320

3.2 Tolerancias máximas para el tamaño. Para los tipos señalados en el numeral 4.1, se admitirá en número máximo de 5% del tipo inmediato superior o inferior o la suma de ambos.

3.3 La acelga que no encuadre en ninguno de los tipos establecidos se considerará no tipificado.

3.4 Para cada tipo se establece los grados de calidad, de acuerdo a lo establecido en la Tabla 2 de esta norma.

4. DISPOSICIONES GENERALES

4.1 La acelga destinada a la alimentación humana, en cualquiera de sus tres tipos de selección, deben presentar características similares en forma, tamaño y color de la variedad correspondiente

5. ESPECIFICACIONES

El producto objeto de esta Norma en sus diferentes grados de calidad, debe cumplir con las especificaciones siguientes:

5.1 Especificaciones Sensoriales

5.1.1 Las hojas de acelga deben:

5.1.1.1 Ser frescas, limpias, sanas, enteras, bien formadas, y de cosecha reciente.

5.1.1.2 Tener forma característica

5.1.1.3 Sabor típico de la variedad

5.1.1.4 Estar libre de descomposición o pudrición.

5.1.1.5 El nervio o pecíolo bien desarrollado, carnoso, libre de descomposición

5.1.1.6 Estar prácticamente libres de defectos de origen entomológico, microbiológico o genético-fisiológico

5.1.2 Color

El color de las hojas de acelga debe ser verde y brillante

(Continúa)

6. REQUISITOS

6.1 La acelga para consumo humano debe estar limpia, fresca, de cosecha reciente, sana, bien formada, de color verde, sabor típico de la variedad. El nervio o pecíolo bien desarrollado, carnoso, libre de descomposición

TABLA 2. Grados de Calidad de la acelga

CARÁCTERÍSTICAS	Unidad %	Grado 1 máximo	Grado 2 máximo
Defectos tolerables		0	5
Defectos no tolerables		0	0
Hortalizas que no corresponden al estado fisiológico convenido		4	10
Total de defectos		4	15

6.2 Regirse a las normas Codex Alimentarius VL 4375, VL-4373, VL-O464, VL-4379

6.3 **Requisitos complementarios.** La comercialización de este producto debe sujetarse con lo dispuesto en la Ley de Pesas y Medidas y las Regulaciones correspondientes.

7. MUESTREO

7.1 El muestreo de la acelga se efectuará de acuerdo con la Norma INEN 1750

8. INSPECCIÓN

8.1 Si la muestra inspeccionada no cumple con uno o más de los requisitos establecidos en las Tablas N° 1 y N° 2 se repetirá la inspección en otra muestra. Cualquier resultado no satisfactorio en este segundo caso será motivo para considerar el lote como fuera de norma, quedando su comercialización sujeta al acuerdo de las partes Interesadas.

8.2 Si la muestra inspeccionada no cumple con el tipo y grado declarado en el rotulado o etiqueta del envase o embalaje, el proveedor deberá rectificar la información suministrada previamente a su aceptación

9. METODOS DE ENSAYO

9.1 El proceso de verificación de los requisitos de tamaño del producto, así como sus defectos, se realizarán de acuerdo al Anexo A de esta norma.

10. MARCADO, ROTULADO Y EMBALAJE

10.1 El rotulado debe cumplir con las siguientes normas:

INEN 1334 – 1
INEN 1334 – 2
INEN 1334 – 3

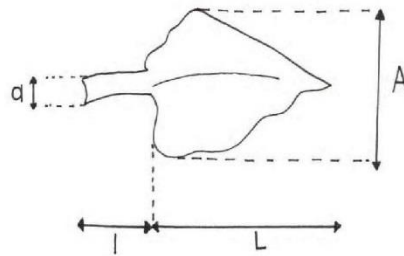
ANEXO A**A.1 Determinación de las características****A.1.1 Determinación del tipo o tamaño**

A.1.1.1 La acelga puede clasificarse mediante el uso de una regla graduada, separando según su tamaño y registrando el número de cada tipo.

A.2 Defectos tolerables y no tolerables

A.2.1 La acelga debe separarse según sus defectos y registrarse el número de cada grado.

A.3 Hojas marchitas o flácidas. Serán separadas manualmente y registrado el número en cada grado.



APENDICE Z**Z.1 DOCUMENTOS NORMATIVOS A CONSULTAR**

INEN 1 735 Embalajes de madera para frutas y hortalizas. Requisitos. INEN 1 750 Hortalizas y frutas frescas. Muestreo.

Z.2 BASES DE ESTUDIO

Ministerio de Agricultura y Ganadería. Programa Nacional de Sanidad Vegetal. Inventario de plagas. Enfermedades y malezas del Ecuador. Quito, 1986.

Especies vegetales promisoras de los países del Convenio Andrés Bello. Fondo Colombiano de Investigación Científica. Bogotá, Colombia, 1983.

Normas de calidad del Ministerio de Alimentación Clasificación y Comercialización de Hortalizas. Dirección de Normalización de Servicios. Lima, Perú, 1978.

Municipio de Quito. Programa Sanitario para el Mercado Mayorista de Quito. Quito, 1977.

Norma Sanitaria 054-03-036 Ofsanpan laluts. Acelga. Washington, 1977.

Norma Mexicana NMX-FF-044-1982 Productos Alimenticios no Industrializados para Uso- Humano – Hortalizas en Estado Fresco-Acelga.

INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA

Documento: NTE INEN:1749	TÍTULO: HORTALIZAS FRESCAS. ACELGA REQUISITOS.	Código: AL02.01-416
ORIGINAL: Fecha de iniciación del estudio:	REVISIÓN: Fecha de aprobación anterior del Consejo Directivo Oficialización con el Carácter de por Acuerdo Ministerial No. publicado en el Registro Oficial No. Fecha de iniciación del estudio:	
Fechas de consulta pública: de _____ a _____		
Subcomité Técnico: Fecha de iniciación: _____ Fecha de aprobación: _____ Integrantes del Subcomité Técnico: NOMBRES: _____ INSTITUCIÓN REPRESENTADA: _____		
<p>Mediante compromiso presidencial N° 16364, el Instituto Ecuatoriano de Normalización – INEN, en vista de la necesidad urgente, resuelve actualizar el acervo normativo en base al estado del arte y con el objetivo de atender a los sectores priorizados así como a todos los sectores productivos del país.</p> <p>Para la revisión de esta Norma Técnica se ha considerado el nivel jerárquico de la normalización, habiendo el INEN realizado un análisis que ha determinado su conveniente aplicación en el país.</p> <p>La Norma en referencia ha sido sometida a consulta pública por un período de 30 días y por ser considerada EMERGENTE no ha ingresado a Subcomité Técnico.</p>		
<hr/> Otros trámites: : Esta NTE INEN 1749:2012 Hortalizas frescas. Acelga.Requisitos, reemplaza a la NTE INEN 1749:1990.- Hortalizas frescas. Acelga.Requisitos <hr/> La Subsecretaría de la Calidad del Ministerio de Industrias y Productividad aprobó este proyecto de norma <hr/> Oficializada como: _____ Por Resolución No. _____ Registro Oficial No. _____		

ANEXO No 3

Correo de Esteban Basantes trabajador del MAGAP

From: ebasantes@magap.gob.ec
To: cfernandohef@hotmail.com
Subject: RE: Solicitud de información
Date: Tue, 19 Nov 2013 14:37:28 +0000

Estimado Fernando:

La mayoría de producción que existe de éste cultivo en la provincia de Chimborazo, lo hacen en microparcels (1000 a 2000 m2), dentro de los cantones que se se obtienen registros estan:

Chambo 2 ha
Colta 2,5 ha
Riobamba 1,5 ha

Son las superficies y cantones donde se cultiva acelga en la provincia

Además indico el nombre del técnico quien recolecto la información solicitada, para realizr las consultas respectivas.

Fabían Carrillo R.
Telf. 0987279106